

RECEPTEN

2x recept voor zalm:

Gaar de zalm met kruiden en klontje kokosvet in de oven (in folie) - 20 minuten op 180 graden.

Recept 1: 200/250 gram **speltspaghetti** (kook deze gaar in water met bouillon) – fruit een teen knoflook in een klont kokosvet. Vermeng gare spaghetti met een beetje kookwater, knoflookkokosvet en tomatenstukjes. Maak op smaak met zout en peper.
Er overheen: hand geraspte schapenkaas.

Recept 2: Kook **groene asperges** in water met bouillon of stoompan of grill ze kort aan weerszijden in een grillpan. **Zeekraal** (wokken met teentje knoflook in kokosvet).

Tomatensaus:

Snij 1 of 2 uien /paprika rood en geel/courgette/aubergine in stukjes en doe ze in ovenschaal met genoeg zout en kokosolie. Zet 1 uur in voorverwarmde oven: 180 graden 2x doorroeren. Saus: Fruit 1 teen knoflook in kokosvet. Voeg hierbij blik tomaten, laurierblad en tak rozemarijn. Laat dit 45 minuten zachtjes warmen (niet koken) en plet de tomaten/roer af en toe door. Lekker met pasta/rijst.

Voeg na ongeveer een uur de saus toe, nog 10 minuten laten staan.

Salade:

Gesnipperde ui fruiten in kokosvet (eerst zonder!!) met teen knoflook. Voeg 3 grote tomaten toe en laat dit geheel nog heel kort opwarmen. Daarna met deksel op pan apart zetten. Doe in grote schaal: stukken grove avocado met beetje citroensap, afgespoelde en uitgelekte olijven (100 gr) en artisjokken uit pot. Maak dressing: 1 eetlepel balsamico azijn en olijfolie, ½ eetlepel honing (& proef). Meng tomatenmengsel uit pan met rest in schaal. Garneer met handvol verse groene kruiden (basilicum, bieslook, oregano, salie, enz.)

Tapenade:

Pureer 1 puntpaprika, 5-6 zongedroogde tomaatjes(niet op olie), teen knoflook, (chili)peper, handje bieslook/peterselie, kokosolie zonder geur, zout en peper naar smaak. Heerlijk op stukje komkommer, speltbroodje (met plakje schapenkaas), cracker, tomaat.

Gezonde tussendoortjes

Bananenbrood:

Klop 6 eieren luchtig met zout. Voeg hieraan toe: 2 rijpe geprakte bananen, 2 el honing, 100 ml kokosmelk, 80 gram kokosvet met geur, 60 gr amandelmeel en 110 gr kokosmeel. Meng dit alles door elkaar met geweekte rozijnen (noten, dadel- en/of abrikozenstukjes). Voeg op het laatst 1 el wijnsteenbakpoeder door het geheel, schep mengsel in ingevet bakblik en plaats dit 40-55 min in voorverwarmde oven op 180 graden (170 hete lucht).

IJs:

Pureer verse aardbeien maak op smaak met diksap - verdeel over ijsvormpjes – invriezen – let op: koud heeft meer zoet nodig om het te kunnen proeven, dus maak het iets te zoet naar smaak.

VOEDINGSLIJST

NIET	WEL – (liefst biologisch)
Koffie, chocola, zwarte thee, frisdranken, light dranken, suikerhoudende dranken, melk	Alle soorten kruidenthee en water . Drink 1,5 – 2 liter per dag. Voor afwisseling: Gula Java Cacao, Bambu & Pacha (bevat granen)
Veel vlees, varkensvlees	Soja, quorn (gefermenteerde schimmel) & vegetarische producten (kijk naar ingrediënten), tofu (gestremde soja) of tempeh (soja) (met mate) Kip, wild, kalkoen (met mate). Vis (zalm, schelvis, haring, tonijn – vette vis), ei
Aardappelen (nachtschade) – zetmeel houdende producten	Quinoa, wilde rijst, spelt pasta, zoete aardappel (bataat), amandelmeel, kastanjemeel, havermeel, kokosmeel
Suiker of suikerhoudende producten	Honing, kokosbloesemsuiker, diksap. Rozijnen, fruit en gedroogd fruit (gefermenteerd)
Witmeelproducten + vermijd tarwe & gluten (brood/koek/gebak/pudding/sausjes e.d.)	Spelt (brood/pasta's/crackers), vliesrijst, wilde rijst, speltspaghetti, etc. Alles met mate
Melk en (oude) kaas (koe) Niet teveel geitenproducten	Kokosvet, schapenyoghurt, Fêta, geitenkaas, ei, matig ongezouten roomboter, schapenkaas
Pinda's en pindakaas Schimmels (champignons, schimmelkaas)	Alle ongebrande, ongezouten noten, sesam, zonnebloem, pompoenpitten, pijnboompitten (geroosterd), notenpasta's, Raw chocolade
Roken, bier en andere alcoholische dranken Heel af en toe een glas rode wijn	Water, thee, citroenwater, koolzuurhoudend mineraalwater met citroen of beetje diksap, smoothies (let op ingrediënten)
Zout	Real Salt (mineraalzout), herbamare, bouillon

Tips:

Kook met **verse producten**: eet 30-40 verschillende groenten/fruit/kruiden per week (optimaal).

Fruit, elke dag (verse ananas, appel, grapefruit, kiwi etc.) Liefst 's morgens voor of als ontbijt (met noten of kokos) en/of als tussendoortje (niet na de maaltijd).

Rauwkost, allerlei groenten (ook voor de maaltijd), salades (fruit en groente), roerbakgroenten.

Roerbak liefst in kokosvet.

Bak **uien** eerst 2 minuten zachtjes zonder olie, voeg daarna pas vet toe.

Knoflook, als deze donker wordt, smaakt deze bitter.

Zie ook de andere zijde voor enkele lekkere recepten.

Eet smakelijk!