DETOX samen met **PUUR mooi**

De term “DETOX” of ontgiften wint steeds meer en meer aan populariteit. Het in balans brengen van je lichaam is dan ook uitermate belangrijk. Maar vaak zie je dat de voorgestelde “DETOX-kuur” bestaat uit sapjes en smoothies. Deze kunnen zeker gezond zijn maar door het ontbreken van “een bite” ook weer snel tot een hongergevoel leiden. Door je enkel te beperken tot sapjes creëer je hierdoor vaak een tekort aan andere voedingsstoffen en jammer genoeg zijn deze “sap-kuren” niet lang vol te houden. Daarom werden er hier twee voorbeelden van volledige dagmenu’s uitgewerkt met als basis het Mediterrane dieet waarin groenten, fruit, peulvruchten en volle granen de hoofdrol spelen. Het resultaat van een samenwerking tussen Puur Mooi en Secretos Del Sur. Het doel is het stimuleren van het lichaam bij het afvoeren van gifstoffen. Wil je ook graag starten met een detox-kuur maar heb je nog enkele vragen of wil je graag begeleiding? Aarzel dan zeker niet contact op te nemen met zaakvoerster Mireille.

Te Vermijden:

- Energie- en koolzuurhoudende dranken
- Roomkaas, augurken
- Pasta, wit brood
- Vlees
- Alcohol, koffie
- Melkchocolade

Toe te voegen:

- Zuiver kraanwater, citroen, limoen
- Appel, perzik, ananas, mango, kersen, banaan
- Wilde rijst
- Zeewier, zoete aardappel
- Asperge, spinazie, biet, erwten, selder
- Broccoli, komkommer, avocado

Start de ochtend met een glas lauw water en het sap van 1 citroen.

ONTBIJT:

Chiapudding met amandel of kokosmelk, warme kaneelappeltjes, zelfgemaakte notencrunch en munt.

Een heerlijk en vullend ontbijt. De pudding kan je de avond voordien maken zo komt er een gelei-achtige substantie vrij bij de chia zaadjes en krijg je een pudding. Bovendien bespaar je tijd tijdens de ochtend.

Chiazaad is licht verteerbaar en is op verschillende manieren in je dieet op te nemen. Chia is een uitstekende bron van omega 3-vetzuren. Daarnaast zit het vol belangrijke voedingsstoffen en antioxidanten die je helpen om je lichaam en stofwisseling optimaal in vorm te houden.

Begin je dag met een ongezoet en vullend ontbijt...

INGREDIËNTEN: 1 portie

150 ml. kokosmelk

2 el. chiazaadjes

1 appel (vb Royal Gala)

2 el. notencrunch

Enkele blaadjes munt

Snuifje kaneel poeder

1 el. olijfolie

HOE GA JE TE WERK?

Meng de kokosmelk met de chiazaadjes en laat minstens 20 minuten staan. Vandaar dat ik ze vaak al de avond voordien meng en klaarzet in hun potje. Was de appels schoon, ik laat de schil eraan. Met een bolletjeslepel schep ik zoveel mogelijk bolletjes uit de appel. (Je kan de rest van de appel gebruiken voor een slaatje)

Doe de olijfolie in een pan, bak de appelbolletjes en bestrooi ze met de kaneel.

Leg de appel bovenop de chiapudding, vul aan met de notencrunch. Hak de muntblaadjes fijn en strooi ze bovenop de appeltjes. Smakelijk!

Maak je eigen gezonde noten en zaden Crunch. Deze kan je toevoegen aan je ontbijt, salades, geroosterde groenten,....

INGREDIËNTEN: 2-3 weken

400 gr. gehakte amandelen

1 el. zwart sesamzaad

2 el. gepelde pompoenpitten

1 el. lijnzaad

2 el. geraspte kokos

1 el. gesmolten kokosolie

2 el. ahornsiroop

HOE GA JE TE WERK?

Hak met een mes de noten in grote stukken. Meng alle ingrediënten door elkaar. Verwarm de oven op 160º. Spreid de noten en zaden mengeling uit op een bakplaat met bakpapier. Bak 10 min, roer doorheen de mengeling en bak nogmaals 10 min. Laat afkoelen. Je kan ze een 3-tal weken bewaren op een droge plaatss in een afgesloten bokaal.

PS: Bij een DETOX-maaltijd vermijd je best pistachenoten en pinda's. Meer aangewezen zijn amandelen en een mengeling van zaadjes.

GEZONDE TUSSENDOORTJES: GROENTEN IN EEN JASJE, lekker knapperig...zowel warm als koud.

INGREDIËNTEN: 4 personen

1/2 rode paprika

1/2 gele paprika

8 bimi steeltjes

8 groene asperges

2 wortels

1 el olijfolie

Enkele blaadjes munt

Peper en zout

Sesamzaadjes

Filodeeg vellen

Eventueel een yogurt dipsaus

HOE GA JE TE WERK?

Snij de groenten in reepjes (niet te dun en niet te dik). Indien je asperges redelijk stevig zijn zal je ze even moeten schillen met de dunschiller zodat ze niet draderig zijn.) Doe alle groenten in een mengkom, besprenkel met olie en kruid met peper en zout. Snij het filodeeg in repen (afhankelijk van de grootte van je groenten). Besmeer het deeg lichtjes met wat olie en strooi er een beetje sesamzaadjes overeen. Rol in elke reep filodeeg enkele groentenreepjes (vb wortel + paprika). Voeg er een blaadje munt tussen bij het oprollen. Sluit het deeg goed aan, eventueel bestrijken met wat olie zodat alles goed blijft zitten. Leg de ingerolde groentjes op een bakplaat met de naad van de filo naar beneden. Bak in een voorverwarmde oven gedurende 20 min op 180º. De groenten zijn dan bijtgaar en het filodeeg lekker knapperig.

LUNCH:

Maaltijdsoep van zwarte linzen, pompoen, wortel en gember

Volgens het mediterrane dieet worden peulvruchten vooral 's middags genuttigd. Deze soep maak je makkelijk vooraf klaar zodat je ze op het werk of thuis kan opwarmen. De linzen die ik hier gebruik zijn de zwarte "beluga" maar je kan net zo goed de bruine of groene linzen gebruiken. Let wel op met de oranje of gele, deze zijn gepeld en tijdens het koken verliezen ze hun structuur, Deze gebruik ik vooral voor stoofpotjes of tajines.

Een gezonde en pittige maaltijdsoep met zwarte beluga linzen

INGREDIËNTEN: 4 porties

220 gr. linzen

250 gr. verse pompoen

2 wortels

2 cm. verse gemberwortel

2 teentjes look

2 tomaten

1,5 liter groentenbouillon

1 el.olijfolie, 2 laurierblaadjes

Peper, zout, peterselie en bieslook

HOE GA JE TE WERK?

Spoel de linzen tot het spoelwater helder is. Rasp de teentjes look en de gemberwortel. Snij de pompoen in kleine dobbelsteentjes en de wortel in schijfjes. Pel de tomaat en snij ze in fijne blokjes. Doe de olie in een kookpan en voeg er de look, gember en tomaat aan toe. Na een minuutje doe jer er de blokjes pompoen, schijfjes wortel, linzen en laurierblaadjes bij. Overgiet met de groentenbouillon. Zorg er voor dat de groenten net iets meer dan één cm onder water staan. Laat sudderen op een middelhoog vuur. Roer regelmatig. Let op: De kleur van de zwarte linzen maakt dat de soep ook een donkere kleur krijgt. Wil je graag helder oranje worteltjes, kook deze dan even apart en voeg ze er op het einde aan toe. Afhankelijk van de soort linzen die je gebruikt zou na een 40-tal minuten de soep gaar moeten zijn. Schep in de borden en werk af met een beetje peterselie en gehakte bieslook.

AVONDMAAL:

Gegrilde Haloumi met ovengegaarde courgette, asperges en peterseliepesto

Groenten kan je snel en makkelijk garen in de oven. Maak een kruidenolie die je op smaak brengt met bv. look, paprika of zelfs saffraan. Meng deze met je gesneden groenten en spreid ze uit op een ovenschaal met bakpapier. Afhankelijk van de soort groenten en de dikte van de stukken zijn ze na een 20-tal minuutjes garen op 180º al klaar. De combinaties zijn eindeloos, net zoals de smaken.

GROENTEN OP JE BORD?..GEEN PROBLEEM EN VOORAL LEKKER!

INGREDIËNTEN: 4 porties

1 grote courgette

1 handvol groene asperges

4 el. erwten (mag diepvries)

4 takjes kerstomaatjes

5 el. pijnboompitten

1 avocado

500 gr. Haloumi kaas

25 gr. verse bladpeterselie

8 el .olijfolie (5 el .voor de pesto)

1 teentje look, ½tl chilivlokken

HOE GA JE TE WERK?

Maak een kruidenolie met 3 el olijfolie, peper zout, en een ½tl chilivlokken. Goed mengen. Snij met een dunschiller plakjes van de courgette (in de lengte). Meng ze door de olie en prik ze met golfjes op een satéstokje. Bekleed een ovenplaat met bakpapier. Leg er de courgettestokjes op samen met de erwtjes, tomaatjes en asperges. Bak in een voorverwarmde oven gedurende 15 min. op 180º. Ondertussen snijden we de Haloumi kaas in plakjes van +/- 0,5 cm en dep ze droog. Gril ze in een grilpan, besprenkel met wat olie en eventueel een beetje oregano. (Let op: zeker geen zout toevoegen aan de kaas, deze bevat reeds voldoende zout). Doe 4 el. pijnboompitten in een pannetje en laat ze op een zacht vuur een beetje roosteren. (Het is niet nodig olie toe te voegen omdat bij hitte de pitten hun olie vrijgeven). Maak de pesto: in een cutter doe je de verse bladpeterselie, 1 el. pijnboompitten, 1 klein teentje look, 5 el. olijfolie en kruiden met peper en zout. Maal fijn tot een pesto. Ontdoe de advocado van zijn schil en snij in schijfjes. Schik un de groenten, avocado, en Haloumi op de 4 borden. Voeg wat geroosterde pitten toe en besprenkel met de pesto.