

Dag 6

Proost eens écht gezond!

In 2011 dronken we in Nederland ruim 248 liter koffie, 102 liter frisdrank en 100 liter thee per hoofd van de bevolking. Bier 72 liter en wijn 22 liter. En o ja, ruim 28 literpakken sap per persoon. Er is weinig wetenschap onder Nederlanders over wat nou gezond drinken is en wat niet. Dat blijkt wel, anders zouden de cijfers er waarschijnlijk heel anders uitzien. Tijd voor wat opheldering.

Planten, bomen, struiken, gras. We geven ze water om te groeien, om te bloeien, en om gezond te blijven. Wel eens geprobeerd om uw gazon een zomertje te sproeien met cola? Of met bier? Of misschien zelfs koffie? Het lijkt een gekke vergelijking tussen mens en gazon, maar dat is het eigenlijk niet. Ook wij hebben water nodig om te groeien, te bloeien en gezond te blijven. En als we onszelf continu sproeien met vruchtensap, frisdranken, alcohol of koffie worden we er – net als dat gazon waarschijnlijk – écht niet gezonder op. Simpelweg omdat we daar niet voor gemaakt zijn. De conclusie is eigenlijk kort: gezond proosten doen we met water, kruidenthee of eigenge- maakte sappen.

Kijk rechts voor de voedingstips van vandaag

Bewegen

Lopen hoeft niet hard te gaan om gezond te zijn. Maak vanavond na het eten eens een wandeling van ongeveer een uur. Stevig doorlopen is voldoende.

Ontspannen & Genieten

Ga vanavond in een heerlijk warm bad of neem een warme douche. Warmte werkt ontspannend voor lichaam én geest. Bovendien kan letterlijk onderdompelen in water het gevoel geven dat alle zorgen van u wegspoelen. O ja, om er een ultiem genietmoment van de maken, neemt u uw favoriete douche- of badgel mee. Was uw hele lijf ermee en doe alles met aandacht. Snuif vooral ook de geur lekker op.

Kijk op de volgende pagina voor het dagmenu van dag 6 van de A.Vogel Lentekuur.

Tip 1: Veel water en kruidenthee

Water is noodzakelijk. Onze cellen moeten voor zo'n 75% uit water bestaan, onze hersenen voor 85% en ons bloed zelfs voor 94%. De aanvoer? Die moet van buitenaf komen. Uw gewicht maal drie en dat delen door honderd... dat is het aantal liter water dat u op een dag zou moeten consumeren. Het is belangrijk deze hoeveelheid water ook écht te nuttigen, om alle processen in uw lichaam goed te laten verlopen. De hoeveelheid pure kruidenthee die u drinkt telt overigens mee in het aantal liters.

Tip 2: Maak eigen groente en fruitsappen

Groente en fruit zijn gezond. Dus groentesappen en fruitsappen ook (zie ook dag 3, sapdag). Groente- en fruitsappen kunt u prima zelf maken. Maal fruit of groente fijn met de blender of staafmixer en voeg een flinke scheut water bij om het vloeibaar/drinkbaar te maken. Uw eigen gezonde sapsjes!

Tip 3: Vermijd vruchtensappen uit pak!

Veel mensen denken nog steeds dat het gezond is om vruchtensappen uit pakken te drinken. De dubbeldranken, appelsappen, sinaasappelsappen gaan dan ook nog altijd in grote getale over de toonbank. Deze vruchtensappen staan werkelijk bol van de suikers. Ze bevatten nauwelijks voedingsstoffen, maar ontregelen wel de bloedsuikerspiegel doordat vloeibare suikers bijzonder snel worden opgenomen en voor een bloedsuikerpiek zorgen. Toch vruchtensap drinken? Koop dan hooguit een biologische, versgeperste variant. Of maak het zelf van fruit, nog beter!

Tip 4: Dahaag koolzuurhoudende frisdranken!

Op de meeste cola-flessen staat de volgende tekst: frisdrank met plantenextracten. Je zou bijna denken dat het gezond is of niet? Bij koolzuurhoudende frisdranken – en zeker ook energydrinks bijvoorbeeld – luidt het verhaal hetzelfde als bij vruchtensappen. Nauwelijks voedingsstoffen, veel snel opneembare suikers en bovendien ook nog fosfaten die voor een snelle veroudering kunnen zorgen. Ze zijn het drinken niet waard. Zeker de light varianten niet, die gezoet zijn met ongezonde en onnatuurlijke zoetstoffen.



Menu dag 6

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: Banana Booster

Benodigheden:

- 1 banaan
- 4 eetlepel Griekse yoghurt
- 2 eetlepels hüttenkäse
- circa 200 ml amandelmelk

Beschrijving:

Snijd de banaan in stukjes. Meng de banaan met de Griekse yoghurt, de hüttenkäse en de amandelmelk in een blender of met de staafmixer tot een romige mousse.

Tussendoortje

- 1 gekookt ei met A.Vogel Herbamare kruidenzout

Lunch: Tasty tomozza

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

Benodigheden:

- 2 tomaten
- 1 bolletje mozzarella
- blaadjes van circa 3 takjes basilicum
- 2 handjes rucola
- 2 eetlepels olijfolie
- A.Vogel Herbamare kruidenzout

Leg de rucola op een bord. Snijd de tomaten en de mozzarella in dunne plakjes en verspreid ze over de rucola. Verdeel de

basilicumblaadjes over het bord en besprenkel de salade met een mengsel van de 2 eetlepels olijfolie en de Herbamare.

Tussendoortje

- 1 glas wortelsap

Diner: Chicken sprouts

Benodigheden:

- 1 kleine zoete aardappel (bataat)
- 150 gram spruitjes (neem bloemkool als je geen spruitjes lust)
- 2 teentjes knoflook
- 125 gram kipfilet*
- 8 gram verse rozemarijn
- 2 eetlepel olijfolie
- 25 gram feta
- peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak

Beschrijving:

Verwarm de oven voor op 220 graden. Zet een pan water op het vuur. Snijd de kipfilet in blokjes en bak ze gaar. Schil de zoete bataat en snijd deze tot frietjes. Meng de zoete bataat op de bakplaat of in een ovenschaal goed met olijfolie en bestrooi met peper en Herbamare. Laat 20 tot 30 minuten in de oven staan, hussel de frietjes af en toe goed door.

Gooi, wanneer het water uit de pan kookt, de spruitjes in de pan en kook deze in circa tien minuten beetgaar. Snijd ze daarna, door het hart, doormidden. Bak ondertussen de kipblokjes in olie en voeg, zodra de kip gaar is, de spruitjes, knoflook en rozemarijnblaadjes toe. Roerbak het geheel enkele minuten. Verbreek bij het opdienen de feta over de spruitjes en serveer de spruitjes met de zoete aardappel frites.

*Indien u vegetariër bent, voeg dan een alternatief ingrediënt toe aan het gerecht.