

Herfst Special

jasperalblas



Herfst Special

Wat houden wij bij Jaspersalblas.nl van de herfst! Gekleurde bladeren aan de bomen, een gezellige en knusse sfeer in huis, met een kopje thee op de bank en heerlijk warme soepen en stoofpotjes na een frisse boswandeling.

De herfst gaat ook gepaard met verandering. Zo kan het zijn dat je tijdens de donker en korter wordende dagen veranderingen voelt in je lichaam. Dat je minder energie ervaart, last krijgt van verkoudheid of griep en meer behoefte hebt aan zwaarder eten (en minder aan bewegen).

De verleiding is dan groot om wat vaker ongezond te eten, terwijl je lekker aan het cocoonen bent op de bank. En af en toe is daar natuurlijk niets mis mee. Maar als je vaak toegeeft aan deze behoefte, heeft ongezond eten niet alleen een nadelig effect op je gewicht, maar ook op je gezondheid, weerstand en gemoedstoestand. En juist in de herfst als alles donkerder en somberder is, wil je extra goed voor jezelf zorgen.

We willen je met deze Herfst Special inspireren om tijdens de herfst gezond te blijven eten, zodat je vol energie de herfst door komt. In deze Special krijg je van ons:

- Waardevolle informatie over wat de belangrijkste verschillen zijn tussen de zomer- en winterperiode, welke invloed dat heeft op je lichaam en wat je kunt doen om de juiste energie te creëren om energiek de herfst door te komen.
- 10 heerlijke herfstrecepten (snacks, soepen en ovenschotels).
- Tips voor voedingssupplementen die je immuunsysteem ondersteunen tijdens de herfst.

De informatie, tips en de recepten zorgen ervoor dat je vol energie en met een ijzeren weerstand de donkere maanden doorkomt.

Maak je een gerecht uit deze Herfst Special? Deel het op social media met de hashtag #jasperalblas. Zo inspireer je ook anderen om tijdens de herfst gezond te eten! Wij wensen je een ijzersterke weerstand en een stralende gezondheid toe.

Geniet ervan!

Hartelijke groet,

Jasper Alblas



Herfst en winter v.s lente en zomer

Je zou het misschien niet verwachten, maar gezond eten en afvallen vraagt om een andere aanpak in de herfst- en wintermaanden dan in de lente en zomer.

Hoe dat precies zit? We hebben een aantal van de belangrijkste verschillen tussen de zomer- en herfstperiode voor je op een rijtje gezet en we geven aan welke invloed dat heeft op je lichaam.

Ook lees je wat je kunt doen om slank, gezond en vol energie de herfst door te komen. Een goed startpunt is te kijken naar onze biologische klok.

Wat is de biologische klok?

De eerste merkbare verandering in de overgang van zomer naar herfst is dat de dagen korter worden. En in het laatste weekend van oktober wordt ook de klok nog een uur verzet voor de wintertijd.

Dit heeft impact op onze biologische klok. Maar wat is dat eigenlijk precies?

De biologische klok is natuurlijk geen echte klok die de tijd aangeeft. Het is wel een cruciaal systeem dat het dag-nachtritme van ons lichaam reguleert.

Dit systeem is heel belangrijk, omdat de processen die overdag in ons lichaam plaatsvinden anders zijn dan 's nachts. Dat komt doordat het lichaam 's nachts, tijdens het slapen, herstelt van alle inspanningen van de dag.

Om dat zo goed mogelijk te doen, zet het lichaam 's nachts allerlei processen op een laag pitje. Zo krijgt het alle ruimte om te herstellen.

Een belangrijke trigger om over te schakelen naar het nachtprogramma is het ondergaan van de zon. Zodra je ogen signaleren dat het donker wordt, maakt je lichaam een hormoon aan dat melatonine heet. Dit hormoon draagt eraan bij dat je lichaam zich voorbereidt op de nacht: je wordt moe en wilt gaan slapen.

De invloed van melatonine

Nu we dit weten, kunnen we kijken naar de invloed die melatonine in de herfst heeft op je lichaam.

We hebben zojuist gelezen dat de productie van het hormoon melatonine wordt getriggerd zodra het 's avonds donker wordt. En we weten allemaal dat er tijdens de herfst veel minder zonuren zijn per dag.

Hierdoor wordt bij veel mensen meer melatonine aangemaakt tijdens de herfstmaanden. Dit kan als gevolg hebben dat je minder energie ervaart. Het kan zelfs zo zijn dat je hierdoor constant het gevoel hebt naar bed te willen.

Door het gebrek aan energie kan de behoefte aan eten toenemen. Koolhydraatrijk voedsel zoals brood, pasta, aardappelen en bewerkt voedsel met geraffineerde suikers is dan erg aantrekkelijk, omdat het snel energie geeft. Maar juist door snelle koolhydraten te eten krijg je meer energiedips, ervaar je vaker een honger gevoel en is de kans groot dat je aankomt in gewicht.

Houd je lichaam warm

Uit een Brits onderzoek blijkt dat we tijdens de herfst- en wintermaanden gemiddeld behoefte hebben aan 700 calorieën méér per dag dan in de lente- en zomermaanden. Heeft dat allemaal met melatonine te maken? Nee. Maar wat speelt er dan nog meer?

Veel mensen denken dat de toenemende behoefte aan eten ook te maken heeft met het feit dat het buiten kouder is. Ons lichaam zou meer energie nodig hebben om warm te blijven.

Onderzoek toont aan dat dit niet helemaal klopt. Als je huis goed is verwarmd en je kleedt je warm aan, dan hoeft het lichaam geen extra moeite te doen om warm te blijven.

Maar er zit wel een kern van waarheid in. Volgens een aantal wetenschappers zijn mensen namelijk geprogrammeerd om vetreserves op te bouwen voor (en tijdens) de koude herfst en winter.

Dat komt doordat mensen duizenden jaren lang moesten overleven tijdens winters waarin veel minder eten voorhanden was. Om de overlevingskansen te verhogen, was het belangrijk om vetreserves te hebben.

Maar meer eten voor de koude herfst- en wintermaanden is tegenwoordig niet meer nodig met onze verwarmde huizen en dikke kleding, gezien er overal voedsel voorhanden is. Niettemin zit de behoefte nog diep verankerd in de menselijke genen.

Creëer de juiste energie

De grote vraag is wat je kunt doen tegen de energiedips tijdens de donkere en korte dagen. En hoe kun je het beste gehoor geven aan die oerdrift om meer te eten, zonder daarbij aan te komen?

De oplossing voor beide vragen is dat je je lichaam van de juiste energie voorziet. Het is helemaal niet erg om tijdens de herfst iets zwaarder voedsel te eten dan in de zomer, als je maar de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt en voldoende blijft bewegen.

1. Vermijd snelle koolhydraten

Door het aantal snelle koolhydraten uit brood, rijst, pasta, aardappelen en bewerkte producten te beperken en door meer eiwitten en gezonde vetten te eten, zorg je er automatisch voor dat je lichaam steeds over de juiste energie beschikt.

Kun je dan helemaal geen koolhydraten meer eten? Zeker wel: als je veel groente en fruit eet, krijg je zo goed als voldoende koolhydraten binnen. Vul elke dag een maaltijd aan met boekweit, havermout, zoete aardappelen of quinoa en je zit goed.

Eet veel eiwitten en gezonde vetten uit bijvoorbeeld vlees, vis, eieren, noten, zaden, pitten, avocado, Griekse yoghurt en vul dat aan met een schepje eiwitpoeder voor extra verzadiging.

Op deze manier ervaar je constant voldoende energie, waardoor je minder last hebt van energiedips. Zo voorkom je de veelvoorkomende 'winterdip' en, niet onbelangrijk: je vetverbranding wordt geactiveerd. Dus terwijl jij je energiek voelt, verbrand je lichaamsvet in plaats van andersom.

2. Warm of koud eten? Luister naar je lichaam

Waar we in de lente en zomer veel koude voedingsmiddelen eten en enorm genieten van onze smoothies en salades, kan die behoefte in de herfst ineens omslaan naar behoefte aan warme ontbijtpap, soepjes, stoof- en stampotjes.

Dit is een heel natuurlijke behoefte, je doet er daarom goed aan er naar te luisteren en erop in te spelen.

3. Eet veel groenten

Groenten zitten boordevol met vitamines, mineralen en vezels. Maak ze een groot onderdeel van je eetpatroon en eet het liefst groenten van het seizoen. Voeg, als je er behoefte aan hebt, elke dag een groentesapje toe aan je eetpatroon. Dit geeft direct een boost aan energie!

4. Laat stimulerende voeding achterwege

Het kan verleidelijk zijn om bakken met koffie te drinken als je moe bent. Even geeft het je extra energie, maar zeker als je het veel drinkt, zit het je energieniveaus alleen maar in de weg.

Als je merkt dat je moe opstaat en naar koffie grijpt, heeft dat echt te maken met een tekort aan slaap of zelfs ander onderliggende problemen.

Probeer het af te bouwen en te vervangen door lekkere kruidenthee, veel water en eventueel gembershots.

Laat ook suiker en alcohol zoveel mogelijk achterwege. Deze hebben een grote impact op je hormoonhuishouding en je gemoedstand. Ze weglaten zorgt ervoor dat je lichaam veel meer rust ervaart en je lekkerder voelt.

5. Drink veel water

Water speelt een grote rol in je energieuw huishouding en verwijdert afvalstoffen. Zorg dat je elke dag minstens een anderhalve liter water drinkt. Een tekort aan water in je lichaam vermindert je energie en kan kwaaltjes zoals moe- en sufheid, hoofdpijn en meer drang naar eten als gevolg hebben.

6. Optimaliseer je slaap

Als je veel moe bent, kan dat te maken hebben met de overgang van het seizoen, maar ook andere oorzaken hebben. Veel mensen gaan structureel te laat naar bed en slapen niet diep omdat ze overprikkelt zijn.



Er zijn een aantal simpele trucs die je kunt toepassen om de kwaliteit van je slaap te verbeteren:

- Ga eerder naar bed. Een half uur kan al een groot verschil maken!
- Eet drie uur voor het slapengaan niet meer.
- Zet alle elektrische apparaten uit na 20:00 uur 's avonds.
- Investeer in een goed matras, kussen en dekbed.
- Slaap in een koude en goed geventileerde kamer.
- Drink na 14:00 uur geen koffie meer en laat alcohol achterwege. Vervang koffie door bijvoorbeeld kamillethee.
- Schaf een speciale slaapbril aan en zet die in de avond op.
- Investeer in een slaapmasker.
- Laat oordoppen op maat maken, als je last hebt van omgevingsgeluid.

7. Ontspan

De herfst is een mooie periode om letterlijk en figuurlijk wat meer naar binnen te keren. Maak veel tijd voor jezelf en ontspanning.

Dus: lees een boek, wees creatief, doe ademhalingsoefeningen om dieper te ontspannen en meer energie te creëren en maak dagelijks een wandeling.

Doe zoveel mogelijk dingen waar jij blij van wordt en zorg dat je je bevindt in omgeving die je blij maakt en inspireert. Dat geeft veel energie!

8. Vasten

Deze tip is niet voor iedereen aan te raden, maar als je gezond bent is dit een mooie tijd om periodiek te vasten. Dit kan je immuunsysteem, je gezondheid en je energieniveaus enorm verbeteren.

10x heerlijke herfstrecepten

Gezond eten kan enorm helpen om energiek en fit de herfst door te komen en lekker in je vel te zitten tijdens de donkere maanden van het jaar.

Met de juiste recepten eet je lekker, zonder dat je aankomt. Wij hebben een aantal heerlijke herfstrecepten voor je samengesteld die rijk zijn aan voedingsstoffen.

Ze geven je een verzadigd gevoel waardoor je de behoefte aan ongezond eten een stuk minder is.

3 x snacks voor een knusse herfstavond

Als je lekker aan het cocoonen bent op de bank, kan de behoefte naar iets lekkers heel groot zijn. Je doet er goed aan de gewoonte om te snacken op de bank zoveel mogelijk af te leren, maar af en toe moet natuurlijk kunnen.

Zeker als je op die momenten kiest voor iets dat niet alleen lekker is, maar ook gezond en voedzaam. Deze gezonde snackrecepten zijn ideaal om te eten tijdens zo'n avondje.

Recept 1: Appel-kaneel uit de oven

Bereidingstijd: +/- 20 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 appel
- ½ tl kaneel
- ¼ tl gemberpoeder
- 3 walnoten
- 1 el Griekse yoghurt

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Verwijder het klokkenhuis en snijd de appel in kleine blokjes. Meng in een ovenbestendige kom de appel met het kaneel en gemberpoeder. Voeg eventueel extra toe naar smaak.
3. Zet de appel 10 minuten in de oven.

4. Hak de walnoten grof.
5. Haal de appel uit de oven, schep de Griekse yoghurt erop en verdeel de walnoten erover.

Tips:

- Extra lekker met een drupje honing of handje rozijnen.
- Meng ½ tl vanillebourbon door de Griekse yoghurt.
- Ook lekker met kokosyoghurt als je plantaardig eet.

Recept 2: Pompoencake

Bereidingstijd: +/- 20 min bereiden + 40-50 min oventijd

Benodigheden voor 1 pompoencake:

- 220 g pompoenblokjes
- 1 banaan
- 2 eieren
- 2 el honing
- 1 tl vanillebourbon
- 140 g boekweitmeel
- 80 g havermeel
- 10 g bakpoeder
- 2 tl koekkruiden
- ½ tl zeezout
- 20 g pecannoten

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.
2. Doe de pompoenblokjes in een kookpan met water en kook ze in 12 minuten goed gaar.
3. Pureer de pompoen samen met de banaan tot een gladde massa.
4. Mix de eieren in een kom en klop door de pompoen.
5. Spatel voorzichtig de honing, vanillebourbon, het boekweitmeel, het havermeel, het bakpoeder, de koekkruiden en het zeezout erdoor.

6. Hak de pecannoten grof en roer de helft door het beslag.
7. Bekleed een cakeblik met bakpapier en giet het mengsel erin. Verdeel de rest van de pecannoten over het beslag.
8. Bak de cake gaar in 40-50 minuten in de oven.
9. Haal de cake uit de oven en laat minimaal een half uurtje afkoelen voordat je deze in stukjes snijdt.

Tips:

- Extra lekker met een topping van Griekse yoghurt met vanillebourbon.
- Ook lekker met kruidnagel en een snuf peper voor een kruidige cake.
- Snijd de afgekoelde cake in plakken en wikkel die in bakpapier. Zo kun je ze eenvoudig in de vriezer bewaren. Haal ze de avond voor je ze nodig hebt uit de vriezer.
- Houd de cake tijdens het bakken in de gaten. De exacte baktijd hangt af van de sterkte van jouw oven.

Recept 3: Chocoladetruffels

Bereidingstijd: +/- 15 minuten op 4 uur koelkast tijd

Benodigheden voor 20 truffels:

- 300 g pure chocolade (85%)
- 220 g kokosmelk
- 3 el kokosolie
- 1 tl vanillebourbon
- 10 hazelnoten
- 2 el rauw cacao poeder

Bereidingswijze:

1. Breek de chocolade in een kleine stukken en doe deze in een grote kom.
2. Doe de kokosmelk in een steelpan en verwarm op laag vuur. Haal, net voordat de melk begint te koken, van het vuur.
3. Schenk de kokosmelk over de chocolade en doe de kokosolie en vanillebourbon erbij. Roer goed door tot



de chocolade helemaal gesmolten is.

4. Hak de hazelnoten fijn en roer door het mengsel.
Zet minimaal 4 uur in de koelkast.
5. Haal de chocolade uit de koelkast en draai 20 balletjes.
Rol ze door het rauwe cacao poeder.

Tips:

- Ook lekker met andere noten in plaats van hazelnoten.
- Gebruik kokosrasp in plaats van rauw cacao poeder.
- Vries de chocoladetruffels per stuk in en bewaar ze in de vriezer. Eet maximaal 2 stuks per keer.

3x Herfstige soepen

In de herfst neemt de behoefte aan warm voedsel toe. Soepen zijn een ideale manier om warm, licht en voedzaam te eten.

Ze ondersteunen het afslanken en zijn daarnaast ook nog makkelijk om te maken. Maak gerust een grote pan van deze heerlijke soepen en eet er meerdere dagen van. Ook handig om in te vriezen, zodat je altijd een gezonde maaltijd achter de hand hebt!

Recept 4: Pastinaak-truffelsoep

Bereidingstijd: +/- 25 minuten

Benodigheden 1 persoon:

- $\frac{1}{3}$ knolselderij
- 1 pastinaak
- $\frac{1}{2}$ ui
- 1 teentje knoflook
- $\frac{1}{2}$ blokje biologische groentebouillon
- 1 blaadje laurier
- 5 g verse peterselie
- $\frac{1}{2}$ el pompoenpitten
- 1 tl truffelolie
- Peper en zeezout
- Roomboter

Bereidingswijze:

1. Schil de knolselderij en snijd deze in kleine blokjes. Snijd de pastinaak ook in kleine blokjes. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
2. Verhit de roomboter in een soeppan en bak de knolselderij, pastinaak, ui en knoflook 3 minuten op hoog vuur.
3. Zet het vuur lager en voeg 700 ml gekookt water, het bouillonblokje en het laurierblad toe. Laat 12 minuten pruttelen met de deksel op de pan tot de knolselderij zacht is.
4. Hak ondertussen de peterselie grof en rooster de pompoenpitten in een koekenpan zonder olie.
5. Verwijder het laurierblad en pureer de soep met een

staafmixer. Breng op smaak met peper en zeezout.

6. Giet in een diep bord en schep de pompoenpitten in het midden. Druppel de truffelolie over de soep.

Tips:

- Gezinstip: Voeg de truffelolie alleen bij de volwassenen toe en bak er een broodje bij.
- Extra lekker met paddenstoelenbouillon in plaats van groentebouillon.
- Als je ervan houdt, kun je een paar spekjes bakken en deze als topping gebruiken.

Recept 5: Courgette-kokossoep met radijsjes

Bereidingstijd: +/-20 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 courgette
- ½ ui
- ½ teentje knoflook
- 200 ml kokosmelk
- ½ blokje biologische groentebouillon
- ½ limoen
- 5 radijsjes
- 2 takjes rozemarijn
- 20 g geitenkaas
- Peper en zeezout
- Roomboter

Bereidingswijze:

1. Snijd de courgette in plakken, de ui in ringen en hak de knoflook grof.
2. Verhit de roomboter in een soeppan en bak de courgette, ui, en knoflook 2 minuten op hoog vuur.
3. Voeg de kokosmelk, 120 ml gekookt water en het bouillonblokje toe en laat 10 minuten pruttelen op laag vuur.
4. Pers de limoen uit en voeg het sap toe aan de pan. Breng op smaak met peper en zeezout.

5. Pureer de soep met een staafmixer tot je een gladde soep hebt.
6. Snijd de radijsjes in dunne plakjes, rits de rozemarijn van de takjes en verkruimel de geitenkaas.
7. Giet de soep in een kom en leg in het midden de radijsjes, geitenkaas en rozemarijn.

Tip:

- Gezinstip: Bak er een broodje bij voor de rest van het gezin of kook pasta en roer deze door de soep.

Recept 6: Bloemkoolsoep met makreel

Bereidingstijd: +/- 30 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- ½ bloemkool
- ⅓ prei
- 1/2 teentje knoflook
- ½ blokje biologische groentebouillon
- 100 g makreelfilet
- 100 ml kokosmelk
- ½ tl kerriepoeder
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. De stronk kun je ook in kleine stukjes snijden.
2. Snijd de prei in dunne ringen en hak de knoflook grof. Houd 1 eetlepel prei apart voor later.
3. Verwarm de kokosolie in een soeppan en bak de prei, knoflook en bloemkool 2 minuten op hoog vuur.
4. Voeg 350 ml gekookt water en het blokje bouillon toe. Laat 15 minuten pruttelen op laag vuur met de deksel op de pan.



5. Scheur de makreel in stukken.

6. Voeg de kokosmelk, het kerriepoeder, peper en zeezout toe aan de pan. Pureer de soep glad met een staafmixer en laat nog 5 minuten pruttelen.

7. Giet de soep in een diep bord en leg in het midden de makreel en de achtergehouden prei.

Tips:

- Gezinstip: Gebruik gerookte kip in plaats van makreel en bak er een broodje bij.
- Vegatip: Vervang de makreel door fetakaas en pompoenpitten.
- Ook lekker met gerookte forel in plaats van makreel.

3x Herfstige ovenschotels

Ovenschotels mogen tijdens de herfst niet missen. De volgende recepten maak je het hele gezin er blij mee!

Recept 7: Sperzieboon zoete-aardappelschotel

Bereidingstijd: +/- 40 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 zoete aardappel
- 120 g sperziebonen
- 150 g zwarte bonen (voorgekookt)
- 1 rode ui
- 100 g gehakt
- 70 g tomatenpuree
- 1 tl sambal
- 1 tl misopasta
- ½ tl kerriepoeder
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl komijnzaad
- Peper en zeezout
- Grasboter

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius.
2. Breng water aan de kook in een kookpan. Snijd de zoete aardappel in blokjes en kook 15 minuten in het gekookte water.
3. Dop de sperziebonen en snijd ze doormidden. Giet de zwarte bonen af en snipper de ui.
4. Doe het gehakt in een grote steelpan en bak 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de ui, tomatenpuree, peper, zeezout, sambal, misopasta, sperziebonen en zwarte bonen toe.
5. Roer goed door, laat 2 minuten pruttelen en zet het vuur laag. Voeg 50 ml water toe en laat 10 minuten op het vuur staan. Roer steeds voorzichtig door.
6. Stamp de zoete aardappel fijn en voeg naar smaak grasboter toe. Als de puree te dik is kun je een beetje (kook) water toevoegen.

7. Roer het kerriepoeder, paprikapoeder, komijnzaad, peper en zeezout door de aardappelpuree.
8. Neem een ovenschaal en giet het bonenmengsel in de schaal. Verdeel de zoete aardappelpuree erover.
9. Bak de schotel 10 minuten in het midden van de oven.

Tips:

- Gezinstip: Gebruik geen sambal als dit voor de rest van het gezin te pittig is. Je kunt het op het bord toevoegen voor wie wel van pittig houdt.
- Vegatip: Gebruik 100 g gerookte tofu in plaats van gehakt. Prak de gerookte tofu met een vork.
- Extra lekker met verse koriander en een frisse wortelsalade.
- Deze schotel maak je het beste voor 2 porties of meer. Doe dan wel voorzichtig met de kruiden; als je deze verdubbelt, wordt de schotel echt te kruidig.

Recept 8: Preischotel met zalm en quinoa

Bereidingstijd: +/- 50 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 50 g quinoa (ongekookt)
- 125 g prei
- 100 g zalmfilet
- 2 el Griekse yoghurt
- 1 ei
- ½ tl mosterd
- 5 g verse dille
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Bereid de quinoa zoals aangegeven op de verpakking.
3. Snijd de prei in dunne reepjes en was deze goed schoon. Snijd de zalmfilet in dunne plakken.

4. Bak de prei met een laagje kokosolie 2 minuten op hoog vuur in een koekenpan.
5. Klop in een kom de Griekse yoghurt met het ei, de mosterd en verse dille. Voeg peper en zeezout naar smaak toe.
6. Doe de prei in een ovenschotel en verdeel de plakken zalm erover. Verdeel daar de quinoa over en giet het Griekse yoghurt mengsel er als laatste over.
7. Zet de schotel 20 minuten in de oven, op een zo laag mogelijke plek.

Tips:

- Gezinstip: Vervang de quinoa door plakjes aardappel en verdeel er geraspte kaas over.
- Vegatip: Gebruik 75 g halloumi in plaats van de zalm.
- Extra lekker met een laagje edelgistvlokken over de schotel.
- Deze schotel maak je het beste voor 2 porties of meer. Wat over is, kun je prima invriezen.

Recept 9: Italiaanse tomatenschotel

Bereidingstijd: +/- 50 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 courgette
- 1 rode ui
- ½ teentje knoflook
- 100 g mozzarella
- 100 g cherrytomaatjes
- 250 g tomatenpassata
- ½ tl balsamicoazijn
- 5 g verse basilicum
- 1 el pijnboompitten
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Snijd de courgette in flinterdunne plakken. Je kunt hier een kaasschaaf of mandoline voor gebruiken.

3. Snijd de ui in halve dunne ringen en pers de knoflook. Snijd de mozzarella in dunne plakken, de tomaatjes doormidden en hak de basilicum grof.
4. Verwarm een laagje kokosolie in een koekenpan en bak de ui en knoflook 1 minuut op hoog vuur.
5. Voeg de tomatenpassata en balsamicoazijn toe. Breng op smaak met peper en zeezout.
6. Verdeel 1/3 van de courgetteplakken over de bodem, met daarover een laagje saus. Herhaal deze stap 2 keer, tot alle courgette en saus op zijn.
7. Verdeel de basilicum over de saus en druk de tomaatjes in de saus. Eindig met een laag mozzarella en de pijnboompitjes.
8. Bak de schotel 20 minuten in de oven, op een zo laag mogelijke plek.

Tips:

- Gezinstip: Kook 100 g volkorenpasta per persoon voor de rest van het gezin en serveer de ovenschotel met de pasta.
- Eet je liever geen kaas? Je kunt de mozzarella vervangen door 100 g kipfilet of 120 g cannellini bonen.
- Extra lekker met een groene salade ernaast.
- Deze schotel maak je het beste voor 2 porties of meer. Wat over is kun je prima invriezen.

Recept 10: Kip-witlofschotel met appel

Bereidingstijd: +/- 50 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 150 g witte bonen (voorgekookt)
- ½ rode ui
- ½ venkel
- 150 g witlof
- 1 tl oregano (gedroogd)
- ½ tl kerriepoeder
- 100 g kipfilet
- 30 g verse spinazie
- 10 amandelen
- ½ groene appel

- Peper en zeezout
- Olijfolie extra-vergine

Bereidingswijze:

- 1.** Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
- 2.** Spoel de witte bonen schoon en laat ze uitlekken.
- 3.** Snijd de ui in dunne halve ringen. Snijd de venkel en witlof in dunne reepjes.
- 4.** Doe de ui, venkel en witlof in een schaal en meng met olijfolie, oregano en kerriepoeder. Voeg peper en zeezout toe naar smaak.
- 5.** Snijd de kipfilet in dunne reepjes.
- 6.** Giet de groenten in een ovenschaal en verdeel de bonen en kipfilet ertussen.
- 7.** Lepel wat olijfolie over de kipreepjes en bak de schotel 30 minuten in de oven, of tot de kip gaar is.
- 8.** Scheur de spinazie in grove stukken, hak de amandelen grof en snijd de appel in kleine blokjes.
- 9.** Haal de schotel uit de oven en verdeel de spinazie, amandelen en appel erover.

Tips:

- Gezinstip: Serveer 100 g gebakken aardappeltjes per gezinslid bij de ovenschotel.
- Vegatip: Vervang de kip door 100 g falafel balletjes.
- Extra lekker met verse peterselie en een beetje fetakaas.



Supplement-tips voor een ijzersterke weerstand in de herfst

Met de recepten uit deze Special laten we zien welk voedsel je kunt eten om de juiste voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen te krijgen om slank, gezond en energiek de herfstmaanden door te komen.

Maar omdat veel groente- en fruitsoorten tegenwoordig minder vitamines en mineralen bevatten dan vroeger en we over het algemeen meer stress ervaren, kun je er in de herfst (en ook in de winter) baat bij hebben om enkele voedingssupplementen te nemen. Dit zal je gezondheid extra ondersteunen.

Daarom sluiten we deze Special af met drie voedingssupplementen die je lichaam goed ondersteunen tijdens de herfst.

Gezond eten is natuurlijk het allerbelangrijkst, maar een visolie met vitamine D, een magnesiumsupplement en vitamine C zijn mooie aanvullingen om je gezondheid tijdens de herfst te optimaliseren.

Vitamine C

Vitamine C ondersteunt een sterke weerstand. In de donkere maanden van het jaar kun je er daarom best wat extra van gebruiken. De kou en de kortere dagen kunnen ertoe leiden dat je weerstand een stuk lager is dan tijdens de zomermaanden.

Daarnaast komt vitamine C de botten, tanden, huid en bloedvaten ten goede. Ook draagt het bij aan een gezond zenuwstelsel en de juiste energievoorziening.

Vitamine C-supplementen kun je in principe onbeperkt gebruiken. Als je meer neemt dan nodig, plas je het overschot gewoon weer uit. Gebruik één pakje, stop er dan weer mee en haal daarna je vitamine C weer uit groenten en fruit.

Zie het als een manier om je weerstand te ondersteunen. Het is niet nodig om dit langdurig te gebruiken.

Vitamine D

Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht in onze huid aangemaakt. Daarom staat deze vitamine ook wel bekend als 'zonnevitamine'.

Omdat wij in de herfst- en wintermaanden meestal amper zonlicht zien, kan vitamine D een mooi supplement zijn om bij te slikken. Het heeft namelijk een aantal belangrijke functies in ons lichaam: het draagt bij aan sterkere botten en gewrichten en het stimuleert de spierfunctie.

Vitamine D speelt ook een rol in het immuunsysteem, oftewel onze weerstand, die erg op de proef wordt gesteld tijdens de donkere maanden van het jaar.

Er zijn zelfs onderzoeken waaruit blijkt dat vitamine D een link legt tussen de hoeveelheid vitamine D en het gelukshormoon serotonine. Hoe meer vitamine D, hoe meer serotonine, dus hoe gelukkiger jij je voelt.

Als je trouwens een donkere huid hebt, is het zelfs aan te raden om het hele jaar door een vitamine D-supplement te gebruiken. Een donkere huid neemt minder goed vitamine D op. Ook vrouwen boven de 50 jaar lopen een groter risico op een tekort.

Geef er daarom wat extra aandacht aan en zorg ervoor dat je zeker tijdens de donkere maanden vitamine D neemt ter aanvulling op je voeding. Kies altijd voor een vitamine D3 supplement (niet D2).

Visolie

Omega-3 is een verzamelnaam voor hele belangrijke vetzuren die je lichaam nodig heeft. Aan de vetzuren in omega-3 zijn tal van bewezen gezondheidsvoordelen toegekend, zowel op mentaal als fysiek gebied. Omega-3 zit in verse vis en in visolie.

Ik adviseer om dagelijks een schepje van 5 ml visolie te nemen als aanvulling op je gezonde voeding. Zelfs als je één of twee keer per week vis eet. En omdat je weerstand onder druk staat tijdens de donkere dagen, is het in deze periode extra belangrijk.

Onze schone visolie is van goede kwaliteit en bevat ook een mooie dosis vitamine D. [Hier lees je er alles over.](#)

Magnesium

Een magnesiumtekort kan nare gevolgen hebben voor je welzijn. Het kan diverse klachten veroorzaken, zoals onrust, hoofdpijn, stress, gevoelige spieren, weinig energie en een verlaagde weerstand.

Vooraf vanwege die laatste twee klachten kan het waardevol zijn om tijdens de wintermaanden voldoende magnesium te nemen.

Er zijn veel verschillende soorten magnesium verkrijgbaar, laat je goed adviseren over de vorm die bij jouw lichaam en situatie past.

Echinaforce-druppeltjes

Onder andere door gezond te eten, voldoende te ontspannen, slapen en bewegen zorg je ervoor dat je immuunsysteem gezond blijft. Wil je iets extra's doen dan omdat je weet dat je tijdens de herfst vaak last hebt van een verkoudheid of een griepje?

Dan kunnen Echinaforce-druppels een mooie natuurlijke aanvulling zijn. Dit zijn natuurlijke druppeltjes van een plant die de werking van immuunsysteem stimuleren. Ze vergroten je weerstand tegen bacteriële en virale infecties waardoor de kans op verkoudheid en griep vermindert.

Meer van Jasper

Smaken de tips in deze Special naar meer? Je ziet hieronder onze drie populairste programma's en: een nieuw boek dat vanaf oktober beschikbaar is!. Met weekschema's en recepten die zorgen dat je snel je gewenste lichaamsgewicht bereikt, je fit en energiek voelt en bovenal écht trots kunt zijn op het lichaam dat je hebt. Zoals het hoort!

7x7 Afslankprogramma

Hardcover boek (270 blz.) met 4 weekschema's, tientallen recepten en een boodschappenlijst.

Denk je aan afvallen en lijnen? Dan denken veel mensen aan: smakeloos eten, honger lijden, afzien. Het 7x7 afslankprogramma biedt je precies het tegenovergestelde.

In dit boek ontdek je **ruim 100 koolhydraatarme recepten**. Recepten die lekker zijn volgens 81% (!) van de lezers, binnen 30 min. op tafel staan én waarvan je zoveel mag eten als je wilt.

Dat is uniek. Want je verbrandt overtollig lichaamsvet zonder hongergevoel en zonder streng te zijn voor jezelf. Daarom houden mensen deze "nieuwe manier van eten" zo makkelijk vol.

Je eet heerlijk, je voelt je gezond, je merkt na 1 week al dat je kleding lossert. Het boek ging meer dan 30.000 keer over de toonbank én wordt aanbevolen door voedingsdeskundigen en artsen.

[Bestel het 7x7 Afslankprogramma hier](#) of **[klik hier voor meer informatie.](#)**



Vegetarisch Afslankplan

Hardcover boek (324 blz.) met 4 weekschema's, 90 recepten en 2 stappenplannen.

Zie hier, het vegetarische broertje van het 7x7 afslankprogramma. Speciaal ontwikkeld voor vegetariërs die nieuwe recepten zoeken én voor niet-vegetariërs die minder vlees en vis willen eten.

De recepten zijn koolhydraatarm, bevatten voldoende voedingsstoffen (eiwitten, ijzer, vitamine B12 etc.), bieden véél variatie, vullen enorm en smaken zó lekker dat je vlees niet eens mist.

Wij hebben deze nieuwe methode uitvoerig getest met 50 lezers - en met succes. Maar liefst 65% geeft aan dat zij nóg sneller afvallen dan bij een normaal koolhydraatarm eetpatroon.

Daarnaast merkte 92% van de deelnemers ook andere gezondheidsvoordelen. Je krijgt een jonge, stralende huid. Je bruist van de energie. Je zit lekkerder in je vel en je bent vrolijker.

[Bestel Vegetarisch Afslankplan hier](#) of [klik hier voor meer informatie.](#)



Bodyhappiness Afslankprogramma

Compleet afslankprogramma bestaande uit 1 hoofdboek (168 blz.), 1 kookboek (356 blz.), een community, deskundig advies en wekelijkse begeleidingsmails.

Bodyhappiness bevat het allerbeste van ál onze afslankprogramma's - gebundeld in één product. Het is verreweg het meest uitgebreide en complete programma dat wij aanbieden.

Wat maakt Bodyhappiness zo bijzonder? Alles staat in het teken van één doel: zorgen dat jij dit afslankprogramma wél volhoudt. Het focust zich namelijk op lekker eten én op doorzettingsvermogen.

Hoe? To Je volgt een flexibel afslankprogramma dat je 100% kunt afstemmen op jouw smaak, tijden, enz. Je eet dus alléén wat jij lekker vindt (keuze uit +230 recepten) en creëert een eetpatroon dat écht bij je past.

Je ontvangt 8 weken lang begeleidende e-mails (incl. 3 opstartvideo's) met handige tips, leuke oefeningen en bewezen motivatietechnieken voor méér discipline.

Je krijgt toegang tot onze besloten Facebookgroep, waar je al je vragen kunt stellen en je ervaringen kunt delen met 2.340 andere leden én aan een team van ervaren coaches.

[Bestel Bodyhappiness Afslankprogramma hier](#) of **[klik hier voor meer informatie.](#)**



Binnenkort verkrijgbaar: Het Gezond in 20 minuten-pro- gramma

Hardcoverboek (340 blz) met meer dan 140 verrassende recepten en tijdbesparende tips zodat je dagelijks binnen 20 minuten een gezonde maaltijd op tafel zet.

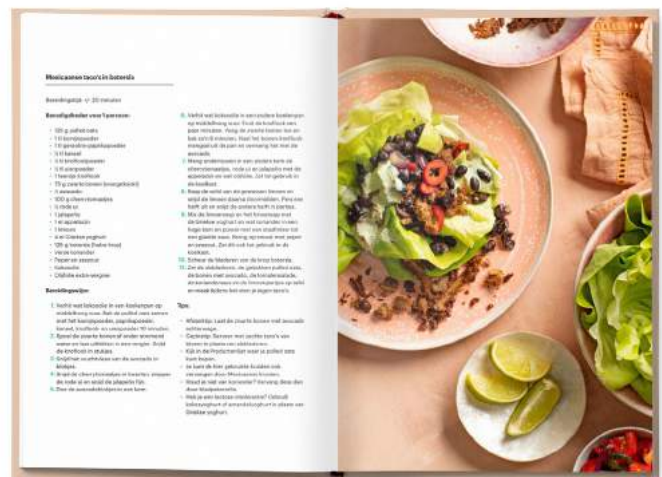
Dit boek is de rest van je leven te gebruiken als receptenboek, maar ook als een 4-weeks afslankprogramma. Dus wil jij makkelijk afvallen of een optimale gezondheid behouden zonder uren in de keuken te hoeven staan, dan is dit boek voor jou.

Het programma bevat 4 digitale weekschema's. Per dag staat er aangegeven welke gerechten je kunt eten om optimaal vet te verbranden. Dit maakt afvallen, plezierig en duidelijk en je leert een leefstijl die je voor altijd vol kunt houden. Zo val je niet alleen af, maar blijf je ook op gewicht.

Nooit eerder maakten we zo'n snel en makkelijk te volgen programma. Of je nu een drukke baan hebt, een vol sociaal leven, of weinig zin hebt om lang in de keuken te staan: met dit boek kook je elke dag snel, simpel, lekker en gezond!

Na het eenmaal gebruikt te hebben, is dit programma niet meer weg te denken uit jouw keuken.

*Het programma is verkrijgbaar
vanaf 24 oktober!*



jasperalblas