



GENIETMOMENTEN ZITTEN OVERAL?

Overduidelijk heb ik geen "goene vingers". Alles wat ik in de aarde stop mislukt. Dus toen ik een zakje zonnepitten vond, strooide ik ze royaal uit. Groeit er iets, dan is dat mazzel. De eerst opkomende steeltjes waren nog nietszeggend. Maar een wonder gebeurde. Terug van vakantie trof ik een zonnebloemenparadijs aan van heb-ik-jou-daar. Stelen zo dik als baguettes, meters hoog met bovenin de goudgele bloemen. Apetrots! Vrienden, moeders, burens, de hele wereld leek pittens van MIJN bloemen te willen om ook zo'n zonnebos te krijgen. Acuut zag ik handel in de pittens. Naarstig zocht ik info hoe je zelf pittens moet oogsten. Zorg dat je de vogels voor bent want die vinden ze heerlijk... Nou dat ben ik!



Manlief krijgt de heggenschaar in handen geworpen, en wordt de ladder opgestuurd om de steel tot 5 cm onder de bloem af te knippen. Dan de rest. Het blijkt een pittig karwei. Bloem drogen, pittens oogsten, pellen, wassen ... De zware bloem ligt in mijn handen en ik denk, hoeveel levert al dat werk mij op? Mijzelf uit de droom helpend, de beurs zal het niet vullen.

MAAR WEL EEN RIJKDOM VOOR JE LIJF

De gezonde Zonnebloemolie kennen we. Rijk aan het krachtig antioxidant vitamine E, en vol onverzadigde vetzuren zoals omega 6. Maar hoe zit dat met zonnepittens? Die zijn beslist niet alleen voer voor veganisten of konijnen. Ook voor vleeseters loont het om ze aan het dagmenu toe te voegen. Naast omega 6 en vitamine E zitten ze vol vezels, eiwitten, IJzer, Kalium, Zink, Fosfor, Magnesium, Selenium, Vitamine B, Jodium, Calcium en Natrium.

ZONNEBLOEMPITTEN MAKEN JE LIJF BLIJ

Zo royaal als ik ze in de tuin strooide, strooi even zo royaal een eetlepel door je yoghurt of verse salade. Genot van een zonnebloemparadijs loop je misschien mis, maar genieten van een gezond lichaam is minstens zo waardevol. Met een milde nootachtige smaak en bomvol mooie nutriënten levert de zonnepit een belangrijke bijdrage aan je gezondheid. Denk aan... Een stabiele bloedsuikerspiegel, goede verzadiging, gezonde bloedvaten (ook bloeddruk ed) en (ver)betere en gezondere darmwerking want je microbiom kan er goed van groeien. Dus waar je de pittens ook strooit, in de bodem of je buik, de flora zal groeien in welke vorm dan ook!



Wist je dat...

1 eetlepel zonnepittens ca 55 mg magnesium bevat. (ADH is 350 mg)

Diezelfde eetlepel geen suikers levert, weinig koolhydraten bevat, maar veel vezels, antioxidanten, eiwitten en micronutriënten

Het kookpunt van Zonnebloemolie rond 227°C ligt en waardoor het geschikt is om in te bakken bij hoge temperaturen



HET MEEST GEVREESDE VAKANTIESOUVERNIR DE VAKANTIEKILO'S

Nog voor de koffers uit de auto zijn is de weegschaal al bezocht. Met chagrijn tot gevolg. Hopende dat die kilo's in de mediterrane zee zijn achterbleven, concluderen we dat ze toch aan die buik en billen mee terug zijn gekomen. Hoe dan?

Tja, spiegeltje spiegeltje aan de wand ...

Je doelen nu overboord gooien onder het mom van "het heeft toch geen zin", heeft juist geen zin. Want na terugkomst begint je gewicht zich al direct te herstellen.



ONZE STRUCTUUR IS TIJDENS VAKANTIES ZOEK.

Dat zorgt voor disbalans in het lijf met de nodige gevolgen. Ook warm weer, snacks en restaurantfood met hoger zoutgehalte zorgen dat het lichaam meer vocht vasthoudt. Dit plas je uiteindelijk uit.

MAAR BLIJF WEL HAND IN EIGEN BOEZEM STEKEN...

Want aandacht en remming verdwijnen waardoor we ons eetgedrag minder in de hand houden. Vakantiekilo's worden mede gekweekt door die overheerlijke ijsjes, snoep, makkelijke snacks, dat extra wijntje, en die buffetten waar we ons te goed aan doen. **Voldoende groenten en volkorenproducten laat tijdens vakantie te wensen over.** Het is hooguit drie blaadjes sla naast de grote biefstuk op je bord en ook volkorenbrood is vervuild voor overheerlijk (wit) stokbrood!

EN MEER CALORIEËN ERIN DAN ERUIT

Aan eten vaak geen gebrek, aan beweging wel. We blijven hangen op terrassen of ons strandlaken, en verplaatsen ons vrijwel alleen wanneer we drank of snacks halen. Alle tijd dus voor vet en suiker om zich lekker aan de buik vast te nestelen. Moet je nu streng gaan lijnen?

Nee absoluut niet!

PAK HET GEWONE LEVEN WEER OP

Voeg weer volkorenbrood toe aan je ontbijt en/of lunch, pak je yoghurt met granen en fruit weer uit de kast, zorg voor een flink portie groenten op je bord, neem de fiets naar je werk en maak na het avondeten een ommetje. Simpele dingen met een groot effect. Voor je het weet ben je weer terug in shape! Go for it!

- o 63% van de vakantiegangers komt met vakantiekilo's terug
- o 1% van de vakantiegangers blijft stabiel
- o 20% van de vakantiegangers is afgevallen

DESKFIT

Beide oefeningen 60 seconden



Trek rug recht, navel in. Zet knieën in een hoek van 90 graden. Strek onderbeen en houd 10 seconden vast. (Links/Rechts om en om). Breng weer terug in positie.



Trek rug recht, navel in. Buig je arm over je hoofd (links/Rechts om en om). Vanuit je taille buig je mee tot hoever je kan. Trek jezelf aan de buikspieren terug omhoog



DOE MIJ MAAR EEN BROODJE AAP WAAR OF NIET WAAR ...



VAN WORTELEN GA JE BETER ZIEN...

...want heb jij ooit een konijn met een bril gezien

VAN WORTELEN WORD JE SNELLER BRUIN...

... door de caroteen. Ga je zonnen? Eet veel wortelen!



BROODJE AAP (VERHAAL) OF NIET?

Wat betreft het beter zien? Een broodje aap! Maar zoals bij veel mythes, waar rook is, is vuur. In wortels zit **Bétacaroteen**. Ook wel **provitamine A** genoemd. Je lichaam zet **Betacaroteen** om in vitamine A. Wat vervolgens een belangrijke bijdrage levert aan onze weerstand en, jawel ..., behoud van je gezichtsvermogen!

Een tekort aan vitamine A kan leiden tot nachtblindheid en bij langdurig te kort zelfs tot erger! Dus... Wortelen maken je ogen niet persé beter, maar te kort aan vitamine A kan ze wel slechter maken!

Ook Betacaroteen zelf draagt bij aan een goed gezichtsvermogen

Wordt je van wortelen eten sneller bruin? Eveneens broodje aap, maar wederom te herleiden. Betacaroteen is een natuurlijke kleurstof. Als je heel veel groenten met betacaroteen eet kan je huid kleuren. Maar...

- Je zal kilo's moeten eten, en eenzijdige voeding is niet gezond.
- Als je huid kleurt zal dat oranje zijn en niet mooi zonnebruin!

Conclusie Wortelen zijn supergezond, maar laat je niet verleiden om overmatig te eten vanwege deze mythes. Een gezonde en **vooral gevarieerde** basisvoeding draagt nog altijd het meest bij aan een het optimaal functioneren van lichaam en brein



Voor de weet

Betacaroteen zit ook in

Tomaat, spinazie, zoete aardappelen, boerenkool, abrikozen, gele paprika.

Er is geen ADH voor minimale inname van Betacaroteen.

Er is wel een bovengrens voor Betacaroteen van 15 mg per dag.

Middels gezonde voeding krijg je voldoende binnen. Laat suppletie staan

10 miljoen kinderen in ontwikkelingslanden hebben nachtblindheid door onvoldoende consumptie van groenten en vlees

WORTELEN ZIJN GEZOND ANYWAY

Het is één van de meest gegeten groenten ter wereld. België spant de kroon want daar consumeren ze wortels als geen ander. Van oorsprong waren wortelen wit of paars. Nederlanders hebben 400 jaar geleden de oranje variant gekweekt als ode aan het Huis van Oranje. Maar bovenal is de wortel supergezond. Een groente die je rauw, gekookt, gestoomd en in vele vormen kunt eten. Rijk aan Betacaroteen, een sterk antioxidant dat mede een beschermende werking lijkt te hebben tegen kanker plus hart en vaatziekten. Betacaroteen beschermt ook de cellen en absorbeert en neutraliseert de schadelijke UV straling van de zon.

**Deze functie kan bijdragen aan bescherming tegen huidkanker.*

Naast de superwerking van Provitamine A zitten wortels bomvol vezels en nutriënten die bijdragen aan een stabiele bloedsuikerspiegel, gezonde bloedvaten, goede darmwerking, gezonde en elastische huid, onderhoud van botten, tanden, slijmvliezen, en bovendien zijn wortelen licht verteerbaar. Prima als hoofdgerechten of als tussendoortje

**In de zon is het altijd belangrijk jezelf met zonnebrand in te smeren!*

100 gram	Rauw	Gekookt
Kilocalorieën	33	32
Vet	0.3	0.3
Eiwit	0.6	0.7
Koolhydraten	5.5	5
Suiker	4.2	4.9
Vezels	3	3
Natrium	32	26
Kalium	241	215
Calcium	23	28
Magnesium	7	7
IJzer	0.3	0.2
Zink	0.3	0.2
Fosfor	29	27
Jodium	3	3
Vitamine A	422	859
Vitamine B1	0.03	0.03
Vitamine B2	0.03	0.02
Vitamine B3	0.6	0.4
Vitamine B6	0.06	0.07
Vitamine B11	34	29
Vitamine C	4	3
Vitamine E	0.2	0.8

Stel dat...

Middagtrek? Neem ca 100 gr wortels met 2 eetlepels hummus als dip.

Een snack van slechts 160 Kcal, geeft lange verzadiging, levert 50% van de ADH vitamine A, 1/5 deel van de ADH vezels en een goed gevoel want je bent niet gewicht voor snacks met geraffineerde suikers.



Hoe makkelijk kan het zijn?