

Dag 5

Pareltjes van tussendoortjes

Kent u dat? Dat elf-uur-gevoel? Een totale energie-inzinking. De maag rommelt, u voelt zich slap en u heeft bijna geen puf meer om nog na te denken en verder te gaan. Met de moderne tussendoortjes – die helaas veelal uit geraffineerde suiker bestaan – liften we dat energiepeil snel en makkelijk de lucht in. Dat komt doordat de suikers snel – heel snel – voor een bloedsuikerpiek zorgen en ons bijna een beetje hyper maken. Energie voor tien, probleem opgelost. Denken we. Door de snelheid van deze energy-boosters lijken suikervolle tussendoortjes namelijk supereffectief, maar het dal dat volgt zorgt juist voor nieuwe behoefte aan suikers. We willen dat piekgevoel weer ervaren. Een lastige vicieuze cirkel.

Pareltjes van tussendoortjes

In het kader van tussendoortjes moet nogmaals gezegd: vet- en eiwitrijk ontbijten is belangrijk. Daarmee pakken we de zoetbehoefte namelijk bij de basis aan. Door suikers of andere koolhydraten in de ochtend te mijden of te minderen beginnen we de dag niet meteen al met een bloedsuikerpiek. En voorkomen we de hiervoor genoemde vicieuze cirkel van 'zoete behoefte'. U zult merken dat u hierdoor minder behoefte aan zoete tussendoortjes zult krijgen. Natuurlijk kan het altijd zijn dat u toch even wat tussendoor wilt eten. Gezonde tussendoortjes kunnen – ja echt waar! – ook lekker zijn. Het is een kwestie van anders denken. En de pareltjes onder de tussendoortjes toelaten in uw systeem.

Kijk rechts voor de voedingstips van vandaag

Bewegen

De natuur kleurt de omgeving langzaam weer fleurig. Tijd voor een wandeling. Neem hond, kinderen, partner, vrienden of familie mee en maak een flinke boswandeling. Bewegen in de buitenlucht ook nog eens hartstikke gezond: dit zorgt ervoor dat u tegelijk beweegt én verse zuurstof binnenkrijgt. Kortom, met een flinke boswandeling heeft u uw gezonde beweging voor vandaag weer te pakken!

Ontspannen & Genieten

Een 10-minuten-meditatie is een perfecte manier om te ontspannen. En nee, dat maakt u echt geen geitenwollessokkentype. Mediteren is namelijk niks meer of minder dan: in de kleermakerszit op de grond gaan zitten en met de ogen dicht aandachtig ademhalen. Gaan uw gedachten met u op de loop? Accepteer, oordeel niet en laat de gedachtenwolk weer waaien. That's all, een zoemend mantra is écht niet nodig. Klaar? Ga dan lekker slapen. Trusten!

Kijk op de volgende pagina voor het dagmenu van dag 5 van de A.Vogel Lentekuurl.

Tip 1: Rauwe groenten

Wortel, cherrytomaat, augurk, komkommer, mini-paprika, radijs. Zomaar een greep uit de groenteafdeling van een gemiddelde supermarkt. Groente als tussendoortje is supergezond! Niet alleen komt u op deze manier veel makkelijker aan uw dagelijkse groentebehoefte, groente is ook super vezelrijk wat gecombineerd met veel water drinken 1) zorgt voor een verzadigd gevoel en 2) zorgt voor een gezonde stoelgang. Extra voordeel van rauwe groente is dat alle vitamines en mineralen nog optimaal in de groente aanwezig zijn. Kijk, daár wordt uw lijf blij van!

Het kan zijn dat u 'losse' rauwe groente niet erg lekker vindt. Zorg dan voor gezonde variatie. Beleg bijvoorbeeld een paar plakjes komkommer met eiwitrijke hüttenkäse, vul mini-paprika's met een beetje geitenkaas, beleg halve cherrytomaatjes met een stukje mozzarella en een blaadje basilicum of rol reepjes augurk in plakjes rosbief. Hoewel olijven officieel geen groente zijn, passen die wel in dit verhaal (ook over heerlijk met wat feta erbij!).

Tip 2: Eieren

Eieren zijn rijk aan van alles en nog wat. Essentiële aminozuren, meervoudig onverzadigde vetten, vitamine A, B2, B6, B12, D, E, K, ijzer, foliumzuur en ga zo nog maar even door. Superbommetjes dus! Vroeger werd gezegd dat het eten van veel eieren zou leiden tot verhoogde cholesterolspiegels. Inmiddels weten we beter: de cholesterolspiegels in ons lijf ondervinden nauwelijks hinder van het cholesterol dat van nature in eieren aanwezig is. Sterker nog, dit is juist heel nuttig cholesterol.

Handig van eieren als tussendoortje: ze verzadigen enorm en zijn gekookt en wel zeker een dag of vier in de koelkast te bewaren.

Tip 3: Noten

Veel goede vetten, veel eiwitten en een klein beetje ongeraffineerde koolhydraten. Dat is de samenstelling van de gemiddelde noot. Noten zijn gezond, mits u voor de ongezoeten en ongebrande varianten kiest. Supergezonde noten zijn amandelen, macadamia's, paranoten, walnoten, pecannoten, hazelnoten en pistachenoten. Iedere dag een klein handje noten als tussendoortje is lekker en gezond.

Wellicht overbodig om het nogmaals te zeggen, maar voor de volledigheid: pinda's zijn geen noten, maar peulvruchten.

Tip 4: Fruit met noten/eiwitten

Fruit bevat relatief veel suikers. Onbeperkt fruit eten is in die zin geen goed idee, omdat ook fruit dus kan zorgen voor een flinke bloedsuikerpiek. De vuistregel 'twee stuks fruit' – die we veel horen – is eigenlijk wat kort door de bocht. Daarmee lijken we ons namelijk te beperken tot appels, peren, kiwi's en bananen, terwijl er juist zoveel meer onder de fruitparaplu valt. Bosbessen, aardbeien, blauwe bessen, frambozen, mango, watermeloen, kruisbessen en bramen bijvoorbeeld (en 2 bosbessen zijn wel erg weinig). Tweemaal per dag fruit is prima. Bloedsuikerpieken beperken? Eet fruit dan samen met wat noten, kokos of volvette (biologische) kwark of (Griekse) yoghurt.



Menu dag 5

Begin de dag met een glas lauwwarm water met 20 ml A.Vogel Molkosan Fruit of het sap van een halve citroen. En vergeet u – indien aangeschaft – uw dagdosering Boldocynara forte en Solidago niet?

Ontbijt: Pineapple Party

Benodigheden:

- kwart verse ananas of uit blik (op sap niet op siroop gebruik dan circa 200 gram)
- 250 ml amandelmelk
- sap van een halve citroen
- 1 blokje geschilde gember van 3 cm
- 1 avocado
- handje verse basilicumbladeren

Schil de ananas en snijd deze in kleine stukjes (het binnenste gedeelte van de ananas gebruik je niet). Schil ook de gember en snijd of rasp deze in kleine stukjes. Doe vervolgens de ananas, de gember, de amandelmelk, het citroensap, de avocado en de verse basilicum in een bak of maatbeker. Hussel alles met een blender of een staafmixer door elkaar. Bewaar de overgebleven ananas in een bakje in de koelkast.

Tussendoortje

- 8 geraspte worteltjes
- 8 walnoten

Lunch: Beet the Fish

Vandaag werken of een dagje er-op-uit? Neem de bietensalade dan mee in een goed afsluitbaar bakje. Probeer alles op een zo koel mogelijke plek te bewaren.

Benodigheden:

- 100 gram gekookte en geraspte bietjes (kant-en-klaar bij de verse groenten)
- ½ rode ui
- 1 makreelfilet circa 150 gram)
- 1 eetlepel olijfolie
- plukje verse tuinkers

Beschrijving:

Snijd de rode ui en de makreelfilet in stukjes en meng dit met de geraspte bietjes. Besprenkel het geheel met olijfolie en tuinkers.

Tussendoortje

- 2 verse dadels
- 1 glas wortelsap

Diner: Spinach PopPie

Benodigheden:

- 200 gram verse bladspinazie
- 1 tomaat
- ½ rode ui
- 2 eieren
- 80 gram Boursin
- 1 bakje pijnboompitten
- 2 grote tenen knoflook
- 100 ml slagroom
- peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak
- ca. 100 gram geraspte Parmezaanse kaas

Beschrijving:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bladspinazie in stukjes. Pers de knoflook en fruit deze kort in de pan. Bak daarbij de pijnboompitten kort mee. Doe de spinazie in een kom en meng deze in de blender of met de staafmixer met 3 eieren. Voeg vervolgens 80 gram Boursin, 100 ml slagroom, het knoflook-pijnboompittmengsel, peper en Herbamare toe. Vet een kleine ovenschotel in en giet het mengsel in de schaal. Zet de schaal 15 minuten in de oven en strooi 'tussentijds' de Parmezaan eroverheen. Laat het gerecht vervolgens nog eens 15 minuten in de oven staan en smullen maar! Dien op met de tomatensalsa: door elkaar gehusselde stukjes tomaat en rode ui.