

Fase 4 — Optimaliseren

De energie weer aanwakkeren — mitochondriën: antioxidanten, kwaliteitseiwitten, omega 3



Je ondersteunt de energie daar waar ze gemaakt wordt: in de cellen. Een 'regenboogbord' rijk aan antioxidanten, kwaliteitseiwitten en omega 3, plus een goed herstel (slaap, beweging). Laat het menu rondgaan over de 4 weken.

Geen tijd of geen zin om te koken? Deel 2 van dit boekje — 'Goed eten zonder te koken' — geeft je de noodvoorraad in de kast, de expressmaaltijden (5 min, zonder koken) en de gids tegen uitschuivers. Je vindt het meteen na de boodschappengids.

Het weekmenu

DAG	OCHTEND	MIDDAG	TUSSENDOORTJE	AVOND
Ma	1 ei, spinazie, avocado, pompoenpitten	Zalm, quinoa, rode biet, rucola	Rood fruit + amandelen	Romige pompoen-kurkumasoep + gepocheerd ei
Di	Quinoaporridge, amandelmelk, walnoten, blauwe bessen	Kip, volkoren rijst, kleurrijke paprika's, olijfolie	Pure chocolade $\geq 70\%$ + hazelnoten	Tong in papillot, broccoli, citroen
Wo	Kruidenomelet, boekweitpannenkoek, avocado	Rundvlees, zoete aardappel, spinazie, knoflook	Appel + amandelpasta	Curry van kleurrijke groenten (kokos) + volkoren rijst
Do	Plantaardige yoghurt, quinoavlokken, rood fruit, lijnzaad	Makreel, linzen, tomaat, ui, peterselie	Groentesticks + hummus	Bowl met quinoa, geroosterde regenbooggroenten, kikkererwten
Vr	1 roerei, champignons, rucola	Kalkoen, volkoren rijst, groene bonen, knoflook	Peer + paranoten	Romige spinaziesoep + zachtgekookt ei
Za	Boekweitpannenkoekjes, rood fruit	Makreel, zoete aardappel, asperges	Pure chocolade + amandelen	Lauwe salade: quinoa, rode biet, avocado, zaden, ei
Zo	1 ei, avocado, tomaten, pompoenpitten	Gebraden kip, geroosterde wortelgroenten, salade	Rood fruit + hazelnoten	Soep van kleurrijke groenten + linzen

Chronotip: vaste eetmomenten, een paar uur tussen de maaltijden; 's avonds hou je het licht met zetmeelrijke producten.

Onderling vervangbare vissoorten: sardine, makreel, haring, zalm, dorade, tong — tonijn en grote roofvissen laat je staan (zware metalen).

— De alternatievenbank — stel je eigen variatie samen

Het weekmenu is je geraamte. Hier vind je tientallen uitwisselbare opties, allemaal volgens de regels van de kuur: kies, wissel en varieer naar je zin en het seizoen.

Ontbijt

- 1 ei + spinazie + avocado + pompoenpitten
- Quinoaporridge, amandelmelk, walnoten, blauwe bessen
- Kruidenomelet + boekweitpannenkoek + avocado
- Plantaardige yoghurt, quinoavlokken, rood fruit, lijnzaad
- 1 roerei + champignons + rucola
- Chiapudding met kokosmelk + rood fruit + amandelen

Middagmaal

- Makreel + quinoa + rode biet + rucola
- Kip + volkoren rijst + kleurrijke paprika's + olijfolie
- Rundvlees + zoete aardappel + spinazie + knoflook
- Makreel + linzen + tomaat, ui, peterselie
- Kalkoen + volkoren rijst + groene bonen + knoflook
- Makreel + zoete aardappel + asperges
- Gebraden kip + geroosterde wortelgroenten + salade
- Regenboogbowl: quinoa, geroosterde kleurrijke groenten, kikkererwten

Avondmaal (licht)

- Romige pompoen-kurkumasoep + gepocheerd ei
- Sardines in papillot + broccoli + citroen
- Curry van kleurrijke groenten (kokos) + volkoren rijst
- Bowl met quinoa + geroosterde groenten + kikkererwten
- Romige spinaziesoep + zachtgekookt ei
- Lauwe salade: quinoa, rode biet, avocado, zaden, ei
- Soep van kleurrijke groenten + linzen
- Dorade + groene groenten + olijfolie

Tussendoortjes

- Rood fruit + amandelen
- Pure chocolade $\geq 70\%$ + hazelnoten
- Appel + amandelpasta
- Groentesticks + hummus
- Peer + paranoten
- Plantaardige yoghurt + rood fruit
- MiaM-chocoladereep (gezond alternatief, om altijd bij je te hebben)

— De voedingsmiddelen om deze fase te ontdekken

- **Rood fruit (blauwe bes, zwarte bes, framboos)** — rijk aan antioxidanten (polyfenolen); buiten het seizoen uit de diepvries, net zo interessant.
- **Regenbooggroenten (rode biet, paprika, pompoen, rode kool)** — variatie in kleuren = variatie in antioxidanten.
- **Specerijen (kurkuma, gember, kaneel)** — geconcentreerd aan beschermende verbindingen.
- **Vis (sardine, makreel, haring, zalm, dorade, tong)** — omega 3 voor de energie in de cellen en voor het hart; je kiest voor kleine vis en witte vis, weinig belast met zware metalen, en tonijn en grote roofvissen laat je staan.
- **Groene thee / matcha ('s ochtends)** — rijk aan antioxidanten; met mate, nooit 's avonds.

— Winnende combinaties

Voedingsmiddelen goed combineren, betekent ze beter opnemen:

- **Antioxidanten in verschillende kleuren:** ze werken in synergie — mik op een zo kleurrijk mogelijk bord.
- **IJzer (vlees, peulvruchten) + vitamine C:** voor de energie en de vitaliteit.
- **Eiwitten + lichaamsbeweging:** om het herstel en de spieren te ondersteunen.
- **Kurkuma + witte peper + vetstof:** de piperine uit peper verbetert de opname van curcumine aanzienlijk.

— Les aliments à éviter

Geldt voor de hele kuur:

- **Banaan & kiwi:** vaak onrijp geplukt en kunstmatig gerijpt, met een pesticidenlading. Je vervangt ze door rijp seizoensfruit (appel, peer, rood fruit, citrusvruchten, pruim, druiven).
- **Melk & zuivel van koeienmelk:** uitgesloten. Je kiest voor plantaardige melk (amandel, kokos, rijst, hazelnoot); schaap of geit alleen als optie, als het niet anders kan.
- **Tarwe, gluten & haver:** vermijden (haver bevat gluten). Je kiest voor boekweit, quinoa, volkoren rijst, zoete aardappel, peulvruchten (en als je brood eet: op zuurdesem van eenkoorn of glutenvrij).
- **Toegevoegde suikers & ultrabewerkte producten:** verbannen. Om te zoeten: kaneel of een beetje xylitol (met mate). Voor de rest komt de zoetheid van seizoensfruit en pure chocolade $\geq 70\%$.

— Goed om te weten — bereiding & keuze

- **Eieren:** één vers ei per dag — niet meer.
- **Amandelen:** kies witte amandelen (gepeld, zonder velletje).
- **Peper:** liever witte dan zwarte.
- **Lijnzaad:** maal het vlak voor gebruik, zodat je het goed opneemt.
- **Warm bakken:** ganzen- of eendenvet (hoog rookpunt) in plaats van boter of olijfolie; olijfolie hou je voor koude bereidingen.
- **Melk & yoghurt:** kies plantaardig (amandel, kokos, rijst, hazelnoot); schaap of geit alleen als optie, als het niet anders kan.
- **Om te zoeten:** kaneel of een beetje xylitol; nooit toegevoegde suiker.
- **Granen:** glutenvrij (boekweit, quinoa, rijst) — haver en tarwe laat je staan.

— Boodschappengids & tips

- **Waar kopen:** rood fruit uit de diepvries (voordelig en praktisch), kleurrijke seizoensgroenten, kwaliteitsvolle specerijen, vette vis.
- **Hoe kiezen:** zoveel mogelijk kleuren, hele specerijen om zelf te malen, kwaliteitsvolle groene thee.
- **Budget & organisatie:** diepvries voor het rode fruit, groenten roosteren op een grote plaat, kwaliteitsvolle vis in blik.
- **Hydratatie:** water, groene thee 's ochtends, kruidenthee; frisdrank en sap beperk je.



Hou in gedachten — Dit werkboek is een bron van inspiratie, geen medisch dieet: pas de gerechten aan je smaak, je eetlust en eventuele allergieën of intoleranties aan. Bij een aandoening of een behandeling vraag je advies aan een zorgverlener.

DEEL 2 · CURE VITA — GOED ETEN ZONDER TE KOKEN

De expressoptie

voor de dagen waarop je geen tijd en geen zin hebt om te koken



Sommigen koken met plezier — voor hen volstaan de menuwerkboeken. Voor alle anderen (overvolle agenda, op het werk, niets voorbereid de avond ervoor) is er de expressoptie. Het principe is eenvoudig: je hoeft niet te koken, alleen samen te stellen. Hou je werkboeken voor de 'kookdagen' en deze gids voor alle andere — en voel je vooral nooit schuldig: de beste maaltijd is die je echt volhoudt.

— 1. De noodvoorraad in de kast (en de koelkast)

Met deze basisproducten altijd in huis staat er in 5 minuten een prima maaltijd klaar — en hoef je nooit te 'moeten' zwichten voor junkfood.

- **Vis in blik:** sardines, makreel, haring (naturel of op olijfolie); zalm en witte vis (dorade, tong) vers of diepgevroren — tonijn laat je staan, te zwaar belast met zware metalen.
- **Peulvruchten in bokaal:** kikkererwten, linzen, bonen (al gekookt, klaar voor gebruik).
- **Vers:** eieren (1 vers ei per dag), avocado's, voorgewassen sla, hummus, kerstomaatjes, wortelen, plantaardige kaas (of schaap/geit als optie).
- **Kast:** boekweitpannenkoeken, zakjes voorgekookte quinoa/volkoren rijst, noten en zaden (geblancheerde amandelen), amandelpasta, olijfolie (koud), ganzen- of eendenvet (om warm te bakken), olijven, pure chocolade $\geq 70\%$.
- **Diepvries:** groenten naturel, rood fruit, visfilets naturel, kruiden.
- **Brood achter de hand:** zuurdesembrood (eenkoorn), gesneden en ingevroren, zo de broodrooster in.

— 2. Het expressrepertoire — 5 minuten, zonder koken

Maaltijden die je gewoon samenstelt, zonder pan:

- Bowl met sardines of makreel + kikkererwten + tomaat + olijfolie + citroen
- Voorgewassen sla + 1 hardgekookt ei + zaden + avocado
- Boekweitwrap + hummus + rauwkost + gerookte zalm
- Gebraden kip (rotisserie, gekocht) + rauwkost + hummus
- Bowl met voorgekookte quinoa + peulvruchten + groenten + olijfolie
- Boekweitpannenkoek of zuurdesembrood + geprakte avocado + hardgekookt ei + zaden
- Makreel + gekookte rode biet (vacuümverpakt) + rucola + walnoten
- Bowl met linzen (uit bokaal) + plantaardige kaas + tomaat + peterselie
- **Bord 'aperomaaltijd':** rauwkost + hummus + 1 hardgekookt ei + noten en zaden
- Soep (goede brik, zonder toegevoegde suiker) + hardgekookt ei + zaden

— 3. De lunchbox die meegaat (op het werk, zonder microgolfoven)

Koud eten hoef je niet op te warmen — en het reist beter.

Drie bases die de hele voormiddag goed blijven:

- **Bento 1:** quinoa + kikkererwten + knapperige groenten + plantaardige kaas + vinaigrette apart.
- **Bento 2:** salade van volkoren rijst + makreel + rauwkost + olijven.
- **Bento 3:** boekweitwraps + kip + rauwkost + hummus.

Tips: hou de vinaigrette apart (zo wordt niets papperig), voeg een stuk fruit + een handje noten en zaden toe als tussendoortje, en maak gewoon een dubbele portie van het avondmaal van gisteren om de dag erna mee te nemen.



— 4. De zondagprep in 1 uur

Geen batch cooking voor gevorderden — een miniritueel dat je hele week dekt:

- **Stap 1:** een grote pan quinoa of volkoren rijst.
- **Stap 2:** een plaat geroosterde groenten in de oven (terwijl de rest gaart).
- **Stap 3:** hardgekookte eieren (1 per dag, dus ~6 voor de week).
- **Stap 4:** 2 zelfgemaakte vinaigrettes of sauzen.

Resultaat: 3 à 4 middagmalen 'om samen te stellen', klaar voor de week. Je vult aan met een snelle eiwitbron (vis in blik, gebraden kip). Eén uur investeren op zondag = vijf geredde middagen.



— 5. De gids om niet uit de bocht te gaan — als je buitenshuis eet

We doen niet langer alsof niemand ooit buitenshuis eet. Het principe: geen schuldgevoel, je kiest de minst slechte optie en je blijft in de kuur.

Bij de bakker

- Een wrap (boekweitpannenkoek of tortilla) met eiwitten + rauwkost, liever dan een broodje wit brood, een koffiekoek of een pizza.
- Weinig kant-en-klare saus; als het kan een stuk fruit erbij.

In de supermarkt (je beste bondgenoot)

- **In 2 minuten:** een kant-en-klare salade + een blikje sardines of makreel + een stuk fruit + noten en zaden.
- **Of:** 1 hardgekookt ei + rauwkost + hummus. Prima, snel, zonder koken.

Bij de traiteur / het snelrestaurant

- Bowl of poké zonder zoete saus, salade met eiwitten, gerechten op basis van groenten en eiwitten.
- Frituur en zoete sauzen laat je staan; water in plaats van frisdrank.

In de fastfood (Dagobert, pizza, frieten, McDo, Quick...) — de minst slechte keuzes

- **De regel:** minder suiker/frituur/frisdrank, meer groenten en eiwitten, en water drinken.
- **Wrap of broodje:** kies de wrap; wordt het toch een broodje (type Dagobert), dan eiwitten + rauwkost, het minst witte brood dat er is, en weinig saus.
- **Burger:** een gewone burger zonder zoete saus, liever dan een XL-menu; het duo frieten + frisdrank sla je over.
- **Pizza:** dunne bodem, tomatenbasis + groenten; één punt met een salade in plaats van de hele pizza.
- **Altijd:** kies een salade met eiwitten als die er is, en water in plaats van frisdrank.

De gouden regel: een uitschieter af en toe doet je kuur niet teniet. Je stopt niet — je zet het gewoon recht bij de volgende maaltijd.

— 6. De tussendoortjes achter de hand (tegen het bezwijken)

De dip van 16 uur bereid je 's ochtends voor. Zorg dat je altijd iets bij je hebt om door te komen:

- Een handje noten en zaden (geblancheerde amandelen, walnoten, hazelnoten).
- Een stuk seizoensfruit (appel, peer, citrusvrucht...).
- Een of twee blokjes pure chocolade $\geq 70\%$.
- Een MiaM-chocoladereep — een uitstekend gezond alternatief om altijd bij je te hebben.

Met dat in je tas duik je niet meer op de automaat of de bakker om de hoek.

Om in gedachten te houden — Deze gids is een optie voor drukke dagen. Alle keuzes volgen de regels van de kuur: zonder banaan of kiwi, zonder koemelk (plantaardige melk krijgt de voorkeur), zonder gluten of haver, pure chocolade $\geq 70\%$, kaneel of xylitol om te zoeten. Dit is geen medisch dieet: pas het aan je smaak en je omstandigheden aan, en vraag advies aan een zorgverlener bij een aandoening of een behandeling.