



# VOORWOORD

Toen ik in de zomer van 2016 te horen kreeg dat mijn moeder borstkanker had stond mijn wereld even stil. Die zomer verloren twee bevriende gezinnen van mij hun vader en ik dacht dat ook ik afscheid zou moeten nemen van een ouder.

Behandelingen volgden en chemo werd gestart. Ondertussen liep ik voor mijn opleiding stage bij een diëtistenpraktijk en de diëtiste vertelde mij dat tijdens bestraling en chemokuren voeding erg kan helpen. Zo zijn er ingrediënten die de behandelingen bevorderen en goed zijn voor het lichaam, maar er zijn ook bepaalde producten die je beter kunt vermijden. Dit gehoord hebbende was mijn eerste idee ontstaan. Dit idee heb ik op school verder uitgewerkt en is uiteindelijk dit boek geworden. Ik wil jullie graag een gevoel overbrengen, het gevoel van onmacht en kracht, soms een beetje humor en informatie geven over voeding gedurende chemokuren en/of bestraling. Ik hoop dat je er iets aan hebt, maar vooral dat je geniet!

*Voer Mama...*





p. 84 | Wrap pizza



p. 74 | Gemberthee



p. 68 | Bananenpannenkoek



p. 34 | Frozen yoghurttaart



p.62 | Wortelkoekjes



p. 28 | Frambozen smoothie bowl



p. 48 | Homemade ice tea



p. 40 | Chocolate smoothie bowl



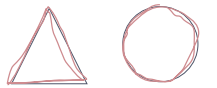
p. 54 | Bietenbroodje



p. 80 | Gepofte & gevulde zoete aardappel



# FROZEN YOGHURT TAART



Een lekker toetje hoeft niet moeilijk te zijn! Deze yoghurttaart heb je snel gemaakt. Je moet wel even wachten, maar dan heb je ook wat!

## INGREDIENTEN

- 150 ml Griekse yoghurt
- 150 ml kwark
- 30 g pure chocola
- 20 g pistachenootjes
- 30 g (diepvries) frambozen
- 2 el honing

## BENODIGDHEDEN

- ovenschaal of springvorm

Toetje | 6 personen  
Ca. 10 min  
wachtijd: 3,5 uur

## BEREIDING //

Meng de honing, yoghurt en kwark en roer goed door elkaar. Giet het yoghurtmengsel in de schaal, zorg ervoor dat het een egale oppervlakte wordt. Hak de pistachenootjes en de chocolade en doe deze samen met de frambozen over het yoghurtmengsel. Zet de schaal voor minstens 3 uur in de vriezer en haal het er een half uur voor serveren uit.

In yoghurt en vooral kwark zitten veel eiwitten. Om een extra boost eiwitten binnen te krijgen kun je er nog een extra schep kwark bij doen. In pistachenootjes en pure chocola zitten gezonde vetten. Ook helpen bevroren fruit/koude dranken bij pijn in de mond/droge keel.



**"THERE IS  
A CAN IN  
CANCER!"**