

Opbouw adviezen voor na de vastenweek bij Conmigo



Informatie uitgereikt na een kuurweek bij Conmigo Portugal.

06-24768611
www.conmigo.nl
info@conmigo.nl



CONMIGO

Graag tot een volgende keer! Het Conmigo team



Inhoud:

- Het vasten is voorbij! En nu?
- De spijsvertering
- Algemeen over voeding
- Algemene tips
- Wat wel en wat nog niet
- Opbouw maaltijden (ontbijt, lunch en diner)

Het vasten is voorbij...

Tijdens de achterliggende kuurweek heb je gevast: heel bewust heb je gekozen voor een periode met minder eten dan normaal. Met als doel te reinigen en jezelf op alle fronten een periode van rust te gunnen. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, waardoor de vastenkuur op alle niveaus heeft kunnen doorwerken.

We hopen dat je hebt kunnen genieten van deze time-out in jouw (al dan niet drukke) bestaan en dat je opnieuw op jezelf hebt kunnen afstemmen.

En nu?

"Eet je drinken, drink je eten" (Kyra de Vreeze)

"Leef de drie R-ren Rust, Regelmaat en Reinheid en eet meer biologisch" (Kyra de Vreeze)

"Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding"
(Hypocrates)

"Iedereen kan vasten, alleen een wijze kan opbouwen" (?)

"Ontbijt als een keizer, lunch als een prins en dineer als een bedelaar"
(spreekwoord)

"Ga met honger naar bed" (?)

Allemaal termen en uitdrukkingen die het belang van vasten, goede voeding en wijs opbouwen na het vasten aangeven. Na een week vasten mag je weer gaan opbouwen. De eerste aanzet daartoe is na het vasten breken, tijdens de laatste dagen van de week bij Conmigo al gegeven.

Hieronder vind je verdere informatie over de opbouw, tips en recepten, die je in de opbouw naar het 'normale' eetpatroon kunt gebruiken. Het kan zijn dat je tijdens de kuurweek ervaren hebt, dat je met veel minder voeding toe kunt. Dat je dus eigenlijk altijd te veel at. Eet minder en wijzer. Eet liever biologische groenten en een goed (als het kan biologisch) stukje vlees of vis. Kies hierbij voor kwaliteit! Wij wensen je heel smakelijk eten en gunnen je dat je kunt genieten van de geuren en smaken van je voeding en dranken.

Graag tot een volgende keer!
Marleen & Arthur

De darmen zijn schoon!

De darmen zijn schoon door het minder eten, de klisma's, de beweging, etc. De spijsvertering in de darmen gaat weer op gang komen en de darmen gaan zich weer vullen met voedingsstoffen (de dunne darm) en afvalstoffen (de dikke darm).

Het spijsverteringsstelsel bestaat uit: mond, tanden, speeksel, slokdarm, maag, dunne darm, dikke darm en einddarm. Samen zorgen ze voor de vertering van het eten en drinken, zie ook het schema op pagina 6.

De functie van de spijsverteringsorganen worden hieronder beknopt beschreven:

- **Mond en de speekselklieren (01)**
 - Kauwen en zo het fijn maken van het voedsel en toevoegen van Amylase, slijm en lysozyme.
 - De koolhydraat vertering begint hier.
- **Slokdarm (02)**
 - Hier gaat het voedsel door naar de maag door peristaltische beweging van de slokdarm.
 - Er wordt slijm afgegeven aan de voedselbrij
- **Maag (03)**
 - De voeding komt in de maag waar de voedselbrij door peristaltische bewegingen wordt gemengd met maagzuur, pepsine, slijm en intrinsieke factor, alle afgegeven door de maag.
 - De vertering van de koolhydraten gaat hier verder. De eiwitvertering start ook in de maag.
- **Pancreas of alvleesklier en de gal (09 en 10)**
 - De pancreas scheidt enzymen uit wat samen met gal, aangemaakt in de lever en opgeslagen in de galblaas, wordt afgegeven in de twaalfvingerige darm. De vertering van koolhydraten, vetten en eiwitten wordt hierdoor voortgezet.
- **Lever (11)**
 - De lever maakt gal aan welke de vetten emulgeert waardoor vertering van de vetten mogelijk is.
- **Dunne darm (04)**
 - Deze geeft slijm, zouten, verteringsenzymen af.
 - Via de dunnen darm worden voedingsstoffen, water en elektrolyten aan het bloed afgegeven.
- **Dikke darm (05, 06, 07)**

- De dikke darm geeft slijm af, zout en water worden hier opgenomen en weer teruggegeven aan het bloed. De rest van het verteringsproces wordt hier ingedikt.

Belangrijk is om met aandacht en in rust te eten. Het beste is om elke hap 30 keer te kauwen, zodat de enzymen die zich in het speeksel en in de maag bevinden de voeding kunnen opsplitsen in kleine en beter verteerbare stukjes. Het gal en alvleeskliersap wat tijdens de maaltijd terechtkomt in de twaalfvingerige darm (het eerste deel van de dunne darm) helpt om vetten te verteren.

In de dunne darm worden de micronutriënten (zoals vitamines en mineralen) afgegeven aan het bloed, de voeding voor al onze cellen. De afvalstoffen in de dikke darm moeten nog ingedikt worden. Daarom wordt in de dikke darm vocht onttrokken aan de ontlasting.

Door te eten krijgen we energie. Eten en bewegen (verbranden) moeten elkaar in evenwicht houden anders komen we aan of vallen we (teveel) af. Dit noemen we de energiebalans.

Als je met aandacht eet en beter kauwt, zul je merken dat je minder voeding nodig hebt. De voeding wordt beter verteerd en kan beter benut worden. Daarnaast is het zo dat we beter kunnen voelen wanneer we verzadigd zijn. De maag geeft een chemisch signaal aan de hersenen dat we genoeg gegeten hebben. Dit signaal komt helaas 20 minuten te laat. We eten dus ongeveer 20 minuten door terwijl we al genoeg hebben.

In de komende dagen is het belangrijk het lichaam de tijd te geven het bloed te reinigen. Dit wordt met name gedaan door de lever en de nieren. Door voldoende water te drinken, te bewegen, naar de sauna, massage en nog zeker drie dagen tot een week geen belastende voedingsmiddelen, zoals teveel vetten, koolhydraten en eiwitten te eten..

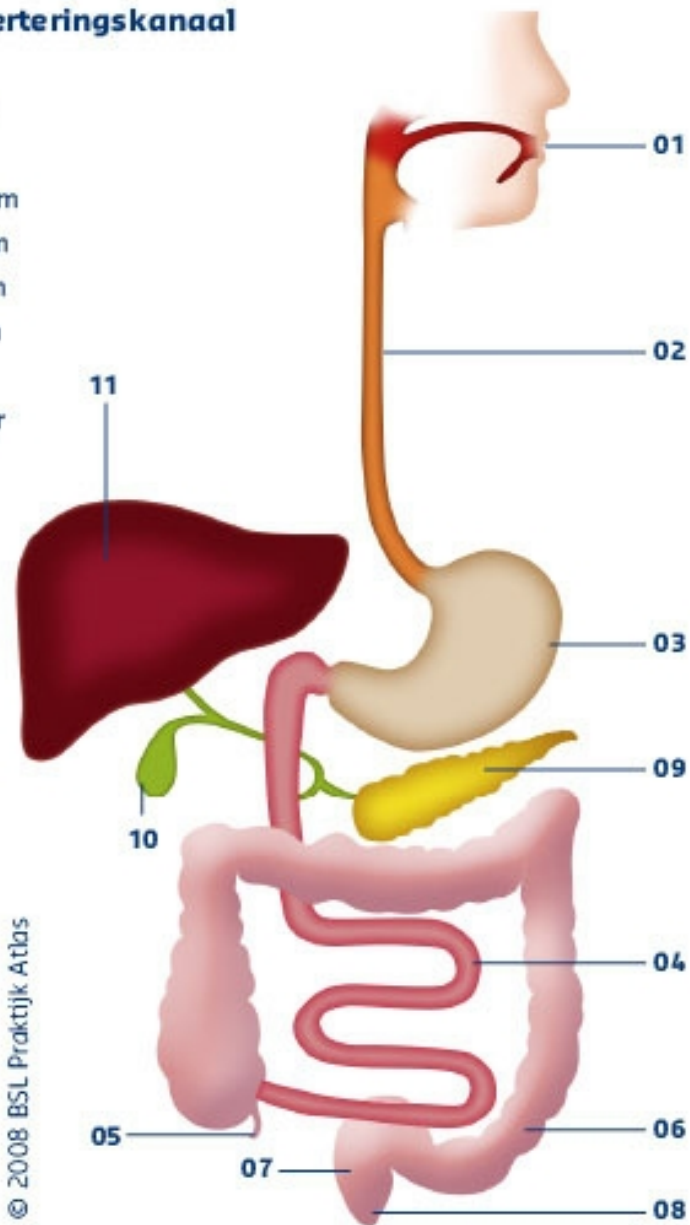
Algemene regel: **eet zo VERS, SIMPEL, VEGETARISCH en PUUR mogelijk!**

Eten is weer lekker dus pas op met teveel eten.

Reiniging is ook makkelijker als er geen stress is en je gedachten (over jezelf) positief zijn.

Het spijsverteringskanaal

- 01 Mond
- 02 Slokdarm
- 03 Maag
- 04 Dunne darm
- 05 Blindedarm
- 06 Dikke darm
- 07 Endeldarm
- 08 Anus
- 09 Alveesklier
- 10 Galblaas
- 11 Lever



© 2008 BSL Praktijk Atlas

Algemeen over voeding:

- Eet gebalanceerd. Dit wil zeggen eet vetten (30%), eiwitten (30%) en koolhydraten (40%). We hebben ze allemaal nodig en doe niet aan eenzijdige diëten. Je kunt wel overwegen om deze voedingsmiddelen gescheiden tot je te nemen Als je wilt controleren wat op een dag binnenkrijgt kun je de app myfitnesspal downloaden. Aan het einde van de dag zie je dan precies wat de verhouding is van de macro nutriënten geweest is.
- Eet weinig tot geen witmeel producten (bruin brood is vaak wit brood met een kleurtje!)
- Eet geen suikers die niet plantaardig zijn (let op verborgen suikers)
- Eet het liefst biologisch omdat biologische groenten de meeste voedingsmiddelen bevatten (en geen gifstoffen).

Specifiek tijdens de opbouw

- Drink nog geen koffie
- Neem geen alcohol
- Eet geen vlees
- Eet vegetarische gerechten met bijv. zilvervliesrijst of couscous
- Voel wat je goed verdraagt en wat niet; blijf dus in contact met je lijf!

Darmflora

Tijdens de opbouw is het ook belangrijk om de darmflora op peil te brengen en vervolgens te houden. Onze darmflora bestaat uit 600 tot 800 verschillende micro-organismen (bacteriën, schimmels en gisten). Bij elkaar ongeveer 1 kilo! Deze zijn belangrijk voor het vervullen van tal van functies in ons lichaam, waaronder de spijsvertering, het versterken van ons immuunsysteem en het opruimen van toxines.

Ook wanneer je geen klysma('s) hebt genomen tijdens de kuurweek raden wij je aan, om tijdens de opbouw een probiotica-kuur te gebruiken om de opbouw van goede darmflora te stimuleren.

Voorbeelden van probiotische stammen zijn:

- Lactobacillus acidophilus,
- Lactobacillus casei,
- Enterococcus faecium en
- Bifidobacterium bifidum.

Bijvoorbeeld: Orthiflor van Orthica, of Darmocare van Bonusan. Doe liefst 2 x per jaar een kuur van 2 weken, waarbij je dagelijks 2 doseringen gebruikt: direct na het opstaan en voor het slapen gaan.

Doe de poeder in lauwwarm water, roer het door, laat het even staan (dan vermeerderen de bacteriën zich) en drink het op.

N.B. Een drankje als Yakult is geen goed alternatief: dit bevat óf suiker óf zoetstoffen en doet daarmee de werking van de aanwezige probiotica teniet.

Algemene tips:

- Eet zo vers, onbewerkt, simpel en gevarieerd mogelijk met veel seizoens- en lokale producten
- Eet met aandacht, geniet van je eten en weet: je bent wat je eet!
- Eet veel groenten (minstens 2 ons per dag en neem ook bonen/peulvruchten)
- Eet 2 a 3 stuks fruit per dag
- Eet regelmatig vette vis zoals makreel, haring, zalm
- Eet zo min mogelijk / geen bewerkte producten; datgene wat niet in de natuur groeit is bewerkt
- Kijk naar de hoeveelheid toegevoegde suikers en additieven (E nummers)
- Gebruik geen tafelzout, maar kies voor – beperkt – zeezout of himalayazout; gebruik veel verse kruiden en bijv. miso (heeft licht zoute smaak) of Herbamare
- Neem geen frisdranken, ijs, energydrinks, of lichtproducten (deze bevatten vaak aspartaam en additieven)
- Eet zo min mogelijk zuivel van de koe; kies liever producten van geit of schaap, omdat deze voor de mens makkelijk te verteren zijn (volle kwark en boerenkaas mogen wel)
- Neem geen transvetzuren, zoals margarine
- Kies voor volkoren producten: volkoren rijst, pasta's, brood; deze producten geven een stabiele bloedsuikerspiegel
- Voeg gefermenteerde producten, zoals kwark, biogarde, miso, tempeh, zuurdesembrood, aan je maaltijden toe; deze zijn erg goed voor je darmflora
- Vermijd geraffineerde suiker en zoetstoffen; kies met mate voor honing, ahorn- en agavesiroop
- Probeer minder koffie te drinken; dit kun je in de eerste weken (of voorgoed) vervangen door graan-/notenkoffie, zoals bamboe en pachakoffie
- Introduceer kiemen in je voeding, deze zitten boordevol enzymen en vitamines (bijv. taugé, alfalfa)
- Ontbijt 's ochtends goed (met bijv. het Budwigpapje, kwark of avocadoshake).

- Eet niet eenzijdig: we hebben vetten (waaronder omega 3), koolhydraten en eiwitten allemaal nodig in de goede verhouding (30,40,30%)
- Maak eten niet tot een dieet maar leef je voedingspatroon na en sta erachter
- Doe leuke dingen met eten en maak leuke gezonde snacks voor die momenten dat je daar behoefte aan hebt
- Wees matig met alcohol
- Slaap voldoende en ga op tijd naar bed, omdat je lichaam deze tijd gebruikt om zich te vernieuwen en de nodige hormonen kan aanmaken
- Neem geen (grote) maaltijden binnen drie uur voordat je naar bed gaat
- Beweeg voldoende en doe aan yoga en / of meditatie
- Voorkom stress of doe er iets aan.....
- Weet dat er ALTIJD een excuus is om iets niet te doen; wees eerlijk naar jezelf
- Als je (denkt dat je) zondigt..... GENIET ER DAN VAN!!!
- Ga minstens 1 maal per jaar kuren
- Koop (en lees) aansprekende boeken over gezonde voeding, bijv. 'Eet jezelf mooi slank en gelukkig' van Amber Albarda, of 'Wat je eet ben je zelf' van Gillian McKeith; ook de site van Kyra de Vreeze geeft veel leuke en nuttige informatie, www.kyraskitchen.com.

Verder kun je eens kijken op de volgende sites:

www.koolhydraatarmrecept.nl

<http://www.amberalbarda.nl/recipes>

<http://www.paleo-lifestyle.nl/recepten/>

<http://www.lekkeretenmetlinda.nl/recepten/>

Ook op onze site vindt je veel informatie voor de opbouw en recepten. Kijk op www.conmigo.nl/opbouw-info-recepten/

Wat kun je nou allemaal eten en wat kan je beter laten staan?

Let allereerst op de combinatie van je eten: tijdens de opbouw na het vasten kun je extra goed ervaren wat goed en wat minder goed valt. Combinaties van eiwit en koolhydraten zijn moeilijker te verteren en een combinatie van fruit en groenten kan zorgen voor gisting en een opgeblazen gevoel. Als dat het geval is, weet je dat je deze combinatie beter kunt vermijden.

Koolhydraten

Eet zo min mogelijk geraffineerde koolhydraten (witbrood, pasta, witte rijst, snoep, koek, taart etc.) en neem liever meervoudige koolhydraten. Deze vinden we in: volkoren granen zoals zilvertviesrijst, volkorenbrood, volkoren pasta, quinoa, spelt (betere gluten dan tarwe), haver, gierst, gerst. Verder zijn (zoete) aardappelen een goede bron van koolhydraten. Je kan ze het beste biologisch en met schil en al eten, omdat de meeste voedingsstoffen zich juist vlak onder de schil bevinden.

- **Vetten** vinden we in olie, noten/zaden/pitten, avocado, olijven en vette vis (deze laatste voor na de opbouw). Dit zijn allemaal goede bronnen van onverzadigde vetzuren die je nodig hebt voor het goed laten verlopen van de spijsvertering, de hormoonhuishouding en alle processen die zich in de hersenen afspelen.

Weet dat in de hersenen zich hét aansturingmechanisme van alle processen in het lichaam bevindt. Deze klier regelt alles en is dus afhankelijk van een aanvoer van goede vetten: de onverzadigde vetzuren.

Roerbakken is een goede manier van voedselbereiding. Zo behoud je veel van de vitamines en mineralen en combineer je groenten met een goed vet. Sommige vitamines hebben vetten nodig om opgenomen te kunnen worden. Roerbakken kun je het beste doen in rijstolie, kokosolie of sesamolie. Als basis voor dressing zijn lijnzaadolie, saffloerolie, sesamolie en olijfolie goed. De lijnzaadolie en saffloerolie mogen niet verhit worden!

Ook kan je walnootolie, (met mate) palmolie en rijstolie gebruiken.

Wat betreft de noten/pitten en zaden: pitten en zaden zijn over het algemeen beter dan noten (lichter verteerbaar). Je kunt het beste gebruiken: pompoenpitten, pijnboompitten, sesamzaad, zonnebloempitten, lijnzaad, walnoot, pistachenoten, amandelen, cashewnoten. Gebruik ze tijdens de opbouw in ongebrande en ongezouten vorm. Ook pasta's van deze noten zijn een goede bron van onverzadigde vetzuren. Sesampasta (tahin), zonnebloempasta,

gemengde notenpasta etc. zijn ook heerlijk. Wanneer je een notenpasta kiest, kijk dan goed dat er geen suiker aan is toegevoegd maar dat het een pure notenpasta is.

- **Eiwitten** vinden we naast vlees en vis in: peulvruchten, noten, champignons, tofu/seitan/tempeh, hüttenkäse, geiten- en schapenkaas, kwark. Wanneer je een graan met een peulvrucht combineert, ontstaat er een volledig (plantaardig) eiwit dat meer beschikbaar eiwit bevat dan het beste stukje vlees! Als vegetariër hoef je dus zeker niets tekort te komen. Ook misopasta (gefermenteerde soyabonenpasta) bevat vaak de combinatie peulvruchten (soyabonen) met granen. Bijvoorbeeld rijst of gerstmiso. Ook hierin vinden we dat volledige eiwit.

Onze darmwand bestaat uit deze goede bacteriën die helpen bij de vertering, opname van vitamines, aanmaak van vitamines en een cruciaal onderdeel zijn van onze weerstand/het immuunsysteem. Hüttenkäse is goed en licht verteerbaar en prima voor op brood of door de salade. Wanneer je wilt afwisselen kies dan (later in de opbouw) voor geiten- of schapenkaas. Dit is wel vet maar beter te verteren dan koeienkaas, omdat de moleculaire structuur van geiten- en schapenkaas lijkt op de moleculaire structuur van moedermelk. Gewone kaas nog even laten staan dus!

Enkele voedingsmiddelen nader belicht:

Hieronder lees je over alledaagse voedingsmiddelen die een grote rol spelen bij onze gezondheid. Overweeg of je deze voedingsmiddelen en toevoegingen wilt gebruiken of wilt minderen.

Suiker

Liever niet!! Suiker zorgt ervoor dat onze bloedsuikerspiegel omhoog schiet. Vervolgens gaat onze alveesklier hard aan het werk om deze met insuline weer te laten dalen. Hierdoor kunnen we ons opeens erg moe voelen. Dit proces, wanneer dit bij herhaling plaatsvindt, kan ontstekingen, een hormonale disbalans en zelfs chronische aandoeningen veroorzaken. Daarnaast worden vitamines en mineralen (magnesium) aan ons lichaam onttrokken om suiker af te breken. Gebruik ook onderstaande vervangers dus met mate!

Het beste alternatief voor suiker is op dit moment:

- kokosbloemsuiker
- Biologische rauwe honing
- groene stevia druppels
- gedroogde zuidvruchten (zonder sulfiet!)

Zuivel

Koemelk is niet de beste bron voor ons calcium. Het enzym lactase zorgt voor de vertering van lactose wat in zuivel zit. Na ons 5^{de} jaar neemt dit enzym af en kunnen we dus de lactose in (koe)melk niet meer verteren. Als alternatief kun je (beperkt) gebruik maken van

- jonge kaas (als bv Hüttenkäse)
- geiten- of schapenkaas. Deze bevatten minder Lactose en zijn dus makkelijker te verteren.

Vetten

Wees er niet bang voor, we hebben vetten echt nodig voor de celopbouw. Kies wel voor gezonde (plantaardige) vetten zoals in avocado en bak in kokosolie, ghee (geklearde boter) of rijstolie. Laat halvarine en margarine staan en bewerkte bakprodukten zitten ook boordevol toevoegingen.

Vlees

Neem biologisch vlees en beperk de inname van rood vlees (koe, geit, varken) tot max. 2 x per week. Kies voor kwaliteit ipv kwantiteit. Hoe kleiner het dier (kip, konijn, gevogelte) hoe beter verteerbaar (en minder verzurend) het vlees is.

Dranken

1,5 a 2 liter water is optimaal! Koffie is geen vervanger voor water, kruidenthee deels. Neem altijd naast thee ook gewoon water. 2 kopjes koffie per dag is prima, koffie bevat ook antioxidanten. Koffie van bonen (zelf malen) is het best.

Alcohol is belastend voor de lever en heeft uiteindelijk bij te veel gebruik een negatief effect op onze gezondheid. Gun jezelf alcohol vrije dagen en misschien zelfs een alcoholvrije maand om de lever zich te laten reinigen.

Toevoegingen

Dit zijn lichaamsvreemde stoffen die toegevoegd worden om onze voeding bijvoorbeeld `beter` te laten smaken, te zoeten (bv aspartaam, sorbitol), te zouten of langer houdbaar te maken. Met name pakjes en zakjes bevatten veel van deze ongezonde toevoegingen. Gebruik ze dus niet! Ook bij light producten wordt er iets uit onze voeding gehaald en.....er wordt vaak ook weer een (chemische) toevoeging ingestopt!

Zout

Zout is een mineraal en hebben we dus nodig. Gebruik het met mate (let extra op bij hoge bloeddruk). Gebruik liever zeezout, Himalayazout of Keltisch zout ipv geraffineerd zout.

Suppletie

Hieronder vindt je wat extra informatie over suppletie.

De hierna vermelde suppletie bevelen wij aan, om eventuele tekorten aan vitamines en mineralen aan te vullen:

(O= ochtend, M= middag, A= avond)

- Een multivitamine (bijv. One Daily van AOV); O
- Omega 3 capsules, 1x 500 mg per dag (Krill olie); O
- Vitamine C met 50 mg flavonoïden (1 gram per dag); O
- Vitamine D3, 50 mg per dag innemen; O (of 1x O, 1x A).
- Eventueel (met name voor vrouwen)

Calcium 400mg O en Magnesium 200mg O+A)

Neem voldoende omega 3 en 6 olie. Neem dit in capsule vorm (visolie, neem goede kwaliteit welke normaal duurder zijn) maar ook als olie. De verhouding omega 3 en 6 zou 4 op 1 moeten zijn.

- Omega 3 zit in:
 - Lijnzaad, hennepzaad, pompoenpitten, soja, kool- en raapzaad, walnoten, donkergroene bladgroente, vette vis
- Omega 6 zit in:
 - teunisbloem, saffloer, pijnboompitten, zonnebloempitten, hennepzaad, walnoten, soja, tarwekiemen, pompoenpitten, sesamzaad, koolzaad
- Neem naast deze oliën ook **vitamine E**. Dit zorgt voor een betere opname en opname van vrije radicalen. 400 IE per dag

Verdere tips om te lezen:

- Weten van (h)eerlijk eten van Rineke Dijkjng
- Oersterk van Richard de Let
- De Voedselzandloper van Kris Verburg

Voorbeeld van gezonde maaltijden:

Ontbijt: neem voor het ontbijt een glas lauwwarm water (met eventueel citroen) om de spijsvertering en stoelgang op gang te brengen. Hirbij kun je ook de probiotica nemen (geen citroen!)

Als ontbijt kun je kiezen voor havermoutpap, Budwig papje, lassi, smoothie, fruitsalade, etc. Lekker op de fruitsalade is een sausje van sesampasta, beetje heet water, honing en wat geroosterde sesamzaadjes/zonnebloempitjes erover of een smoothie van (gedroogd) fruit, kwark, lijnzaadolie en zemelen.

Zorg ervoor dat je heel lijnzaad koopt, dit zelf weekt en eventueel maalt. Een van de werkzame stoffen van lijnzaad is de omega 3 olie. Olie heeft de neiging snel te oxideren en is vluchtig. Wanneer lijnzaad al gebroken is heeft het dus weinig van die olie behouden. Een ander belangrijk bestanddeel van lijnzaad zijn de slijmstoffen; die bevorderen een goede stoelgang.

Lunch: zelfgemaakte soep met 2 zuurdesemboterhammen met pesto en gegrilde groente. Of 2 boterhammen met verse pesto / tapenade en een salade met hüttenkäse en pompoenpitten. Ook mogelijk om tijdens de lunch warm te eten met zilvervliesrijst en verschillende roergebakken groenten met tofu.

Ook lekker op brood en crackers: hüttenkäse, 100% fruitjam, notenpasta's, (met mate) honing, zelfgemaakte guacemole en hummus.

Diner: zie lunch. Ook zoete aardappeltjes in de oven met olijfolie en verse kruiden zijn heerlijk. Combineer met gestoomde groente en een zelfgemaakt yoghurtsausje. Of verse maaltijdsoep met volkoren pasta en seitan. Je kunt ook quinoa, bulgur, couscous gebruiken naast groenten of salades. Neem liever meer tijdens de lunch omdat het lichaam na het diner minder tijd heeft om de maaltijd te verteren.

Brood: gezonder is zuurdesem (= mengsel van meel en water, dat bij bepaalde temperatuur vanzelf fermenteert door de melkzuurbacteriën die zich in meel bevinden), speltbrood, broden van de natuurwinkel. Tijdens de eerste dagen kan dit brood ook een beetje zwaar vallen dus doe er voorzichtig mee.

VOORBEELDRECEPTEN:

Hieronder een beperkt aantal recepten. Overige recepten (deze worden steeds vernieuwd) vind je op onze site (conmigo.nl/opbouw-info-recepten/). Als je hier nog iets mist wat je misschien tijdens de week hebt gegeten kun je ons altijd een mailtje sturen om het recept.

ONTBIJT

Kwark, fruit & muesli

- Een schaaltje volle (liefst biologische) kwark met vruchtensalade (bijv. banaan, appel, peer) en noten (walnoot, paranoten, hazelnoten, (geraspte) amandel). Neem liever geen kiwi of ananas in de kwark omdat dit de kwark doet schiften. Merk je overigens dat fruit überhaupt slecht valt in combinatie met kwark en muesli, eet dat dan apart.

• **Havermoutpap.**

Neem hiervoor een goede (bio) havermout en neem soja-, rijst of amandelmelk. Doe in de pap banaan, papaja of appel.

- Neem 3 eetlepels havermoutvlokken,
- 250ml soja-, rijst of amandelmelk,
- vul aan met noten en fruit,
- bestrooi met kaneel.

Giet de sojamelk bij de havermoutvlokken in een pan en bring aan de kook. Laat enkele minuten koken tot de pap de gewenste dikte heeft. Fruit toevoegen en bestrooien met kaneel.

Het ontbijt, zowel kwark als pap, kan worden aangevuld met een eetlepel lijnzaad,- en hennepzaadolie. Deze oliën bevatten omega 3 en 6 vetzuren die belangrijk zijn voor de opname van vitamines. Van tevoren weken is aanbevolen.

• **Budwigpapje**

Kwark of sojayoghurt (ongezoet), of combinaties daarvan.

Ongezoete muesli of een mengsel van havervlokken, tarwezemelen, boekweitvlokken en een eetlepel gekneusd lijnzaad.

- 1 dessertlepel lijnzaadolie
- Wat citroensap en eventueel wat honing voor de smaak. Eventueel kan ook gebruik gemaakt worden van rozijnen, maar wees voorzichtig met gedroogd fruit, het bevat veel suikers.
- Ook kun je wat zaden of pitten (pijnboompitten, pompoenpitten, zonnebloempitten) en/of wat ongebrande noten (uit de natuurwinkel) toevoegen.

De vlokken of de muesli een avond van tevoren met water in de week zetten, anders zijn de vlokken erg moeilijk verteerbaar. Licht roosteren is een alternatief: de verteerbaarheid neemt toe.

WAT TUSSENDOR?

Bijvoorbeeld: fruit, nootjes (max. een klein handje per dag), rijst- / quinoaafafels met tahin / pesto / 100% fruitjam, klein bakje kwark met 100% fruitjam, rauwkost, groente (alle groente is prima, wortel, komkommer, tomaat etc.), bijv. met een hummus dipsausje, bouillon van miso.

LUNCH

Bananenbrood (ook lekker tussendoor)

- Men neme (voor 1 bananenbrood):
 - 3 bananen
 - 150 gram amandelmeel
 - 1,5 theelepel bakpoeder
 - 3 eieren
 - snuf zout
 - 2 eetlepels honing
 - 1 hand noten: ik heb hazelnoten en pecans gebruikt
 - snuf kaneel
 - olie om in te vetten

- **En zo doe je het:**
 - Verwarm de oven voor op 170 graden.
 - Doe alle ingrediënten in de kom van een keukenmachine en meng

- alles in enkele seconden (niet te lang!) tot een glad beslag.
 - Vet een cakevorm in.
 - Giet het mengsel in de vorm.
 - Zet de cakevorm in de oven en bak het bananabread in 55 minuten gaar.
 - Haal het bananenbrood vervolgens uit de oven, laat iets afkoelen en snijd vervolgens in plakken.

Quinoa salade

- Men neme (voor 2 tot 3 personen):
 - 75 gram quinoa
 - 75 gram doperwtjes (vers of diepvries)
 - een kwart broccoli in kleine roosjes
 - een halve komkommer, in kleine stukjes
 - 3 handen rucola
 - een half rood uitje, fijn gesnipperd
 - 3/4 plak feta, in kleine blokjes
- **En zo doe je het:**
 - Spoel de quinoa heel goed af onder de kraan.
 - Kook vervolgens de quinoa volgens de verpakking.
 - Kook de broccoliroosjes drie minuten, en voeg de laatste minuut de erwtjes toe.
 - Giet af en spoel af met koud water.
 - Mix in een schaal de broccoli, de erwtjes, het uitje, de feta, de komkommer en de quinoa.
 - Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen. Proef!
 - Leg op ieder bord wat rucola, schep daarop het quinoa mengsel en maak af met een beetje dressing.

En verder:

Elke soep is tussen de middag een prima maaltijd.

Zie voor meer recepten onze website (www.conmigo.nl/opbouw-info-recepten/)

Ter overdenking: je lichaam wordt opgebouwd door de voeding die je tot je neemt (je bent wat je eet)

En bovenal..... Geniet van eten.

Gebruik je verstand en eet natuurlijke producten met aandacht en op een manier zoals dat jou goed lijkt!