



SUSAN OTTEN

BALANCING LIFE

BEGIN VANDAAG NOG MET JE NIEUWE LEVENSSTIJL

VOEL JE ENERGIEKER, FITTER EN JONGER

SUSAN OTTEN



HALLO, IK BEN SUSAN

Als lifestyle- en voedingscoach is het mijn missie jou te inspireren en te motiveren naar een gezonde levensstijl! Met mijn drie pijlers voeding, training en stresslevels (mind) gaan we samen aan de slag zodat jij lekker in je vel zit en je je energiek, fit en sterk voelt. Ik leer je vooral gezond en verantwoord bezig te zijn met je voeding waardoor je kwaliteit van leven omhoog gaat. Door gezonde voeding verdwijnen of verminderen vele gezondheidsklachten en ga je slanker door het leven! Je bent immers wat je eet!

In dit boekje staan uitgebreide voedingsrichtlijnen om je te helpen de juiste keuzes te maken. Het is geen dieet, maar adviezen voor gezonde en eerlijke voeding die je lichaam nodig heeft om energie op te doen. Deze richtlijnen zorgen in combinatie met de juiste trainingen voor een snel resultaat. Een verminderd lichaamsgewicht, grotere spiermassa en een constant energieniveau zorgen ervoor dat je lekkerder in je vel zit. Regelmatig bewegen voorkomt welvaartsziektes en maakt je energiek en fit!

Ik wens je veel succes met je nieuwe levensstijl!

CONTACTGEGEVENS

Naam _____

Telefoonnummer _____

Emailadres _____

Trainer _____

FITTEST

Datum meting _____

* Jumping jacks _____

* Sit ups _____

* Squats _____

* Squats jump _____

* Triceps Dips _____

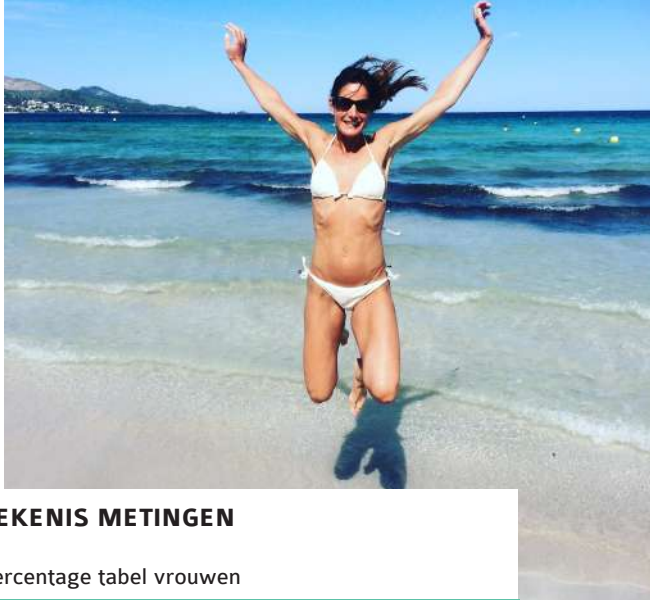
* Burpees _____

* Push ups _____

* Touwtje springen _____

** Tel de hoeveelheid herhalingen die je maakt binnen een minuut. Snelheid is belangrijk maar mag niet ten koste gaan van de uitvoering of techniek. Na elke oefening heb je een minuut rust.*

GEZONDHEIDSTEST



BETEKENIS METINGEN

Vetpercentage tabel vrouwen

Leeftijd	Atletisch	Normaal	Te hoog	Veel te hoog
18-29	<20%	20-29%	29-36%	>36%
30-39	<22%	22-31%	31-38%	>38%
40-49	<24%	24-33%	33-40%	>40%
50-59	<26%	26-35%	35-42%	>42%
60-70	<28%	28-37%	37-44%	>44%

Vetpercentage tabel mannen

Leeftijd	Atletisch	Normaal	Te hoog	Veel te hoog
20-39	6-10%	11-15%	16-20%	>26%
40-59	8-12%	13-17%	18-23%	>28%

* Je gemeten gewicht en vetpercentage zijn een indicatie



Bootcamp is een gevarieerde training die heerlijk in de buitenlucht wordt gegeven. Je werkt aan je conditie en kracht en je ervaart door het buiten zijn direct geestelijke ontspanning. Hardlopen en hardloopelementen worden afgewisseld met korte intensieve krachtoefeningen. We maken gebruik van kettlebells, wallballs, springtouwjes, pionnen en van wat de omgeving ons biedt! De training is geschikt voor mannen en vrouwen van alle sportniveaus die een fit en sterk lichaam willen ontwikkelen.



**"There is no better feeling than
a finished bootcamp training!"**

A black kettlebell with yellow text is lying on a sandy surface. The kettlebell is positioned in the upper right quadrant of the image. The text on the kettlebell is partially visible and appears to be 'RIP' and 'S P'.

DE GEZONDE LEVENSTIJL

VOEL JE ENERGIEKER, FITTER EN JONGER

Sport

Naast 2x per week een functionele training is het advies om 1x per week zelf te trainen. Denk aan hardlopen, fietsen of fitness. Overleg met je trainer wat het best bij jou past om je doelstelling te bereiken.

Voeding

De juiste voeding is de basis van je gezonde levensstijl! Lees dit boekje goed door en volg de richtlijnen. Eet 3x per dag een gezonde maaltijd en 2x tot 3x per dag een gezond tussendoortje. Als je deze regel hanteert blijft je metabolisme op peil, verbrand je meer calorieën en verlies je vet. In combinatie met een functionele training als Bootcamp of Kettlebell gaat dit proces nog sneller.

Stress

Zorg voor voldoende rust en slaap. Stress is killig voor je gezondheid dus probeer dit zoveel mogelijk te vermijden. Slaap 7-8 uur per nacht en zorg voor voldoende rust- en relaxmomenten. Een goede balans zorgt voor de juiste hormoonhuishouding en stofwisseling.

Mind

Stel voor jezelf een duidelijk actieplan op met haalbare doelstellingen. Maak een planning voor je trainingen en zorg dat je de juiste voeding in huis hebt en niet verkeerd grijpt als je trek hebt.



Waarom crash-dieten niet werken en sporten en gezond eten wel?

Dieten is verlangen en ontkennen. Wees eerlijk: dieten werken niet! Je kunt je natuurlijke verlangen naar eten niet uitschakelen. Misschien lukt het je tijdelijk, met veel discipline, maar je houdt het nooit lang vol en uiteindelijk val je snel weer in je oude patroon. Wij mensen hebben nu eenmaal altijd de drang naar eten, dat zit in onze genen.

Als je dieet of aan de lijn bent, ontzeg je je lichaam voor een bepaalde periode voeding en is je stofwisseling een stuk langzamer. Zodra je weer "normaal" eet bereid je lichaam zich voor door vet (suiker) vast te houden voor het geval het tekort heeft (honger).

Eet je gezonde maaltijden 3x per dag en 2x tot 3x een gezond tussendoortje blijft je metabolisme op peil, verbrand je meer calorieën en verlies je vet.

In combinatie met functionele trainingen zoals Bootcamp gaat dit proces nog sneller. Als je veel sport heeft je lichaam ook de juiste voeding nodig om energie te genereren tijdens de trainingen en voor spierherstel na de trainingen.

De voedingsrichtlijnen in dit boekje zijn gebaseerd op eenvoud en op puur, gezond eten. Er worden geen calorieën geteld, maar je eet volwaardige producten met een hoge voedingswaarde zodat je minder trek hebt in suikers en andere snacks.

Eet zoals de natuur het bedoeld heeft

De natuur heeft ons niet geschapen om een kant- en klaar maaltijd met toegevoegd zout, suiker en andere chemicaliën te eten. Ons lichaam is afgestemd op de natuurvoeding van onze verre voorouders in de prehistorie. De mens leefde toen als jager-verzamelaar en at noten, vruchten (in de zomer), bladeren, kruiden, wortels, knollen, wild, gevogelte, eieren, schaaldieren en vis. Alles onbewerkt en zonder toevoegingen.

Op basis van deze voeding zijn onze genen gedurende miljoenen jaren gevormd. Maar terwijl onze genen nu vrijwel precies zijn zoals toen, is onze voeding de afgelopen tweehonderd jaar totaal veranderd. Wij zijn veel meer suiker gaan eten en in plaats van gezonde natuurvoeding staat er nu hoog geraffineerd fabrieksvoer op tafel. Geen wonder dat zoveel mensen ziekelijk dik worden! Het is onmogelijk dat je nu als holbewoner de wildernis ingaat om eetbare planten te zoeken en op konijntjes te jagen, maar het is heel goed mogelijk om in de supermarkt voeding te kiezen die aan de “wetten van de oertijd” voldoet. Een appel is natuurlijker dan appelmoes, een stukje kip is natuurlijker dan een kroket en een verse knapperige salade is beter dan suf gekookte groente in een kant -en klaar maaltijd. Het is allemaal heel simpel. Kies gewoon de producten die zo weinig mogelijk zijn bewerkt en vers zijn. Geef de voorkeur aan biologische voeding, voeding met het EKO-keurmerk. Deze bevatten geen chemische toevoegingen, de grondstoffen zijn niet genetisch gemanipuleerd en er zitten minder resten bestrijdingsmiddelen in. Bestrijdingsmiddelen zijn niet alleen giftig, ze hebben vaak ook een “oestrogene werking”. Dat betekent dat ze het effect van het vrouwelijke geslachtshormoon oestrogeen in het lichaam nabootsen. En een teveel aan oestrogeen maakt u dik.

Eet weinig suiker en koolhydraten

In de meeste dieten die nu populair zijn wordt voeding gezien als een pakketje calorieën. Daarbij maakt het niet uit waar die calorieën vandaan komen, koolhydraten, vetten of eiwitten. Voor onze hormonen maakt het wel degelijk uit. Zo laten koolhydraten de bloedsuikerspiegel snel stijgen, omdat ze in suiker worden omgezet. Als reactie daarop gaat de alvleesklier het hormoon insuline produceren. Insuline stimuleert de opslag van energie als vet. Daarnaast kan insuline een bloedsuikerdip veroorzaken die veel mensen een eetbui bezorgt. Het eten van eiwitten en vet zorgt ervoor dat er veel minder insuline wordt aangemaakt en stimuleert de hormonen testosteron en groeihormoon tot verbranding van vet.

Het beperken van de hoeveelheid suiker en koolhydraten is de belangrijkste tip om de hormoonbalans te verbeteren en af te vallen. Door de overvloed aan koolhydraten in de moderne voeding is de bloedsuikerspiegel vaak hoog en produceert de alvleesklier voortdurend veel insuline. Deze ongezonde toestand ligt aan de basis van vrijwel alle welvaartziektes, overgewicht, hart -en vaatziekten tot kanker.

Kies voor voeding met een lage glycemische belasting (GB).

Het ene voedingsmiddel laat de bloedsuikerspiegel sneller stijgen dan het andere. De GB is een eenheid die per voedingsmiddel aangeeft hoever de bloedsuikerspiegel stijgt als er een normale portie van gegeten wordt. Een waarde van 10 of minder wordt als laag beschouwd en een waarde van 20 of meer als hoog. Een gebakje heeft bv een GB van 15 terwijl een portie sperziebonen een GB van 1,5 heeft. Als u de bloedsuikerspiegel in het gareel wil houden dient u het kalm aan te doen met producten met een hoge GB. Zie Mendosa tabel.

Eet voldoende eiwitten

Eiwitten zijn nodig voor de aanmaak van hormonen vooral van het belangrijke groeihormoon. Eiwitten leveren bovendien essentiële aminozuren, wat wil zeggen aminozuren waar het lichaam niet zonder kan, maar die het zelf niet kan aanmaken. Het is de bouwstof en brandstof van ons lichaam! Dierlijke eiwitten leveren meer essentiële aminozuren dan plantaardige eiwitten.

Eet ruimschoots (biologische) kip, vis en (rund)vlees. Een ander voordeel van eiwitrijke voeding is dat het de spijsvertering trager laat verlopen. Daardoor stijgt de bloedsuikerspiegel minder snel en is er minder insuline nodig om hem weer omlaag te krijgen. Kortom, met gevarieerde eiwitrijke voeding stroomt er minder van het dikmaak hormoon insuline door het bloed.

Goede bronnen van eiwitten:

- Kip, vis en rundvlees
- Eieren
- Kwark

Beperk de gluten- en zuivelinname

Gluten zitten in brood, deeg en pastaproducten, lactose en caseïne in melkproducten. Veel mensen hebben het zonder het te beseffen een lactose- en caseïne en glutenintolerantie. Dit is belastend voor het lichaam en kan de darmwerking aantasten. Dat laatste is ongunstig voor de opname van voedingsstoffen. Zuivel en gluten werken bovendien een infectie met candida (schimmelinfectie darmen) in de hand. Kortom je doet er verstandig aan weinig glutenbevattend graan- en zuivelproducten te eten. De angst voor een tekort aan calcium is onterecht (vitamine D tekort), maar laat je je brood volledig achterwege pas dan op voor een jodium gebrek. Jodium zit veel in magere vis (kabeljauw, koolvis) en schaal- en schelpdieren.



Eet voldoende verzadigd vet

Veel mensen die willen afvallen proberen vaak zo weinig mogelijk vet te eten. De reden hiervan is dat vet per gram meer calorieën bevat dan koolhydraten en eiwitten. Vetten zijn echter onmisbaar voor een goede hormoonhuishouding en zijn dus belangrijk in ruime hoeveelheid binnen te krijgen. Wie vetarm eet, gaat automatisch meer koolhydraten eten. Zo krijg je buiten te weinig vet ook nog eens te veel koolhydraten binnen! Vet heeft ook nog eens een hongerdempende werking, omdat het de bloedsuikerspiegel stabiliseert. Dus het zou goed kunnen dat terwijl je meer vet eet je toch onbewust minder calorieën binnenkrijgt. Vet eten laat het cholesterolgehalte een klein beetje stijgen. De angst voor een te hoog cholesterol is echter overdreven. Wist je dat je zonder cholesterol dood zou gaan? Cholesterol vervult vele belangrijke taken in het lichaam. Het is de grondstof voor een aantal belangrijke hormonen zoals de geslachtshormonen, oestrogeen en testosteron en de stresshormonen, cortisol en adrenaline. Bij een lage vetinname kan de aanmaak van deze hormonen in het gedrang komen. Het verband tussen hoog cholesterol, verzadigd vet en hart -en vaatziekten is nooit aangetoond. Voor de link tussen hart -en vaatziekten en suikerinname zijn inmiddels veel sterkere aanwijzingen gevonden.

Eet voldoende verzadigd vet. Rundvlees, eieren en roomboter

Eet volop omega-3-vet. Dit is vet dat vooral in vette vis zit, maar wild bevat ook aanzienlijke hoeveelheden.

Eet omega-6-vetzuren met mate. Dit zijn plantaardige vetten die onder meer in zonnebloemolie zitten maar ook veel aan margarines en kant -en klaar producten wordt toegevoegd. Omega-6 en omega-3 vet horen met elkaar in balans te zijn. Een optimale verhouding tussen deze twee soorten is 1:1 zoals dat ook in het oer dieet te vinden was. In onze huidige voeding krijgen we echter in verhouding veel te veel omega-6 binnen en is de balans vaak 8:1. Deze verkeerde verhouding leidt tot een hoge ontstekingsgevoeligheid, bloedklontering en allergieën.

Eet volop olijfolie. Dat bevat veel mono-onverzadigde vetten ofwel omega-9 vetzuren. Dagelijkse consumptie van olijfolie is goed voor uw hart -en bloedvaten. Voor mannen is het een veilige manier om de testosteronproductie te stimuleren.

Eet geen transvetten. Die ontstaan als plantaardige olie wordt gehard en zijn zeer schadelijk. Transvetten zitten vooral in bewerkte voedingsproducten; ook margarine bevat een beetje transvet.

Vermijd geoxideerde vetten. Als onverzadigde olie zoals zonnebloemolie wordt verhit ontstaan schadelijke, geoxideerde vetten. Bak daarom altijd in verzadigd vet als roomboter. Nog beter is bakken in kokosolie die zelfs bij hoge temperaturen niet verbrandt. Bovendien worden de vetten uit kokosolie vooral voor energie gebruikt en niet als vet in het lichaam opgeslagen.



Basisuppletie

Met een gezonde levensstijl en de juiste voeding ontstaan er nauwelijks tekorten en zijn supplementen niet altijd noodzakelijk (met uitzondering van Vitamine D). Echter in het dagelijks leven is het niet altijd haalbaar constant de juiste voeding tot je te nemen daarnaast zijn de stressniveaus hoog. Sporters en mensen met gezondheidsproblemen hebben ook veel meer nodig aan supplementen buiten de juiste voeding.

Aanraders:

- Multivitamine
- Omega-3 visvetzuren
- Magnesium
- Vitamine C
- Vitamine D3
- Vitamine B12



Geniet, maar drink wijn en bier met mate

Bier bevat helaas veel stoffen met een oestrogeen-effect dat ongunstig is voor mannen. Bij overmatige alcoholconsumptie gaat de lever achteruit waardoor er minder oestrogenen en bindingseiwitten uit het bloed gefilterd worden. Het beste is geen alcohol te drinken of af en toe een glas.

Geschikte drankjes

- Water (toevoegingen: munt, gember, citroen, fruit)
- Koffie (max. 2x per dag)
- Kruidenthee (rooibos, brandnetel, munt, kamille etc.)
- Kokoswater (puur kokoswater van jonge kokosnoten zonder toevoegingen)
Het is een gezonde dorstlesser met een hoog aantal mineralen en vitamine C dus tevens een gezonde sportdrink!
- Smoothies (kies voor smoothies met veel groente, weinig fruit en veel water)

A top-down view of a light blue bowl filled with zucchini noodles (zoodles). The noodles are a mix of pale yellow and green. Topped with several halved, roasted red tomatoes, sliced red onions, and a sprinkle of dark herbs. A silver fork is visible at the bottom center of the bowl.

RECEPTEN



ONTBIJT

Overnight oats:

Meng in de blender +/- 50 gram mango, 4-6 eetlepels havermout, 1x eetlepel chiazaad, 1x theelepel kurkuma 1x theelepel kaneel en +/- 200 gram magere kwark. Doe het mengsel in een kom en laat afgedekt een nacht in de koelkast staan. De volgende morgen kun je je ontbijt meteen opeten!

Wil je geen (dierlijke) zuivel gebruiken kies dan voor een plantaardige melksoort of gebruik water. Let er wel op dat het mengsel niet te dun wordt. Voeg dan meer van de andere ingrediënten toe.

Variaties:

- amandelmelk, rijstmelk of havermelk
- amandelen/paranoten/hazelnoten/pecannoten/walnoten (alles ongebrand)
- chia –en lijnzaad
- pompoenpitten
- blauwe bessen

Flapjack:

Doe in de blender 1x ei, 1x banaan, 3-5 eetlepels havermout en een flinke snuf kaneel. Maak een egaal beslag. Zet ondertussen de koekenpan op het vuur en smelt een eetlepel kokosolie in de pan. Giet het beslag in de pan en bak op niet te hoog vuur. Draai de flapjack om als deze droog wordt. Serveer deze met vers fruit, noten en kwark.

Gezonde ontbijtgranen:

- teff
- spelt
- brinta
- muesli (puur)
- quinoa
- zelfgemaakte granola

Kwark:


Vul een kom met 250 gram magere kwark en varieer met vers fruit, noten, pitten en zaden. Gebruik wat je lekker vindt en voeg eventueel honing en kaneel toe.

Omelet:

Kluts een omelet van 2 -3 eieren en voeg naar smaak peper en zout toe. Bak de omelet aan beide kanten in kokosolie.

Vulling:

- gerookte zalm
- kip/kalkoenfilet
- champignons
- alle soorten (rauwe) groente
- geiten/schapekaas
- (rode) ui
- verse kruiden



SMOOTHIES

Smoothies zijn zeer geschikt als ontbijt of tussendoortje. Let wel goed op dat je er geen suikerbom van maakt door heel veel fruit toe te voegen. Gebruik juist veel groente en voeg eventueel superfoods toe.

Rode biet:

1x rode biet, 1x rode grapefruit, 1x peer en water. Maak af met 2x eetlepels kwark..

Vitamine C:

1x sinaasappel, 1/2 gele paprika, 1/2 winterwortel, 1 cm gember, 1/2 citroen en water.

Groene smoothie:

1x avocado, 2x flinke handen spinazie of andijvie, paar amandelen en kokoswater.

Superfoods:

- chiazaad
- hennepzaad
- cacao
- spirulina
- tarwegras



Gegrilde zalmfilet met groene asperges

- zalmfilet
- groene asperges
- courgette
- citroen
- teentje knoflook
- peper/zout
- olijfolie

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de harde uiteindjes van de asperges, de courgette in blokjes en pers de knoflook uit. Smeer de groente en zalmfilet in met olijfolie en naar smaak peper en zout. Gril de zalm een minuut per kant in de grilpan. Leg de zalm in een ovenschaal en doe hem 5 minuten in de oven. Gril de courgette kort in de pan met de asperges en knoflook. Alles op het bord en sprenkel de citroensap erboven.

Zoete aardappel en pastinaak uit de oven

- zoete aardappels
- pastinaken
- olijfolie
- knoflook naar smaak
- zeezout

Verwarm de oven voor op 175 graden. Snijd de aardappels en pastinaak in lange repen en leg ze in de ovenschaal. Naar smaak teentejs knoflook toevoegen. Besprenkel ruim met olijfolie en zeezout. Doe de schaal in de oven en laat ongeveer 40 minuten staan. Af en toe omscheppen.

Spaghetti met groenten

- volkoren spaghetti (50 gram p.p.l)
- tomaten
- venkel
- courgette
- ansjovis
- oregano
- olijfolie
- geraspte kaas
- zout

Kook de spaghetti. Snijd alle groenten in stukken en leg in de ovenschaal. Besprenkel ruim met olijfolie, zout en oregano. Leg de ansjovis ertussen en strooi de kaas erover. Zet in de oven op 175 graden ongeveer 35-40 minuten. Seveer met de spaghetti.

Spinazietortilla

- eieren 6-7
- verse spinazie 500 gram
- tomaatjes 100 gram
- feta 100 gram
- pijnboompitten
- olijfolie
- peper

Klop de eieren los met een snuf peper. Roerbak de spinazie kort in de olijfolie samen met de tomaatjes. Rooster de pijnboompitten. Snij de feta in stukjes en meng alles. Giet het mengsel in een ovenschaal/taartvorm en bak in de oven op 175 graden ongeveer 35-40 minuten.

SOEPEN

Tomaat/rode paprika-soep

- 500 gram tomaten
- 1x rode paprika
- 1x verse basilicum
- 1x teen knoflook
- 1x groentebouillonblokje
- olijfolie
- (chili) peper/zout

Fruit alles kort in een beetje olijfolie. Voeg 0.5 liter water toe met het blokje. Laat 5 minuutjes pruttelen. Doe alles in de blender totdat er een mooi romig mengsel ontstaat. Voeg naar smaak peper/zout toe en extra basilicum.

Pompoensoep

- 1x pompoen
- 1x winterwortel
- knoflook
- chilipeper
- 1x groentebouillonblokje
- olijfolie

Snijd de pompoen in stukken en verwijder de zaadlijsten. Je kunt de schil laten zitten. Bak de pompoen kort in olijfolie samen met de gesneden wortel en knoflook en naar smaak de chilipeper. Voeg 1 liter water toe met het blokje. Laat zachtjes pruttelen. Doe alles in de blender totdat er romige mengsel ontstaat. Als het mengsel te dik is voeg je extra water toe.

Mosterdsoep

- 100 gram roomboter
- 2x prei gesneden
- 3x aardappelen in stukjes
- 100 gram (grove) mosterd
- 2x kippenbouillonblokjes

Smelt de roomboter in de pan en laat de prei smoren. Voeg de helft van de mosterd toe, 1 liter water en de bouillon. Verwarm het geheel en voeg de aardappelstukjes toe en de resterende mosterd. Laat het een uur zachtjes pruttelen en pureer met de staafmixer.



DIPS

Guacamole

- 1x avocado
- 1x rode ui fijn gesneden
- 1x teen knoflook geperst
- handje cherrytomaatjes
- olijfolie
- peper/zout



Alles fijnsnijden en prakken tot een smeerbaar mengsel. Lekker op een rijstwafel!

Humus

- 1x pot kikkererwten (uitgelekt)
- scheutje citroensap
- 3x el olijfolie
- 1x teen knoflook geperst
- 1 el tahin (sesampasta)
- tl koriander
- tl komijn
- peper

Doe alles in de blender totdat er een stevig, glad mengsel ontstaat.

Gebruik als dip voor groente of beleg een rijstwafel.

SALADES

Salade met Hollandse garnalen:

- 1x avocado
- 100 gram Hollandse garnalen
- 1/2 komkommer in stukjes
- 1x eetlepel mayonaise
- 1x knijpje citroensap
- 1x gekookt ei

Snijd de avocado in stukjes samen met de komkommer. Meng de mayonaise met het citroensap. Leg de avocado, komkommer, garnalen en het ei op het bord. Serveer met de citroenmayonaise.

Italiaanse salade:

- rucola sla
- 2x tomaten
- 1x buffelmozzarella
- handje pijnboompitten
- 1x teen geperste knoflook
- scheut olijfolie vierge

Leg de rucola op het bord. Rooster de pijnboompitten en snijd de tomaat. Leg de tomaat over de rucola en scheur (met je handen) de mozzarella. Leg deze ook op het bord en strooi de pijnboompitten er overheen. Maak een dressing van de olijfolie en de knoflook.



SNACKS

Bananenbrood:

- 3x grote bananen
 - 4x eieren
 - 100 gram speltmeel
 - 100 gram amandelmeel
 - 3x theelepels kaneel
 - 2x theelepels bakpoeder en een snuf zout
- *extra toevoegingen; rozijnen, dadels, noten, blauwe bessen, gedroogd fruit

kluts alles doorelkaar en giet het mengsel in een cakevorm bekleed met bakpapier. Zet in de oven op 175 graden ongeveer 35-40 minuten.

Eiwitrepn:

- 100 gram gemengde noten
 - 1 a 2 eetlepels pindakaas
 - 10-12 dadels
 - 1x theelepel kaneel
 - 1x eetlepel gesmolten kokosolie
- *extra toevoegingen: superfoods, pure chocolade, zaden en pitten

Hak alles fijn en kneed tot een dikke plak. Laat in de koelkast afkoelen en snijd in repen.

Muffins:

- 300 gram havermout
- 2x eieren
- 125 ml water
- 100 gram blauwe bessen
- 2x theelepels kaneel
- 1x theelepel bakpoeder

Meng de havermout, eieren bakpoeder, kaneel en het water in een kom. Giet het mengsel in de muffinvormpjes en strooi de blauwe bessen eroverheen. Zet de muffins in de oven op 170 graden ongeveer 25-30 minuten.

Ontbijt/kruidkoek:

- 200 ml amandelmelk
- 250 gram volkoren tarwemeel
- 100 gram ongezouten noten
- 1x ei
- 3x eetlepels (ongezoete) appelstroop
- 2x eetlepels koekkruiden
- flinke theelepels 5-spice kruiden
- snuf zout
- 2x theelepels bakpoeder

Verwarm de oven voor op 160 graden. Meng in een ruime kom de melk, ei, appelstroop en kruiden. Doe dit met een mixer totdat je een glad mengsel hebt. Voeg de overige ingredienten toe en klop rustig totdat het mengsel weer glad is. Bekleed een cakevorm met bakpapier en giet het mengsel in de vorm. Strooi er de (gehakte) noten overheen. Doe de ontbijtkoek in de oven voor 35-45 minuten. Check na en half uur met een sateprikker of de koek gaar is. Laat afkoelen en eet smakelijk!





CONTACT INFORMATIE

balancinglife.nu
susan@balancinglife.nu
+31 (0)6 30387501

Mispel 6
3903 EM Veenendaal