

18 hormoonfactorproof recepten ▶ Wat Ralph zelf eet  
▶ 10 lekkere & gezonde dagschema's

INCLUSIEF  
HORMOON-  
TEST

# BRENG JE HORMONEN IN BALANS

MET DE HORMOONFACTOR



INSPIRED BY RALPH MOORMAN

BRENG JE  
**HORMONEN**  
**IN BALANS**



[www.dehormoonfactor.nl](http://www.dehormoonfactor.nl)

© 2020 Uitgeverij Moorman BV, Amsterdam  
Alle rechten voorbehouden  
Omslagontwerp: Bruno Heemskerk  
Vormgeving binnenwerk: Bruno Heemskerk  
Auteursfoto's: William Rutten, Nina Zwaanswijk  
Foto's: Shutterstock  
Graphics: Evelyne Dielen  
Foodfotografie & -styling: Baltasar Tieskens

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# Inhoud

## DEEL 1 DE UITLEG

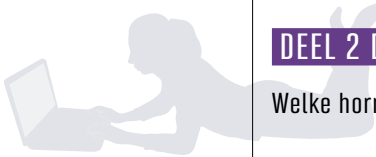
Alles over mijn visie	5
■ Verander je voedingsgedrag	9
■ Glutentalk	12
■ Melk is goed voor elk...	15
■ De schijf van vijf, maar dan net even iets anders	16
■ Ralph's boodschappen	18
■ Over bewegen, sporten en stress	21



## DEEL 2 DE HORMOONBALANS TEST

Welke hormonen zijn bij jou uit balans?

■ Doe de test!	25
----------------	----



## DEEL 3 DE RECEPTEN EN SCHEMA'S

Direct aan de slag!

■ 10 gezonde dagschema's	32
■ Wat Ralph zelf eet	43
■ 18 hormoonfactorproof recepten	45
■ De hormoonfactor in 1 minuut	67





# Inleiding

Goede voeding,  
stressmanagement  
en uitgekiende  
workouts doen  
het werk.

Vraag je je ook af waarom zoveel mensen proberen af te vallen en waarom zo weinig daarin slagen? En dat als het wel lukt, waarom het succes dan meestal maar van korte duur is?

Vind je het ook vreemd dat er zoveel verschillende diëten bedacht zijn, terwijl één enkele effectieve methode toch zou moeten volstaan? Begrijp je ook niet waarom je gemakkelijker aankomt naarmate je ouder wordt, zelfs als je precies hetzelfde eet en evenveel of meer beweegt dan vroeger?

Vind je het ook een raadsel dat als je afvalt, het vet op de buik of juist op de benen als laatste – of helemaal niet – verdwijnt?

Het antwoord op al deze vragen is verrassend: bij de huidige diëten wordt een cruciale factor over het hoofd gezien: De Hormoon Factor.

Hormonen bepalen je eetlust, je behoefte aan beweging en de snelheid waarmee je vet verbrandt. Onze moderne levensstijl brengt je hormonen echter uit balans. Omdat je hormonen uit balans zijn, ga je meer eten en minder bewegen terwijl de vetverbranding trager wordt. En dán word je dik. Omdat geen enkel bestaand dieet of afvalprogramma voldoende rekening houdt met deze belangrijke inzichten, lijkt blijvend afvallen bijna onmogelijk. Waarschijnlijk heb je via de media, op het fitnesscentrum en op verjaardagen allerlei tips gekregen over hoe je gewicht moet verliezen. Iedere keer komt dan hetzelfde verhaal naar voren: als je meer calorieën verbruikt dan je inneemt, val je af. Dit klinkt logisch en is the-

Goede  
gezondheid?  
Breng je  
hormonen  
in evenwicht.

oretisch wel waar, maar in de praktijk werkt het toch net even anders. Als je veel minder gaat eten en als een dolle gaat bewegen, is de kans inderdaad groot dat je afvalt. En daarna weer aankomt...

Dat komt omdat de klassieke benadering van 'minder eten en meer bewegen' je hormonen juist uit balans brengt. Als je naar een permanent ideaal gewicht en een goede gezondheid streeft, moet je je hormonen in evenwicht brengen om je lichaam in staat te stellen optimaal te functioneren. Ik leer jou hoe jij dat kunt doen met mijn hormoonfactorprogramma.

Zodra jouw hormonen weer in evenwicht zijn, zal je makkelijker kilo's verliezen. En als ze eenmaal verdwenen zijn, zullen ze ook weg blijven. Geen paniek, je hoeft geen gekke dingen te doen of enge pillen te slikken om jouw hormonen onder controle te krijgen.

Goede voeding, stressmanagement en uitstekende workouts doen het werk. Je hoeft ook niet af te zien en zelfs geen honger te lijden.

- Voeding: niet minder maar béter eten.
- Beweging: niet veel maar wel ánders sporten.
- Stress: maak je niet dik!

In aanvulling op het verliezen van overtoelinge kilo's zijn er vele andere voordelen als resultaat van een hormonale balans. Door je hormonen in balans te brengen, kunnen ook klachten op het gebied van de huid, de luchtwegen, de darmen en de stemming verdwijnen. Het lichaam kan minder ontstekingsgevoelig worden en het immuunsysteem kan beter gaan functioneren. Een hoger energiepeil is misschien wel het belangrijkste effect dat veel mensen ervaren die mijn programma volgen.

Veel lees- en kookplezier,  
Groet, Ralph



ADVERTENTIE

# OPLEIDING TRAINER HORMOONFACTOR



## 10 DAGEN, HBO GEACCREDITEERD

### Over leefstijl in relatie tot hormonen

Je kunt deze opleiding volgen om als arts, therapeut, coach of fitnessstrainer belangrijke kennis over hormonen op te doen die je direct kunt toepassen in de praktijk. Maar ook als gepassioneerde particulier kun je veel meer hormonale kennis vergaren dan in de boeken van Ralph Moorman staat. Word jij ook een hormoonfactorcoach?

[www.dehormoonfactor.nl](http://www.dehormoonfactor.nl)



# DE UITLEG

Alles over je hormonen



01

# Verander je voedingsgedrag

**D**e volgende zes stappen zijn belangrijk voor iedereen die zijn/haar voedingsgedrag wil veranderen. Dit is onafhankelijk van het dieet dat wordt gevolgd.

1. Ga bij jezelf na wat je échte drijfveren zijn om je levensstijl te veranderen.
2. Stel realistische doelen.
3. Probeer een goed beeld te krijgen van je huidige eetgedrag.
4. Analyseer op welke vlakken de meeste winst te behalen valt en kies voor betere alternatieven.
5. Maak een plan om stap voor stap op een leuke manier naar het doel toe te werken.
6. Bij succes doorgaan en zo niet: terug naar stap 1.

Deze zes stappen zorgen ervoor dat je de verantwoordelijkheid in eigen hand houdt en je jezelf en je gedrag leert kennen. Zo kom je tot een voedingspatroon dat bij je past. Alle diëten geven richtlijnen aan, maar bieden nooit maatwerk. Laat je inspireren door een zoektocht naar jezelf en kom in beweging. Het werkt niet om simpelweg te snijden in voeding. Het gaat er juist om voor welke alternatieven er worden gekozen.

## \* Zorg voor een goede verdeling van eetmomenten

Door op gezette tijden te eten, kun je het gevoel van trek voor zijn. Voor veel mensen werken drie goed vullende basismaaltijden het beste: ontbijt, lunch en diner. Hier zouden twee gezonde tussendoortjes bij kunnen. Onder een maaltijd versta ik een uitgebalanceerde combinatie van koolhydraten, eiwitten en vetten. Denk bij eiwitten bijvoorbeeld aan vlees, gevogelte, vis, eieren en geitenyoghurt. Goede vetten zitten in olijfolie, boter, avocado, vette vis en noten en koolhydraten vooral in zilvervliesrijst, aardappels, wortels, peulvruchten en vers fruit. Maar vergeet vooral niet voldoende groente te eten. Groentes leveren vaak weinig calorieën maar zeer veel onmisbare voedingsstoffen. Verder maken veel mensen de fout om bijna

Een maaltijd is een uitgebalanceerde combinatie van koolhydraten, eiwitten en vetten.



alle koolhydraten te schrappen. Dat resulteert bijvoorbeeld in een salade bestaande uit sla en vlees of vis als lunch en als avondeten wokgroenten met kip. Ik zie dit niet als maaltijden, maar als tussendoortjes. Weinig mensen voelen zich urenlang verzadigd door deze maaltijden en dat betekent dat de kans op snaaipartijen zeer groot is. Daar komt nog eens bij dat er dan gemiddeld meer gegeten wordt dan wanneer iemand zichzelf geen koolhydraten ontzegt. Eet dus meer van het goede, waardoor je automatisch minder van het slechte gaat eten.

### \* Eet meer pure en onbewerkte natuurvoeding

Als een groot deel van je voedingspatroon uit onbewerkte natuurproducten bestaat, ga je automatisch minder eten. Natuurproducten zijn vlees, vis, ei, noten, zaden, knollen, bollen, groente en fruit. Deze voeding is niet ontworpen om te verleiden om te lang door

te eten. Tijdens mijn studie aan de Wageningen Universiteit heb ik geleerd hoe men producten maakt die goed verkopen. Want hoe meer men ergens van eet, hoe meer de fabrikant verkoopt. Een stuk zalm is lekker, maar je eet geen kilo. Ook zal je geen 20 suikerklontjes eten. Dit komt omdat het gevoel te eenzijdig wordt.

De truc is dus om zoveel mogelijk variaties in een product aan te brengen, zodat het bijna een lopend buffet wordt. Dit gaat bijvoorbeeld om kleur en textuur, mondgevoel (knapperig en/of smeltend), geur en smaak (zoet, zout, zuur, bitter). Een zak borrelnoten gaat bijvoorbeeld makkelijker leeg dan ongebrande noten door de combinatie van het branden (geur), zouten (smaak), de smaakversterkers en het krokante laagje (kleur en textuur). Ook heeft men eerder genoeg van bijvoorbeeld gekookte aardappels dan van raspataat met een lekker sausje. Kortom, door

## Lekker water?

Veel mensen vinden water drinken saai en grijpen naar vruchtensappen en frisdranken. Deze bevatten veel suiker of zoetstoffen. Water is ook op een veel mildere manier op te leuken, zonder dat er nadelen aan kleven. Giet eens wat water over gedroogde gojibessen. De smaak van het water verandert en de opzwellende gojibessen zijn een leuk schouwspel. Of voeg komkommerschijfjes bij water (of bubbeltjeswater). De smaak zal je verrassen. Andere opties zijn muntbladeren, citroen en gember.

te kiezen voor onbewerkte voedingsmiddelen wordt het een stuk makkelijker om de calorie-inname te beperken.

### \* Zorg voor een stabiele bloedsuiker

Veel suiker maakt het moeilijker om minder te gaan eten. Suiker zorgt ervoor dat het bloedsuikergehalte gaat schommelen. In de bloedsuikerdips die zo ontstaan, kun je je moe en emotioneel zwak voelen. Op deze momenten is het verleidelijk voor junkfood te kiezen in plaats van een uitgebalancheerde maaltijd. Ook zorgen suikers in een product voor een beter mondgevoel, aroma en smaak. De kans is daarom groot dat je hier meer van eet dan je van plan was. Suiker is ook een stof die, net als aspartaam en smaakversterkers, een positieve invloed heeft op je gevoel van welzijn. Hierdoor grijpen veel mensen bij emoties naar suikerrijke producten.

### \* Analyseer je mentale eetgedrag

Soms zijn er patronen ingesleten waarbij onnodig gegeten wordt. Denk daarbij aan het

eten van popcorn als je in de bioscoop zit of extra eten en drinken in bepaalde gezelschappen of sociale gelegenheden. Maar eten kan ook een compensatie betekenen voor onaangename gevoelens. Tekort aan liefde en waardering, trauma's, eenzaamheid, verveling, stress en depressieve gevoelens probeert men vaak weg te eten.

Je kunt je eetgedrag met professionele hulp proberen te veranderen, maar je kunt ook eerst bij jezelf te rade gaan. Analyseer eens waarom je die bak ijs hebt leeggegeten, in plaats van jezelf meteen als slapjanus te bestempelen. Komt het omdat je de dag niet goed hebt ingedeeld en ergens te weinig gegeten hebt, of heeft het een mentale oorzaak? Probeer hier dan oplossingen voor te verzinnen om het een volgende keer te voorkomen. Zelfanalyse is heel belangrijk om een blijvende gedragsverandering te realiseren.

### \* Maak je niet te dik

Het streven naar perfectie is vrijwel onmogelijk en leidt vaak tot teleurstellingen en die kunnen weer leiden tot een terugval in oud gedrag. Wees niet te streng. Juist mensen die blijvend slank zijn, laten de teugels af en toe vieren. Je kunt beter iedere dag één koekje eten dan het jezelf de hele week te ontzeggen om vervolgens in het weekend een heel pak leeg te eten. Als je jezelf teveel beperkt, wachten de hersenen en het overlevingsmechanisme van het lichaam geduldig tot er een zwak moment volgt. Maak het jezelf niet te moeilijk en probeer stap voor stap tot een beter gemiddelde te komen. Tot slot: bij de tien dagschema's staan geen hoeveelheden vermeld. Stem deze af op je eigen behoefte.



02

# Glutentalk

**D**e afgelopen jaren zit gluten steeds meer in het verdachtenbankje als het gaat om gebrek aan energie, darm- en huidproblemen, een verhoogde ontstekingsactiviteit en immuunverstoreningen. In de media worden de degens gekruist als het op dit onderwerp aankomt. Wetenschappers zijn het vaak oneens en de consument is in verwarring.

Ik behoor tot de groep adviseurs die geen voorstander is van een grote inname van glutenbevattende voedingsmiddelen. Dat baseer ik vooral op praktijkervaring van mijzelf als coach en legio therapeuten. In de praktijk zien we dat het merendeel van de mensen zich aanzienlijk beter voelt bij een glutenvrij dieet en van de meest uiteenlopende klachten afkomt. Er is dan ook





steeds meer consensus over de voordelen, maar wetenschappelijk is er nogal wat weerstand. Voor- en tegenstanders hebben het vaak over totaal verschillende dingen en dat leidt voortdurend tot misverstanden.

Problemen met tarwe zijn onder te verdelen in drie soorten.

- **Coeliakie:** Een auto-immuun intolerantie voor gluten die meestal meetbaar is, maar zeer weinig voorkomt. Dit is een zeer zware vorm waarbij zelfs sporen van gluten vermeden moeten worden.
- **Tarwe-allergie:** Allergie voor tarwe die ook vrij weinig voorkomt.
- **Glutensensitiviteit:** Dit is een lichte overgevoeligheid voor gluten die na verloop van jaren afhankelijk van de glutenconsumptie voor steeds meer klachten kan zorgen. Dit komt veel vaker voor dan coeliakie. Voor glutensensitiviteit bestaat er geen goede laboratoriumtest, maar moet de proef op de som genomen worden door gluten uit het voedingspatroon te elimineren en eventueel later weer toe te voegen. Wanneer je duidelijke verschillen merkt dan kan het zijn dat je last van glutensensitiviteit hebt. Daarom raad ik iedereen aan eens een week glutenvrij te eten en te kijken wat er gebeurt. Veel mensen ervaren zoveel verbeteringen dat ze de glutennname blijven beperken. Als je hevige klachten hebt en vermoedt dat dit ook coeliakie kan zijn, ga dan eerst naar de huisarts. Als je al een tijdje geen gluten eet dan kan de

## Wat is gluten nu precies?

Gluten is het eiwit dat voorkomt in tarwe, spelt, rogge en gerst. Dit betekent dat alle-daagse producten zoals brood en pasta het bevatten, maar ook in veel bindmiddelen zitten gluten. Bij een sensitiviteit hoeven gelukkig niet alle sporen van gluten vermeden te worden, maar er is wel een aanzienlijke aanpassing van het voedingspatroon van de meeste mensen voor nodig.

arts dit namelijk niet meer testen. Heb je geen coeliakie, dan kun je alsnog het elimineren van gluten uitproberen, omdat je nog steeds glutensensitief kunt zijn.

Veel mensen voelen zich aanzienlijk beter bij een glutenvrij dieet.

ADVERTENTIE

# HEERLIJK GLUTENVRIJ!



Als levensmiddelen-technoloog ontwikkelde Ralph een uniek dagvers biologisch brood vrij van gist, ei, soja, lactose, koemelk, gluten (+ vezelrijk en hypo-allergeen). Ook zijn er twee bakmixen vrij van gluten, lactose en koemelk (+ rijk aan 'prebioticum' resistent zetmeel). De producten verzadigen goed en hebben een hoge voedingswaarde.



[www.ralphmoorman.nl](http://www.ralphmoorman.nl)

# Melk is goed voor elk...

...maar niet voor Piet, want hij verdraagt het niet!

**K**oemelkproducten worden vaak gelinkt aan klachten, zoals darm-, luchtwegen en huidproblemen. Meestal wordt dit toegedicht aan lactose-intolerantie (melksuiker). Lactose-intolerantie is een verteringsprobleem. Dit duidt op het te weinig of niet kunnen aanmaken van het benodigde verteringsenzym lactase en kan in het ernstigste geval leiden tot fikse darmklachten. Het komt veel voor bij mensen met een Aziatische of Afrikaanse afkomst.

Naast deze lactose-intolerantie bestaat er ook koemelkallergie. Daarbij is er een overgevoeligheid voor caseïne, een eiwit dat voorkomt in koemelk. Hier zijn verschillende gradaties in, waarbij alleen de zware allergiën te meten zijn met een allergietest. In veel gevallen is overgevoeligheid voor zuivelproducten met lactose en caseïne alleen in de praktijk te testen. In mijn boeken raad ik aan voor mensen die klachten ervaren de zuivelinname sterk te beperken. Soms wordt geiten- of schapenzuivel beter verdragen. Deze caseïne is net van een ander type, maar ook dat is een kwestie van proberen.



## Thee als alternatief

### RALPH'S THEE TOP 5

1. Gemberthee
2. Brandnetelthee
3. Kamillethee
4. Matchathee (met mate vanwege de cafeïne)
5. Lavendelthee

# De schijf van vijf

## (maar dan net even iets anders)

### \* Knollen, bollen, wortels, peulvruchten, glutenvrije granen

Dit zijn zeer vezelrijke koolhydraten die de bloedsuiker maar langzaam laten stijgen. Bovendien leveren ze naast energie ook allerlei gezonde stoffen zoals vitaminen en mineralen.

### \* Groente en fruit

Groenten en fruit bevatten doorgaans weinig calorieën, maar ze helpen wel goed met de verzadiging. Dit is natuurlijk ideaal wanneer je af wil vallen. Daarnaast bevatten ze zeer veel vezels en andere gezonde stoffen per calorie. Een aantal stoffen in groenten zijn zeer belangrijk voor de lever om haar werk goed te kunnen doen. Zo zijn met name de koolsoorten interessant, omdat de stoffen DIM en indol-3-carbinol de lever helpen met een goede afbraak van oestrogenen en dus een betere hormonale balans.

### \* Vlees, vis, ei

Deze goede eiwitbronnen zijn ten eerste verzadigend en ten tweede van belang vanwege de voedingswaarde. Zo zijn ze bijvoorbeeld een zeer belangrijke bron van vitamine B12 en dienen veganisten hun B12 goed te monitoren en aan te vullen. De omega-3 vetzuren

### 6 laten staan producten

1. Margarine
2. Light producten
3. Vleesvervangers
4. (Niet-biologische) kweekvis
5. Tarwebrood
6. Vruchtensappen

in vis zijn belangrijk voor bijvoorbeeld onze hersenen.

### \* Noten, zaden, olijfolie, boter

In de natuur haal je vetten bijvoorbeeld uit zaden, noten en granen. Dit is de meest logische manier om vetten binnen te krijgen. In de supermarkt vinden we echter vooral ook oliën en vaste vetten die gemakkelijk zijn in het gebruik als bak- en braad- of smeermiddel. Met mate zijn deze prima om te gebruiken, maar let wel op dat de hoeveelheid calorieën die je er mee binnenkrijgt niet de spuigaten uitloopt.

### \* (Ge)zondigen

In het Hormoonfactorprogramma is er de

## HORMOONFACTOR SCHIJF VAN 5



Knollen, bollen, wortels,  
peulvruchten, glutenvrije  
granen



(Ge)zondigen



Noten, zaden,  
olijfolie, boter

Eet gevarieerd.  
Eet zoveel mogelijk  
puur en onbewerkt  
(het gezondigenvak  
uitgezonderd).

Groente en fruit



Vlees, vis,ei

80-20 regel. 80 procent kies je voor gezonde basis Hormoonfactorproof producten en 20 procent heb je ruimte om voor wat minder gezond te kiezen. Zo lang deze balans goed is bestaat er niet zo iets als zondigen, maar is dan noemen we het gezondigen. Zo blijft het leuk en is de kans dat je het vol blijft houden groter.

# Ralph's boodschappen

**A**ls je een druk leven hebt, kan het soms lastig zijn een goed voedingspatroon vol te houden. Het meest belangrijke is om vooruit te denken, zodat je niet te vaak zult zwichten voor snoep-, junkfood- en tankstationzwakte. Natuurlijk kan de boog niet altijd gespannen zijn. Uiteindelijk gaat het om de juiste balans en het lange termijn gemiddelde.

Ik eet zelf gevarieerd, dus mijn voeding wisselt nogal eens. Om de balans te waarborgen en de slechte momenten te beperken, zorg ik altijd dat ik de volgende producten standaard inkoop: supplementen (vitamine D3 in de winter, magnesium en vitamine C voor als er veel mensen ziek zijn).

## \* In mijn keukenkastje

- Allerlei kruidentheesoorten en cafeïnevrije koffie (Simon Lévelt, omdat het proces niet chemisch is van decafeïneren)
- Boekweitmeel (voor pannenkoeken op zondagochtend)
- Extra pure chocolade en soms naturel biochips (voor smokkelmomenten)
- Extra vierge kokosvet en extra vierge olijfolie
- Havermout

- Kruiden in allerlei vormen (maar zeker geen kruidenmixen met smaakversterkers)
- Himalayazout
- Notenpasta (biologisch met laagje vet erboven)
- Quinoa
- Rijstwafels
- Zaden en pitten
- Zilvervliesrijst

## \* In mijn auto

- Een paar bakken ongebrande noten om snel wat te kunnen eten wanneer ik haast heb
- Mineraalwater voor een goede vochtbalans
- Pakken rijstwafels om op locatie en in hotels glutenvrij te kunnen eten (goed beleg is vaak ter plaatse wel verkrijgbaar)

## \* Op het aanrecht

- Fruit (ik kies vooral zure fruitsoorten)
- Kruiden (plantjes)

In mijn auto:  
rijstwafels om op  
locatie glutenvrij  
te kunnen eten.



### \* In mijn koelkast

- Allerlei groentesoorten
- Avocado (soms maak ik er guacamole van)
- Eieren
- Gerookte zalm (kies liever geen kweekzalm)
- Mineraalwater met bubbels of kokoswater, voor als ik een keer geen water wil
- Ongebrande noten (liefst gekoeld bewaren in verband met schimmels)
- Rundertartaar (voor mijn alternatieve hamburger van rijstwafel, tartaar, soms geitenkaas en wat mayonaise)
- Tons fris zure mayonaise
- Vleeswaren die zo min mogelijk bewerkt zijn (zoals rosbief)
- Wakame zeewier of zeekraal als jodiumbron (ik eet geen brood)



ADVERTENTIE

# DE BOODSCHAPPENCOACH

De supermarkt ligt vol met levensmiddelen die niet goed zijn voor je gewicht en gezondheid. In De boodschappencoach vertel ik vanuit mijn achtergrond als levensmiddelen-technologie hoe je producten van goede kwaliteit herkent tussen al het ongezonde fabrieksvoedsel. Bovendien selecteerde ik mijn favoriete levensmiddelen voor je.

[www.ralphmoorman.nl](http://www.ralphmoorman.nl)



## ONLINE CURSUS OVER SUPERMARKTVOEDING

Doe je mee?

Wil jij...

- Tips voor slimme productkeuzes?
- De ins en outs van alle afdelingen?
- Unieke informatie over (supermarkt)voeding?
- Inside info over de levensmiddelenindustrie?

Dan is deze cursus echt iets voor jou!

Voor wie is deze cursus?

- Consumenten/ particulieren die zelf alles willen weten over supermarktvoeding en deze cursus als praktische tool zien om haar/ zijn eigen doelen te bereiken.
- Praktijkhoudenden/



coaches die werkzaam zijn in de gezondheidsbranche: diëtisten, gewichtsconsulenten, leefstijlcoaches, vitaliteitscoaches, hormoonfactortrainers, orthomoleculaire therapeuten, natuurgeneeskundigen, personal trainers, fitnesscoaches.

[www.ralphmoorman.nl](http://www.ralphmoorman.nl)



# Over bewegen, sporten en stress

## \* Bewegen

Over bewegen hoef ik niet veel te vertellen: Doe dit zo veel mogelijk! Wandel, fiets of zwem iedere dag minimaal een uur in de buitenlucht wanneer je geen beroep hebt waarbij je al de hele dag fysiek bezig bent.

## \* Sporten

Sporten is ook goed voor je hormonen. Althans; als je op de juiste manier sport want verkeerd sporten kan ook een hormonale disbalans veroorzaken...

Verschillende trainingsvormen kunnen totaal andere effecten hebben op hormonen. Vaak reageren hormonen logisch op de spierbelasting die wordt uitgeoefend. Zo is het logisch wanneer je traint als een marathonloper dat de hormonen hier op anticiperen door juist die processen te stimuleren die nodig zijn om een ideaal marathonlyf te krijgen. En zo zullen hormonen bij training als een bodybuilder je juist dat gespierde lijf geven.

Het basis Hormoonfactor trainingsschema is gebaseerd op de wens om een strak gespierd lichaam te krijgen. Hierbij is het doel tijdens de training een efficiënte prikkel tot

spiergroei te geven, waarbij cortisol niet te lang hoog oploopt en de herstelhormonen testosteron en groeihormoon zo hoog mogelijk worden na de training.

Cortisol begint flink te stijgen na 40 minuten trainen. Deze hoge cortisolspiegel ondersteunt de trainingsprikkel, maar moet ook zeker niet te lang duren (teveel spierafbraak). Het devies is om intensief te trainen als een bodybuilder, maar zeker niet langer dan een uur.

30 minuten na de training kom je in de herstelmodus en stijgen de spiegels van testosteron en groeihormoon. Om te herstellen en te groeien betekent dit dat het lichaam in de komende 48 uren die nodig zijn voor

Verschillende  
trainingsvormen  
kunnen totaal  
andere effecten  
hebben op  
hormonen.



herstel hier wel de kans voor krijgt. Wanneer bijvoorbeeld de voeding en slaap niet goed zijn en de stress hoog, is het herstel niet optimaal.

### \* Stress verminderen

En dan nu een kleine intro over een zeer belangrijk onderwerp met betrekking tot hormonen: Stress verminderen! Het is niet alleen goed voor je hormonen; je hele leven kan er een stuk leuker door worden!

Het zenuwstelsel en het hormoonstelsel werken 24 uur per dag samen om het lichaam te helpen met het anticiperen op stress. Er zijn allerlei soorten stressprikkelers:

- Stress kan acuut zijn of chronisch.
- Stressprikkelers variëren van lichte stress tot levensbedreigende stress.
- Stressbronnen kunnen zowel in het lichaam ontstaan als daarbuiten.

Twee hormonen werken samen om met stress om te kunnen gaan.

Adrenaline reageert snel op acute en sterke stressprikkelers om de zogenaamde 'fight or flight' reactie in gang te zetten.

- De bloeddruk stijgt.
- De bloedsuiker stijgt.
- Bloedvaten naar de op dat moment belangrijke organen zoals spieren en hersenen gaan open.
- Bloedvaten naar minder belangrijke systemen zoals de vertering worden afgeknepen.
- De hartslag gaat omhoog en het zenuwstelsel wordt op scherp gezet (verwijde pupillen).

Cortisol is het tweede stresshormoon dat langzamer reageert op stressprikkelers en het werk van adrenaline deels gaat overnemen, waardoor de adrenaline-rush weer getemperd wordt.



- Cortisol verhoogt de bloedsuiker (ook door deels eiwit af te breken).
- Het verhoogt de bloeddruk (natrium-retentie).
- Het remt het immuunsysteem (ontstekingsremmer).
- Cortisol wordt ook aangemaakt als reactie op ontsteking.
- Cortisol volgt een dagritme met een piek in de ochtend.

Beide hormonen zijn van nature perfect ontwikkeld op kortdurende stressbelasting. Chronische hevige stress in de huidige tijd en

maatschappij kan het stress-systeem en de gezondheid echter ondermijnen. Burn-outs (en bijnieruitputting) zijn geen zeldzaamheid meer. Helaas worden de meeste mensen pas 'wakker' wanneer stress zijn tol gaat eisen, terwijl dit vaak voorkomen kan worden.

Andrenaline en cortisol zijn perfect ontwikkeld op kortdurende stressbelasting.



# DE HORMOON- BALANS TEST

Welke hormonen zijn  
bij jou uit balans?



# Doe de test!

**H**et moment van de waarheid is aangebroken. Gewichtsproblemen wijzen erop dat er iets niet in orde is met je hormonen, maar met welke hormonen gaat het precies mis? Als gevolg van het normale verouderingsproces begint de hormoonproductie van de klieren al vanaf je dertigste terug te lopen. Bij de ene klier gaat dit sneller dan bij de ander.

Maar het is niet alleen belangrijk hoeveel er van een bepaald hormoon door je lichaam circuleert, ook de hoeveelheid van het ene hormoon ten opzichte van andere hormonen is essentieel. Het lichaam kan nog zoveel van hormoon A produceren, als er onvoldoende hormoon B tegenover staat, zal het toch onvoldoende zijn. Hormonen moeten altijd in een specifieke verhouding tot elkaar staan

De hoeveelheid van het ene hormoon ten opzichte van andere hormonen is essentieel.

voor een goede gezondheid en een gezond gewicht. En vooral op dat punt gaat het vaak mis.

Check de symptomen om een indicatie te krijgen van je hormonale problemen. Onthoud dat het hormoonfactorprogramma er in de meeste gevallen voor zal zorgen dat je hormonen over de hele linie terug in evenwicht komen.

## \* Heb je te veel oestrogeen ten opzichte van progesteron?

Deze hormonen hebben op bepaalde punten een tegengestelde werking. Zo stimuleert oestrogeen het vasthouden van vocht en vet, terwijl progesteron juist een tegenovergesteld effect heeft. Oestrogeen en progesteron moeten daarom zowel bij mannen als bij vrouwen in de goede onderlinge verhouding worden aangemaakt. Bij een teveel aan oestrogeen – ‘oestrogeendominantie’ – zal het lichaam meer vocht vasthouden en vet aanzetten.

### Check de symptomen

- Acné
- Hoofdpijn/migraine
- Meer vetopslag in kuiten, bovenbenen en



billen (voornamelijk bij vrouwen)

- Pijnlijke en gespannen borsten bij vrouwen
- Pijnlijke gewrichten
- Slaapstoornissen
- Stemningswisselingen
- Vocht vasthouden

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met oestrogeendominantie.

### \* Heb je te weinig testosteron ten opzichte van oestrogeen?

Een disbalans tussen deze twee hormonen zorgt ervoor dat het moeilijk is spiermassa op te bouwen en vet kwijt te raken. Ook vrouwen hebben het mannelijke geslachtshormoon testosteron in hun bloed en vaak is dat ten opzichte van oestrogeen te weinig voor optimale spiergroei en vetverbranding. Mannen hebben een beetje vrouwelijk geslachtshormoon oestrogeen

in hun bloed en bij hen is dat vaak te veel ten opzichte van testosteron. Dus zowel veel mannen als vrouwen hebben in verhouding te veel oestrogeen in hun lichaam.

### Check de symptomen

- Bij mannen meer uitgesproken vrouwelijke uiterlijke kenmerken, zoals borstvorming
- Bleek gezicht
- Droge ogen
- Laag libido (ook bij vrouwen)
- Neerslachtigheid
- Onvermogen spiermassa op te bouwen, vooral op benen en armen
- Relatief veel vet op buik en borst bij mannen.
- Spiermassaverlies
- Slappe huid

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met een tekort aan testosteron.

## \* Te veel cortisol ten opzichte van DHEA

Cortisol wordt het stresshormoon genoemd en DHEA het antistresshormoon. De meeste mensen maken door chronische stress te veel cortisol aan terwijl de productie van DHEA door het verouderingsproces achteruit gaat. En dat terwijl cortisol vetopslag in de buik stimuleert en DHEA juist de afbraak van buikvet versnelt.

### Check de symptomen

- Hoge bloeddruk
- Je wordt zelden of nooit verkouden (dat is dus niet altijd een teken van goede gezondheid)
- Laag libido
- Schommelingen in de bloedsuikerspiegel
- Slaapstoornissen
- Toegenomen vet op de buik en bovenarmen
- Gejaagd gevoel

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met een teveel aan cortisol.

## \* Te weinig bijnierhormonen

Door langdurige stress en overproductie van het hormoon cortisol kan de bijnier uitgeput raken. Bij stress kan de klier dan nauwelijks nog de bijnierhormonen DHEA, cortisol, testosteron en progesteron aanmaken. Hierdoor zal spiermassa opbouwen en vet verbranden moeilijker gaan. Bovendien zal de ontstekingsactiviteit in het lichaam hoger worden en de immuniteit verslechteren.

### Check de symptomen

- Allergie en/of auto-immuunziekten ontstaan na een stressvolle periode
- Slechte stressbestendigheid
- Beverig
- Donkere kringen onder de ogen
- Drang naar zout-zoet

- Gevoelig voor scherp licht, sterke geuren en harde geluiden
- Hypoglykemie
- Lage bloeddruk
- Licht in het hoofd/ duizeligheid
- Slecht geheugen
- Moeite met slapen en met opstaan
- Snel geïrriteerd
- Snel zweten
- Verminderd libido
- Vermoeidheid
- Vet vooral op de buik vasthouden

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met een tekort aan cortisol.

## \* Te weinig schildklierhormoon

Als de schildklier te weinig hormonen aanmaakt, zal het basaalmetabolisme op een laag pitje staan en is het vrijwel onmogelijk je ideale gewicht te bereiken en te behouden. Schildklierhormoon moet van het inactieve hormoon T4 omgezet worden in het actieve T3, en ook dit proces kan verstoord raken.

### Check de symptomen

- Breekbare nagels
- Chronische obstipatie
- Droge huid
- Dun breekbaar haar
- Gezwollen kuit en voeten
- Gezwollen tong

Als de schildklier te weinig hormonen aanmaakt is het vrijwel onmogelijk je ideale gewicht te bereiken.



- Hoofdpijn
- Koude gezwollen handen en voeten
- Opgezette schildklier (krop in de nek)
- Ruwe huid elleboog
- Spier- en gewrichtspijn
- Vocht vasthouden
- Vochofhoping onder de ogen

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met een tekort aan schildklierhormoon.

### \* Te veel insuline (insulineresistentie)

Je cellen kunnen ongevoelig voor insuline worden. Dit is het voorstadium van diabetes. Insulineresistentie zorgt voor bloedsuikerschommelingen en 'vreetbuien'. Bovendien wordt er bij insulineresistentie minder vet verbrand en meer vet opgeslagen.

#### Check de symptomen

- Diabetes 2
- Drang naar zoetigheid
- Gewichtstoename bij het eten van koolhydraten
- Stemningswisselingen
- Vaak dorst
- Vermoeidheid en energiedips na maaltijden
- Voornamelijk dikker worden op de lovehandles

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met insulineresistentie.

### \* Te weinig groeihormoon

Als er te weinig groeihormoon aangemaakt wordt door de hypofyse, zorgt dit voor een stijgend vetpercentage en afname van spieren botmassa.

#### Check de symptomen

- Droge, dunne, slappe, rimpelige huid

- Dun haar
- Dunne lippen
- Gewrichtsproblemen
- Hoog cholesterolgehalte
- Neerslachtigheid
- Osteoporose
- Vetophoping op de buik
- Weinig energie en concentratievermogen
- Weinig spiermassa
- Weinig wenkbrouwhaar

Als je drie of meer symptomen hebt aangekruist, kamp je mogelijk met een tekort aan groeihormoon.

Ik hoop dat je met deze test een eerste inzicht in de wereld van hormonen gekregen hebt. Laat je nu vooral niet gek maken als overall meer dan drie symptomen aangekruist zijn. Dat wil namelijk niet direct zeggen dat alle belangrijke hormonen uit balans zijn. Lees eerst eens rustig het boek *'Hormoonbalans voor vrouwen'* (voor de vrouw) / *'De testofactor'* (voor de man) door voor uitgebreide informatie, oorzaken van de disbalansen en oplossingen voor veel voorkomende hormoonklachten. Wanneer je er zelf niet uitkomt, kun je advies inwinnen bij een van mijn collega's in het land via [www.hormoonfactortrainer.nl](http://www.hormoonfactortrainer.nl) óf meedoen aan het online begeleidingsprogramma 'Hormoonfactor Kickstart'.



## HORMOONBALANS

**Deel I:** Hoe het vrouwenlichaam werkt.

**Deel II:** Hoe je je algehele gezondheid kunt verbeteren.

**Deel III:** Hoe je stap voor stap 40 hormoongerelateerde klachten kunt aanpakken en oplossen.

[www.ralphmoorman.nl](http://www.ralphmoorman.nl)



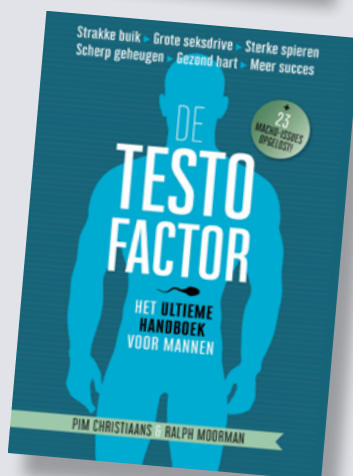
## DE TESTOFACTOR

**Deel I:** Alles wat je moet weten over je hormonen.

**Deel II:** De kortste route naar de beste versie van jezelf.

**Deel III:** 23 mannenproblemen opgelost.

[www.ralphmoorman.nl](http://www.ralphmoorman.nl)



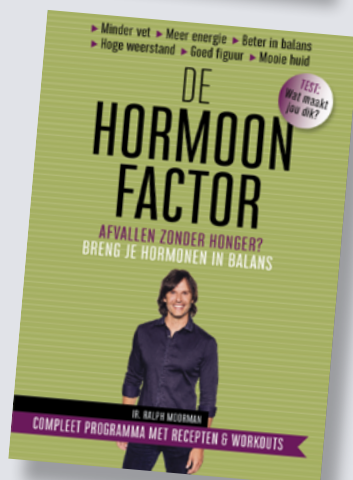
## DE HORMOONFACTOR

**Deel I:** Hoe hormonen je figuur beïnvloeden.

**Deel II:** Het hormoonfactorprogramma.

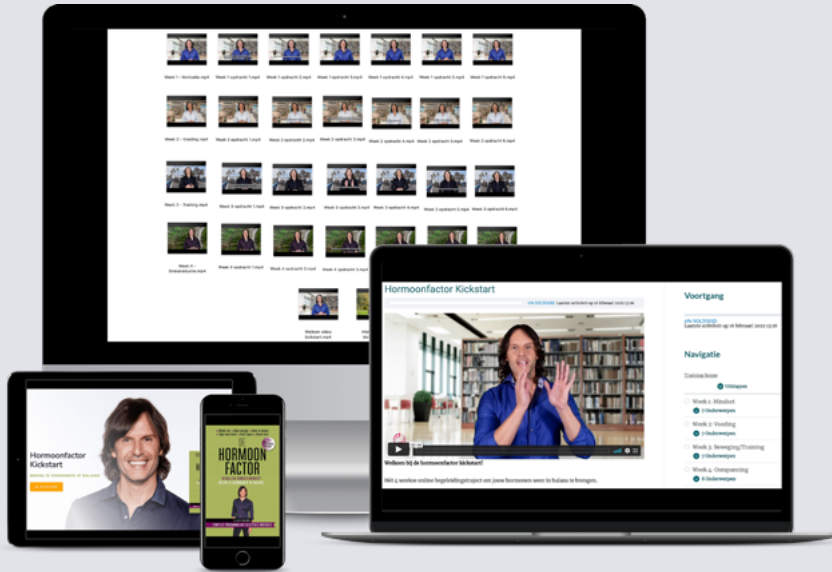
**Deel III:** Het hormoonbalansdieet.

[www.ralphmoorman.nl](http://www.ralphmoorman.nl)



ADVERTENTIE

# ONLINE BEGELEIDING



**STAP 2A:** Laat je online begeleiden met 'De hormoonfactor Kickstart'!

Lukt het je niet om zelfstandig aan de slag te gaan? Ik help je graag op weg! Tijdens het 4 weken online begeleidingsprogramma krijg je iedere dag een mail, iedere week een werkboek met opdrachten, evaluaties en video uitleg.

[www.ralphmoorman.nl](http://www.ralphmoorman.nl)

**STAP 2B:** Neem contact op met een hormoonfactorcoach!

Wil je liever naar een coach bij jou in de buurt zodat je 1 op 1 hulp krijgt en face to face contact hebt? Mijn collega's in het land hebben allen de opleiding tot Trainer Hormoonfactor positief afgerond en staan klaar om jou te helpen!

[www.hormoonfactortrainer.nl](http://www.hormoonfactortrainer.nl)





# DE RECEPTEN EN SCHEMA'S

Direct aan de slag!



08

# 10 gezonde dagschema's

Mijn 10 directe collega's heb ik gevraagd wat zij op een normale werkdag eten. Het is zeer belangrijk dat er genoeg variatie in de voeding blijft, dus daarom hopen zij jou in dit magazine te inspireren.





## Nieuwsgierigheid gewekt

### \* Robert Albers

Nijmegen

Compagnon / man achter de schermen

[www.dehormoonfactor.nl](http://www.dehormoonfactor.nl)

#### Ontbijt:

Overnight oats met fruit, kaneel en verschillende zaden & pitten

#### Lunch:

3 sneetjes YAM desembrood met 2 gebakken eieren, humus (en gebakken uiringen)

#### Diner:

Stamppotje (groente naar eigen keuze, zoete aardappels, rode ui)

#### Tussendoortje:

2 stukken fruit, een hand noten en een zakje wortels

Qua eten at ik alles wat ik lekker vond. Hield me niet bezig met een 'healthy lifestyle' tot in 2009 mijn maatje Ralph het boek De hormoonfactor op de markt bracht. Toch maar even lezen en de nieuwsgierigheid was gewekt. Dus die opgezette buik na het eten is niet normaal? Die energiedip na het eten heeft niet iedereen? Die slijmvorming in je holtes kan je minderen? Ok, ik was om en begon te minderen met gluten, suiker en koemelk producten en al snel verminderde de klachten.

Bingo! Nu ruim 10 jaar later eet ik nog steeds voor 80% hormoonfactorproof en voel me prima.



## Beter in je vel

### \* Leen Pairon

Kapellen (Antwerpen, België)  
De keukenprinses van Vlaanderen  
[www.howabouthealthy.be](http://www.howabouthealthy.be)

#### Ontbijt:

Boekweitpannenkoekjes  
met peer en walnoten

#### Lunch:

Geroosterde zoete aardappel,  
spruiten en kikkererwten met  
quinoa, zeewiersalade en  
een halve avocado

#### Diner:

Gevulde flespompoen met  
zilervliesrijst, gemengde  
paddestoelen, pijnboompitten  
en verse kruiden

#### Tussendoortje:

Hartige muffins met boeren-  
kool, quinoa en zwarte olijven  
of een warme kop amandel-  
chocolademelk van  
rauwe cacao

Enkele jaren geleden maakte ik zelf stap voor stap de omschakeling naar een gezonde levensstijl. Ik heb daarbij ervaren hoe de combinatie van gezonde voeding, de juiste training en ontspanning ervoor zorgen dat je jezelf veel energieker gaat voelen en dat je beter in je vel komt te zitten.

Ik houd ervan om in de keuken te experimenteren met verse ingrediënten en om nieuwe 'hormoonfactorproof' smaakcombinaties te ontdekken. Deze deel ik met mijn klanten én ik laat hen ervaren hoe hun gezondheid erdoor verbetert.



## Geen rommel

### \* Ellen Halfwerk

Apeldoorn

Oud-student opleiding Trainer Hormoonfactor.

**Ontbijt:**  
Boekweitpannenkoek of  
havermout met blauwe  
bessen, kaneel, kokosolie/  
roomboter en walnoten of  
een smoothie (rijstmelk) met  
avocado, spinazie,  
banaan, cacao

**Lunch:**  
Gebakken ei met alfalfa  
en een paar rijstwafels of  
kastanje/linzencrackers

**Diner:**  
Stampotje of een glutenvrije  
pasta met courgette en  
paprika uit de oven

**Tussendoortje:**  
Fruit met handje ongebrande  
en ongezouten noten en een  
stukje pure chocolade (99%)  
met een dadel

Ik dacht altijd dat ik gezond at. Maar ik had vaak hoofdpijn en werd net iets te zwaar als ik even niet oplete, mijn huid was onrustig en vet, ik had een spastische darm en last van ontstekingen in mijn gewrichten. Rond mijn 35e ben ik mij vanuit interesse gaan verdiepen in echte voeding. Ik wilde weten welke voeding mijn lijf echt voedt en niet alleen maar vult en mijn lichaam geven wat het nodig heeft om optimaal te functioneren.

Ik kwam erachter dat dat wat ik dagelijks at helemaal niet zo gezond was als ik dacht en gooide mijn voedingspatroon om. Ik at puur (geen pakjes en zakjes met allerlei schadelijke toevoegingen) en smeerde pure producten op mijn huid en in mijn haar zonder rommel. Mijn lichamelijke klachten verdwenen!



## Nieuwe leefstijl

### \* Gerda van Dijk

Schiedam

Moderator van onze website

[www.dehormoonfactor.nl/blog](http://www.dehormoonfactor.nl/blog)

#### Ontbijt:

Havermout met amandelmelk,  
stukjes appel, kaneel, Inca  
bessen, kokosvlokken en  
kokosolie

#### Lunch:

Schapyoghurt met  
plantaardig eiwitpoeder,  
spirulina, zonnebloempitten,  
pompoenpitten en een  
handje blauwe bessen

#### Diner:

Kabeljauwfilet, gemengde  
groenten en quinoa

#### Tussendoortje:

Gekookt eitje, sinaasappel  
en een handje noten, twee  
rijstwafels met mayonaise  
belegd met kipfilet  
en rookvlees

Ik had al jaren klachten: niet lekker in mijn vel, huidklachten, maag- en darmklachten, overgewicht, etc. Ik dacht dat mijn voeding wel goed was en ik sportte veel, dus ik snapte niet waarom ik niet afviel.

Op een fitnessforum vond ik informatie over de Hormoonfactor. Het sprak mij erg aan en ik besloot het een jaar te geven. Ik was al sneller om en wist ik dat dit mijn nieuwe leefstijl zou worden.





## Geen klachten meer

### \* Nina Brands

Drunen

Moderator van onze besloten Facebook groep  
[www.facebook.com/groups/hormoonfactor](http://www.facebook.com/groups/hormoonfactor)

#### Ontbijt:

Groenteomelet van 2 eitjes,  
fijngesneden champignons,  
puntpaprika, rode ui  
en veldsla

#### Lunch:

Salade van quinoa, tonijn,  
zongedroogde tomaat, rode ui  
en komkommer + 2 rijstwafels  
met tapenade van  
zwarte olijven

#### Diner:

Kip met ananas in  
tomatensaus (tomatenpuree  
+ verse mango en gember in  
blender malen) met  
gebakken bloemkoolrijst

#### Tussendoortje:

Handje noten, stukjes pure  
chocolade, kiwi en sneetje  
YAM desembrood met  
amandelpasta

Ik heb nooit op mijn gewicht hoeven letten.

Deed dat ook niet en at vooral alles wat ik lekker vond. Dat ging heel lang goed tot ik richting de 45 jaar en overgang ging. Ik kreeg allerlei klachten zoals opvliegers, hartkloppingen, vermoeidheid en pijnlijke gewrichten.

Tijdens mijn opleiding gewichtsconsulent in 2014 bij Sonnevelt Opleidingen vond ik al informatie over De hormoonfactor en dacht ik; daar moet ik meer over weten! Deze kennis en leefstijl heeft mij in korte tijd zoveel meer vitaliteit en energie gebracht en vooral ook geen overgangsklachten meer. Daarom inspireer en adviseer ik mijn klanten de kracht te ervaren van deze leefstijl.



## Verrijking

### \* Sylvia van Uden

Boekel

Oud-student opleiding Trainer Hormoonfactor.

[www.facebook.com/groups/hormoonfactor](http://www.facebook.com/groups/hormoonfactor)

Tot ik 6 jaar geleden moeder werd heb ik 'overleefd' met stemmingswisselingen, obstipatie en onderdrukte acné (mede door de Diana pil). Mijn dochter kon gluten niet goed verdragen en na speurwerk op internet kwam ik bij De hormoonfactor terecht.

Zowel mijn dochter als ik zijn glutenvrij, zuivelvrij en suikervrij gaan eten. Bij ons beide namen de klachten na enige tijd af. Door ook sport en stressreductie mee te nemen in mijn nieuwe leefstijl had ik 's avonds zelfs nog energie om het huishouden te doen. Wat een verrijking van mijn dagelijks leven!

#### Ontbijt:

Pannenkoek van 2 eetlepels kastanjemeel, 1 eetlepel tapiocameel en 1 ei. Die garneer ik met banaan, bosbessen en beetje agavesiroop

#### Lunch:

Maiswafel met halve avocado en gerookte zalm aangevuld met een groene smoothie van spinazie met halve avocado en water.

#### Diner:

Zalm, handje rijst, kastanje champignons, paprika, knoflook, broccoli, cayennepeper, paprikapoeder, Keltisch zeezout en theelepeltje honing.

#### Tussendoortje:

Handje noten met stuk fruit. Ik varieer tussen paranoten, walnoten en cashewnoten



## Energie voor tien

### \* Astrid te Winkel

#### Ontbijt:

Smoothie van spinazie, banaan, peer, avocado, kokosmelk en water

#### Lunch:

Tomatensoep (gluten en gistvrij bouillonblokje)

#### Diner:

Gestoomde broccoli en bloemkoolrosjes met gewokte ui, knoflook, kruiden naar keuze, garnalen of kip

#### Tussendoortje:

Pure chocolade (86%) en 2 appels.

Winterswijk

Docent opleiding Trainer Hormoonfactor (spijsvertering i.r.t. hormonen)

[www.dehormoonfactor.nl/opleiding-over-hormonen](http://www.dehormoonfactor.nl/opleiding-over-hormonen)

Na tientallen jaren van dagelijkse buikpijn en wisselende ontlasting, eten dat niet lekker viel, eczeem, vermoeidheid, ontstekingen, gewichtschommelingen, spasmen in de darm, niet werkende medicatie, burn-out, regelmatig na een etentje in racetempo op het toilet eindigen, ben ik een zoektocht naar verbetering gestart.

En die is er gekomen, gezonde voeding en stressreductie (keuzes moeten maken) veel kennis vergaren, mensen opzoeken die er verstand van hebben en natuurlijk van alles uitproberen. Nu is mijn spijsverteringsstelsel weer op orde en heb ik energie voor tien! Maar... dan moet ik wel goed eten. De 80-20 regel werkt voor mij prima, maar ik eet geen gluten.



## Bewuster en actiever

### \* Ronald Smit

Koog aan de Zaan

Docent opleiding Trainer Hormoonfactor (training i.r.t. hormonen)

[www.dehormoonfactor.nl/opleiding-over-hormonen](http://www.dehormoonfactor.nl/opleiding-over-hormonen)

**Ontbijt:**  
Fruit/groente shake van spinazie, avocado, komkommer, wortel, banaan, bosbessen, bramen, aalbessen, handje ongebrande/ ongezouten noten, hennepzaad, gojibessen, chiazaad en water

**Lunch:**  
Boekweit/rijst pannenkoeken met als beleg Horizon notenpasta of aardbeien/bosbessen

**Diner:**  
Broccoli/ bloemkool met gekookte zoete aardappel, scheutje olijfolie en biefstuk

**Tussendoortje:**  
Gekookt ei gewikkeld in plakje runderrookvlees, 1/2 handje ongezouten/ ongebrande noten.

Vanuit een zeer ongezonde levensstijl (een kantoorbaan, 40 kilo overgewicht, een zwaar voorovergebogen houding, junkfood en twee bijnieruitputtingen in drie jaar tijd) was voor mij de maat vol. Ik ben langzaam getransformeerd naar een vitale en gezonde veertiger.

Vijf jaar geleden heb ik de grootste sprong in dit proces gemaakt toen ik in aanraking kwam met het boek van Ralph. Door deze transformatie heb ik destijds besloten om mijn leven helemaal om te gooien en het tevens mijn missie te maken om mensen bewuster en actiever door het leven te laten gaan en meer levenskwaliteit te bereiken als personal trainer.



## Blij met je lichaam

### \* Jacqueline Vogelaar

Ossendrecht

Docent opleiding Trainer Hormoonfactor  
(eetgedrag)

[www.dehormoonfactor.nl/opleiding-over-hormonen](http://www.dehormoonfactor.nl/opleiding-over-hormonen)

#### Ontbijt:

Havermout met amandelmelk,  
gojibessen en chiazaad

#### Lunch:

Witlofsalade met ei, Ton's  
Mayonaise, kerrie, gesnipperd  
appeltje en een paar walnoten

#### Diner:

Maaltijdsoep van boerenkool,  
witte boontjes, zoete  
puntpaprika en kip reepjes

#### Tussendoortje:

Schaaltje met  
snoeptomaatjes, geschrapte  
worteltjes rauw, schijven  
komkommer. Sinaasappel  
en kefir (zelfgemaakt van  
geitenmelk)

Nadat ik in januari 2014 zelf een traject van borstkanker heb afgesloten, richt ik me als ervaringsdeskundige op het begeleiden van dames die na chemo en anti-hormonale therapie overgewicht hebben overgehouden. Specialisten beschouwen die extra kilo's vaak als een neveneffect waar men maar vrede mee moet hebben...

Ik ben dan ook supertrots te kunnen melden dat deze dames met de methode van de Hormoonfactor heel mooi afvallen, weer een betere darmwerking hebben (die door de chemo en allerlei medicijnen veel te verduren heeft gehad) en ook een veel hoger energieniveau bereiken. Het geeft mij veel voldoening om die vrouwen te zien stralen, omdat ze blij zijn met hun lichaam.



## Bewust verder groeien

### \* Danielle Krijtenburg

Utrecht

Docent opleiding Trainer Hormoonfactor  
(coachen naar gedragsverandering)

[www.dehormoonfactor.nl/opleiding-over-hormonen](http://www.dehormoonfactor.nl/opleiding-over-hormonen)

#### Ontbijt:

Rijstwafels met avocado  
en gepocheerde eieren

#### Lunch:

Groene salade met zeewier  
en tonijnmoot

#### Diner:

Gele rijst met  
rozijnen, hazelnoten,  
granaatappelpitjes, fetakaas  
en venkel door  
elkaar gehusseld

#### Tussendoortje:

Gemengde noten en  
af en toe een stuk  
pure chocolade.

Jaren heb ik als manager in het bedrijfsleven gewerkt naast mijn freelance werk als reportage fotograaf. Veel mensen heb ik zien werken op de automatische piloot, zonder zingeving en doel. Zelf heb ik dat ook jarenlang gedaan totdat ik in aanraking kwam met Sonneveld en daar veel opleidingen heb gevolgd en omgeschoold ben.

Nu ben ik leiderschapscoach en noem mezelf beeldvanger. Ik vang het beeld van mensen en teams in het bedrijfsleven zodat ze bewust verder kunnen groeien. Zo ontstaat er beweging en vitaliteit binnen organisaties. Fijn dat ik mijn kennis mag delen bij de opleiding Trainer Hormoonfactor.

# Wat Ralph zelf eet

**D**eze vraag krijg ik uiteraard zeer vaak als schrijver van De hormoonfactor. Hier wil ik wel een kanttekening bij maken. Dit is namelijk een eetpatroon dat voor mij werkt en dat hoeft niet voor jou te werken. Doe mij dan ook vooral niet zomaar na.

## \* Maandag

**Ontbijt:** 3 boekweitpannenkoeken met humus en avocado

**Lunch:** Tartaartje met een goed gevulde salade

**Tussendoortje:** Flinke hand noten

**Diner:** Zilvervliesrijst, wit visje, groentemix variant

## \* Dinsdag

**Ontbijt:** 6 dik belegde rijstwafels met biologische kipfilet, rosbief, humus, notenpasta, avocado, gerookte zalm of makreel

**Lunch:** 3 sneetjes YAM dessem met kipfilet

**Tussendoortje:** Een stuk fruit

**Diner:** Zoete bataat, biologische kip, broccoli

## \* Woensdag

**Ontbijt:** Volle kom haveremout met noten en bessen

**Lunch:** 2 sneetjes YAM desembrood waarvan

1 met flinke plak wilde gerookte zalm en 1 met ei

**Tussendoortje:** Dik belegde rijstwafel

**Diner:** Quinoa, biologisch vlees, spinazie

## \* Donderdag

**Ontbijt:** 3 sneetjes YAM desembrood met roomboter en bijvoorbeeld kipfilet, avocado, zalm, hummus, rosbief, notenpasta

**Lunch:** Vier maiswafels waarvan 2 met notenpasta en 2 met rosbief

**Tussendoortje:** Niets

**Diner:** Zilvervliesrijst, vis, groentemix variant

## \* Vrijdag

**Ontbijt:** Een roerei met tomaat en avocado

**Lunch:** Goed gevulde salade met extra vierge olijfolie, noten en peulvruchten

**Tussendoortje:** 1/2 avocado en een komkommer

Zelfgemaakte  
pompoensoep en  
een biefstuk met  
groente als diner.





**Diner:** Zoete aardappelen met bietjes en een tartaartje

**Wil je het jezelf makkelijk maken? Bestel dan eens de maaltijdbox van Ekomenue.**

### \* Zaterdag

**Ontbijt:** Volle kom havermout met fruit

**Lunch:** 4 dik belegde rijstwafels met biologische kipfilet, rosbief, humus, notenpasta, avocado of gerookte zalm

**Tussendoortje:** Bakje voorgeschilde wortels

**Diner:** Quinoa, biologisch vlees, boontjes

### \* Zondag

**Ontbijt:** 2 haverpannenkoeken met humus en makreel

**Lunch:** 2 sneetjes YAM desembrood met roomboter en bijvoorbeeld kipfilet, avocado, zalm, hummus, rosbief, notenpasta

**Tussendoortje:** 2 stukken fruit van het seizoen

**Diner:** Zelfgemaakte pompoensoep en een biefstuk met groente



10

# 18 lekkere recepten

Kip-kokossoep, salade met gebakken makreel, visburgers met sesam of lamsrack met pastinaak? Hier vind je 18 inspirerende en smakelijke recepten. En ze zijn nog gezond ook.





## Boekweitwraps met garnalen, rauwe amandelen en groenten met specerijen

- \* Recept is voor 2 personen  
Bereidingstijd: 20-25 minuten

150 g boekweitmeel  
2 dl water  
mespuntje zeezout (fijn)  
2 eidooier  
4 bladen ijsbergsla  
8 Noorse garnalen  
½ rode ui  
½ tl geraspte gember  
¼ spitskool  
½ rode paprika  
¼ courgette  
4 kastanjechampignons  
50 g taugé  
½ tl venkelzaad  
½ tl cayennepeper  
½ tl zwarte komijnzaad (toko)

- \* **Bereidingswijze:**  
Meng de bloem, zout, water en eidooier in een ruime kom tot een gladde massa. Verhit een bakpan met 1 theelepel olijfolie, veeg vervolgens met een servet de olie door de pan, bak 1 dunne wrap per keer om en om in 2-3 minuten. Houd warm tussen 2 borden.

Snijd de ui, spitskool, paprika, courgette en kastanjechampignons, bak dit samen in een ruime (wok)pan in 2 eetlepels kokosvet, voeg als laatste de gember en taugé toe, zet het vuur laag en voeg de specerijen en garnalen toe. Laat nog even rustig meebakken. Leg de wraps open in een kommetje, leg de



ijsbergsla blaadjes erin en verdeel daarna de groentemelange in de wraps.



Boekweitmeel valt onder de witmeelsoorten en dat betekent dat er vezels uit verwijderd zijn. Als je alleen boekweit zou eten zou dit de bloedsuiker snel verstoren, net als witbrood. Een maat voor de snelheid van de stijging van de bloedsuiker na het eten van een voedingsmiddel wordt uitgedrukt in de glycemische index (GI). Op internet zijn hiervan tabellen te vinden. Let op: De glycemische index gaat alleen over dat voedingsmiddel maar niet over een hele maaltijd. De snelheid van de suikerstijging kan vertraagd worden als de maaltijd ook vezels, vetten en eiwitten bevat. In dit recept is dat allemaal ruimschoots aanwezig ten opzichte van de hoeveelheid boekweitmeel. De bloedsuikerstijging zal dus niet zo snel zijn.



## Gebakken zalm met rode rijst en groenten in kokossaus

- \* Recept is voor 2 personen  
Bereidingstijd: 30 minuten

2x 150 g zalmfilet  
1 rode ui  
1 teentje knoflook  
1 el kerriepoeder  
1 tl koriander (gemalen)  
1 tl komijn (gemalen)  
½ limoen (sap)  
75 g sperziebonen  
50 g zeekraal  
4 bospenen  
1 tomaat  
1 pakje (250 ml) kokosmelk  
150 g rode rijst

- \* **Bereidingswijze:**  
Spoel de rijst af met koud water, zet 3,5 deciliter water op samen met de rijst en breng aan de kook. Laat zachtjes doorkoken met het deksel op de pan. Wanneer het water is verdampt, door laten trekken zonder te roeren en laten staan met de deksel erop.

Schil de bospeen en maak de sperziebonen schoon, snijd in kleine stukjes van ongeveer 3 centimeter. Breng water aan de kook met wat zout en kook beide hierin gaar, spoel af met koud water en zet weg voor later. Snijd de ui en knoflook in fijne halve ringen, verhit 2 eetlepels olijfolie en fruit hierin de ui en knoflook aan, zet het vuur laag en voeg de kerriepoeder en zee-kraal toe, bak dit even mee en voeg dan het



limoensap, kokosmelk, sperziebonen en bospeen toe aan het geheel. Laat doortrekken op laag vuur zonder te koken.

Verhit een klontje roomboter in een bakpan, dep eventueel vocht van de zalm met wat keukenpapier, strooi wat fijn zeezout over de vis en bak de zalm aan 1 kant mooi bruin. Zet het vuur laag, voeg wat roomboter toe en draai nu de vis om en laat 2-3 minuten doorbakken. Serveer de rijst, leg de zalm er bovenop en giet de groenten-kokossaus er royaal overheen en/of naast.



## Visburgers met sesam, komkommer en mierikswortelmayonaise

- \* Recept is voor 3 burgers  
Bereidingstijd: 30 minuten

200-220 g verse kabeljauwfilet (zonder vel)  
½ tl geraspte gember  
2 tl tamari  
½ ei (alleen eiwit)  
½ limoen (rasp)  
3 el doperwten (ontdood)  
1 stengel bosui  
1 el verse koriander (fijn gesneden)  
2 el sesamzaad  
2 el amandelmeel  
½ komkommer (zonder zaadlijst)  
2 tl mierikswortel fijn (bio)  
3 el mayonaise (Tons Fris Zuur of Belze  
traditioneel, zie Boodschappencoach)  
1 tl sesamolie  
1 tl tamari  
½ limoen (sap)

- \* **Bereidingswijze:**

Snijd de (koude) kabeljauwfilet in grove stukken en doe deze in een keukenmachine samen met de gember, tamari en eiwit. Kort laten draaien tot er een bal ontstaat en vervolgens bewaren in een aparte kom. Hak de doperwten en de koriander grof en snijd de bosui in fijne ringetjes. Voeg deze bij de kabeljauwmasse en mix als laatste de limoenrasp er doorheen. Meng de massa goed door, vorm daarna met de handen gelijke ballen en draai vervolgens tot 3 gelijke burgers. Meng de sesam en amandelmeel en rol hier beide kanten van de burgers doorheen. Zet deze onafgedekt op een bord in de koelkast.



Meng voor de mayonaise alle ingrediënten tot een geheel. Verwijder de zaadlijst van de komkommer, (niet de schil) en haal over een mandoline heen of snijd met een mes fijne reepjes.

Meng een gedeelte van de mayonaise door de komkommer en houd een gedeelte apart voor de burgers.

Bak beide kanten van de burgers in 4-5 minuten in 2 eetlepels kokosolie tot deze nét gaar zijn. Laat even uitlekken op een keukenservet. Serveer in blaadjes kropsla.



Er zijn allerlei verschillende glutenvrije meelsoorten, zoals rijstmeel, boekweitmeel, quinoameel, maismeel, en teffmeel. Daarnaast kan meel kan ook gemaakt worden van noten en zaden. In dit recept is amandelmeel gebruikt, een prima verwerkbaar meelsoort met een fijne smaak en aroma bij het bakken. Een nadeel van meelsoorten gemaakt van zaden of noten is dat de vetten die erin zitten zeer calorierijk zijn en meervoudig onverzadigd zijn. Dit betekent dat deze onverzadigde vetten bij verhitting deels zullen oxideren waardoor wat schadelijke stoffen ontstaan. Recepten met amandelmeel worden meestal alleen bij speciale gelegenheden gemaakt en in dat geval is dat geen probleem.



## Gebakken heilbot met groene asperges en 'Bagna Cauda'-dressing

\* Recept is voor 2 personen  
Bereidingstijd: 25 minuten

300 g heilbotfilet  
1 bos groene asperges  
50 g ansjovisfilets (in glas)  
30 g geklaarde boter of ghee  
2 teentjes verse knoflook  
100 g extra virgin olijfolie  
½ citroen  
2 el platte peterselie (gehakt)

\* **Bereidingswijze:**

Breng een pan water aan de kook met wat zout, snijd de uiteindes van de asperges af en schil eventueel het uiteinde verder af vanaf het paarse gedeelte. Laat ongeveer 60 gram boter langzaam smelten totdat de componenten van elkaar scheiden. Giet vervolgens het heldere gedeelte door een zeef met een keukenpapier. Meet nu 30 gram af zoals in het recept staat. Pel de knoflook en pers deze fijn in de boter en laat doortrekken (zonder te bakken) op laag vuur. Hak de ansjovisfilets zeer fijn en voeg dit samen met olijfolie toe aan het geheel, zet het vuur uit en laat verder sudderen. Was en hak de peterselie en zet weg voor later.

Snijd de heilbotfilets in twee stukken en dep af met een keukenpapier, verhit een pan met 1-2 eetlepels olijfolie en bak hierin de filets op 1 kant totdat deze mooi bruin gekleurd zijn. Kook ondertussen de asperges gaar in 2-3 minuten. Draai de vis om



en laat nog even doorbakken, giet de asperges af en verdeel over warme borden, leg de vis er bovenop. Voeg de peterselie en citroensap toe aan de dressing en verdeel deze royaal over de vis met asperges.

Tip: Heerlijk met wat gekookte nieuwe aardappelen erbij wanneer deze in het seizoen zijn.

**Ralph's tip**

Ghee is een Indiase vorm van geklaarde boter. Door het specifieke klaringsproces blijft vrijwel alleen het botervet over en worden vrijwel alle water, lactose- en caseïneresten verwijderd. Door het proces ontstaat er een nootachtige aroma. Doordat de eiwitten verwijderd zijn ontstaan er minder schadelijke stoffen bij het bakken dan bij boter. Ook zal de olie minder spatten omdat ghee geen water meer bevat. Ghee, boter en kokosvet zijn prima bakvetten. Olijfolie kan ook gebruikt worden, maar dan liefst met lager vuur omdat olijfolie enkelvoudig onverzadigd is en kan reageren met zuurstof. Let wel op dat dit de extra vierge olijfolie is want de milde varianten bestaan uit een mengsel met zonnebloemolie dat nog meer oxideert. Varieer vooral tussen deze vetten en oliën, zodat het niet te eenzijdig wordt.





## Kabeljauw met spinazie-pesto, boekweitpasta en tomaatdressing

- \* Recept is voor 2 personen  
Bereidingstijd: 30 minuten

- 2x 150 g kabeljauwfilet
- ½ bos basilicum
- 250 g spinazie
- ½ citroen (sap)
- 1 teentje knoflook
- 1 el zonnebloempitten
- 3-4 dl olijfolie
- 2 takjes dragon
- 200 g boekweitpasta
- 2 sjalotjes
- 4 pomodori tomaten
- 1 tl gedroogde thijm

- \* **Bereidingswijze:**

Verwarm de oven voor op 180 °C en breng een pan water aan de kook. Kruis de pomodori tomaten aan de bovenkant in met een klein kruisje. Dompel ze 10 seconden onder in het hete water en spoel ze vervolgens af onder koud water. Bewaar het water voor de pasta en zet het vuur laag of uit. Pel het vel van de tomaten en snijd in de lengte door de helft. Verwijder de zaadlijsten met een lepeltje en bewaar. Snijd de rest in blokjes en doe dit een kom.

Hak de sjalotjes samen met 1 teentje knoflook zo fijn mogelijk en verhit 3 eetlepels olijfolie in een pannetje en bak ze hierin tot ze glazig zijn. Voeg nu de thijm en de tomaten zaadlijsten toe, laat even meebakken en op laag vuur doortrekken. Druk nu alles door een bolzeef met een lepel boven



de kom met de tomaatstukjes, maak het geheel af door de dragon fijn te snijden en er doorheen te mengen en voeg als laatste nog wat olijfolie, zout en peper toe.

Maak een pesto van 50 gram spinazie, basilicum, zonnebloempitten, citroensap en 2 deciliter olijfolie, breng op smaak met zout en peper. Plaats de kabeljauwfilets in een ovenschaal en smeer deze in met de pesto, plaats de schaal in de oven en laat garen voor ongeveer 6-10 minuten - afhankelijk van de dikte van de vis.

Breng het water opnieuw aan de kook en gaar hierin de boekweitpasta voor 4-5 minuten. Roerbak ondertussen de overige spinazie in een bakpan en meng dit samen met de pasta. Serveer in een diep bord en leg de vis er bovenop. Maak af met de tomatendressing.



## Kikkererwten tabouleh met haring

- \* Recept is voor 2 personen  
Bereidingstijd: 20 minuten

2-4 haringen (Hollandse nieuwe)  
1 potje (350 g) kikkererwten  
1 avocado  
1 pomodori tomaat  
½ komkommer  
½ rode paprika  
½ bos munt  
½ bos platte peterselie  
½ rode ui  
50 g feta (schaap)  
olijfolie  
citroensap

- \* **Bereidingswijze:**

Snijd de tomaat, komkommer, avocado, rode paprika en feta in blokjes. Spoel de kikkererwten kort af met koud water en laat goed uitlekken. Hak de rode ui in zeer fijne stukjes en meng alles samen in een ruime kom. Was en hak de munt en peterselie en meng dit samen met de olijfolie en citroensap. Breng op smaak met zout en peper. Serveer met de haringen.

Ralph's  
tip

In het Hormoonfactorprogramma wordt zuivel niet aangeraden, omdat behoorlijk wat mensen klachten kunnen krijgen door de melksuiker lactose en het eiwit caseïne. Voorbeelden hiervan zijn luchtweg-, holte-, darm- en huidproblemen en gewrichtsklachten. Over lactose-intolerantie is veel bekend, maar wat veel mensen niet weten is dat het ei-



wit caseïne in koemelkproducten ook niet altijd een lieverdje is. Natuurlijk is het per persoon verschillend of er klachten zullen zijn of niet. Ook zijn er verschillende soorten caseïne. Schapen- en geitencaseïne zijn net even anders. Bovendien zijn er mensen die wél reageren op koemelkproducten en niet op geiten- en schapenmelkproducten. Dit zal altijd een kwestie van proberen zijn.



## Kip-kossoep met Noorse garnalen en veel groenten

- \* Recept is voor 2 personen  
Bereidingstijd: 30 minuten

1 ui  
1 teentje knoflook  
1 stengel citroengras  
3 cm laos  
4 el limoensap  
500 ml kokosmelk  
1 tl Thaise vissaus (Toko)  
¼ tl rode currypasta  
3 limoenblaadjes (Toko)  
25 g mungboon noedels  
verse korianderblaadjes  
Noorse garnalen  
groenten: sugar snaps/peultjes/rode paprika/  
taugé/shiitake's/lente-ui/wortel

- \* **Bereidingswijze:**  
Snijd de citroengras in stukken van zo'n 3 centimeter. Snijd de laoswortel in dunne plakjes en scheur de limoenblaadjes door de helft. Snijd de ui en knoflook in halve ringen en bak de ui, knoflook, citroengras, laos en limoenblaadjes in wat kokosvet. Voeg nu de currypasta toe en laat even meebakken. Blus eerst af met het limoensap en daarna met kokosmelk. Laat het geheel op laag vuur doorkoken voor minimaal 15 minuten.  
  
Breek de mihoen in ruime schaal en breng water aan de kook in een waterkoker. Giet dit over de mihoen heen en laat 3-4 minuten wellen. Maak ondertussen de groenten schoon, verwijder oneffenheden en snijd



in fijne stukjes. Giet de soep door een fijne bolzeef in een andere pan en zet terug op het vuur. Voeg de groenten toe aan de soep, laat het geheel nog 2-3 minuten doortrekken totdat de groenten net gaar zijn. Breng het geheel eventueel nog op smaak met wat zout.





## Salade met gebakken makreel, rode biet, quinoa, Granny Smith, rode biet, dille en waterkers

\* Recept is voor 2-3 personen  
Bereidingstijd: 35 minuten

3x 120 g makreelfilets  
1 st Granny Smith appel  
½ bos waterkers  
½ bos dille  
150 g quinoa  
3-6 dl groenten- of kippenbouillon  
2 st rode bieten  
olijfolie  
Aceto balsamico (zonder sulfiet)

\* **Bereidingswijze:**

Schil de rode bieten en snijd in stukken van 2 centimeter. Verhit wat olijfolie in een pan waar de rode bieten net in passen. Voeg nu bouillon toe, totdat ze goed onder water staan, plaats een deksel op de pan en laat koken totdat het vocht is verdampt en de rode biet gaar is.

Breng 3 deciliter bouillon aan de kook en kook de quinoa gaar op laag vuur. Plaats vervolgens op een bord en laat afkoelen. Meng de rode biet met de quinoa en laat verder afkoelen. Snijd de Granny Smith in stukjes en pluk de dille in kleine topjes, meng deze met de quinoasalade.

Verhit een pan met 1 eetlepel kokosvet, bestrooi de makreelfilets met zout en bak deze op de huidkant, zet het vuur uit en draai nu de filets om, breng op smaak met wat zwarte peper en laat even doortrekken totdat ze net gaar zijn. Maak de quinoa-



salade aan met olijfolie en de Aceto azijn, breek de filets in grove stukken en verdeel door de salade.

**Ralph's tip**

Quinoa is een glutenvrije pseudo-graansoort die ook wel als superfood gepromoot wordt vanwege het relatief hoge eiwitgehalte en de hoeveelheid vitamine en mineralen. Het is in korte tijd zeer populair geworden, waardoor het aanbod de vraag nauwelijks aankan. Vandaar dat er nu initiatieven worden opgestart om ook in Nederland quinoa te verbouwen. Eigenlijk bestaan er geen superfoods maar alleen supervoedingspatronen. Zorg dus voor variatie in de koolhydraatbronnen. Voorbeelden van koolhydraatbronnen die goed te gebruiken zijn zijn glutenvrije graansoorten zoals rijst/boekweit/amaranth/teff/gierst/haver (glutenvrije variant), knollen zoals aardappel/zoete aardappel/koolrabi/knolselderij, wortels zoals wortel/pastinaak en peulvruchten zoals erwten/bonen en fruit.



## Gehaktballetjes met bloemkool-quinoa salade en postelein

- \* Recept is voor 2 personen  
Bereidingstijd: 40 minuten

Voor de gehaktballetjes:

- 300 g runder- of lamsgehakt
- 1 sjalot
- 1 eidooier
- 1 fijne mosterd
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el boekweit paneermeel
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- ½ el gedroogde thijm
- ½ el gedroogde oregano
- 250 g tomaat passata
- ½ bloemkool
- 2 el boter
- 100 g quinoa
- 2 dl groenten- of kippenbouillon
- 1 el mayonaise
- 4 takjes platte peterselie
- ½ citroen (sap)

- \* **Bereidingswijze:**

Breng de bouillon aan de kook en kook de quinoa gaar op laag vuur. Giet alles op een bord en laat afkoelen. Verdeel de bloemkool in fijne kleine roosjes en bak deze in de boter. Voeg een beetje water toe en laat het verdampen totdat ze opnieuw gaan bakken en mooi gekleurd zijn. Leg de bloemkool wanneer deze gaar is bij de quinoa en laat verder afkoelen.

Voeg alle ingrediënten voor de balletjes samen in een kom. Kneed het tot een ge-



heel en voeg zout en zwarte peper toe. Draai vervolgens gelijkmatige balletjes en bak deze in 1 eetlepel kokosvet. Leg ze op een bord voor later. Bak de ui en knoflook in dezelfde pan, voeg de kruiden toe en daarna de passata en laat dit even trekken. Voeg vervolgens de balletjes toe en laat deze op laag vuur gaar worden. Voeg eventueel wat bouillon toe bij een te dikke tomatensaus.

Meng de quinoa en bloemkool met de mayonaise en yoghurt, was en hak de peterselie en meng dit er doorheen en breng op smaak met zout, peper en citroensap. Was en droog de postelein, maak eventueel aan met olijfolie en citroensap. Serveer samen met de balletjes en bloemkoolsalade.



## Lamsrack met pastinaak en pompoen uit de oven

\* Recept is voor 2 personen  
Bereidingstijd: 60 minuten

750 g lamsrack met bot  
3 teentjes knoflook (zonder kern)  
4 sjalotjes  
2 takjes rozemarijn  
4 takjes thijm  
2 pastinaken  
½ pompoen  
6 cherrytomaatjes  
1 tl chili-vlokken  
4 el olijfolie  
zwarte peper (grof gemalen)  
zeezout (grof)

\* **Bereidingswijze:**

Breng een pan water aan de kook met wat zout en verwarm de oven voor op 180-190 °C. Schil de pastinaken en snijd de schil van de pompoen en spoel af met water. Snijd beide in grove stukken, kook eerst de pastinaken voor ongeveer 4-5 minuten en laat de pompoen de laatste 2 minuten meekoken totdat ze nog net niet gaar zijn. Afgieten in een zeef en laten afkoelen in een ovenschaal.

Maak de sjalotjes en knoflook schoon, halveer deze en verwijder de kern van de knoflook. Verhit een bakpan met olijfolie en bestrooi de lamsrack met zout, bak deze op laag vuur aan beide kanten mooi bruin, voeg de rozemarijn en thijm toe en bak even mee. Leg de lamsrack op een bord en bak nu in het overgebleven vet de sjalotjes en de



knoflook. Voeg deze als ze gebakken zijn in de ovenschaal erbij.

Halveer de tomaatjes, voeg de chilivlokken en wat olijfolie toe, meng vervolgens alles door elkaar. Rooster de groenten in 20-25 minuten totdat ze bijna goed zijn, leg hierna de lamsrack bovenop de groenten en laat nog 8-10 minuten meegaren. Hierna de oven uitzetten en nog 5 minuten door laten trekken. Hak de lamsrack door met een groot mes en serveer met een groene salade.

\* **Ralph's tip**

Vergeten groenten zoals pastinaak, aardpeer en schorseneren zijn groentesoorten die in de vergetelheid zijn geraakt maar die de laatste jaren toch weer meer aandacht krijgen. Dat komt doordat steeds meer consumenten liever oude gewassen gebruiken in plaats van de doorveredelde tot zelf genetisch gemodificeerde groentesoorten. Ook op het gebied van de granen is de trend aan het verschuiven naar oergranen, zoals spelt. Door selectieve teelt bij plantenveredeling kunnen betere producteigenschappen nagestreefd worden aan de ene kant, maar aan de andere kant gaan er ook producteigenschappen verloren. Ook dit is eigenlijk een experiment en het is onzeker wat dit betekent voor de gezondheidswaarde.



## Gestoofte sucadelappen met linzen en bataat

- \* Recept is voor 2 personen  
Bereidingstijd: minimaal 3 uur

300-400 g rundersucade  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
1 winterpeen (kleine)  
2 blaadjes laurier  
2 kruidnagels  
4 el appelazijn  
3-4 dl groenten- of kippenbouillon  
100 g gedroogde linzen  
1 stengel bleekselderij  
½ st prei  
1 st bataat  
2 takjes thijm

- \* **Bereidingswijze:**

Neem de linzen en laat deze wellen op koud water. Snijd ondertussen de ui, knoflook en winterpeen in halve ringen. Verhit een bakpan met 1 eetlepel kokosvet, bestrooi de sucadelappen met wat zout en bak om en om bruin aan. Zet het vuur laag en verplaats naar een (stoof)pan waar alles nét in past. Bak in hetzelfde vet de groenten rondom aan en voeg de laurier en kruidnagel toe. Blus als laatste af met de appelazijn en voeg nu de bouillon toe. Breng aan de kook en giet op de sucadelappen. Dek de stoofpan af met aluminiumfolie en een passende deksel en laat minimaal 3 uur doorgaren.

Was en snijd de prei en bleekselderij in stukken van 1 centimeter, bewaar de blaad-



jes van de selderij apart. Schil en snijd de bataat in grove stukken, laat de linzen uitlekken en verhit 2-3 eetlepels olijfolie in een pan en bak hierin de prei, bleekselderij en bataat zonder te kleuren. Voeg de thijm toe en vervolgens de linzen. Giet er bouillon op, totdat de linzen net onder staan en laat doorkoken op laag vuur voor ongeveer 30-35 minuten. Voeg eventueel tussendoor nog wat bouillon toe. Breng als laatste de linzen op smaak met wat zout en zwarte peper.

Meng voorzichtig de linzen door het vlees als de sucadelappen gaar zijn. Bij een teveel aan vocht afbinden met wat arrowroot. Serveer en strooi bleekselderij blaadjes over het gerecht.



## Chili con carne met avocado en schapenyoghurt met bieslook

- \* Recept is voor 2 personen  
Bereidingstijd: 45 minuten

300 g rundergehakt  
1 ui  
1 teentje knoflook  
½ rode peper  
½ el komijnpoeder  
1 el paprikapoeder  
½ el gedroogde oregano  
½ el gedroogde thijm  
1 stokje kaneel  
1 el tomatenpuree  
250 g tomaat passata  
1 potje (360 g) kidneybonen  
1-2 dl groentebouillon (gistvrij)  
½ avocado  
1 eetlepel schapenyoghurt (niet bij overgevoeligheid voor schapenzuivel bieslook

- \* **Bereidingswijze:**

Verhit op halfhoog vuur 2 eetlepels kokosvet en bak hierin het gehakt rul. Voeg de ui, knoflook en rode peper toe en laat even meebakken. Zet het vuur laag en voeg de komijn, paprikapoeder, oregano, thijm en kaneel toe en als laatste de tomatenpuree. Laat dit nog even meebakken en voeg dan de tomaat passata toe.

Spoel de bonen lichtjes af en laat uitlekken, voeg deze toe en roer door. Draai het vuur op de laagste stand en laat ongeveer 10-15 minuten doortrekken. Voeg de groentebouillon toe als het geheel te dik wordt. Snijd de bies-



look fijn en meng door de schapenyoghurt, breng op smaak met zout en peper. Snijd de avocado in stukjes en serveer bij de Chili con carne.

Tip: Te combineren met zilvervliesrijst, een gebakken spiegleitje of als vulling voor boekweitwraps

**Ralph's tip**

Glutamaten en E261 worden in veel hartige levensmiddelen gebruikt als smaakversterkers. Deze smaakversterker zorgt voor de vijfde smaak naast zoet, zout, zuur en bitter en wordt ook wel umami genoemd. Glutamaten zijn aminozuren die voorkomen in veel eiwitten die we dagelijks eten. Er komen veel glutamaten vrij bij het fermenteren van soja (sojasaus), maar ze kunnen ook gemaakt worden uit gist of zeewier. De meest bekende vorm van glutamaat is E621, ook wel MSG (mono sodium glutamate) of vetsin genoemd. Al de genoemde geïsoleerde vormen van glutamaat kunnen bij mensen klachten geven als je hier gevoelig voor bent. Glutamaat is een natuurlijke stof uit voeding, maar de geïsoleerde vorm in een verhoogd gehalte is niet zoals de natuur het bedoeld heeft.





## Gestoofted kippendijen met gierst

- \* Recept is voor 2 personen  
Bereidingstijd: minimaal 35 minuten

- 4 kippendijen (biologisch)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 stengel bleekselderij
- 2 winterwortels (kleine)
- 1 el oregano gedroogd
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl kurkuma
- ½ tl komijn
- ½ tl cayennepeper
- 4 el tomaat Passata
- 6,5 dl groenten- of kippenbouillon
- 150 g gierst
- ½ el citroensap
- 4 takjes peterselie (plat)

- \* **Bereidingswijze:**  
Snijd ui en knoflook in halve ringen. Schil de wortel en snijd deze samen met de bleekselderij in kleine stukjes. Snijd de kip in reepjes of blokjes en bestrooi met zout en bak rondom aan in kokosvet. Zet het vuur laag en verplaats de kip naar een andere (stoof)pan waar ze nét in passen.

Bak in het overgebleven vet de ui, knoflook, wortel en bleekselderij aan, zet het vuur laag en laat gaar smoren. Voeg eventueel nog een klont boter toe voor de smaak. Doe hierna de specerijen erbij, bak even mee en voeg daarna de tomaat toe en blus op het laatst af met 3 deciliter bouillon. Breng aan de kook en giet het geheel



op de kip totdat deze net onder staat. Dek af met aluminiumfolie en een deksel. Laat het geheel op laag vuur minimaal 20-25 minuten gaar stoven.

Verhit de 4 eetlepels olijfolie en rooster hierin de gierst voor ongeveer 4 minuten op laag vuur, voeg 3,5 deciliter bouillon toe en laat met een deksel op de laagste stand al roerend gaar koken. Was en hak de peterselie als de gierst gaar is en voeg samen met het citroensap en 2 eetlepels olijfolie door de gare gierst. Roer regelmatig om met een vork. Bind de jus eventueel naar gewenste dikte af met wat arrowroot als de kip gaar is.



## Mungboon noedelsalade met biefstuk, groenten en noten

\* Recept is voor 2 personen  
Bereidingstijd: 30 minuten

1 kogelbiefstuk  
50 g mungboon noedels  
10 sugar snaps  
1 bospeen  
4 cherrytomaten  
¼ rode peper  
½ rode paprika  
¼ komkommer  
½ avocado  
2 el tamari  
1 el limoensap  
1 tl sesamolie  
1 tl nam pla (vissaus)  
50 g amandel, para- en hazelnoten (ongezouten)  
10 korianderblaadjes

\* **Bereidingswijze:**

Meng de tamari, limoensap, sesamolie en vissaus en zet weg voor later. Schil de bospeen en snijd het samen met de paprika en rode peper in stukjes. Halveer de tomaatjes. Verhit een bakpan met 1 eetlepel kokosvet, neem de biefstuk en dep deze droog met een keukenpapier, strooi wat zout op de biefstuk en bak deze om en om bruin en gaar in ongeveer 6-8 minuten, afhankelijk van de dikte. Wikkel de biefstuk losjes in aluminiumfolie en laat het doortrekken. Bak in dezelfde pan de bospeen, sugar snaps, rode peper en voeg als laatste de tomaatjes toe. Zet het vuur laag en voeg nu het tamarimengsel toe. Even laten inkoken en laten afkoelen in een kom.



Leg de noedels in een ruime kom, breng water aan de kook en giet dit over de noedels, laat 3-4 minuten staan, giet af en spoel af met koud water en laat vervolgens uitlekken. Maak de avocado schoon en snijd samen met de komkommer in kleine stukjes en doe deze bij de groenten. Hak de noten en voeg dit samen met de korianderblaadjes en uitgelekte noedels toe aan het gerecht. Snijd als laatste de biefstuk in reepjes.

\* **Ralph's tip**

Veel artsen raden aan rood vlees te beperken omdat uit onderzoek is gebleken dat er een link is met darmkanker. Mogelijke oorzaken die hiervoor aangebracht worden zijn het heemijzer, de zwarte randjes die kunnen ontstaan bij het bakken, maar zeker ook het nitriet die gebruikt wordt in bewerkte vleessoorten voor de houdbaarheid. Het is lastig een goede uitspraak hierover te doen. De onderzoeken die gedaan zijn, maken geen goed onderscheid tussen de vleessoorten onderling en ook niet of ze bewerkt zijn. Rood vlees is een leverancier van ijzer, creatine en eiwitten met een hoge biologische waarde. Helemaal schrappen lijkt me zeker niet nodig. De onbewerkte vleessoorten gebruiken en veel variëren met gevogelte, vis, en plantaardige eiwitbronnen is een prima optie.



## Fritatta met bataat, courgette, kerrie en zoete ui

- \* Recept is voor 1 vorm van 25 cm  
Bereidingstijd: 45 minuten

5 eieren  
1 bataat  
2 witte (zoete) uien  
1 tl kerrie gemalen  
½ courgette  
2 takjes platte peterselie  
1 el bieslook gesneden

- \* **Bereidingswijze:**

Verwarm de oven voor op 160 °C. Pel de uien en snijd deze in halve ringen, smelt een klontje boter in een klein pannetje en doe hier de uiringen in. Zet het vuur laag en plaats een deksel of bord op het pannetje. Laat de uien gaarstoven in eigen vocht. Breng ondertussen een pan water aan de kook met wat zout, schil de bataat en snijd deze ook in halve plakken. Kook de bataat in het water voor 1-2 minuten, giet af en laat afkoelen in de zeef.

Kluts de eieren, was en hak de peterselie en bieslook, meng met elkaar en voeg de kerrie toe. Breng op smaak met peper en zeezout. Snijd de courgette in plakken van dezelfde dikte als de bataat. Neem de vorm en plaats eerst een bakpapier, giet wat eiermengsel erin en verspreid de bataat. Controleer of de uien bijna gaar zijn en het vocht bijna is verdampt, voeg wat zout toe en verdeel de uien over de bataat heen. Voeg nog wat eiermengsel toe en verdeel daarna de courgetteplakken. Eindig als



laatste weer met de bataat.

Plaats de gevulde vorm in de oven en laat garen voor 20-25 minuten. Hierna nog even laten doortrekken met de ovendeur open.

Tip: Zowel warm als koud te nuttigen. Combineer met een groene salade aangeemaakt met appelazijn en olijfolie als zure tegenhanger. Of gebruik gedroogde berberisbessen als extra toevoeging in de fritatta.





## Zwarte rijstnoedels met tofu, paksoi, gember en sesam

- \* Recept is voor 2 personen  
Bereidingstijd: 15-20 minuten

1 pakje (375 g) tofu  
1 pakje (250 g) zwarte rijstnoedels  
1 paksoi  
1 el gember (fijngesneden)  
2 teentjes knoflook (fijngesneden)  
1 el sesamzaad  
tamari  
preischeuten

- \* **Bereidingswijze:**

Leg de tofu tussen flink wat keukenpapier en zet er iets op waardoor het iets onder druk staat. Breng een pan water aan de kook met wat zout en kook hierin de noedels nét gaar in 4-5 minuten. Spoel vervolgens af met koud water en laat de noedels uitlekken. Was en droog de paksoi en snijd in brede stukken, ook de bladeren. Schil de gember en knoflook en hak beide helemaal fijn.

Snijdt in blokjes van ongeveer 1 centimeter als de tofu helemaal droog is. Verhit 2 eetlepels kokosvet en bak hierin de tofu rondom bruin aan. Zet het vuur laag, voeg de gember en knoflook toe en bak even mee. Blus daarna af met wat Tamari, laat even inkoken en leg de tofu op een bord voor later.

Maak de pan schoon en verhit nogmaals 1 eetlepel kokosvet en roerbak hierin de paksoi en voeg daarna de noedels en tofu



toe. Breng eventueel nog extra op smaak met Tamari. Serveer en strooi nog wat sesamzaad en preischeuten over de noedels.

- \* **Ralph's tip**

Tofu is gemaakt van sojabonen. Over soja doen veel verhalen de ronde. De een zegt dat het de meest heilzame voedingsbron op aarde is, terwijl de ander het omschrijft als het grootste gif. Soja heeft zoals ieder voedingsmiddel voor- en nadelen. Een belangrijk voordeel is dat het van de plantaardige eiwitbronnen de hoogste biologische waarde heeft (maat voor eiwitkwaliteit), dat het menopauzeklachten kan verminderen en mogelijk gunstig kan zijn voor de prostaat. Nadelen zijn dat grote hoeveelheden licht vervrouwelikkend kunnen zijn voor mannen, er overgevoeligheidsreacties kunnen optreden en een negatieve werking heeft op de schildklier. Gebruik sojaproducten met mate en varieer. Let extra goed op bij schildklierproblemen.



## Bruschetta's met gepofte aubergine, tomaat, olijven en rucola

\* Recept is voor 1 bakplaat  
Bereidingstijd: 45 minuten

1 aubergine  
1 teentje knoflook (geplet)  
2 takjes thijm  
1 takje rozemarijn  
1 rode ui  
1 el Taggiasche olijven  
4 takjes platte peterselie  
8 zongedroogde tomaatjes  
4 el Aceto balsamico (zonder sulfiet)  
rucola sla

Voor de bruschetta:

100 g amandelmeel  
45 g arrowroot  
1 el wijnsteenzuurbakpoeder  
1 el gedroogde oregano  
1 eidooier  
45 g amandelmelk  
mespuntje zeezout (fijn)

\* Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de aubergine in de lengte doormidden en leg deze open op een stuk aluminiumfolie. Snijd nu alleen het vruchtvlees kruislings in en leg hierop de kruiden en het knoflookteentje. Bestrooi vervolgens met zout, peper en olijfolie. Klap de aubergine dicht en vouw het folie er omheen. Leg in een ovenschaal en laat in 20-25 minuten gaar 'poffen'.

Meng alle ingrediënten van de bruschetta



in een ruime kom en snijd bakpapier af in dezelfde vorm als de bakschaal. Strijk het deeg zo dun mogelijk uit op het bakpapier met een platte spatel en leg deze op de ovenschaal. Bak in dezelfde oven de bruschetta gaar in 18-20 minuten totdat deze mooi gekleurd is.

Snipper de rode ui fijn en bak deze glazig in roomboter. Voeg nu de Aceto azijn toe en laat iets inkoken, zet daarna het vuur uit. Haal de aubergine uit de oven en schraap de binnenkant uit met een lepel, hak deze fijn en laat even afkoelen op een bord. Was en hak de peterselie en voeg dit samen het rode uimengsel toe aan de aubergine. Meng het geheel door en maak op smaak met zout en peper. Verdeel het mengsel, de rucola, tomaatjes en olijven over de bruschetta en snijd in stukken.



## Boekweitquiche met pompoen, feta, prei en spinazie

\* Recept voor een quichevorm van 25 cm  
Bereidingstijd: 45 minuten

120 g boekweitmeel  
60 g boter  
snufje fijn zeezout  
0,5 dl water  
1 ui  
1 winterpeen  
½ prei  
½ courgette  
¼ pompoen (kleine)  
1 handje spinazie  
5 eieren  
mespuntje nootmuskaat

\* **Bereidingswijze:**

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng het meel, boter, zout en water met elkaar en kneed het deeg tot een geheel. Strooi wat speltmeel over het aanrecht en rol uit tot een plak zo groot als de vorm. Bekleed de vorm met het deeg en druk de randen goed aan. Prik met een vork gaatjes in de bodem van het deeg. Snijd een bakpapier af zo groot als de vorm en leg deze op het deeg, vul de vorm nu met gedroogde split-erwten, linzen of rijst om het deeg 'blind' te kunnen bakken in 10-12 minuten.

Snijd de ui, winterpeen, prei, courgette en pompoen in kleine blokjes. Verhit 4 eetlepels olijfolie in een ruime bakpan en bak hierin de groenten zonder te kleuren. Begin met de ui en voeg daarna elke keer de groenten toe op volgorde van hardheid.



Kluts de eieren ondertussen in een ruime kom. Voeg de nootmuskaat en de zwarte peper toe en breng op smaak met zout. Als de groenten gaar zijn, de spinazie toevoegen. Bak even mee en voeg dan het geheel bij de eieren.

Vul nu het half gebakken deeg met de eiermassa en groenten tot aan de rand. Bak vervolgens af in nog eens 8-12 minuten, totdat het eimengsel net is gestold. Laat vervolgens afkoelen in de vorm.

**Ralph's tip**

Pompoen is een vrucht die familie is van de meloen. Het is in veel gerechten te verwerken en bevat een hoog vochtgehalte. Het is bruikbaar als koolhydraatbron in de avondmaaltijd, je kunt er soep van maken, tapenade en taarten/quiche. Ook de pompoenpitten zijn een prima voedingsbron. Naast de bekende oranje pompoen is er ook de patisson (de winterpompoen) en de spaghettipompoen. Pompoen is een goede bron van betacaroteen.



## Boekweitpannenkoeken, gebakken appel, kaneel, blauwe bessen en schapenyoghurt

- \* Recept voor 6 'pancakes'  
Bereidingstijd: 20 minuten

75 g boekweitmeel  
75 g amandelmeel  
1 eidooier  
mespuntje fijn zeezout  
215 g amandel-, haver- of rijstmelk  
½ tl natriumbicarbonaat  
1 tl appelazijn  
1 el zonnebloempitten  
1 el pompoenpitten  
1-2 st Elstar appels  
½ tl kaneel gemalen  
blauwe bessen  
schapenyoghurt

- \* Bereidingswijze:  
Meng alle ingrediënten tot een gladde massa en verhit een bakpan met 1 theelepel kokosvet. Veeg vervolgens met een servet de olie door de pan. Maak 2 pannenkoeken in de pan en bak vervolgens elke kant 2-3 minuten op laag vuur tot ze lichtbruin kleuren. Stapel op elkaar om de warmte vast te houden.

Zet het vuur onder de bakpan laag of helemaal uit, schil de appels en snij in partjes. Smelt ondertussen 1 eetlepel verse boter in dezelfde pan en bak hier de appels in. Voeg als laatste de kaneel toe. Serveer met de yoghurt en blauwe bessen en strooi eventueel nog wat extra pitten of zaden over de pancakes heen.





## Havermoutkoeken met pure chocolade en banaan

- \* Recept is voor 6 koeken  
Bereidingstijd: 20 minuten

- 150 g havervlokken
- 1,5 dl koud water
- 3 eieren
- 4-6 dadels
- 1 el kokosvet (olie)
- 1 el kaneelpoeder
- 30 g pure chocolade
- 25 g kokos (gemalen)
- 1 mespuntje zeezout (fijn)
- 25 pompoenpitten, lijnzaad, hazelnoten, amandelen of walnoten

- \* **Bereidingswijze:**

Verwarm de oven voor op 190°C. Laat de havervlokken wellen met het water in een kom. Meng in een keukenmachine de eieren samen met de dadels tot een luchtig beslag. Smelt het kokosvet in een klein pannetje en voeg dit samen met kaneel toe aan de eieren. Roer de havermout en het water er doorheen tot het een geheel is. Snijd de chocolade in kleine brokjes en voeg dit samen met de kokos, zout en de noten en/of zaden toe aan het beslag. Verdeel het beslag met een lepel over kleine taartvormpjes en bak de haverkoekjes in ongeveer 12-15 minuten gaar. Haal uit de vormpjes en laat vervolgens afkoelen. Snijd plakjes banaan en serveer deze er bovenop.

Tip: Bepaal zelf de zoetheid van deze koeken door de hoeveelheid dadels, chocolade



en/of banaan te verlagen of te verhogen in het recept.

- \* **Ralph's tip**

Eieren zijn een prima bron van eiwitten met een hoge biologische waarde. De eidooier is bovendien een goede vetbron en een leverancier van vetoplosbare vitamines. Doordat de eidooier ook cholesterol bevat, kwam er ten onrechte in het verdachtenbankje als veroorzaker van hart- en vaatziekten. De oorzakelijke link van cholesterol en verzadigd vet met hart- en vaatziekten is inmiddels achterhaald, dus een maximum van 2 eieren per week aanhouden is niet nodig vanwege de vetten. Let wel op dat je niet intolerant of allergisch bent voor ei. Als je merkt dat je een loom gevoel krijgt of huiduitslag na het eten van ei, dan is het waarschijnlijk niet geschikt voor jou.





## Ralph over zichzelf

Ik ben spreker, auteur en docent. Van origine ben ik ingenieur levensmidde-  
lentechnologie en daarbij heb ik mij ge-  
specialiseerd in de link tussen voeding en  
hormonen. Buiten dat ben ik sportfanaat  
en een echte natuurliefhebber.

Het is mijn missie om mensen bewust te  
maken van onze ongezonde leefstijl – die  
kan leiden tot onder andere een ‘hormo-  
nale onbalans’ met allerlei bijbehorende  
gezondheidsklachten en symptomen. Dit  
uiteraard met als doel mensen met hormo-  
nale onbalans te inspireren en motiveren  
om de leefstijl oorzaken van hun klachten  
aan te pakken en ‘klachtenvrije’ mensen  
om preventief te gaan werken.

Dit doe ik enerzijds door mijn gezonde  
boodschap zoveel mogelijk uit te dragen

in boeken, blogs en interviews en ander-  
zijds door het opleiden van zoveel mogelijk  
goede coaches en therapeuten zodat door  
heel Nederland en België mensen geholpen  
kunnen worden met hun hormonale klach-  
ten.

Daarnaast help ik levensmiddelenconcerns  
bij het ontwikkelen van eerlijke en gezonde  
producten die passen bij de huidige sa-  
menleving en tijdsgeest. Ook heb ik samen  
met YAM een glutenvrij desembrood ont-  
wikkeld en mijn eigen label opgezet: Ralph  
& Jane, ultra gezonde voeding.

Zo probeer ik aan de ene kant de vraag  
naar gezonde producten te vergroten als  
gezondheidscoach en aan de andere kant  
als levensmiddelelechnoloog mee te wer-  
ken aan het ontwikkelen van écht gezonde  
voeding zodat er ook voldoende aanbod is.

# De hormoonfactor in 1 minuut

Wil je na het lezen van dit magazine direct aan de slag?  
Optimaliseer je nieuwe lifestyle om te beginnen met mijn 7 basistips.  
Daarna kun je op je gemak gaan finetunen met mijn andere adviezen.

1

Kies voor pure en onbewerkte voeding.

2

Kies voor producten die de bloedsuiker  
niet te snel verstoren.

3

Eet zo gevarieerd mogelijk.

4

Probeer eens een maand of je baat hebt bij glutenvrij  
eten (en daarna een maand zuivelvrij eten).

5

Zorg dat je jouw gevoel van trek voor bent.

6

Zorg voor veel dagelijkse beweging en train wanneer mogelijk.

7

Mijd chronische stress.



**Nieuwsgierig? Check: [www.dehormoonfactor.nl](http://www.dehormoonfactor.nl)**



**Of volg ons op:**

**[www.facebook.com/DeHormoonfactor/](http://www.facebook.com/DeHormoonfactor/)**

**[www.instagram.com/hormoonfactor/](http://www.instagram.com/hormoonfactor/)**

**[www.youtube.com/c/DeHormoonfactorRalphMoorman](http://www.youtube.com/c/DeHormoonfactorRalphMoorman)**



# DE HORMOONFACTOR

inspired by Ralph Moorman

Of het nu gaat over afvallen, slechte huid, weinig energie of hormonale klachten: iedereen staat van top tot teen onder controle van zijn hormonen. Door je hormonen te beheersen, beheers je jezelf. Het hormoonfactor concept biedt een complete aanpak om op natuurlijke wijze je hormonen beter op elkaar af te stemmen met positieve resultaten als gevolg.

## BOEK SNEL RESULTAAT MET...

Eetadviezen voor je hormoonbalans > De beste workouts voor een mooi figuur > Tips om je stress te verlagen > En veel meer op basis van de laatste wetenschappelijke inzichten!



**Ir. Ralph Moorman** studeerde levensmiddelentechnologie aan de Wageningen Universiteit en verdiepte zich in het verband tussen voeding, hormonen en gezondheid. Hij is nu werkzaam als levensmiddelenadviseur, spreker, docent en lifestylecoach volgens de principes van zijn eigen hormoonfactorprogramma. Van zijn

hand verschenen eerder de bestsellers De hormoonfactor, De boodschappencoach, Het hormoonbalansdieet, Hormoonbalans voor vrouwen en De testofactor.