

Natuurlijke Ontspanning

Gids over voeding
die zorgt voor
rust en kalmte

Bonus
5 geniet tips

Bonus
10 extra recepten



Liseth de Boer Bakker
De Verademing

Natuurlijke Ontspanning

Gids over voeding
die zorgt voor
rust en kalmte

Bonus

5 geniet tips

Bonus

10 extra recepten

Copyright © De Verademing

Auteur: Liseth de Boer Bakker



Inhoud



blz 4 Voorwoord

blz 9 Wat doet het stofje Serotonine

blz 14 Ondersteunende voedingsstoffen

blz 24 Recept: tryptofaanrijke quinoa salade

blz 29 Wat doet het stofje GABA

blz 34 Ondersteunende voedingsstoffen

blz 43 Recept: Gabarijke Groentestoof

blz 48 Bewust eten en jezelf voeden

blz 54 De 10 BONUS recepten

blz 83 Nawoord en inspiratie

blz 87 BIJLAGE 1: favorieten lijstje voeding

blz 92 BIJLAGE 2: afvinklijstje voedingsstoffen

blz 92 BIJLAGE 3: extra aandacht

Gids over voeding
die zorgt voor

rust en kalmte



In deze gids ontdek je welke
hormonen en neurotransmitters
verantwoordelijk zijn voor jouw
innerlijke rust en kalmte en hoe
je deze met voeding op een
natuurlijke manier kunt
ondersteunen.

Je vindt uitgebreide overzichten van voedingsstoffen die de aanmaak van serotonine en GABA bevorderen.

Daarnaast vind je handige tips voor het optimaal gebruik van deze voedingsstoffen, een recept voor een tryptofaanrijke salade en een GABA-verhogende maaltijd.

Achterin de gids vind je bijlagen die je helpen nog makkelijker inzicht te krijgen in je huidige eetpatroon én daar waar handig is jouw eetgewoontes aan te passen!

Gebruik deze gids als
naslagwerk en inspiratie!

Gun jezelf steeds weer bewust
te kiezen voor voeding die niet
alleen je lichaam voedt, maar
ook je geest tot rust brengt.

Als bonus vind je 10 extra
recepten die perfect passen in
jouw zoektocht naar

rust en kalmte



Veel lees en eetplezier!

Liseth

Voeding is de beste medicijn.

Hippocrates

De belangrijkste hormonen en neurotransmitters die zorgen voor jouw rust en kalmte zijn

Serotonine

&

Gaba

Wat doet het stofje *serotonine*

Pas wanneer er voldoende van het aminozuur L-tryptofaan aanwezig is in jou kan je lichaam serotonine aanmaken.

Ook zul je, om serotonine aan te kunnen maken, vaak dienen te verbinden met 'zijn' in plaats van 'doen' ongeacht het niveau L-tryptofaan.

Serotonine kan optimaal je pijnbeleving, eetlust, sociaal gedrag, lichaamstemperatuur en bloeddruk reguleren.

Met genoeg serotonine slaap je goed, heb je zin om aan de dag te beginnen en kun je beter omgaan met onverwachte gebeurtenissen.

Serotonine zorgt er ook voor dat je je zowel fysiek als mentaal in balans voelt, dat je realistisch en opmerkzaam bent.

Bovenal maakt deze
neurotransmitter je vrolijk, geeft
je zin in seks, maakt je loyaal,
laat je gelukkig voelen, helpt je
ontspannen en maakt dat je kan
genieten van het leven!

rust en kalmte



Om de voordelen van meer serotonine in je lichaam te hebben, is het belangrijk om onder andere je lichaam de juiste voedingsstoffen te geven.

Het vraagt misschien om wat aanpassingen in je eetpatroon, maar de beloning is echt heel groot!

Geef jezelf meer rust, geluk en ontspanning!

Dus kies voor voedingsstoffen
die zorgen voor

L-Tryptofaan



Serotonine



Melatonine

Overzicht van voedingsstoffen

Melatonine

melatonine is het hormoon wat ontstaat uit serotonine en zorgt voor een natuurlijk
slaap modus

zure kersen

blauwe druiven

rijpe tomaten

goji bessen

olijven

pistachenoten

amandelen

walnoten

mais

havermout

gerst

jasmijnrijst

portobello paddenstoel

shiitake paddenstoel

Overzicht van voedingsstoffen

Tryptofaan

Tryptofaan is het aminozuur dat wordt omgezet in serotonine

kalkoen, kip

zalm, tonijn

melk, yoghurt

parmezaan, mozzarella

Huttenkase

eigeel

bananen

ananas

bonen, linzen, kikkererwten

amandelen, cashewnoten

zonnebloempitten

pompoenpitten

haver

tofu

pure chocolade

Overzicht van voedingsstoffen

Magnesium

Magnesium speelt een rol bij de aanmaak van neurotransmitters die helpen bij ontspanning, zoals serotonine.

spinazie, boerenkool

snijbiet, paksoi

amandelen, cashewnoten

pompoenpitten

volkoren granen

quinoa

sojabonen, zwarte bonen

kidneybonen, witte bonen

avocado

bananen

donkere chocolade

Overzicht van voedingsstoffen

Omega-3-vetzuren

Omega-3-vetzuren kunnen de productie van serotonine bevorderen

zalm

makreel

haring

lijnzaad

chiazaad

walnoten

Overzicht van voedingsstoffen

Vitamine B6

Zonder voldoende B6 kan de omzetting van glutamaat naar GABA niet goed plaatsvinden.

kip, kalkoen

zalm, tonijn

aardappelen

zoete aardappelen

bananen

kikkererwten

quinoa

zonnebloempitten

avocado

spinazie

Overzicht van voedingsstoffen

vitamine B9

B9, Foliumzuur, is belangrijk voor de productie van neurotransmitters, waaronder serotonine

spinazie, boerenkool

snijbiet, paksoi

asperges

broccoli

linzen

kikkererwten

avocado

citrusvruchten

Overzicht van voedingsstoffen

vitamine D

Vitamine D speelt een belangrijke rol in de regulering van serotonine, vooral in de hersenen.

zalm

haring

makreel

sardines

garnalen

kreeft

kippenlever

runderlever

eigeel

Overzicht van voedingsstoffen

Calcium

Calcium ondersteunt de productie van neurotransmitters

parmezaanse kaas

cheddar

Goudse kaas

Edammer

mozzarella

amandelen

feta

yoghurt

melk

boerenkool

paksoi

raapstelen

tofu

Overzicht van voedingsstoffen

Zink

Zink is betrokken bij de regulatie van neurotransmitters zoals serotonine

rundvlees

kippendijvlees

lamsvlees

mager varkensvlees

krab, kreeft, mosselen, oesters

kikkererwten, linzen

cheddar, Goudse kaas

eigeel

cashewnoten

pompoenpitten

havermout

quinoa

Griekse yoghurt, volle yoghurt

tofu

Een makkelijk tussendoortje?

Neem als tryptofaanrijk tussendoortje een banaan of een handje noten met amandelen, pistachenoten, cashewnoten en walnoten.

Nog een tip!



Kiwi bevat zelf serotonine!

Combineer tryptofaan rijke voeding met volkoren granen voor een nog betere opname van de tryptofaan.

Tryptofaanrijke Quinoa Salade

Hier is een heerlijk recept met ingrediënten die jouw serotoninespiegel kan verhogen.

Dit gerecht is voedzaam, smaakvol en perfect als lunch of lichte zomerse maaltijd.

Geniet ervan!



Ingrediënten

1 kopje quinoa

2 kopjes water of groentebouillon

1 blikje kikkererwten (uitgelekt en afgespoeld)

1 avocado (in blokjes gesneden)

1 kopje cherrytomaten (gehalveerd)

1 komkommer (in blokjes gesneden)

1/4 kopje verse peterselie (fijnggehakt)

1/4 kopje rode ui (fijnggehakt)

1/4 kopje noten of zaden (zoals amandelen, zonnebloempitten of pompoenpitten)

Sap van 1 citroen

3 eetlepels olijfolie

Zout en peper (naar smaak)

Serveer met de dressing apart of giet de dressing over de salade en meng goed door elkaar.

Eet smakelijk!



Waarom dit recept?

Quinoa: Rijk aan tryptofaan en vol eiwitten.

Kikkererwten: Een goede bron van vezels en proteïne die ook tryptofaan bevat.

Avocado: Bevat gezonde vetten en is goed voor de hersenfunctie.

Noten en Zaden: Rijk aan magnesium, wat helpt bij de serotonineproductie.

Cherrytomaten en Komkommer: Vol met antioxidanten en hydratatie.

**Een gezonde buitenkant
begint van binnenuit.**

Robert Urich

Wat doet het stofje

Gaba

Pas wanneer er voldoende van het aminozuur glutamine aanwezig is in je lichaam, kan de neurotransmitter GABA (gamma-aminoboterzuur) worden aangemaakt.

GABA helpt je los te komen van constante actie en 'moeten' en meer te verbinden met rust en kalmte, ongeacht hoeveel stress je ervaart.

Deze neurotransmitter heeft een remmende werking op het zenuwstelsel en zorgt ervoor dat je geest en lichaam kunnen ontspannen.

GABA verlaagt je stressniveau, bevordert een diepe slaap, helpt je beter om te gaan met drukke situaties, en kalmeert je gedachten.

Het maakt je minder prikkelbaar en helpt om angst en zorgen te verminderen.

Met voldoende GABA in je
lichaam ervaar je een gevoel
van innerlijke rust, heb je
minder last van overprikkeling
en kun je makkelijker
ontspannen, zelfs tijdens
uitdagende momenten.

rust en kalmte



Om de voordelen van meer gaba in je lichaam te hebben, is het belangrijk om onder andere je lichaam de juiste voedingsstoffen te geven.

Ook nu vraagt het misschien om wat aanpassingen in je eetpatroon, maar de beloning is echt heel groot!

Geef jezelf meer rust, geluk en ontspanning!

Dus kies voor voedingsstoffen
die zorgen voor

Glutamine



Glutamaat



Gaba

Overzicht van voedingsstoffen

Fermenteerbare voedingsmiddelen

Gefermenteerde voedingsmiddelen bevatten vaak natuurlijke
GABA.

kimchi
tempeh
miso
zuurkool
kefir
yoghurt
kombucha

Fermenteerbare voedingsmiddelen zijn ingrediënten die door natuurlijke micro-organismen, zoals bacteriën of gisten, kunnen worden afgebroken en omgezet in nieuwe stoffen. Dit proces noemen we fermentatie.

Het zorgt ervoor dat smaken veranderen en voedingsmiddelen langer houdbaar worden en het kan zelfs gezonde stoffen, zoals vitamines en probiotica, toevoegen. Denk bijvoorbeeld aan hoe melk verandert in yoghurt of hoe kool zuurkool wordt.

Fermentatie is dus een natuurlijk proces dat onze spijsvertering ondersteunt en de darmgezondheid/darmflora bevordert.

Overzicht van voedingsstoffen

Glutamine

Glutamaat is een aminozuur dat in het lichaam wordt omgezet in GABA

mager rundvlees

kip, het witte borstvlees

zalm, tonijn

eieren vooral eiwit

melk, yoghurt, kaas

sojaproducten

linzen, kikkererwten

kidneybonen

spinazie, boerenkool, paksoi

snijbiet

rode kool: rauw, gestoomd

amandelen, hazelnoten

zonnebloempitten

quinoa, haver

Overzicht van voedingsstoffen

Glutamaat

Glutamaat is een aminozuur dat in het lichaam wordt omgezet in GABA

parmezaanse kaas, cheddar, brie
makreel, zalm, tonijn, ansjovis
sardines, haring
rundvlees
kip
eiwit
broccoli
tomaten
noten
melk, yoghurt, room

Overzicht van voedingsstoffen

Magnesium

Magnesium speelt een rol bij de aanmaak van neurotransmitters die helpen bij ontspanning, zoals GABA.

spinazie, boerenkool

snijbiet, paksoi

amandelen, cashewnoten

pompoenpitten

volkoren granen

zwarte bonen

sojabonen, kidneybonen

avocado

bananen

donkere chocolade

Overzicht van voedingsstoffen

Vitamine B6

Zonder voldoende B6 kan de omzetting van glutamaat naar GABA niet goed plaatsvinden.

kip, kalkoen

zalm, tonijn

aardappelen

zoete aardappelen

bananen

kikkererwten

zonnebloempitten

avocado

spinazie

Overzicht van voedingsstoffen

Zink

Zink is betrokken bij de regulatie van neurotransmitters zoals gaba

rundvlees

schelpdieren

oesters

kikkererwten

cashewnoten

pompoenpitten

zaden

Overzicht van voedingsstoffen

Taurine

Taurine is een aminozuur dat direct bijdraagt aan de productie van GABA.

tonijn, makreel, zalm, forel,

heilbot, sardines

oesters, mosselen

garnalen, krab

orgaanvlees zoals hart en lever

donker kippenvlees zoals dijen

ricotta en mozzarella

eidooier

Overzicht van voedingsstoffen

L-Theanine

L-theanine is een aminozuur dat de GABA-activiteit in de hersenen verhoogt.

groene thee
matcha

Een makkelijk tussendoortje?

Neem als gaba rijk tussendoortje, bijvoorbeeld na een wandeling, een bakje yoghurt met amandelen, zonnebloempitten en hazelnoten

Nog een tip!



Je darmflora speelt een belangrijke rol in de productie van neurotransmitters zoals GABA. Zorg daarom voor voldoende vezelrijke voeding en vermijd suiker die je darmflora juist negatief beïnvloed.

Gabarijke Groentestoofpot

Hier is een heerlijk recept met ingrediënten die jouw gaba niveau kan verhogen.

Dit gerecht is voedzaam, verwarmend en een heerlijk gezonde maaltijd.

Geniet ervan!



Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie

1 grote ui (fijngehakt)

2 teentjes knoflook (fijngehakt)

2 wortels (in plakjes)

2 stelen bleekselderij (in blokjes)

1 courgette (in blokjes)

1 rode paprika (in blokjes)

1 blikje tomatenblokjes (ongeveer 400 g)

1 blikje zwarte bonen (uitgelekt en afgespoeld)

1 blikje maïs (uitgelekt)

1 theelepel komijn

1 theelepel paprikapoeder

1/2 theelepel cayennepeper (optioneel, voor wat extra pit)

2 kopjes groentebouillon

1/4 kopje verse peterselie (fijngehakt)

Zout en peper (naar smaak)

Instructions

Uien en knoflook

Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak deze tot hij zacht en doorzichtig is (ongeveer 5 minuten). Voeg de knoflook toe en bak nog een minuut mee.

Groenten toevoegen

Voeg de wortels, bleekselderij, courgette en paprika toe. Bak de groenten ongeveer 5-7 minuten tot ze beginnen te garen.

Specerijen en tomaten

Voeg de komijn, paprikapoeder, cayennepeper (indien gebruikt) en tomatenblokjes toe.

Serveer de stoofpot warm, eventueel met een stuk volkorenbrood.

Extra GABA-rijke maaltijd?

Voeg op het einde de gefermenteerdekimchi of tempeh toe voor extra GABA. Dit voegt niet alleen smaak toe, maar ook nuttige probiotica.

Eet smakelijk



Waarom dit recept?

Kimchi of Tempeh: Rijke bronnen van GABA door fermentatieprocessen.
Zwarte Bonen: Bevatten magnesium, wat de GABA-productie kan bevorderen.
Groenten: Vol met vezels en antioxidanten die de algehele gezondheid ondersteunen.

Bewust eten

Nu je in deze gids hebt ontdekt hoe specifieke voedingsstoffen kunnen bijdragen aan de aanmaak van serotonine en GABA, kijk je misschien anders naar je voedingskeuzes en eetpatroon

Daarom wil ik je graag nog een paar tips meegeven hoe je nog bewuster kan eten en jezelf kan voeden!

Geniet van wat je tot je neemt.

Tip 1

Eet met aandacht

Probeer tijdens het eten echt te 'zijn' en niet te 'doen'!

Leg je telefoon weg, zet de tv uit, en focus op de maaltijd. Geniet van elke hap, proef de smaken en voel de texturen. Dit helpt je om meer te genieten van je eten en beter te luisteren naar je lichaam en op deze manier wordt je eetmoment ook meteen je rustmoment.

Tip 2

Luister eens

Luister eens naar je lichaam. Eet als je honger hebt en stop als je verzadigd bent. Luister naar wat je lichaam nodig heeft en vertrouw op je intuïtie, in plaats van uit gewoonte of emotie te eten. Dit helpt je om beter in contact te komen met je natuurlijke hongersignalen.

Tip 3

Eet kalm

Door langzaam en rustig te eten, geef je jezelf de tijd om te vertragen. Dit helpt je lichaam om signalen van verzadiging beter door te geven, waardoor je minder eet en je spijsvertering verbetert

Tip 4

Kauw goed

Goed kauwen stimuleert direct aanmaak van enzymen in je speeksel, zoals amylase en lipase.

Deze enzymen helpen bij de afbraak van koolhydraten en vetten, waardoor je voeding beter wordt opgenomen in je darmen.

Goed kauwen draag dus bij aan een betere spijsvertering en helpt om ongemakken, zoals een vol gevoel of maagklachten te voorkomen.

Tip 5

Voel eens

Let na je maaltijden eens op hoe je je voelt. Voeding kan invloed hebben op je stemming en energie. Voel je je energiek en helder of juist vermoeid en zwaar?

Heb je jezelf gevuld of gevoed?

Door hierop te letten, kun je leren welke voedingsmiddelen wanneer het beste bij jou passen.

BONUS!

Je vind hier nog eens 10 extra
recepten voor optimale

rust en kalmte



Ga genieten van deze
ontbijtsuggesties, makkelijke
tussendoortjes, heerlijk
zomerse gerechten en
oerhollandse kost!

Tryptofaanrijke Overnight Oats

Hier is een heerlijk recept voor
een ontbijtje dat je 's avonds
alvast klaarmaakt.

Zo kan je 's ochtends op je gemak
en in alle rust gemakkelijk en
smaakvol ontbijten.

Geniet ervan en een fijne dag!



Ingrediënten

50 g havermout

200 ml melk (of plantaardige melk)

1 eetlepel chiazaad

1 banaan, in plakjes

1 eetlepel amandelen, gehakt

1 theelepel honing (optioneel)

Instructies

Meng de havermout, melk, en chiazaad in een kom of jar.

Voeg de plakjes banaan en gehakte amandelen toe.

Roer alles goed door en laat het een nacht in de koelkast staan.

Geniet de volgende ochtend van je gezonde en voedzame ontbijt!

Tryptofaanrijk bananensmoothie

Hier is een eenvoudig recept voor
een makkelijk en snel
tussendoortje als je thuis of in de
tuin flink bezig bent of ideaal
tussen 2 online afspraken door
vanaf je thuishkantoor!

Ingrediënten

1 banaan

200 ml amandelmelk (of gewone melk)

1 eetlepel amandelpasta

1 eetlepel chiazaad

Een snufje kaneel

Instructies

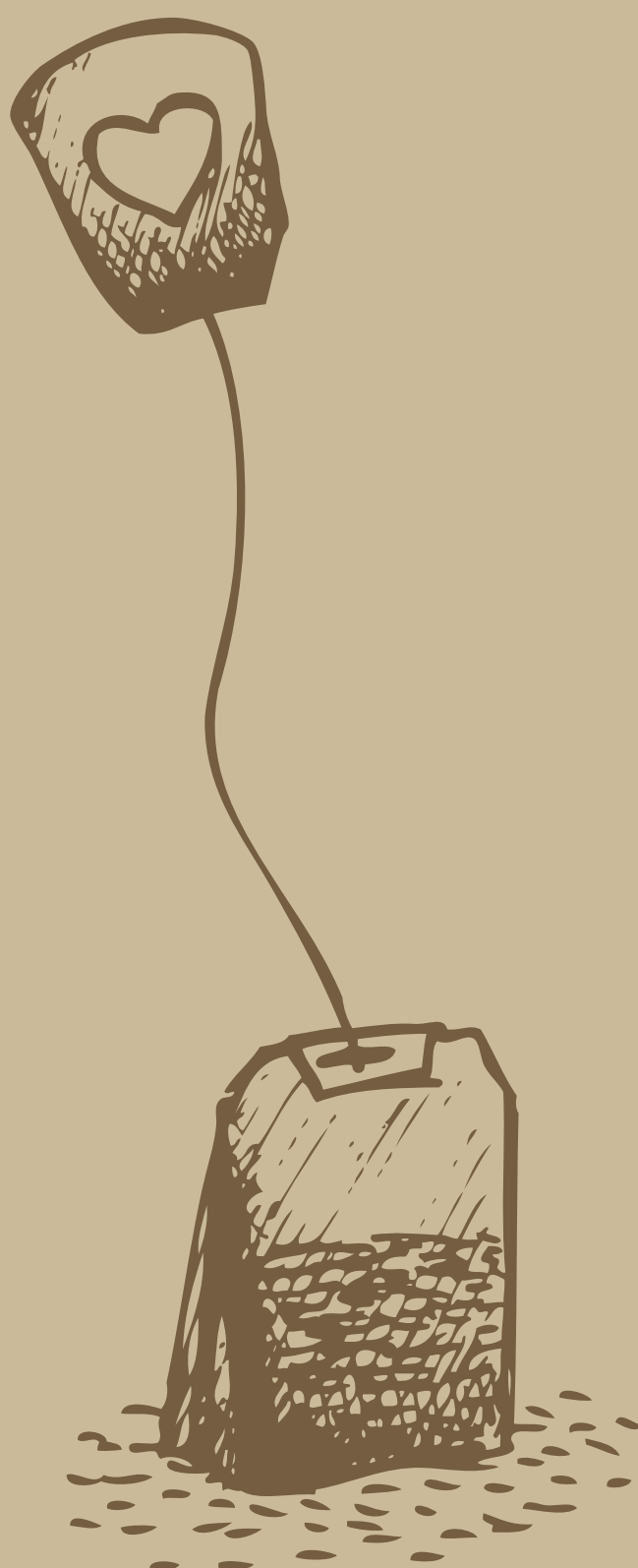
Doe alle ingrediënten in een blender.

Mix tot een romige smoothie en geniet als een snel, tryptofaanrijk tussendoortje!

*je kan altijd iets uit de overzichten toevoegen voor jouw eigen gezonde keuze, zoals wat kersen, goji bessen, walnoten of yoghurt ipv melk

Rustgevende avond thee

Hier is een eenvoudig recept voor
na een drukke dag. Kies een
moment met je thee om weer
even tot jezelf te komen!



Ingrediënten

1 theezakje kamillethee of gedroogde kamille uit eigen tuin

250 ml heet water

1 theelepel honing (optioneel)

Instructies

Laat het theezakje 5-7 minuten trekken in heet water.

Voeg honing toe voor extra smaak.

Geniet van deze rustgevende thee voor het slapen.

*je kan ook kiezen voor valeriaan, lavendel of citroenmelisse. Meng vanuit losse thee jou eigen perfecte melange voor jouw slaapthee!

Super simpele snack

Hier is een eenvoudig recept voor een snack die ideaal is voor een dagje weg van huis en je juist dan ook voor een optimaal serotonine en gaba niveau wilt zorgen.

Ingrediënten

gesneden komkommer
kant en klare hummus

óf maak je hummus zelf, nog gezonder!

1 blik kikkererwten (ongeveer 400 g),
afgespoeld en uitgelekt

2-3 eetlepels tahin (sesampasta)

2-3 eetlepels olijfolie

1-2 teentjes knoflook, geperst

1 citroen, het sap

1/2 theelepel komijnpoeder (optioneel)

Zout naar smaak

Water (naar behoefte)

Paprikapoeder of peterselie voor
garnering (optioneel)

Instructions

Meng de ingrediënten:

Doe de kikkererwten, tahin, olijfolie, knoflook, citroensap, komijn en zout in een keukenmachine of blender.

Blend:

Mix alles tot een gladde massa. Als de hummus te dik is, voeg dan geleidelijk wat water toe totdat je de gewenste consistentie bereikt.

Proef en pas aan: Proef de hummus en voeg eventueel meer zout, citroensap of knoflook toe naar smaak.

Serveer:

Schep de hummus in een bakje om mee te nemen. Neem je rouwkost, komkommers of tomaatjes apart mee

Zomerse salade met avocado en feta

Hier is een makkelijk recept voor
een frisse zomerse maaltijd
salade met tal van
voedingsmiddelen die je terug kan
vinden in de deze gids.

Geef deze salade jouw eigen
persoonlijke stijl door precies dat
ene lekkere ingrediënt uit de
overzichten nog toe te voegen!

Ingrediënten

2 rijpe avocado's, in blokjes

1 grote komkommer, in blokjes

200 g cherrytomaatjes, gehalveerd

100 g feta of geitenkaas, verkruimeld

50 g gemengde noten (bijv. walnoten, pecannoten, amandelen), grof gehakt

2 eetlepels olijfolie

Sap van 1 limoen

Zout en peper naar smaak

Verse munt of basilicum voor garnering
(optioneel)

Instructions

Snijd de avocado's, komkommer en cherrytomaatjes in stukjes en doe ze in een grote kom.

Voeg de verkruimelde feta of geitenkaas en de gehakte noten toe aan de kom.

Besprenkel met olijfolie en limoensap.

Meng voorzichtig om de ingrediënten te combineren zonder de avocado's te veel te pletten.

Breng de salade op smaak met zout en peper.

Garneer met verse munt of basilicum indien gewenst.

Kip uit de oven met verse groente

Hier is een heerlijk recept voor
wanneer je zin hebt om iets
uitgebreider te koken.

Verwen jezelf verse groenten en
lekkere kippenpoten of liever het
wittere vlees van een kipfilet!



Ingrediënten

4 kipfilets

1 kop quinoa

2 kopjes groentebouillon

1 courgette, in blokjes

1 rode paprika, in blokjes

1 kop broccoli, in roosjes

2 eetlepels olijfolie

1 theelepel paprikapoeder

Zout en peper naar smaak

Instructions

Verwarm de oven voor op 200°C

Meng de kipfilets met 1 eetlepel olijfolie, paprikapoeder, zout en peper. Leg ze op een bakplaat en rooster ze 25-30 minuten.

Kook de quinoa in de groentebouillon volgens de instructies.

Verhit de resterende olijfolie in een pan en bak de courgette, paprika en broccoli tot ze gaar zijn.

Serveer de geroosterde kip met quinoa en de gebakken groenten.

Zalige zalm met zoete aardappel

Hier is een makkelijk recept
voor wanneer je zin hebt in een
gezond stukje vis vol met
voedingsstoffen die zorgen voor
jouw rust en kalmte.

Ingrediënten

4 zalmfilets

2 grote zoete aardappels, in blokjes

4 kopjes spinazie

2 teentjes knoflook, fijngehakt

2 eetlepels olijfolie

Zout en peper naar smaak

Citroensap (optioneel)

Instructions

Verwarm de oven voor op 200°C.

Leg de zoete aardappelblokjes op een bakplaat, besprenkel met 1 eetlepel olijfolie, zout en peper. Rooster 25 minuten.

Verhit de resterende olijfolie in een pan en bak de zalmfilets aan beide kanten goudbruin.

Voeg de knoflook en spinazie toe en kook tot de spinazie geslonken is.

Serveer de zalm met de geroosterde zoete aardappels en een scheutje citroensap

Vegetarische chili

Een gemakkelijk recept om vlot een voedende maaltijd op tafel te zetten. Zo kom je na een intensieve dag weer helemaal tot rust!



Ingrediënten

1 kop quinoa

2 kopjes groentebouillon

1 blik kidneybonen (uitgelekt)

1 blik zwarte bonen (uitgelekt)

1 blik tomatenblokjes

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 paprika, in blokjes

2 eetlepels olijfolie

2 theelepels chilipoeder

Zout en peper naar smaak

Instructions

Kook de quinoa in de groentebouillon volgens de instructies.

Verhit de olijfolie in een grote pan en voeg de ui en knoflook toe. Bak tot ze zacht zijn.

Voeg de paprika, kidneybonen, zwarte bonen, tomaten en chilipoeder toe.

Laat het geheel 20 minuten sudderen.

Serveer de chili over de quinoa.

*je kan ook de quinoa vervangen voor bruine volkoren rijst

Hollandse stampopot

Hier is een recept wat iedereen wel kent en onvoorstelbaar vaak gegeten heeft waarschijnlijk.

De waarde van deze donkere bladgroente herken je nu na het lezen van de overzichten vast wel!

Ingrediënten

800 g aardappels, geschild en in blokken

300 g boerenkool, gewassen en
fijngesneden

1 rookworst

2 eetlepels melk

2 eetlepels boter

Zout en peper naar smaak

Instructies

Kook de aardappels in een pan met water en een snufje zout tot ze gaar zijn.

Voeg de boerenkool toe en kook naar smaak nog 5-7 minuten mee.

Giet het water af

Voeg de melk en boter toe. Stamp tot een romige puree.

Bereid de rookworst volgens de instructies en serveer deze bij de stampapot.

Stampopot zuurkool

Hier is een winters
stampopotrecept wat minder
bekend is terwijl het een enorme
boost is voor jouw tryptofaan en
gaba!



Ingrediënten

500 g aardappelen, geschild en in stukken
400 g zuurkool, goed uitgelekt

2 rijpe bananen, in plakjes
1 ui, gesnipperd

2 eetlepels olijfolie of boter
Zout en peper naar smaak

Optioneel: mosterd voor serveren

Instructions

Kook de aardappelen in een grote pan met gezouten water totdat ze gaar zijn.

Verhit ondertussen de olijfolie of boter in een pan en voeg de gesnipperde ui toe. Bak de ui op middelhoog vuur totdat deze glazig is.

Voeg de uitgelekte zuurkool toe aan de pan met de ui en verwarm deze goed door. Dit duurt ongeveer 5 minuten.

Giet de aardappelen af en voeg ze toe aan de pan met de zuurkool. Voeg de plakjes banaan toe.

Stamp tot een smeuiige stampopot. Breng op smaak met zout en peper en serveer met een beetje mosterd.

Ontdek de waarde van je BONUS!

Ga genieten van deze 10
recepten, verras jezelf met weer
eens andere ingrediënten,
nieuwe smaken en unieke
combinatie's.

Eet smakelijk!



Gefeliciteerd

Je hebt door het lezen van deze gids al ontzettend veel geleerd hoe jij met je voeding kan zorgen voor meer innerlijke rust en kalmte!

We hopen dat je geïnspireerd bent geraakt om bewustere keuzes te maken op het gebied van voeding.

De weg naar natuurlijke ontspanning begint met kleine stappen en het implementeren van de inzichten uit deze gids kan een mooie start zijn.

Vergeet niet dat verandering tijd kost en dat elke positieve stap telt.

Of het nu gaat om het uitproberen van nieuwe recepten, het maken van bewuste voedselkeuzes, of het creëren van momenten van rust in je dagelijkse routine, elke nieuwe stap telt.

Durf te veranderen, blijf jezelf uitdagen en ontdek wat elke nieuwe stap je brengt!

Bij De Verademing geloven we in
het ondersteunen van jouw reis
naar een gezonder en meer
ontspannen leven.

Naast deze gids bieden we een
scala aan producten en trainingen
die je helpen weer tot jezelf te
komen.

Laat je inspireren door wat we te
bieden hebben en ontdek hoe je
jouw welzijn verder kunt
verbeteren.

We wensen je veel succes op jouw
pad naar natuurlijke ontspanning.

Onthoud: de handvatten liggen
voor je klaar en het is aan jou om
ze te omarmen.

Blijf groeien, blijf leren en geniet
van de reis naar een natuurlijkere,
meer ontspannen levensstijl.

Met warme groet,

Liseth de Boer Bakker



Bijlage 1

Elke dag kies je opnieuw wat je eet! Sommige voedingsmiddelen komen steeds weer terug, terwijl andere maar af en toe op je bord belanden.

Door bewust bij te houden wat nu eigenlijk je favoriete eten is of misschien wel je vastgeroeste routine is, krijg je helder zicht op je voedingsgewoontes en de impact op je welzijn.

Kan jij via je eten voldoende rust en kalmte creëren?

Ontbijt favorieten

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Tussendoortje favorieten

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Lunch favorieten

Diner favorieten

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Bijlage 2

Op de volgende lijsten kun je
aanvinken hoe vaak je de
voedingsmiddelen eet die
essentieel zijn voor het verhogen
van serotonine en GABA.

Door bewust te kiezen voor
voedingsstoffen die je lichaam en
geest ondersteunen, zet je weer
een stap naar meer

rust en kalmte



Maandag

- ☐ Yoghurt ,kwark, kephir
- ☐ Ananas, kiwi, bananen, kersen
- ☐ Walnoten, amandelen, cashewnoten
- ☐ Pompoenpitten, zonnebloempitten
- ☐ Ei
- ☐ Goudse kaas, Huttenkase
- ☐ Parmezaan, mozzarella, brie, cheddar
- ☐ Volkoren granen, haver
- ☐ Jasmijn rijst, quinoa
- ☐ Ui, knoflook
- ☐ Avocado
- ☐ Tomaten
- ☐ Broccoli
- ☐ Boerenkool, spinazie, paksoi, snijbiet
- ☐ Zuurkool, rode kool
- ☐ Zoete aardappel
- ☐ Kikkererwten, linzen
- ☐ Kidneybonen, zwarte bonen, witte bonen
- ☐ Kip, kalkoen
- ☐ Rundvlees
- ☐ Zalm, haring, makreel, tonijn
- ☐ Mosselen, oesters, garnalen, krab
- ☐ Tempeh, miso, tofu
- ☐ Pure chocolade

Dinsdag

- ☐ Yoghurt ,kwark, kephir
- ☐ Ananas, kiwi, bananen, kersen
- ☐ Walnoten, amandelen, cashewnoten
- ☐ Pompoenpitten, zonnebloempitten
- ☐ Ei
- ☐ Goudse kaas, Huttenkase
- ☐ Parmezaan, mozzarella, brie, cheddar
- ☐ Volkoren granen, haver
- ☐ Jasmijn rijst, quinoa
- ☐ Ui, knoflook
- ☐ Avocado
- ☐ Tomaten
- ☐ Broccoli
- ☐ Boerenkool, spinazie, paksoi, snijbiet
- ☐ Zuurkool, rode kool
- ☐ Zoete aardappel
- ☐ Kikkererwten, linzen
- ☐ Kidneybonen, zwarte bonen, witte bonen
- ☐ Kip, kalkoen
- ☐ Rundvlees
- ☐ Zalm, haring, makreel, tonijn
- ☐ Mosselen, oesters, garnalen, krab
- ☐ Tempeh, miso, tofu
- ☐ Pure chocolade

Wonesdag

- ☐ Yoghurt ,kwark, kephir
- ☐ Ananas, kiwi, bananen, kersen
- ☐ Walnoten, amandelen, cashewnoten
- ☐ Pompoenpitten, zonnebloempitten
- ☐ Ei
- ☐ Goudse kaas, Huttenkase
- ☐ Parmezaan, mozzarella, brie, cheddar
- ☐ Volkoren granen, haver
- ☐ Jasmijn rijst, quinoa
- ☐ Ui, knoflook
- ☐ Avocado
- ☐ Tomaten
- ☐ Broccoli
- ☐ Boerenkool, spinazie, paksoi, snijbiet
- ☐ Zuurkool, rode kool
- ☐ Zoete aardappel
- ☐ Kikkererwten, linzen
- ☐ Kidneybonen, zwarte bonen, witte bonen
- ☐ Kip, kalkoen
- ☐ Rundvlees
- ☐ Zalm, haring, makreel, tonijn
- ☐ Mosselen, oesters, garnalen, krab
- ☐ Tempeh, miso, tofu
- ☐ Pure chocolade

Donderdag

- ☐ Yoghurt ,kwark, kephir
- ☐ Ananas, kiwi, bananen, kersen
- ☐ Walnoten, amandelen, cashewnoten
- ☐ Pompoenpitten, zonnebloempitten
- ☐ Ei
- ☐ Goudse kaas, Huttenkase
- ☐ Parmezaan, mozzarella, brie, cheddar
- ☐ Volkoren granen, haver
- ☐ Jasmijn rijst, quinoa
- ☐ Ui, knoflook
- ☐ Avocado
- ☐ Tomaten
- ☐ Broccoli
- ☐ Boerenkool, spinazie, paksoi, snijbiet
- ☐ Zuurkool, rode kool
- ☐ Zoete aardappel
- ☐ Kikkererwten, linzen
- ☐ Kidneybonen, zwarte bonen, witte bonen
- ☐ Kip, kalkoen
- ☐ Rundvlees
- ☐ Zalm, haring, makreel, tonijn
- ☐ Mosselen, oesters, garnalen, krab
- ☐ Tempeh, miso, tofu
- ☐ Pure chocolade

Vrijdag

- ☐ Yoghurt ,kwark, kephir
- ☐ Ananas, kiwi, bananen, kersen
- ☐ Walnoten, amandelen, cashewnoten
- ☐ Pompoenpitten, zonnebloempitten
- ☐ Ei
- ☐ Goudse kaas, Huttenkase
- ☐ Parmezaan, mozzarella, brie, cheddar
- ☐ Volkoren granen, haver
- ☐ Jasmijn rijst, quinoa
- ☐ Ui, knoflook
- ☐ Avocado
- ☐ Tomaten
- ☐ Broccoli
- ☐ Boerenkool, spinazie, paksoi, snijbiet
- ☐ Zuurkool, rode kool
- ☐ Zoete aardappel
- ☐ Kikkererwten, linzen
- ☐ Kidneybonen, zwarte bonen, witte bonen
- ☐ Kip, kalkoen
- ☐ Rundvlees
- ☐ Zalm, haring, makreel, tonijn
- ☐ Mosselen, oesters, garnalen, krab
- ☐ Tempeh, miso, tofu
- ☐ Pure chocolade

Zaterdag

- ☐ Yoghurt ,kwark, kephir
- ☐ Ananas, kiwi, bananen, kersen
- ☐ Walnoten, amandelen, cashewnoten
- ☐ Pompoenpitten, zonnebloempitten
- ☐ Ei
- ☐ Goudse kaas, Huttenkase
- ☐ Parmezaan, mozzarella, brie, cheddar
- ☐ Volkoren granen, haver
- ☐ Jasmijn rijst, quinoa
- ☐ Ui, knoflook
- ☐ Avocado
- ☐ Tomaten
- ☐ Broccoli
- ☐ Boerenkool, spinazie, paksoi, snijbiet
- ☐ Zuurkool, rode kool
- ☐ Zoete aardappel
- ☐ Kikkererwten, linzen
- ☐ Kidneybonen, zwarte bonen, witte bonen
- ☐ Kip, kalkoen
- ☐ Rundvlees
- ☐ Zalm, haring, makreel, tonijn
- ☐ Mosselen, oesters, garnalen, krab
- ☐ Tempeh, miso, tofu
- ☐ Pure chocolade

Zondag

- ☐ Yoghurt ,kwark, kephir
- ☐ Ananas, kiwi, bananen, kersen
- ☐ Walnoten, amandelen, cashewnoten
- ☐ Pompoenpitten, zonnebloempitten
- ☐ Ei
- ☐ Goudse kaas, Huttenkase
- ☐ Parmezaan, mozzarella, brie, cheddar
- ☐ Volkoren granen, haver
- ☐ Jasmijn rijst, quinoa
- ☐ Ui, knoflook
- ☐ Avocado
- ☐ Tomaten
- ☐ Broccoli
- ☐ Boerenkool, spinazie, paksoi, snijbiet
- ☐ Zuurkool, rode kool
- ☐ Zoete aardappel
- ☐ Kikkererwten, linzen
- ☐ Kidneybonen, zwarte bonen, witte bonen
- ☐ Kip, kalkoen
- ☐ Rundvlees
- ☐ Zalm, haring, makreel, tonijn
- ☐ Mosselen, oesters, garnalen, krab
- ☐ Tempeh, miso, tofu
- ☐ Pure chocolade

Bijlage 3

Extra aandacht!

Welke voedingsmiddelen geven jou de meeste energie?

Heb je nieuwe recepten geprobeerd?

Welke waren je favorieten?

Welke veranderingen in je eetpatroon merkte je op in je stemming of welzijn?



*Noteer hier
jouw eigen tips!*

*Noteer hier
jouw eigen tips!*

Disclaimer

De inhoud van dit e-book is bedoeld voor jouw persoonlijk gebruik. Het citeren van korte tekstfragmenten op social media is toegestaan, met vermelding van de bron: Liseth de Boer Bakker | De Verademing en een link naar de website of socials. Het verspreiden van audio's en video's is niet toegestaan.

Attendeer gerust anderen op deze gids, zodat ze hun eigen exemplaar kunnen verkrijgen en de werkbladen optimaal kunnen gebruiken.

Alle adviezen zijn in de praktijk veelvuldig getoetst en bewezen effectief en in deze gids is met zorg voor jou samengesteld. Alle acties die je onderneemt naar aanleiding van dit e-book zijn jouw eigen verantwoordelijkheid. Liseth de Boer - Bakker en De Verademing kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor resultaten of gevolgen. Het volgen van adviezen gebeurt op eigen risico. Raadpleeg bij ziekte of letsel altijd je huisarts, therapeut of specialist

Hoewel ik hierbij mijn kennis, kunde en ervaring deel, kan ik geen garanties geven over de uitkomst omdat er via deze weg geen zicht is op allerlei andere factoren die een rol kunnen spelen.

De algemene voorwaarden vind je op www.lisethdeverademing.nl

