



ONLINEVOEDINGSACADEMIE
voeding & vitaliteit

VASCULAIR & VOEDING



INHOUD

- Hippocrates
- Vasculair & voeding
- Meest voorkomende oorzaken van hart- en vaatziekten
- Tips voor een hart ondersteunend dieet
- Voeding om te vermijden
- Voeding om toe te voegen
- Recepten voor een gezond hart
- Walnoten en je hart
- Omega 3 en je hart
- De OnlineVoedingsAcademie
- Inhoud OVA-programma's
- Notities
- Conclusie

HIPPOCRATES

Hippocrates leefde van 460- 370 voor Christus, maar was zijn tijd **ver** vooruit.

Wie kent niet zijn uitspraak:

**“Laat voeding uw
medicijn zijn
en uw medicijn
uw voeding”**

Hippocrates had goed door hoe lichaam en ziel één zijn en elkaar beïnvloeden, zowel positief als negatief.

Zijn uitspraken zijn nog steeds zeer relevant.

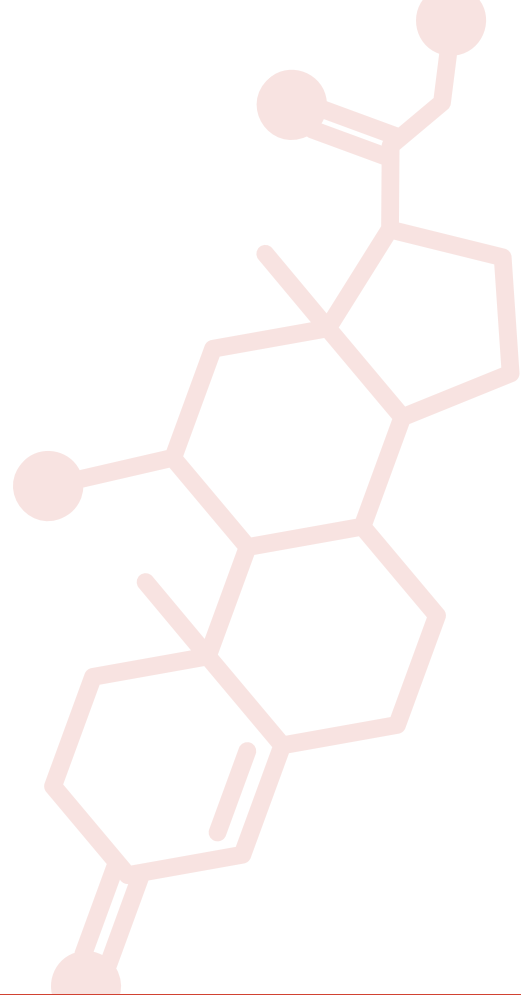
Door zijn kennis en bevindingen heeft de medische wetenschap zich kunnen ontwikkelen tot wat het nu is. Hij staat bekend als ‘de grondvader van de moderne gezondheidszorg’.

De **OnlineVoedingsAcademie** gaat uit van de totale mens.

We noemen dit:

holistisch

“Alle ziekte begint in de darmen”



VASCULAIR & VOEDING

Vasculair en voeding

Bij drukte, stress en heftige emoties is het heel verleidelijk om juist ongezond te gaan eten en leven. Dit brengt je echter dichterbij gezondheidsproblemen. Vooral in moeilijke, zware of drukke tijden is het belangrijk om jouw lichaam goed te voeden. Maar wat heeft je lichaam dan extra nodig? Hoe houd je je hart sterk en gezond en zorg je voor soepele bloedvaten?

Door puur en onbewerkt te eten en bewerkte voeding te laten staan, kun je je lichaam heel goed ondersteunen.

Ondersteunen van je lichaam

Gezonde voeding waar je lichaam daadwerkelijk iets mee kan, is dan ook de basis voor een goede gezondheid. De OnlineVoedingsAcademie kijkt vooral naar de voedingswaarde: wat doet het voor je lichaam, is het *ballast* of *voedt* het je lichaam?

Je lichaam heeft behoefte aan waardevolle voedingsstoffen om hart- en vaatziekten te voorkomen.

De recepten in de OnlineVoedingsAcademie ondersteunen het hart- en bloedvatstelsel en de algemene gezondheid.



80 %

EEN GEZONDE LEEFSTIJL



Met een gezond eetpatroon, niet roken, regelmatig bewegen en een gezond gewicht/gezonde heupomtrek is 80% van de hartaanvallen te voorkomen. Ook verlaagt het het risico op een beroerte.



WAT IS ER MIS MET ONZE VOEDING?

Het is echt verontrustend als je leest wat er allemaal speelt. Uitgeputte grond, bodembeschadiging door agressieve injectering met mest, te snel opkweken, luchtvervuiling, watervervuiling, raffinage en bewerking, pesticiden, genetische manipulatie, conserveringsmiddelen, onrijpe pluk, veredeling, langdurige opslag en transport waarbij meer dan 50 procent van de voedingswaarde verloren zou gaan, de periode dat het vanuit de supermarkt nog in de koelkast bij je thuis ligt, het zijn allemaal aspecten die mede de verarming van ons voedsel veroorzaken.



DE BASIS VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID

De voeding die je eet is de basis voor je gezondheid. Een gezond voedingspatroon verhoogt de kans op een gezond hart- en bloedvatstelsel. En met een gezond hart verhoog je ook de kans op het hebben van een gezond brein en lichaam en een lang, energiek en productief leven.

Helaas gaat het Westerse voedingspatroon al tientallen jaren achteruit. We eten minder verse en onbewerkte voeding en steeds meer gemakvoedsel uit de voedingsindustrie. Vaak is dat voedsel geproduceerd in fabrieken en heeft het een hele lange lijst met ingrediënten die niet meer herkenbaar zijn. Ze ontregelen het honger- en verzadigingsgevoel en zorgen dat je ervan blijft eten. Het resultaat van dit ongezonde eten is dat een groot deel van de wereldbevolking steeds dikker wordt en een hogere bloeddruk en cholesterol heeft. Ook is er een alarmerend grote toename van diabetes type 2 en ontstekingsziekten.

Als je een hart- of vaatziekte hebt, is er tegenwoordig gelukkig van alles aan te doen om de situatie te verbeteren, maar preventie is uiteraard beduidend beter dan achteraf medisch ingrijpen.



DE MEEST VOORKOMENDE OORZAKEN VAN HART- EN VAATZIEKTEN

- 1 HOOG CHOLESTEROL
- 2 HOGE BLOEDDRUK
- 3 OBESITAS
- 4 DIABETES
- 5 ROKEN

Deze aandoeningen kunnen voorkomen worden door een gezonde leefstijl. Voeding speelt hierbij een zeer belangrijke rol, maar ook andere factoren spelen mee. Met een gezond eetpatroon, niet roken, regelmatig bewegen en een gezond gewicht/gezonde heupomtrek is 80% van de hartaanvallen te voorkomen. Ook verlaagt het het risico op een beroerte.

VOORKOMEN VAN KLACHTEN

In dit e-book delen we informatie over de effecten van voeding op je gezondheid. Je ontdekt hoe voeding effect heeft op cholesterol, ontstekingen, hongergevoel en de bloedsuikerspiegel. Ontdek wat de kracht is van een hartondersteunend dieet: fruit, groenten, vezelrijke granen, plantaardige eiwitten, vis en gezonde vetten. Pure en onbewerkte voeding met opmerkelijke gezondheidseffecten.

Dat gezond eten goed voor je is, is wel duidelijk. Maar wat is dan gezond eten en hoe pak je het aan als je gezonder wilt gaan eten? Dit e-book bevat een aantal heerlijke en gezonde recepten om je hart- en bloedvaten te versterken.



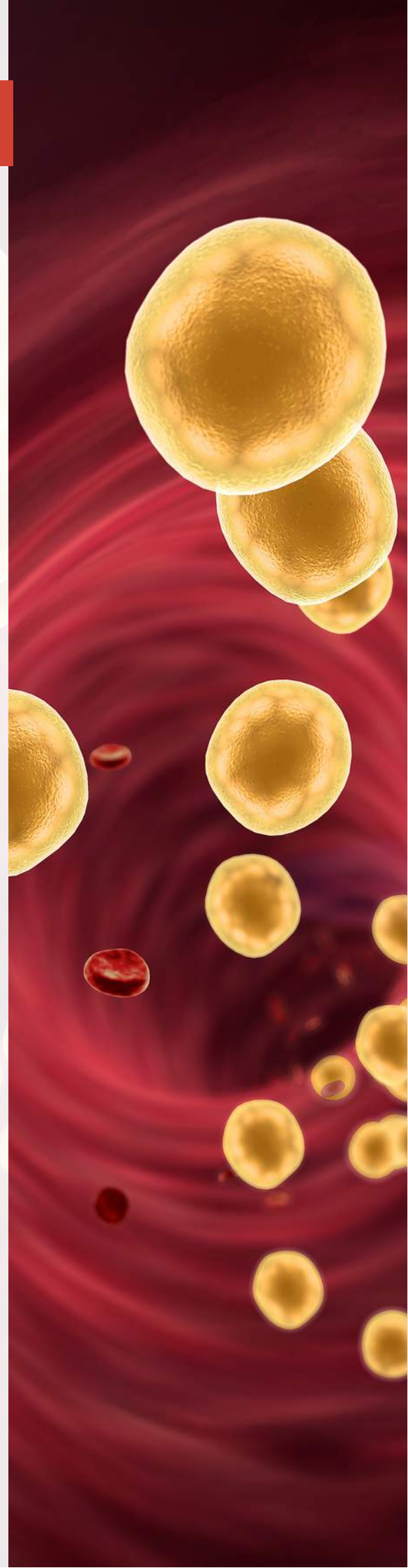
HOOG CHOLESTEROL

Hoog cholesterol (hypercholesterolemie)

Cholesterol heeft vele functies. Het is onder andere een basisbouwsteen van je steroïde hormonen (onder andere oestrogeen, cortisol en testosteron).

Een verhoging van cholesterol is niet een oorzaak, maar een *gevolg* van een onderliggend probleem, namelijk stille laaggradige ontstekingen.

Cholesterol is een goede risicofactor om de kans op hart- en vaatziekten in te schatten, maar cholesterol leidt niet perse tot hart- en vaatziekten. Cholesterol is een helper om laaggradige ontstekingen te bestrijden. Het maakt je bewust dat er een onderliggend probleem is. Zie cholesterol als de brandweer die een brand wil bestrijden. In de medische wereld doen de meeste artsen er echter alles aan om deze hulpstof af te straffen. Met medicatie als statines wordt het cholesterolgehalte verlaagd. Anders gezegd: de brandweerman wordt geweerd bij een brand en kan niet helpen bij het bestrijden van een brand.



HOGE BLOEDDRUK



Hoge bloeddruk (hypertensie)

Je hebt een te hoge bloeddruk ofwel hypertensie als je een bovendruk hebt van minimaal 140 mmHG en/of een onderdruk van minimaal 90 mmHG. Heb je medicatie voorgeschreven gekregen om je bloeddruk te verlagen, dan is een te hoge bloeddruk vastgesteld. Bij bovendruk (systolische druk) gaat het om de druk in de bloedvaten op het moment dat het hart zich samenknijpt. Bij de onderdruk (diastolische druk) in de bloedvaten gaat het om het ontspannen van je hart.

- ♥ Bovendruk <140 mmHG en/of onderdruk <90 mmHG
- ♥ Hoge bloeddruk als deze uitkomt boven 140/90
- ♥ Een optimale bloeddruk is 120/80

Overigens zijn er wel een aantal uitzonderingen op de regel:

- 1** bij diabetes type 2 is het bijvoorbeeld beter om niet boven de 130 mmHG uit te komen;
- 2** voor ouderen boven de 70 jaar geldt dat de streefwaarde uitkomt beneden de 140 mmHG;
- 3** als je thuis de bloeddruk meet, komt deze vaak wat lager uit. Bij thuis meten geldt dan ook de streefwaarde van 135/85

(Healthline, 2021)



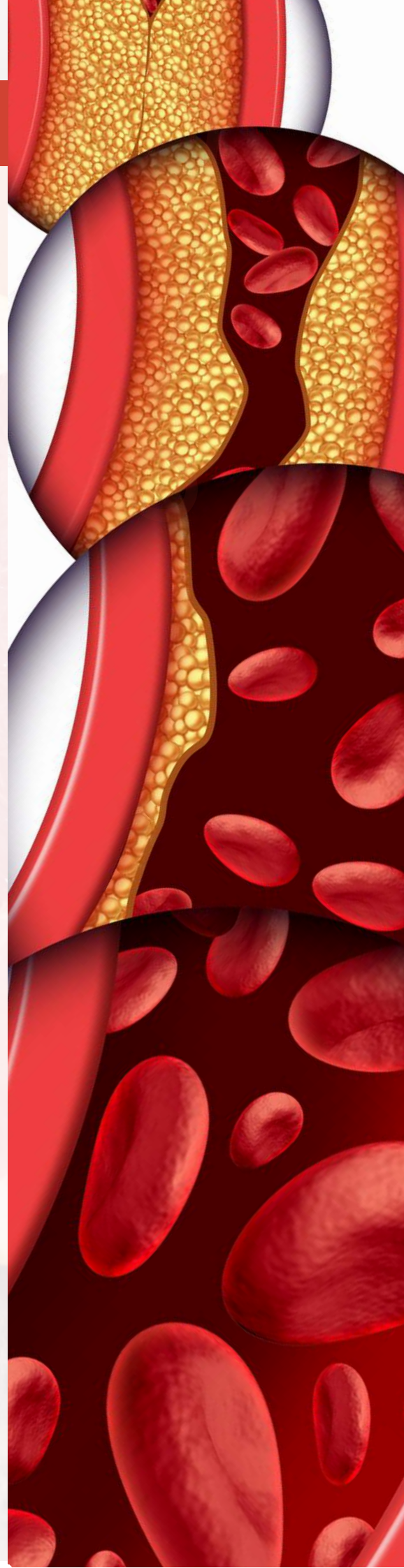
ADERVERKALKING

Aderverkalking (arteriosclerose)

Te veel cholesterol, calcium en andere 'smurrie' (suiker bijvoorbeeld) kunnen als plaque vastkoeken aan de vaatwanden met aderverkalking als gevolg. Dit zorgt voor vernauwing van slagaderen en perifere aderen (in benen, armen en heupen). Het kan leiden tot hartinfarcten en beroertes, maar ook tot chronische nierziekten. Gelukkig heeft gezonde voeding direct en diepgaande invloed op je cholesterol. Er is veel voeding met een natuurlijke cholesterolverlagende werking. Denk aan *citrusfruit* (vol met antioxidanten zoals vitamine C, lycopene en vezels als pectine). Ook bevat de schil van citrusfruit de stof d-limonene wat de kenmerkende citrusgeur geeft. Daarnaast lost het galstenen en cholesterol op. Citrusfruit ondersteunt de spijsvertering. Ook verlaagt het de bloeddruk en de triglyceride niveaus in het bloed.



Wees echter voorzichtig met grapefruit als je medicijnen slikt. Dit kan invloed hebben op de werking van je medicatie. **Overleg altijd met je behandelend arts als je medicijnen gebruikt.**



BELANGRIJKE TIPS VOOR HARTONDERSTEUNENDE VOEDING

Tip 1

**Eet minder verzadigd
vet en transvet.**

Vermijd gefrituurde
producten, gebak, koek
en bewerkte producten.

Tip 2

Eet minder zout.

Koop groenten, soepen,
tussendoortjes en
vleeswaren waar geen
zout aan toegevoegd is.

Tip 3

Eet meer vezels.

Groenten, fruit, volle
granen en peulvruchten
bevatten veel vezels.

Tip 4

Eet minder suiker.

Vermijd zoveel mogelijk
bewerkte producten.
Suiker wordt aan bijna
alles toegevoegd.



We zijn erg bang gemaakt voor het eten van vet, maar weet je dat dit onterecht is? Vetten zijn zelfs de grondstof voor diverse hormonen en je hersenen bestaan ook grotendeels uit vet. Eet daarom voldoende gezonde vetten, maar overdrijf niet, want ze bevatten wel veel calorieën.


Vetten die je vooral moet vermijden, zijn transvetten en linolzuur. Transvetten zijn plantaardige oliën die in de fabriek zijn bewerkt, zodat ze hard zijn. Vermijd producten met deze vetten zoveel mogelijk, want dit type vet is schadelijk voor de gezondheid. Het zit vooral in bewerkte producten zoals, chips, koekjes, sauzen, gebak, gefrituurde producten, kant-en-klaar producten, soepen en bewerkte bak- en braadproducten.

Gezonde vetten, zoals omega 3 vetzuren, zitten vooral in lijnzaad en vette vis zoals zalm, makreel, haring en sardientjes. Ook in avocado, olijfolie, noten, pitten en zaden zitten goede vetten. Eet gerust ook af en toe producten als roomboter, eieren en orgaanvlees.



Zout heb je nodig. Je lichaam gebruikt dit voor het prikkelen van zenuwen, het samentrekken van spieren en het goed opnemen en afvoeren van vocht. Hiervoor is ongeveer één tot drie gram zout per dag nodig.


Gemiddeld krijgen we zo'n negen gram zout per dag binnen. Het merendeel daarvan komt van bewerkt voedsel, kant-en-klaar maaltijden of gerechten uit een restaurant. De Hartstichting adviseert om maximaal zes gram zout per dag te eten. Minder zout eten kan helpen om de bloeddruk te verlagen.



Vezels zijn belangrijk voor een gezonde bloedsuikerspiegel en kunnen het slechte LDL-cholesterolgehalte in je bloed verlagen. Ze nemen in de darmen veel vocht op en binden ondertussen ook nog wat cholesterol, galzouten en vetzuren. Door het binden van cholesterol daalt het cholesterolgehalte van het bloed en dan met name het ongunstige LDL-cholesterol.


Vezels doen meer dan alleen maar zorgen dat je 'goed kunt poepen'. Ze zijn nodig voor heel veel processen in je darmen en helpen je bloedsuikerspiegel in balans te houden. Voedingsvezels worden vooral in je dikke darm afgebroken en zijn daar voedsel voor de darmbacteriën. Heb je een tekort aan voedingsvezels, dan kan dit leiden tot een trage stoelgang, obstipatie en aambeien.

Je hebt ongeveer 30-40 gram vezels per dag nodig. Hier komen de meeste mensen bij lange na niet aan. Vezels zitten vooral in groenten en fruit, noten, pitten, zaden en peulvruchten.



**Kies voor
volkoren producten:
zo krijg je meer vezels
binnen en heb je langer een
verzadigd gevoel!**





Uit diverse onderzoeken blijkt dat mensen die veel suiker eten een grotere kans hebben om te overlijden aan hart- en vaatziekten (bron: Centers for Disease Control and Prevention).

Het eten en drinken van veel suiker is gelinkt aan een hoog gehalte aan triglyceriden (bloedvetten), hoog LDL-cholesterol (de "slechte" vorm van cholesterol), hoge bloeddruk en nog veel meer.

Vooraf fructose uit bewerkte producten is erg belastend voor de lever. Je lever kan prima onbewerkte fructose uit een appel of een zoete aardappel verwerken, maar raakt overstuur van grote hoeveelheden frisdrank, vruchtensappen en bewerkte producten. Je herkent deze bewerkte fructose als glucose-fructosestroop of high-fructose corn syrup' (HFCS). Teveel fructose kan leiden tot een vervette lever, wat kan leiden tot hoge triglyceride- en cholesterolwaarden, ontstekingen en zelfs hoge bloeddruk.

Belangrijk om te weten: er zijn meer dan 150 verschillende benamingen voor suiker, daardoor is suiker soms lastig terug te vinden op de ingrediëntenlijst.

Tip: vervang frisdranken en vruchtensap door water of kruiden thee. Frisdranken en vruchtensap bevat veel suiker en laten je bloedsuikerspiegel heel snel stijgen.



**1 suikerklontje
bevat
4 gram suiker**



SUPERFOODS VOOR JE HART- EN BLOEDVATEN

Bessen

Zwarte bessen, bosbessen, frambozen en aardbeien bevatten veel goede plantenstoffen (fytonutriënten) die o.a. laaggradige ontstekingen verlagen.

Broccoli

Broccoli en andere kruisbloemige groenten bevatten veel fytonutriënten die ontstekingen en oxidatieve stress verminderen. Ook ondersteunen ze de cardiovasculaire gezondheid en zorgen ze voor een gezonde bloedsuiker.

A close-up photograph of numerous cinnamon sticks, showing their characteristic rolled bark texture and warm brown color. The sticks are piled together, creating a dense, textured background.

Kaneel

Kaneel reguleert de
bloedsuikerspiegel, zelfs al met
een halve theelepel per dag.

A close-up photograph of a large quantity of fresh, bright red cranberries. The berries are glossy and appear to have water droplets on their surface, giving them a vibrant, fresh look.

Cranberries

Uit onderzoeken blijkt dat
cranberries helpen om
urine­weginfecties te voorkomen,
waarschijnlijk doordat ze ervoor
zorgen dat bacteriën zich niet aan
de blaaswand kunnen hechten. Je
kunt pure cranberries nemen of
verwerkt als (puur) sap.
Let er wel op dat je ongezoete
cranberry(-sap) neemt.



Gefermenteerde voeding

Yoghurt, kefir, zuurkool, kimchi, tempeh en miso zijn voorbeelden van voeding die de spijsvertering en een gezond immuunsysteem ondersteunen.



Vis

Omega 3 vetten in vis hebben ontstekingsremmende eigenschappen. Vooral de vette vissoorten als wilde zalm, sardientjes, haring, ansjovis en makreel helpen cardiovasculaire ziekten te voorkomen. Omega 3 is goed in gezuiverde supplementvorm te verkrijgen.



Gember en kurkuma

Deze kruiden hebben een ontstekingsremmende en pijn verlagende werking. Gember kan ook misselijkheid tegengaan.



Groene thee

De plantenstof EGCG in groene thee heeft een bewezen ontstekingsremmend effect. Het is een antioxidant die de hartgezondheid ondersteunt.

A close-up photograph of several shiitake mushrooms. The caps are light brown with darker, concentric rings on the gills. The stems are thick and textured. The background is a soft, out-of-focus white.

Shiitake

Deze paddenstoelen verhogen de weerstand en verlagen cholesterol.

A close-up photograph of a variety of nuts, including almonds, cashews, and pistachios. The nuts are light brown and some are still in their shells. The background is a soft, out-of-focus white.

Noten

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat noten goed zijn voor het cardiovasculaire stelsel, de bloedsuikerspiegel en het gewicht.



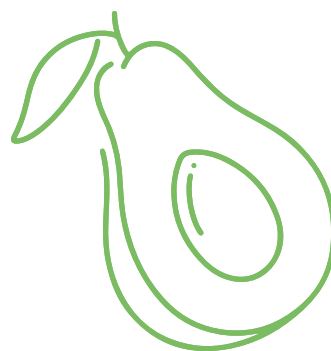
Knoflook

Het eten van knoflook en andere aluinachtige voeding zoals ui, prei en sjalotjes zorgen voor gezonde hart- en bloedvaten.

Onderzoek aan de universiteit van Adelaide toont aan dat knoflook goed kan helpen bij een te hoge bloeddruk. Knoflook zorgt ook voor het ontspannen en vergroten van de bloedvaten in je lichaam.



HET GOEDE NIEUWS...



Het goede nieuws is dan ook dat voeding veel positieve effecten heeft op je gezondheid. Het is daarbij belangrijk om zo gevarieerd mogelijk te eten, zodat je optimaal van de mogelijke positieve effecten kunt profiteren.

GROENTEN, GROENTEN EN NOG EENS GROENTEN

Groenten en fruit bevatten veel vezels. Daarnaast bevatten ze ook antioxidanten die veroudering van je hart- en vaatstelsel kunnen verminderen.

De OnlineVoedingsAcademie adviseert om minstens 500 gram groenten per dag te eten en twee stuks fruit. Veel mensen vinden het echter lastig om voldoende groenten en fruit te eten.



8 TIPS OM MEER GROENTEN EN FRUIT TOE TE VOEGEN

1

Pannenkoeken:

voeg wat geraspte wortel toe aan je beslag. Breng het heerlijk op smaak met kaneel.

2

Havermout:

doe gepureerde pompoen of zoete aardappel door je warme havermoutpapje. Dit geeft een heerlijke zoete smaak en maakt het lekker romig.

3

Yoghurt:

voeg een zelfgemaakte jam van chiazaadjes toe: meng circa 250 gram bessen of kersen met drie eetlepels chiazaadjes.

Doe het in een schaaltje en laat het twee uur indikken. Roer dan de chia jam door de yoghurt.

4

Brood of crackers:

beleg met een gepureerde avocado.



5

Salade:

voeg aan je salade nog extra bessen, appelstukjes of sinaasappelpartjes toe.



Pasta:

neem vaker pasta gemaakt van peulvruchten of andere groenten in plaats van gewone pasta. Deze zijn kant-en-klaar te koop, maar kun je met een spiraalsnijder ook zelf maken van bijvoorbeeld courgette of zoete aardappel.



7

Smoothies:

voeg niet alleen fruit toe, maar vooral ook groenten. Spinazie, boerenkool en bietjes zijn bijvoorbeeld heerlijk in een smoothie gecombineerd met bosbessen, yoghurt en notenpasta.

Bietjes zijn goed voor je bloed



8

Bakproducten

met chocolade: maak brownies en chocolade gebak minder ongezond door gekookte bietjes, zoete aardappel of zelf gepureerde avocado toe te voegen. Het maakt het heerlijk romig en zorgt ervoor dat je minder (of nog beter: geen) suiker hoeft toe te voegen.



Linzensalade

Ingrediënten

2 personen

- 1 blik of pot linzen (gekookt) of week en kook zelf linzen
- 1 paprika (oranje, rood of geel)
- 2-3 eetl rozijnen (de zwarte, ongezwavelde)
- 1 avocado
- Sap van 1/2 citroen
- 1 rode ui
- Olijfolie
- Peper naar smaak
- Optioneel: feta of verse geitenkaas

Bereiding

Laat de linzen uitlekken en doe ze in een ruime schaal.

Snijd de paprika, avocado en de ui in stukjes of reepjes en doe ze erbij. Voeg ook de rozijnen toe.

Sprenkel het citroensap en de olijfolie door de salade en roer alles goed door elkaar. Breng desgewenst op smaak met peper.

Doe er op het laatst eventueel feta of geitenkaas overheen.

Tip

HET RESTANT KUN JE BEWAREN EN DE VOLGENDE DAG ETEN. EET ER EVENTUEEL NOG EEN CRACKER BIJ.



Gele curry met pompoen

Ingrediënten

4 personen

- 200 gr biologische volkoren Pandanrijst
- 1 biologische pompoen (ca. 500 g)
- 300 gr wokgarnalen naturel (uit diepvries)
- 1 pakje Thaise gele curry kruidenpasta (Fairtrade original)
- 400 ml kokosmelk
- 200 gr haricots verts
- ½ bosje verse koriander
- Kokosolie om in te bakken

Bereiding

Ontdooi de garnalen volgens de verpakking en spoel ze goed af met water in een fijne zeef.

Kook de volkoren rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schil en halveer de pompoen, verwijder de pitten. Snijd de pompoen in blokjes.

Verhit een beetje olie in een wokpan of roerbakpan en bak hierin de garnalen aan met de currypasta.

Voeg de kokosmelk en de pompoenblokjes toe en breng aan de kook.

Voeg de haricots verts toe. Laat alles nog circa 15 minuten op middelhoog vuur sudderen totdat de groenten beetgaar zijn.

Serveer de curry met verse koriander en de rijst.

Tip

HOU JE NIET VAN KORIANDER? JE KUNT KORIANDER VERVANGEN DOOR VERSE PETERSELIE OF MUNT.



Avocado zalm pokebowl

Ingrediënten

2 personen

- 200 gr bloemkoolrijst (goed uitgelekt)
- 1 avocado
- 150 gr gerookte zalm
- 2 el sojasaus (tamari)
- 1 teentje knoflook
- 1/2 rood pepertje
- 100 gr broccoli roosjes
- 2 stuks waspeen
- 1/4 komkommer

optioneel:

- wakame (zeewier)
- 1 tl (zwart) sesamzaad

Bereiding

Bak de bloemkoolrijst even in een pan met 1 fijn gesneden teentje knoflook en een half pepertje.

Snijd de avocado en de gerookte zalm in mooie plakjes. Blanceer de broccoliroosjes even kort (heel kort koken in een klein laagje water, maximaal 3 minuten). Doe de gebakken bloemkoolrijst in een mooi bakje, leg daarop de avocado, de gerookte zalm, de broccoliroosjes en in reepjes gesneden komkommer en waspeen. Maak het af met de (zwarte) sesamzaadjes.

De sojasaus kun je als dressing gebruiken.

Tip

DE ZALM KUN JE VERVANGEN VOOR
MAKREEL OF GARNALEN.



Broccoli crèmesoep

Ingrediënten

- ca. 500 - 700 gr broccoli (roosjes en de stelen geschild en in stukjes)
- 1 prei, fijngesneden
- 1 ui
- versgemalen peper
- 50 gr cashewnoten, ongebrand en ongezouten
- 1 tl Keltisch zeezout
- gistvrije bouillon - 10 g bouillonpoeder op 500 ml water
- 1 el roomboter
- peper en zeezout, naar smaak

Ook nodig: een staafmixer

Bereiding

Breng 700 ml water aan de kook en voeg de bouillonpoeder toe. Snijd intussen de broccoli en prei klein en hak het uitje fijn.

Smelt de boter in een (soep)pan. Bak eerst de ui een paar minuutjes, voeg daar de gesneden prei en broccoli aan toe.

Als het water kookt, voeg je de gebakken groente toe. Laat dit dan 10 minuutjes koken. Na 10 minuten van het fornuis halen en de soep met een staafmixer tot een gladde soep mixen.

Vermaal de cashewnoten met Keltisch zeezout in een blender/notenmaler tot fijn poeder, voeg wat kookwater toe en maak hier een papje van. Dit papje voeg je toe aan de soep, zo wordt het een heerlijke romige broccolisoepp.

Breng op smaak met peper en zout.

Tip

TIP: MAAL DE NOTEN FIJN IN EEN VIJZEL ALS JE GEEN KEUKENMACHINE HEBT. DOOR ONGEBRANDE CASHEWNOTEN TE GEBRUIKEN, KRIJG JE EEN ROMIG EFFECT.

EET ER EEN GLUTENVRIJE CRACKER OF YAM DESEMBOTERHAM BIJ.



Salade met frambozen

Ingrediënten

4 personen

- 1 bakje frambozen
- 4 plakken geitenkaas
- 2 eetlepels walnoten, grof hakken of breken
- lollo rosso
- rucolasla
- veldsla
- Aceto Balsamicosiroop
- 4 eetlepels extra vierge olijfolie
- peper uit de molen

Bereiding

Was de sla en droog ze met een slacentrifuge.

Giet er een beetje olijfolie overheen en meng dit met elkaar. Verdeel de sla over de borden en verdeel er de geitenkaas, frambozen en walnoten over. Giet hier de Aceto balsamicosiroop overheen en strooi er nog een klein beetje peper uit de molen over.

Zo maak je de Aceto Balsamicosiroop zelf: neem 1 dl Aceto Balsamico rode wijnazijn en 4 lepels honing. Laat dit tot de helft inkoken in een klein steelpannetje, koel een klein beetje af op een lepel en kijk hoe dik de siroop is. Als de siroop nog iets te dun is, dan nog even inkoken.



Tip

“BALSAMICO-AZIJN” WORDT OVERWEGEND AZIJNPREPARAAT GENOEMD DAT NIET UIT ITALIË KOMT. IN ITALIË WORDT DE NAAM “ACETO BALSAMICO” GEBRUIKT. ALS U “ACETO” MIST, DUIDT DIT OP EEN ATYPISCH PRODUCT UIT HET BUITENLAND.

Walnoten

Walnoten bevatten meer meervoudige onverzadigde vetten dan andere noten.

Ook bevatten ze een grote hoeveelheid ALA (alfalinoleenzuur), wat omgezet kan worden in omega 3.



WALNOTEN & HART- EN BLOEDVATEN



Uit een Spaanse studie blijkt dat walnoten de elasticiteit van de bloedvatwand gunstig beïnvloeden bij patiënten met een hoog cholesterol.

Daardoor wordt mogelijk het risico op hart- en vaatziekten door het eten van walnoten verlaagd.

Walnoten- tapenade

Ingrediënten

- 100 gr walnoten
- 2 el zonnebloempitten
- 1 flinke scheut walnootolie
- circa 5 zongedroogde tomaatjes
- 1 scheut citroensap
- snufje zout en peper
- 2 takjes verse basilicum
- circa 5 takjes verse peterselie

Bereiding

Maal de walnoten in de blender fijn en voeg op het laatst de zonnebloempitten toe. Voeg daarna de zongedroogde tomaatjes, verse basilicum en peterselie toe. Voeg daarna de olie, het zout en de peper naar smaak toe. Maak het af met een scheut citroensap naar smaak.

Walnoten helpen bij de aanmaak van serotonine.



Tip

WALNOTEN EN WALNOOTOLIE VORMEN EEN PRACHTIGE BRON VAN OMEGA-3-VETZUREN.

DE ZONNEBLOEMPITTEN ZIJN EEN BRON VAN ZINK EN VITAMINE E.

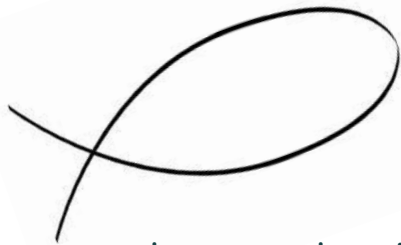
DE BASILICUM, ZONGEDROOGDE TOMATEN EN CITROENSAP BEVATTEN VEEL ANTIOXIDANTEN.

OMEGA 3 EN JE HART

Omega-3 visolie vermindert risico op hart- en vaatziekten

Het dagelijks innemen van omega-3 biedt bescherming tegen hart- en vaatziekten. Het verlaagt het risico op een hartaanval en andere aandoeningen met betrekking tot hart- en vaten met 8%.

Vooraf een dagelijkse hogere dosering omega-3 heeft bewezen gezondheid bevorderende effecten op het hart- en vaatstelsel.



"Ik wist niet dat
gezond eten
zo makkelijk kon zijn"



DE ONLINEVOEDINGSACADEMIE

De OnlineVoedingsAcademie

Gezond en lekker eten is makkelijker dan je denkt!

De OnlineVoedingsAcademie laat jou ervaren hoe je met voedings- en leefstijlaanpassingen fitter en energiever door het leven gaat. De tips en recepten uit de online programma's zijn makkelijk toepasbaar, effectief en gebaseerd op orthomoleculaire principes. Door het volgen van de programma's ga je stap voor stap op weg naar een betere gezondheid en meer vitaliteit.

www.OnlineVoedingsAcademie.nl

Onze visie

Gezonde voeding is de basis van een goede gezondheid. Bijna alle (chronische) klachten zijn gerelateerd aan verkeerde voeding. Voeding is dan ook een belangrijk onderdeel in de sleutel naar '**optimale gezondheid**'. De juiste kennis helpt om gezonde keuzes te maken, zowel op het gebied van voeding als op leefstijlgebied. Daar helpt de OnlineVoedingsAcademie jou bij zodat jij blijvend resultaat gaat behalen. Het resultaat is afhankelijk van jouw eigen doelstellingen. Dat kan zijn: stress verminderen, een gezond gewicht, minder chronische klachten, hormonale balans, etc.

De OnlineVoedingsAcademie

laat je zien wat gezonde voeding is.

De basis is zoveel mogelijk **puur en onbewerkt**.

Wat is dan puur en onbewerkte voeding?

Waar moet je op letten als je in de supermarkt staat?

Hoe lees je etiketten, zodat het geen abracadabra meer is wat er allemaal opstaat?



Veel aandoeningen kunnen voorkomen worden door een gezonde leefstijl. Voeding speelt hierbij een zeer belangrijke rol, maar ook andere factoren spelen mee.

De enige effectieve en duurzame manier om onze welvaartsziekten, waaronder hart- en vaatziekten tegen te gaan, is het aanpakken van de oorzaak: **een verkeerd voedingspatroon**.

Gezonde voeding waar je lichaam daadwerkelijk iets mee kan, is dan ook de basis voor een goede gezondheid.

De OnlineVoedingsAcademie telt geen calorieën, maar kijkt naar de voedingswaarde: ondersteunt het je lichaam of verzwakt het je lichaam?



“Het is even wennen aan het nieuwe eten, maar alle tips helpen er goed bij.

De recepten zijn makkelijk te maken en zelfs m'n kinderen vinden het lekker!“

- Daniëlle -



INHOUD OVA-PROGRAMMA'S

De OnlineVoedingsAcademie helpt jou op een makkelijke manier je leefstijl aan te passen.

Je krijgt één jaar lang toegang tot het programma.

4-weken programma

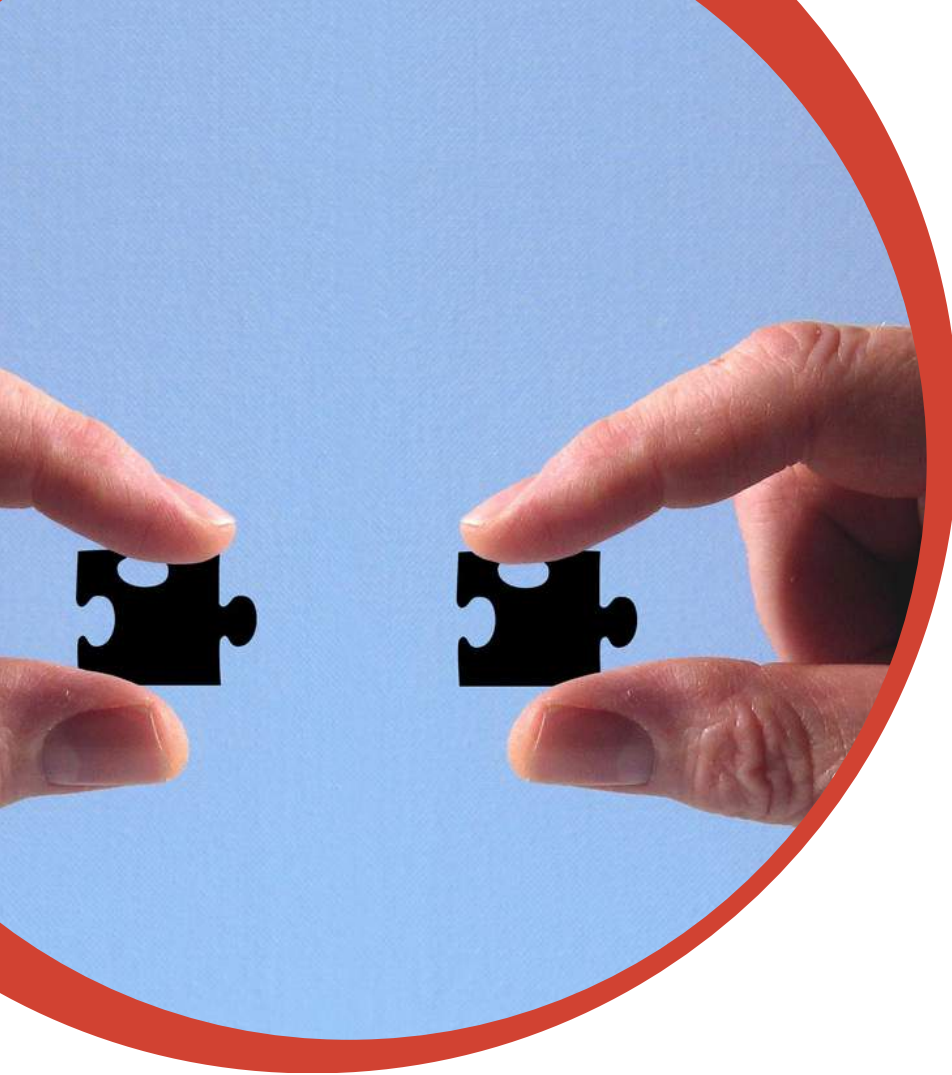
Gezond en lekker in een handomdraai

- Voorbereiding: handigheidjes om te downloaden en een overzicht van het ideale keukenkastje.
- Week 1: alles voor het aanpassen van je ontbijt
 - Uitgebreide voedingsinformatie over o.a. gluten en zuivel en diverse tips
 - 12 ontbijt receptenkaarten (leuk om uit te printen en te bewaren)
 - Voedingsadvies
- Week 2: alles voor het aanpassen van je lunch
 - Uitgebreide voedingsinformatie over o.a. oliën en vetten en diverse tips
 - 12 lunch receptenkaarten (leuk om uit te printen en te bewaren)
 - Voedingsadvies
- Week 3: alles voor het aanpassen van je diner
 - Uitgebreide voedingsinformatie over o.a. eiwitten en diverse tips over uit eten gaan
 - 12 diner receptenkaarten (leuk om uit te printen en te bewaren)
 - Voedingsadvies
- Week 4: alles voor het aanpassen van je tussendoortjes
 - Uitgebreide voedingsinformatie over o.a. koolhydraten en diverse tips over plannen voor onderweg
 - 12 tussendoortjes receptenkaarten (leuk om uit te printen en te bewaren)
 - Voedingsadvies
- Bonus: informatie over hormonen

10-weken programma

Een vitale leefstijl met gezond en lekker eten

- De voorbereiding en de eerste vier weken zijn gelijk aan het 4-weken programma.
- Week 5 tot en met 10 komen de volgende leefstijlfactoren aanbod:
 - motivatie en doelen,
 - gewoontes veranderen,
 - etiketten lezen,
 - hoe zorg je goed voor je darmen en spijsvertering,
 - mindset, slapen, stress, beweging en (geluks)hormonen,
 - handige lijsten en testen om te downloaden.
- Elke week krijg je tips en acties om mee aan de slag te gaan.
- Elke week 12 heerlijke nieuwe recepten voor zowel ontbijt en lunch als diner waaronder elke week ook speciale recepten zoals:
 - tussendoortjes
 - smoothie
 - soepen
 - sauzen
 - spreads
 - kinderrecepten
 - lekkernijen
- De recepten kunnen uiteraard herhaald worden en de volgorde kun je zelf aanpassen. Op die manier krijg je variatie en kost het niet elke dag veel tijd om iets nieuws uit te proberen.
- Bonus: Vitamines en Mineralen



Hopelijk heeft dit e-book je meer inzicht verschaft in wat cardiovasculaire problemen met je doen.

Als je gezondheid je lief is, is het echt belangrijk dat je actie onderneemt op jouw klachten!

CONCLUSIE

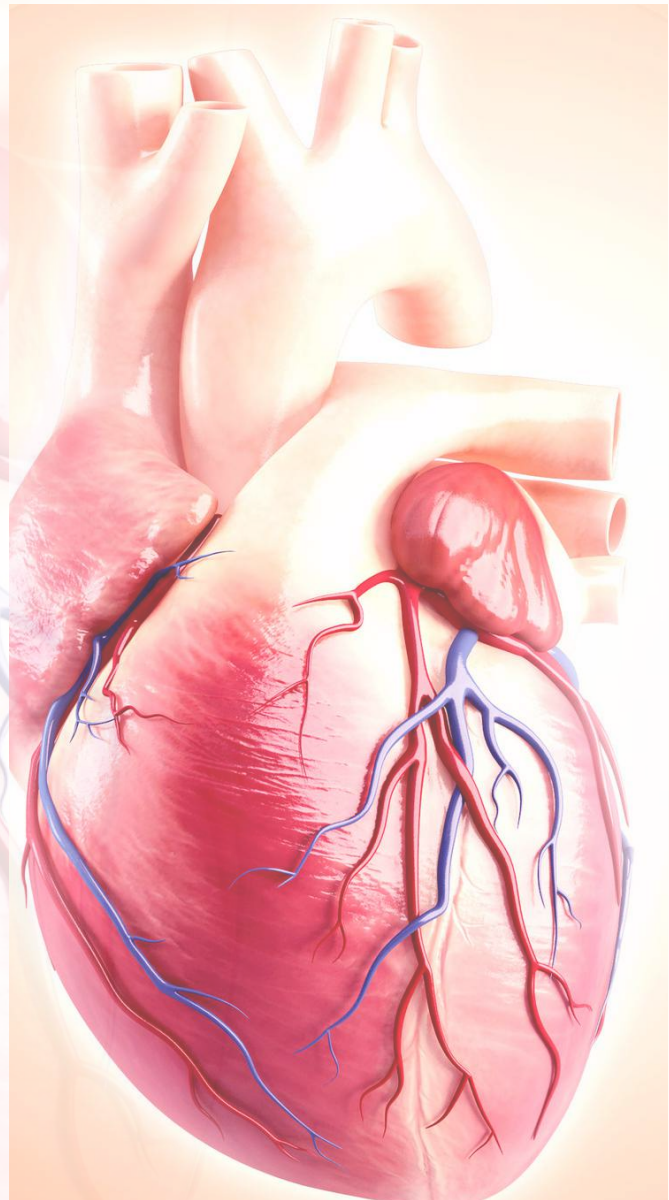
Natuurlijk zijn er veel boeken geschreven over hart- en vaatziekten en voeding. Ook is hier heel veel informatie over te vinden op internet. Maar in plaats van door de bomen het bos niet meer te zien en zelf alles te moeten uitzoeken, heeft de OnlineVoedingsAcademie gerichte tips, adviezen en recepten uitgeschreven.

Door goed voor jezelf te zorgen middels pure en onbewerkte voeding en specifieke voedingsmiddelen aan je eetpatroon toe te voegen wordt de kans op gezondheidsproblemen en hart- en vaatziekten verkleind en ga je fitter en energiever door het leven.

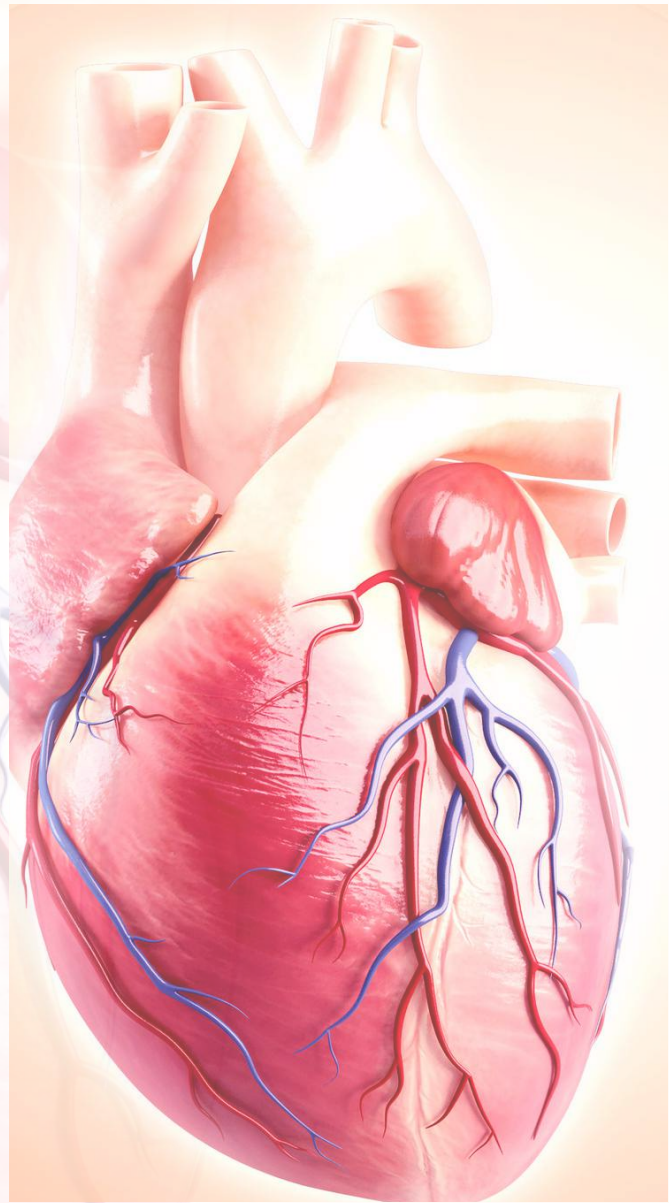
Weet dat je er niet alleen voor hoeft te staan. Als je hulp nodig hebt bij het vinden van iemand die jou hierbij kan ondersteunen, neem dan contact op met Fleur van de OnlineVoedingsAcademie via contact@onlinevoedingsacademie.nl, zij helpt je graag verder!

Ten aanzien van hart- en vaatziekten is preventie natuurlijk het beste. Met dit e-book kun je optimaal voor jezelf zorgen waarmee de diagnose van hart- en/of vaatziekten hopelijk aan jou voorbij gaat. Mocht dit niet het geval zijn, weet dan dat er veel mogelijkheden zijn om je hart- en vaatgezondheid alsnog te verbeteren.

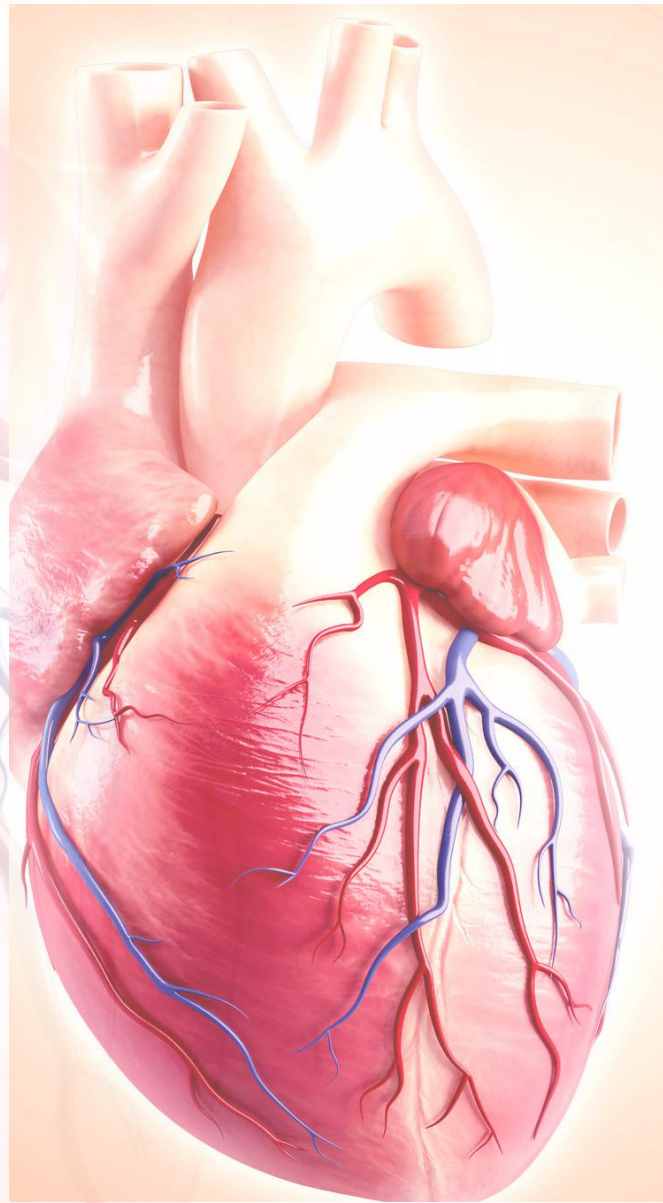
NOTITIES



NOTITIES



NOTITIES





ONLINE VOEDINGSACADEMIE

voeding & vitaliteit

**Dit e-book is gemaakt door de
OnlineVoedingsAcademie en het vasculair opleidingsinstituut
en mag in zijn originele vorm gedeeld worden.**

Wil je persoonlijke begeleiding kijk dan op onze website.

www.OnlineVoedingsAcademie.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de OnlineVoedingsAcademie.