EEN PRAKTISCH RECEPTENBOEK



In 7 dagen LEREN ETEN *volgens Bijbelse voedingsprincipes*

21 recepten, een compleet weekmenu en een praktische boodschappenlijst.

HORMONEN
met Irene

IRENE ROSAS
HORMOONTHERAPEUT

IN DIT E-BOOK

Inhoud

· Welkom 03

01 Wat is Bijbelse voeding? 04

02 De basisprincipes van eten volgens de Bijbel 06

03 Zo bouw je een voedzame maaltijd op 10

04 Jouw Bijbelse boodschappenlijst 19

05 7 dagen eten volgens Bijbelse voedingsprincipes 27

06 Slim voorbereiden voor de week 50

07 Begin klein 54

· Tot slot 58

Welkom

Lieve vrouw,

Wat leuk dat je dit e-book hebt gedownload! ♡

Als christelijke hormoontherapeut geloof ik dat voeding veel meer is dan alleen calorieën, macro's of het volgen van de nieuwste gezondheidstrend. God heeft ons lichaam wonderlijk gemaakt en ik geloof dat we daar met liefde en dankbaarheid voor mogen zorgen.

Mijn interesse in voeding begon al op jonge leeftijd. Rond mijn 17e begon ik me er echt in te verdiepen. En geloof me: waar ik toen van overtuigd was dat ik supergezond bezig was, denk ik nu soms: *waar was ik mee bezig?* Haha. Door de jaren heen heb ik ontzettend veel geleerd, zowel tijdens mijn opleiding als binnen mijn werk als hormoontherapeut.

Maar hoe meer ik leerde, hoe meer ik ook ontdekte dat gezond eten helemaal niet zo ingewikkeld hoeft te zijn.

We leven in een tijd waarin de supermarkt vol ligt met duizenden producten en waarin je online iedere dag weer een nieuw voedingsadvies tegenkomt. Minder koolhydraten. Meer eiwitten. Geen zuivel. Geen gluten. Dit supplement. Dat superfood.

Maar wat als we eens teruggaan naar de basis?

Naar echte voeding. Naar de voedingsmiddelen die God ons in Zijn schepping heeft gegeven. En naar de principes rondom voeding, rust, dankbaarheid en matigheid die we door de Bijbel heen terugzien.

Dat is precies wat ik je met dit e-book wil laten zien.

Je leert wat ik bedoel met eten volgens Bijbelse voedingsprincipes, je krijgt een praktische boodschappenlijst en ik neem je vervolgens een hele week mee met ontbijt, lunch en avondeten. Zodat je niet alleen weet *waarom*, maar vooral ook ziet hoe eenvoudig je dit in je eigen leven kunt toepassen.

En onthoud vooral: je hoeft na het lezen van dit e-book niet ineens je hele keuken om te gooien.

Begin klein. Kies wat binnen jouw mogelijkheden past en bouw van daaruit verder. Goed voor je lichaam zorgen hoeft geen streven naar perfectie te worden. Het mag juist voortkomen uit dankbaarheid voor het lichaam dat God je heeft gegeven.

Ik hoop dat dit e-book je helpt om voeding weer wat eenvoudiger te maken en je inspireert om met meer wijsheid, rust en plezier voor je lichaam te zorgen.

Liefs, Irene

CHRISTELIJKE HORMOONTHERAPEUT @HORMONENMETIRENE

***P.S.** Bij sommige producten en linkjes die ik in dit e-book deel, heb ik een **samenwerking** of ontvang ik een kleine commissie wanneer jij via mijn link bestelt. Alles wat ik hier deel, gebruik ik zelf of heb ik persoonlijk getest en ik sta er volledig achter. Voor jou kost bestellen via mijn link niets extra, maar je helpt mij en Hormonen met Irene er wel enorm mee. **Dank je wel voor je steun** ♡*

GOED OM TE WETEN

Dit e-book is bedoeld als algemene informatie en inspiratie. Het vervangt geen medisch advies, diagnose of behandeling. Heb je klachten, gebruik je medicijnen of heb je een medische aandoening? Bespreek veranderingen in je voeding dan met je huisarts of behandelaar.

Ben je zwanger? Dan gelden voor een aantal producten in dit e-book andere adviezen. Het Voedingscentrum raadt tijdens de zwangerschap onder andere af: vacuümverpakte gerookte vis (zoals gerookte makreel), rauwmelkse kaas en alcohol. Eet vlees, vis en eieren altijd goed gaar en overleg je voeding met je verloskundige of huisarts.

Allergieën: in de recepten komen onder andere ei, zuivel, gluten (brood, haver, eenkoren), noten, sesam (tahin), vis en peulvruchten voor. Heb je een allergie of intolerantie? Pas de recepten dan aan of vraag advies aan je arts of diëtist.

01 · BIJBELSE VOEDING

Wat is *Bijbelse* voeding?

Wanneer ik vertel dat ik eet volgens Bijbelse voedingsprincipes, krijg ik regelmatig de vraag: "Bedoel je dan dat je alleen eet wat letterlijk in de Bijbel staat?" Of: "Bedoel je de spijswetten uit het Oude Testament?"

Het antwoord is: **dat hoort erbij, maar het is zoveel breder dan dat.**

Voor mij gaat Bijbelse voeding over het grotere principe achter voeding: **eten met dankbaarheid voor wat God ons heeft gegeven, om ons lichaam te voeden in plaats van alleen te vullen.**

Als je door de Bijbel heen leest, zie je veel echte, herkenbare voedingsmiddelen terugkomen. Denk aan vlees, wilde vis, brood en granen, melk en andere zuivel, olijven en olijfolie, groenten, fruit, linzen, vijgen, dadels, noten, kruiden, zout en honing. Ook lezen we over reine en onreine dieren en zien we principes rondom vasten, rust, dankbaarheid en samen eten.

Dat betekent niet dat we in Nederland alleen voedingsmiddelen zouden moeten eten die duizenden jaren geleden in het Midden-Oosten beschikbaar waren. Avocado, zoete aardappel of blauwe bessen worden misschien niet in de Bijbel genoemd, maar kunnen prima passen binnen dezelfde basis: **echte voeding die ons lichaam daadwerkelijk voedingsstoffen geeft.**

Tegelijkertijd geloof ik dat we veel kunnen leren van hoe voeding oorspronkelijk werd gegeten en bereid. Brood was bijvoorbeeld niet hetzelfde als het sterk bewerkte supermarktbrood van vandaag.

Zuivel kwam van andere dieren en werd anders geproduceerd. Vis kwam uit het wild en olijfolie was een belangrijk onderdeel van de dagelijkse voeding.

Daarom kijken we in dit e-book niet alleen naar *wat* we eten, maar ook naar **kwaliteit en bereiding**. Waar mogelijk kies ik bijvoorbeeld voor biologisch, grasgevoerd, wild gevangen en zo min mogelijk bewerkt. Maar ook daarin hoeft het niet perfect. Doe wat binnen jouw mogelijkheden en budget past. Iedere stap richting meer echte voeding telt.

Een vraag die ik zelf heel mooi vind om daarbij te stellen is niet alleen:

“Wat mag ik wel of niet eten?”

Maar juist:

“Hoe kan ik met mijn voeding goed zorgen voor het lichaam dat God mij heeft gegeven?”

Want uiteindelijk gaat Bijbelse voeding voor mij niet over het volgen van het zoveelste dieet. Het gaat over **rentmeesterschap**. Over dankbaar omgaan met wat God ons heeft gegeven en ons lichaam voeden met voeding die ook daadwerkelijk voedt.

“Of u dus eet of drinkt of iets anders doet, doe alles tot eer van God.”

1 KORINTHE 10:31

En nee, dat betekent niet dat je vanaf morgen alles perfect moet doen. Bijbelse voeding is voor mij geen alles-of-niets verhaal, maar een **fundament** waarop je stap voor stap verder kunt bouwen.

In het volgende hoofdstuk laat ik je daarom zien hoe die basis er concreet uitziet: **de belangrijkste principes van eten volgens de Bijbel.**

02 · BASISPRINCIPES

De basisprincipes van *eten* volgens de Bijbel

Nu je weet wat ik bedoel met Bijbelse voeding, maken we het praktisch. Want hoe ziet dat er nou uit op je bord?

1 Kies zoveel mogelijk voor echte voeding

Een van de belangrijkste uitgangspunten is eigenlijk heel simpel: **eet vooral voeding die nog herkenbaar is als voeding.**

Groenten, fruit, eieren, vlees, vis, zuivel, granen, peulvruchten, noten, zaden, olijven en kruiden. Producten die ons lichaam voorzien van voedingsstoffen, in plaats van producten die vooral in een fabriek zijn samengesteld.

Dat betekent niet dat alles wat uit een verpakking komt automatisch slecht is. Wel kun je jezelf vaker afvragen: *hoe dicht staat dit product nog bij zijn oorspronkelijke vorm?*

Kies voeding die dicht bij de schepping staat. Puur en eenvoudig.

---

2 Wees niet bang voor vlees, brood en zuivel

Juist drie voedingsmiddelen die tegenwoordig regelmatig worden vermeden, zien we door de Bijbel heen terug: **rood vlees, brood en zuivel.**

Maar kwaliteit maakt verschil.

Bij vlees kies ik waar mogelijk voor biologisch en grasgevoerd. Bij brood geef ik de voorkeur aan traditioneel bereid zuurdesembrood en bijvoorbeeld oude graansoorten zoals eenkoren. En bij zuivel kies ik graag voor biologische geiten- of schapenzuivel of A2-zuivel.

Je hoeft deze producten dus niet automatisch uit je voedingspatroon te schrappen omdat een moderne dieettrend zegt dat ze “slecht” zijn.

3 Eet voldoende eiwitten en gezonde vetten

Dit is binnen mijn werk als hormoontherapeut een belangrijk aandachtspunt.

Denk bij eiwitten aan eieren, rund- en lamsvlees, kip, wilde vis, goede zuivel en peulvruchten. Combineer dit met natuurlijke vetbronnen zoals **extra vierge olijfolie, avocado, olijven, boter of ghee, noten, zaden en vette vis.**

Vooral wilde vette vis vind ik belangrijk vanwege de omega-3 vetzuren EPA en DHA. Omega-3 is daarom iets waar je mij regelmatig over zult horen. 😉

Straks laat ik je ook zien hoe je deze voedingsmiddelen praktisch met koolhydraten, groenten en fruit combineert tot een voedzame maaltijd.

4 Eet gevarieerd en met de seizoenen mee

God heeft ons een enorme variatie aan voeding gegeven. Maak daar gebruik van.

Probeer verschillende kleuren groenten en fruit te eten en wissel af tussen je eiwitbronnen, vetten, granen, peulvruchten, kruiden, noten en zaden.

Ik vind het daarnaast mooi om zoveel mogelijk mee te bewegen met wat er in het seizoen beschikbaar is. Dat hoeft niet perfect, maar het maakt variatie vaak vanzelf makkelijker en seizoensproducten zijn regelmatig ook voordeliger.

5 Kijk niet alleen naar het product, maar ook naar de kwaliteit

Niet al het vlees, brood, zuivel of olijfolie dat we tegenwoordig kopen, is hetzelfde als de voeding die mensen vroeger aten.

Daarom kies ik waar mogelijk voor:

---

biologisch • grasgevoerd • wild gevangen • traditioneel bereid • zo min mogelijk bewerkt

---

Zie dit als het ideaal, niet als een reden om niets te doen wanneer je budget het niet allemaal toelaat. Ook wanneer je maar een deel van je boodschappen kunt verbeteren, ben je al een mooie stap verder.

6 Kies natuurlijke smaakmakers

Olijfolie, kruiden, knoflook, zout, citroen en rauwe honing passen prachtig binnen deze manier van eten. Honing en zout komen bovendien opvallend vaak terug in de Bijbelse beeldspraak en eetcultuur.

Dat betekent natuurlijk niet dat honing onbeperkt gegeten hoeft te worden omdat het in de Bijbel staat. Ook hier geldt: geniet ervan als onderdeel van een voedzaam en gevarieerd eetpatroon.

7 Mijn persoonlijke keuze: reine en onreine dieren

In Leviticus 11 en Deuteronomium 14 wordt onderscheid gemaakt tussen reine en onreine dieren. Deze principes neem ik persoonlijk ook mee in de manier waarop ik eet. Zo kies ik bijvoorbeeld niet voor varkensvlees en schaaldieren. Dat is een persoonlijke keuze en geen voorwaarde om gezond te eten. Christenen denken hier verschillend over, zie bijvoorbeeld Handelingen 10 en Romeinen 14.

Ik deel dit niet om van voeding een nieuwe religieuze checklist te maken, maar omdat ook dit onderdeel is van wat de Bijbel ons over voeding laat zien.

8 Neem de tijd voor je maaltijd

Gezond eten gaat niet alleen over *wat* er op je bord ligt. Ook **hoe** je eet, doet ertoe.

We zijn zo gewend geraakt aan eten achter onze laptop, onderweg of met de televisie aan. Probeer juist bewust te gaan zitten voor je maaltijd. Kijk naar je eten, ruik het, kauw rustig en neem de tijd.

Een gewoonte die mij persoonlijk helpt, is om voor mijn maaltijd even bewust tot rust te komen. En als christen hebben we natuurlijk nog iets heel moois: **dank God voor het eten dat voor je staat** ♡

9 Drink voldoende water

Ook water hoort bij de basis. Kies gedurende de dag voornamelijk voor water en drink naar je dorst en behoefte. Hoeveel je nodig hebt verschilt namelijk per persoon en hangt onder andere af van het weer, beweging en wat je eet.

Zelf kies ik het liefst voor goed gefilterd water.

10 Voeding gaat verder dan alleen wat je eet

De Bijbel laat ook principes zien rondom **dankbaarheid, rust, matigheid, samen eten en vasten.**

Vasten is daar een mooi voorbeeld van. Het komt zowel in de Bijbel als in de vroege christelijke traditie terug. In dit e-book gaan we daar niet uitgebreid op in, omdat vasten een onderwerp op zichzelf is. Maar het laat wel iets belangrijks zien: Bijbels eten gaat niet alleen over *wat* je eet, maar ook over **hoe je met voeding omgaat.**

En misschien wel het belangrijkste: maak hier geen nieuw streven naar perfectie van.

Je hoeft niet iedere boodschap biologisch te kopen, nooit meer iets buiten de deur te eten of ieder voedingsmiddel perfect te bereiden. **Wat je meestal doet, is belangrijker dan wat je af en toe doet.**

Geniet ook van eten, van samen aan tafel zitten en van bijzondere momenten.

Wat is *hormoonproof* eten?

Met hormoonproof eten bedoel ik: eten op een manier die je lichaam en je hormoonbalans zo goed mogelijk ondersteunt. Hormonen zijn boodschappers. Ze sturen signalen door je lichaam en spelen een rol bij onder andere je energie, je slaap, je humeur en je cyclus.

Voeding is daarbij één van de factoren, naast bijvoorbeeld slaap, beweging, stress en je persoonlijke gezondheid. Eten alleen lost dus niet alles op, maar het is wel een mooie plek om te beginnen.

Een handig uitgangspunt is om je maaltijden en tussendoortjes slim te combineren. Eet je alleen fruit, dan stijgt je bloedsuikerspiegel meestal sneller dan wanneer je er ook eiwitten of gezonde vetten bij neemt. Denk aan een appel met walnoten en schapenyoghurt in plaats van een appel alleen. Een bloedsuikerspiegel die rustiger verloopt, is prettig voor je energie en je verzadiging. Hoe je een voedzame maaltijd opbouwt, lees je in hoofdstuk 3.

Zelf probeer ik te eten rond drie hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch en avondeten. Heb je een hoge energiebehoefte, bijvoorbeeld door intensief sporten, zwangerschap of een periode met veel stress, dan is het prima om vaker te eten. Luister daarbij naar je lichaam.

En wees mild voor jezelf. Een stukje chocolade bij een filmavond of een borrelhapje met vrienden mag er gewoon bij horen. Leer vooral ook te genieten van eten. Over rustig eten en eten met de seizoenen lees je meer bij de basisprincipes hierboven.

03 · EEN VOEDZAME MAALTIJD

Zo bouw je een *voedzame* maaltijd op

Nu je de basisprincipes van Bijbelse voeding kent, gaan we een stapje verder. Want hoe vertaal je die principes naar wat er dagelijks op je bord ligt?

Misschien herken je het wel: je wilt gezonder eten, maar zodra je in de supermarkt staat, zie je door alle verschillende voedingsadviezen niet meer wat nu eigenlijk verstandig is. Gelukkig hoeft het helemaal niet zo ingewikkeld te zijn!

Ons lichaam heeft dagelijks verschillende voedingsstoffen nodig om goed te functioneren. Denk aan eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen. Al deze voedingsstoffen hebben hun eigen belangrijke functies en werken met elkaar samen. En wist je dat voeding ook een belangrijke rol speelt bij je hormonale gezondheid?

Je hormonen regelen ontzettend veel processen in je lichaam. Van je menstruatiecyclus en vruchtbaarheid tot je energie, slaap, stofwisseling en stressreacties. Daarom kijken we niet alleen naar hoeveel je eet, maar vooral ook naar **wat je lichaam uit die voeding kan halen**.

Ik neem je mee!

1 Eiwitten: de bouwstenen van je lichaam

Eiwitten zijn veel meer dan alleen voedingsstoffen voor het opbouwen van spieren. Je lichaam gebruikt eiwitten onder andere voor het onderhouden en herstellen van weefsels, het maken van enzymen, het ondersteunen van je afweersysteem en het aanmaken van bepaalde hormonen.

Wat hebben eiwitten met je hormonen te maken?

Sommige hormonen bestaan zelf uit eiwitten of kleinere ketens van aminozuren. Denk bijvoorbeeld aan insuline, dat helpt om de hoeveelheid glucose in je bloed te reguleren.

Ook gebruikt je lichaam aminozuren, de bouwstenen van eiwitten, voor allerlei andere belangrijke processen. Daarnaast kunnen eiwitrijke maaltijden bijdragen aan een langer verzadigd gevoel. Dat kan helpen om gedurende de dag voldoende en regelmatig te eten.

WELKE EIWITBRONNEN KIES IK GRAAG?

- Eieren
- Biologisch rund- en lamsvlees
- Kip
- Wilde vis, zoals sardines, makreel en zalm
- Biologische geiten- en schapenzuivel
- Linzen, kikkererwten en andere peulvruchten

Veel van deze voedingsmiddelen komen ook terug in de Bijbel. Denk aan eieren, vis, vlees, melk en linzen. Zelf kijk ik daarbij graag naar de herkomst en kwaliteit van voeding. Waar mogelijk kies ik voor biologisch vlees, wild gevangen vis en zo min mogelijk bewerkte producten.

Mijn tip: probeer bij iedere hoofdmaaltijd een goede eiwitbron toe te voegen. Dat maakt het vaak makkelijker om voldoende eiwitten binnen te krijgen.

2 Vetten: onmisbaar voor je hormonen!

Dit is misschien wel een van mijn favoriete onderwerpen om over te vertellen, haha! Want vetten hebben jarenlang een slechte reputatie gehad. Denk maar aan alle magere producten, lightvarianten en vetarme diëten die we tegenwoordig tegenkomen.

Maar wist je dat vetten ontzettend belangrijke functies hebben in je lichaam? Sterker nog: zonder vetten kan je lichaam niet normaal functioneren.

Vetten zijn bouwstoffen voor je cellen

Je lichaam bestaat uit biljoenen cellen. Iedere cel wordt omgeven door een celmembraan, een soort beschermend laagje dat de binnenkant van de cel scheidt van de buitenwereld. En weet je waar die celmembranen voor een belangrijk deel uit bestaan? **Vetten!**

Om precies te zijn: fosfolipiden en cholesterol. Deze stoffen helpen je cellen om hun structuur te behouden en spelen een rol bij het doorlaten van stoffen en het ontvangen van signalen.

Dat laatste is interessant, want hormonen communiceren met cellen via speciale receptoren. De samenstelling van het celmembraan kan invloed hebben op hoe bepaalde receptoren en signaalprocessen functioneren. Vetten zijn dus niet alleen een energiebron, maar ook letterlijk onderdeel van de bouw van je lichaam.

Cholesterol is een grondstof voor hormonen

Misschien heb je weleens gehoord dat cholesterol slecht voor je is. Maar cholesterol is ook een stof die je lichaam zelf aanmaakt en nodig heeft voor verschillende functies. Zo is cholesterol de grondstof voor de aanmaak van steroidhormonen.

Denk bijvoorbeeld aan:

- **Progesteron:** speelt een belangrijke rol tijdens de menstruatiecyclus en zwangerschap.
- **Oestrogenen:** zijn onder andere betrokken bij de menstruatiecyclus, vruchtbaarheid en botgezondheid.
- **Testosteron:** is ook bij vrouwen belangrijk, onder andere voor seksuele functie en spiergezondheid.
- **Cortisol:** helpt je lichaam reageren op stress en speelt een rol bij je stofwisseling.
- **Aldosteron:** helpt bij het reguleren van de zout- en vochtbalans.

Je lichaam maakt deze hormonen via verschillende stappen aan vanuit cholesterol. Dat betekent niet dat je zoveel mogelijk cholesterol moet eten om meer hormonen aan te maken. Je lichaam regelt de cholesterolproductie namelijk grotendeels zelf. Maar het laat wel zien hoe belangrijk vetachtige stoffen zijn voor onze hormonale processen.

Vetten helpen bij de opname van vitamines

Er zijn vier vitamines die we vetoplosbaar noemen: **vitamine A, D, E en K.** Dat betekent dat vet in je voeding helpt bij de opname van deze vitamines in je darmen.

En ook deze vitamines hebben belangrijke functies. Vitamine A speelt bijvoorbeeld een rol bij het gezichtsvermogen en de werking van het immuunsysteem. Vitamine D is belangrijk voor je botten, spieren en afweersysteem. Vitamine E helpt cellen

beschermen tegen oxidatieve schade en vitamine K draagt bij aan een normale bloedstolling en botgezondheid.

Daarom is het zo waardevol om groenten niet altijd zonder vet te eten. Een salade met tomaten, wortel en bladgroenten kun je bijvoorbeeld aanvullen met extra vierge olijfolie, avocado of wat noten. Zo voeg je niet alleen smaak toe, maar ondersteun je ook de opname van bepaalde voedingsstoffen.

Omega-3: bijzondere vetzuren voor je lichaam

Niet alle vetten zijn hetzelfde. Sommige vetzuren kan je lichaam zelf maken, maar andere moeten we via onze voeding binnenkrijgen. Dat noemen we essentiële vetzuren.

Omega-3 is daar een voorbeeld van. Het plantaardige omega-3 vetzuur ALA komt onder andere voor in walnoten, lijnzaad en chiazaad. ALA is essentieel, omdat je lichaam dit vetzuur niet zelf kan aanmaken. Je lichaam kan ALA wel omzetten naar de omega-3 vetzuren EPA en DHA, maar deze omzetting is beperkt. Daarom is het belangrijk om ook voldoende EPA en DHA rechtstreeks via de voeding binnen te krijgen.

Deze omega-3 vetzuren komen vooral voor in wilde/vette vis, zoals:

- Sardines
- Makreel
- Haring
- Zalm

EPA & DHA zijn MEGA belangrijke bouwstoffen van onze celmembranen. Iedere cel in ons lichaam heeft zo'n membraan, waaronder ook onze hersencellen en huidcellen. Deze vetten helpen onze cellen om goed te functioneren en met elkaar te communiceren. **Oftewel**: omega-3 is belangrijk voor de goede werking van onze cellen!

En hoe zit dat met je hormonen?

Ook voor onze hormonale gezondheid zijn vetzuren van belang. Hormonen communiceren met cellen via receptoren en bepaalde vetzuren spelen een rol bij de vorming van signaalstoffen die betrokken zijn bij ontstekingsprocessen.

Omega-3 is daarmee een waardevol onderdeel van een voedzaam voedingspatroon. Het is geen wondermiddel tegen hormonale klachten, maar voldoende omega-3 binnenkrijgen is wel belangrijk voor verschillende lichaamsfuncties.

Maar hoe weet je of je voldoende omega-3 binnenkrijgt?

Dat is een interessante vraag! Want zelfs wanneer je regelmatig vette vis eet, weet je niet automatisch hoeveel EPA en DHA er daadwerkelijk in je lichaamscellen aanwezig zijn.

Daarom bestaat er zoiets als de **omega-3 index**. Dit is het percentage EPA en DHA in de rode bloedcellen. Binnen onderzoek naar hartgezondheid wordt een omega-3 index van 8% of hoger vaak als streefwaarde gebruikt.

En het mooie is: dit kun je laten meten! Via mij kun je een omega-3 test doen, zodat je inzicht krijgt in je eigen vetzuurwaarden. Zo hoef je niet alleen af te gaan op wat je denkt binnen te krijgen, maar kun je daadwerkelijk meten hoe het ervoor staat.

Welke vetten kies ik graag?

Binnen mijn eigen voedingspatroon gebruik ik onder andere:

- Extra vierge olijfolie
- Avocado en olijven
- Walnoten
- Pompoenpitten en andere zaden
- Vette, bij voorkeur wilde vis
- Boter of ghee, in bescheiden hoeveelheden

Bij vis is het belangrijk om niet alleen te kijken naar de hoeveelheid omega-3, maar ook naar de herkomst, versheid en mogelijke aanwezigheid van verontreinigingen. Vooral kleinere vette vissoorten, zoals sardines en haring, zijn mooie keuzes.

Olijfolie is voor mij een echte favoriet. Niet alleen vanwege de voedingskundige eigenschappen, maar ook omdat olijven en olijfolie regelmatig terugkomen in de Bijbel. Extra vierge olijfolie bevat voornamelijk enkelvoudig onverzadigde vetzuren en daarnaast verschillende plantaardige stoffen, waaronder polyfenolen.

PS. Wist je dat er ook olijfolie in mijn omega-3 olie zit?

De omega-3 olie die ik via mijn website aanbied, bevat naast visolie van wilde Arctische kabeljauw ook biologische, koudgeperste extra vierge olijfolie uit Kreta. Deze olijfolie is afkomstig van olijven die op het Griekse eiland Kreta worden geteeld en bevat van nature polyfenolen.

Een prachtige combinatie van twee waardevolle vetbronnen in één olie!

De omega-3 olie is bovendien te combineren met een omega-3 test, zodat je inzicht krijgt in je vetzuurwaarden en deze na verloop van tijd opnieuw kunt meten.

Mijn belangrijkste advies: wees niet bang voor vetten, maar kies bewust welke vetbronnen je dagelijks gebruikt. Geef vooral ruimte aan onverzadigde vetten en zorg dat je voldoende omega-3 binnenkrijgt.

Benieuwd naar jouw omega-3 waarden of wil je weten welke omega-3 olie ik gebruik en aanbied? Neem gerust een kijkje op mijn website of stuur me een berichtje. Ik help je graag verder! ♡

3 Koolhydraten: belangrijke brandstof voor je lichaam

Ook koolhydraten zijn een onderwerp waar ontzettend veel verschillende meningen over bestaan. De ene persoon zweert bij koolhydraatarm eten, terwijl de ander juist veel koolhydraten eet.

Maar wat doen koolhydraten eigenlijk in je lichaam? Wanneer je koolhydraten eet, breekt je spijsvertering veel daarvan af tot glucose. Deze glucose komt in je bloed terecht en kan vervolgens door je cellen worden gebruikt als energiebron.

Je hersenen gebruiken onder normale omstandigheden veel glucose. Ook je spieren gebruiken glucose, vooral tijdens intensieve beweging.

Wat hebben koolhydraten met je hormonen te maken?

Wanneer je koolhydraten eet, maakt je alvleesklier onder andere insuline aan. Insuline helpt je lichaam om glucose vanuit je bloed op te nemen en te gebruiken of op te slaan. Dat is een volkomen normaal en belangrijk proces!

Insuline is dus niet iets wat je koste wat kost laag moet proberen te houden. Wat wel belangrijk is, is hoe je lichaam met glucose omgaat en of je voldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt.

Bij vrouwen kan langdurig te weinig eten, zeker in combinatie met intensieve beweging of stress, invloed hebben op de hormonale aansturing van de menstruatiecyclus. Daarom ben ik geen voorstander van het zomaar schrappen van complete voedingsgroepen.

WELKE KOOLHYDRATEN KIES IK GRAAG?

- Traditioneel bereid zuurdesembrood
- Oude graansoorten, zoals eenkoren
- Havermout
- Aardappelen en zoete aardappelen
- Fruit
- Linzen en andere peulvruchten
- Volkoren granen, zoals gerst

Deze voedingsmiddelen leveren naast koolhydraten vaak ook vezels, vitamines en mineralen. En ook brood en granen komen veelvuldig terug in de Bijbel. Denk aan tarwe, gerst en brood dat dagelijks werd gegeten.

Zelf geef ik graag de voorkeur aan traditioneel bereid zuurdesembrood met een eenvoudige ingrediëntenlijst.

Combineer je voedingsstoffen

Een praktische manier om een maaltijd voedzamer en vullender te maken, is door verschillende voedingsstoffen te combineren. Denk bijvoorbeeld aan een appel met wat walnoten en schapenyoghurt, of zuurdesembrood met eieren en avocado.

Eiwitten, vetten en vezels kunnen invloed hebben op de snelheid waarmee een maaltijd wordt verteerd en glucose wordt opgenomen. Dat betekent niet dat je nooit een stuk fruit los mag eten. Het gaat vooral om je totale voedingspatroon en wat bij jouw behoeften past.

4 Groenten en fruit: vitamines, mineralen en vezels

Groenten en fruit zijn prachtige bronnen van allerlei voedingsstoffen. Ze leveren onder andere vitamines, mineralen, vezels en plantaardige stoffen die verschillende functies in je lichaam ondersteunen.

Vezels zijn bijvoorbeeld belangrijk voor een normale darmwerking en vormen voeding voor bepaalde bacteriën in je darmen.

En wist je dat je darmen ook betrokken zijn bij de verwerking en uitscheiding van bepaalde hormonen en hun afbraakproducten? Je lever en darmen werken daarbij samen.

Dat betekent niet dat je met een bepaalde groente je hormonen kunt 'detoxen', maar het laat wel zien waarom een gezonde spijsvertering belangrijk is.

Probeer daarom regelmatig verschillende kleuren groenten en fruit te eten.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Broccoli, spinazie en boerenkool
- Wortel, pompoen en zoete aardappel
- Tomaten en paprika
- Appels, bessen, vijgen en granaatappel
- Verse kruiden, zoals peterselie, munt en koriander

Ik vind het daarnaast mooi om met de seizoenen mee te eten. Dat zorgt vaak vanzelf voor variatie en kan ook nog eens voordeliger zijn.

5 Zo stel je zelf een voedzame maaltijd samen

Nu je weet waarom eiwitten, vetten, koolhydraten en groenten zo belangrijk zijn, wordt het tijd om ze samen te voegen! En dat hoeft echt niet ingewikkeld te zijn.

Gebruik deze vier onderdelen als uitgangspunt:

1 Kies een eiwitbron

Bijvoorbeeld eieren, vlees, vis, geiten- of schapenzuivel of peulvruchten.

2 Voeg een bron van gezonde vetten toe

Bijvoorbeeld extra vierge olijfolie, avocado, olijven of noten.

3 Kies een voedzame koolhydraatbron

Bijvoorbeeld zuurdesembrood, aardappelen, havermout, fruit of granen.

4 Voeg groenten of fruit toe

Voor extra vezels, vitamines, mineralen en variatie.

Hoeveel je van ieder onderdeel nodig hebt, verschilt per persoon. Dat hangt onder andere af van je leeftijd, lichaamsbouw, beweging, gezondheid en energiebehoefte. Je hoeft dus niet iedere maaltijd exact dezelfde verhoudingen te gebruiken.

DRIE VOORBEELDEN UIT MIJN EIGEN KEUKEN

ONTBIJT	*Zuurdesembrood met twee eieren, avocado en wat tomaatjes.*
LUNCH	*Een lauwwarme salade met linzen, geroosterde groenten, geitenkaas, verse kruiden en extra vierge olijfolie.*
AVONDETEN	*Wilde zalm uit de oven met aardappeltjes, broccoli en een dressing van citroen en olijfolie.*

Zie je hoe eenvoudig het eigenlijk kan zijn? Je hoeft geen ingewikkelde recepten te maken of iedere dag uren in de keuken te staan.

Mijn belangrijkste advies

Ik hoop vooral dat je na dit hoofdstuk beter begrijpt waarom je lichaam verschillende voedingsstoffen nodig heeft.

Gezond eten gaat niet over zo min mogelijk eten, voortdurend calorieën tellen of bang zijn voor bepaalde voedingsmiddelen. Het gaat om je lichaam voldoende en gevarieerd voeden.

En voor mij hoort daar ook dankbaarheid bij. Dankbaarheid voor de voeding die we mogen ontvangen, voor ons lichaam en voor de mogelijkheid om daar goed voor te zorgen.

Niet vullen, maar voeden! ♡
In het volgende hoofdstuk neem ik je mee naar de supermarkt. Je krijgt mijn praktische Bijbelse boodschappenlijst, zodat je precies weet welke producten je in huis kunt halen.

04 · BOODSCHAPPENLIJST

Jouw Bijbelse *boodschappenlijst*

Nu je weet welke voedingsstoffen je lichaam nodig heeft en waarom ze zo belangrijk zijn, gaan we het praktisch maken! Want hoe vertaal je al die kennis naar wat er in je boodschappenmandje belandt?
In dit hoofdstuk deel ik mijn favoriete voedingsmiddelen om standaard in huis te hebben. Producten die passen bij de voedingsprincipes die we eerder hebben besproken: puur, voedzaam, zo min mogelijk bewerkt en waar mogelijk van goede kwaliteit.

Het mooie is dat je met deze producten ontzettend veel verschillende maaltijden kunt maken. Je hoeft echt niet alles tegelijk te kopen! Zie deze lijst vooral als inspiratie om stap voor stap een voedzame voorraadkast op te bouwen.

1 Groenten: de basis van een kleurrijk bord

Groenten leveren belangrijke vitamines, mineralen, vezels en plantaardige stoffen. Door verschillende soorten en kleuren af te wisselen, krijg je een mooie variatie aan voedingsstoffen binnen.

GROENE GROENTEN

- Broccoli
- Spinazie
- Boerenkool
- Courgette
- Komkommer
- Sperziebonen
- Rucola en andere bladgroenten

OVERIGE GROENTEN

- Wortels
- Pompoen
- Tomaten
- Paprika
- Bloemkool
- Rode bieten
- Aubergine
- Uien en knoflook
- Prei

Mijn tip: kies waar mogelijk voor seizoensgroenten. Ze zijn vaak voordeliger en je brengt vanzelf meer variatie aan in je voedingspatroon. Diepvriesgroenten zonder onnodige toevoegingen zijn trouwens ook een prima keuze!

2 Fruit: natuurlijke zoetigheid

Fruit levert onder andere vezels, vitamines en verschillende plantaardige stoffen. Bovendien is het een heerlijke manier om natuurlijke zoetigheid aan je maaltijden toe te voegen.

MIJN FAVORIETEN

- Appels
- Peren
- Blauwe bessen
- Frambozen
- Aardbeien
- Druiven
- Vijgen
- Dadels
- Granaatappel
- Citrusfruit

Vijgen, dadels, druiven en granaatappels komen ook terug in de Bijbel. Maar dat betekent natuurlijk niet dat je alleen deze fruitsoorten mag eten! Ook een bakje blauwe bessen of een banaan past prima binnen een voedzaam voedingspatroon.

Mijn tip: gebruik fruit bijvoorbeeld bij je ontbijt met schapenyoghurt en walnoten, of voeg wat granaatappelpitjes toe aan een salade.

3 Eiwitrijke voeding: voor je spieren, cellen en hormonen

Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor je lichaam. Ze ondersteunen onder andere het onderhoud van spieren en weefsels en zijn nodig voor de aanmaak van enzymen en bepaalde hormonen.

VLEES EN GEVOGELTE

- Biologisch rundvlees
- Grasgevoerd rundvlees
- Lamsvlees
- Biologische kip
- Rundergehakt

VIS

- Sardines
- Haring
- Makreel
- Zalm
- Kabeljauw

EIEREN EN PLANTAARDIGE EIWITBRONNEN

- Biologische eieren
- Linzen
- Kikkererwten
- Witte bonen
- Andere peulvruchten

Mijn tip: let bij vlees en vis op de herkomst. Kies waar mogelijk voor biologisch vlees, vis uit betrouwbare bronnen en producten zonder onnodige toevoegingen. Bij vis is het verstandig om te variëren, omdat soorten verschillen in voedingswaarde en mogelijke verontreinigingen.

4 Zuivel: voedzaam en veelzijdig

Zuivel kan een waardevolle bron zijn van eiwitten, calcium en andere voedingsstoffen. Zelf kies ik graag voor geiten- en schapenzuivel, omdat deze goed aansluiten bij mijn persoonlijke voedingsvoorkeuren.

MIJN FAVORIETEN

- Biologische geitenyoghurt
- Schapenyoghurt
- Geitenmelk
- Schapenmelk
- Geitenkaas
- Schapenkaas
- Feta van schapen- of geitenmelk
- Kefir zonder toegevoegde suikers

Melk en zuivel komen regelmatig terug in de Bijbel. Denk maar aan de bekende omschrijving van een land dat overvloeit van melk en honing.

Mijn tip: kies bij voorkeur voor naturel varianten zonder toegevoegde suikers. Je kunt zelf fruit, honing, kaneel of noten toevoegen.

5 Gezonde vetten: belangrijke bouwstoffen voor je lichaam

Zoals je in het vorige hoofdstuk hebt gelezen, zijn vetten onmisbaar. Ze leveren energie, zijn onderdeel van onze celmembranen en helpen bij de opname van de vitamines A, D, E en K.

VETTEN EN OLIËN

- Extra vierge olijfolie
- Olijven
- Avocado
- Boter
- Ghee

NOTEN EN ZADEN

- Walnoten
- Amandelen
- Hazelnoten
- Pompoenpitten
- Zonnebloempitten
- Lijnzaad
- Chiazaad
- Sesamzaad
- Tahin (sesampasta)

Mijn tip: extra vierge olijfolie is een prachtige basis voor dressings en veel warme gerechten. Walnoten en lijnzaad leveren plantaardige omega-3 (ALA), terwijl vette vis EPA en DHA levert. Dat onderscheid is belangrijk, omdat je lichaam ALA maar beperkt kan omzetten naar EPA en DHA.
Wil je weten hoe het met jouw omega-3 waarden staat? Via mij kun je een omega-3 test laten doen. Daarmee krijg je inzicht in het percentage EPA en DHA in je rode bloedcellen. Op mijn website vind je ook meer informatie over de omega-3 olie die ik aanbied.

6 Granen en andere koolhydraatbronnen: energie voor je lichaam

Koolhydraten leveren energie en veel koolhydraatrijke voedingsmiddelen bevatten daarnaast waardevolle vezels, vitamines en mineralen.

GRANEN EN BROOD

- Traditioneel bereid zuurdesembrood
- Eenkoren
- Gerst
- Havermout
- Volkorenrijst
- Volkorenmeel

ANDERE KOOLHYDRAATBRONNEN

- Aardappelen
- Zoete aardappelen
- Pompoen
- Linzen
- Kikkererwten
- Bonen

Granen zoals tarwe en gerst worden regelmatig genoemd in de Bijbel. Brood was voor veel mensen een belangrijk onderdeel van de dagelijkse voeding.

> Mijn tip: kijk bij brood niet alleen naar de naam op de verpakking, maar ook naar de ingrediëntenlijst. Kies bij voorkeur voor volkoren zuurdesembrood met een eenvoudige samenstelling.

7 Kruiden, smaakmakers en natuurlijke zoetigheid

Een voedzame maaltijd hoeft absoluut niet saai te zijn! Met verse kruiden, specerijen en eenvoudige smaakmakers maak je de heerlijkste gerechten.

VERSE KRUIDEN

- Peterselie
- Koriander
- Munt
- Basilicum
- Rozemarijn
- Tijm
- Dille

GEDROOGDE KRUIDEN EN SPECERIJEN

- Kaneel
- Komijn
- Kurkuma
- Gember
- Oregano
- Paprikapoeder
- Zwarte peper

OVERIGE SMAAKMAKERS

- Knoflook
- Citroen
- Zeezout, met mate
- Extra vierge olijfolie
- Appelazijn
- Pure honing
- Tahin

Honing, kruiden en olijfolie komen ook in Bijbelse verhalen terug. Ze laten mooi zien hoe eenvoudige ingrediënten al eeuwenlang worden gebruikt om voeding smaak te geven.

Mijn tip: maak zelf een dressing van extra vierge olijfolie, citroensap, knoflook en verse kruiden. Heerlijk over salades, groenten of vis!

8 Wat drink je?

Water is een belangrijk onderdeel van een gezond voedingspatroon. Je lichaam gebruikt vocht onder andere om voedingsstoffen te vervoeren, afvalstoffen uit te scheiden en je lichaamstemperatuur te regelen.

MIJN FAVORIETE DRANKEN

- Water
- Bruiswater
- Kruidenthee
- Water met citroen, munt of komkommer
- Waterkefir

Mijn tip: zorg dat je gedurende de dag regelmatig drinkt. Hoeveel vocht je nodig hebt, hangt onder andere af van je activiteit, voeding en de temperatuur.

9 Waar let je op tijdens het boodschappen doen?

Naast wat je koopt, is ook de kwaliteit van je voeding belangrijk. Toch hoeft gezond boodschappen doen niet te betekenen dat je uitsluitend de duurste producten kiest.

Dit zijn de punten waar ik zelf graag op let:

- **Kies zoveel mogelijk herkenbare ingrediënten.** Denk aan groenten, fruit, eieren, vis, vlees, peulvruchten en granen.
- **Lees de ingrediëntenlijst.** Zo zie je welke stoffen aan een product zijn toegevoegd.
- **Kijk naar de herkomst.** Zeker bij vlees, vis, eieren en zuivel kan het waardevol zijn om te weten waar een product vandaan komt.
- **Kies waar mogelijk voor biologisch.** Maar laat een beperkt budget je niet tegenhouden om gezond te eten.
- **Eet gevarieerd.** Verschillende voedingsmiddelen leveren verschillende voedingsstoffen.
- **Maak gebruik van het seizoen.** Seizoensproducten zijn vaak goed verkrijgbaar en betaalbaar.

En hoe zit het met reine en onreine dieren?

In Leviticus 11 en Deuteronomium 14 lezen we over het onderscheid tussen reine en onreine dieren. Zelf houd ik daar in mijn voedingskeuzes rekening mee. Daarom vind je bijvoorbeeld geen varkensvlees of schaal- en schelpdieren op deze boodschappenlijst.

Ik zie dit niet als een lijst met regels die je moet afvinken om gezond te kunnen eten, maar als een onderdeel van de Bijbelse voedingsprincipes waar ik persoonlijk bewust mee omga.

Mijn belangrijkste advies

Een voedzaam voedingspatroon begint niet bij een perfect gevulde koelkast, maar bij de keuzes die je iedere dag opnieuw maakt.
Begin bijvoorbeeld met een paar producten die je al graag eet en breid je voorraad stap

voor stap uit. Je hoeft echt niet alles op deze lijst in huis te halen.
En vergeet niet: het gaat niet om perfectie, maar om bewust omgaan met de voeding die we mogen ontvangen en het lichaam waarvoor we mogen zorgen.

Met eenvoudige, pure ingrediënten kun je al ontzettend veel heerlijke en voedzame maaltijden maken!

In het volgende hoofdstuk laat ik je precies zien hoe je dat doet. Je krijgt een compleet 7-daags weekmenu met ontbijt, lunch en avondeten, inclusief 21 heerlijke recepten die passen bij de voedingsprincipes uit dit e-book.

05 · WEEKMENU

7 dagen eten volgens Bijbelse voedingsprincipes

Een warme stoofpot met geurige kruiden, vers zuurdesembrood met geitenkaas en vijgen, of een heerlijk stukje vis uit de oven met citroen en olijfolie. Klinkt goed, toch? En het mooie is: met dit soort eenvoudige ingrediënten kun je de heerlijkste maaltijden op tafel zetten!

In de Bijbel lezen we regelmatig over voeding. Denk aan linzen, olijven, vijgen, honing, brood, vis en vlees. Voedingsmiddelen die al duizenden jaren worden gegeten en die ook vandaag de dag een mooie plek kunnen hebben in ons voedingspatroon.

Daarom heb ik speciaal voor jou een compleet weekmenu samengesteld met 21 heerlijke recepten: zeven ontbijtjes, zeven lunches en zeven avondmaaltijden. Sommige gerechten zijn geïnspireerd op Bijbelse verhalen, terwijl andere laten zien hoe je traditionele ingrediënten kunt combineren met de voeding die we vandaag de dag kennen.

Een kleine toelichting: de receptnamen zijn geïnspireerd op Bijbelse verhalen, plaatsen en voedingsmiddelen. Het zijn moderne recepten, geen letterlijke reconstructies van maaltijden uit de Bijbel.

Alle recepten zijn bedoeld voor één persoon. De hoeveelheden zijn een uitgangspunt en kunnen worden aangepast aan je eigen energiebehoefte en eetlust. Heb je tussendoor trek? Neem gerust iets extra's. Voldoende eten is minstens zo belangrijk als gevarieerd eten!

DAG 1 · ONTBIJT · 1 PERSOON

Een voedzame start

Eden's oogstontbijt met zoete aardappel en ei

1

Geïnspireerd op Genesis 2:9, waar we lezen over de bomen die God liet groeien in de hof van Eden. Een hartig ontbijt met groenten, eiwitten en voedzame vetten.

Ingrediënten

- 150 g zoete aardappel
- 2 eieren
- ½ rode paprika
- ½ kleine ui
- 1 el extra vierge olijfolie
- Snufje paprikapoeder, peper en zout

Bereiding

1. Snijd de zoete aardappel in kleine blokjes en de paprika en ui in stukjes.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de zoete aardappel ongeveer 10 minuten op middelhoog vuur. Voeg eventueel een scheutje water toe en laat met een deksel garen.
3. Voeg de paprika, ui en kruiden toe en bak nog 5 minuten.
4. Bak de eieren apart of maak twee kuiltjes in de groenten en laat de eieren met een deksel op de pan stollen.

DAG 1 · LUNCH · 1 PERSOON

Brood uit het land van melk en honing

1

Geïnspireerd op Exodus 3:8, waarin God spreekt over een land dat overvloeit van melk en honing. Een heerlijke combinatie van zuurdesembrood, geitenkaas, vijgen en honing.

Ingrediënten

- 2 sneetjes volkoren zuurdesembrood
- 60 g zachte geitenkaas
- 2 verse vijgen
- 15 g walnoten
- 1 tl honing
- Verse tijm

Bereiding

1. Rooster het zuurdesembrood eventueel kort.
2. Besmeer de sneetjes met geitenkaas.
3. Snijd de vijgen in plakjes en verdeel ze over het brood.
4. Voeg de walnoten, honing en verse tijm toe.

DAG 1 · AVONDETEN · 1 PERSOON

Galilese vis met citroen, olijfolie en kruiden

1

Geïnspireerd op de visserij rondom het Meer van Galilea, waar ook verschillende discipelen van Jezus als vissers werkten (Mattheüs 4:18-22).

Ingrediënten

- 150 g witvis, zoals kabeljauw
- 200 g aardappelen
- 200 g courgette en wortel
- 1½ el extra vierge olijfolie
- ½ citroen
- 1 teentje knoflook
- Verse peterselie
- Peper en zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de aardappelen en groenten in stukken. Meng met 1 el olijfolie, peper en zout en rooster ongeveer 25-30 minuten.
3. Leg de vis de laatste 12-15 minuten in een ovenschaal. Besprenkel met de overige olijfolie, citroensap en fijngehakte knoflook.
4. Bak tot de vis gaar is en gemakkelijk uit elkaar valt. Serveer met verse peterselie.

DAG 2 · ONTBIJT · 1 PERSOON

Kleurrijk en voedzaam

Olijvenontbijt uit het beloofde land

2

Geïnspireerd op Deuteronomium 8:8, waarin onder andere olijfbomen worden genoemd als onderdeel van de overvloed van het beloofde land.

Ingrediënten

- 2 sneetjes volkoren zuurdesembrood
- 2 eieren
- ½ avocado
- 5 olijven
- 1 tomaat
- Peper en zout

Bereiding

1. Kook of bak de eieren naar wens.
2. Rooster eventueel het zuurdesembrood.
3. Prak de avocado met wat peper en zout en verdeel over het brood.
4. Voeg de eieren, olijven en plakjes tomaat toe.

DAG 2 · LUNCH · 1 PERSOON

De zevensoortensalade met linzen en granaatappel

2

Geïnspireerd op Deuteronomium 8:8, waarin zeven landbouwproducten worden genoemd, waaronder granaatappels en olijven. Deze moderne salade combineert granaatappel met linzen, groenten en feta.

Ingrediënten

- 150 g gekookte linzen
- 50 g feta van schapen- of geitenmelk
- ½ komkommer
- 1 tomaat
- 40 g granaatappelpitjes
- Handje rucola
- 1 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap
- Verse peterselie

Bereiding

1. Spoel de gekookte linzen af indien nodig en laat uitlekken.
2. Snijd de komkommer en tomaat in stukjes.
3. Meng de linzen met de groenten, rucola en granaatappelpitjes.
4. Verkruimel de feta erover en voeg olijfolie, citroensap en peterselie toe.

DAG 2 · AVONDETEN · 1 PERSOON

Herdersmaaltijd met lamsgehakt en tahin

2

Geïnspireerd op de herders en hun kudden die we regelmatig in de Bijbel tegenkomen, zoals in Lukas 2:8. Een kruidige maaltijd met lamsvlees, groenten en sesampasta.

Ingrediënten

- 150 g lamsgehakt
- 200 g aardappelen
- 200 g wortel en courgette
- 1 el tahin
- 1 el extra vierge olijfolie
- ½ tl komijn
- ½ tl paprikapoeder
- 1 el citroensap
- Peper en zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de aardappelen en groenten in stukken en meng met olijfolie. Rooster ongeveer 25-30 minuten.
3. Meng het lamsgehakt met komijn, paprikapoeder, peper en zout. Vorm kleine balletjes.
4. Bak de gehaktballetjes in een koekenpan tot ze volledig gaar zijn.
5. Meng de tahin met citroensap en een beetje water tot een romige saus. Serveer alles samen.

DAG 3 · ONTBIJT · 1 PERSOON

Eenvoudige ingrediënten, heerlijke smaken

Honingzoete appel uit de boomgaard

3

Geïnspireerd op de overvloed van het beloofde land, zoals beschreven in Deuteronomium 8:7-9. Een verwarmend ontbijt met appel, schapenyoghurt, walnoten en honing.

Ingrediënten

- 200 g naturel schapenyoghurt
- 1 appel
- 30 g havermout
- 20 g walnoten
- 1 tl honing
- ½ tl kaneel
- Scheutje water

Bereiding

1. Snijd de appel in blokjes.
2. Verwarm de appel met kaneel en een scheutje water in een pannetje tot hij zacht wordt.
3. Rooster de havermout eventueel kort in een droge koekenpan.
4. Schep de yoghurt in een kom en voeg de warme appel, havermout, walnoten en honing toe.

DAG 3 · LUNCH · 1 PERSOON

Groene tuinen-omelet met geitenkaas

3

Geïnspireerd op de beeldspraak van een bewaterde tuin in Jesaja 58:11. Een eenvoudige lunch met eieren, spinazie en geitenkaas.

Ingrediënten

- 2 eieren
- 50 g verse spinazie
- 40 g geitenkaas
- 1 tomaat
- 2 sneetjes volkoren zuurdesembrood
- 1 tl extra vierge olijfolie
- Peper en zout

Bereiding

1. Klop de eieren los met peper en zout.
2. Verhit de olijfolie en laat de spinazie slinken.
3. Voeg de eieren toe en verdeel de geitenkaas erover.
4. Laat de omelet op laag vuur gaar worden en serveer met tomaat en zuurdesembrood.

DAG 3 · AVONDETEN · 1 PERSOON

Ezau's rode linzensoep

Geïnspireerd op Genesis 25:29-34, waarin Ezau zijn eerstgeboorterecht verkoopt voor brood en een rode linzenmaaltijd. Dit is een moderne versie met tomaat, wortel en kruiden.

3

Ingrediënten

- 90 g gedroogde rode linzen
- 1 wortel
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 200 g tomatenblokjes
- 300 ml water
- 1 el extra vierge olijfolie
- ½ tl komijn
- ½ tl paprikapoeder
- 1 snee volkoren zuurdesembrood
- Verse peterselie
- Peper en zout

Bereiding

1. Snipper de ui en knoflook en snijd de wortel in kleine blokjes.
2. Verhit de olijfolie en fruit de ui en knoflook.
3. Voeg de wortel, kruiden, linzen, tomatenblokjes en het water toe.
4. Laat ongeveer 20-25 minuten zachtjes koken tot de linzen gaar zijn. Voeg zo nodig wat water toe.
5. Breng op smaak en serveer met peterselie en zuurdesembrood.

DAG 4 · ONTBIJT · 1 PERSOON

Traditioneel en verrassend

Vijgenpannenkoekjes met honing

4

Geïnspireerd op de vijgenboom en honing die we regelmatig in de Bijbel tegenkomen, onder andere in Deuteronomium 8:8. Heerlijke volkorenpannenkoekjes met geitenyoghurt en verse vijgen.

Ingrediënten

- 60 g volkorenmeel
- 1 ei
- 100 ml geitenmelk
- ½ tl bakpoeder
- 1 tl boter of ghee
- 2 verse vijgen
- 100 g naturel geitenyoghurt
- 1 tl honing
- Snufje kaneel

Bereiding

1. Meng het meel, ei, de melk, het bakpoeder en de kaneel tot een beslag.
2. Verhit de boter of ghee in een koekenpan.
3. Bak kleine pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.
4. Serveer met geitenyoghurt, plakjes vijg en honing.

DAG 4 · LUNCH · 1 PERSOON

De tafel van Abraham

Geïnspireerd op Genesis 18:1-8, waarin Abraham gasten ontvangt en hun een maaltijd aanbiedt. Een kleurrijke mezze-lunch die uitnodigt om samen te eten.

4

Ingrediënten

- 2 sneetjes volkoren zuurdesembrood
- 100 g hummus
- 1 gekookt ei
- ½ komkommer
- 1 tomaat
- 6 olijven
- 40 g schapenfeta
- 1 tl extra vierge olijfolie
- Verse peterselie

Bereiding

1. Kook het ei tot de gewenste gaarheid.
2. Snijd de komkommer en tomaat in stukken.
3. Verdeel de hummus, groenten, olijven, feta en het ei over een bord.
4. Besprenkel met olijfolie en verse peterselie. Serveer met zuurdesembrood.

DAG 4 · AVONDETEN · 1 PERSOON

Stoofpot uit het land van vijgen

4

Geïnspireerd op de vijgen die worden genoemd als een van de vruchten van het beloofde land (Deuteronomium 8:8). Een smaakvolle stoofpot met rundvlees, groenten en rozemarijn.

Ingrediënten

- 175 g runderriblappen
- 200 g aardappelen
- 1 wortel
- ½ ui
- 2 gedroogde vijgen
- 1 teentje knoflook
- 1 el extra vierge olijfolie
- 200 ml water of ongezouten bouillon
- 1 takje rozemarijn
- Peper en zout

Bereiding

1. Snijd het rundvlees in stukken en de groenten in blokjes.
2. Verhit de olijfolie in een stoofpan en bak het vlees rondom bruin.
3. Voeg ui en knoflook toe en bak kort mee.
4. Voeg de wortel, vijgen, rozemarijn en het water of de bouillon toe.
5. Laat met het deksel op de pan ongeveer 2,5-3 uur zachtjes stoven, tot het vlees mals is. Voeg indien nodig vocht toe.
6. Kook de aardappelen apart gaar en serveer bij de stoofpot.

DAG 5 · ONTBIJT · 1 PERSOON

Op weg naar de sjabbat

Kruidige herdersshakshuka

5

Een modern gerecht uit de Midden-Oosterse keuken, geïnspireerd op de eenvoudige maaltijden en kruidige smaken uit de regio waar veel Bijbelse verhalen zich afspelen. Shakshuka wordt niet als gerecht in de Bijbel genoemd.

Ingrediënten

- 2 eieren
- 200 g tomatenblokjes
- ½ rode paprika
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el extra vierge olijfolie
- ½ tl komijn
- ½ tl paprikapoeder
- 2 sneetjes volkoren zuurdesembrood
- Verse peterselie
- Peper en zout

Bereiding

1. Snijd de paprika en ui in kleine stukjes.
2. Verhit de olijfolie en bak de ui, knoflook en paprika ongeveer 5 minuten.
3. Voeg de tomatenblokjes en kruiden toe en laat 5-10 minuten zachtjes pruttelen.
4. Maak twee kuiltjes in de saus en breek hierin de eieren.
5. Doe een deksel op de pan en laat de eieren stollen. Serveer met peterselie en zuurdesembrood.

DAG 5 · LUNCH · 1 PERSOON

Ruths oogstsalade met gerst

Geïnspireerd op Ruth 2, waarin Ruth aren verzamelt op het land van Boaz. Gerst speelt een belangrijke rol in dit Bijbelverhaal.

Ingrediënten

- 70 g droge gerst
- 75 g gekookte kikkererwten
- 40 g geitenkaas
- ½ komkommer
- 1 wortel
- Handje rucola
- 1 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap
- Verse peterselie

Bereiding

1. Kook de gerst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de komkommer en wortel in kleine stukjes.
3. Meng de afgekoelde gerst met de kikkererwten, groenten en rucola.
4. Voeg de geitenkaas, olijfolie, citroensap en peterselie toe.

DAG 5 · AVONDETEN · 1 PERSOON

Sjabbatvis met kruiden, citroen en olijfolie

5

Een feestelijk maar eenvoudig visgerecht voor een rustige avond aan tafel. Geïnspireerd op de Bijbelse rustdag en de betekenis van samen eten.

Ingrediënten

- 150 g zalmfilet
- 200 g aardappelen
- 200 g broccoli
- 1 el extra vierge olijfolie
- ½ citroen
- 1 teentje knoflook
- Verse dille
- Peper en zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Snijd de aardappelen in parten en rooster ze met de olijfolie ongeveer 25-30 minuten.
3. Leg de zalm in een ovenschaal en voeg citroensap, knoflook, dille, peper en zout toe.
4. Bak de zalm ongeveer 12-15 minuten in de oven, afhankelijk van de dikte, tot hij gaar is.
5. Kook of stoom de broccoli en serveer alles samen.

DAG 6 · ONTBIJT · 1 PERSOON

Rustig genieten

Graanpap van het beloofde land

6

Geïnspireerd op Deuteronomium 8:8, waarin tarwe en gerst worden genoemd. Deze warme pap wordt gemaakt met eenkoren, een oude tarwesoort.

Ingrediënten

- 60 g eenkorenvlokken
- 200 ml geitenmelk
- 1 appel
- 2 dadels
- 20 g walnoten
- ½ tl kaneel

Bereiding

1. Verwarm de eenkorenvlokken met de geitenmelk volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de appel en dadels in kleine stukjes.
3. Voeg de appel en kaneel toe aan de pap en verwarm mee tot de appel zacht is.
4. Serveer met dadels en walnoten.

DAG 6 · LUNCH · 1 PERSOON

Vissersbrood van Galilea

Geïnspireerd op de vissers rondom het Meer van Galilea, onder wie Petrus en Andreas (Mattheüs 4:18). Een eenvoudige lunch met vette vis, zuurdesembrood en verse kruiden.

Ingrediënten

- 2 sneetjes volkoren zuurdesembrood
- 100 g gerookte makreelfilet
- ½ komkommer
- 2 el naturel geitenyoghurt
- 1 tl citroensap
- Verse dille
- Peper

Bereiding

1. Meng de geitenyoghurt met citroensap, dille en peper.
2. Verdeel dit mengsel over het zuurdesembrood.
3. Verwijder eventuele graatjes uit de makreel en verdeel de vis over het brood.
4. Voeg plakjes komkommer toe en werk af met extra dille.

DAG 6 · AVONDETEN · 1 PERSOON

Herdersbowl met lamsvlees en geroosterde groenten

Geïnspireerd op het herdersleven dat in veel Bijbelse verhalen voorkomt. Een moderne maaltijd met lamsvlees, groenten, rijst en een romige tahindressing.

Ingrediënten

- 150 g lamsgehakt
- 70 g droge volkorenrijst
- ½ courgette
- 1 wortel
- ½ rode paprika
- 1 el tahin
- 1 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap
- ½ tl komijn
- Verse peterselie
- Peper en zout

Bereiding

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C.
3. Snijd de groenten in stukken, meng met olijfolie en rooster ongeveer 20-25 minuten.
4. Bak het lamsgehakt met komijn, peper en zout tot het volledig gaar is.
5. Meng de tahin met citroensap en wat water tot een dressing.
6. Verdeel de rijst, groenten en het lamsgehakt over een kom en voeg de dressing en peterselie toe.

DAG 7 · ONTBIJT · 1 PERSOON

Een heerlijke afsluiting

Melk-en-honingbowl met warme vijgen

7

Geïnspireerd op de bekende Bijbelse omschrijving van het beloofde land als een land dat overvloeit van melk en honing (Exodus 3:8).

Ingrediënten

- 200 g naturel schapenyoghurt
- 2 verse vijgen
- 40 g havermout
- 20 g amandelen
- 1 tl honing
- Snufje kaneel

Bereiding

1. Snijd de vijgen doormidden en verwarm ze kort in een koekenpan met een klein scheutje water.
2. Rooster de havermout en amandelen eventueel kort in een droge koekenpan.
3. Schep de yoghurt in een kom.
4. Voeg de warme vijgen, havermout, amandelen, kaneel en honing toe.

DAG 7 · LUNCH · 1 PERSOON

Oogstmaaltijd uit het beloofde land

7

Geïnspireerd op de rijke oogst van het beloofde land. Deze moderne maaltijd combineert zoete aardappel met gekruid rundvlees en groenten.

Ingrediënten

- 1 grote zoete aardappel (ongeveer 250 g)
- 125 g rundergehakt
- ½ rode paprika
- ½ ui
- 1 tomaat
- 1 tl extra vierge olijfolie
- ½ tl komijn
- ½ tl paprikapoeder
- 2 el naturel geitenyoghurt
- Verse peterselie
- Peper en zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Prik de zoete aardappel enkele keren in met een vork en bak ongeveer 40-50 minuten tot hij zacht is.
3. Snijd ondertussen de paprika, ui en tomaat in kleine stukjes.
4. Verhit de olijfolie en bak het gehakt met de ui en kruiden volledig gaar.
5. Voeg de paprika en tomaat toe en bak nog enkele minuten.
6. Snijd de zoete aardappel open en vul met het gehaktmengsel. Serveer met geitenyoghurt en peterselie.

DAG 7 · AVONDETEN · 1 PERSOON

Stoofpot met rundvlees, linzen en kruiden

7

Geïnspireerd op de linzenmaaltijd uit Genesis 25 en de eenvoudige ingrediënten die in de Bijbelse eetcultuur voorkwamen. Een verwarmende afsluiting van de week.

Ingrediënten

- 150 g runderriblappen
- 60 g gedroogde groene of bruine linzen
- 1 wortel
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 150 g tomatenblokjes
- 1 el extra vierge olijfolie
- 300 ml water of ongezouten bouillon, plus extra indien nodig
- ½ tl komijn
- ½ tl paprikapoeder
- Verse peterselie
- Peper en zout

Bereiding

1. Snijd het rundvlees en de groenten in kleine stukken.
2. Verhit de olijfolie in een stoofpan en bak het rundvlees rondom bruin.
3. Voeg ui, knoflook, wortel en kruiden toe en bak kort mee.
4. Voeg de tomatenblokjes en het water of de bouillon toe.
5. Laat ongeveer 2 uur zachtjes stoven.
6. Spoel de linzen af en voeg ze toe. Laat nog 30-45 minuten zachtjes koken tot zowel het vlees als de linzen gaar zijn. Voeg zo nodig extra vocht toe.
7. Breng op smaak en serveer met verse peterselie.

Maak het jezelf gemakkelijk

Je hoeft niet iedere dag drie compleet nieuwe gerechten te bereiden. Het weekmenu is vooral bedoeld om je inspiratie te geven en te laten zien hoeveel je met eenvoudige ingrediënten kunt maken.

Kook gerust een dubbele portie van een soep of stoofpot, gebruik overgebleven groenten voor een omelet en wissel maaltijden om wanneer dat beter uitkomt. Zo maak je gezond eten een stuk makkelijker!

Ook hoef je niet precies deze hoeveelheden aan te houden. De recepten zijn bedoeld voor één persoon, maar jouw energiebehoefte kan hoger of lager liggen. Pas de porties aan, voeg waar nodig extra brood, aardappelen of andere voedingsmiddelen toe en neem tussendoortjes als je daar behoefte aan hebt.

Mijn belangrijkste advies

Ik hoop dat je met deze 21 recepten ontdekt hoe lekker en eenvoudig eten volgens Bijbelse voedingsprincipes kan zijn. Geen ingewikkelde regels of bijzondere producten die je nergens kunt vinden, maar heerlijke maaltijden met herkenbare ingrediënten.

En vergeet niet om ook te genieten van het bereiden van je maaltijden, het samen eten en de rust aan tafel. Voeding is niet alleen bedoeld om ons lichaam te voeden, maar mag ook een moment van dankbaarheid en verbinding zijn.

Eet met aandacht, geniet met dankbaarheid en zorg met liefde voor het lichaam dat je hebt gekregen. In het volgende hoofdstuk deel ik hoe je deze maaltijden slim kunt voorbereiden, zodat je ook op drukke dagen eenvoudig en voedzaam kunt eten.

06 · VOORBEREIDEN

Slim *voorbereiden* voor de week

Een heerlijke maaltijd op tafel zetten wordt een stuk makkelijker wanneer je niet iedere dag helemaal opnieuw hoeft te beginnen. Denk aan een pan geurige linzensoep die al klaarstaat, groenten die je alleen nog hoeft te roosteren of een zelfgemaakte dressing die in de koelkast op je wacht. Met een beetje voorbereiding kun je ook op drukke dagen genieten van pure, voedzame maaltijden!

En daarvoor hoef je echt niet urenlang in de keuken te staan. Met een paar slimme gewoontes maak je het weekmenu uit het vorige hoofdstuk een stuk eenvoudiger.

1 Bekijk je week voordat je boodschappen doet

Pak het weekmenu uit hoofdstuk 5 erbij en kijk welke maaltijden je wilt bereiden. Misschien eet je een avond buiten de deur, heb je op een bepaalde dag weinig tijd of wil je juist een uitgebreidere maaltijd maken.

Schrijf vervolgens op welke ingrediënten je nodig hebt en controleer wat je al in huis hebt. Zo voorkom je dat je onnodig veel koopt of halverwege het koken iets mist.

Mijn tip: kies een vast moment in de week om je boodschappenlijst te maken. Zo wordt het een fijne gewoonte en hoef je er steeds minder over na te denken.

2 Bereid alvast een aantal basisingrediënten voor

Je hoeft niet alle 21 recepten vooraf klaar te maken. Het is vaak veel handiger om een aantal losse ingrediënten voor te bereiden die je later op verschillende manieren kunt gebruiken.

DIT KUN JE ALVAST DOEN:

- Groenten wassen en waar handig snijden.
- Een portie linzen, kikkererwten of gerst koken.
- Eieren hard koken voor een snelle lunch.
- Een bakplaat groenten roosteren.
- Een dressing maken van olijfolie, citroensap en kruiden.
- Zuurdesembrood in porties invriezen.
- Noten en zaden verdelen in kleine porties.

Met deze voorbereidingen kun je gemakkelijk verschillende maaltijden samenstellen. Gekookte linzen gebruik je bijvoorbeeld voor een salade of soep, terwijl geroosterde groenten heerlijk zijn bij vis, vlees of een gevulde zoete aardappel.

3 Maak gebruik van dezelfde ingrediënten

Misschien is het je al opgevallen dat verschillende ingrediënten regelmatig terugkomen in het weekmenu. Dat is bewust! Door producten voor meerdere gerechten te gebruiken, hoef je minder verschillende boodschappen te halen en voorkom je voedselverspilling.

Zo kun je een komkommer gebruiken voor een mediterrane linzensalade, een mezze-lunch en zuurdesembrood met makreel. Verse peterselie past bij bijna alle hartige gerechten en een pot tahin gebruik je voor verschillende dressings.

Ook groenten zoals wortels, courgette en paprika zijn ontzettend veelzijdig. Je kunt ze roosteren, verwerken in een stoofpot of toevoegen aan een omelet.

Mijn tip: gebruik eerst de verse ingrediënten die minder lang houdbaar zijn. Bewaar producten zoals aardappelen, uien en gedroogde peulvruchten voor later in de week.

4 Kook gerust een extra portie

Sommige gerechten lenen zich perfect om in een grotere hoeveelheid te bereiden. Denk aan Ezau's rode linzensoep, de rundstoof met vijgen of de stoofpot met rundvlees en linzen.

Wanneer je toch al aan het koken bent, kost het vaak weinig extra moeite om twee of drie porties te maken. Zo heb je alvast een voedzame maaltijd voor een andere dag.

LET WEL OP HET BEWAREN VAN JE MAALTIJDEN:

- Laat bereide gerechten snel afkoelen en zet ze binnen twee uur in de koelkast.
- Bewaar restjes goed afgesloten, maximaal twee dagen in de koelkast.
- Vries extra porties in wanneer je ze langer wilt bewaren.
- Ontdooi ingevroren maaltijden bij voorkeur in de koelkast en verwarm ze goed door.
- Koel gekookte rijst extra zorgvuldig en snel terug.

Zo geniet je op een later moment van een zelfgemaakte maaltijd zonder opnieuw uitgebreid te hoeven koken.

5 Maak het jezelf gemakkelijk met een voorbereidingsmoment

Een vast voorbereidingsmoment kan veel rust geven. Bijvoorbeeld op zondagmiddag of op een andere dag die goed past bij jouw week.

EEN PRAKTISCH VOORBEELD VOOR ONGEVEER ÉÉN UUR VOORBEREIDING:

1. **Eerste 10 minuten:** bekijk het weekmenu, controleer de boodschappen en ruim je koelkast overzichtelijk in.
2. **Volgende 15 minuten:** was en snijd groenten voor de eerste maaltijden.
3. **Volgende 20 minuten:** rooster een bakplaat groenten en kook ondertussen eieren of een portie granen.
4. **Laatste 15 minuten:** maak een dressing, verdeel de ingrediënten over bewaarbakjes en ruim de keuken op.

De exacte tijd hangt natuurlijk af van wat je voorbereidt. Maar je zult merken dat zelfs een klein beetje voorbereiding al veel verschil kan maken.

6 Bereid ook je sjabbatmaaltijd op tijd voor

In Exodus 16 lezen we hoe het volk Israël op de zesde dag een dubbele hoeveelheid manna verzamelde, zodat er op de zevende dag rust kon zijn. Dat verhaal laat mooi zien hoe voorbereiding en rust met elkaar verbonden kunnen zijn.

Zelf vind ik het bijzonder om ook rondom de sjabbat bewust ruimte te maken voor rust, dankbaarheid en tijd met God.

Wanneer je de sjabbat viert, kun je bijvoorbeeld op vrijdag alvast de maaltijd bereiden, de tafel dekken en zorgen dat de belangrijkste werkzaamheden zijn afgerond. Zo hoef je tijdens de sjabbat minder bezig te zijn met praktische dingen en ontstaat er meer ruimte om werkelijk tot rust te komen.

Ook wanneer je de sjabbat niet op deze manier viert, kan het waardevol zijn om bewust een rustmoment in je week te beschermen.

Een laatste tip voor jouw weekmenu

Gebruik het weekmenu uit hoofdstuk 5 vooral als hulpmiddel. De recepten hoeven niet precies in de aangegeven volgorde gegeten te worden. Wissel gerust maaltijden om, maak gebruik van restjes en bereid alvast iets voor wanneer je daar tijd voor hebt.

Een voedzame maaltijd hoeft niet iedere dag veel werk te kosten. Met een overzichtelijke boodschappenlijst, een paar voorbereide ingrediënten en een beetje planning wordt het een stuk eenvoudiger om bewust te eten.

> Sidenote: goed voorbereid de week ingaan geeft niet alleen meer overzicht in de keuken, maar ook meer ruimte om te genieten van de maaltijden die je met zorg hebt bereid.

07 · BEGIN KLEIN

Begin *klein*

Misschien heb je tijdens het lezen van dit e-book allerlei ideeën gekregen. Je wilt vaker zelf koken, bewuster boodschappen doen, meer pure voedingsmiddelen eten en misschien ook wel meer tijd nemen om samen aan tafel te zitten. Wat een mooi verlangen! Maar weet je wat ik je vooral wil meegeven? Je hoeft niet morgen je hele voedingspatroon om te gooien.

In Zacharia 4:10 lezen we dat we de dag van de kleine dingen niet moeten verachten. Deze woorden gaan oorspronkelijk over de herbouw van de tempel, maar ze herinneren ons ook aan iets waardevols: een klein begin is niet onbelangrijk.

Ook wanneer je bewuster wilt omgaan met de voeding die God ons geeft, mag je klein beginnen. Niet vanuit angst om iets verkeerd te doen, maar vanuit liefde en zorg voor het lichaam dat Hij je heeft toevertrouwd.

1 Kies één gewoonte om mee te beginnen

Misschien wil je meteen alles veranderen. Je koelkast vullen met biologische producten, iedere dag uitgebreid koken en voortaan alleen nog maar zelfgemaakte maaltijden eten.

Maar wanneer je te veel tegelijk wilt veranderen, kan gezond eten al snel voelen als een enorme opgave. Daarom moedig ik je aan om eerst één gewoonte te kiezen die past bij jouw dagelijks leven.

DENK BIJVOORBEELD AAN:

- Iedere ochtend een voedzaam ontbijt eten.
- Vaker koken met verse groenten.
- Extra vierge olijfolie gebruiken in je keuken.
- Regelmatig vette vis eten.
- Vaker kiezen voor volkoren zuurdesembrood.
- Je maaltijden aanvullen met voldoende eiwitten.
- Eén nieuw recept uit dit ebook uitproberen.

Kies vooral iets wat je ook op drukke dagen kunt volhouden. Wanneer die gewoonte vanzelfsprekender wordt, kun je weer een volgende stap zetten.

2 Kijk naar wat je kunt toevoegen

Gezond eten wordt vaak gekoppeld aan alles wat je moet vermijden. Geen suiker, geen bewerkte producten, geen verkeerde vetten en vooral niets eten wat niet perfect is.

Maar wat als je de aandacht juist verlegt naar alles waarmee je jouw lichaam kunt voeden?

In plaats van alleen na te denken over wat je wilt weglaten, kun je jezelf afvragen: welke voedzame ingrediënten kan ik vandaag toevoegen?

BIJVOORBEELD:

- Voeg een gekookt ei toe aan je lunch voor extra eiwitten.
- Strooi walnoten of pompoenpitten over je ontbijt.
- Serveer een extra portie groenten bij je avondeten.
- Voeg olijfolie toe aan een salade of geroosterde groenten.
- Combineer fruit met yoghurt, noten of zaden.
- Maak eens een maaltijd met linzen of kikkererwten.

Op deze manier ontstaat er stap voor stap meer variatie in je voedingspatroon, zonder dat eten een ingewikkelde verzameling regels wordt.

3 Laat gezond eten geen nieuwe vorm van prestatiedruk worden

Als christelijke vrouwen mogen we bewust omgaan met onze gezondheid. Maar dat betekent niet dat we iedere dag perfect moeten eten.

In 1 Korinthe 6:19-20 worden we eraan herinnerd dat ons lichaam een tempel is van de Heilige Geest en dat we God mogen verheerlijken met ons lichaam.

Voor mij is dat een prachtige uitnodiging tot rentmeesterschap. Niet omdat we met gezonde voeding Gods liefde moeten verdienen, maar omdat we vanuit dankbaarheid goed mogen zorgen voor wat Hij ons heeft gegeven.

Tegelijkertijd wil ik je iets belangrijks meegeven: **je gezondheid bepaalt niet jouw waarde en jouw voedingskeuzes bepalen niet hoe geliefd je bent door God.**

Je hoeft jezelf dus niet schuldig te voelen wanneer je een keer anders eet dan gepland. Eén maaltijd maakt je voedingspatroon niet gezond of ongezond. Het gaat om de gewoontes die je over een langere periode opbouwt.

En vergeet niet dat gezondheid uit veel meer bestaat dan voeding alleen. Ook slaap, beweging, ontspanning, sociale verbinding en voldoende herstel zijn belangrijk.

4 Maak van eten een moment van dankbaarheid

In 1 Timotheüs 4:4-5 schrijft Paulus over het ontvangen van Gods schepping met dankzegging. Deze woorden herinneren ons eraan dat voeding niet alleen iets is wat we nodig hebben om te functioneren, maar ook iets waarvoor we dankbaar mogen zijn.

Hoe mooi zou het zijn als we niet alleen bewuster worden van wat er op ons bord ligt, maar ook van de manier waarop we eten?

Misschien betekent dat voor jou dat je ’s ochtends even rustig gaat zitten met je ontbijt. Dat je de tijd neemt om een maaltijd met liefde te bereiden. Of dat je samen met je gezin de dag afsluit aan tafel, zonder telefoons en andere afleidingen.

Het hoeven geen grote veranderingen te zijn. Juist de gewone momenten van de dag kunnen waardevol zijn.

5 Jouw eerste stap

Om alles wat je hebt geleerd ook daadwerkelijk toe te passen, wil ik je uitnodigen om één concrete stap te kiezen.

Mijn kleine stap voor deze week is:

Dit ga ik doen op:

Wat heb ik daarvoor nodig?

Misschien wil je voor het eerst zelf een linzensoep maken, een voedzaam ontbijt uitproberen of een boodschappenlijst samenstellen met de producten uit hoofdstuk 4.

Wat je ook kiest, maak het haalbaar. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen om goed voor je lichaam te zorgen.

Een laatste bemoediging

In Prediker 3:13 lezen we dat het een gave van God is wanneer een mens eet, drinkt en geniet van het goede bij al zijn arbeid.

Wat een prachtige herinnering dat voeding niet alleen draait om voedingsstoffen, maar ook om genieten, ontvangen en dankbaar zijn.

Ik hoop dat je na dit hoofdstuk niet met een hoofd vol regels achterblijft, maar met nieuwe kennis, praktische inspiratie en vooral het vertrouwen dat je vandaag al een mooie eerste stap kunt zetten.

Begin klein, wees dankbaar voor wat je hebt en laat goed zorgen voor je lichaam voortkomen uit liefde in plaats van perfectie.

Tot *slot*

Wat bijzonder eigenlijk, dat iets wat we iedere dag doen, zoals eten, ons ook mag herinneren aan Gods goedheid en zorg voor ons. Van de eerste vruchten in de hof van Eden tot het brood dat Jezus met Zijn discipelen deelde: door de hele Bijbel heen zien we hoe voeding verbonden is met leven, dankbaarheid, gemeenschap en Gods voorziening.

Ik hoop dat dit e-book je niet alleen nieuwe kennis heeft gegeven over voeding, maar je ook heeft laten verwonderen over de wijsheid waarmee God ons lichaam heeft geschapen. Een lichaam dat iedere dag opnieuw voedingsstoffen nodig heeft om te groeien, te herstellen en goed te functioneren.

En misschien is dat wel wat ik je het allerliefste wil meegeven: **gezond eten begint niet bij een lijst met verboden producten, maar bij het verlangen om goed te zorgen voor wat God je heeft toevertrouwd.**

Dat betekent niet dat iedere maaltijd perfect moet zijn. Het betekent dat je bewust mag kiezen voor voeding die je lichaam ondersteunt, mag genieten van wat je ontvangt en dankbaar mag zijn voor de mogelijkheden die je hebt.

Een laatste Bijbelse bemoediging

“Of u dus eet of drinkt of iets anders doet, doe alles tot eer van God.”

1 KORINTHE 10:31

Wat een prachtige tekst om mee af te sluiten! Zelfs in de gewone dingen van het leven, zoals boodschappen doen, koken en samen eten, mogen we God betrekken.

Begin met omega-3

Eet je niet regelmatig vette vis? Dan is een goede omega-3 visolie een praktische eerste stap. DHA draagt bij aan het behoud van een normale hersenfunctie en een normaal gezichtsvermogen. EPA en DHA dragen bij aan de normale werking van het hart.

De omega-3 olie die ik aanbied, bevat visolie van wilde Arctische kabeljauw en biologische, koudgeperste extra vierge olijfolie uit Kreta. Wil je weten hoe het met jouw omega-3 waarden staat? Via mij kun je ook een omega-3 test doen. Meer informatie vind je op mijn website.

Reclame: als je via mijn link bestelt, ontvang ik een kleine commissie.

Wil je verder aan de slag met jouw gezondheid?

Voeding is een prachtige basis, maar ieder vrouwenlichaam is uniek. Misschien merk je dat je ondanks een voedzaam voedingspatroon blijft worstelen met je menstruatiecyclus, hormonale klachten, vermoeidheid of andere gezondheidsvragen.

Als christelijke hormoontherapeut kijk ik graag met je mee naar het grotere geheel. Daarbij staan niet alleen je klachten centraal, maar ook je voeding, leefstijl, persoonlijke omstandigheden en de mogelijke oorzaken die aandacht verdienen.

Tijdens een persoonlijk 1-op-1 consult nemen we uitgebreid de tijd om jouw situatie te bespreken. Vooraf vul je een uitgebreide vragenlijst in, zodat ik me goed kan voorbereiden. Na ons gesprek ontvang je een persoonlijk plan met praktische adviezen die aansluiten bij jouw situatie.

Op mijn website vind je meer informatie over de omega-3 olie, de omega-3 test en mijn persoonlijke begeleiding.

www.irenerosas.nl

Dankjewel, lieve vrouw!

Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen. Ik hoop dat je met plezier nieuwe recepten gaat ontdekken, bewuster naar voeding gaat kijken en vooral mag ervaren dat goed zorgen voor je lichaam iets moois is.

Mijn verlangen is dat steeds meer vrouwen ontdekken hoe bijzonder God ons lichaam heeft gemaakt en hoe we daar vanuit Bijbelse wijsheid en met liefde voor mogen zorgen.

En boven alles hoop ik dat je mag onthouden dat jouw waarde niet ligt in hoe gezond je eet, hoe je lichaam eruitziet of hoeveel je voor elkaar krijgt.

Jouw waarde ligt in Wie jou heeft geschapen.

“Ik loof U, omdat ik ontzagwekkend wonderlijk gemaakt ben.”

PSALM 139:14 (HSV)

Heel veel liefs en Gods zegen,

Irene Rosas

HORMONEN MET IRENE ♡

HORMONEN

met Irene

WWW.IRENEROSAS.NL