

Dag 7

Keep up the good spirit!

Het is 07.15 uur. U smeert 3 plakjes brood in met wat margarine. Paar plakjes kaas erop en gaan. Liga'tje tussendoor en zo 's middags tegen 12.30 uur trekt u opnieuw 3 sneetjes uit uw broodtrommel. Voor de variatie gaat er nu pindakaas en rosbeef op. We realiseren ons allemaal wel dat we gezond en gevarieerd moeten eten. Maar wat is nou gezond? En is het 'anders beleggen' van boterhammen wel een voorbeeld van gevarieerd eten? Wij bij A.Vogel vinden van niet. Niet dat we de traditionele boterham de wereld uit willen bannen, maar we vinden het wél nuttig om eens wat alternatieven voor brood te laten zien. That's it! Want u zult vast gemerkt hebben dat dat voor een flinke variatie in uw dagen heeft gezorgd toch?

De kunst is nu om vol te houden. Of in ieder geval uw 'normale' weekmenu eens onder de loep te nemen. Zit er voldoende variatie in? Wat kan er anders? Of wat moet er zelfs eigenlijk anders? Misschien is de volledige stap naar 'anders' eten iets te rigoureuus. Of vindt u het lastig om uw gewoonten helemaal om te gooien. Onthoud dan dat het niet ineens voor 100% anders hoeft. Iedere stap naar gezonder en gevarieerder eten is al een hele winst! Sommige gewoonten zijn relatief makkelijk te doorbreken, dus voer die alvast in. En vier uw successen!

Kijk rechts voor de voedingstips van vandaag

Bewegen

Ook de buikspieren verdienen wel eens wat aandacht. Een simpele, maar uiterst doeltreffende oefening: ga op de buik liggen, druk de tenen in de grond en druk uzelf met de armen naar boven. Maak een strakke plank van uzelf. Houd 30 seconden vast en herhaal nog 2 of 3 keer. Samen met de andere beweegtips van deze week heeft u prima houvast voor een workout in de toekomst!

Ontspannen & Genieten

Herinner je gisteren, droom van morgen, maar leef vandaag! Genieten van het moment is niet altijd even makkelijk. Ons hoofd loopt vaak over. Maar nu, aan het einde van de A.Vogel Lentekuur, is het tijd om uw succes te vieren. Loop vandaag naar buiten en geniet eens echt van wat u om u heen ziet. Neem alles in u op en voel! Neem desgewenst uw favoriete muziek op uw iPod mee.

Kijk op de volgende pagina voor het dagmenu van dag 7 van de A.Vogel Lentekuur.

Tip 1: Weinig tijd? Zet het ontbijt klaar

Brood, crackers en beschuit. We hoeven er alleen maar wat beleg op te doen en klaar is Kees. Veel mensen denken dan ook dat het vreselijk veel tijd kost om 'anders' te ontbijten. En eerder opstaan... daar zitten de meeste mensen niet op te wachten. Toch is het een fabel dat het echt meer tijd kost. De handelingen zijn alleen anders, en daardoor kost het vooral in het hoofd veel tijd. Maar zodra u eraan gewend bent, kost het hooguit een minuutje extra. Die kunt u wel missen toch? En anders: maak de smoothie 's avonds vast klaar. Afdekken, in de koelkast en u bespaart 's ochtends gewoon tijd!

Tip 2: Maak een lunchbag!

Koelkast op het werk? Maak dan een lunchbag voor een paar dagen klaar. Vul hem bijvoorbeeld met: een zakje sla, een stukje komkommer, twee tomaten, beetje feta, wat walnoten, stukje geitenkaas, olijven, een avocado, geroookte kipfilet en een zoete puntpaprika. Daar maakt u dan zo een dag of 3 salade van. Elke keer net wat anders. Of een bak Griekse yoghurt, walnoten, hazelnoten, amandelen en wat verschillende bosvruchten en u maakt daar een paar dagen een lekkere mix van. In beide gevallen: 5 minuten werk voor 2 à 3 dagen lunchen. Hoezo lastig en tijdrovend? Let maar op, het scheelt u tijd!

Tip 3: Groente in plaats van deeg

Spaghetti, bami, mie... allemaal deegwaren. Weleens 'los' geproefd? Er zit eigenlijk geen smaak aan. Het is puur 'vulling'. Dus waarom niet af en toe weglaten? Veel deegwaren zijn ontzettend makkelijk te vervangen door groente. De spaghetti van courgette bijvoorbeeld, mie van spitskool, of bami van witte kool. Eventjes wokken en klaar is Kees. Het is de saus die de smaak maakt. En moet u eens kijken hoe makkelijk u uw groentebehoefte per dag dan haalt. Bovendien wordt uw spijsverteringskanaal ook nog eens erg blij van alle vezels die er in groente zit. Ook hier geldt: u hoeft niet meteen alle pasta, bami en mie te schrappen, maar varieer eens. Waarschijnlijk wilt u niet eens anders meer.

Tip 4: Kies tussendoortjes die je goed doen

Om een levensstijl vol te houden, moeten we onszelf af en toe kunnen belonen. Daarom: kies tussendoortjes die u goed doen. Die u lekker vindt. Noten, chocolade (vanaf 70% cacao), dadels... het is allemaal hartstikke lekker. En gezond. Nog een lekkere tip: bak een notenbrood. Hak 600 gram noten fijn, mix dit met 8 eieren, voeg er een bakje in stukjes gesneden gedroogde abrikozen aan toe en roer er een dessertlepel kaneel/speculaaskruiden doorheen. Hussel alles goed door elkaar en giet het in een ingevet cakeblik. Zet het cakeblik een uur in een voorverwarmde oven (175 graden) en dek het de eerste 30 minuten af met bakpapier (leg het bovenop het mengsel in het cakeblik). Dan nogmaals 30 minuten in oven zonder het bakpapier. Lekker als 'koekje' en heel makkelijk in stukjes in te vriezen.



Menu dag 7

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: Mellow Yellow

Benodigdheden:

- 1 stengels bleekselderij
- ½ courgette
- 1 banaan
- 2 kiwi's
- 200 ml amandelmelk

Beschrijving:

Snijd de banaan, de kiwi's, courgette en de stukjes bleekselderij in stukjes. Meng dit met de amandelmelk in een blender of met de staafmixer tot een frisse smoothie.

Tussendoortje

- 1 gekookt ei met A.Vogel Herbamare kruidenzout
- 2 verse dadels

Lunch: Danish Toast

Vandaag werken of een dagje er-op-uit? Neem alle ingrediënten in een goed afsluitbaar bakje mee en bereid de rijstwafels pas wanneer het lunchtijd is. Probeer alles op een zo koel mogelijke plek te bewaren.

Benodigdheden:

- 3 zilvervliesrijstwafels
- 6 eetlepels hüttenkäse
- 2 tomaten
- peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak

Beschrijving:

Snijd de tomaat in plakken. Beleg de rijstwafels dik met de hüttenkäse en de plakken tomaat. Bestrooi naar smaak met Herbamare kruidenzout en peper.

Tussendoortje

- 10 olijven

Diner: Lovely Lasagna

Benodigdheden:

- 1 aubergine
- A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 100 gram rundergehakt (bio)*
- 2 kleine blikjes tomatenpuree
- ½ rode paprika
- ½ courgette
- 1 bolletje mozzarella

Beschrijving:

Snijd de aubergine in de lengte in plakken van circa 1,5 cm dik. Bestrooi alle plakken aan beide kanten licht met Herbamare. Laat het een halfuurtje intrekken. Verwarm de oven in de tussentijd voor op 175 graden. En verwarm een grillpan goed voor en grill de aubergine (kan ook in een grill-ijzer... en in noodzaak gewoon in de koekenpan). Fruit de ui en de knoflook in een beetje olijfolie in de pan, voeg het gehakt toe en maak het rul. Meng met een staafmixer de inhoud van 2 kleine blikjes tomatenpuree, dezelfde hoeveelheid water, een halve rode paprika en een halve courgette. Voeg dit toe aan het gehaktmengsel en roer het goed door elkaar. Vet een ovenschaal in en leg eerst 1 plak aubergine. Smeer ruim in met de pasta en leg er vervolgens weer een plak aubergine op. Ga zo door en eindig met een laagje pasta en vervolgens een in plakken gesneden bolletje mozzarella. Half uurtje in de oven en de tafel kan gedekt worden!

Tip: Heb je wat over? Vries het dan lekker in!

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