

# 10 INGREDIËNTEN

*die je altijd in huis zou moeten hebben.*



# YOUR | physical coach

*Bij YOUR | physical coach Personal Training Elst is iedereen uniek en iedereen wordt dan ook zo benaderd. Het draait bij ons niet om een quick fix, maar om kwaliteit voor het leven en jouw gezondheid.*

*Met behulp van de juiste beweging en voeding, verbeter je jouw gezondheid op lange termijn. Met deze 10 ingrediënten leg je de basis voor de juiste voeding. Maak je boodschappenlijstje, loop of fiets naar de supermarkt en begin vandaag nog met het maximale uit je leven halen.*

**GEZOND** VAN BINNEN  
**STERK** VAN BUITEN



# #1 | Kokosolie

*Kokosolie is een echt wonderkindje. Je kunt het in de keuken namelijk gebruiken om mee te braden, wokken en bakken. Dit komt omdat deze olie hoge temperaturen goed aan kan. Het beste kun je kokosolie buiten de koelkast bewaren. Onder de 23 graden celsius is het hard en boven de 23 graden celsius wordt de olie vloeibaar.*

*En voor degenen die er bang voor zijn dat hun eten naar kokos gaat smaken: Dat is gelukkig niet zo. Je kunt je standaard olijfolie dus prima vervangen voor kokosolie.*

*Tip: Kokosolie is niet alleen goed om je eten in te bereiden, het is ook erg goed als verzorgingsproduct voor je lichaam en haar!*



## #2 | Havermout

*Havermout zit bomvol gezonde voedingsstoffen. Het is een goede bron van koolhydraten en vezels en bevat bovendien vitaminen en mineralen zoals magnesium, calcium en ijzer. Het is bovendien niet of nauwelijks bewerkt.*

*Het grote voordeel van havermout is dat het snel en makkelijk te bereiden is. Je kunt het zowel warm als koud eten en het past ook nog eens binnen een glutenvrij dieet.*

**Tip:** *Wist je dat je havermout ook kunt gebruiken om te bakken? Havermout is een goede vervanger voor meel in gebak zoals bananenbrood. Vind je de structuur te ruw? Doe het even in de blender en je hebt binnen enkele tellen havermeel!*



## #3 | Fruit

*Fruit zou niet mogen ontbreken in jouw dagelijkse routine. Het is een ontzettend makkelijke en gezonde snack. Het bevat namelijk heel veel vitamines en mineralen en je neemt het gemakkelijk ergens mee naartoe.*

*Het mooie aan fruit is dat er enorm veel keuze is. Het ene soort fruit is niet beter dan het andere, dus neem wat je lekker vindt!*

**Tip:** *Fruit koop je het voordeligst op de markt. Hier vindt je altijd het lekkerste seizoensfruit, voor een goede prijs.*



# #4 | Rauwe noten, pitten en zaden

*Rauwe noten, pitten en zaden zijn rijk aan onverzadigd vet, vitaminen en mineralen. Onverzadigd vet heeft een positieve invloed op ons cholesterol, waardoor het risico op hart- en vaatziekten vermindert. Daarnaast is het ook een goede bouw- en brandstof voor het lichaam.*

*Let wel op: Door de grote hoeveelheid onverzadigd vet zijn noten, pitten en zaden ook erg calorierijk. Neem er dus niet teveel van en weeg desnoods een passende hoeveelheid af.*

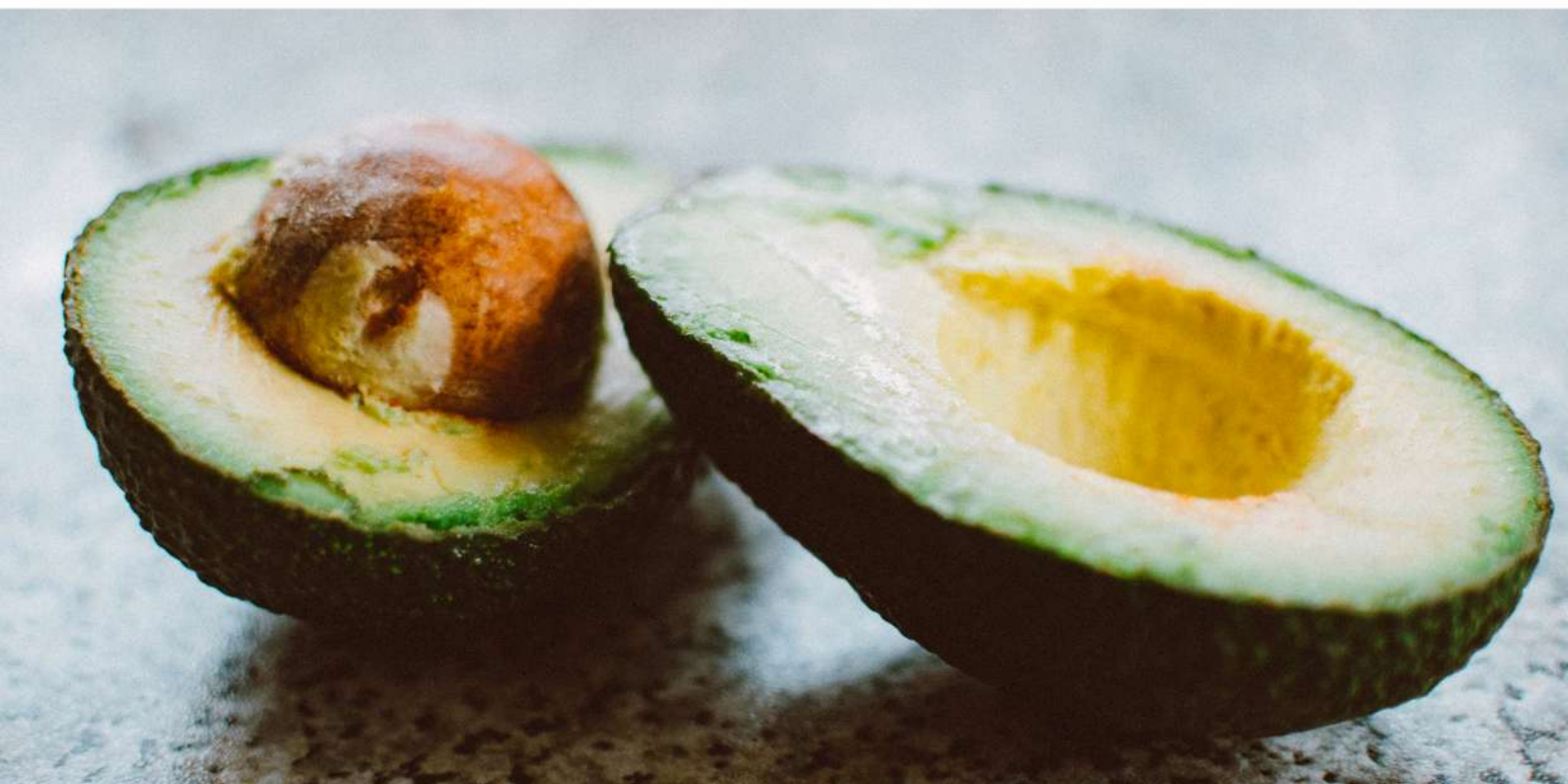


# #5 | Avocado

*Avocado is een vrucht, die rijk is aan gezonde onverzadigde vetten.*

*Je kunt avocado gemakkelijk combineren met andere voedingsmiddelen. Het is lekker in salades, op brood en crackers en smaakt goed bij ei. Je kunt er zelfs chocolademousse mee maken!*

**Tip:** *Wil je weten of je avocado rijp is? Knijp dan niet in de avocado, maar verwijder voorzichtig het bruine pitje aan de bovenkant. Je avocado is rijp wanneer de holte van het pitje helder groen is. Een bruine binnenkant wijst erop dat de avocado al te rijp is. En wanneer de binnenkant heel licht groen is, is de avocado nog niet rijp genoeg.*



# #6 | (Plantaardige) melk

*Van melk wordt je groot en sterk! Het bevat van nature eiwitten, vitaminen B2 en B12 en mineralen zoals calcium, kalium en fosfor.*

*Het is dus goed om iedere dag een glas melk te drinken. Maar je kunt melk bijvoorbeeld ook gebruiken om havermout in te koken en voor het bakken.*

**Tip:** *Heb je een lactose-intolerantie of -allergie of leef je veganistisch? Tegenwoordig is de keuze aan plantaardige melk enorm. Denk bijvoorbeeld aan kokosmelk, havermelk of amandelmelk. De voedingswaarden van plantaardige melk kunnen wel enorm verschillen per soort. Kijk daarom altijd even achter op het etiket of er geen suikers aan toe zijn gevoegd en of de voedingswaarden binnen je leefstijl passen.*





# #7 | Rauwkost

*Rauwkost is een allemansvriend. Het is rijk aan mineralen en vitamines en is een heerlijke basis voor salades of om los te eten. Het vult bovendien erg goed, terwijl het maar zeer weinig calorieën bevat.*

*Zeker in de zomer is rauwkost ook een goede bron van vocht. Neem bijvoorbeeld enkele plakjes komkommer of een zakje wortels mee naar kantoor of het park. Zo verklein je de kans op uitdroging en heb je altijd een gezonde snack bij de hand.*

**Tip:** *Koop aan het begin van iedere week verse rauwkost, zodat je de hele week een gezond tussendoortje bij de hand hebt.*



# #8 | Groenten

*Groenten mogen zeker niet ontbreken bij jou thuis. Vrijwel alle groenten zijn een goede bron van koolhydraten, bevatten veel vezels, vitamines en mineralen en zijn bovendien caloriearm.*

*Veel soorten groente kun je rauw en gebakken of gekookt eten, waardoor ze eigenlijk in iedere maaltijd verwerkt kunnen worden. Denk bijvoorbeeld aan geraspte wortel in je havermoutpap (erg lekker!), reepjes paprika als tussendoortje en een grote hoeveelheid gemengde groenten bij je avondeten.*

**Tip:** De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten in Nederland is 200 gram. Wij zeggen altijd minimaal 500 gram groenten per dag!



# #9 | Eieren

*Eieren zijn een echte must-have in jouw keuken. Een heerlijk gekookt eitje in de ochtend, als ingrediënt voor een gezond bananenbrood of een gebakken eitje bij de nasi. Ei is enorm veelzijdig en is ook nog eens een goede bron van eiwit. Hierdoor zijn eieren ook een geweldige aanvulling op een vegetarische leefstijl.*

**Tip:** *In de afgelopen jaren heeft eigeel een slechtere naam gekregen, terwijl hier juist de meeste voedingsstoffen in zitten. Gooi je eigeel dus niet weg, maar geniet er lekker van!*



# #10 | Pindakaas

*Pindakaas, wie is er niet groot mee geworden? Het mooie aan pindakaas is dat het niet alleen enorm lekker is, maar ook goed binnen een gezonde leefstijl past. Pindakaas bevat namelijk veel eiwit en gezonde vetten.*

*Je kunt pindakaas op een boterham smeren, maar denk ook eens aan een zelfgemaakt pindasausje of als lekkere en gezonde smaakmaker in een shake.*

*Let er wel op dat je niet gelijk de hele pot leeg lepelt. Pindakaas is hoog in vetten en dus ook in calorieën. Geniet met mate!*

**Tip:** Bewaar pindakaas altijd buiten de koelkast. Dan kun je 'm gelijk gebruiken.



# YOUR | physical coach

*YOUR | physical coach Personal Training – Small Group Training biedt de meest effectieve manier van trainen, om snel in topconditie te komen of je andere fysieke doelstellingen te behalen en te behouden.*

*Wij, Nicolette Sluiter & Ronald Dreijer, zijn naast 'vak-idioten' zelf ook fanatieke sporters.*



*Met Ronald Dreijer zijn jaren lange ervaring als marinier (14 jr) weet hij als geen ander wat het is om doelen te stellen, en vooral om deze te verwezenlijken.*

*Nicolette Sluiter is een voorbeeld voor vele mensen. Ze laat zien dat als je boven de 40 jaar bent en moeder van 2 pubers, er geen excuses zijn om niet je ideale figuur of fysieke doelstelling te bereiken.*