

GOOD FOOD
GEEFT ENERGIE
EN MAAKT
STRALEND,
SLANK EN BLIJ

GOOD FOOD

*Word in 1 maand
de beste versie
van jezelf*



LAURIANNE RUHÉ



SCRIPTUM

GOOD FOOD

WORD IN 1 MAAND DE BESTE VERSIE VAN JEZELF

GOOD FOOD

*Word in 1 maand
de beste versie
van jezelf*



LAURIANNE RUHÉ

	Inleiding	9
DEEL I GOOD FOOD p. 17	Geen vulling maar voeding	18
	Waarom Good Food?	29
	De voordelen van Good Food	31
	Kiezen voor eerlijk, echt eten	35
	Broek op de vreethaak	38
	De dont's: de nadelen van labaratorium-eten	41
	Hoe weet je wat je eet?	52
DEEL II TRANSITION p. 57	Raak gemotiveerd: formuleer je persoonlijke doelen	58
	De 80/20-regel	60
	Ontdek je persoonlijke gif	62
	De do's: ontmoet je gezonde alternatieven	64
	Koelkast- en keukensafari: de grote opruiming	77
	De boodschappenlijst: wat heb je standaard in huis?	79
	Good Food tips	85
	▽ Good Food voor het hele gezin	85
	▽ Good Food budgettips	88
	▽ Tijdbesparende tips	92
	▽ Op het werk	93
	▽ Onderweg	94
	▽ Uit eten of op een feestje	96
▽ Omgaan met sociale druk	98	

DEEL III
FEEL GOOD
FOOD
p. 101

Daag jezelf uit: word in 1 maand de beste versie van jezelf	102
7 verjongende voedingstips	104
Voorbeelddag	106
Sappen	109
▽ Green Monster Boost	110
▽ Retox Killer	110
▽ Carrot Kick	110
▽ Green Power Shake uit de blender	110
7 × Ontbijt	111
▽ VRIJDAG Hartige ontbijtmuffins	111
▽ ZATERDAG Vega boerenomelet	114
▽ ZONDAG Boekweitpannenkoek	116
▽ MAANDAG Lazy yoghurt	118
▽ DINSDAG Quinoa-dadelbrood	120
▽ WOENSDAG Homemade granola	123
▽ DONDERDAG Lijnzaadcrackers	126
7 × Lunch	128
▽ VRIJDAG Easy raw springrolls	128
▽ ZATERDAG Rijstwafeltaartjes	130
▽ ZONDAG Frittata	132
▽ MAANDAG Salade uit de weckpot	134
▽ DINSDAG Supersnel bananenbrood	136
▽ WOENSDAG Japanse norirolletjes	138
▽ DONDERDAG Soepdag	140
7 × Diner	142
▽ VRIJDAG Guiltfree pizza	142
▽ ZATERDAG Falafelburgers met friet	145
▽ ZONDAG Sushi van zilvervliesrijst	148
▽ MAANDAG Tasty Thai Curry	150

▼ DINSDAG Boekweitpasta met tonijn en artisjok	152
▼ WOENSDAG Pompoenrisotto	154
▼ DONDERDAG Seppies saoto uit Grunn	156

Zoete en hartige snacks	159
--------------------------------	------------

▼ Chocoladetaart	159
▼ Verantwoorde raw reep	162
▼ Zoete quinoamuffins	164
▼ Dadel-kokosballetjes	166
▼ Chocoladereep	168
▼ Chocolademilkshake	170
▼ Worteltaartjes	172
▼ Broccolikoekjes	174

Dips en sauzen	176
-----------------------	------------

▼ Hummus	176
▼ Guacamole	178
▼ Pesto	180
▼ Tapenade	182
▼ Ketchup	184
▼ Mayonaise	186
▼ Tzatziki	188

De gezondheidsvoordelen van de ingrediënten uit de recepten	190
--	------------

Dankwoord	198
------------------	------------

Over de auteur	199
-----------------------	------------



INLEIDING

Ruim vier jaar geleden werd ik ziek. Het was een emotionele rollercoaster waar ik achteraf gezien dankbaar voor ben. Dankzij deze periode ben ik er uit eigen ervaring achtergekomen wat goede en gezonde voeding voor je lichaam kan betekenen. Het heeft mijn leven veranderd.

.....

4 OKTOBER
2010

‘Rrrrrrrrrrr,’ hoor ik steeds harder klinken in mijn oren. Mijn kleine (twee jaar oud) lijkt een rollende sirene wanneer hij huilt. Slaperig kijk ik op de wekker met één oog open. Het is 06.00 uur. Grrrrr. ‘Jouw beurt,’ zeg ik half slaperig tegen mijn partner na weer een nacht met vier onderbrekingen. Geen reactie. Nu zeg ik op iets minder vriendelijke toon: ‘Ga jij naar de kleine?’ Weer geen reactie. Ik begin nu tegen zijn been aan te schoppen, eerst zachtjes (echt waar), maar helaas geen effect. Hoe kan het toch dat sommige mannen hun kind ‘echt’ niet horen? Wonderlijk.

Oké, dan ga ik wel.

‘Au, fuck!’ Ik draai me om en er giert een pijn door mijn armen en benen heen. Het gevoel wanneer je in de sportschool staat als je denkt dat je lekker bezig bent (brandende spieren) is schreeuwend aanwezig, maar in plaats van dat het minder wordt wanneer ik weer ga liggen wordt het erger en erger.

‘Au, wat is dit?!’ Ik ben op dat moment vijftientig jaar, en met mijn 1.72m en 56 kilo zou het niet aan mijn postuur mogen liggen dat ik me niet kan omdraaien. Maar toch, mijn lichaam voelt zwaar. En mijn armen en benen kan ik bijna niet bewegen, wat gebeurt hier?!

Als verlamd lig ik te wachten op het moment dat de scheurende pijn weg trekt uit mijn spieren. Ik wil naar mijn kleine en besluit om me vanuit bed op het tapijt te laten vallen.

‘Wat doe je? Waarom lig je op het kleed?’ hoor ik de zware ochtendstem van mijn vriend roepen vanuit het bed.

‘Goeiemorgen,’ zeg ik, ‘eh, ik heb een “piepklein” probleempje, mijn lijf doet het niet meer... Kan mijn armen en benen niet meer tillen, maar ik ben onderweg hoor,’ zeg ik (volstrekt belachelijk natuurlijk), ‘ik heb een plan.’

‘Lau, doe normaal, je gaat je bed in en ik meld je ziek.’

‘Nee, ik heb geen tijd om ziek te zijn, ga zo werken, komt goed.’

‘Lau, je ligt op het kleed... Je gaat niet werken, klaar... Ga je bed in!’

“Eh, ja goed dan, misschien heb je wel gelijk.”

Ik had niet eens kunnen fietsen, realiseerde ik me en dat moment was het allereerste moment in mijn leven waarop ik ervoer dat je niet altijd alles op wilskracht kunt. Mijn lichaam gaf het op. Mijn gezondheid liet me in de steek.



Mijn leven lang ben ik me er niet bewust van geweest wat goede voeding voor je kan betekenen. Ik voelde het niet. Ik dronk Red Bull, at zure matten en donuts en leefde soms dagen op kebab en witte broodjes tonijnsalade. Ik stond niet in verbinding met mijn lijf en ik leefde van moment tot moment, net hoe het uitkwam. Zonder af en toe stil te staan en mezelf de vraag te stellen: Hoe gaat het met me? Hoe voel ik me vandaag? Hoe voel ik me echt?

Je hoofd en je lijf zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en als je maar lang genoeg je lichaam blijft negeren, dan neemt het vanzelf een time-out. Dat is feitelijk wat er gebeurt wanneer je griep krijgt. Je lichaam zegt: ‘Stop, rustig aan.’ Dit is ook wat mij overkwam, iets te laat alleen. Het was tijd om stil te staan en het contact tussen mijn hoofd en lijf te herstellen.

Ik bleek pfeiffer, CMV (cytomegalievirus, oftewel het ‘zusje’ van pfeiffer) en een chronisch vitamine B12-tekort te hebben. Daarnaast sliep ik al twee jaar bijna niet door een slecht slapende baby en eiste

STEL JEZELF DE VRAAG: HOE VOEL JIJ JE ECHT VANDAAG?

Hoe voelt je lichaam aan?

Ben je moe?

Heb je ergens pijn?

Zit je ergens mee?

mijn werk in de reclame zijn tol. Vijf energieslopers tegelijkertijd, wat zorgde voor een *system breakdown*.

Ik begreep spontaan hoe het is om tachtig te zijn; je hoofd wil wel maar je lijf kan het niet. Kortom, ik was ziek en moest herstellen.

Na het reguliere circuit (huisarts, internist) te hebben afgelopen, luidde het advies: 'Rusten en de tijd nemen.' Ik dacht, dat kan ook anders, en zo begon mijn zoektocht. Na onderzoek te hebben verricht en boeken te hebben gelezen, besloot ik in de wereld van helende voeding te duiken. Ik was doodmoe en voeding (de goede) geeft immers energie. Ik klopte aan bij 'Jolien', orthomoleculair voedingsdeskundige. Mijn persoonlijke doel was 'herstellen'. Ze nam mijn voedingspatroon eens goed onder de loep. Ik at blijkbaar overwegend suikers: brood, frisdrank, pasta, witte rijst en kipfilet (ja, zelfs daar zitten toegevoegde suikers in). En juist dat bleek funest voor mijn energieniveau te zijn. Eigenlijk leefde ik van suikerkick naar suikerdip en dat de hele dag door.

Al na drie weken gezonde voeding van Jolien verbeterde mijn huid, kreeg ik weer kleur in mijn gezicht en meer energie. Bizar om te ervaren dat je daadwerkelijk langdurig energie kunt halen uit je eten. Na een paar maanden begon ik langzaam weer te functioneren, de zwarte wallen onder mijn ogen verdwenen (*thank God!*) en ik kreeg energie. Het herstel was begonnen, zo fijn!

Naast ervaringsdeskundige te zijn hunkerde ik naar meer theoretische en onderbouwde informatie over voeding. Toen 'normale boeken' me niet langer voldoende informatie verschaften, besloot ik de studie (natuur)voedingsdeskundige te gaan volgen. Dit is een

A top-down view of several beets and carrots with their green leafy tops. The beets have deep red roots, while the carrots are orange. They are arranged on a dark, textured surface. The text is overlaid in the center and bottom of the image.

VOELDE ME OPGESLOTEN
IN MIJN LIJF

VOELDE ME OPGESLOTEN
IN MIJN HUIS

VOELDE ME OPGESLOTEN
IN MIJN LEVEN

TERUG IN DE TIJD

Ik bedacht vroeger ‘gezonde’ acties als één dag per week alleen fruit eten, dat leek me wel goed voor je (een balansdag). Dat fruit uit blik in suikersiroop nauwelijks gezond te noemen was, dat realiseerde ik me niet. En dat je ziek kunt worden van een paar dagen alleen sap drinken zonder goede begeleiding, dat wist ik ook niet. In plaats van er fit van te worden zat ik aan het einde van de dag uitgeput (van alle suikers) op de bank te hunkeren naar chocola. Mijn lievelingseten was ooit: macaroni met kaas, tosti's met ketchup, sushi en knakworsten. Ik was verslaafd aan brownies en ‘wereld’-gerechten uit een pakje.

orthomoleculaire studie. ‘Orthos’ betekent ‘juist’ en moleculair is afgeleid van het woord ‘molecuul’. De basis van de orthomoleculaire geneeskunde is het gebruik van optimale concentraties voedingsstoffen (vitaminen, mineralen, aminozuren, essentiële vetzuren): kwaliteitsvoedsel om het lichaam optimaal te ondersteunen bij het uitvoeren van allerlei ingewikkelde processen op cellulair niveau. Ook helpt dit voedingspatroon het lichaamseigen natuurlijke geneesproces en het immuunsysteem ondersteunen. Mijn specialisme is gericht op het optimaliseren van je voedingspatroon zodat jij maximaal gezond kunt zijn of blijven. Voeding is veelomvattend en daarom houd ik er zo van. Zo behandel ik mensen met gewichtsproblemen, met energiegebrek, uitslag, ADHD, reuma, artrose enzovoort. Daarnaast deed ik nog een inspirerende cursus tot detoxcoach bij Jacqueline van Lieshout (www.detoxcoach.nl).

Ieder mens kan meer uit zichzelf halen wanneer je het lichaam goed ondersteunt. In de ideale situatie ruim je eerst je lichaam grondig op met behulp van een milde detox (check www.goodfoodtransition.com) alvorens je met het introduceren van Good Food begint. Dit doe je als je het maximaal haalbare resultaat wilt bereiken met je nieuwe voedingspatroon. Daarom heb ik me ook gespecialiseerd in detoxen oftewel ontgiften.

Ik werk in de praktijk met vijf 'essentials', dat zijn vier stappen die je doorloopt om uiteindelijk bij stap 5, de verandering in jezelf, aan te komen.

- ▼ Consciousness/bewustwording
- ▼ Find your poison/vind je gif
- ▼ Detox waste dump/ontgift
- ▼ Good Food/goede voeding
- ▼ Transition/verandering in jezelf

In dit boek focussen we op Consciousness (stap 1), Good Food (stap 2), Find your poison (stap 3) en Transition (4). De detox blijft vooralsnog buiten beschouwing, maar door het eten van alleen Good Food detox je je lichaam ook op milde wijze.

Ik maak me er hard voor zoveel mogelijk mensen te kunnen helpen om gezonde voeding blijvend te integreren in hun leven. Ik hoop te kunnen laten zien dat er voor iedere ongezonde gewoonte (die vaak lekker is) een gezond en vaak nog lekkerder alternatief bestaat.

Het begint met de eerste stap: bewustwording. Voeding maakt wie we zijn of willen zijn, het gaat om weten wat je eet zodat je (verantwoorde) keuzes kunt maken; keuzes die bij jou passen als persoon. De volgende stap is om je ongezonde gewoonten te vervangen door gezonde gewoonten. Je verdient het om gezond, krachtig, fit, slank en energiek te zijn... Gun het jezelf!

Laurianne Ruhé

Resumé

- ▼ **Goede, gezonde voeding verandert je lijf en leven positief.**
- ▼ **Sta af en toe stil en bezin.**
- ▼ **Kom weer in contact met je lichaam.**
- ▼ **Maak kennis met de vijf essentiële stappen op weg naar ultieme gezondheid.**
- ▼ **Het begint met bewustwording, daarna gaat het om weten wat je eet om vervolgens ongezond te vervangen door gezond.**

IK BEN OPGELUCHT
DAT IK NU WEET DAT IK NIET TEGEN
KOEMELK KAN, EINDELIJK
GEEN BUIKPIJNEN MEER

HAD IK DAT MAAR JAREN
EERDER GEWETEN!

DOOR HET LATEN STAAN
VAN SUIKERS HEB IK
GEEN DIPS MEER

IK BEN EEN VEEL LEUKER EN
EVENWICHTIGER MENS/MOEDER/
PARTNER GEWORDEN

ERVARINGEN VAN CLIËNTEN

NA MIJN SCHEIDING
HEB IK MEZELF GEGUND DE DIEPTE IN
TE GAAN, HET IS HET BESTE
WAT IK DOIT VOOR MEZELF
HEB GEDAAN

MIJN HUID STRAALT,
MENSEN VRAGEN AAN ME
WAT MIJN GEHEIM IS

IK LIJK JAREN JONGER,
BEN GEWICHT VERLOREN EN STRAAL

ALS JE KUNT VOELEN WAT VOEDING
MET JE DOET, WORDT HET MAKKELIJKER
OM BEPAALDE KEUZES TE MAKEN EN BEPAALDE
VOEDING TE LATEN STAAN.
JE KUNT PROFITEREN VAN ALLE BATEN



DEEL I



GEEN VULLING MAAR VOEDING

Wat is gezond eten eigenlijk? Is dat volgens jou brood, pasta, melk, kaas, vlees, vis en groenten, een magnetronmaaltijd, een kant-en-klare salade, wereldgerechten of soep uit een pakje? Is gezond eten voor jou een broodje worst met saus? Lijkt je dit echt een goed idee (dat mag je denken natuurlijk)?

Weet je wat bepaalde voedingsstoffen of ingrediënten daadwerkelijk doen met je lichaam? De meeste mensen niet, ik wist het ook niet. Het is niet zo dat we deze informatie automatisch meekrijgen bij onze opvoeding.

Sta je wel eens stil bij wat je allemaal in je mond stopt? Sta je wel eens stil bij hoe je je voelt na het eten van een bepaalde maaltijd? Vraag jij je lichaam wel eens waar het echt behoefte aan heeft? Je lijf is de enige die het echt weet namelijk.

- ▼ Voel jij je wel eens uitgeput na een maaltijd?
- ▼ Voel jij je te zwaar?
- ▼ Voel jij je niet fit?
- ▼ Voel jij je ongezond?
- ▼ Dat kan anders!

EET NIET ALS JE GESTREST BENT,
DOE GEEN BOODSCHAPPEN ALS JE HONGER HEBT.
DRINK JE ETEN EN EET JE DRINKEN.

Gezond leven en gezond eten en je natuurlijke gewicht bereiken begint bij het contact maken met je lichaam. Leren voelen wat goed voor je werkt en wat niet. Iedereen is anders en wat voor jou werkt, hoeft niet automatisch voor je buurman ook zo te zijn. Als je kunt voelen en dus kunt vertrouwen op je lichaam, zul je automatisch gezonde keuzes maken.

MAAK CONTACT MET JE LICHAAM

Contact met je lichaam maken is essentieel en dus de eerste stap (bewustwording) om te kunnen voelen wat voeding met je doet en voor je kan doen. Je lichaam kan je altijd vertellen of de maaltijd/snack die je in je mond stopt een gezonde keus is. Leren luisteren... Zo begin je ermee:

- ▼ Sta op en neem een douche. Vraag je lichaam of het behoefte heeft aan een ontbijt, aan water, aan kruidenthee, aan sap? Of nergens aan? Dat kan ook.
- ▼ Eet vandaag langzaam en met aandacht al je maaltijden.
- ▼ Proef wat je eet, eet met aandacht en voel wat het met je energieniveau voor en na de maaltijd doet. Wat gebeurt er met je energieniveau ongeveer een uur na het eten?
- ▼ Kauw vandaag iedere hap minstens twintig keer.
- ▼ Stop met eten voordat je vol zit. Lastig hè? Goed nieuws: het went!
- ▼ Eet niet op de klok maar wanneer je er behoefte aan hebt.
- ▼ Mediteer, doe yoga of een andere activiteit, zoals de afwas, met volledige aandacht.
- ▼ Wees dankbaar voor je lichaam en je gezondheid. Het gaat er hierbij om dat je stilstaat en bezint.
- ▼ Ga vijf minuten in stilte zitten op een bank of stoel zonder gebruik te maken van je smartphone, tablet enzovoort.
- ▼ Adem een paar keer diep in en uit en maak een wandeling.

Door bewust je dag te doorlopen, af en toe contact te maken met jezelf (je naar binnen te richten), met aandacht te eten en te leven, kun je voelen hoe het echt gesteld is met je.