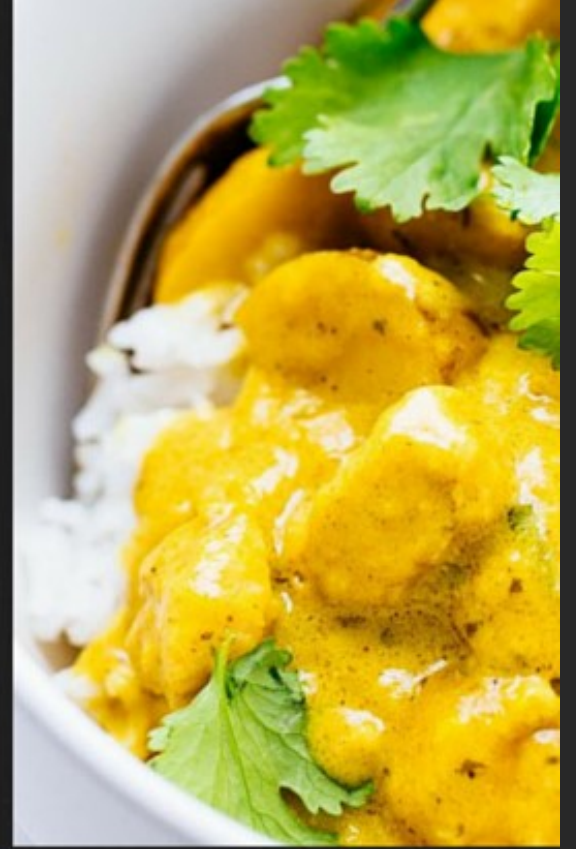




Detoxen  
op  
Bourgondische  
Wijze



21  
gratis  
recepten



Sylvie Verleye  
Wim Van Acker



## WAAROM CLEANSSEN?

Een detox of cleanse kan je vergelijken met een computer heropstarten. Soms loopt dat ding helemaal vast en kan je er niets meer mee aanvangen. Enige optie blijft, heropstarten en van nul terug te beginnen. Ons lichaam is op de lange duur zoals die computer en vaak hebben we het eigenlijk niet door.

Ik drink bijvoorbeeld graag wel eens een caipirinha als aperitief of een pintje na het tennissen. Krijg ik honger, dan eet ik ook wel eens een koekje en het gebeurt ook dat ik een kant en klare maaltijd koop uit tijdsgebrek. En voor je

het goed en wel door hebt, stapelen toxines zich langzaam op, via de lucht, via voeding, via medicatie... Cleansen is dan handig.

Cleansen mag je echter niet bruske doen want dan komen te veel toxines ineens vrij. Het is beter de cleanse langzaam op te bouwen onder begeleiding. Ik werk zelf met de producten van Forever Living (Clean9) omdat die zo ontzettend goede resultaten hebben. Wim, mijn man, heeft de cleanse gedaan (als proefkonijn) omdat hij niet alleen wou cleansen maar eigenlijk ook wel zijn gewicht terug wou krijgen van een paar jaar geleden. En dat is gelukt 😊. Eigenlijk ken ik niemand die niet afvalt tijdens deze cleanse en voor velen is dat toch wel de extra stimulans. Wil je meer info hoe de cleanse werkt contacteer me dan via [sylvieverleye@icloud.com](mailto:sylvieverleye@icloud.com) en ik help je graag verder!





Figuur 1 foto genomen door Stan Van Acker, 7 jaar, zomer '15, terwijl ik soep aan het maken was (met Ikea plank letsel aan mijn ook ;-))

## DE KOK, SYLVIE VERLEYE

Ik beschouw mezelf als een Bourgondiër maar ik eet ook graag gezond. Sinds ik mensen help bij het cleansen krijg ik ook steeds vaker de vraag of ik hen daarna ook verder kan helpen om hun eetgewoonten te veranderen. Ik geloof namelijk niet in diëten maar wel in een bewuste keuze om anders te beginnen eten. En dit e-book is er helemaal op gericht om je daarbij te helpen. Ik geef graag ideeën hoe je lekker maar toch gezond kan eten van 's morgens tot 's avonds.

Cleansen vraagt wel een inspanning. De Clean 9 van Forever Living bijvoorbeeld duurt 9 dagen maar ik merk dat dit voor de meesten

geen probleem is. Het grootste probleem komt na het cleansen. Eigenlijk heeft het geen enkel nut om je lichaam te zuiveren, om daarna terug te starten met je eetgewoontes van tevoren. Andere eetgewoontes dringen zich op.

Toch is het onrealistisch om te geloven dat je van de ene dag op de andere kan veranderen van eetgewoontes. Zelf heb ik dat gedaan door het gebruik van de 80/20 regel. 80% gezond eten, vooral dan tijdens de week en 20% 'zonde' vooral dan tijdens het weekend.

En gezien mijn onverbeterlijke drang om mensen te helpen kan dit e-book en mijn blog <http://www.smileyfood.be> jou misschien ook inspireren om gezonder maar nog altijd lekker te eten.

# INHOUDSTAFEL



soepen:

<u>Exotische pompoensoep</u>	p. 8
<u>Auberginesoep</u>	p. 9
<u>Paprika soep</u>	p. 10
<u>Ajuin / Preisoep</u>	p. 11
<u>Zoete aardappelsoep</u>	p. 12



visgerechten:

<u>Mantelschelpnootjes met zure room dressing</u>	p. 14
<u>Gegrilde Kabeljauw met tomaten tapenade</u>	p. 15
<u>Gemarineerde Zalm met spinazie</u>	p. 16
<u>Mosselen met dipsaus van zure room</u>	p. 17
<u>Vispapillot</u>	p. 18



pastagerechten:

<u>Penne met champignons en salie</u>	p. 20
<u>Lasagne zonder pasta</u>	p. 21
<u>De beste verse tomatensaus die past bij elke pasta</u>	p. 22



kipperechten :

Kippenblokjes met groenten wok en kokos

p. 24



ei-gerechten:

Omelet met sjalot en kerstomaatjes

p. 26



Groenten en salades:

Groenten in de oven

p. 28

Rauwe spinazie met avocado

p. 29

Salade met geitenkaas en scampi's

p. 30

Salade met groene asperges

p. 31

Courgetteslierten

p. 32



Cleanse weetjes:

De voordelen van Kokosolie  
Peterselie helpt bij cleansen  
To pasta or not to pasta  
Keltisch zeezout  
Aloë Vera van Forever Living

p. 34  
p. 35  
p. 36  
p. 37  
p. 38



Smakelijk

p. 39

SOEPEN



## EXOTISCHE POMPOENSOEP

Normaal ben ik niet zo te vinden voor de combinatie van groenten en fruit maar in deze soep is het echt een topper! Smelt kokosolie in een kom en fruit hierin prei tot het wat glazig wordt en daarna een rijpe banaan in stukjes. Kruiden met vrij veel curry, cayennepeper, zeezout en geraspte gember. Even omroeren (ruikt dan al heeeeeerlijk door de curry en gember) en pompoen in stukken toevoegen. Ik haat pompoenen snijden dus deal is: mijn man, Wim, snijdt de pompoen en ik maak de soep 😊.

Het geheel laten sudderen met deksel op een niet al te hoog vuur. Water toevoegen tot de pompoen net onder staat en bouillon naar

smaak toevoegen (ik kies altijd groentebouillon). Wanneer de groenten zacht zijn mixen en afwerken met kokosmelk en verse koriander. En altijd proeven of het genoeg gekruid is want dit mag wel pittig smaken. Je mag aan deze soep ook citroengras toevoegen maar dan moet je de soep op het einde wel zeven want die stukjes blijven hard.

Inhoudstafel





## AUBERGINESOEP

Onder het motto 'het moet niet altijd tomatensoep zijn' een recept voor een heerlijke auberginesoep!

Fruit op matige temperatuur 2 sjalotjes en 2 teentjes look in olijfolie. Voeg 1kg aubergines toe, gepeld en in blokjes gesneden. Kruiden met zeezout en peper. Je laat op matig vuur de aubergines zacht en bruin worden (af en toe roeren). Zet de groenten onder water en voeg groentebouillon toe. Alles even laten doorkoken en vervolgens mixen tot een gladde soep. Peterselie en kokosmelk of room (raad ik

niet aan tijdens het cleansen maar daarna zeker proberen!) toevoegen en verder aanlengen met water volgens de dikte van de soep die je graag hebt. Altijd proeven of er nog zout, peper of bouillon bij moet! Ik serveer dit vaak als klein soepje wanneer vrienden komen en zelden kan iemand raden welke soep het is. De meesten gokken op champignonsoep 😊.



## PAPRIKA SOEP

Soep is nog altijd de beste manier om mijn kids van 7, 9 en 11 groenten te laten eten zonder een pruillip. De soep op de foto is een eenvoudige paprika soep. Wat kokosolie warmen en verschillende groenten in fijne stukjes toevoegen. Deze middag gebruikte ik ajuin, selder, rode paprika, gele paprika en 3 wortelen. Kruiden met currypoeder, zout en peper, en even laten stoven op matig vuur met deksel op de kom zodat de groenten sap afgeven en vochtig blijven. Na een tijdje de groenten net onder water zetten en groentenbouillon toevoegen. Even laten koken en pruttelen tot alle groenten zacht zijn. Mixen en naar keuze kokosmelk toevoegen (hoeft echter niet). Eventueel extra water om gladdere soep te maken. Smakelijk!



## AJUIN / PREI SOEP

Ik werkte vandaag alleen thuis en op de middag wil ik dan ook snel kunnen eten. Vroeger nam ik dan al vlug een boterham met beleg dat voorhanden was. En was er geen speciaal beleg dan werd het een boterham met confituur of choco. Dat doe ik al lang niet meer maar wat zijn de alternatieven? Ik eet graag soep (zeker als het niet al te warm is) maar het moet ook snel gaan. Deze middag koos ik voor snelle ajuin/preisoep.

In een klein pannetje olijfolie zacht verhitten. 2 grote ajuinen in grote ringen snijden en 1 volledige prei in kleine ringetjes. Dit stoven in olie en kruiden met zeezout en peper. Ik liet het een kwartier zachtjes stoven met deksel op de pan zodat de groenten snel zacht worden. Groenten overgieten met water tot het net onder staat. Ik gebruikte beetje bouillon van de bio-winkel. Laten koken en terug met deksel op zacht vuur even verder laten pruttelen. Op het einde voegde ik nog klein beetje appelazijn toe omdat ik graag die zurige toets heb en ik raad het zeker aan om dit eens uit te testen. Wanneer je dit echt niet lust kan je het ook gewoon weglaten. Even proeven of smaak goed zit. Ik at de soep om 13:00 en het is nu 15:00 en nog steeds geen honger. Wel grote kom gegeten!



## ZOETE AARDAPPELSOEP

Ik heb net een nieuwe soep gemaakt en moet die gewoon delen want iedereen (zelfs de kids) vond de soep lekker. Benodigheden: 2 ajuinen, 2 teentjes look, 3 zoete aardappelen, 3 wortelen, 1 rode paprika, koffielepel komijnpoeder, halve koffielepel curry en 3cm geraspte verse gember. Ajuin, look en kruiden stoven in kokosolie. Liefst op een zacht vuur zodat de look niet bruin wordt. Vrij snel de groenten in stukjes toevoegen en kruiden met Keltisch zeezout en cayennepeper. Deksel op de kom en op laag vuur de groenten laten garen want dan krijg je een soort van natuurlijke bouillon. Na een tijdje water toevoegen tot de groenten net onder water staan. Ik voeg dan

wel wat groentebouillon toe. Zijn de groenten zacht dan het geheel glad mixen en water toevoegen volgens gewenste dikte. Ik heb de soep vrij dik gelaten want dan blijven de smaken heel intens. Je kan dit perfect afwerken met verse peterselie of koriander. Smakelijk!

# VISGERECHTEN





## MANTELSCHELPNOOTJES MET ZURE ROOM DRESSING

Ik eet ontzettend graag mantelschelpnootjes, alleen al omdat je in een mum van tijd een lekkernij op tafel zet. Ik koop deze zeevruchten altijd diepvries en ze zijn zo klein dat je ze ook rechtstreeks diepgevroren in de pan kan klaarmaken. Tot nu toe gebruikte ik altijd verse boter om deze zeevruchtjes te bakken maar je zou ook perfect kokosolie kunnen gebruiken. Olijfolie best niet want je hebt wel een hete pan nodig en

olijfolie kan oxideren bij te hoge temperaturen. Bak de zeevruchten in een pan, voeg peper en een klein beetje zeezout toe en draai vervolgens om. Ze zouden mooi bruin moeten kleuren maar mogen ook niet al te lang in de pan liggen.

Ik serveer dit vaak als voorgerechtje en leg dan onderaan een beetje zure room dressing. Ook al zo eenvoudig maar zoouou lekker: een potje zure room in de blender mixen met een eetlepel appelazijn (of witte wijnazijn mocht je dat niet hebben), zeezout, veel look, peper en veeel basilicum. Het heeft als het klaar is een frisgroene kleur.

Ik serveer dit in kleine glazen potjes met onderaan zure room, 3-tal mantelschelpnootjes erbovenop en je kan het afwerken met vers blaadje basilicum of kerstomaatje heel fijn gesneden. Truc is om dit gerecht snel op te dienen want de combinatie tussen de koele saus, warme nootjes en koele tomaatjes is echt hemels. Perfect voor de feestdagen die er aan komen 😊



## GEGRILDE KABELJAUW MET TOMATEN TAPENADE

Speciaal voor mijn man die dit gerecht heel lekker vindt, zet ik het er toch bij alhoewel het strikt genomen minder geschikt is tijdens de cleanse. Let gewoon op de hoeveelheid Parmezaan die je gebruikt en dan is het ok.

De meeste vissen marineer ik graag (behalve zeetong die je absoluut in verse boter moet bakken). Voor de marinade gebruik ik limoen, olijfolie, zeezout en cayennepeper als ik het heel eenvoudig wil houden. De moten vis liefst ook in de marinade laten overnachten. De limoen zal de vis zelfs al wat garen wat je

ziet aan de randen die wit worden. Vis maak ik doorgaans liefst klaar in een papillot maar voor dit gerecht gebruik ik de grill. Bakken doe ik bijna nooit meer (behalve dus voor zeetong) want er gaat altijd wel iets mis. Ofwel valt de vis uiteen of wordt niet bruin zoals ik wil. Ik heb al verschillende technieken, pannen en vetstoffen geprobeerd en ondertussen heb ik het opgegeven maar grillen lukt altijd. Op voorwaarde...dat de grillplaat of grillpan goed heet staat voor je de vis er op legt. Je hoeft geen extra vetstof te gebruiken. Mooi in groefjes laten grillen langs één kant en de andere kant even doorwarmen (want echt goed grillen lukt bij mij zelden omdat grill niet meer zo heet is). Maar één kant mooie groefjes vind ik perfect 😊.

Voor de Tapenade gebruik ik half gedroogde kerstomaatjes, Parmezaan, kappertjes, veel look, veel verse basilicum, gegrilde pijnboompitjes en olijfolie. Alles in blender en proeven of er iets meer in moet van een ingrediënt. Niet al deze ingrediënten hoeven er in als je iets niet lust. Het resultaat moet een mooie dikke Tapenade zijn. Je kan die grof hakken zodat stukjes tomaat nog zichtbaar zijn of helemaal glad mixen.

Bij dit gerecht kan je perfect spinazie of courgetteslierten serveren. [Het recept voor courgetteslierten vind je hier.](#)



## GEMARINEERDE ZALM MET SPINAZIE

Ik ben niet zo fan van visgerechten maar mijn echtgenoot is dat wel dus probeer ik wel om ook lekkere visgerechten op tafel te zetten 😊. Vorig jaar ontdekte ik heel toevallig een zalmgerecht op Indonesische wijze gemarineerd en dat vond ik zelfs bijzonder lekker. Je marineert best de avond ervoor of 's ochtends. Leg een paar zalmmoten in een schotel. Voor de marinade heb je nodig: sojasaus, citroensap, agavesiroop of honing, veel teentjes look geperst, geraspte gember, beetje olijfolie en cayennepeper. Gezien je sojasaus gebruikt hoeft deze marinade geen extra zout!

Wanneer je zalm klaarmaakt dan is dit al snel te droog dus beste keuze vind ik persoonlijk grillen. Om goed te grillen is het belangrijk dat de pan of het grilltoestel heeeeeeeel heet is. Met een goede pan heb je geen vetstof nodig. Normaal grill ik langs één kant tot het een heel mooie kleur heeft en heel kort even aan de andere kant.

Dit gerecht vind ik heel lekker met rauwe spinazie. Ik kies hier jonge spinazieblaadjes voor en maak een dressing van natuuryoghurt of Griekse yoghurt. Wat citroensap en sinaasappelsap erdoor mengen, en kruiden met cayennepeper, zeezout en garam

masala. Je kan aan deze salade nog cashewnoten toevoegen die je klaarmaakt in de oven. Daarvoor gebruik je natuur cashewnoten die je in fijne stukjes stamp. Even bevochtigen met water en kruiden met kurkuma, zeezout en garam masala. Deze noten zet je zeker 15 minuten in een voorverwarmde oven van 180°. Meng deze nootjes met de spinazie en doe wat koude marinade over de warme zalm die je serveert met de mooi gegrilde kant naar boven. Smakelijk!





## MOSSELEN MET DIPSAUS VAN ZURE ROOM

Het mosselseizoen is begonnen dus voor al wie lekker gezond wil eten, mosselen in de pan! Ik heb zelfs enkele weken geleden gehoord dat mosselen ‘medicinaal voedsel’ zijn, ik weet niet of het klopt maar wil het graag geloven. In elk geval, niet veel calorieën! Mijn meest natuurlijke recept is het volgende: rode ajuin in ringen, witte selder, prei en venkel in kleine blokjes kort even stoven in mosselpotje of andere kom. Ik gebruik normaal roomboter maar kan

zeker ook in olijfolie (niet te hoog zetten dan) of kokosvet. Kruiden met heel klein beetje zeezout, peper, veel tijm en een laurierblad (je kan ook currypoeder en look toevoegen).

Ondertussen zijn de mosselen afgespoeld en aan het weken in ruim water. Mosselen laten uitlekken en bij de groenten voegen. Nu op hoog vuur zetten, deksel erop en 5-tal minuten laten pruttelen. Even opschudden en checken of de mosselen al open zijn. Is dit het geval bij alle mosselen dan zijn ze klaar. Indien niet nog even laten pruttelen maar niet te lang. Je kan dit eten met dipsausje gemaakt van zure room, veel look en verse basilicum, eetlepel appelazijn en peper en zout. Zijn de mosseltjes op, bewaar dan zeker het mosselvocht in de diepvries voor later gebruik. Dit is de beste visfond die er bestaat (tip van Jeroen Meus die ik al jaren ter harte neem, ik gebruik nooit visfond in bokaal).

Smakelijk!



## VISPAPILLOT

Per persoon neem je een grote rechthoekige folie waarvan je alle kanten rechtop zet om een soort bakje te creëren. Onderaan kleine blokjes ajuin, prei en venkel snipperen. Dit al wat kruiden met zeezout en peper. Erboven leg je grote moot vaste witte vis. Ik gebruik meestal kabeljauw. Terug even kruiden met zeezout en peper. Op de vis leg je schijfjes champignon, halve kerstomaatjes en geperste look. Kruiden met zeezout, peper en Provençaalse kruiden.

Over dit alles sprenkel je olijfolie en citroensap. Volgens smaak kan je er ook een geutje wijn (niet tijdens cleanse ;-)), nootje roomboter of kokosmelk bij doen. Je plooit nu de kanten dicht zodat je een pakketje hebt en legt alle pakjes in een ovenschotel. Oven voorverwarmen op 180° en 20 minuten in de oven. Na 20 minuten doe ik 1 pakje voorzichtig open en prik even in de vis om te zien of het gaar is. Het is meestal klaar wanneer de Provençaalse geur je tegemoet komt wanneer je pakje opent. Smakelijk!



# PASTAGERECHTEN



## PENNE MET CHAMPIGNONS EN SALIE

Genieten van mijn eigen gerecht op vakantie in Vézelay 😊.

Wanneer ik pasta eet dan heb ik liefst de tomaat varianten maar deze Penne is toch wel een voltreffer als ik toch eens geen tomaat wil. Ik stoof klein gesneden verse salie bij voorkeur in roomboter maar je kan ook perfect olijfolie gebruiken. Kruiden met zeezout en peper en vrij snel kleine champignons in kwartjes gesneden toevoegen. Wanneer de champignons even mee gestoofd hebben citroen sap toevoegen en met deksel op zacht vuur even verder laten garen. Het deksel is belangrijk om het vocht te behouden. De

champignons mogen zeker niet droog gebakken worden want anders is dit gerecht veel te droog. Gebeurt dit toch dan kan je nog wat boter of olie toevoegen. Hoeveel citroen je toevoegt hangt ervan af hoe zuur je het graag hebt. Ik proef meestal, vooral omdat champignons vrij veel kruiden nodig hebben om op smaak te brengen.

Hou de champignons warm op zacht vuur en voeg op het einde royaal verse basilicum toe. Ondertussen bak je kort in olijfolie groene asperges die je kruidt met zeezout en peper. Je kan ook spinazie aan dit gerecht toevoegen (koud of warm). Voor de koude spinazie gebruik je jonge spinazieblaadjes, voor de warme spinazie bak je spinazie op laag vuur in olijfolie en gebruik je zeezout, nootmuskaat en peper om te kruiden. Doe dit zonder deksel want de spinazie geeft veel vocht af.

Ik gebruik meestal volkoren pasta voor dit gerecht maar je kan om het even welke pasta gebruiken (maar geen witte pasta). De pasta al dente koken, heel kort laten uitlekken en bij de groenten voegen. Voor de gezonde variant heb je ideaal meer groenten dan pasta... Even doorroeren en mogelijk nog wat bij kruiden. Altijd proeven 😊. Ik eet dit gerecht met vers gemalen Parmezaan maar het kan ook zonder. Je kan hier perfect ook geroosterde pijnboompitjes aan toevoegen voor extra smaak.



## LASAGNE ZONDER PASTA

Mijn favoriete lasagne zonder pasta... Aubergines in schijfjes op bakplaat met zout, peper en olijfolie. Bakken op 200° of grillen en eruit nemen wanneer ze bruin worden. Laten afkoelen.

In aparte kleine vuurvaste potjes of 1 middelgrote vuurvaste kom maak je laagjes: laagje aubergines, bestrijken met tomatenpuree (of verse tomatensaus voor gezonde variant zoals hieronder), snippers verse basilicum, verse buffel mozzarella, en beetje geraspte Parmezaan + peper. Daarboven nieuw laagje aubergines enz.... tot potje vol is of ingrediënten op zijn. 20 minuten in de oven op 180°.

Dit gerecht kan je warm of lauw of koud eten. Tijdens een cleanse eet je dit gerecht best zonder vlees of vis en raad ik je ook aan om verse tomatensaus te maken in plaats van tomatenpuree. Recept voor de verse tomatensaus vind je hieronder. Smakelijk!



## DE BESTE VERSE TOMATENSAUS DIE PAST BIJ ELKE PASTA

Jaren geleden leerde ik een tomatensaus maken van een echte 'Italiano' en het is nog altijd mijn favoriete tomatensaus. In een wokpan doe je heeeeel veel olijfolie en die warm je op een matig vuur. Tomaten toevoegen (ik gebruik meestal 2 bakjes kerstomaten omdat die tomaatjes zoeter smaken), heeeeel veel geperste look, en kruiden met zeezout en peper. Dit laat je zowat een uur op een zacht vuur stoven tot het sap van de tomaatjes verdwenen is. Af en toe omroeren. Wanneer het een dikkere saus aan het

worden is dan giet je dit mengsel door een passe-vite om de velletjes van de tomaat te verwijderen. Heb je dit niet dan kan je de saus ook in een zeef gieten en met de ronde kant van de pollepel het vruchtvlees van de tomaatjes door de zeef duwen. Gebruik je grote tomaten dan kan je de tomaten ook eerst ontvellen door die 10 seconden in kokend water te leggen maar gezien ik kerstomaatjes gebruik is dit onbegonnen werk en ben ik super blij met de passe-vite. Als de saus klaar is zeker proeven om te zien of er nog zout of peper bij moet. Wanneer de tomaatjes toch te zuur zijn dan voeg ik wat agavesiroop toe maar meestal hoeft het niet. Dit vind ik het lekkerst met capellini (best volkoren als je gezonde variant wil) en afwerken met veel verse basilicum.

# KIPGERECHTEN





## KIPPEBLOKJES MET GROENTENWOK EN KOKOS

Voor dit gerecht maak ik de groentenwok en kip apart. In een wokpan kokosvet smelten en daarin wok ik groenten die in de koelkast voorhanden zijn. Meestal is het prei, selder, wortel, paprika en champignons. Ik kruid met Keltisch zeezout en cayennepeper en voeg er meestal ook geraspte gember aan toe als ik er heb. Op het einde laat ik uienringen heel kort even meebakken.

In andere pan ook kokosvet smelten en daarin bak ik kippenblokjes die ik royaal kruid met curry, venkelpoeder, peper en beetje kaneel. Onlangs ontdekte ik in Bio Planet bio mix kruiden van Belpane en dat is ook heerlijk. Soms voeg ik honing toe om de blokjes mooi bruin te laten worden. Zodra de kip klaar is, voeg je die bij de groentenwok en overgiet je het gerecht met kokosmelk tot het voor de helft onder staat. Proeven en zo nodig bij kruiden met curry, venkelpoeder en peper. Je kan er nog verse koriander over snipperen. Dit gerecht kan je eten met rijst maar dan bij voorkeur zilvervliesrijst. Smakelijk!

# EIGERECHTEN



## OMELET MET SJALOT EN KERSTOMAATJES

Koken in Vézelay voor een groep van 16 personen was een uitdaging maar o zo heerlijk voor mij. Afsluiten deden we met een brunch met groentetaarten. En voor de glutenvrije gasten omelet met sjalot en kerstomaatjes 😊.

Na een biofeedback scan enige maanden geleden kreeg ik te horen dat ik toch wat aandacht moest hebben voor mijn schildklier en bijniere en bijhorend voedingsadvies. Mosselen mocht ik echt à volonté eten vanwege jodiumrijk, kaneel werd me aangeraden, mango en tot mijn grote vreugde ook eieren want dat lust ik graag. Het ging vooral om het eigeel wat tot mijn grote verbazing zelfs gunstig blijkt te zijn voor de cholesterol. Ik deed enig opzoekwerk en vond verschillende artikelen die dit beamen. Of je het nu gelooft of niet, ik eet dus met smaak mijn eitje en voor wie calorieën telt, een gebakken ei telt 110 calorieën. Voor mijn lekkerste omelet gebruik ik een beetje olijfolie die ik verwarm in een pan van De Meyere. Ik benadruk dit soort pan omdat ik al veel eieren in andere pannen heb gebakken (zelfs antikleef) en dan is het vaak miserie met omeletten die je mooi gebakken hebt maar helemaal niet mooi uit die pan krijgt... In de pan ringetjes sjalot stoven samen met gehalveerde kerstomaatjes en even kruiden met zeezout, peper en royaal marjolein. Ik zet het doorgaans op een heel laag vuur en nadat de groenten even gestoofd zijn deksel erop.

Zo laat je zeker kwartier verder garen. Je hebt niet al te veel olijfolie nodig want de tomaatjes geven ook wat vocht af. Voor de omelet kluts je 4-tal eitjes (gebruik ik voor 2 personen) terug met zeezout en peper en dit giet je bij het groenten mengsel. Je kan hier ook verse basilicum aan toevoegen. Ik zet dan het vuur even hoger maar niet op het hoogste zodat het ei onderaan goed kan bakken. Ik check even tussendoor met een spatel of de omelet onderaan gebakken is en dan heel even onder de grill in de oven zodat de omelet bovenaan ook wat kan bakken.

Niet te lang want anders wordt het een droge koek. Deze omelet eet ik liefst met salade met zelfgemaakte mayonaise, fijngesnipperde sjalot en bieslook. Perfect als lunch of brunch!

# KLAARGEMAAKTE GROENTEN EN SALADES





## GROENTEN IN DE OVEN

Een eenvoudig lekker recept vind ik groenten garen in de oven. Ik leg bakpapier op een bakblik en verdeel over het hele blik verschillende soorten groenten in middelgrote stukken gesneden. Meestal is dat ajuin, venkel, wortel, paprika, zoete aardappel, courgette...kan van alles zijn. Vooral zoete aardappel is heerlijk op deze manier. Bestrooien met beetje zout, peper, verse rozemarijn en verse tijm, en klein beetje olijfolie of kokosolie (niet te veel want de groenten geven ook sappen af). Groenten in voorverwarmde oven zetten. Moet het snel gaan dan zet ik het op 180° maar dan moet je wel opletten dat de groenten niet te snel garen (vooral de ajuin). Soms leg ik tussendoor aluminiumfolie over

de groenten als de ajuin te snel gaart. Heb ik ruim de tijd dan zet ik het liever langere tijd in een zachte oven (gaartijden hangen af van jouw smaak of je graag knapperige of zachte groenten eet, controleer de oven dus tussendoor). Ik eet dit bij voorkeur met gegrilde vis of vlees.

Sommigen beschouwen zoete aardappel als groenten en volgens anderen behoort het tot de koolhydraten. In elk geval is zoete aardappel boven gewone aardappel te verkiezen wanneer je graag jouw bloedsuikerspiegel stabiel houdt...



## RAUWE SPINAZIE MET AVOCADO

Deze middag wou ik een snelle lunch en keek even in de koelkast wat de mogelijkheden waren. Spinazie, avocado in stukjes gesneden, kerstomaatjes en rode ajuin in ringen. Olijfolie erover gesprekeld, klein beetje appelazijn, beetje agavesiroop (kan je zeker weglaten) en kruiden met zeezout, peper en garam masala (Indische kruidenmengeling met kardemom, koriander, komijn, kaneel, zwarte peper, kruidnagel en nootmuskaat). Ik heb ooit een dergelijke salade gemaakt en daar was ook vers geperst sinaasappelsap bij. Kon hier zeker ook maar nu niet gedaan. Wel mega snel klaar en lekker!



## SALADE MET GEITEKAAS EN SCAMPI'S

Ik hou van simpele gerechten en dit is eentje die ideaal is als lunch. Je snijdt allemaal groenten die je lekker vindt rauw. Ik koos heel eenvoudig voor salade, rucola, tomaat en geraspte wortel. Als ik deze groeten eet dan combineer ik dat liefst met zelf gemaakte mayonaise.

Mayonaise maak ik liefst met een Kitchen Aid omdat het zo makkelijk is. Je mengt een eidooier met lepel mosterd en mixt dit in de Kitchen Aid (of zelf kloppen uiteraard). Ik gebruik doorgaans

geen maïsolie maar voor mayonaise gebruik ik toch maïsolie en olijfolie. De smaak van olijfolie alleen vind ik vaak te bitter. Als de eidooier en mosterd goed gemengd zijn voeg je nog altijd kloppend maïsolie in kleine straal toe tot de mayonaise dikker wordt. Ik gebruik nooit exacte hoeveelheden dus doe dit op het gevoel. Na een tijdje schakel ik over op olijfolie (ongeveer 1/3 olijfolie en 2/3 maïsolie). Heeft de mayonaise de gewenste dikte dan voeg je iets zuur toe (ik doe dit met de hand want is eigenlijk gewoon mengen). Doorgaans gebruik ik citroen, limoen, appelazijn of frambozenazijn of een combinatie van verschillende zuren. De mayonaise werk je af met Keltisch zeezout en veel peper. Altijd proeven! Ik vind mayonaise doorgaans beter met een licht zoete toets. Vaak voeg ik klein beetje agavesiroop toe maar je kan ook sinaasappelsap toevoegen.

De salade werkte ik af met geroosterde geitenkaas, kort gebakken scampi's, en een mengeling van sjalot en bieslook. Het geheel nog eens op het einde afwerken met peper. Deze salade maak ik graag in het begin van de week want de groeten en mayonaise kan je volgende dagen nog gebruiken in andere combinaties zoals kip of vis.





## SALADE MET GROENE ASPERGES

Ik eet niet zo heel graag salade want ik vind de smaak niet lekker en verteer het eigenlijk ook niet zo best. Ik kies dan al sneller jonge spinazie om rauw te eten of rucola. Je kan er stukjes tomaat aan toevoegen en ajuin in ringen maar het beste vind ik toch de warme groenten die ik er onder meng. Ik gebruik meestal kleine groene asperges die ik kort even in olijfolie bak en kruid met wat zeezout en peper. Over deze salade enkel nog olijfolie en limoen sprenkelen. Je kan nog extra's toevoegen zoals komkommer, gebakken champignons, agavesiroop om het een zoete toets te geven, feta of gegrilde halloumi maar ik heb het liefst eenvoudig in een gerecht met niet al te veel ingrediënten. Gebruik je halloumi dan zeker geen zeezout gebruiken voor de rest want halloumi is op zich al heel zout van smaak. Heel snel klaar en super lekker!



## COURGETTE SLIERTEN

Voor wie graag pasta eet maar op zoek moet naar een glutenvrije variant zijn er de courgette slierten. Voor de courgetteslierten de courgette helemaal pellen met dunschiller tot op de zaadlijst en de slierten 15 minuten met een beetje olijfolie op 150° in de oven etten (met deksel of aluminiumfolie). Voeg een beetje zout toe. Je kan de courgettes nog meer op smaak brengen door champignons te bakken in olijfolie met een beetje verse salie (tot die knapperig is) en een scheutje citroen. Goed kruiden met peper en zout...



CLEANSE WEETJES



## DE VOORDELEN VAN KOKOSOLIE

Ik las net een heel interessant bericht van een Forever Living collega Wieteke Gaykema en ik deel het dan ook heel graag met jullie want ik ben zelf ondertussen grote fan van het gebruik van kokosolie in de keuken...

'Veel mensen bakken in 'populaire' oliën zoals zonnebloemolie of sojaolie. Deze oliesoorten bevatten een hoog gehalte aan meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV) wat niet goed is voor je lichaam. Aangeraden wordt om met kokosolie aan de slag te gaan. Waarom? Kokosolie heeft als voordeel dat het zeer ongevoelig is voor hitte en oxidatie. Bovendien heeft het een positief

effect op de schildklier omdat het de afgifte van schildklierhormonen verhoogt. De olie is al vloeibaar bij 25°C, is heel goed opneembaar via de darmen en door de huid, en wordt snel afgebroken.

Wat zeker interessant om weten is, is dat kokosolie hydrateert, beschermt en het haar en huid herstelt, mede door de hoge concentratie vitamine E. Het vermindert wallen onder de ogen, verzacht een verbrande huid en heeft een positieve invloed op littekens en striae. Kokosolie brengt de hormonen in het lichaam beter in balans en zorgt er zelfs bij vrouwen in de menopauze voor dat symptomen als opvliegers en vaginale droogheid verminderen. Let wel bij de aankoop dat je ongeraffineerd, koudgeperste, biologische kokosolie koopt (niet chemisch bewerkt of ontgeurd). Lang leve de tropische sferen het hele jaar door! Try it!

Bronnen:

<http://www.energeticanatura-blog.com>

<http://www.earth-matters.nl/.../kokosolie-gezond-of-ziekmaker...>



## PETERSELIE HELPT BIJ CLEANSEN

Er zijn zo bepaalde kruiden en groenten die een geweldige hulp zijn bij het cleansen. De cleanse waar ik mee werk is van Forever Living en duurt 9 dagen. Ideaal werk je naar deze cleanse toe door geleidelijk bepaalde voeding af te bouwen zoals suiker, cafeïne en alcohol. Maar daarnaast kan je ook al geleidelijk groenten en kruiden extra toevoegen die een geweldige hulp zijn bij het cleansen en dan heb ik het vooral over citroen (heerlijk 's morgens in glas water om spijsvertering op gang te brengen maar dus ook goed om het lichaam te reinigen), knoflook, rode biet, groene groenten en zeker ook peterselie. Als je dan toch veel knoflook eet maar je hebt niet graag de slechte adem erna dan helpt het om peterselie te eten en het is nog gezond ook. Als je op die manier geleidelijk naar de cleanse toe werkt dan zal je veel minder last hebben tijdens de cleanse van bijvoorbeeld hoofdpijn want er komen minder gifstoffen ineens vrij in het lichaam.

De cleanse van Forever Living is gebaseerd op het drinken van aloë vera (herstelt zuurgraad in de maag en vooral ook darmflora), proteïne shakes omdat je geen spierverlies zou hebben en bepaalde supplementen om bloedsuikerspiegel te stabiliseren. En vooral bij het drinken van de shakes kunnen de extra groenten en kruiden van pas komen. 's Ochtends kan je fruit toevoegen aan de shake maar ook gember en kaneel. 's Middags kan je spinazie, look en peterselie toevoegen. De shake smaakt als een heel lekkere smoothie want cleansen betekent helemaal niet dat je jezelf gaat uithongeren! Integendeel, het is de eerste stap naar een nieuwe gezonde manier van lekker eten en vooral dit eetpatroon na de cleanse verder zetten. Want cleansen is geen dieet, het is een klik in je hoofd en bewust kiezen voor gezonde voeding met af en toe wel eens een bewuste zoete zonde want anders hou je dit nooit vol en dat is wel het plan!



## TO PASTA OR NOT TO PASTA

Mag je nu wel of niet pasta eten? Het hangt er van af welke pasta... Pasta behoort tot de koolhydraten en daarin heb je snelle suikers en trage suikers. Witte pasta behoort tot de snelle suikers en kan je dus beter niet al te vaak eten. Volkoren pasta is beter. Maar hoe zit het dan met de combinaties? Hoe meer soorten voeding je combineert, hoe lastiger voor de spijsvertering want dan moeten er verschillende soorten verteringszappen aangemaakt worden. Dus als je pasta eet dan is het beter voor jouw vertering om dit te combineren met enkel groenten. Combineer je toch én groenten én vlees én kaas, let er dan gewoon op dat je niet al te veel eet. Maar af en toe lust ik

toch ook wel een lekkere spaghetti bolognese en dan is dat met gewone witte pasta en veel kaas ;-)



## KELTISCH ZEEZOUT

Ik lees vaak dat Keltisch zeezout en Himalaya zout de beste zoutsoorten zijn. Gewoon zout is geraffineerd zoals suiker en gebruik je volgens de uitleg dus beter niet. Fleur de sel is de bovenste laag (bloemenlaag) na het winningsproces van Keltisch zeezout. Dit is dan de allerbeste maar ook allerduurste. Klopt dit allemaal? Eerlijk, ik weet het niet. Jaren geleden moesten we melk drinken en nu lees ik veel over de nadelen van melk. Jaren geleden werden margarines gepromoot in verband met cholesterol en nu worden ze sterk afgeraden. Ik heb besloten om het zekere voor het onzekere te nemen. Is dit zout beter, fantastisch! Is het niet beter dan

gewoon zout dan heb ik enkel te veel betaald...





## ALOE VERA VAN FOREVER LIVING

Typische ontbijt tafel op zondagochtend. Tijdens de week gezond ontbijten maar op zondag toch wel heel graag ontbijtkoeken! Maar de Aloë Vera drank blijft een dagelijkse gewoonte want mijn darmen zijn er heel tevreden mee!

Aloë Vera heeft de reputatie brandwonden te herstellen. De plant groeit vooral in heel warm klimaat en is verwant aan de lelieachtigen, hoewel de plant eerder iets weg heeft van een cactus. Wanneer je de plant doormidden knakt dan kan je de gel die vrijkomt op brandwonden aanbrengen. Ondertussen gebruik ik de Aloë Vera voor allerlei huid toepassingen maar ik wist tot 2 jaar geleden niet dat je Aloë Vera ook kan drinken. Ik voelde onmiddellijk zo'n positieve werking dat ik nu 2 jaar later nog steeds met heel veel plezier Aloë Vera drink.



## SMAKELIJK

Smakelijk eten en dankjewel om dit e-book te downloaden. Ik hoop dat je ervan genoten hebt en dat de recepten smaken. Het e-book is een samenwerking tussen mezelf en mijn echtgenoot, Wim. Ik heb voor de recepten gezorgd en Wim heeft het idee gehad dit in een e-book te gieten.

Als u nog andere recepten wil bekijken kan u altijd terecht op mijn blog: <http://www.smileyfood.be>. Naast recepten vind je daar nog andere weetjes die je kunnen helpen bij het cleansen.

Ik zou in ieder geval graag van jou willen horen wat je over dit e-book denkt want ik hoor altijd graag tips als ik de recepten nog kan verbeteren. Ik zou het enorm waarderen als je een reactie nalaat op <http://www.smileyfood.be/category/cleanse-gerechten>. Je kan me ook persoonlijk contacteren via email: [sylvieverleye@icloud.com](mailto:sylvieverleye@icloud.com). Ik lees alle reacties en e-mails dus laat me in ieder geval iets weten.

Naast mijn hobby in de keuken, mijn kinderen en mijn presentatiebedrijf, ben ik samen met Wim vooral actief met de producten van Forever Living. Forever Living is de grootste Aloé Vera producent ter wereld en de producten zijn fantastisch. Ik hoop dat het niet opvalt dat ik er ontzettend enthousiast over ben. Het bedrijf heeft niet alleen deze fantastische producten, maar laat het ook toe aan mensen die zich ervoor willen inzetten om hun dromen waar te maken. Wij zijn absoluut overtuigd van de filosofie van dit bedrijf en stellen op dit moment een team samen van mensen die zich ook in deze filosofie vinden, en zich ervoor willen inzetten. Indien het jou interesseert om over Forever Living meer te weten te komen, stuur me dan een mailtje: [sylvieverleye@icloud.com](mailto:sylvieverleye@icloud.com). Veel succes!!

Sylvie