

# week 3

## Inhoud

### Voeding

94



Challenge: verschuif je tussendoortjes deze week van 'vullen' naar 'voeden'!

96

### Beweging

102



Challenge: probeer deze yoga-les!

104

### Ontspanning

106



Challenge: keer stress stap voor stap om!

108





# voeding

## — week ③

De afgelopen twee weken ben je met volkoren producten en groente aan de slag gegaan. We zijn aangekomen bij week 3. Dat houdt in dat je de eerste helft van ons programma hebt doorlopen!

Deze derde week van de challenge staan we stil bij alles wat je tussen de hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, diner) door eet. De momenten waarop je snelle trek hebt. De late ochtend. De middagdip. Of de zin om 's avonds wat te snacken. De momenten waarop ongezonde verleidingen op de loer liggen. Met die momenten ga je deze week aan de slag.

### Wanneer is een tussendoortje gezond?

Je kan spreken van een verantwoord tussendoortje als het enerzijds geen (of heel weinig) ingrediënten zoals verzadigd vet, suiker of zout bevat, en het je aan de andere kant belangrijke voedingsstoffen levert. En zelfs al lijken sommige kant- en klare tussendoortjes redelijk gezond, de meeste bevatten maar weinig vezels en zijn daardoor minder verzadigend. Bovendien bevatten ze vaak teveel suikers of vetten. Van sterk bewerkte producten zoals koeken, vruchtensappen of borrelnootjes verschuiven we daarom deze week de hoofdrol naar:

- ➔ **Groente**
- ➔ **Fruit**
- ➔ **Ongezouten noten**
- ➔ **Volkoren granen**





# challenge week 3


## verschuif je tussendoortjes deze week van 'vullen' naar 'voeden'!

Deze week dagen we je uit om je tussendoortjes te vervangen voor groente, fruit, noten en volkoren graanproducten. Kan je wel wat inspiratie gebruiken? Hieronder tips voor zoete en hartige trek! Oplopend van eenvoudig en snel te bereiden naar tussendoortjes waar je nét iets meer moeite voor moet doen.

### Zoet

1

**Fruit.** Ja, misschien een beetje voor de hand liggend. Varieer hier lekker mee. Van een appel tot bramen, van een peer tot blauwe bessen. Fruit levert je veel vezels en andere belangrijke vitaminen en mineralen. Maak van een stuk fruit in je tas, op tafel in een schaal of op je bureau een gewoonte. Eet fruit in alle kleuren van de regenboog!



2

**Gedroogd fruit.** Zoals dadels, gedroogde pruimen of rozijnen. Gedroogd fruit is erg vezelrijk. Let wel op: het is niet verstandig om een hele zak rozijnen of dadels leeg te eten, want ze zijn tegelijkertijd rijk aan calorieën en bevatten veel suiker. Dit komt doordat 90% van het oorspronkelijke water uit de vrucht is verdwenen en de suiker is overgebleven. Eet er dus slechts één of enkele stuks van. En in het geval van rozijnen een klein handje.

### Tip!

*Wil je nog meer smaak aan je dadels? Smeer er dan lekker wat 100% pindakaas tussen!*

3

**Meergranen rijstwafel of volkoren cracker met 100% appelstroop.** Een snel en makkelijk hapje bij zoete trek. Hartige trek? Ga dan voor 100% pindakaas.

4

**Dadel-amandelballetjes.** Een prima alternatief voor een bonbon bij de thee of koffie. Het recept:

### Nodig voor 16 stuks

200 gram Medjoul dadels zonder pit, 100 gram ongezouten amandelen en een paar eetlepels cacaopoeder en kokosrasp.



## Bereiding

Pureer de dadels en amandelen in de keukenmachine. Draai er 16 balletjes van. Rol de helft van de balletjes door de cacao-poeder en de andere helft door de kokosrasp. Zet de balletjes in de koelkast om op te laten stijven.

## Tip!

*Maak van een aantal tussendoortjes gelijk een grotere hoeveelheid en bewaar ze in de koelkast of vriezer, zodat je er de rest van de week nog van kunt genieten!*

5

## **Havermoutmuffins met blauwe bessen.**

Niet alleen lekker als tussendoortje, maar ook als ontbijt!  
Het recept:

### Nodig voor 10 stuks

1 grote banaan, 2 eieren, 150ml yoghurt, 1 flinke theelepel bakpoeder, 150 gram havermout, 100 gram bosbessen, 1 theelepel kaneel en zout.





## Bereiding

Vet een muffinblik in. Meng in een kom de havermout, bakpoeder, kaneel en het zout door elkaar. Meng in een tweede kom een geprakte banaan, de eieren, de yoghurt en de bosbessen en roer dit door elkaar tot er een gladde massa ontstaat. Voeg het havermoutmengsel toe aan de tweede kom. Laat dit een paar minuten staan zodat het havermout wat vocht kan opnemen. Verdeel het mengsel over de vormpjes en bak de muffins in ca. 25 minuten af in de oven op 180 graden Celsius.

## Hartig

1

**Handje noten.** Let er wel op dat deze ongezouten zijn! Wist je dat pistachenoten de meest vezelrijke nootsoort is? Naast vezels bevatten noten gezonde vetten, eiwitten, vitamines en mineralen. Je kan nootjes zelf in de oven roosteren en op smaak brengen met kruiden zoals paprikapoeder. Extra lekker!

2

**Volkoren mueslibol.** Een makkelijk en vezelrijk tussendoortje dat je altijd bij de hand kan hebben.



3

**Snoepgroente (eventueel met hummus- of yoghurt dip).**

Snoeptomaatjes, worteltjes, komkommer, reepjes paprika of edamame (sojaboontjes). Neem ze mee in een bakje en je hebt gegarandeerd een gezonde snack in de buurt. Uitgekeken op alleen groente als snack? Veel groenten combineren goed met een hummusdip. Lekker en extra vezelrijk! Zelf yoghurt dip maken kan ook: meng 1 el mayonaise met 2 el yoghurt en voeg daar kruiden als peper, paprikapoeder en knoflook aan toe!

4

**Bietenspread.** Lekker dippen met

bleekselderijstengels of volkoren knackebröd. Het recept:

**Nodig voor 4 personen**

1 grote gekookte biet, 75 gram feta, 1 tl appelstroop.

**Bereiding**

Pureer de biet met de feta en de appelstroop tot een romige spread. Voeg naar smaak wat peper toe. Snijd stukjes bleekselderij of pak een volkoren knackebröd en dippen maar!





5

**Geroosterde kikkererwten.** Kikkererwten bevatten veel eiwitten, B-vitamines en vezels. Als je ze roostert met wat kruiden kunnen ze prima door voor een gezonde borrelnoot! Het recept:

### Nodig voor 4 personen

1 blik kikkererwten (200 gram uitgelekt gewicht), 1 tl paprikapoeder, 1 tl gemalen komijn, 1 el olijfolie, kleine snuf zout.

### Bereiding

Laat de kikkererwten goed uitlekken en dep ze droog met wat keukenpapier. Meng de erwten met de kruiden en de olijfolie. Spreid ze uit over het bakpapier en rooster ze gedurende 40 minuten in de oven op 200 graden Celsius. Schep ze elke 10 minuten om, zodat alle kanten lekker knapperig worden. Zet vervolgens de oven uit en laat ze daar nog 10 minuten in staan.





# beweging

## — week ③

In de eerste weken van dit programma ben je aan de slag gegaan met korte beweegmomenten gedurende de dag en een aantal langere beweegmomenten door de week heen. Ook deze week staan er weer handige en leuke tips voor je klaar!

Probeer de komende week ook steeds weer te kijken naar hoe je kleine (of grotere) beweegmomenten kan toevoegen door de dag heen. Al heb je slechts een paar kleine veranderingen in je beweegpatroon gedaan, dan ben je al heel goed op weg!

### Gun jezelf de tijd!

Het veranderen van leefstijl en het aanwennen van een nieuwe gewoonte vergt tijd. Dat geldt dus ook voor beweging. Als je je iedere dag een beetje meer bewust bent van hoe je meer zou kunnen bewegen, kort of lang, doe je het al hartstikke goed. We dagen je deze week uit om je te verdiepen in een specifieke activiteit waarin beweging en ontspanning uitstekend samengaan. Ga jij deze challenge aan?





# challenge week 3

## probeer deze yoga-les!

Al eerder heb je kunnen lezen wat de invloed van (chronische) stress op je spijsvertering is. Ook kunnen zaken als teveel eten, snacken en snoepen je sloom en futloos maken. In beide gevallen is de verleiding dan soms groot om languit op de bank te liggen met een scherm in de buurt. Wij dagen je uit een alternatief te proberen waarin ontspanning en beweging elkaar versterken: yoga! Dus: haal een sportmatje tevoorschijn in de woonkamer en probeer het eens. Ook hier is de juiste houding belangrijk, begin dus met 'yoga voor beginners'!



Yoga voor beginners



Yoga voor meer gevorderden



Je kan je natuurlijk inschrijven voor een (proef)les yoga bij jou in de buurt. Maar zie je dit – om welke reden dan ook – niet zitten? Dan hebben wij een alternatief voor je gevonden. Online kun je allerlei yogalessen vinden die je eenvoudig thuis kunt volgen. Probeer deze week bijvoorbeeld eens een yogales van 'Yoga met Milou' van Milou Turpijn, te vinden op [mlds.nl/spice-up/week-3](https://mlds.nl/spice-up/week-3).

Yoga zorgt ervoor dat lichaam en geest op een juiste manier met elkaar in verbinding worden gesteld. Hierbij wordt gebruik gemaakt van verschillende houdingen en ademhalingsoefeningen. Dit zorgt voor balans. Yoga is daarmee een manier om fitter én stressbestendiger te worden. Hier kan je spijsvertering ook baat bij hebben. In algemene zin is lichte tot matig intensieve beweging stimulerend voor je spijsvertering. Kijkend naar yoga, zijn er specifieke houdingen waarmee je meer ruimte creëert in je bovenlichaam. Juist ja: de plek waar je spijsverteringsstelsel zich bevindt.





# ontspanning

## — week ③

Een beetje spanning is vaak nuttig. Je hartslag en ademhaling gaan wat sneller, je bloeddruk gaat iets omhoog. Het maakt dat je goed oplet en snel kan reageren. Teveel spanning is echter niet gezond. Hoe kan je die stressmomenten omkeren?



Voor een belangrijke presentatie, examen, sollicitatie-gesprek of op reis gaan zijn de meesten onder ons wat gespannen. Dat is volkomen normaal.

Maar, je raadt het al, het is heel belangrijk dat deze spanning ook weer verdwijnt. Over de impact van (langdurige) stress op je spijsvertering heb je vanaf [pagina 30](#) kunnen lezen. Deze week willen we je helpen jouw 'stress-momenten' meer bewust te herkennen en deze om te keren, zodat je lichaam en geest kan herstellen.



***Dat kan op verschillende manieren.  
Welke ga jij proberen?***



# challenge week 3

## keer stress stap voor stap om!

Heb jij een of meerdere stress-signalen zoals een opgejaagd gevoel, een hoge hartslag of slecht slapen opgemerkt bij jezelf? Met andere woorden: merk je dat je stress hebt?

De belangrijkste eerste vraag die je jezelf in zo'n geval zou moeten stellen, is nagaan waar deze stress vandaan komt. Zodat je vervolgens gericht een oplossing kan zoeken.

**Er zijn zes tips die we je in zo'n geval willen meegeven:**

1

Weet wat de stress veroorzaakt.  
Welke personen, situaties, klussen, taken en/of onzekerheden zorgen ervoor dat je je gespannen voelt? Zet voor jezelf op een rijtje wat je spanning geeft en wat je juist



energie oplevert. Bedenk voor jezelf: kan ik er iets aan veranderen? Zo ja, pak dat aan. En zo nee, probeer het naast je neer te leggen, hoe lastig dat soms ook is.

2

Krop het niet op! Praat erover met je partner, vriend(in), familielid of collega. Zij zijn je hulp en steun wanneer je een dip hebt. Hun aanwezigheid, hun arm om je heen, samen praten, lachen en dingen doen, maakt omgaan met stress makkelijker.

3

Probeer positief te denken. Je leven en dat wat er gebeurt van de zonnige kant bekijken, geeft een positieve impuls en helpt je om minder snel in onrustige gevoelens vast te lopen. Wees dankbaar voor de dingen die er wel zijn, in plaats van focussen op dat wat ontbreekt. Geloof in jezelf, in plaats van met een zwaar hoofd ergens aan beginnen.

4

In tijden van stress is het verleidelijk om minder goed voor jezelf te zorgen. Ongezonder eten, minder beweging... Terwijl je lichaam het meer dan ooit nodig heeft! Probeer dus goed voor jezelf te blijven zorgen met voeding, beweging en ontspanning.



Al met al helpt dat je beter in balans te blijven, je goed te voelen en stress verminderen.

5

Vermijd chaos en zorg voor overzicht! Een rommelige slaapkamer, een vol aanrecht en een chaotisch bureau dragen niet bepaald bij aan je gevoel van overzicht. Sterker nog: het kan ervoor zorgen dat je snel in de stress schiet. Neem iedere dag een kwartier om de boel op orde te brengen en stel dit niet uit.

6

Overzicht zit hem ook in prioriteiten stellen. Maak een to-do-lijstje met een paar dingen die je écht moet doen en begin daar de dag mee. De dingen die minder belangrijk zijn kunnen ook best een dagje wachten. Gun jezelf de tijd!

7

Doe ontspanningsoefeningen, zoals een wandeling in de natuur of een korte meditatie. Online zijn veel meditatieoefeningen te vinden, op Youtube, Spotify of bijvoorbeeld via de app 'Headspace'.

8

Zoek hulp. Soms blijft die ontspanning uit, en bouwt de spanning zich op in je lichaam. Bijvoorbeeld tijdens problemen thuis of op



het werk. Je kan dan het gevoel hebben dat je constant gespannen bent en dat je bijvoorbeeld snel moe en geïrriteerd bent, slecht slaapt en niet meer echt kan genieten. Dan wordt stress een probleem en ongezond. Is dit het geval? Neem dan contact op met je bedrijfsarts (indien de klachten door werk komen) of neem contact op met je huisarts en maak het bespreekbaar. Je huisarts kan je verwijzen naar de juiste zorg die je nodig hebt.

### Tot zover week 3

Dit waren de tips, inspiratie en challenges van de derde week van het programma. We wensen je veel succes toe. En vergeet niet jouw ervaringen met ons te delen via Facebook ([@Maag Lever Darm Stichting](#)) of Instagram ([@mldstichting](#))! Volgende week gaan we verder met drie nieuwe onderwerpen binnen voeding, beweging en ontspanning.



