

Échte Voeding



JaVo-coaching
Sta vol in je kracht!

Voor meer informatie over gezonde voeding, gezond koken, recepten, gezondheid, je welzijn verbeteren en afslanken, ga naar www.javo-coaching.nl

Échte voeding

Gezonde voeding en effectief afvallen met
blijvend resultaat
– inclusief receptenboek-

Jamie Vousten

De informatie in dit boek zijn bedoeld ter informatie en niet ter vervanging van het persoonlijk advies van een arts of diëtist. Raadpleeg je huisarts voordat je begint met afvallen.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inhoud	5
Voorwoord	9
Inleiding.....	10
Slechte eet- en drinkgewoonten	12
Misverstanden van de meest populaire diëten.....	13
Buikhonger of hoofdhonger	15
Slank denken	16
De gezonde leefwijze met échte voeding	17
Waarom werkt dit wél en houdt je dit wél vol?	19
Eetlust onder controle houden	20
Eet vezels	20
Vermijd vet voedsel.....	20
Maak gebruik van de glykemische index	21
De verslavende werking van bepaald voedsel.....	22
Het verbeteren van uw stofwisseling.....	23
Hoe kan dit, vraag je je misschien af?	23
De voordelen op een rijtje	25
Vaste richtlijnen voedingsprogramma échte voeding.....	26
Vóór het ontbijt!.....	26
Als ontbijt:	26
Extra	27
Maaltijden keuzelijst échte voeding.....	29
Maak een keuze wat je op dat moment wil eten	29
Ontbijt	29
Lunch	29
Avondeten	30
Snacks	31
Broodbeleg	32
Diversen.....	32
Welke ayurveda type ben jij?	34
Vata	35
Pitta	36
Kapha.....	37

Spinaziesalade	63
Couscoussalade	63
Soepen.....	65
Spliterwtensoep	65
Minestrone-soep	66
Bloemkoolsoep met knoflook.....	66
Wortelsoep.....	67
Rode bietensoep	68
Pompoensoep	68
Zwarte bonensoep.....	69
Wortel kokosnootsoep	69
Broodjes	71
Broodje hummus met sla, tomaat en komkommer	71
Broodje vegaburger met sla, komkommer en vegamayo	71
Pita appelshoarma.....	72
Hawai pita.....	72
Hoofdgerechten	73
Griekse ovenschotel	73
Lasagne.....	74
Hartige Indiase Taart	75
Zuurkoolschotel met tofureepjes	76
Spinazieburgers	77
Pasta met broccolisaus.....	78
Spaghetti veganese	78
Wortel/tomaat couscous.....	79
Witlofschotel	80
Doperwtstamppot	80
Tapas, dressings en sauzen	81
Tapas van zoete puntpaprika en Roma tomaten	81
Hummus met basilicumpasta	82
Hummus met rode paprika	82
Veganaise	83
Avocadomayonaise	83
Groene frisse dressing	83
Tuinkruidenspread	84
Linzenpaté	84
Tomatentapenade.....	85
Snacks, desserts en bijgerechten	86

Veganisme	38
Waarom geen vlees, vis, zuivel, kaas en eieren?	45
Vlees en vis	45
Zuivel	46
Waarom vegan?	47
(De Nederlandse vereniging van Veganisme zegt als volgt:	47
Dieren	47
Mensen	47
Milieu	47
Gezondheid	47
Extra aanvullingen	49
Drinken	49
Colloïdaal silver	49
Mindfulness eten	51
Veel schone lucht en zonlicht	51
Ziektes verdwijnen	52
Het leven is te waardevol. Jij bent te waardevol! Het is jouw rooskleurige toekomst!	52
Vitamine B12	52
Vitamine B12 tekort	53
Doe een test	53
Veganisten	54
Wat is veilig aan dosering?	54
Behandeling van vitamine B12 tekort	54
Vitamine B12 supplementen	54
Vitamine B12 injecties	54
Receptenboek	56
Ontbijt	57
Fruitsmoothie	57
Havermoutsmoothie	57
Havermoutpap met gojibessen en chiazaaden	58
Havermoutpap kokosmango	58
Quinoapap met kaneel en chiazaaden	59
Quinoapap met gojibessen	59
Bananenbrood	60
Salades	61
Kikkererwtensalade	61
Kidneybonensalade	62
Spinazie sinaasappel salade	62

Kruidige vegan appelcake.....	86
Vegan appelcake	87
Raw bananenijs	88
Bosbessen-banaanmuffins	88
Tortillachips	89
Gebakken zoete aardappelfriet.....	89
Gevulde paprika /gevulde tomaat/ gevulde courgette	90
Wortelchips	90
Pitachips	91
Knapperige kikkererwten	91
Banaan-ananas toetje.....	92
Vegan appelkrumel met cranberry.....	93
Citroenscones met maanzaad	93
Gevulde portabellos	94
Appelflappen	95
Vegan kokosballetjes.....	95
Vragen die men vaak stelt.....	96
Krijg je dan wel alle vitaminen binnen? Ontstaat er geen vitaminetekort?	96
Hoe kom je dan nog aan calcium?.....	96
Hoe kom je dan aan eiwitten?.....	96
Kan een mens wel zonder vlees en vis?	96
Ik weet niet of ik vlees wel op kan geven?	97
Kan een mens zonder (dierlijke) melk? Hebben we dat niet nodig?	97
Wat is er erg aan eieren? Daar hoeft een dier toch niet voor gedood te worden?	97
Is dit niet wel erg extreem?.....	98
Dankbetuiging	99
Tot slot	100

Voorwoord

Vanaf mijn jeugd had ik al problemen met mijn lichaam. Ik was steviger als het gemiddelde kind en niet gelukkig met mezelf. Rond mijn 16e leeftijd, toen ik de middelbare school afgerond had, vond ik het tijd om er eens wat aan te doen en begon toen allerlei methoden uit te proberen die er op de markt bekend waren. Alle diëten, kuren, wonderpillen, wonderdrankjes, maaltijdvervangers en extreem sporten.

Ik heb jaren werkelijk alles geprobeerd. Het afvallen werkte vaak wel, maar na enige tijd kwam ik weer terug op mijn oude (start)gewicht of was ik vaak zelfs nog zwaarder als voorheen. Het alombekende jojo-effect. Sommigen diëten leken te werken qua gewichtsverlies, maar waren heel ongezond.

Na jaren van alles uitproberen en mij te hebben verdiept in alles wat met voeding, welzijn en gezondheid te maken had, vind ik dat ik mezelf met recht een ervaringsdeskundige kan noemen.

Na enige tijd kwam ik een leefwijze tegen die mij een heel goed gevoel gaf, die zijn vruchten afwierp en ook nog eens supergezond bleek te zijn.

Alle lichamelijke klachten, waar ik al jaren mee rond liep, verdwenen allemaal één voor één.

Ik heb een hele andere relatie met eten gekregen. In plaats van een haat-liefdeverhouding en een obsessie, is er nu een grote liefdesverhouding ontstaan. Voeding is mijn grote vriend geworden en helpt me iedere dag.

Ik ben hier super dankbaar voor en ik wil deze kennis, ervaringen en visie héél graag delen met anderen!

Als jij diegene bent die dit herkent, wil afvallen, gezonder wilt gaan leven of gewoon heel erg nieuwsgierig bent geworden, dan zou ik zeker doorlezen. Er gaat een nieuwe wereld voor je open. Een wereld vol kracht, energie, zelfvertrouwen, zelfacceptatie en nog veel meer.

Boek échte voeding

Een boek voor mensen die een gezond gewicht willen, een gezond lichaam en op een effectieve manier willen afvallen (inclusief *Receptenboek*).

De recepten zijn gezond, makkelijk en snel klaar te maken.

Jamie Vousten



Inleiding

Misschien heb je zonder succes geprobeerd je gewicht en gezondheid onder controle te krijgen of zoek je nu een oplossing.

Misschien heb je gehoord wat de ingrijpende positieve effecten zijn van een plantaardige leefwijze, maar weet je niet waar je moet beginnen of vind je het te extreem. Deze leefwijze zorgt voor snelle verandering, maar vooral ook permanent resultaat. Dit is voor de lange termijn. Het is vooral een gezonde manier om af te vallen. Dat wil jij toch ook!

Je kunt bereiken met de deze plantaardige leefwijze:

- een betere controle over je eetlust.
- Je versnelt de stofwisseling na de maaltijd, de verbranding van de calorieën (zonder calorieën of punten te tellen). Bepaalde soorten voeding zorgen ervoor dat jouw cellen voeding omzetten in energie in plaats van vet. Het eten gaat vóór jou werken in plaats van tegen jou. Als je net als ik, eerst ook een haat-liefde verhouding had met eten, dan zal dit veranderen in een echte liefde verhouding, en ik kan je zeggen "*Het is werkelijk, Heerlijk!*"
- Je verbetert jouw gezondheid.

Je gaat niet:

- calorieën of punten tellen.
- jezelf uithongeren.
- Je hoeft niet extra te gaan bewegen.
- Je krijgt geen schuldgevoel, wanneer je koolhydraten eet.
- Je wordt niet volgestopt met allerlei pillen, voedingssupplementen en poeders. Geen vervangers voor voedsel. Nee, alleen écht voedsel.

Wanneer je een crashdieet wilt, dan kies je ervoor om zo snel mogelijk af te vallen op een ongezonde manier. En met als eindresultaat het jojo-effect, want je zult gegarandeerd daarna weer heel snel aan komen, als je dan weer als tevoren gaat eten.

Nee, we willen blijvend resultaat op een prettige, niet al te lastige en gezonde manier en die ook nog eens heel leuk, vernieuwend en lekker is. Het is dus een WIN-WIN situatie. Het moet makkelijk vol te houden zijn en we willen blijvend resultaat.

Je zult zeker afvallen en vaak ook nog eens heel snel. Het is wel zo dat iedereen anders is en de één valt sneller af dan de ander, maar je *valt* af en als je deze leefwijze blijft volhouden is het blijvend en dus voor de lange termijn. Dan kun je eindelijk het jojo-effect, "Vaarwel" zeggen.

Je lichaam gaat zich vormen zoals het hoort te zijn en zal vóór je gaan werken. Zorg goed voor je lichaam en je lichaam zal goed voor jou zorgen.

Het is belangrijk te weten dat de aanbevolen veranderingen in dit boek nauwkeurig zijn getest en dat de resultaten zijn gepubliceerd in wetenschappelijke tijdschriften.