# OP WEG NAAR meer energie

Ontdek in 8 weken wat voeding voor je gezondheid kan doen, én waarom

Rineke Dijkinga

## Over Rineke Dijkinga

Ruim 15 jaar lang heeft Rineke mensen met chronische klachten begeleid in haar praktijk voor voeding en leefstijl in Sellingen. Omdat ze merkte dat veel mensen het moeilijk vonden om gezond eten in de praktijk te brengen, schreef ze in 2011 haar eerste boek: Weten van (h)eerlijk eten. Na een overweldigende hoeveelheid reacties en de vraag naar meer informatie bracht ze in 2013 deel 2 uit, gevolgd door nog twee boeken. Haar meest bekende boek 'Alles draait om je hormonen' is een uitgebreid voedingshandboek voor de moderne mens. Heerlijke recepten en uitgebreide achtergrondinformatie om je gezondheid positief te beïnvloeden, vormen in alle boeken de rode draad. Inmiddels richt Rineke zich volledig op het verspreiden van haar kennis via lezingen en het schrijven van boeken. Daarnaast ontwikkelt ze producten onder de merknaam *à la Rineke*. Daarmee kun je snel en gemakkelijk puur en gezond eten.

# OP WEG NAAR
## meer energie

Kan jouw energieniveau wel een oppepper gebruiken? Of wil je weten en vooral ervaren hoe je (nog) fitter, energieker en vitaler wordt? Dit boek vertelt je welke voeding energie 'vreet' en welke voeding juist energie oplevert. Daarbij wordt 'geld' als metafoor voor 'energie' gebruikt. Alles in je lichaam en brein is uiteindelijk afhankelijk van een goed gevulde *energie-bankrekening*. Sta je een groot deel van je leven rood? Of spaar je om zo gezond mogelijk oud te worden? Het boek is ingedeeld in zes thema's:

1. **DE BASIS VAN JE ETEN IS BASISCH**
   Anders smijt je je zuurverdiende geld over de balk
2. **KOOLHYDRATEN KUNNEN JE MAKEN OF BREKEN**
   Laat het geld niet uit je zak kloppen
3. **ZORG VOOR HET MILIEU**
   Goedkoop is duurkoop
4. **WEET WAT JE EET BIJ STRESS**
   Eerlijk zullen we alles delen, ik een beetje meer dan jij
5. **VOED JE DARMEN**
   Er moet wel geld in het laatje komen
6. **MAAK ER EEN GEZOND FEESTJE VAN**
   Geld groeit nu eenmaal niet aan de boom

Natuurlijk kan voeding niet al je problemen oplossen. Maar probeer het eens uit om te kijken wat voeding wél voor je kan doen. Met de bijna 50 snelle, eenvoudige en smakelijke recepten in dit boek kun je minimaal acht weken vooruit. Dit boek biedt je volop inspiratie, kennis en handige tips om snel lekkere en gezonde maaltijden te bereiden, voor elk moment van de dag. Mag ik je verleiden tot (h)eerlijk eten? Wedden dat je de smaak te pakken krijgt en fluitend verder gaat na die acht weken?

"Geef voeding de kans die het verdient!"

Ruim 15 jaar heeft Rineke Dijkinga als ortho-moleculair geneeskundige duizenden mensen begeleid op het gebied van voeding. Zeker driekwart van hen kampte met vermoeidheid en lusteloosheid. Niet altijd omdat ze ziek waren, maar veel vaker omdat de basisvoorwaarden voor energie gewoon niet in balans waren. Door (h)eerlijke voeding en een gezondere leefstijl knapten de meesten binnen een paar maanden op en kregen ze meer energie.

www.rinekedijkinga.nl

9 789081 821568 >

# OP WEG NAAR

Ruim 1 op de 3 Nederlanders heeft een of meer chronische klachten. De verwachting is dat dit de komende jaren nog flink zal toenemen. De meeste klachten lijken door voeding en leefstijl te worden veroorzaakt, maar meestal wordt er ingegrepen met medicijnen. Hoe voeding en leefstijl kunnen bijdragen aan gezondheid blijft daardoor vaak onbelicht.

De serie 'Op weg naar' van Rineke Dijkinga pleit ervoor om voeding en leefstijl de kans te geven die ze verdienen, via kennis en recepten. In ieder boek neemt Rineke telkens één thema onder de loep. Ze legt uit wat je zelf kunt doen om je gezondheid op dat vlak te verbeteren en deelt (h)eerlijke recepten waar je minimaal acht weken mee vooruit kunt. Zo kun je in korte tijd ontdekken wat voeding en leefstijl voor jou kunnen doen.

*Op weg naar meer energie* is het eerste boek in de serie 'Op weg naar'. De komende jaren verschijnen de volgende titels:

- Op weg naar minder ontstekingen
- Op weg naar een gezonder brein
- Op weg naar een gezonde bloedsuikerspiegel
- Op weg naar dagelijkse ontlasting
- Op weg naar een goede nachtrust
- Op weg naar een gezond cholesterol
- Op weg naar een gezonde spijsvertering

## 49 (H)EERLIJKE RECEPTEN

en heel veel variatietips

| | | |
|---|---|---|
| 49 x | ZG | Zonder gluten |
| 17 x | H | Hamsteren |
| 13 x | S | Snel klaar |
| 17 x | XS | Extra snel klaar |
| 11 x | SL | Slow food |
| 46 x | V | Vegetarisch |
| 37 x | VV | Vegetarisch & veganistisch |
| 14 x | ❄ | Invriezen mogelijk |

**Let op:** Als het icoon V, VV of ZG bij een recept staat, is het basisrecept niet altijd vegetarisch, veganistisch of zonder gluten. Ik geef je dan wel mogelijkheden om het recept vegetarisch, veganistisch of zonder gluten te maken. Zo kun je zelf besluiten of je wel of geen vlees, dierlijk eiwit of gluten eet.

# VOORWOORD RINEKE DIJKINGA

> “De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven, maar zal zijn patiënten interesseren voor de zorg voor het menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en de preventie van ziekte.”
>
> Thomas Edison, 1847

Een paar jaar geleden had ik niet kunnen bedenken dat ik nu alweer mijn vijfde boek zou uitgeven. Toch ligt dat boek nu voor je en het is zeker niet het laatste. Op weg naar meer energie is namelijk de eerste in een serie ‘Op weg naar’-boeken. Zolang de toekomst die Edison voor zich zag nog geen werkelijkheid is op onze scholen, in ziekenhuizen, zorginstellingen en in de Nederlandse keuken ga ik vol passie door. Geïnspireerd door de enthousiaste feedback van duizenden lezers blijf ik mensen informeren, inspireren en interesseren.

Iedereen wil toch graag fit, vitaal en vrolijk door het leven gaan? En als heerlijk, onbewerkt, eenvoudig te bereiden voedsel daarvoor een belangrijke sleutel is, dan moet iedereen dat toch eigenlijk (w)eten?

## U zult ermee moeten leren leven. Of toch niet?

Ruim vijftien jaar heb ik gewerkt als orthomoleculair geneeskundige. In mijn praktijk heb ik duizenden mensen gesproken en begeleid op weg naar een betere gezondheid door het aanpassen van voeding en leefstijl. Als een soort Sherlock Holmes heb ik samen met mijn cliënten gespeurd naar de oorzaken van hun klachten. Waardoor was hun lichaam opgehouden met zichzelf te ‘repareren’ en waren hun klachten chronisch geworden?

Vaak zaten ze al lange tijd in de ‘medische molen’, maar hadden ze geen concrete aanwijzingen voor het oplossen van hun klachten. Bij het advies ‘U zult ermee moeten leren leven’ konden ze zich niet neerleggen en dus gingen we samen op zoek naar oplossingen in voeding en leefstijl.

Veel cliënten knapten binnen een paar maanden op. Natuurlijk was ik blij voor ze. Tegelijkertijd maakte het me verdrietig en boos dat er nog zo veel mensen rond blijven lopen met klachten, omdat ze niet weten wat voeding en leefstijl voor hen kan doen. Ik vind het onbegrijpelijk dat we in onze maatschappij bijna niets leren over wat voeding voor onze gezondheid kan betekenen. Waarom leren we niet op jonge leeftijd wat de basisvoorwaarden zijn die ons lichaam aan voeding en leefstijl stelt? We leven in een tijd waarin chronische ziekten hand over hand toenemen en zich op steeds jongere leeftijd manifesteren. Waarom horen we zo veel over die ziekten, maar zo weinig over hoe we ze kunnen voorkomen, ze weer in goede banen kunnen leiden of de kans erop verminderen met optimale voeding en leefstijl?

Wat me ook vaak raakte, was de frustratie van mensen over hun klachten. Het voelde alsof hun lichaam ze in de steek had gelaten. Ze hadden toch altijd gesport, biologisch gegeten, nooit gerookt of gedronken en toch werden ze ziek. Hoe kon dat? Een begrijpelijke reactie als je niet weet dat je gezondheid van meerdere factoren afhankelijk is: voeding, beweging, ontspanning en milieu.

Dus ook al gaat dit boek vooral over voeding, de andere factoren zijn net zulke belangrijke pijlers voor onze gezondheid. Daarom ben ik ook erg blij met het voorwoord van Richard de Leth. Hij spoort je gepassioneerd aan om ook met de andere factoren aan de slag te gaan.

*"Niets staat geheel op zichzelf. Alles staat in relatie tot elkaar."*
Boeddha

Dit alles heeft ertoe geleid dat ik sinds 1 januari 2017 geen individuele cliënten meer begeleid, maar al mijn tijd en energie steek in het verspreiden van kennis over (h)eerlijke voeding. Want als er iets is waar ons lichaam uitstekend toe in staat is, dan is het zichzelf herstellen en repareren. Ongeveer 95% van alle chronische klachten (die ontstaan als je herstelprocessen er niet in slagen je terug te laten keren naar een gezonde situatie) heeft te maken met voeding en leefstijl.

Wat mij betreft is het dus de hoogste tijd om hier meer over te weten én ernaar te eten, of je nu ziek of gezond bent. Met dit boek voor 8 weken hoop ik dat de wijze woorden van Edison voor jou gaan leven. Dat je na 8 weken de 'taal' van je lichaam veel meer kunt 'lezen' en begrijpt dat je lichaam soms niet anders kan dan klachten of ziekten ontwikkelen. Niet om je te pesten, maar om je te laten overleven! Als ik je dan ook nog kan verleiden met pure, eerlijke smaken zoals in de recepten, dan hoop ik oprecht dat je de rest van je leven volmondig 'ja' zult zeggen tegen eerlijke, onbewerkte, onbespoten en vitale voeding, die je zelf bereidt.

Geef voeding de kans die het verdient. Vooral als je onbegrepen vermoeidheidsklachten hebt. En nee, 8 weken is niet voldoende om de energietekorten die je misschien jarenlang hebt opgebouwd direct op te lossen. Maar hopelijk help ik je wel een flink eind op weg, door allicht een heel andere manier van eten en de kennis die ik met je deel. Dat er veel kwartjes mogen vallen.

Ik wens je veel lees-, kook- en eetplezier. Ga met me mee op weg naar meer energie!

**Rineke**

Orthomoleculair en natuurgeneeskundige

www.rinekedijkinga.nl

www.facebook.com/rinekedijkinga

www.facebook.com/heerlijkwesterwoldsland



# VOORWOORD RICHARD DE LETH

Ieder mens wil gezond en gelukkig zijn. Toch staan deze waarden steeds meer onder druk. De moderne mens lijkt ten onder te gaan aan zijn eigen succes. We weten meer dan ooit en zijn ook dikker en zieker dan ooit. Dikke of zieke mensen zijn vaak normale mensen in een abnormale omgeving. Een omgeving die instincten triggert, namelijk de voorkeur voor zoet, zout en lui-zijn.

Rineke is een gids die je naar vernieuwde vitaliteit loodst. Ze heeft enorm veel kennis en informeert en inspireert de lezer om gezondere en betere keuzes te maken. De weg naar meer energie is breder dan alleen voeding, want het is slechts één onderdeel van een gezonde leefstijl. Beweging en ontspanning zijn even belangrijk om je vitaliteit te verhogen.

Hoe vaker je beweegt, hoe meer energie je in de spieren aanmaakt. Inactiviteit en bruisen van energie gaan slecht samen. Persoonlijk zie ik de spieren als een fysieke spaarrekening die nodig is om gezond en gelukkig oud te worden. Gekscherend noem ik het meestal een 'spierrekening'. Je komt in beweging voor zaken die belangrijk voor je zijn of door noodzaken. Als je met je (klein) kinderen wilt spelen of met je vrienden wilt sporten, is het belangrijk dat je actief blijft. Ook als je actief bent in het lokale (bedrijfs)leven en hier in de toekomst van betekenis wilt blijven zijn, is een gezonde leefstijl met veel beweging een noodzaak. Soms heb je echter weinig te kiezen. Als je geen auto hebt, moet je fietsen of lopen. Als er geen lift is, moet je de trap nemen. Of als je een hond hebt, moet je voor het ontbijt een rondje doen.

Vitaliteit is niets zonder zelfvertrouwen. Het draait aan het einde van een dag om vrede in je hoofd. De kracht van diepe ontspanning en niets-doen is groot. Het gaat om een gezonde balans tussen inspanning en ontspanning. Herstel, opbouw en genezing vindt vooral in diepe ontspanning plaats. Een wandeling in de natuur, een warm bad, een goed boek, een klein middagdutje, een liefdevolle massage tot knuffelen met je huisdier zijn allemaal ingangen om te ontspannen.

Rineke biedt in dit boek een fantastisch raamwerk om je vitaliteit te verhogen. Het gevolg is meer energie en levensplezier. Ik hoop dat je de inhoud in jouw leven gaat integreren, zodat jij de kracht van een gezonde leefstijl zult ervaren. Want als je dit boek alleen maar leest, verandert er niets. De revolutie ligt in toepassing van deze wijsheid, in actie. Dus zet de eerste stap.

Ik wens je veel vitaliteit, geluk en gezondheid toe!

**drs. Richard de Leth**
www.oersterk.nu

# INLEIDING

## Soms opent de deur pas met de laatste sleutel aan de bos

Er was eens een vrouw met langdurige spierpijn, vermoeidheid en slaapproblemen. Ze had al heel wat onderzoeken in het ziekenhuis gehad, maar er was geen oorzaak voor haar klachten gevonden. Ze kreeg wel medicijnen voor de symptomen, maar dat hielp eigenlijk niets. Uiteindelijk kon ze zelfs bijna niet meer lopen. Conclusie van de artsen was dat haar klachten waarschijnlijk 'tussen haar oren' zaten.

Zelf kon ze zich daar niets bij voorstellen. Ze had het idee dat ze de emotionele gebeurtenissen in haar leven wel goed had verwerkt. Diep vanbinnen voelde ze dat haar klachten iets te maken hadden met voeding. Ze wist alleen niet wat. En dus probeerde ze van alles te veranderen met voeding. Maar de bekende speld in de hooiberg kon ze niet vinden. Totdat ze besloot een soort persoonlijke APK-keuring te laten uitvoeren, dit keer vanuit natuurgeneeskundig perspectief. Zo kwam ze in mijn praktijk en ik deed wat simpele testjes, zoals het meten van glucose, pH, temperatuur, jodium en bloedonderzoek naar vitamine D, omega 3, en magnesium. Dat gaf al snel wat inzichten. Ze bleek flink verzuurd en had aanzienlijke tekorten aan essentiële voedingsstoffen. Vooral vitamine D en omega 3-vetzuren scoorden uitzonderlijk laag.

Vol goede moed ging ze met het eerste, zeer eenvoudige advies aan de slag: meer water en kruidenthee drinken. De gevleugelde uitspraken 'U bent niet moe, u heeft dorst' en 'U heeft geen pijn, u heeft dorst' waren duidelijk op haar van toepassing. Ook ging ze meer magnesium- en jodiumrijke voedingsstoffen en gezonde vetten in haar voeding verwerken. Tijdelijk gecombineerd met een paar supplementen, om de tekorten sneller aan te vullen. Ze ging bij bijna elke maaltijd groenten eten. Haar darmen moesten zich wel even aanpassen aan deze extra vezels en ook haar smaakpapillen moesten wennen.

Maar na haar aanvankelijke weerstand vond ze zelfs het mineraalrijke zeewier superlekker!

> Ze kon toch niet opeens, na zo veel jaren met klachten te hebben rondgelopen, zo snel vooruitgang boeken met zoiets simpels als water, andere voeding en een paar supplementen?

Na drie weken was er al resultaat: ze kon ineens soepeler bewegen. Aan- en uitkleden kostte geen moeite meer, omdat ze niet meer zo stijf was. Ook had ze veel meer uithoudingsvermogen. Ze ging twijfelen. Ze kon toch niet opeens, na zo veel jaren met klachten te hebben rondgelopen, zo snel vooruitgang boeken met zoiets simpels als water, andere voeding en een paar supplementen? In haar geval kon dat dus wel!

## Beginnen aan een gezonder banksaldo?

Ik hoop dat je na het lezen van deze inleiding in de startblokken staat. En dat je minimaal acht weken lang wilt kijken of je een gezond(er) banksaldo kunt opbouwen. De informatie in de volgende hoofdstukken wijst je de komende acht weken (en hopelijk de rest van je leven) de weg. De rode draad in alle recepten is: geen voedingsstoffen die euro's verslinden of onnodig uitgeven, maar volop voedingsstoffen die je bankrekening kunnen spekken. Verwacht geen wonderen, maar zet kleine stappen naar meer inzicht en energie.

## Geld verzoent de arbeid.

Als je het niet gewend bent, zal het je misschien meer tijd kosten om zelf je eten te maken met onbewerkte voedingsmiddelen. Ook al kun je veel recepten echt binnen 30 minuten op tafel zetten. Ik hoop dat je heel snel zult zeggen: 'geld verzoent de arbeid'.



# VOORDAT JE AAN DE SLAG GAAT

Als je al behoorlijk gezond eet, kun je gewoon aan de slag gaan met het boek. Lees dan wel eerst even het stukje over de voorraad in je koelkast en keukenkastjes. Als je nog gewend bent aan pakjes, zakjes, kant-en-klaar voedsel, enkele tussendoortjes per dag, minimaal twee keer per dag tarweproducten (brood, muesli, crackers) en suikerhoudende voeding, dan zijn de volgende tips en richtlijnen heel belangrijk.

## Tips voor starters

**TIP:** Geef je smaakpapillen de tijd om te wennen. Als je aan de overheersende smaak van suiker en smaakversterkers gewend bent, smaakt al het andere vaak vlak/flauw. Maar er is hoop; na een paar weken willen veel mensen vaak niet meer terug.

**TIP:** Geef je darmen en spijsvertering de tijd om te wennen. Stel dat je maar één tot twee ons groente per dag eet, dan heb je onvoldoende darmbacteriën om ineens veel meer vezels uit groente of peulvruchten te verteren. Daar moeten je darmen aan wennen.

**TIP:** Als je uit angst voor bijvoorbeeld overgewicht of een hoog cholesterol heel weinig gezond vet hebt gegeten, moet je lever wennen aan meer gezonde vetten. Ook dit heeft even tijd nodig.

**TIP:** Als jij veel voeding eet met snelle koolhydraten (zie hoofdstuk 2), dan moet je hele suikerstofwisseling wennen aan langzame koolhydraten. Als je daarbij ook dagelijks producten met suiker eet, dan krijg je afkickverschijnselen als je daar opeens mee stopt door volgens mijn recepten te gaan eten. Het is niet voor niets dat stoppen met drugs bijna gemakkelijker is dan stoppen met suiker. Bouw het dus geleidelijk af. Dat voorkomt extra vermoeidheidsklachten die anders tijdelijk op kunnen treden.

## Doe het stap voor stap

Om je voedingsgewoontes langzaamaan aan te passen, raad ik je aan het volgende schema te hanteren.

**Week 1:**

Vervang kant-en-klare tussendoortjes door bijvoorbeeld:

- een handje noten en wat vers fruit (geen sap of fruitconserven);
- een stukje zwarte chocola/pindarotsje (zie recept op pagina 164) met een hand nootjes;
- een afgekoeld gekookt eitje;
- een afgekoelde gekookte aardappel;
- een kop eigengemaakte groentesoep;
- een roggebroodje, rogge- of boekweitcracker of plakje courgettebrood (zie recept op pagina 67) met wat hummus, tahin of notenpasta of een eigengemaakte eiersalade of groentespread.

**Week 2:**

Vervang je ontbijt van tarwebrood, tarwemuesli, cruesli, fruitsappen, zoet beleg als jam, hagelslag, smeersel of vleeswaren door een van de ontbijtrecepten in dit boek. Doe dat ook als je andere 'lege' voedingsmiddelen als rijst(wafels) en mais (in cornflakes) eet.

**Week 3:**

Vervang ook de lunch (als die bestaat uit brood) door een van de lunchrecepten in dit boek. Of verminder je broodconsumptie en voeg een van de soepen of salades toe.

**Week 4:**

Schakel ook over op een van de dinerrecepten. Als dat nog een te grote stap is, vervang dan in elk geval de koolhydraten (in rijst, pasta, aardappelen, mais etc.) door een variant die je bloedsuikerspiegel stabiel kan houden. Zie de tabel glycemische lading op pagina 59.

### Merknamen

Het is niet mijn gewoonte om merknamen in een boek te noemen. Soms kom je er toch eentje tegen bij de recepten. Dit is dan om het product gemakkelijker te kunnen vinden, omdat ik geen andere fabrikant ken, omdat het voor je gezondheid en die van het milieu ver boven andere soortgelijke producten uitsteekt (bijvoorbeeld lang gefermenteerde tamari of rauwe zuivel) of omdat dit merk in mijn ogen veel lekkerder is dan andere merken.

## HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

### Kies jouw moment

In de alfabetische index achterin het boek geef ik suggesties op welk moment van de dag je elk gerecht kunt eten. Maar misschien wil jij de triple-tomatentapenade of de misosoep wel als ontbijt, of de witte-bonen-maaltijdsoep als tussendoortje. Dat kan natuurlijk ook. Het maakt niet uit, als jij je er maar goed bij voelt.

Veel van de dinergerechten kunnen ook als lunch. Ik zeg niet dat je ze speciaal voor de lunch moet maken, maar een overgebleven restje van je diner kun je prima de volgende dag bij de lunch eten. Een volwaardige en gevarieerde lunch, in plaats van een paar broodjes met kaas of vleeswaren, is een belangrijke stap naar meer energie in de middag.

### Gebruik alle recepten

Bij elk hoofdstuk vind je een aantal recepten die een extra positieve invloed hebben op het thema van dat hoofdstuk. De informatie bij de recepten richt zich ook op dat thema. Maar welk recept je ook kiest, ze helpen je allemaal op weg naar meer energie. Dus kies je iets uit hoofdstuk 4 over chronische stress, dan eet je ook direct voor een gezonde zuur-basebalans, een gezonde bloedsuikerspiegel en gezonde darmen. Beperk je dus niet tot de recepten bij de thema's die jij het meest herkent, maar gebruik alle recepten uit het boek.

**Variatie** is prioriteit nummer 1 voor je gezondheid!

### Kies zelf hoe je wilt eten

Bij de recepten vind je de volgende iconen:

- ZG — Zonder gluten
- H — Hamsteren (voorraad aanleggen)
- S — Snel klaar (binnen 30 minuten)
- XS — Extra snel klaar (binnen 15 tot 20 minuten)
- SL — Slow food
- V — Vegetarisch
- VV — Vegetarisch en veganistisch
- ❄ — Invriezen mogelijk

**LET OP:** Als het icoon V, VV of ZG bij een recept staat, is het basisrecept niet altijd vegetarisch, veganistisch of zonder gluten. Ik geef je dan wel mogelijkheden om het recept vegetarisch, veganistisch of zonder gluten te maken. Zo kun je zelf besluiten of je wel of geen vlees, dierlijk eiwit of gluten eet.

**LET OP:** Haver, gerst en zilvervliesrijst moeten lang koken. Toch kom je soms het icoon S of XS tegen bij recepten met deze ingrediënten. Dat is omdat ik ervan uitga dat je altijd een voorraadje gekookte haver, gerst of zilvervliesrijst in huis hebt.

### Aantal personen

De aangegeven hoeveelheden bij de recepten zijn voldoende voor 3 tot 4 personen, tenzij anders aangegeven. Dit geldt niet voor de hamsterrecepten en recepten als brood, koek en spreads.

### Kies voor variatie

Gebruik je op dit moment nog veel kant-en-klare producten? Dan zullen de recepten voor jou misschien heel veel nieuwe kruiden, vetten, graanproducten en eiwitten bevatten. Maak je al veel langer alles zelf? Dan wil je misschien nog wel veel meer variatie. Het staat je uiteraard geheel vrij om nog veel meer variatie aan te brengen in de recepten. Ik hoop ook van harte dat je dit zult gaan doen. Kiezen voor variatie is ook direct kiezen voor meer creativiteit: koken met wat je in huis hebt en wat het seizoen je biedt. Daarom heb ik er bewust voor gekozen niet met dagschema's voor 8 weken te werken.

### Combineer koud en warm

Als je naar de titels van de recepten kijkt, denk je misschien dat het veel koude gerechten zijn, omdat de naam 'salade' vaak voorkomt. In de meeste gevallen kun je de salades echter ook warm eten, of een mix maken van koud en warm. Zo combineer je de voordelen van warme en koude voedingsmiddelen. Beide zijn belangrijk voor je energieniveau.

**Hamstertip:** Als je in één keer 500 gram of 1 kilo haver, gerst of zilvervliesrijst kookt, is het eenvoudig in porties in te vriezen en zit je de volgende keer toch binnen een half uur aan tafel.

# VOORRAAD AANLEGGEN IN JE KOELKAST EN KEUKENKASTJES

## Zorg dat het geld voor het oprapen ligt

Als je na een drukke dag thuiskomt of tussen de middag gezond wilt lunchen, is het niet fijn als je eerst nog uitgebreid moet winkelen. Door een aantal ingrediënten standaard in huis te hebben, zul je minder snel zwichten voor bewerkt gemaksvoedsel. Bovendien hoef je dan eigenlijk alleen nog maar de deur uit voor verse ingrediënten.

Aan de linkerkant zie je veel gebruikte ingrediënten in het gemiddelde eetpatroon. Rechts zie je de mogelijke vervangers die, op weg naar meer energie, een gezondere keuze zijn. In de hoofdstukken en bij de recepten vind je de uitleg erover.

De **vetgedrukte ingrediënten** zijn echt een must, de andere kun je voor de broodnodige variatie of vanwege een specifiek dieet in de loop van de tijd aanschaffen.

Het gros van de ingrediënten is verkrijgbaar bij natuurwinkels en soms ook in supermarkten met een groot natuurvoedingsassortiment. Als er een specifiek merk vermeld staat, is het meestal alleen in natuurwinkels verkrijgbaar.

| VEEL GEBRUIKTE INGREDIËNTEN | GEZONDERE KEUZES |
|---|---|
| Beleg (vleeswaren, kaas en zoet beleg). | Spreads zoals in het boek genoemd of spreads van ei, noten, zaden, avocado, groenten etc. Of bak brood dat beleg overbodig maakt, zoals het courgettebrood op pagina 67. |
| Bindmiddelen uit aardappelen, mais, allesbinder etc. | **Boekweitmeel**, agar-agar of **johannesbroodpitmeel**, zonnebloempit- of een andere plantaardige proteïne (ook voor de mensen die niet tegen eieren kunnen). In gerechten die je laat afkoelen, kun je ook rauwe geraspte aardappel gebruiken. |
| Gekookte of gebakken aardappelen, aardappelpuree. | Koude aardappelen (mits met mate), zoete aardappel, aardpeer, puree van peulvruchten, knolselderij, pastinaken, pompoen, schorseneren. Maak hier ook eens stamppot mee. |
| Geraffineerd zout (keukenzout), maggi etc. | **Keltisch zeezout** of Himalayazout, **tamari**, **shoyu*** (TerraSana), zeekraalzilt, gedroogde **zeewieren**. |
| Witte suiker. | **Biologische honing** (bij voorkeur Demeter), gedroogde vruchten als **vijgen**, gojibessen en dadels, wat **kokosbloesemsuiker** of melassestroop. Maar let op, ook natuurlijke suikers zijn alleen bij matig gebruik geschikt. Zie verder hoofdstuk 2. |
| Smaakversterkers, gisten uit bewerkte voeding. | Volop verse of gedroogde kruiden/specerijen, zoals **komijn**, **gember**, **kurkuma**, **koriander**, **Italiaanse kruiden**. **Zeesla** en zeewieren als kombu, miso, wakame en nori. **Biologische bouillon**** of kruidenzout, **shoyu**, **tamari**, gomasio, **Chinees vijfkruidenpoeder**, **ras el hanout**, **nasikruiden** (Blauwe Huis), **tandoori-mix, rode & groene pesto** en **edelgistvlokken**. |

* Let op: shoyu is niet glutenvrij.

** Als je zonder gluten, vegetarisch en/of veganistisch wilt eten, zul je je bouillon daarop moeten afstemmen.

Blijf op je geld zitten, geef het niet onnodig uit

# 1 DE BASIS VAN JE ETEN IS BASISCH

Je hebt misschien wel eens gehoord van de 80/20-regel die in de economie vaak wordt gehanteerd: 80% van je resultaat wordt gerealiseerd door 20% van je inspanningen. Iets dergelijks geldt ook voor je lichaam. Om optimaal euro's oftewel energie aan te kunnen maken, moet je ongeveer 80% basisch eten en 20% zuurvormend. Helaas is deze verhouding bij veel mensen precies andersom.

## Je lichaam bewaakt de balans

Normaal gesproken hoef je je geen zorgen te maken over verzuring. Je lichaam heeft namelijk heel wat regelmechanismen om de zuur-basebalans te handhaven via nieren, longen, huid, en spijsvertering.[1] Niet zo vreemd als je bedenkt dat de zuur-basebalans een belangrijke voorwaarde is om voldoende euro's aan te maken. Het kost dan ook flink wat kostbare euro's als je te veel zuren in je lichaam hebt en de balans hersteld moet worden.

## Verstoring kost geld

Als je pH-waarde verstoord is, heeft dat consequenties voor je energie. Er worden dan namelijk heel veel acties in werking gezet om de pH-waarde weer in het gareel te krijgen. Dat kost geld en die euro's heb je ook hard nodig om je te kunnen concentreren, te sporten en eten te verteren. En raar maar waar, zelfs om te slapen en om je te kunnen ontspannen heb je veel euro's nodig. Als er veel 'geld' verloren gaat aan bijvoorbeeld pH-handhaving, stress of bloedsuikerspiegelschommelingen, houd je veel minder over voor de andere processen in je lichaam. Geld groeit nu eenmaal niet op je rug.

## Het gaat om de balans

Zuren in je voeding zijn net zo belangrijk voor je gezondheid als basen. Beide zijn gezond en heb je nodig om alle lichaamsprocessen uit te kunnen voeren. Het gaat echt om de balans. Bij veel mensen slaat de zuur-basebalans echter flink door naar te zuur, overigens niet alleen door voeding. Daarom vertel ik je in dit hoofdstuk eerst meer over de oorzaken van verzuring en wat je eraan kunt doen. Bij de recepten leg ik verder uit hoe je de juiste balans bewaakt.

## Hoe je merkt dat je te zuur bent

Overtollige zuren worden opgeslagen in je lichaam, vooral in bindweefsel. Cellulitis, huidklachten, hoofdpijnen, candida-infecties, stramme spieren en gewrichten zijn typische kenmerken van verzuring. Maar ook vermoeidheid (vooral ochtendmoeheid), een vieze adem, een onaangename zweetlucht en onverklaarbaar vocht vasthouden of gewichtstoename kunnen veroorzaakt worden door verzuring. Chronische vormen van verzuring kunnen mogelijk leiden tot bijvoorbeeld botontkalking, reuma, jicht, nier-,gal- of blaasstenen. Het is maar net wat je zwakste plek is waar de klachten zich openbaren. Dat deze klachten ontstaan is logisch, want je totale stofwisseling gaat trager werken door verzuring en functioneert niet meer optimaal.

# Appelkoek zonder toegevoegde suikers

ZG H SL V VV

*Snelle suikers weg uit je ontbijt*

**Aan de slag** Was de appels goed, maar schil ze niet (dat is niet nodig, als ze tenminste biologisch zijn). Verwijder de klokhuizen en maal de appels in de foodprocessor. Maal niet te grof, maar ook niet tot pulp. Voeg alle andere ingrediënten toe en kneed tot een homogene massa. Proef even en voeg naar hartenlust nog iets van de kruiden/specerijen of citroen toe. Doe het mengsel in een broodbak- of taartvorm. Druk het mengsel stevig aan met de bolle kant van een lepel en zet het circa 50 minuten op 140 graden in een voorverwarmde oven. Prik er even in met een cocktailprikker. Als die er schoon uitkomt, kun je de koek heel goed laten afkoelen, uit de vorm halen en vervolgens in de koelkast bewaren. Pas aansnijden als de koek helemaal is afgekoeld.

## Tip van Rineke

Is het niet geweldig dat je zoiets lekkers als ontbijt kunt eten? Of je deze ingrediënten nu verwerkt in een muesli of je maakt er deze taart of koek van… het kan allemaal! Ben jij een echte zoetekauw? Dan vind je deze koek waarschijnlijk lang niet zoet genoeg. Laat je smaak geleidelijk wennen aan minder zoet. Strooi er wat inulinepoeder over of doe er wat biologische honing over om de koek zoeter te maken.

Door honing pas later over een koek/taart te doen, heb je drie voordelen: iedereen kan zijn eigen 'zoetkracht' bepalen, je behoudt de goede enzymeigenschappen van honing door het koud te gebruiken én je benut de anti-diabetische eigenschappen van honing.[1]

**Ingrediënten:**

- *700-750 gram biologische appels, elstar of goudrenet*
- *3 eetlepels citroensap*
- *3-4 cm geraspte gemberwortel*
- *1 dessertlepel kaneel*
- *2 dessertlepels anijszaad*
- *snufje zout*
- *100 gram havermeel*
- *50 gram kastanje- of amandelmeel*
- *50 gram boekweit- of quinoameel*
- *60-65 gram zonnebloem-, pompoenpitten- of lupineproteïne*
- *eventueel 40 gram gedroogde cranberries of andere gedroogde bessen*
- *eventueel de rasp van een biologische citroen, limoen of sinaasappel*
- *2 volle eetlepels gesmolten kokosolie (extra virgin) of roomboter/ghee*
- *een snufje zout*

**Lees ook** het weetje over honing op mijn website.

**Heerlijk** met de pindasaus op pagina 171.

# Regenboognasi

*Speel met kleur, elke dag!*

ZG S V VV

**Aan de slag** Rooster het komijnzaad in een droge pan. Als het lekker ruikt, doe je de fijngesneden uien, knoflook en olie/boter erbij. Voeg na een minuutje ook de gewelde nasikruiden en de andere specerijen toe. Haal de buitenste bladeren van de bloemkool, snijd de bloemkool in grove stukken en haksel fijn (ongeveer het formaat van een doperwt) met een scherp mes. Voeg deze bij de uien, doe er een scheutje water bij en laat met het deksel op de pan garen. Maak de rest van de groenten schoon, snijd ze in stukjes en voeg ze toe. De hardere groenten laat je uiteraard iets langer meegaren dan de paksoi, courgette, prei etc. Als je voor paprika kiest, is het erg lekker om deze eerst even onder de grill te laten garen en dan het vel te verwijderen. Laat alles beetgaar worden. Proef even en voeg eventueel nog wat specerijen als gember, kurkuma, gemalen koriander/komijn of chili toe. Voeg tot slot de gekookte haver, gerst of rijst toe en laat nog even opwarmen. Strooi de verse kruiden erover en serveer met een gepocheerd eitje, wat gebakken tempé of alleen pindasaus (zie recept op pagina 171).

## Tip van Rineke

In stressvolle tijden heb je volop beschermende stoffen nodig. Fruit, groente, maar vooral kruiden en specerijen kunnen deze leveren. Verder is het belangrijk om te weten dat elke kleur zijn eigen beschermende werking uitoefent op bepaalde cellen. Door 'volgens de regenboog' te eten, zoals in dit recept, krijgen al je orgaansystemen hun portie beschermende stoffen (zie ook pagina 107).

Door een groente uit de familie kruisbloemigen te kiezen, zoals bloemkool, en deze te combineren met de specerijen uit dit recept, met ei, tempé of de pindasaus heb je direct weer een mooie combinatie van stoffen die je lever goede diensten kunnen bewijzen.

**Ingrediënten voor 4 personen:**

- *2 volle eetlepels komijnzaad*
- *2 rode uien*
- *2 tenen knoflook*
- *1 flinke eetlepel olijfolie of wat roomboter*
- *4 eetlepels gewelde nasikruiden (bijvoorbeeld van het Blauwe Huis, liever niet uit de supermarkt)*
- *1 flinke theelepel kurkuma (of wat verse, geraspt)*
- *1 flinke theelepel gember (of wat verse, geraspt)*
- *snufje gemalen cayenne of chili, of een heel fijn gesneden chilipepertje, zonder de zaadlijsten*
- *1 flinke theelepel koriander*
- *1 flinke theelepel gemalen komijn*
- *een halve bloemkool*
- *150-200 gram andere groenten per persoon (geel: paprika of courgette, oranje: wortel/waspeen, groen: courgette, doperwten, prei, broccoli, spitskool, paars: rodekool)*
- *350-400 gram gekookte haver- of gerstkorrels of zilvervliesrijst*
- *breng op smaak met tamari en wat peper*
- *eventueel nog een handjevol fijngesneden verse kruiden als koriander, bieslook en peterselie en wat sesamzaad*

# Snelle curry

## *Mijn favoriete 'drukke-dagen-diner'*

ZG S V VV

**Ingrediënten:**

- *300-400 gram vooraf gekookte (naakte) haverkorrels of quinoa**
- *1 eetlepel kokosolie (extra virgin is het lekkerst)*
- *2 flinke uien*
- *2 tenen knoflook*
- *400 ml kokosmelk (controleer op het blikje dat het 100% kokosmelk is)*
- *1 biologisch bouillonblokje (anders op smaak brengen met tamari, shoyu of Keltisch zeezout)*
- *1 à 2 eetlepels currymix naar eigen smaak (als de currymix nieuw voor je is, begin je met 1 dessertlepel en proef je of dat voldoende is)*
- *1 à 2 rode puntpaprika's*
- *1 grote broccoli (in kleine roosjes snijden) of 1 spitskool of savooiekool in fijne reepjes gesneden*
- *per persoon 1 gepocheerd of zacht gebakken eitje*
- *eventueel peper uit de molen*
- *eventueel nog wat edelgistvlokken om erover te strooien*

**Ei erbij** Vergeet echt nooit een eitje in tijden van stress. Zie ook het recept Foe yong hai op pagina 115.

**Aan de slag** Pel, snipper en fruit de uien en knoflook in kokosolie. Voeg de kokosmelk en andere ingrediënten behalve de groente toe. Laat op een zacht vuurtje nog even sudderen en voeg ten slotte de groente toe (paprika en broccoli de laatste 10 minuten, spitskool de laatste 5 minuten). Warm de haver op in een stoompan of kook de quinoa. Serveer met een gepocheerd of zacht gebakken eitje. Of voeg vanaf het begin wat biologische kipfilet of naturel quorn toe.

* *Of je nu rijst of haver eet, voor de stabiliteit van je bloedsuikerspiegel is het een wereld van verschil. Haver en quinoa zijn laagglycemisch, rijst (ook zilvervliesrijst) is hoogglycemisch.*

### Tip van Rineke

Om je curry te voorzien van een prachtige kleur en extra antioxidanten (zoals bètacaroteen en vitamine E) kun je ook kiezen voor rode palmolie in plaats van kokosolie. Gebruik dit alleen als je een biologische en fairtrade palmolie kunt vinden, omdat er veel dieren-, mensen- en milieuleed ontstaat door de grote vraag naar palmolie. Ook de voedingsindustrie heeft de palmolie inmiddels ontdekt. Als je dit als ingrediënt op het etiket van producten in de supermarkt ziet staan, heb je meestal te maken met een geraffineerd product van inferieure kwaliteit.

**Meer havertips** bij het recept op pagina 140.

### Tip van Rineke

Juist in drukke tijden is het heel belangrijk om volwaardig te eten, met volop antioxidanten. Die vind je in kruiden, specerijen, groenten, kiemen, cholesterol, mineralen en sporenelementen.

Jawel, ook cholesterol is een belangrijke antioxidant. Ook worden er door onze cellen veel antioxidanten aangemaakt met behulp van mineralen en sporenelementen.

# RECEPTENINDEX

In dit overzicht zijn de recepten op alfabetische volgorde van de belangrijkste ingrediënten weergegeven. Zo vind je de Regenboognasi onder de N van Nasi. Tip: in de inhoudsopgave vind je ook een overzicht van alle recepten.


| | Ontbijt | Lunch | Diner | Bijgerecht | Tussendoortje of feestrecept | Pagina |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ZG SL V Aardappelsalade | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 161 |
| ZG XS V VV Aardappelsalade, Mexicaanse | | ✓ | ✓ | ✓ | | 120 |
| ZG H SL V VV ❄ Appelkoek zonder toegevoegde suikers | ✓ | | | ✓ | ✓ | 63 |
| ZG XS V VV Asperge-witlof-rucolasalade | | ✓ | ✓ | ✓ | | 85 |
| ZG S V VV ❄ Aspergesoep | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 139 |
| ZG XS V VV Bietjessalade, rauwe | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 148 |
| ZG H V VV ❄ Borrelbal, super- | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 96 |
| ZG H SL V VV Cassis, gefermenteerde | | | | ✓ | ✓ | 162 |
| ZG H V VV ❄ Courgettebrood | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | 67 |
| ZG XS Curry, kip met mango | | | ✓ | | | 70 |
| ZG XS V Curry, snelle | | ✓ | ✓ | | | 124 |
| ZG H XS V VV Dressing, citroen-gember | | ✓ | ✓ | ✓ | | 111 |
| ZG S V Foe yong hai | | ✓ | ✓ | | | 115 |
| ZG XS V Frittata, groente- | | ✓ | ✓ | | ✓ | 117 |
| ZG H V VV Granola, crunchy quinoa | ✓ | ✓ | | | ✓ | 68 |
| ZG H ❄ Hamburgers half-om-half (of gehaktballetjes) | | | ✓ | | | 86 |
| ZG S V VV ❄ Haverschotel met zoete aardappelsaus | | ✓ | ✓ | | | 140 |
| ZG H S V VV ❄ Hummus met zongedroogde tomaten | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 89 |
| ZG H SL ❄ Kippensoep, ouderwetse | | ✓ | ✓ | ✓ | | 147 |
| ZG H V VV Kruidnoten voor een (h)eerlijk avondje | | | | ✓ | ✓ | 166 |
| ZG S V VV Lasagne of –pasta, citrus-paddenstoelen- | | ✓ | ✓ | | | 112 |
| ZG XS V VV Misosoep | | ✓ | | ✓ | ✓ | 46 |
| ZG S V VV ❄ Nasi, regenboog- | | ✓ | ✓ | | | 93 |
| ZG H V ❄ Pannenkoek, meergranen | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | 119 |
| ZG XS V VV Pannenkoek, zomerfruit- | ✓ | ✓ | | | ✓ | 153 |
| ZG H XS V VV Pesto Genovese | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 169 |
| ZG XS V VV Pestosalade, lauwwarme | | ✓ | ✓ | | | 90 |
| ZG S V VV Peulvruchten-pastabowl | | ✓ | ✓ | ✓ | | 123 |
| ZG H V VV Pindarotsjes, gouwe ouwe | | | | ✓ | ✓ | 164 |
| ZG XS H V VV ❄ Pindasaus | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 171 |
| ZG H SL V ❄ Plaattaart, hartige Italiaanse | | ✓ | ✓ | | | 181 |
| ZG SL V VV Quinoasalade, oer-Hollandse | | ✓ | ✓ | ✓ | | 71 |
| ZG S V VV Ratatouille à la Rineke | | ✓ | ✓ | | | 48 |
| ZG XS V Rettichspread | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | 49 |
| ZG S V VV Rode bieten-bloemensalade | | ✓ | ✓ | ✓ | | 94 |
| ZG SL V VV Smaakwatertjes | | | | ✓ | ✓ | 73 |
| ZG XS V VV Smoothie, basis(che) | ✓ | ✓ | | | ✓ | 42 |
| ZG S V VV Spitskooltandoori | | | ✓ | ✓ | | 126 |
| ZG S V VV Stamppot, andijvie | | ✓ | ✓ | | | 41 |
| ZG H V VV ❄ Taartbodem van havermuesli | ✓ | | | ✓ | ✓ | 172 |
| ZG S V VV Tapenade, triple-tomaten- | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | 176 |
| ZG SL V VV Tiramisu | | | | ✓ | | 174 |
| ZG S V VV Tomatensoep met zoete aardappel, Chinese | | ✓ | ✓ | | ✓ | 64 |
| ZG XS V Tzatziki met waterkers | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 50 |
| ZG XS V Witlof-rettichsalade | | ✓ | ✓ | ✓ | | 150 |
| ZG H SL V VV ❄ Witte-bonen-maaltijdsoep | | ✓ | ✓ | ✓ | | 99 |
| ZG SL V VV Yoghurts en –drinks, ontbijt- | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ | 142 |
| ZG SL V VV Zeegroente-pastasalade | | ✓ | ✓ | | | 100 |
| ZG XS V VV Zoete aardappel met venkel, gestoomde | | ✓ | ✓ | | | 45 |


ZG Zonder gluten*
H Hamsteren (voorraad aanleggen)
S Snel klaar (binnen 30 minuten)
XS Extra snel klaar (binnen 15 tot 20 minuten)
SL Slow food
V Vegetarisch*
VV Vegetarisch en veganistisch*
❄ Invriezen mogelijk

* Het basisrecept is niet altijd vegetarisch, veganistisch of zonder gluten, maar ik geef je wel mogelijkheden om het gerecht vegetarisch, veganistisch of zonder gluten te maken.