

### Het perfecte dieet bestaat niet, de perfecte levensstijl wel!

Dit is de orthomoleculaire levensstijl. Het is simpelweg de juiste “normale”voeding nemen. Deze voedingsleer is eigenlijk een stap terug naar de tijd dat we voeding als bouwstof gebruikten en niet slechts als vulling. Hierbij komt ook voornamelijk de voeding voor die de bloedsuikerspiegel in evenwicht houdt. Doordat je vooral onbewerkte en natuurlijke producten neemt, wordt je lichaam gezonder. Om je hierin op weg te helpen, hebben wij een lijst met **optimale** voedingsbronnen samengesteld. Ga hiermee aan de slag en mocht je vragen hebben, dan helpen wij je graag verder. (op de achterkant vind je nog tips en een paar leuke recepten)

<b>Groenten</b>	<b>Groenten</b>	<b>Fruit</b>	<b>Noten</b>	<b>Eiwitten</b>	<b>Kruiden</b>
Aardpeer	Rode bieten	Elstar	Cashew	Eieren	Aceto
Andijvie	Rode cherry tom.	Sinaasappel	Amandelen	Zalmfilet	Basilicum
Artisjok	Rode kool	Peer	Walnoten	Zalmmoot	Bieslook
Asperges	Rode paprika	Banaan	Pistache	Kip	Boter
Aubergine	Rode ui	Mango	Hazelnoten	Parelhoen	Kokosmelk
Augurk	Roodlof	Papaya	Pijnboompitten	Eend	Dille
Bleekselderij	Rucola	Kanzi	Macadamiam	Kwartel	Kerrie
Bloemkool	Shitake	Frambozen	Pecannoten	Hollandse garnalen	Kervel
Boerenkool	Sjalotten	Bosbessen	Paranoten	Mosselen	Koriander
Bosui	Spinazie	Aardbeien	Sesamzaad zwart	Paling	Munt
Broccoli	Spitskool	Bramen	Sesamzaad wit	Tong	Olijfolie
Cogollos	Spruitjes	Druiven wit		Kabeljauw	Peterselie
Dadels	Tomaten	Druiven blauw		Makreel	Rode peper
Donkere tomaat	Tuinkers	Mandarijn		Heilbot	Rozemarijn
Eikenblad sla	Uien	Kersen		Scampi's	Salie
Frisee	Veldsla	Abrikozen		Cocquilles	Sojasaus
Gele cherry tom	Venkel	Perzikken		Tonijn	Tijm
Gele courgette	Wakame	Nectarine		Kreeft	Wasabi
Gele paprika	Witlof	Cantalope		Haring	Zingiber
Groene asperges	Witte peen	Watermeloen			
Groene Courgette	Wortels	Passievrucht			
Grot champignons	Zeekraal	Ananas			
Komkommer	Zoete aardappel	Lyches			
Koolrabi	Zuurkool	Tamarinde			
Krulsla	Zwarte wortel	Vijgen			
Licht gele wortels	Oesterzwammen	Dadels			
Lollo blanco		Bloedsinaasappel			
Lollo rosso		Granaatappel			
Oranje paprika		Krenten			
Pastenaken		Pruimen			
Pompoen		Jonagold			
Portobello		Granny smith			
Postelein		Avocado			
Prei		Citroen			
Rabarber		Limoen			
Radijsjes		Galia meloen			
Radicchio					

Je zult al snel de volgende voordelen ervaren:

- Meer energie
- Een beter slaappatroon
- Gewichtsverlies
- Verbetering van je huid, haar en nagels
- Minder last van darmproblemen
- Minder stress, meer efficiëntie en een sterker bewustzijn

### Hieronder vind je nog een paar tips en recepten:

- Stop met tussendoortjes!
- Ban suiker uit je voedingspatroon, ook producten als: witte pasta, witte rijst, witbrood.
- Gebruik kokosbloesemsuiker of honing i.p.v. 'witte' bewerkte suiker.
- Zorg dat er in iedere maaltijd eiwitten zitten, dit houdt de bloedsuikerspiegel stabiel.
- Maak een smoothie van fruit, verse spinazie, 2 theelepels Ceylon kaneel en amandel- of kokosmelk en zet dit klaar als ontbijt. Ook makkelijk als je 's ochtends niet veel tijd hebt.
- Probeer zo min mogelijk brood te eten en als je dan graag een keer brood eet, eet dan speltbrood.
- Eet eens havermost als ontbijt. Dit is een onbewerkte graan.
- Kook groenten kort en spoel ze af met koud water.
- Vegetariërs en veganisten wordt aangeraden peulvruchten te eten vanwege de aanwezigheid van vitamine B, vezels en eiwitten.
- Bak in extra vierge olijfolie, gebruik echte ongezoeten roomboter of bak en braad in kokosvet.
- Eet geen varkensvlees, bij uitzondering kun je een keer mager rundvlees eten.
- Gebruik tomaten als marinade voor vlees (maakt het mals).
- Alle soorten kruidenthee en water zijn toegestaan. Drink 1,5 – 2 liter per dag. Voor afwisseling: Gula Java Cacao, Bambu & Pacha (bevat de juiste granen) en wild chaga van Plant 'O Vitamins

### RECEPTEN

#### Guacamole (als lunch op een lijnzaadcracker):

Avocado  
Zwarte peper  
Scheutje olijfolie  
Snufje zout  
Theelepel curcuma

#### 2x recept voor zalm:

Gaar de zalm met kruiden en klontje kokosvet in de oven (in folie) - 20 minuten op 180 graden.

Recept 1: 200/250 gram *speltspaghetti* (kook deze gaar in water met bouillon) – fruit een teen knoflook in een klont kokosvet. Vermeng gare spaghetti met een beetje kookwater, knoflookkokosvet en tomatenstukjes. Maak op smaak met zout en peper.

Er overheen: hand geraspte schapenkaas.

Recept 2: Kook **groene asperges** in water met bouillon of stoompan of grill ze kort aan weerszijden in een grillpan. **Zeekraal** (wokken met teentje knoflook in kokosvet).

#### Bananenbrood:

Klop 6 eieren luchtig met zout. Voeg hieraan toe: 2 rijpe geprakte bananen, 2 el honing, 100 ml kokosmelk, 80 gram kokosvet met geur, 60 gr amandelmeel en 110 gr kokosmeel. Meng dit alles door elkaar met geweekte rozijnen (noten, dadel- en/of abrikozenstukjes). Voeg op het laatst 1 el wijnsteenbakpoeder door het geheel, schep mengsel in ingevet bakblik en plaats dit 40-55 min in voorverwarmde oven op 180 graden (170 hete lucht).