



Webinar Voeding & Overgang

Hoe voeding en leefstijl je hormonen, energie en gezondheid beïnvloeden



Hormonen, energie en spijsvertering – praktische gids en meal prep tips

In elke levensfase, maar zeker tijdens de overgang, spelen voeding, hormonen en spijsvertering een centrale rol in je welzijn. Deze gids helpt je begrijpen wat er verandert in je lichaam en hoe je met slimme voedingskeuzes en praktische routines je energie, stemming en gezondheid ondersteunt. Aan het einde van deze gids vind je de hand-out.

1. Hormonen, energie en spijsvertering: jouw gids voor welzijn in de overgang

Tijdens de overgang (perimenopauze en menopauze) verandert er veel – óók in je spijsvertering! Hormoonstommelingen hebben direct invloed op je darmen. Je kunt nieuwe kwaaltjes krijgen of merken dat oude klachten verergeren. Door te snappen wat er gebeurt én hoe je je darmen ondersteunt, leg je de basis voor meer energie, een stabielere humeur en een gezonder lijf.

Wist je dat... Je darmen niet alleen je spijsvertering regelen, maar ook je hormonen, je immuunsysteem en zelfs je emoties beïnvloeden? Goed voor je darmen zorgen is dus goed voor je hele welzijn!

Waarom je darmgezondheid verandert

- De hormonen oestrogeen en progesteron sturen je darmen aan. Minder van deze hormonen = een trager en gevoeliger spijsverteringssysteem.
- Langzamere spijsvertering kan zorgen voor een opgeblazen gevoel of verstopping.
- Je darmen nemen soms minder goed op wat je eet. Extra aandacht voor voeding is dus geen overbodige luxe!
- De balans van darmbacteriën verandert door hormonen, stress en voeding.
- Minder oestrogeen = minder natuurlijke rem op ontstekingen.
- Stress heeft meer impact op je darmen.
- Minder enzymen en maagzuur = soms meer klachten.
- De darmbarrière kan gevoeliger worden.
- Je immuunsysteem is gevoeliger voor ontstekingen en voedselreacties.

Veelvoorkomende darmklachten

- Opgeblazen gevoel, windrigheid, verstopping, zuurbranden.
- Voedselgevoeligheden, problemen met opname van voedingsstoffen.
- Onregelmatige stoelgang, buikpijn, veranderingen in eetlust, misselijkheid.

Deze klachten zijn signalen van je lichaam. Ze vertellen je dat je darmen aandacht nodig hebben – en dat je met kleine aanpassingen vaak al veel kunt bereiken.

Essentiële voedingsstoffen voor darmgezondheid

Vezels: voeding voor je goede bacteriën (prebiotica!)

Oplosbare vezels: haver, appels, peulvruchten – voeden je microbiom en zorgen voor zachte ontlasting.

Onoplosbare vezels: volkoren, groenten – geven volume en stimuleren de darmbeweging.

Resistent zetmeel: afgekoelde aardappelen, groene banaan – topbrandstof voor je darmbacteriën.

Prebiotische vezels: uien, knoflook, artisjokken – dé favoriet van je goede bacteriën.

Plantaardige diversiteit: streef naar 30+ soorten planten per week voor een rijk microbiom.

Belangrijke ondersteunende voedingsstoffen: omega-3 vetzuren, zink, vitamine D, B-vitamines, magnesium, collageen, glutamine, vitamine A, C en polyfenolen.

Voedsel om te benadrukken

- Gefermenteerde voeding (kimchi, zuurkool): levende goede bacteriën (probiotica).
- Bottenbouillon: rijk aan collageen en glutamine, goed voor je darmwand.
- Bladgroenten, kleurrijke groenten, bessen: vol vezels, antioxidanten en polyfenolen.
- Noten, zaden, wild gevangen vis, kwalitatieve eiwitten, gezonde vetten, kruiden en specerijen.

Voedsel om te verminderen

- Bewerkt voedsel, toegevoegde suikers, industriële zaadoliën, kunstmatige zoetstoffen.
- Te veel alcohol, cafeïne, bekende gevoeligheden (zoals gluten).
- Ontstekingsbevorderende voeding, verbrand vlees, sterk bewerkte snacks.

Leefstijlstrategieën voor een vitale spijsvertering

- Goed kauwen – dat is je eerste stap van de spijsvertering!
- Langzaam eten, geniet van je maaltijd.
- Regelmaat in maaltijden en porties.
- Mindful eten, let op je lichaam.
- Voldoende water drinken.
- Stressvrij eten – geef je lichaam rust om te verteren.

Stressmanagement: innerlijke rust voor een kalme buik

- Regelmatige beweging.
- Diepe ademhaling, meditatie, slaap, tijd in de natuur, sociale contacten, creatieve expressie, grenzen stellen, rustmomenten.

Tekenen van een verstoorde darmbalans

- Onregelmatige stoelgang, onverteerd voedsel, overmatige winderigheid, opgeblazen gevoel, zuurbranden, voedselreacties, huidproblemen, stemmingswisselingen, energiedips, slaapproblemen.

Wanneer je hulp moet zoeken

- Aanhoudende klachten, bloed in de ontlasting, onverklaarbare gewichtsveranderingen, ernstige pijn, chronische verstopping, frequente diarree, nachtelijke symptomen, progressieve achteruitgang, tekorten, impact op je leven.

2. Praktische voedingstips en meal prepping

Nu je weet waarom je darmen en hormonen aandacht verdienen, volgen hier praktische tips om gezond te eten en voorbereid te zijn. Meal prepping helpt je om gezonde keuzes makkelijker te maken en stress te verminderen rondom eten.

Gouden tips bij meal prepping

- Begin met een plan: Kies een vaste dag om je maaltijden te plannen (bijvoorbeeld zondag). Bedenk 2-3 hoofdgerechten die je makkelijk kunt variëren. Noteer wat je nodig hebt.
- Kies multifunctionele ingrediënten: Kook grotere porties van granen (quinoa, gierst, zilvervliesrijst) en peulvruchten (linzen, mungboontjes, kikkererwten). Groenten die goed bewaren: wortel, paprika, courgette, broccoli. Mix en match voor variatie.
- Prep in batches: Snijd groenten, kook granen en eiwitten tegelijk. Bewaar in aparte bakjes, zodat je snel een maaltijd samenstelt. Gebruik verschillende bakjes voor ontbijt, lunch en diner.
- Denk aan smaakmakers: Sauzen, kruiden en dressings maken een groot verschil. Maak een paar eenvoudige basisdressings (olijfolie-citroen, tahin-citroen, hummus-dip).
- Bewaar slim: Gebruik luchtdichte bakjes (liefst glas) of glazen potjes. Label met datum. Koel of vries in als je voor een hele week prept. Sommige gerechten smaken zelfs beter na een dag in de koelkast!

Tussendoor suggesties voor werk of thuis

- Ongezouten noten + gedroogd of vers fruit
- Rijstwafels of boekweitcrackers met tahin of pure notenpasta
- Cherrytomaatjes, komkommerstukjes, wortelreepjes met hummus
- Linsensalade of salade met extra hummus
- Hardgekookt eitje
- Pure chocolade (70% of hoger)
- Kokosyoghurt of havergurt met lijnzaad en bessen
- Eigengemaakte mueslirepen

3. Dagelijkse routine voor optimale darmgezondheid

Naast je hoofdmaaltijden zijn gezonde tussendoortjes belangrijk voor energie en balans. Hieronder vind je een voorbeeldroutine die je darmen ondersteunt:

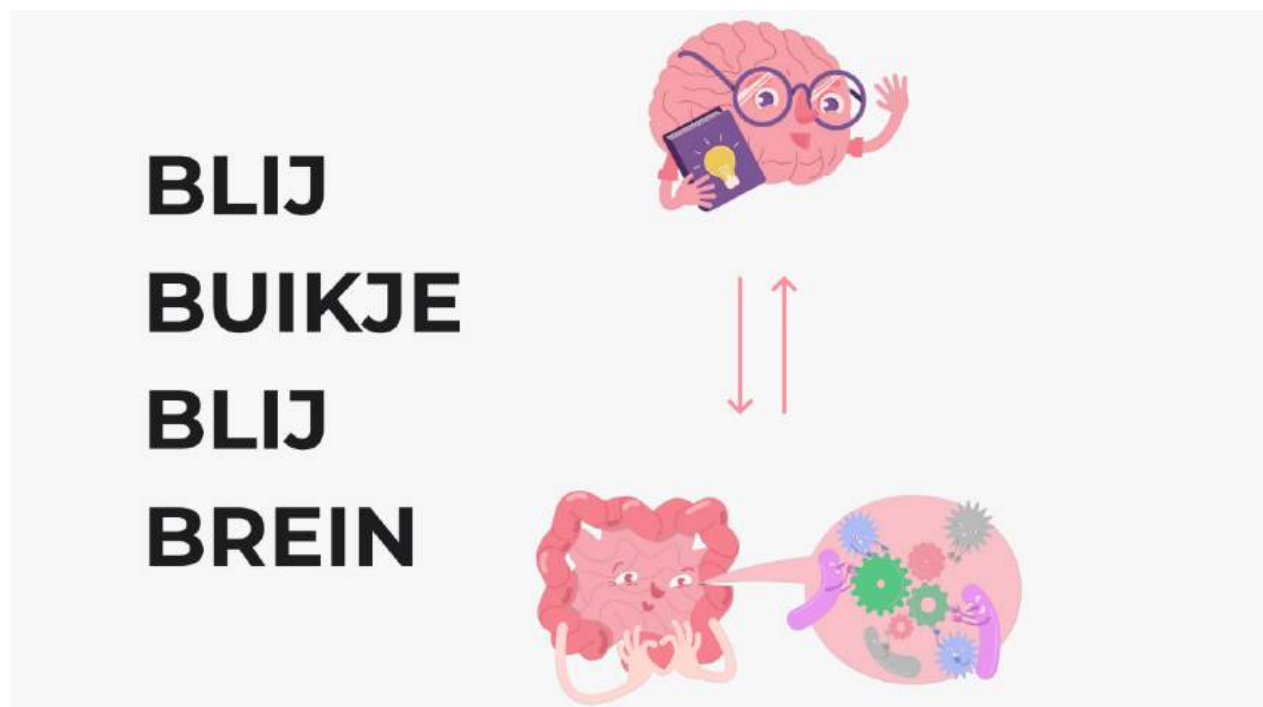
- Start je dag met water (eventueel met citroen of appelciderazijn)
- Regelmatige, voedzame maaltijden
- Voldoende vezels en gefermenteerd voedsel
- Mindful eten, stressmanagement, beweging, avondontspanning, goede slaap

Onthoud: Darmgezondheid is persoonlijk. Luister naar je lijf, experimenteer en pas aan waar nodig. Een blije buik, is een blije jij!

Afsluiting

Met deze kennis en praktische tips kun je zelf aan de slag voor een gezonde spijsvertering, meer energie en hormonale balans. Kleine aanpassingen in voeding en leefstijl maken vaak al een groot verschil. Heb je aanhoudende klachten? Zoek dan professionele hulp.

Hierna vind je een vitaliteitsmenu en boodschappenlijstjes.



Vitaliteitsmenu voor vrouwen in de perimenopauze

Een compleet menu boordevol inspiratie, tips en variaties voor elke dag. Alles is eenvoudig vooraf te maken en praktisch mee te nemen. Geniet van gezonde keuzes en laat je verrassen!

Drankjes

Warme Maca Chocolade

Een heerlijk, verwarmend drankje dat voelt als een verwennerij, en tegelijkertijd je hormonen ondersteunt. Maca staat bekend als een adaptogeen dat kan helpen bij de balans tijdens de perimenopauze. Dit drankje is een perfecte, gezonde vervanger voor een suikerrijke warme chocolademelk.

Geniet van je momentje!

Warme Maca Chocolade (1 portie)

Ingrediënten:

- 1 kopje ongezoete plantaardige melk
- 2 eetlepels rauwe cacaopoeder
- 1 eetlepel macapoeder
- 1/4 theelepel puur vanille-extract
- Stevia of honing naar smaak
- Optionele garnering: 1 eetlepel rauwe cacaonibs

Bereiding:

1. Verwarm de plantaardige melk in een pannetje op middelhoog vuur.
2. Meng de cacaopoeder, macapoeder en vanille erdoor tot alles goed is opgelost.
3. Zoet naar smaak met stevia of honing.
4. Giet in een mok en garneer eventueel met de cacaonibs.

Kurkuma Latte

Een overgang-proof drankje voor tussendoor of voor 's avonds.

Ingrediënten:

- 250 ml plantaardige melk
- 1/2 theelepel kurkumapoeder of 1 cm verse kurkuma geraspt
- 1 snufje zwarte peper
- 1/2 theelepel kaneelpoeder
- 1/2 theelepel gemberpoeder (optioneel, tenzij je last hebt van opvliegers)
- 1 theelepel kokosolie of 1 theelepel (puur) amandel- of cashewnotenpasta
- 1 theelepel agave-, dadel- of ahornsiroop naar smaak



Bereiding:

1. Verwarm de plantaardige melk zachtjes in een pannetje (niet laten koken).
2. Klop de kurkuma, peper, kaneel en evt. gember erdoor.
3. Roer de kokosolie of notenpasta erdoor tot het mooi oplost.
4. Zoeten naar smaak.
5. Schenk in een mok en geniet ervan!

Nb. Gezonde vetten en zwarte peper maken de kurkuma beter opneembaar. Kaneel helpt bloedsuiker stabiel te houden. Kurkuma werkt ontstekingsremmend, ondersteunt gewrichten en lever. Plantaardige melk is zacht voor de spijsvertering en licht verteerbaar.

Sparkling Rosé Mocktail met kruiden

Zonder alcohol kun je nog altijd heel lekkere en feestelijke drankjes maken. Dit is een voorbeeld:

Ingrediënten:

- 100 ml koolzuurhoudend water of kombucha (rozenbottel, hibiscus, framboos)
- 50 ml granaatappelsap (of cranberrysap, ongezoet)
- 1 theelepel rozenwater of vlierbloesemsiroop
- 2-3 takjes verse munt of citroenmelisse
- Schijfje sinaasappel of citroen
- Ijsblokjes

Bereiding:

1. Vul een glas met ijsblokjes en een schijfje sinaasappel.
2. Schenk sap en siroop erin.
3. Vul aan met koolzuurhoudend water of kombucha.
4. Garneer met munt of citroenmelisse.

Ontbijt

Chiapudding Menoboost

Een zalig ontbijt. Je kunt er eindeloos mee variëren. Supersnel en makkelijk vooraf te bereiden (ook als dessert of tussendoortje te gebruiken). Het chiazaad vult zich met de melk en bindt de massa tegelijkertijd. Give it a try!

Basis chia pudding (1 portie)

Ingrediënten:

- 3 el. chiazaad (30 gram)
- 200 ml plantaardige melk (amandel, haver, kokos, rijst)
- 1/2 theelepel vanille extract of vanille poeder
- 1 theelepel ahornsiroop, dadelstroop of appeldiksap
- 1 el. lijnzaad

Bereiding:

1. Meng het chiazaad en lijnzaad met de melk en roer goed door (anders krijg je klontjes).
2. Voeg vanille en zoetmiddel toe.
3. Roer het na enkele minuten nog eens om.
4. Laat het minstens 2 uur in de koelkast staan (liefst een nacht).
5. Roer nog eens door voor het serveren.

Andere variaties:

- Tropisch: met kokosmelk en mango en/of passievrucht als topping
- Choco: 1 el. cacaopoeder door de melk mengen en een halve banaan er boven op
- Golden: gebruik havermelk met 1/2 theelepel kurkuma, snuf kaneel en gemberpoeder
- De ultieme menopauze boost: blauwe bessen en/of gedroogde abrikozen, enkele walnoten en sesamzaad toevoegen

Mini-ei-muffins

Dit is het ultieme meal-prep ontbijt voor drukke ochtenden. Deze muffins zijn rijk aan eiwitten, wat zorgt voor een stabiele bloedsuikerspiegel en een lang verzadigd gevoel. Maak een grote portie in het weekend, bewaar ze in de koelkast en je hebt voor meerdere dagen een voedzaam en makkelijk ontbijt.

Super handig en lekker!

Mini-ei-muffins (voor 18 stuks)

Ingrediënten:

- 6 grote eieren
- 2 eetlepels ongezoete amandelmelk
- 1/2 kopje fijngehakte groenten (bv. paprika, spinazie, ui)
- 1/4 kopje gehakte cherrytomaatjes
- Zeezout en zwarte peper naar smaak
- Kokosolie om in te vetten

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 190 °C en vet een teflon-vrije mini-muffinvorm goed in.
2. Klop de eieren, melk, zout en peper samen in een kom.
3. Verdeel de fijngehakte groenten en tomaatjes over de muffinvormpjes.
4. Giet het eimengsel eroverheen, vul de vormpjes tot ongeveer 2/3.
5. Bak 8-10 minuten, of totdat een mes er schoon uitkomt.
6. Laat een paar minuten afkoelen voordat je ze uit de vorm haalt.

Brood(vervanger)

Lijnzaadbrood zonder meel

Dit is een fantastisch alternatief voor brood, boordevol vezels en gezonde omega-3 vetten uit lijnzaad, die helpen ontstekingen te remmen. Het is volledig glutenvrij en ondersteunt een stabiele bloedsuikerspiegel. Perfect om een voorraadje van te maken voor de hele week. Heerlijk met een laagje hummus of avocado. Een voedzame basis voor je ontbijt of lunch!

Lijnzaadbrood (voor 1 brood)

Ingrediënten:

- 200 gram lijnzaad
- 100 gram zonnebloempitten of hennepzaad
- 15 gram bakpoeder
- Een snufje zout
- 2 eieren
- 100 ml kokosmelk
- 25 gram hele zonnebloempitten
- 25 gram heel sesamzaad
- 25 gram hele pompoenpitten
- Optioneel: een mix van andere noten & zaden naar keuze
- Optioneel voor een hartige smaak: knoflookpoeder, kruiden en specerijen

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C en vet een cakeblik goed in.
2. Maal de 200g lijnzaad en 100g zonnebloempitten in een keukenmachine of koffiemolen tot een fijn meel.
3. Voeg het bakpoeder, zout, de eieren en kokosmelk toe aan het meel. Voeg daarna de hele pitten en zaden toe. Mix alles tot je een stevig deeg hebt.
4. Laat het deeg even staan zodat het lijnzaad het vocht kan opnemen en de ingrediënten kan binden.
5. Doe het deeg in het cakeblik. Bak het brood in de voorverwarmde oven voor ongeveer 40-60 minuten op 160-180°C.
6. Laat het brood goed afkoelen voordat je het in plakken snijdt.

Lunch

Groene erwtjessoep

Persoonlijk ben ik dol op deze groene erwtjes soep in allerlei varianten. Ik heb altijd een zak in de diepvries liggen. Het maakt een soep meteen gevulder met extra plantaardige eiwitten.

Basis groene erwtjes soep (doperwtjes, dus niet spliterwten) voor 2-3 porties

Ingrediënten:

- 1 el olijfolie of kokosolie
- 1 ui of 2 bosuitjes, fijngesneden
- 1 teentje knoflook
- 500 gram diepvriesdoperwten
- 750 ml groentebouillon (kan ook verse kippenbouillon zijn)
- Sap van 1/2 citroen
- Zout en zwarte peper naar smaak

Bereiding:

1. Fruit de ui en knoflook zacht in de olie.
2. Voeg de doperwten en bouillon toe, breng ze aan de kook en laat 5-7 minuten zachtjes koken.
3. Pureer glad met een staafmixer.
4. Breng op smaak met citroensap, zout en peper.

Variaties:

- Romig: voeg 2 el kokosroom toe, (plantaardige) kwark of een beetje (schapen-)feta)
- Fris en muntig: pureer met een handvol verse munt
- Hartig: roer er (zelfgemaakte) pesto doorheen of een schep miso na het pureren (beetje afgekoeld)
- Groenrijk en stevig: voeg spinazie, courgette of broccoli toe in de laatste 3 minuten kooktijd
- Kruidig: werk af met komijnpoeder, korianderpoeder of kerrie

Versiering/topping:

- Geroosterde pompoenpitten
- Kiemen zoals brocolikiemen, alfalfa of tuinkers
- Een swirl (plantaardige) yoghurt
- Bieslook gesnipperd

Dit is soep die je makkelijk vooraf kunt maken om in je soepthermos mee te nemen. Maak wat extra zodat je er meer dagen mee kunt doen of enkele porties kunt invriezen.

Kip salade met koriander en limoen in een pot

Een perfecte lunch om mee te nemen! Door de salade in een pot te maken, blijft alles heerlijk vers en knapperig tot je gaat eten. De dressing onderin, de stevige ingrediënten in het midden en de sla bovenop. Even schudden voor gebruik en klaar! Maak er twee tegelijk, dan heb je voor twee dagen een gezonde lunch.

Nooit meer een saaie lunch!

Kip Salade in een Pot (voor 2 personen)

Ingrediënten:

- Dressing: 1/2 bosje koriander, sap van 2 limoenen, 1 teentje knoflook, 1/2 kopje (plantaardige) yoghurt, 1/4 kopje olijfolie, zout en peper.
- Salade: 1 kopje gegrilde kip, 1 kopje cherrytomaatjes, 1 gele paprika (fijngehakt), 2 kopjes bloemkoolrijst, 2 kopjes gehakte romaine sla.

Bereiding:

1. Maak de dressing door alle ingrediënten hiervoor te mengen in een blender of met een staafmixer.
2. Verdeel de dressing over de bodem van twee grote glazen potten.
3. Bouw de salade op in lagen: start met de kip, dan de tomaatjes, paprika, bloemkoolrijst en eindig met de sla.
4. Draai de deksel erop en bewaar in de koelkast.

Salade

Je kunt van bijna alle groenten wel salade maken, ook een mix van rauwe en gekookte groenten. Maak een mooi mengsel voor jezelf, experimenteer een beetje en creëer jouw favoriet. Word creatief met de restjes van je avondmaaltijd te bewaren of meteen in een bakje te doen. Zorg voor een fijn glazen bakje met deksel of glazen pot die wat breder is boven.

Basis salade

Ingrediënten:

- Handje groene bladgroenten
- 1-2 el vinaigrette (zie hieronder)
- 1/2 rauwe komkommer
- 1 geraspte wortel
- 1 lente uitje in ringetjes of bieslook
- 1/2 kop gekookte quinoa of haver of rijst
- 1/2 kop gestoomde of geroosterde groenten (broccoli, bloemkool, biet, pompoen, zoete aardappel, gebruik creatief restjes van je avondmaaltijd)
- Kiemen (bv brocolikiemen, alfalfa, tuinkers)

Optioneel extra's:

- 2 el kikkererwten of linzen
- 1 el zaden of pitten (hennepzaad, pompoenpitjes, zonnebloempitjes)
- Olijven, zongedroogde tomaatjes, kappertjes, artisjokken
- Beetje schapenfeta
- Gefermenteerde groente als smaakmaker (kimchi of zuurkool)
- Walnoten
- Granaatappelpitjes

Vinaigrette

Maak een potje vinaigrette (verdubbel het recept zodat je het vaker kunt gebruiken).

Ingrediënten:

- 3 el extra vierge olijfolie
 - 1 el citroensap of appelciderazijn (troebel, ongefilterd)
 - 1 theelepel mosterd (voor de binding) mag ook wat edelgistvlokken zijn (beetje kazige smaak)
 - 1 theelepel honing of ahornsiroop of appeldiksap
 - Zeezout en versgemalen peper
-

Hummus

Hummus is van zichzelf glutenvrij en eiwitrijk. Het is lekker om bij salade of een (glutenvrije) cracker te eten. Je kunt best voor een paar dagen hummus maken en in de koelkast bewaren.

Er zijn veel variaties mogelijk. We beginnen met de klassieke hummus en enkele eenvoudige variaties daarop. Hier is het recept gebruikt om zelf de kikkererwten te koken. Je kunt ook een kikkererwten uit een glazen pot (liever dan blik) gebruiken. Reken dan op 350 - 400 gram (i.p.v. 200 gram droog).

Klassieke hummus 6-8 porties

(maak gerust grotere hoeveelheden als je gezin dit bv ook mee eet)

Ingrediënten:

- 200 gram kikkererwten
- 2 liter water
- 1/2 theelepel zuiveringszout
- 2-4 el tahin
- Sap van 1 citroen
- Zout en cayennepeper
- 2 el olijfolie
- Paprikapoeder (mild)

Bereiding:

1. Laat 200 gram kikkererwten een nacht weken (je kunt ook het dubbele doen voor meer hummus of om voor burgers te gebruiken).
2. Giet ze af en doe ze in een grote pan.
3. Voeg 2 liter water toe en 1/2 theelepel zuiveringszout. Breng het water langzaam aan de kook.
4. Schuim het oppervlak af.
5. Leg het deksel schuin op de pan en laat de kikkererwten zacht worden in 45 - 75 minuten op matig vuur. Als je ze met je vingers kunt fijndrukken zijn ze goed.
6. Giet ze af in een zeef of vergiet. Zet het kookwater apart.
7. Dek het vergiet af met een schone theedoek en laat de kikkererwten afkoelen.
8. Doe de kikkererwten in een keukenmachine en voeg 2-3 el tahin toe.
9. Voeg het citroensap en wat zout en cayennepeper toe en meng alles goed.
10. Meng er nu zoveel kookwater doorheen dat er een zachte massa ontstaat.
11. Proef en voeg eventueel nog wat zout, peper en cayennepeper extra toe.
12. Doe de hummus in een kom en maak er met de achterkant van een lepel een sleufje in.
13. Besprenkel de hummus met olijfolie en paprikapoeder.

Variaties:

- Biet: voeg een middelgrote gekookte biet toe, geeft een roze kleur en biedt extra antioxidanten
- Pompoen: voeg 150 - 200 g geroosterde pompoenblokjes toe, lekker zoet
- Zoete aardappel: voeg 150 g gekookte of geroosterde zoete aardappel toe (romig, ook extra magnesium)
- Zongedroogde tomaat: voeg 5-6 zongedroogde tomaten uit olie, afgespoeld, toe
- Groene variant: voeg een bosje verse peterselie, spinazie of rucola toe (extra chlorofyl, ijzer, vitamine K)

Boekweitcrackers / Rijstwafels

Lekker als basis bij de lunch, te combineren met hummus of salade.

Snacks & Tussendoor

Blissballs (10-12 stuks)

Lekkere gezonde balletjes die je los of bij een stuk fruit tussendoor kunt eten. Maak gerust de dubbele hoeveelheid, ze blijven echt een aantal dagen goed.

Ingrediënten:

- 150 gram dadels (ontpit en even laten weken in warm water)
- 75 gram “blanke” noten (amandel of walnoot of cashew of een mix)
- 2 el cacaopoeder
- 2 el haverhout of kokosrasp
- 1 el lijnzaad of chia zaad
- Snufje zeezout
- Optioneel: 1 el notenpasta of tahin

Als buitenkant:

- Kokosrasp
- Sesamzaad
- Cacaopoeder
- Fijn gehakte amandelen

Bereiding:

1. Maal noten en haverhout/kokos in de keukenmachine fijn.
2. Voeg dadels, cacao, zaden en zout toe, mix tot een plakkerig geheel.
3. Draai er balletjes van.
4. Rol de balletjes door kokos, sesamzaad, cacaopoeder, fijne amandelstukjes.

Variaties:

- Zuurder: vervang dadels door geweekte gedroogde abrikozen, wellicht is wat extra bindmiddel nodig zoals haverhout of notenpasta.
- Karamel: vervang dadels door gedroogde pruimen, wellicht is ook hier wat extra bindmiddel nodig zoals haverhout of notenpasta.
- Frisser: laat cacaopoeder in het mengsel weg en vervang door enkele druppels citroen/limoen olie.

Frisse citroen & abrikoos energieballetjes (voor 12-15 balletjes)

Als tegenhanger van de rijke chocoladesmaak zijn deze balletjes juist heerlijk fris en fruitig. De abrikozen zorgen voor vezels en een natuurlijke zoetheid, terwijl de citroen een frisse kick geeft. De noten zorgen weer voor de gezonde vetten en eiwitten. Een zonnige snack!

Ingrediënten:

- 1 kopje gedroogde abrikozen (ongezwaveld)
- 1 kopje rauwe, ongezouten cashewnoten of amandelen
- 1/2 kopje kokosrasp
- De rasp en het sap van 1/2 biologische citroen
- Een snufje zeezout

Bereiding:

1. Als de abrikozen erg droog zijn, week ze dan 10 minuten in warm water en dep ze droog.
2. Doe de noten en kokosrasp in een keukenmachine en maal tot een grof meel.
3. Voeg de abrikozen, citroenrasp, citroensap en het zout toe.
4. Mix tot er een plakkerig, samenhangend deeg ontstaat.
5. Draai er met je handen kleine balletjes van. Rol ze eventueel door wat extra kokosrasp.

Dadels met frambozen-cashewcrème (verwennerij in een bakje mee naar je werk)

Ingrediënten:

- 10-12 medjoul dadels
- 75 gram cashewnoten, minimaal 4 uur geweekt of 30 minuten in heet water
- 2 el plantaardige melk
- 1-2 theelepels agavesiroop
- 1 theelepel citroensap
- 75 gram frambozen (aardbeien, rode bessen of granaatappelpitjes kan ook)

Bereiding:

1. Ontpit de dadels en leg ze open als een klein bakje.
2. Pureer de cashewnoten met de melk, agavesiroop en citroensap tot een romige crème.
3. Meng de frambozen er door (kort voor een roze crème).
4. Vul de dadels met een lepeltje van de crème.
5. Garneer eventueel met een extra framboos of een blaadje munt.

Homemade muesli repen

Ingrediënten:

- 200 gram havermout (evt. glutenvrij)
- 50 gram noten (amandel, walnoot, hazelnoot grof gehakt)
- 50 gram zaden/pitten (zonnebloem, pompoen, lijnzaad, chia, sesamzaad)
- 50 gram gedroogd fruit (rozijnen, abrikoos, cranberry's)
- 3 el kokosolie of boter
- 80 gram honing, ahornsiroop of agavesiroop
- 1 theelepel kaneel
- Snufje zout
- Optioneel: 1 à 2 el notenpasta
- Optioneel: 50 gram pure chocolade (gesmolten, om eroverheen te sprenkelen)

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 170°C.
2. Rooster de havermout en noten 5-10 minuten op een bakplaat tot ze lichtbruin zijn, dat geeft extra smaak.
3. Smelt in een pannetje kokosolie of boter met honing/siroop en evt. notenpasta er doorheen, roer kaneel en zout er doorheen.
4. Meng in een kom havermout, noten, zaden en gedroogd fruit, giet het warme mengsel er over en roer goed zodat alles plakt.
5. Bekleed een ovenschaal met bakpapier en druk het mengsel stevig en gelijkmatig aan (hoe beter aangedrukt, hoe minder kruimelig).
6. Bak 15-20 minuten in de oven.
7. Laat volledig afkoelen. Snijd in repen.
8. Voor extra luxe: besprenkel met gesmolten chocolade.

Diner

Zalm met zoete aardappelen van de bakplaat (voor 4 personen)

Een complete, voedzame en makkelijke maaltijd van de bakplaat. Zalm zit boordevol omega-3 vetzuren, die ontstekingsremmend werken. Terwijl de zalm en zoete aardappels in de oven staan, heb jij je handen vrij. De tahin-dressing maakt het helemaal af.

Eenvoudig, snel en heerlijk!

Ingrediënten:

- 4 zoete aardappels
- 4 zalmfilets (van ca. 170 gram elk)
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 kopjes broccoliroosjes
- 2 avocado's, in schijfjes
- Saus: 2 eetlepels tahin, 1 theelepel knoflookpoeder, sap van 2 citroenen.
- Zout en peper naar smaak

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 220°C. Leg de zoete aardappels en zalmfilets op een bakplaat.
2. Besprenkel de zalm met 1 el olijfolie, zout en peper.
3. Rooster de zoete aardappels 30-40 minuten en de zalm 12-15 minuten in de oven.
4. Bak ondertussen de broccoliroosjes in een pan met 1 el olijfolie voor ongeveer 5 minuten.
5. Meng de ingrediënten voor de saus in een kommetje.
6. Snijd de zoete aardappels open, beleg ze met de broccoli, stukjes zalm en avocado. Besprenkel met de tahinsaus.

Miso & pompoensoep (voor 2 personen)

Toen ik op mijn 17e in Japan was maakte ik kennis met de Japanse keuken. De bijzondere smaken maakten indruk. Ik heb er talloze soba soepjes en sushi gegeten, samen met mijn tante. Met stokjes ja. Je kunt makkelijk zelf misosoep maken, een voedzame soep in de overgang.

De gefermenteerde miso bevat probiotica die de darmen en spijsvertering ondersteunen. Je moet wel de miso pas toevoegen als de soep van het vuur is en een beetje afgekoeld, zodat de miso actief en probiotisch blijft. De soep werkt eerder yin dan yang. Verwarmend maar niet overprikkelend en helpt zo bij innerlijke balans. Dankzij het zeewier bevat de soep waardevolle mineralen, ook jodium (dus met een gevoelige schildklier een beetje uitkijken).

Ingrediënten:

- 750 ml water
- 1,5 blokje groentebouillon
- 1/4 middelgrote pompoen in blokjes
- 2 theelepels glutenvrije sojasaus
- 50 gram taugé gewassen, groene velletjes er afgehaald
- 100 gram tofu
- 2 el wakamé
- 1 el kokosolie
- 75 gram shitake in stukjes
- 2 el misopasta
- 2 el geroosterd wit of zwart sesamzaad
- Verse platte peterselie

Bereiding:

1. Breng het water aan de kook met bouillonblokjes, pompoen, tofu en wakamé aan de kook. Laat het doorkoken tot de pompoen zacht is (10 minuten).
2. Verhit de olie en bak er de shii-take in. Voeg kort de gewassen taugé toe.
3. Laat de soep een beetje afkoelen, los de misopasta er dan in op.
4. Verdeel de soep over twee kommen, schep de shii-take met taugé erover en de sesamzaadjes en de peterselie. Maak af met een klein scheutje sojasaus.

Variaties:

- Gebruik andere groenten of een combinatie van groenten zoals bijvoorbeeld prei, paksoi, broccoli.
- Laat de tofu weg en bak blokjes tempeh mee met de shii-take.
- Maak de soep steviger met soba noedels van boekweit, of rijstnoedels.



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



StAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Desert

Cacao-avocado mousse (voor 1 persoon)

Dit is een dessert waar je je lichaam een groot plezier mee doet. Het is romig, rijk aan chocoladesmaak en voelt decadent, maar het zit vol gezonde vetten uit de avocado en magnesium uit de rauwe cacao. Perfect voor een stabiele bloedsuikerspiegel en het stillen van de zoete trek op een voedzame manier.

Je maakt het in 5 minuten!

Ingrediënten:

- 1 rijpe avocado
- 1/4 kopje plantaardige melk
- 1 eetlepel pure cacaopoeder
- 1 eetlepel pure honing (of wat stevia voor stabielere bloedsuikers)

Bereiding:

1. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine of een blender.
2. Mix alles tot een volledig gladde en romige massa.
3. Schep de mousse in een schaaltje en zet het in de koelkast tot het goed koud is.
4. Geniet ervan!

Bijlage 2: Boodschappenlijst Omnivore – Gecombineerd Menu

Groenten & Fruit

- Zoete aardappels (min. 4 stuks)
- Broccoliroosjes (min. 4 kopjes)
- Avocado's (min. 3 stuks)
- Cherrytomaatjes (min. 2 bakjes)
- Gele paprika (2 stuks)
- Spinazie (kleine hoeveelheid, voor muffins)
- Paprika (rood/geel, voor muffins en salade)
- Ui (min. 3 stuks of 1 bosje bosui)
- Knoflook (min. 3 teentjes)
- Citroenen (min. 4 stuks)
- Komkommer (min. 1 stuks)
- Wortel (min. 2 stuks)
- Limoenen (2 stuks)
- Rucola, romaine sla of andere bladgroenten (ruim)
- Kiemen (broccoli, alfalfa, tuinkers, naar keuze)
- Bloemkoolrijst (4 kopjes, vers of diepvries)
- Pompoen (1/4 middelgrote)
- Taugé (50 g)
- Shitake (75 g)
- Frambozen (75 g, vers of diepvries)
- Mango/passievrucht (optioneel, voor chiapudding)
- Blauwe bessen/abrikoos (eventueel, voor chiapudding)
- Gedroogde abrikozen (min. 1,5 kopje)
- Dadels (min. 170 g Medjoul)
- Gedroogd fruit (rozijnen, cranberry's, evt. pruimen)
- Banaan (optioneel, voor chiapuddingvariant)
- Granaatappelpitjes (optioneel)
- Groene kruiden: koriander, munt, citroenmelisse, peterselie, bieslook, verse munt

Zuivel & Plantaardige Alternatieven

- Ongezoete plantaardige melk (amandel, haver, kokos, rijst) (ruim 2 liter totaal)
- (Plantaardige) yoghurt (1/2 kopje)
- Kokosroom (optioneel, voor soep)
- Kokosmelk (min. 200 ml)
- Tahin (min. 4 el)
- (Plantaardige) kwark (voor soep, optioneel)
- Feta (voor salade, optioneel)

Granen, Noten & Zaden

- Lijnzaad (min. 225 g)
- Zonnebloempitten (min. 125 g)
- Hennepezaad (optioneel, bij brood/salade)
- Sesamzaad (min. 25 g)
- Pompoenpitten (min. 25 g)
- Havermout (min. 250 g)
- Quinoa/haver/rijst (voor salade)
- Cashewnoten (min. 175 g ongezoeten, rauw)
- Walnoten (voor chiapuddingvariant, optioneel)
- Amandelen (min. 75 g)
- Notenmix (voor mueslirepen en blissballs)
- Kikkererwten (200 g droog of 350-400 g uit pot)
- Boekweitcrackers of rijstwafels

Eieren & Vlees/Vis

- Eieren (min. 8 stuks)
- Zalmfilets (4 x ca. 170 g)
- Gegrilde kip (2 kopjes, ca. 200-250 g)

Peulvruchten & Plantaardig

- Tofu (100 g)
- Kikkererwten (zie hierboven)
- Linzen/kikkererwten (voor salade, optioneel)

Olie & Vetten

- Olijfolie (ruim)
- Kokosolie (min. 6 el)
- Notenpasta/tahin (voor blissballs/mueslirepen)
- Boter (voor mueslirepen, optioneel)

Specerijen, Smaakmakers & Overige

- Macapoeder (1 el)
- Rauwe cacaopoeder (min. 4 el)
- Vanille-extract of -poeder
- Stevia, honing, ahornsiroop of dadelstroop (naar smaak, ruim)
- Bakpoeder (15 g)
- Knoflookpoeder
- Kaneelpoeder
- Gemberpoeder (optioneel)
- Kurkumapoeder/verse kurkuma
- Mosterd (voor vinaigrette)
- Appelciderazijn/citroensap
- Paprikapoeder (mild)
- Cayennepeper
- Zout (zee- of Himalayazout)
- Zwarte peper
- Miso pasta (2 el)
- Glutenvrije sojasaus

- Bouillonblokjes (groente)
- Wakamé (2 el)
- Sesamzaad (wit of zwart, geroosterd)
- Ahornsiroop, agavesiroop, honing (voor zoeten)
- Edelgistsvlokken (optioneel)
- Rozenwater of vlierbloesemsiroop (voor mocktail)
- Kombucha of bruiswater (voor mocktail)
- Granaatappelsap of cranberrysap (voor mocktail)
- Ijsblokjes

Groenten & Fruit

- Zoete aardappels (min. 4 stuks)
- Broccoliroosjes (min. 4 kopjes)
- Avocado's (min. 3 stuks)
- Cherrytomaatjes (min. 2 bakjes)
- Gele paprika (2 stuks)
- Spinazie (kleine hoeveelheid, voor muffins)
- Paprika (rood/geel, voor muffins en salade)
- Ui (min. 3 stuks of 1 bosje bosui)
- Knoflook (min. 3 teentjes)
- Citroenen (min. 4 stuks)
- Komkommer (min. 1 stuks)
- Wortel (min. 2 stuks)
- Limoenen (2 stuks)
- Rucola, romaine sla of andere bladgroenten (ruim)
- Kiemen (broccoli, alfalfa, tuinkers, naar keuze)
- Bloemkoolrijst (4 kopjes, vers of diepvries)
- Pompoen (1/4 middelgrote)
- Taugé (50 g)
- Shitake (75 g)
- Frambozen (75 g, vers of diepvries)
- Mango/passievrucht (optioneel, voor chiapudding)
- Blauwe bessen/abrikoos (eventueel, voor chiapudding)
- Gedroogde abrikozen (min. 1,5 kopje)
- Dadels (min. 170 g Medjoul)
- Gedroogd fruit (rozijnen, cranberry's, evt. pruimen)
- Banaan (optioneel, voor chiapuddingvariant)
- Granaatappelpitjes (optioneel)
- Groene kruiden: koriander, munt, citroenmelisse, peterselie, bieslook, verse munt

Zuivel & Plantaardige Alternatieven

- Ongezoete plantaardige melk (amandel, haver, kokos, rijst) (ruim 2 liter totaal)
- (Plantaardige) yoghurt (1/2 kopje)
- Kokosroom (optioneel, voor soep)
- Kokosmelk (min. 200 ml)
- Tahin (min. 4 el)
- (Plantaardige) kwark (voor soep, optioneel)
- Feta (voor salade, optioneel)

Granen, Noten & Zaden

- Lijnzaad (min. 225 g)
- Zonnebloempitten (min. 125 g)
- Hennepezaad (optioneel, bij brood/salade)
- Sesamzaad (min. 25 g)
- Pompoenpitten (min. 25 g)
- Havermout (min. 250 g)
- Quinoa/haver/rijst (voor salade)
- Cashewnoten (min. 175 g ongezoeten, rauw)
- Walnoten (voor chiapuddingvariant, optioneel)
- Amandelen (min. 75 g)
- Notenmix (voor mueslirepen en blissballs)
- Kikkererwten (200 g droog of 350-400 g uit pot)
- Boekweitcrackers of rijstwafels

Eieren

- Eieren (min. 8 stuks)

Peulvruchten & Plantaardig

- Tofu (100 g)
- Kikkererwten (zie hierboven)
- Linzen/kikkererwten (voor salade, optioneel)

Olie & Vetten

- Olijfolie (ruim)
- Kokosolie (min. 6 el)
- Notenpasta/tahin (voor blissballs/mueslirepen)
- Boter (voor mueslirepen, optioneel)

Specerijen, Smaakmakers & Overige

- Macapoeder (1 el)
- Rauwe cacaopoeder (min. 4 el)
- Vanille-extract of -poeder
- Stevia, honing, ahornsiroop of dadelstroop (naar smaak, ruim)
- Bakpoeder (15 g)
- Knoflookpoeder
- Kaneelpoeder
- Gemberpoeder (optioneel)
- Kurkumapoeder/verse kurkuma
- Mosterd (voor vinaigrette)
- Appelciderazijn/citroensap
- Paprikapoeder (mild)
- Cayennepeper
- Zout (zee- of Himalayazout)
- Zwarte peper
- Miso pasta (2 el)
- Glutenvrije sojasaus

- Bouillonblokjes (groente)
- Wakamé (2 el)
- Sesamzaad (wit of zwart, geroosterd)
- Ahornsiroop, agavesiroop, honing (voor zoeten)
- Edelgistsvlokken (optioneel)
- Rozenwater of vlierbloesemsiroop (voor mocktail)
- Kombucha of bruiswater (voor mocktail)
- Granaatappelsap of cranberrysap (voor mocktail)
- Ijsblokjes



“Voeding en hormonen in de overgang” *Voor StAZ*

Hoe je voeding en leefstijl je hormonen, energie en gezondheid beïnvloeden



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Even voorstellen...



Even voorstellen: Naomi en Jolène

Wat zijn onze overeenkomsten:
veel kennis over voeding,
beiden in Maastricht gestudeerd,
houden beiden van dansen

Wat zijn onze verschillen:
pre - post menopauzaal,
arts vs. gezondheidswetenschapper
geen kinderen vs. wel,
Portugal - Nederland



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



StAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



ONZE MISSIE:

Vrouwen meer regie geven over hun hormonale gezondheid

*Wij geloven in de kracht van medische kennis, gecombineerd met
leefstijlinterventies die je vandaag al kunt toepassen*



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



StAZ
Slothuis
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Wat je vandaag leert:

- WAAROM je lichaam verandert (de wetenschap)
- WAT de 4 grote 'verstoorders' zijn
- HOE je direct kunt beginnen met bijsturen (praktisch plan)



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



StAZ
Slothuis
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



StAZ
Slothuis
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Laten we eerlijk zijn...

Herkenbaar?

- Brain fog ('wat kwam ik ook alweer doen?')
- Slechter slapen
- Korter lontje
- Moe, moe, moe...
- Gewichtstoename (vooral rond de buik)
- Stijve gewrichten in de ochtend



In de menofase

Wat er gebeurt er in je lijf?



Hormonen in balans

energie



stemming



lichaamssamenstelling



De sleutelspelers

oestrogeen



progesteron



cortisol



insuline



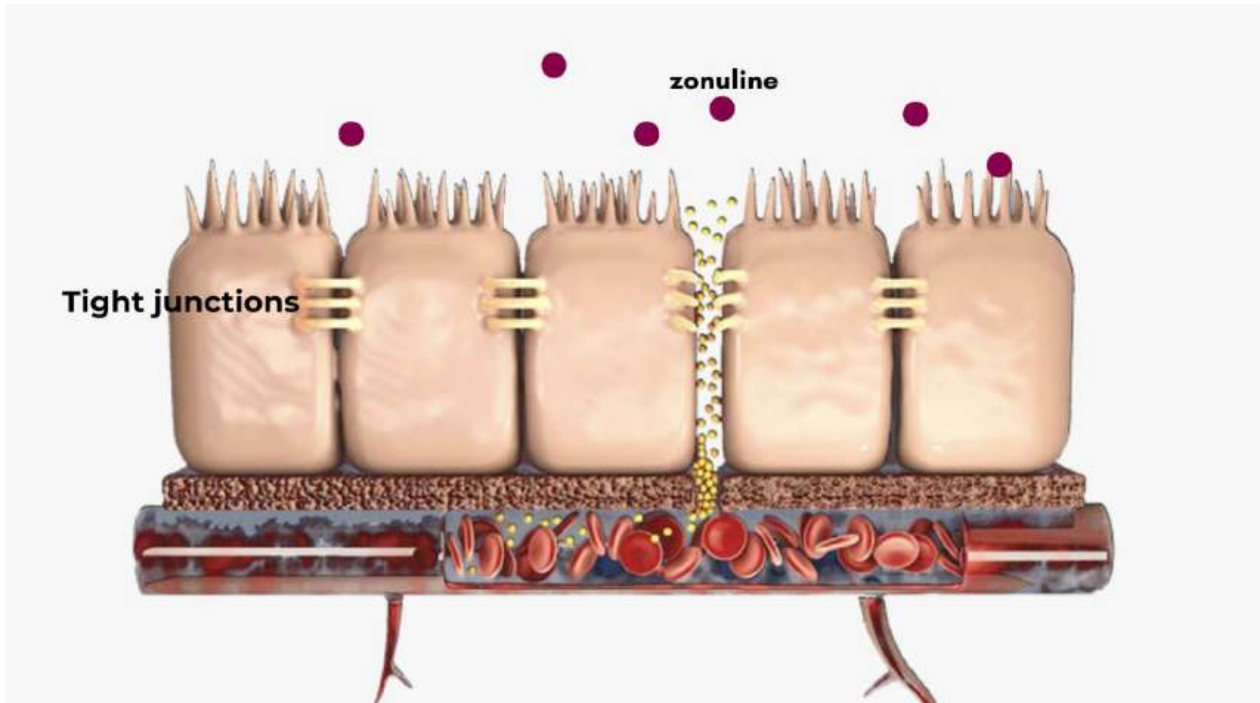
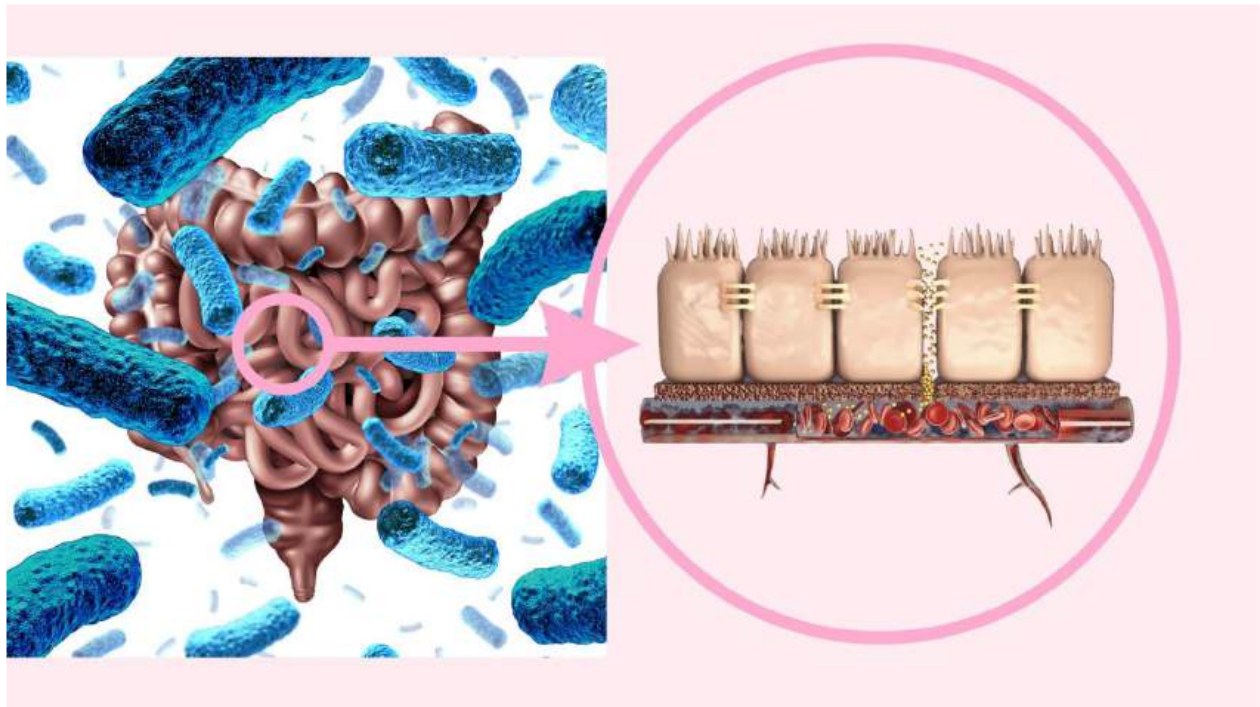
en ghreline en leptine



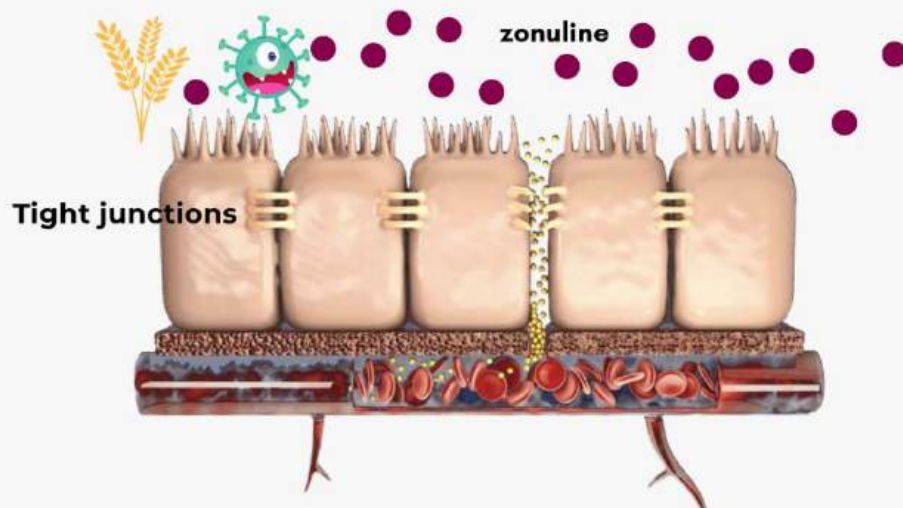
DE DARM: JE TWEEDE BREIN

Metafoor van de darmwand





DE LEKKE DARM



Ontstekingen



De stille ontsteking (Inflammatie)



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



STAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Ontstekingen



Pijn



Vermoeidheid



Gewichtstoename



Hashimoto en andere
auto-immuun ziektes

Chronische laaggradige ontstekingen



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Microbioom



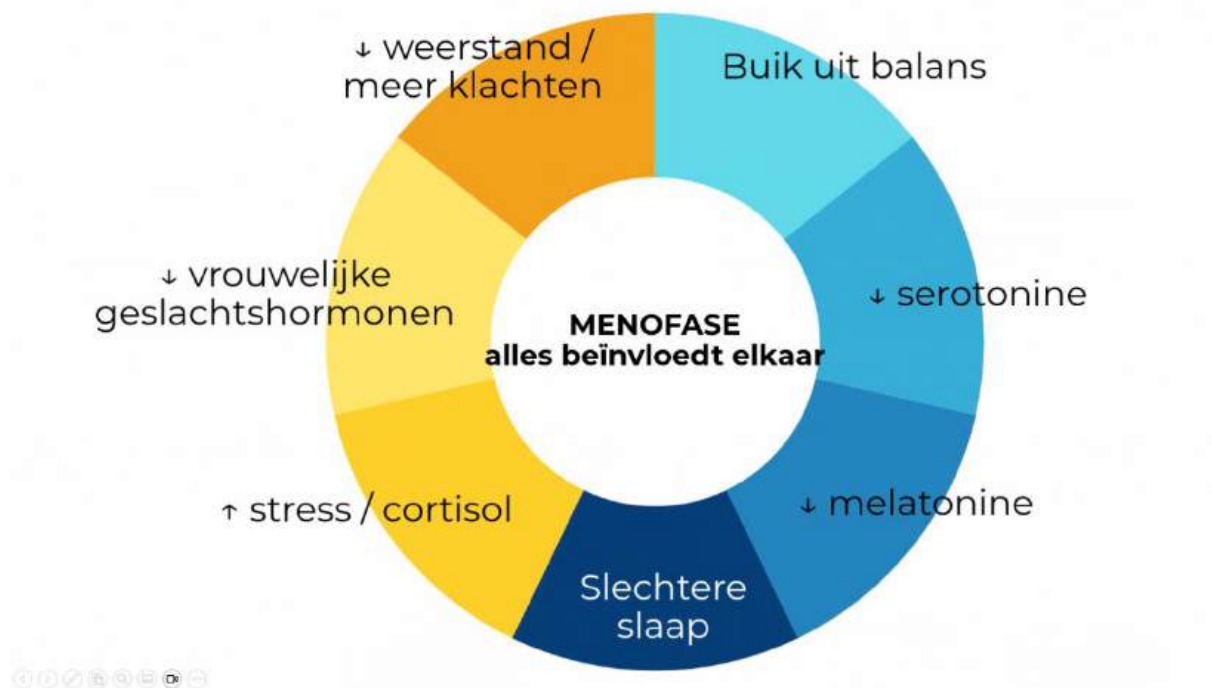
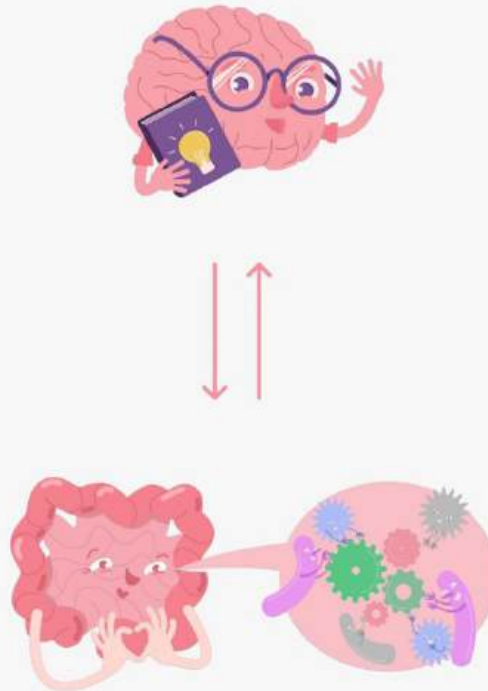
Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



StAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



BLIJ BUIKJE BLIJ BREIN



Ontstekingsbevorderend vs. ontstekingsremmend



Olie op het vuur: omega 6 vs. omega 3

Ontstekingsbevorderend (zonnebloemolie, margarine, bewerkte voeding) vs. ontstekingsremmend (vette vis, lijnzaad, chiazaad, walnoten).

De balans is zoek: we eten vaak 20-60x meer omega 6 dan omega 3.

Het doel? Die balans herstellen.



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Ontstekingsbevorderend en daarom minimaliseren

- bewerkte voeding
- toegevoegde suikers
- zaadoliën
- nep suikers
- transvetten
- alcohol en cafeïne
- gluten
- toxines via bereiding en bewaren



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



StAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Ontstekingsremmend, dus goed!

- groenten
- bessen
- vette vis
- noten en zaden
- kruiden en specerijen
- gezonde vetten
- gefermenteerd eten
- bottenbouillon
- goede eiwitten
- vezels



De verstoorders van je darmwand



Verstoorder 1

Verstoorder 1:

De bloedsuiker-achtbaan
(insuline)

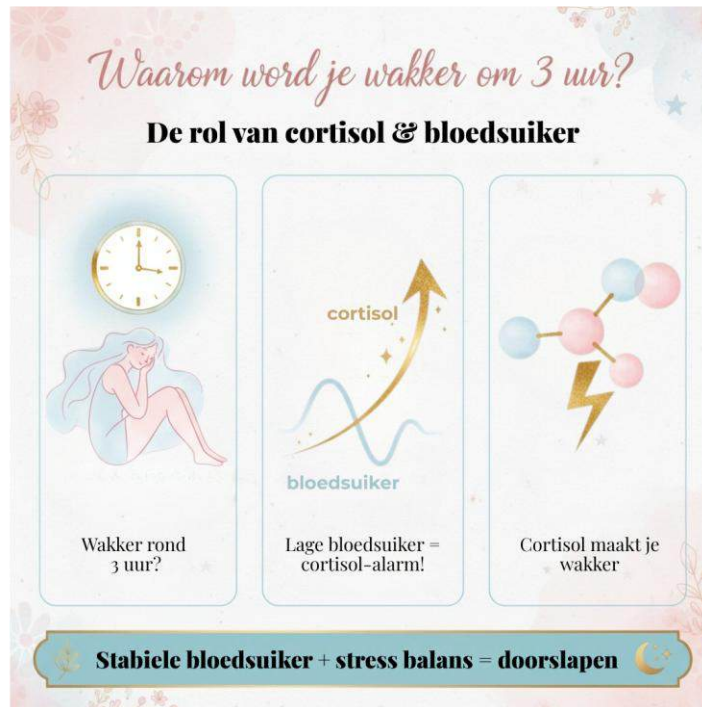


Verstoorder 2

Verstoorder 2:

De stress-as
(cortisol)





Verstoorder 3

Verstoorder 3:

De honger & verzadiging
hormonen

(ghreline & leptine)



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



StiaZ
Slijchling
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Verstoorder 4

Verstoorder 4:

Hormoon-verstoorders
(Toxines)

Deo, aardbei, theezakjes, teflon,
BPA/0 vrije blikjes, enz.



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



STAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Stress, slaap en het microbioom



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



STAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



STAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



De emmer loopt over



DE VIER PIJLERS VAN BALANS VIA VOEDING

heel je darmwand



stabiliseer je
bloedsuiker



beheers je stress



verlaag de
toxische last



Van WAAROM naar HOE



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Uit de praktijk



Mijn ervaring



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



MINI-POLL

WIE HEEFT WEL EENS LAST VAN
ENERGIEDIPS, MEER DAN
VOORHEEN?

MINI-POLL

WIE WERKT ER IN WISSELENDE
DIENSTEN?

MINI-POLL

WELKE STRATEGIE GEBRUIK JE
HET MEEST OM JE ENERGIE OP
PEIL TE HOUDEN?

- A. MEENEMEN VAN GEZONDE
SNACKS
- B. VASTE EETMOMENTEN, OOK
BIJ NACHTDIENSTEN
- C. KOFFIE/ THEE/ FRISDRANK
- D. IK HEB GEEN VASTE
STRATEGIE

PLANNING

Hoe organiseer je gezonde voeding?



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Plannen



strategisch

wanneer maak ik mijn menuplan
en boodschappenlijst



meal prep

welke maaltijden/ gerechten kan
ik verdubbelen en vooraf
bereiden



reddingsplank

wat heb ik altijd in huis?



noodvoorraad op het werk / onderweg

wat wil ik altijd bij me hebben?

Wie plant proeft rust op haar bord



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



StAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Menu planning

Strategische menu planning

=

Je agenda als basis voor
je menu

(Wie doet dat al?)



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Meal prep

Meal prep

1 à 2 basis bereidingen
voor meerdere dagen

*(Wie prept wel eens?
Wat prept je dan?)*



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



StAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Op het werk & onderweg



OP HET WERK & ONDERWEG

SUGGESTIES

Combinatie vezels,
eiwit en vet
Zuiver, onbewerkt

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN...



wat je eet
bepaal je
niet alleen



DE GROND WAAR NIEUW GEDRAG GROEIT

drie lagen

fysieke
omgeving

sociale
omgeving

innerlijke
omgeving



Reflectie

Wie of wat steunt jou?



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



StAAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



StAAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Boodschappenlijst

Een slimme meid is op haar maaltijden voorbereid...



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Boodschappenlijst

WAT ZOU JIJ ALTIJD IN HUIS WILLEN HEBBEN?

ZET DAT OP JE VASTE
LIJSTJE



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Vaste lijst, basis

- granen (quinoa, haver, havermout, rijst)
- peulvruchten (linzen, mungboontjes, diepvriesdoperwtjes, kikkererwten)
- gezonde vetten: olijfolie, kokosolie
- kruiden
- eiwitrijke basics (bv chiazaad, pompoenpitten, walnoten)
- miso
- appelciderazijn (troebel)
- lijnzaad (gemalen of zelf malen))
- kruidenthee



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Vaste lijst, wekelijks

- verse groenten
- vers fruit
- zoete aardappel
- extra eiwitten (bv kip, vis, eieren, tempeh)
- verse kruiden (bv peterselie, basilicum, dille)
- citroen, verse thee (bv munt, citroenmelisse)
- ingrediënten voor extra snacks (traktaties)



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



STAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Hoe eten?

Aandacht en ritme



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Ritme in maaltijden

tussendoor

ontbijt



lunch



diner



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



StAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen



Aandacht



Kauw langzaam, proef bewust



Eet zittend, in rust, zonder schermen



Begin met vezels (groente) en combineer met eiwitten en vetten



Cravings: luister goed

Hoe je eet maakt verschil



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Cravings

Cravings: goed luisteren

- te weinig energie (vermoeidheid)
- te weinig gegeten tijdens maaltijd
- tekort aan ... (bv magnesium of vet)
- emotionele honger: troost of woede



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



Ministerie van Sociale Zaken
Werkgelegenheid



SAZ
Stichting
Arbeidsmarkt
Ziekenhuizen





Op de hoogte blijven van alle activiteiten van de StAZ m.b.t. duurzame inzetbaarheid?

LANDINGS-
PAGINA



nieuws-
brief



LinkedIn

