Voeding voor herstel: eet > 100 verschillende voedingsmiddelen per maand

Varieer en experimenteer!

Maak voor jezelf een weekschema:

- Probeer wekelijks zoveel mogelijk verschillende soorten groenten, fruit en kruiden te eten.
- Kies een eiwitbron bij de groenten en varieer hierin.
- Kies bij iedere maaltijd een of meer vetten. Bv. Olijfolie en je voegt noten, pitten en/of zaden toe.
- Voeg dagelijks kruiden en specerijen toe.

Dagelijkse voeding bestaat uit:

1.Dagelijks **500 gram groenten**: om dit te behalen minimaal aan 2 maaltijden toevoegen.
Dagelijks: **2 à 3 stuks fruit.**
Inspiratie nodig? Bekijk BONUS: Inspiratie voor kruiden, groenten en fruit.

2. Kies bij minimaal 2 maaltijden eiwitten.
Per dag heb je voor herstel minimaal 1 tot 3 gram eiwitten per kg lichaamsgewicht nodig. Dek in ieder geval dagelijks de basisbehoefte af van 1 - 1,5 gram per kg lichaamsgewicht. Wanneer je (teveel) afvalt en geen overgewicht hebt meer eiwitten en vetten toevoegen.

3. Voeg aan iedere maaltijd gezonde vetten toe.

4. Breng je maaltijden op smaak met kruiden, specerijen, noten, pitten, zaden, olijven, kappertjes, augurk, bosui, ui, knoflook, Bragg ACV, peper en zeezout of Himalayazout.

5. Goed voor je darmen: Voeg extra vezels toe aan smoothies, salades, door de amandelmelk/yoghurt e.d: appelvezel, kokosmeel Aman Prana, Psylliumvezel.

Smaakmakers en sauzen en nog veel meer inspiratie: raadpleeg de **BOODSCHAPPENLIJST in de BONUS.**

Koolhydraten:

Groenten: bekijk de lijst van groenten voor inspiratie.

Probeer zoveel mogelijk te variëren in de soorten groenten en kruiden:

- Ui, knoflook en (gedroogde) kruiden dagelijks aan je maaltijden toevoegen.
- Dagelijks: Wortel en knolgroenten
- > 4x per week. Groene bladgroenten varieer: andijvie, spinazie, rucola, raapstelen, postelein, boerenkool, palmkool, snijbiet, paksoi, varieer in slasoorten.
- > 2x per week koolsoorten
- 1x per week paddenstoelen
- 1-2x per week gefermenteerde groenten: zuurkool.

GEEN suikers, chemische zoetstof
GEEN nachtschadegroenten
GEEN peulvruchten
GEEN (psuedo) granen
GEEN alcohol
GEEN transvetten (chips e.d.),
Gebruik alleen de geadviseerde vetten, kijk onder VETTEN.

Eiwitten:

Eieren: dagelijks 2 à 3 eieren.

Gevogelte: 2 à 3x per week
- Kip of kalkoen

Vis: 3 à 4x per week varieer!
GEEN tilapia en pangasius

Rund: 1x in 10 dagen
GEEN Varkensvlees

GEEN melkproducten
GEEN peulvruchten, humus
GEEN pinda's

Extra eiwitbronnen:
- Pompoenpittenmeel
- Amandel- en kokosmeel van Aman Prana
- Edelgistvlokken
- Proteïnepoeders, zie BOODSCHAPPENLIJST.
- Noten, pitten en zaden.
- Eiwit rijke groenten: oa. Boerenkool, spruiten, broccoli, spitskool, avocado

Vetten:

- Olijfolie
- Kokosolie
- Roomboter
- Ghee = geklaarde boter
- MCT-olie
- Avocado-olie
- Walnotenolie
- Hazelnootolie
- Avocado
- Noten
- Pitten
- Zaden
- Vette vis

Water:

> 9 glazen water per dag, naast koffie en thee.
Voeg er fruit, tijm, munt, gember of komkommer aan toe voor een frisse smaak.
Paar korrels Himalayzout in fles water toevoegen voor extra mineralen.