

Gezonde darmen en meer energie: Tips & 3 dagmenu's



info@bhealthbynature.nl
www.lbhealthbynature.nl
06-41231363



Jouw Voedingscoach

Gezonder leven, meer energie
Darmgezondheid en afvallen
Natuurlijke levensstijl

Hi, Ik ben Lenneke en ik help mensen hun energie en gezondheid te verbeteren met de kracht van voeding.

Darmklachten zijn een veelvoorkomend probleem. Zelf weet ik als geen ander hoe vervelend dit kan zijn. Jarenlang kampte ik met darmklachten, totdat ik ontdekte hoe groot de invloed van voeding is. Stapje voor stapje ben ik mijn eetpatroon gaan aanpassen, en dat heeft mijn leven veranderd.

Wist je dat je darmen de basis vormen van je gezondheid? Ze spelen een rol in je energieniveau, immuunsysteem én hoe je je voelt.

Met deze dagmenu's en praktische tips kun je direct aan de slag om stappen te zetten naar een gezondere buik en meer energie.

Voorkomende darmklachten

- Opgeblazen gevoel
- Opstipatie
- Diarree
- Winderigheid
- Buikpijn of krampen

Dit soort klachten kunnen niet alleen vervelend zijn, maar ook je energie, stemming en algehele welzijn beïnvloeden. Je darmen spelen namelijk een centrale rol in je gezondheid. Gelukkig kun je vaak al veel verbeteren door te kijken naar wat je eet en hoe je leeft

5 voedingstips die je thuis al kunt toepassen

- Drink voldoende water: Minimaal 2 liter per dag
- Eet gevarieerd: Varieer met groenten, fruit, vlees en vis
- Eet vezelrijke voeding: Groenten, fruit, noten, zaden, peulvruchten
- Vermijd suikers, alcohol en koffie, deze kunnen je darmfora verstoren
- Rustig eten: Eet in een rustige omgeving en kauw goed, dit helpt je spijsvertering



MENU 2

Ontbijt:

Kokosyoghurt met blauwe bessen, zonnebloempitten, cacao en walnoten

Lunch:

Zuurdesembroodje met avocado en een gebakken eitje

Diner

Zalm met gebakken zoete aardappel, zeekraal, taugé, ui en knoflook



MENU 1

Ontbijt:

Bananenpannenkoekje met vers fruit

Lunch:

Salade van rucola, ijsbergsla, feta, paprika, tomaat met een dressing van olijfolie en appelazijn

Diner

Zelfgemaakte nasi (optioneel Vega)



MENU 3

Ontbijt:

Bananenbrood

Lunch:

Zadencrackers met humus en een gekookt eitje met kerrie poeder, peper en zout

Diner

Glutenvrije pasta met zelfgemaakte bolognese saus

Menu 1

Ontbijt

Bananenpannenkoekje met vers fruit

Recept:

- 1 banaan
- 2 eieren
- 1 eetlepel mct olie
- scheutje olijfolie
- 1 theelepel kaneel
- Vers fruit zoals bijv. appel, frambozen, aardbeien
- Optioneel: 1 eetlepel proteïne en 1 eetlepel collageen

Bereidingswijze:

Doe de banaan, de eieren, kaneel, mct olie, proteïne en collageen in een blender of mix het met een staafmixer.

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak het pannenkoekje op laag vuur goudbruin.

Beleg je pannenkoekje met vers fruit (of diepvriesfruit).

Lunch

Gevulde salade

Recept:

- Handje ijsbergsla
- Handje rucola
- 1 gekookt eitje
- Een paar blokjes feta kaas
- Halve paprika
- 1 tomaat
- 1/4e komkommer
- Olijfolie
- Appelazijn
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Kook het eitje. Zachtgekookt 6 minuten, hardgekookt 10 minuten.

Was de groenten en snij de ijsbergsla, paprika, tomaat, komkommer en feta in kleine stukjes. Meng alles door elkaar.

Snijd je eitje in stukjes en meng deze door de salade.

Maak een dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel appelazijn en meng deze door de salade.

Breng de salade indien gewenst op smaak met peper en zout.

Nasi (Optioneel vega)

Recept:

- 400 gram wokgroenten
- 200 gram zilvervliesrijst
- 3 tl komijnpoeder
- 3 tl paprikapoeder
- 3 tl koriander
- 2 tl gember poeder
- 3 tl kurkuma
- 3 teentjes knoflook
- 250 gram kipfilet blokjes
- Scheutje ketjap manis
- Scheutje olijfolie

Wil je nog wat meer smaak aan je eten? Verdubbel de kruiden.

Pak voor de Vega variant i.p.v. kip 2 eieren en roerbak deze als laatste mee.

Bereidingswijze:

Kook de rijst volgens de verpakking.

Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de kip op middelhoog vuur goudbruin.

Snij de knoflook fijn en voeg deze samen met de wok groenten en alle kruiden toe toe aan de kip.

Bak dit ongeveer 5 minuten mee.

Voeg eventueel op het laatst nog een scheutje ketjap manis toe.

Ook lekker met wat zelfgemaakte satesaus.

Menu 2

Ontbijt

Kokosyoghurt met blauwe bessen

Recept:

- Kokosyoghurt
- 1 handje blauwe bessen (diepvries)
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- Handje walnoten
- 1 eetlepel cacao
- Honing naar smaak
- 1 theelepel citroen sap

Bereidingswijze:

Indien je diepvries blauwe bessen gebruikt, haal ze minimaal een uurtje van te voren uit de koelkast.

Doe alle ingrediënten in een schaalje en geniet van dit ontbijt.

Lunch

Zuurdesembroodje met avocado en een gebakken eitje

Recept:

- 2 (of indien gewenst meer) zuurdesemboterhammen
- 1 of 2 eitjes
- 1 avocado
- Scheutje olijfolie
- Peper
- Zout

Bereidingswijze:

Verhit een scheutje olijfolie in de koekenpan en bak je eitje.

Schil de avocado en snij deze in reepjes of plakjes.

Beleg je boterhammen met het gebakken eitje en daarop de avocado.

Maak op smaak met peper en zout.

Diner

Zalm met gebakken zoete aardappel, zeekraal en taugé

(Zeekraal is een seizoen product, indien er geen zeekraal is vervang het dan door bijv. broccoli, sperziebonen of doperwten)

Recept:

- 1 stukje zalm (het liefst wilde zalm, verkrijgbaar bij diverse visboeren)
- 1 zoete aardappel
- 150 gram zeekraal
- 50 gram tauge
- 2 knoflookteentjes
- 1 ui
- Dille
- Bieslook
- Peper
- Zout
- Olijfolie

Bereidingswijze:

Dep de zalm goed droog en bestrooi met peper, zout, bieslook en dille.

Bak de zalm op zacht vuur in 10 - 15 minuten gaar.

Schil de zoete aardappel en snijd in dunne plakjes. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de zoete aardappel eerst op zacht vuur en later op middelhoog vuur goudbruin.

Als de zalm en de zoete aardappel bijna gaar zijn verwarm je in een wokpan een scheutje olijfolie en bak hierin de knoflook en ui even 5 minuten aan op middelhoog vuur.

Voeg vervolgens de zeekraal toe, bak deze 5 minuten op middelhoog vuur en voeg de laatste 2 minuten de taugé erbij.

Menu 3

Ontbijt

Bananenbrood

Recept:

- 6 bananen
- 6 eieren
- 300 gram amandelmeel (of boekweitmeel)
- 1 eetl. Psylliumvezels (optioneel)
- 2 tl. Bakpoeder
- 150 gram gemengde ongezouten noten
- 1 reep biologische pure chocolade 85%
- Snufje Keltisch zeezout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Prak de bananen in een grote kom.

Voeg 1 voor 1 de eieren toe en roer tot een glad beslag.

Voeg het zout, het bakpoeder, de noten, psylliumvezels en het meel toe en roer tot een glad beslag.

Breek de chocola in stukjes en voeg toe.

Schep het beslag in een cakeblik met bakpapier.

Maak de bovenkant glad met een lepel.

Zet het bananenbrood 45 minuten in de oven.

Controleer of het bananenbrood gaar is met een sateprikker, komt deze er droog uit dan is hij gaar.

Je kunt het bananenbrood ook invriezen.

Lunch

Zadencrackers met humus en een gekookt eitje

Recept:

- 2 (of meer) zadencrackers
- 2 eitjes
- Humus
- Kerriepoeder
- Peper
- Zout

Bereidingswijze:

Kook de eitjes. (zachtgekookt 6 minuten, hard gekookt 10 minuten).

Besmeer de zadencrackers met humus en leg daarop de gekookte eitjes in plakjes.

Bestrooi met peper, zout en kerriepoeder.

Diner

Glutenvrije pasta met bolognese saus

Recept:

- Glutenvrije pasta
- 2 rode paprika's
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- Blikje tomatenblokjes
- 1 rode peper
- 1 bosje lente uitjes
- 350 gram gehakt
- Oregano
- Peper
- Zout
- Basilicum
- Olijfolie

Bereidingswijze:

Kook de pasta volgens de verpakking.

Snij alle groenten in kleine stukjes.

Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak hierin de knoflook en ui aan.

Voeg het gehakt toe en bak dit op halfhoog vuur rul en bruin.

Voeg als het gehakt bijna gaar is de overige gesneden groenten toe en bak dit 5 a 10 minuten mee.

Voeg het blikje tomatenblokjes, de oregano, basilicum, het peper en zout toe en verwarm dit 5 minuten op laag vuur.

Serveer de pasta met daarop de bolognese saus.

Je kunt ipv basilicum kruiden ook verse basilicum gebruiken naar smaak, serveer dan op het laatst de pasta met wat basilicum blaadjes.

Je kunt ipv een rode peper ook een theelepeltje (of indien gewenst meer) sambal toevoegen.

**Eet smakelijk en geniet van jouw gezonde keuzes!
Heb je vragen? Weet me dan gerust te vinden!**



“
Let food be
the medicine
And medicine
be the food
”

