



— VOORWOORD —

SANDRA BEKKARI

Mensen motiveren en inspireren naar een gezonde levensstijl is mijn passie. Zo'n twintig jaar al ben ik actief in de boeiende wereld van de gezondheidspreventie en er is geen job ter wereld die ik liever zou willen doen dan deze. Naast de gevolgde opleidingen is het vooral de praktijkervaring die mij geleerd heeft hoe ik mensen op een succesvolle manier kan begeleiden naar een gezond, slank en energiek leven. Deze ervaring wil ik heel graag via mijn boeken met jullie delen.

In *Nooit meer diëten 1* kon je al lezen waarom ik absoluut geen voorstander ben van diëten. Zowat iedereen weet dat strenge diëten niet vol te houden zijn en dat ze doorgaans nefast zijn voor je gezondheid, gewicht en mentaal welzijn. Toch trappen dagelijks nog heel wat mensen in de valkuil van diëten. Zowel net na Nieuwjaar, wanneer zowat iedereen zijn goede voornemens maakt, als voor de feestdagen of voor de zomer vieren de diëten hoogtij. Sommige mensen diëten bijna het hele jaar door, vaak afgewisseld met periodes van 'ik eet alles op wat ik zie'.

Ook in wetenschappelijke studies zijn de negatieve effecten van diëten duidelijk aangetoond. We worden er op termijn alleen maar dikker, ongezonder en ongelukkiger van. Veel mensen raken er gefrustreerd door, waardoor ze een haat-liefdeverhouding ontwikkelen met eten.

De praktijkervaring heeft mij geleerd dat de enige oplossing op lange termijn een stap-voor-stap-benadering is. Daarom heb ik zo'n negen jaar geleden de Sana-methode ontwikkeld. Een methode waarbij geleidelijk aan nieuwe gewoontes aangeleerd worden en waarbij je kan blijven genieten van puur en lekker eten! Geen calorieën tellen, geen porties afwegen, geen rekening houden met allerlei ingewikkelde voedselcombinaties, maar gezond genieten op een eenvoudige en haalbare manier. Eetgewoontes aanpassen is niet altijd evident en gebeurt vaak met vallen en opstaan, maar zodra je de valkuilen kent, gaat het een stuk makkelijker.

Ik hoop dat de vele tips en weetjes in dit boek jou ook op moeilijke momenten kunnen helpen, want iedereen weet dat voeding ook veel met emotie te maken heeft – dat ons eetgedrag soms anders is na

VOORBEELDWEESKEMA

Hieronder vind je een weekschema dat ter inspiratie gebruikt kan worden. Het is een voorbeeld van hoe een week er bij mij soms uitziet. Let wel, juiste hoeveelheden dienen steeds individueel aangepast te worden. Ze zijn onder andere afhankelijk van je fysieke activiteit, geslacht, gewicht, je metabolisme en lichaamssamenstelling. Maak in het weekend jouw persoonlijk weekschema op en plan je boodschappen op voorhand. Je zal merken dat alles veel makkelijker verloopt als je goed plant.

MAANDAG

ONTBIJT

- 1 kiwi
- 5 el granola met frambozen en kefir (NMD1, pag. 72-79)
- 1 kop Matcha-thee

TUSSENDOOR

- 1 stuk seizoensfruit

LUNCH

- 1 kom wortelsoep met frisse, fruitige toets (NMD1, pag. 98)
- 1 volkoren wrap met mango, avocado en feta (NMD2, pag. 135)
- 1 kop Matcha-thee met een klein stukje pure chocolade (70% cacao)

TUSSENDOOR

- 1 stuk seizoensfruit
- 1 handvol walnoten

AVONDETEN

- 1 kom wortelsoep met frisse, fruitige toets (NMD1, pag. 98)
- kabeljauw met kruidenkorst, asperges en zeekraal en een 3-tal el quinoa* (NMD2, pag. 173)
- kopje verse muntthee met een klein stukje pure chocolade (70% cacao)

*extra quinoa gekookt om mee te nemen als lunchgerecht

DINSDAG

ONTBIJT

- ½ kommetje verse ananas en Griekse yoghurt
- 1 snede havermoutbrood (NMD2, pag. 70)
- 1 kop Matcha-thee

TUSSENDOOR

- 1 handvol amandelen

LUNCH

- quinoa caprese (NMD2, pag. 130)
- 1 kop Matcha-thee met klein stukje pure chocolade

TUSSENDOOR

- 1 handvol blauwe bessen
- 1 snede havermoutbrood (NMD2, pag. 70)

AVONDETEN

- 1 kom wortelsoep met frisse, fruitige toets (NMD1, pag. 98)
- kip met ananas uit de oven met veldsla en munt-amandeldressing (NMD2, pag. 161)
- verse gemberthee met een klein stukje pure chocolade (70% cacao)

WOENSDAG

ONTBIJT

- 3 el granola met kefir en 1 kiwi
- 1 snede havermoutbrood met rozijnen en walnoten (NMD2, pag. 70)
- 1 kop Matcha-thee

TUSSENDOOR

- 1 handvol noten

LUNCH

- 1 kom minestrone-soep (NMD2, pag. 120)
- 1 grote snede volkoren speltbrood met eiersalade en een slaatje (NMD2, pag. 128)
- Matcha-thee met wat verse citroen en een klein stukje pure chocolade (70% cacao)

TUSSENDOOR

- 1 stuk seizoensfruit
- 1 superfoodcracker (NMD2, pag. 88)

AVONDETEN

- spaghetti courgetti bolognese (NMD2, pag. 153)
- verse muntthee en een klein stukje pure chocolade (70% cacao)

DONDERDAG

ONTBIJT

- 5 el granola met kefir en bessenmix (NMD2, pag. 72)
- 1 kop Matcha-thee

TUSSENDOOR

- 1 stuk seizoensfruit

LUNCH

- 1 kom minestrone-soep (NMD2, pag. 120)
- 1 snede havermoutbrood met (geiten)kaas en rauwe groentjes (NMD2, pag. 70)

TUSSENDOOR

- 1 handvol gemengde noten en gedroogde blauwe bessen
- 1 superfoodcracker (NMD2, pag. 88)

AVONDETEN

- zalm met noten-kruidenkorst op een bedje van spinazie met 3 el quinoa* (NMD1, pag. 173)

*extra quinoa gekookt om mee te nemen als lunchgerecht

HAVERMOUT-ROZIJNENBROOD MET WALNOTEN

INGREDIËNTEN

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1 el kokosvet (natuurvoedingswinkel) | een snufje zeezout |
| 200 g + 100 g glutenvrije havervlokken | 1 el acaciahoning |
| 160 ml lauwe rijstmelk | 2 el chiazaadjes |
| 4 eieren | 5 el mix van rozijnen en cranberry's |
| 2 tl glutenvrij bakpoeder | 1 handvol walnoten, grof gehakt |

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Smelt het kokosvet op een laag vuur.
- Mix 200 g havervlokken in de blender met de rijstmelk, de kokosolie, de eieren, het bakpoeder, het zout en de honing.
- Giet in een mengkom en voeg er de overige havervlokken aan toe, de chiazaadjes, de rozijnenmix en de walnoten. Meng goed en giet in een bakvorm.
- Bak 35 minuten in de voorverwarmde oven.
- Laat afkoelen en snijd aan met een broodmes.

Tip

- Ook geschikt als tussendoortje. Je kunt het broodje afgesloten een 4-tal dagen bewaren.

🕒 5 MINUTEN + 35 MINUTEN IN DE OVEN
🍴 VOOR 1 BAKVORM VAN 10 X 20 CM
🌿 GLUTENVRIJ

RODEBIETENSAP MET APPEL EN
GEMBER



MANGO-VANILLESMOOTHIE



🕒 5 MINUTEN
🍴 VOOR 2 GLAZEN
🌾 GLUTENVRIJ

RODEBIETENSAP MET APPEL EN GEMBER

INGREDIËNTEN

250 ml rodebietensap (vers of uit fles)
1 grannysmithappel, geschild en in stukken
sap van 1 limoen
stukje gember van ± ½ cm, geschild

BEREIDING

- Mix alle ingrediënten in de blender.
- Serveer koud.

🕒 5 MINUTEN
🍴 VOOR 2 Æ 3 GLAZEN
🌾 GLUTENVRIJ

MANGO-VANILLESMOOTHIE

INGREDIËNTEN

1 mango (ready-to-eat)
1 vanillestokje
sap van 2 limoenen
250 ml vloeibare yoghurt

BEREIDING

- Schil de mango met een dunschiller en snijd het vruchtvlees van de pit.
- Snijd het vanillestokje in tweeën en schraap het merg eruit met de punt van een mes.
- Mix de mango met het merg van het vanillestokje, het limoensap en de yoghurt in de blender.

SUPERFOODCRACKERS

INGREDIËNTEN

80 g glutenvrije havervlokken
1 volle el kokosvet
30 g chiazaadjes
40 g sesamzaadjes
30 g pompoenpitten
een snufje zeezout
4 el rijstmelk
1½ el honing (acacia)

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Mix de havervlokken in de blender tot fijn havermeel.
- Smelt het kokosvet op een laag vuur tot olie.
- Giet het meel in een mengkom. Voeg eerst alle droge ingrediënten toe en dan de rijstmelk, de honing en de kokosolie. Meng en laat een 10-tal minuten staan.
- Doe het deeg op een vel bakpapier (in het midden van de bakplaat) en leg er een tweede vel bovenop. Duw het deeg plat met je hand tot zo'n 4 mm dikte. Verwijder het bovenste vel bakpapier.
- Bak 12 minuten in de voorverwarmde oven. Laat even afkoelen op de bakplaat totdat de cracker hard geworden is. Breek hem dan in stukken.



🕒 10 MINUTEN + 12 MINUTEN IN DE OVEN
🍴 VOOR EEN 8-TAL CRACKERS
🌿 GLUTENVRIJ

Tip

- Je kan de crackers afgesloten een 4-tal dagen bewaren.



40 MINUTEN
VOOR 2 PERSONEN
GLUTENVRIJ

HOOFD-
GERECHTEN

KNOLSELDERPUREE, GEBAKKEN SHIITAKES EN VARKENSHAASJE MET MOSTERD EN TIJM

INGREDIËNTEN

½ knolselder of 1 kleine (bio)knolselder
1 sjalotje, fijngemaakt
1 teentje knoflook, geperst
1 el olijfolie
zwarte peper
een snufje zeezout
nootmuskaat
een scheutje sojaroomb
300 g varkenshaasje
verse tijm
mosterd
150 g shiitakes (kleintjes of in stukjes)

BEREIDING

- Schil de knolselder en snijd in blokjes.
- Stoof het sjalotje aan met de look in wat olijfolie. Voeg de knolselder en water toe totdat de knolselder voor de helft onderstaat. Stoof de knolselder helemaal gaar, kruid met zwarte peper, zout en nootmuskaat en pureer met sojaroomb.
- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Kruid het varkenshaasje met tijm, zwarte peper en zout en smeer het in met mosterd. Kleur rondom aan in de pan met olijfolie en gaar nog 15 minuten in de voorverwarmde oven. Het varkenshaasje is het lekkerst rosé. Als je het te lang gaart, wordt het snel droog.
- Bak ondertussen de shiitakes in olijfolie.

🕒 20 MINUTEN + 10 MINUTEN IN DE OVEN
🍴 VOOR 2 PERSONEN

PIZZETA

INGREDIËNTEN

½ sjalotje, fijngesneden

olijfolie

1 teentje knoflook, geperst

200 g tomatenblokjes met basilicum (vers of uit blik)

Provençaalse kruiden

zwarte peper

zout

2 volkoren pitabroodjes (natuurvoedingswinkel)

6 voorgesneden plakjes mozzarella (supermarkt)

topping naar keuze: plakjes champignons, paprika, olijven, parmaham, blokjes gekookte ham, stukjes ananas

mozzarella, geraspt

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Stoof het sjalotje in olijfolie, voeg de look en de tomatenblokjes toe, kruid met Provençaalse kruiden, zwarte peper en een snufje zout en laat een 12-tal minuten sudderen zonder deksel.
- Snijd de pitabroodjes met een keukenmes middendoor. Leg ze op bakpapier.
- Smeer er de tomatensaus over en beleg met de plakjes mozzarella en topping naar keuze.
- Werk af met een beetje geraspte mozzarella.
- Zet de pizzeta in de voorverwarmde oven gedurende 8 à 10 minuten en serveer met een salade naar keuze.