

HET DREAM BODY PLAN

VOEDING
MINDSET
TRAINING
ONTSPANNING

12
WEKEN

66
RECEPTEN

NU
GRATIS
ONLINE
PROGRAMMA
T.W.V.
€ 35,-

*Asja
Tsachigova*

*Change
your life*

**GET
YOUR
DREAMBODY**

INHOUD

INLEIDING:

MIJN DREAMBODY CHALLENGE

- Op weg naar je dreambody - P. 10
- Dreambody: de definitie - P. 11
- Motivatie en resultaat - P. 12
 - Doelstelling - P. 17
- Mijn verhaal: hoe bereik ik mijn doelen en houd ik mezelf gemotiveerd? - P. 21

DEEL 1

VOEDING - PRAKTIJK

- De rol van voeding bij het creëren van je dreambody - P. 28
 - Drinken - P. 33
 - Fruit - P. 34
 - Brood en broodbeleg - P. 35
 - Tussendoortjes - P. 37
 - Basisboodschappenlijst - P. 39
- Hoe ga je om met de recepten, etenstijden en hoeveelheden? - P. 40
- Tips voor als je uit eten gaat, met vakantie bent en voor onderweg - P. 43
 - Het Dreambody Voedingsplan - P. 45
 - Fase 1 - P. 58-59
 - Fase 2 - P. 60-61
 - Fase 3 - P. 62-63
 - Fase 4 - P. 64-65

DEEL 2

VOEDING - THEORIE

- Koolhydraten: eigenschappen en misverstanden - P. 68
- Eiwitten: eigenschappen en misverstanden - P. 73
 - Vetmetabolisme: opslag en verbranding - P. 77
 - Weg met de calorieënoobsessie - P. 78
- Vitaminen en mineralen: opname en tekorten - P. 79
 - Voedingsvezels - P. 82
- Water, de belangrijkste bouwstof van ons lichaam - P. 84

DEEL 3

BEWEGING

- Je lichaam in beweging: van groot belang - P. 88
- Eten en drinken voor, tijdens en na het trainen - P. 91
 - Het Total Body Work-out Programma - P. 93
 - Week 1, 3, 5, 7, 9, 11 - P. 94
 - Week 2, 4, 6, 8, 10, 12 - P. 100
 - Aerobe en anaerobe trainingen - P. 106
 - Trainingsplannen maken - P. 107
 - Vet verbranden en spieren ontwikkelen - P. 111

DEEL 4

ONTSPANNING EN MINDSET

- Welke rol speelt ontspanning bij je spijsvertering en stofwisseling? - P. 116
 - Slapend vet verbranden - P. 118
- Gebruik je mindset om het vol te houden en de beste resultaten te behalen - P. 119

DEEL 5

BEAUTY

- Huidverzorging - P. 124
- Haarverzorging - P. 128

DEEL 6

RECEPTEN

- Drinkjes - P. 134
- Ontbijt - P. 142
- Lunch - P. 154
- Diner - P. 172
- Snacks - P. 196
- Bijgerechten - P. 206
- Sauzen en spreads - P. 212

- Trefwoordenlijst - P. 218
- Receptenregister - P. 221
- Dankwoord - P. 223
- Colofon - P. 224

INLEIDING

Mijn Dreambody Challenge

MIJN LICHAAM VIEL BIJNA UIT ELKAAR EN DE PIJN MAAKTE EEN NACHTMERRIE VAN MIJN LEVEN. IK MÓÉST INGRIJPEN... MIJN EIGEN DREAMBODY CHALLENGE BEGON IN FEBRUARI 2015 EN HEEFT MIJN LEVEN COMPLEET VERANDERD. Voordat ik eraan begon, bepaalde ik voor mezelf wat ik ermee wilde bereiken. Ik wilde een gezond, sterk, energiek, vitaal, strak, lenig en gespierd lichaam; de topconditie die ik ooit had; mooi glanzend haar; een egale, rimpelloze huid; sterke nagels; stralende ogen; een ontspannen lichaam met een heldere geest en vooral weer een blijde en vrolijke stemming. Vanuit mijn startpositie leek het een onhaalbare droom, maar ik heb het bereikt. Ik deel mijn verhaal graag met jou om je te motiveren samen met mij jouw Dreambody Challenge aan te gaan. Als het mij is gelukt, zal het jou ook lukken!

In 2014 had ik alles in mijn leven om gelukkig te zijn, maar ik was er zelf niet bij. Door een vervelende ziekte was mijn lichaam in twee jaar tijd bijna letterlijk versleten geraakt, en ik zag er niet uit. Ik had veel pijn, had geen energie en was continu doodmoe, had last van dof haar en haaruitval, had slechte nagels, en een bleke huid waarin ik de eerste rimpels ontdekte. Daarnaast viel ik om de haverklap doordat ik mijn evenwicht verloor, en op een gegeven moment belandde ik bijna in een rolstoel omdat ik het gevoel in mijn benen steeds kwijtraakte (wat ik overigens tot het laatste moment heb geweigerd). Ik werd hier heel onzeker van en herkende mezelf bijna niet meer. Mijn leven werd een nachtmerrie, maar ik wist nog altijd niet wat ik mankeerde.

Vanaf het moment dat ik dat wel wist – ik bleek de ziekte van Lyme te hebben – stelde ik mezelf mijn eerste doel: klachtenvrij en weer helemaal gezond zijn.

Ik wilde mezelf terugvinden. En toen ik mijn eerste doel met hard werken had bereikt, begon ik aan mijn nieuwe doel: het creëren van mijn droomlichaam, wat ik sindsdien de Dreambody Challenge noem. Uiteindelijk kreeg ik niet alleen mijn dreambody, maar ook het leven van mijn dromen omdat ik weer intens van het leven kon genieten. Over mijn verhaal kun je op pagina 21 verder lezen.

Ik blijf doorgaan met mijn Dreambody Challenge, om mijn resultaten te behouden en telkens nieuwe uitdagingen aan te gaan. Ik hoop je met dit boek te kunnen inspireren en motiveren om met mij mee te doen. Wat ik kan, kun jij ook en ik wil je

daar graag bij helpen, vooral als je net zo'n moeilijke startpositie hebt als ik heb gehad. Ga samen met mij de uitdaging aan en geniet binnenkort van je welverdiende dreambody!

JOUW DREAMBODY

Het is helemaal niet erg om ijdel te zijn, om er goed, fris en mooi uit te willen zien. Zolang het maar niet ten koste gaat van je gezondheid. Natuurlijk kun je ook op een ongezonde manier afvallen en slank worden of blijven, daar zijn duizenden manieren voor. Maar als je wilt dat je bruist van de energie, dat je ogen stralen, dat je huid er strak en mooi uitziet, ook zonder make-up, en dat je jong en fris oogt en je vanbinnen ook zo voelt, dan bereik je dat alleen als je voor een gezonde manier kiest om af te vallen en je lijf strak te krijgen. Natuurlijk, er zijn crashdiëten en poeders en shakes met allerlei beloftes. Maar wanneer je op een ongezonde manier afvalt, krijg je onvermijdelijk klachten die je het plezier en de blijdschap ontnemen om van je mooie lijf te genieten.

Alles wat de moeite waard is, vereist meer focus, wilskracht, doorzettingsvermogen en inspanning van jou, en met het Dreambody Plan worden al je inspanningen uiteindelijk beloond met bevredigende resultaten. Bovendien is het resultaat, waar je met al je inspanningen voor hebt moeten knokken, veel waardevoller. Daarom zul je ongetwijfeld bereid zijn om dat resultaat te behouden. Als je het Dreambody Plan toepast, help je je lichaam om uit zichzelf jouw droomlichaam te creëren. Jij bent de baas over je lichaam, en je kunt er op twee manieren mee omgaan:

SLECHT VOOR JE LICHAAM ZORGEN DOOR ONGEZOND TE ETEN, NIET TE SPORTEN EN JE LICHAAM NIET VOLDOENDE RUIMTE TE BIEDEN OM TE ONTSPANNEN.

OF

GOED VOOR JE LICHAAM ZORGEN DOOR GEZOND TE ETEN, TE SPORTEN EN JE LICHAAM VOLDOENDE RUIMTE TE BIEDEN OM TE ONTSPANNEN.

Welke weg kies jij? Ik denk dat ik het wel weet, anders zou je dit boek niet hebben opgepakt. Oké, daar gaan we... Geniet van de ontdekkingsreis naar jouw dreambody!

Liefs, Asja

PS Dit boek gaat niet over ziektes en ziek zijn. Dit boek is bedoeld om je bewust te maken van je kracht en de verborgen potentie van je lichaam, om je de handvatten te geven waarmee je jouw dreambody kunt creëren en om je op weg naar je doel te motiveren. Als je vol vertrouwen je Dreambody Challenge aangaat en al snel de eerste fantastische resultaten ziet, wil je nooit meer terug. **Welkom op weg naar het lichaam en leven van je dromen!**

OP WEG NAAR JE DREAMBODY

ALS JE VAAK FANATIEK AAN DE SLAG BENT GEGAAN MET JE LICHAAM EN HET SNEL WEER HEBT OPGEGEVEN, DAN HEB JE WELLICHT GEEN OF WEINIG AANDACHT BESTEED AAN JE MANIER VAN DENKEN.

Een goede mentale voorbereiding is cruciaal om gedurende het hele proces gemotiveerd te blijven. Het slagen van je doel is afhankelijk van het zien en ervaren van een onmiddellijk en tastbaar resultaat. Als je het Dreambody Plan met enthousiasme en plezier, en niet met een gedwongen gevoel, toepast en focust op het definitief veranderen van je eet- en levensstijl-gewoontes, dan zul je snel resultaat zien. En als je dat moment eenmaal hebt bereikt, dan wil je nooit meer terug!

DE SUCCESFORMULE VAN HET DREAMBODY PLAN

Wat je ook wilt bereiken, alles begint bij het herstellen van het contact met je lichaam. Veel mensen zijn dat in de loop der jaren kwijtgeraakt, terwijl contact houden met je lichaam en je bewust worden van de behoeften ervan enorm belangrijk zijn. Het Dreambody Plan voldoet aan alle behoeften van je lichaam. Het zorgt in eerste instantie voor het herstellen van je spijsvertering en stofwisseling, want als deze goed functioneren, herstellen alle andere processen in je lichaam

ook. De focus ligt daarnaast op de ideale samenstelling van je maaltijd. Er wordt rekening gehouden met de optimale vertering van je eten, waarbij de voedingswaarden volledig door je lichaam kunnen worden benut.

De recepten achter in dit boek bestaan uit een perfecte samenstelling van producten die je helpen het lichaam van je dromen te verwezenlijken. De ingrediënten van elk recept zijn zodanig gecombineerd dat je maaltijd volledig tot kleine deeltjes kan worden afgebroken om zo optimaal door al je cellen te worden opgenomen. De voedingsstoffen uit producten die door hun verkeerde samenstelling niet volledig worden afgebroken kunnen je cellen namelijk niet bereiken, waardoor je organen en spieren de toevoer van onmisbare voedingsstoffen mislopen en je darmen vervuild kunnen raken met de resten van onverteerd eten. Ook raken je andere zuiveringsorganen – je lever en nieren – vervuild. Verder lopen je huidcellen de essentiële vetzuren om hun elasticiteit te behouden mis. Niet omdat er niet genoeg van in je eten zit, maar omdat de verkeerde combinaties het afbreken ervan – in dit geval van de vetzuren – belemmeren. Het gevolg is dat je huid snel verouderd. Geen goed plan dus. Ik raad je dan ook aan om de recepten achter in dit boek uit te proberen, en te zien welk resultaat je op de korte termijn zult bemerken. Voor jouw gemak heb ik ook enkele voorbeelden van volledige voedingsplannen in dit boek opgenomen (zie pagina 58, en verder), maar daarover later meer.

*Als je dat moment
eenmaal hebt bereikt,
dan wil je nooit
meer terug!*

DE SUCCESFORMULE

HET DREAMBODY PLAN IS MEDE GEBASEERD OP DE RICHTLIJNEN EN REGELS DIE IK UITGEBREID HEB BESCHREVEN IN MIJN EERDERE BOEK *DE LEVENSTIJL METHODE*. *De Levensstijl Methode* richt zich niet alleen op voeding en beweging. Ook ontspanning en mindset spelen op fysiologisch niveau een heel belangrijke rol. Ons lichaam is een ingewikkelde fabriek waarin samenhangende processen plaatsvinden die niet los van elkaar behandeld kunnen worden. De complete aanpak is daarom de enige manier. Alleen dan kun je teleurstellingen voorkomen en het resultaat bereiken waar je van droomt. Verderop in dit boek leg ik alle samenhangende processen uitgebreid uit zodat je beter begrijpt hoe je lichaam werkt en hoe en waarom je met dit plan echt successen kunt behalen. Je vindt in dit boek alle informatie en handvatten die je nodig hebt om je doelen te verwezenlijken! Ook de basisregels van de Levensstijl Methode zitten in dit boek verwerkt.

DREAMBODY DE DEFINITIE

DE DREAMBODY WAAR IK HET OVER HEB IS NIET DEZELFDE ALS DE 'PERFECTE BODY' ZOALS TOPMODELLEN OF ALLERLEI INSTAGRAM-FITGIRLS DIE HEBBEN. ALS JE ERVAN DROOMT OM OP IEMAND TE GAAN LIJKEN EN HETZELFDE LICHAAM TE CREËREN, DAN BLIJFT HET BIJ DROMEN.

De dreambody waar wij naar op zoek zijn, is het lichaam dat echt bij jou past. Je kunt het zien als de mooiste versie van jezelf. Je kunt je botten niet smaller maken als je breedgebouwd bent, maar je kunt wel andere belangrijke veranderingen aanbrengen om je body te transformeren tot jouw dreambody. In dit geval zou je bijvoorbeeld kunnen gaan voor:

- **Vocht afdrijven** dat door je lichaam wordt vastgehouden door ongezond eten en een ongezonde levensstijl. Resultaat: gewichtsvermindering.
- **Vet verliezen** dat onnodige vetlaagjes vormt op je lichaam en je tegenhoudt om een strak lichaam te creëren en spieren te ontwikkelen. Resultaat: gewichtsvermindering en een strakker lichaam.
- **Spieren ontwikkelen** als je je body nog mooier en strakker wilt maken. Resultaat: een strak en gespierd lichaam.

Ik noem hierboven dat je je botten niet smaller kunt maken. Daarmee bedoel ik alleen de breedte van je botten, bijvoorbeeld van je rug, bovenbenen of armen. Met je heupen zit het anders. We praten wel over de omvang van de heupen, maar anatomisch gezien hebben we het over het bekken dat uit vier botten bestaat. Bij de meeste vrouwen wordt de heupomvang na elke bevalling een stuk breder, al treedt dat effect vaak pas op na een tweede of derde kind, terwijl de billen juist platter worden. In principe is de omvang van je heupen niet bepalend voor je dreambodyfiguur. Als je je heupen aan de voorkant weer strakker maakt (bijvoorbeeld met behulp van het Total Body Work-out Programma uit dit boek of door de oefeningen die je in Het Dreambody Plan, mijn nieuwe onlineprogramma, kunt vinden), dan krijg je het tweede effect er gratis en voor niks bij: je billen worden voller. Dat komt doordat de spieren in je billen óók getraind worden. En het werkt ook andersom: als je je billen traint, worden je heupen aan de voorkant strakker. Toch kan het zijn dat je heupomvang

1
DEEL

VOEDING - PRAKTIJK

HET SUCCESVOL CREËREN VAN JE DREAMBODY WORDT GROTENDEELS BEPAALD DOOR JE VOEDING. IN HET DREAMBODY PLAN WORDT REKENING GEHOUDEN MET DE JUISTE VERWERKING VAN VOEDING IN JE LICHAAM. WAT VOORAL VAN BELANG IS, IS EEN IDEALE SAMENSTELLING VAN JE MAALTIJDEN, REGELMATIGE ETENSTIJDEN, VOLWAARDIGE VOEDINGSMIDDELEN EN DE JUISTE VERHOUDING TUSSEN KOOLHYDRATEN, EIWITTEN EN VETTEN. ALS JE FANATIEK AAN DE SLAG GAAT MET SPORTEN MAAR JE VOEDING NIET AANPAST, ZUL JE NIET HET GEWENSTE RESULTAAT BEREIKEN.

Voeding – Praktijk

DIT HOOFDSTUK IS HEEL PRAKTISCH OPGEZET. IK GEEF JE HIER INFORMATIE, TIPS EN HANDVATTEN DIE JE NODIG HEBT OM OP WEG NAAR JE DOEL TELKENS DE JUISTE RICHTING TE KIEZEN.

Je vindt hier alles wat je nodig hebt om je dreambody te creëren, en je kunt direct aan de slag met het Dreambody Voedingsplan als je dit hebt gelezen. Mocht je je daarna toch nog verder willen verdiepen in voedingsstoffen en de werking van het lichaam, lees dan ook het theoriehoofdstuk, deel 2.

DE ROL VAN VOEDING BIJ HET CREËREN VAN JE DREAMBODY

VOOR HET GOED FUNCTIONEREN VAN AL ONZE ORGANEN HEBBEN WE VOCHT EN VOEDSEL IN DE JUISTE SAMENSTELLING EN HOEVEELHEDEN NODIG.

Als onze lichaamscellen niet continu worden voorzien van de juiste voedingsstoffen, is groeien, bewegen, reageren, denken, waarnemen en onze lichaamstemperatuur op peil houden onmogelijk. Daarbij speelt de stofwisseling een heel belangrijke rol.

ONZE VOEDING BESTAAT UIT:

- WATER
- KOOLHYDRATEN (COMPLEXE EN SIMPELE)
- EIWITTEN (AMINOZUREN)
- VETTEN
- VITAMINEN
- MINERALEN EN SPOORELEMENTEN
- VOEDINGSVEZELS

Deze voedingsstoffen reguleren alle levensprocessen in ons lichaam en spelen een belangrijke rol bij tal van fysiologische functies, zoals de opbouw en reparatie van spieren en cellen en de energievoorziening.

Het volgende stuk is misschien wat technischer. Je kunt ook doorbladeren, maar misschien is het juist goed om toch een poging te doen het te lezen en te begrijpen. Het vertelt namelijk hoe je lichaam werkt!

DE STOFWISSELING

Met 'stofwisseling' worden alle biochemische reacties bedoeld die in ons lichaam optreden. Er vinden twee vormen van stofwisseling plaats in ons lichaam: de macrostofwisseling (de intermediaire stofwisseling die in het spijsverteringskanaal begint en in de lever eindigt) en de celstofwisseling. De macrostofwisseling is van groot belang omdat onze cellen over lang niet alle enzymen beschikken om dergelijke stofwisselingsreacties zelf uit te voeren. Naast vele andere levensbelangrijke functies verzorgt onze lever de koolhydraatstofwisseling, eiwitstofwisseling en vetstofwisseling. In de cellen vindt de laatste fase van de stofwisseling plaats waarbij de voedingsstoffen direct door ons lichaam kunnen worden gebruikt. Voor een goede celstofwisseling moet het lichaam over voldoende bouwstoffen (eiwitten) en brandstoffen (koolhydraten en vetten) beschikken, en uiteraard over voldoende zuurstof.

DE SPIJSVERTERING

Onze voeding gaat op een prachtige reis door ons lichaam, en het hele verhaal begint in ons spijsverteringskanaal. Het spijsverteringsstelsel heeft als functie ons voedsel zodanig te bewerken dat de daarin aanwezige voedingsstoffen via de darmwand kunnen worden opgenomen in het bloed en naar de lever kunnen worden vervoerd. Als onze spijsvertering niet optimaal functioneert en onze darmen en lever niet gezond en ook nog vervuild zijn, kunnen de voedingsstoffen die in onze voeding zitten verhinderd worden om onze cellen te bereiken.

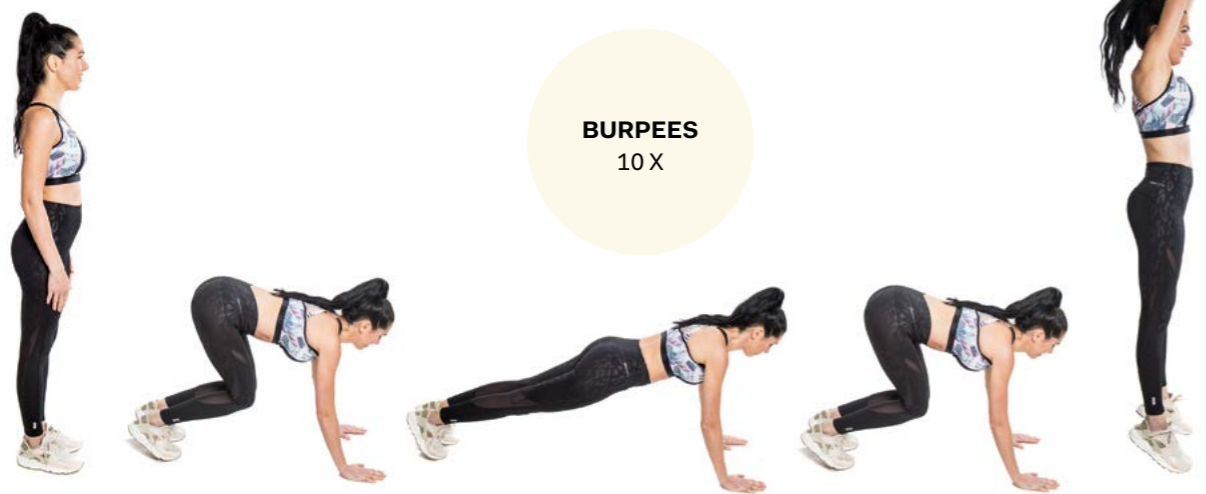
Een goede werking van ons spijsverteringsstelsel is dus van cruciaal belang, en dat hebben we volledig zelf in de hand. Als we de juiste voedingsmiddelen nuttigen en ze op de juiste manier combineren, worden ze stap voor stap (mondholte – slokdarm – maag – darmen) afgebroken. Complexe koolhydraten moeten eerst tijdens het kauwen grondig worden verteerd door het

speeksel in de mond en daarna in de maag, en eiwitten met lange ketens moeten eerst in de maag worden afgebroken voordat ze in de darmen terechtkomen. Als dat goed verloopt, kunnen de darmen het verteringsproces afmaken. Daarbij zijn de voedingsstoffen zodanig uit elkaar gesplitst dat ze de darmwand kunnen passeren. Zo ontvangt de lever alle voedingsstoffen en kan hij ermee aan de slag om ze gereed te maken voor het gebruik door de cellen. Zelfs bij een perfect verlopend verteringsproces ontstaan er altijd afvalstoffen bij de verbranding. Stel dat je door een fabriek bewerkte, ongezonde producten eet die uit zichzelf al propvol zitten met afvalstoffen en dan ook nog in de verkeerde combinaties. Het resultaat is dat je hele verteringsproces van slag raakt en het voedsel dat niet goed is afgebroken in je darmen gaat gisten en rotten waarbij er nog meer afvalstoffen ontstaan. Dan is het onvermijdelijk dat je organen gaan haperen, iets wat gevolgd wordt door gezondheidsklachten, gewichtsproblemen en verouderingsprocessen, zowel inwendig als uitwendig. Hoe kun je dan gezond blijven, het lichaam van je dromen hebben, vitaliteit en energie uitstralen, en een mooie en stralende huid, vitaal haar en sterke nagels hebben?

Meestal eten we iets omdat we het lekker vinden, of uit gewoonte. Veel van wat we eten heeft ons lichaam niet nodig. Sterker nog, alle producten die ons lichaam niet kan gebruiken, vormen afval. Dat zijn toxische stoffen die ons lichaam verzuren, ons immuunsysteem overbelasten en de functies van onze organen verstoren. Ons lichaam moet veel werk verzetten en verspilt veel energie om dit afval te verwerken. Daarbij gaan ook veel mineralen, zoals calcium en magnesium, verloren.

Veel van wat we eten heeft ons lichaam niet nodig

WOENSDAG SET 1



WALKING LUNGES
12 X
PER BEEN



SET 2

STRAIGHT LEG JACKKNIFES
15 X



PUSH-UPS (OP DE KNIJÉÉN)
12 X



CROSSED LEG CRUNCHES
40 X (20 X
PER BEEN)



4

DEEL

ONTSPANNING EN MINDSET

ONTSPANNING EN DE JUISTE MINDSET SPELEN EEN BELANGRIJKE ROL IN HET BEREIKEN VAN JE DOELEN. STRESS HEEFT NAMELIJK EEN ZEER NEGATIEVE INVLOED OP JE VOORUITGANG EN PRESTATIES, WAARDOOR JE WORDT VERTRAAGD OF ZELFS WORDT BELEMMERD IN HET BEREIKEN VAN JE DOELEN. ONTSPANNING, VOORAL NA EEN TRAINING, IS EEN IDEAAL MIDDEL OM NOG MEER VET TE VERBRANDEN. DEZE NAVERBRANDING ONTSTAAT DOORDAT JE VEEL ENERGIE VERBRUIKT OM JE LICHAAM NA HET TRAINEN WEER IN DE RUSTSTAND TE KRIJGEN. ZELFS TIJDENS JE SLAAP KUN JE VET VERBRANDEN. MAAK ER LEKKER GEBRUIK VAN!



AMANDEL *Cake*

DEZE CAKE IS SUPERGEZOND, MAKKELIJK TE MAKEN EN IDEAAL ALS ONTBIJT, MAAR OOK ALS LUNCH.

3-4 PORTIES | 10 MIN BEREIDINGSTIJD + 30 MIN OVENTIJD

- 2 BANANEN** Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een cakevorm (25 x 12 cm) met bakpapier.
- 40 G AMANDELEN** Pel de bananen en pureer ze in een blender of keukenmachine. Hak de amandelen grof.
- 1 TL BAKSODA** Activeer de baksoda door hem te mengen met het citroensap. Meng alle ingrediënten, behalve het amandelschaafsel, in een kom. Schep het beslag in de cakevorm. Bestrooi de cake met het amandelschaafsel en bak hem 30 minuten in het midden van de oven.
- 1 TL CITROENSAP**
- 125 G AMANDELMEEL**
- 50 G BOEKWEITMEEL**
- 3 EL PURE HONING**
- 10 G AMANDELSCHAAFSEL**

TIPS

- EEN PLAK VAN DEZE CAKE IS HEERLIJK MET EEN LAAGJE CASHEWNOOTPASTA.
- AMANDELMEEL KUN JE ZELF MAKEN DOOR GEBLANCHEERDE AMANDELEN KORT TE MALEN IN EEN BLENDER OF KEUKENMACHINE.



WORTEL-KANEEL *Cake*

MIJN KINDEREN EN IK DRINKEN MINSTENS DRIE KEER PER WEEK VERS WORTELSAP. IN DE EERSTE JAREN VAN HUN LEVEN DRONKEN ZE HET ZELFS DAGELIJKS. OOK DIT HEERLIJKE RECEPT IS ONTSTAAN DOOR TE EXPERIMENTEREN MET DE OVERGEBLEVEN PULP. HET RESULTAAT IS EEN CAKE WAAR IEDEREEN DOL OP IS.

3-4 PORTIES | 10 MIN BEREIDINGSTIJD + 40 MIN OVENTIJD

- KOKOSOLIE OM IN TE VETTEN (OPTIONEEL)** Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een cakevorm (25 x 12 cm) met bakpapier of vet hem in met kokosolie. Hak de walnoten fijn.
- 35 G WALNOTEN** Pel de bananen en pureer ze in een blender of keukenmachine. Activeer de baksoda door hem te mengen met het citroensap. Rasp de wortel (of gebruik wortelpulp). Meng alle ingrediënten in een kom. Schep het beslag in de cakevorm en bak de cake 40 minuten in het midden van de oven.
- 2 BANANEN**
- 1 TL BAKSODA**
- 1 TL CITROENSAP**
- 160 G WORTEL**
- 35 G ROZIJNEN**
- 100 G BOEKWEITMEEL**
- 2 TL KANEELPOEDER**
- 3 EL PURE HONING**
- 3 EL GHEE, GESMOLTEN**

KIP-KOKOS *Curry* MET SHIITAKE

SHIITAKE IS EEN RIJKE BRON VAN EIWITTEN, NATUURLIJKE MINERALEN ZOALS IJZER, MAGNESIUM EN ZINK, EN VITAMINEN ZOALS B12, C EN D. DAARNAAST MAAKT HET JE GERECHT EXTRA LEKKER.

4 PERSONEN | 40 MIN

600 G KIPFILET OF KIPPENDIJ ZONDER BOT
4 EL GHEE OF EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
1 UI
6 TEENTJES KNOFLOOK
1 GROTE WORTEL
3 BOSUITJES
3 TOMATEN
250 G SHIITAKE
400 G SUGARSNAPS
200 G TAUGÉ
6 EL KOKOSCURRYSAUS
(ZIE HET RECEPT OP PAGINA 213)
PEPER EN ZOUT

Snijd de kipfilet of kippendij in blokjes. Verhit 1 eetlepel ghee of olijfolie in een koekenpan of wok en roerbak de kip een paar minuten tot hij goudbruin kleurt. Snipper de ui en pers de knoflook. Schil de wortel en snijd deze in dunne plakjes. Snijd de bosui in ringen en de tomaten in blokjes. Borstel de shiitake voorzichtig schoon en snijd in grove stukken. Ontdoe de sugarsnaps van hun harde puntjes. Spoel de taugé goed af en laat uitlekken. Verhit 3 eetlepels ghee of olijfolie in een wok en fruit de ui erin. Voeg de knoflook, wortel, bosui en sugarsnaps toe. Wok alles een paar minuten. Voeg de tomaten, shiitake en taugé toe en wok de groente nog 2 minuten. Voeg de gebakken kip en kokoscurrysaus toe. Breng op smaak met peper en zout, en wok alles nog 2 minuten.

ZALM-KOKOS *Curry*

ALS JE KOKOSCURRY VAN TEVOREN MAAKT EN IN DE KOELKAST BEWAART, DAN IS DIT GERECHT IDEAAL OM IN 10 MINUTEN OP TAFEL TE ZETTEN ALS JE WEINIG TIJD HEBT OM UITGEBREID TE KOKEN. JE KUNT DE ZALM OOK VERVANGEN DOOR EEN ANDERE VISSOORT OF GARNALEN.

4 PERSONEN | 10 MIN

1 EL GHEE OF EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
6 EL KOKOSCURRYSAUS
(ZIE HET RECEPT OP PAGINA 213)
4 STUKS ZALMFILET

Snijd de zalmfilets in stukken. Bak ze kort in wat ghee in een koekenpan. Draai ze één keer om. Voeg de kokoscurrysaus toe en schep voorzichtig om.

Groentefrietjes
(p. 211)

COMBINATIETIPS VOOR BEIDE CURRY'S

- EEN VERSE GROENTESALADE (PAGINA 131)
- BLOEMKOOLPUREE MET SHIITAKE (PAGINA 211)
- RODEBIETEN-KNOLSELDERIJPUREE (PAGINA 210)
- PASTINAAKPUREE (PAGINA 210)
- GROENTEFRIETJES (PAGINA 211)

TREFWOORDEN *Lijst*

A

Actieve kool 32, 52, 59
Ademhaling 88
Adrenaline 69, 76, 112, 116
Aerobe training 89, 106-107, 113
Afbraakstofwisseling 71, 78
Alcohol 13, 44, 49, 80
Aminozuren 73-74, 78
Ammoniak 75
Anabole reacties 71, 78
Anaerobe training 70, 106-107, 113
Anti-Dreambody-producten 37, 47
Arganolie 124-125, 128-129

B

Baden 124-125
Basisboodschappenlijst 39
Beauty 124-129
Beweging, inspiratielijst 52
Biergist 54-55, 63, 65
Bijenpollen 55, 65
Bloedsuikerspiegel 69-70, 82, 92
Boodschappen 39, 45
Botten 11, 49, 75, 81
Brood 35, 43
Broodbeleg 35-37
Buikpijn 32, 51

C

Cactusolie 125-126
Cafeïne 49-50, 80
Calcium 29, 49, 75, 79-81, 85
Calorieën tellen 78-79
Castorolie 129
Cellulite 78, 124-126
Celmembraan 77
Celstofwisseling 29, 79

Chroom 80

Coeliakie 71
Colon Clean 53-54, 61
Conditietraining 90, 106-113
Coolingdown 110
Cortisol 30-31, 48, 68-70, 116, 118
Cosmetica 124-126

D

Darmen 10, 19, 29, 32-35, 52-54, 76-77, 82-83, 116
Doelen 11-13, 17-18, 93, 108-109, 119-120
Dreambody, definitie 11
Dreambody-producten 35-36, 45
Dreambody, succesformule 10-11
Drinken 33, 49-51, 84-85, 91-92
Drinkmomenten 40

E

Eczeem 78, 124
Eiwitrijke producten 73-74
Eiwitsupplementen 76
Eiwitten 73-76
Energiereserve 77
Eten op vakantie 44
Eten voor onderweg 44

F

FITT-principe 109
Fructose 34
Fruit 34
Futloosheid 51

G

Galstenen 54, 75
Galwegen 54, 75, 77, 91

Gewoontes 18-19

Gezichtsreiniging 126-127
Ghrelina 30, 118-119
Glucagon 69
Glucose 34, 68-71, 74, 77-78, 92
Gluten 71
Glycogeen 69-70, 75, 92
Gouden voedingsregels 31
Groeihormoon 119

H

Haarverzorging 128-129
Hardlopen 92, 106, 113
Hart 71, 88, 90, 110
Hartslag 110
Hongergevoel 30, 51, 75, 119
Hoofdpijn 32, 51
Hormonen 30-31, 77, 118-119
Huidproblemen 78, 83, 124-126
Huidverzorging 124-126

I

IJzer 55, 79-80
Immuunsysteem 29, 31, 79, 84
Insuline 30, 48, 69, 91

J

Jicht 75

K

Kalium 19, 33, 85
Katabole reacties 71, 78
Ketonen 75
Ketosis 75
Koolhydraten 29, 47-48, 68-70, 75
Krachttraining 76, 90, 92, 106-113

L

Leptine 30, 118-119
Levensstijl Methode 11, 30
Lever 29, 54, 69, 74-75, 77, 119
Lijnzaad 53-54, 61
Lipase 77
Longen 88-89

M

Maag 33-34, 76, 116
Maagzuur 34, 76
Maaltijdsamenstelling 41-42
Macrostofwisseling 29
Magnesium 29, 49, 75, 80
Make-up 124-126
Mangaan 80
Mariadistel 54, 63
Melkzuur 70, 85, 89-90, 110
Metabolisme 71
Mindset 116-121
Mineralen 79-81
Misselijkheid 51
Motivatie 12-16
Motivatieketen 12-13
Nachtrust 118-119
Natrium 19, 33, 85
Nieren 69, 75, 78
Nierstenen 75

O

Ontspanning 116-121
Ontspanning, inspiratielijst 117
Opbouwstofwisseling 71, 78
Optimisme 120-121
Oxaalzuur 80

P

Positiviteit 120-121
Prikkelbaarheid 31
Psoriasis 78, 124
Puistjes 78, 83

R

Rauwkost, inspiratielijst 52
Regelmatig eten 30-31
Rozemarijnolie 126
Ruststofwisseling 48, 71

S

Saunabezoek 124-125
Slaap 118-119
Snacks 37-38, 48, 50
Spieren 11-12, 76, 90-91
Spierontwikkeling 111
Spierpijn 70, 110
Stemmingswisselingen 31
Stoelgang 32, 52-54
Stress 13, 30-31, 76, 116-117
Synthetische mineralen 81
Synthetische vitaminen 81

T

Tegenslagen 120-121
Thermogenese 77
Tijdintervallen tussen maaltijden 40
Total Body Work-out programma 93-105
Trainingsplannen maken 107, 112
Tussendoortjes 37-38, 48, 50

U

Uit eten gaan 43
Ureum 75
Urinezuur 75

V

Vegetarisme 43, 76
Verslaving 13
Verzadiging 30-31
Verzuring 49, 51, 70, 81, 90
Vetmetabolisme 77, 91
Vetopslag 30-31, 48, 69, 77-78
Vetverbranding 30-31, 70-71, 77-78, 111
Vetvertering 77
Vitaminen 79-81
Voedingsplan 45, 51-65
Voedingsvezels 82-83
Voorbeelddagmenu 40

W

Warming-up 110
Water 84-85

Z

Zink 80
Zout 85