DURF GENIETEN - Slanke desserten

Auteur : Katinka Michiels
© Slank & Gezond – Legally Raw

Ik gebruik mijn kennis, passie en creativiteit

om

vrouwen boven de 45

te helpen

fit, jong en slank te blijven

op een natuurlijke manier

© Slank & Gezond BVBA

Belangrijke boodschap:
Het is illegaal om dit ebook te kopiëren, verkopen of verdelen!

Dit ebook hoor je te krijgen van www.legallyraw.be of een andere website waarvan Katinka Michiels eigenaar is, anders heb je een illegale kopie.

Ik stop veel passie en energie in mijn werk. Rapporteer het daarom aub als je een illegale kopie krijgt, door dit te mailen naar info@legallyraw.be

Slank & Gezond bvba
Anemonenlaan 25
2531 Vremde – België

Tekst & vormgeving: Katinka Michiels
Ontwikkeling recepten: Katinka Michiels in samenwerking met Chef Bernard Fantoli

© 2012 Slank & Gezond - Legally Raw

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Xoxo Katinka
www.legallyraw.be
www.legallyraw.nl

Disclaimer
Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. De auteur en haar onderneming kunnen in geen enkel geval aansprakelijk of verantwoordelijk gesteld worden door geen enkele persoon of onderneming voor de informatie die er in dit e-book staat. De lezer accepteert alle risico"s op elk letsel, verlies of schade dat, direct of indirect, komt door of wordt beweerd dat komt door het gebruiken van welke informatie dan ook in dit e-book. Voor vragen en of opmerkingen kunt u zich richten tot **info@legallyraw.be**.

Medische disclaimer
Dit e-book is geschreven om de lezer de basisprincipes van een gezond eetpatroon te leren en dient alleen voor informatieve doeleinden. Het is op geen enkele wijze bedoeld om medisch of professioneel advies te geven.
Het e-book is geschreven voor gezonde mensen zonder lichamelijke aandoeningen van welke aard dan ook. Raadpleeg altijd uw huisarts voordat u een verandering in uw eetgewoonte of bewegingspatroon aanbrengt. Het doel van dit e-book is om gezonde mensen te helpen hun doelen te bereiken door ze te leren wat een gezond eetpatroon inhoudt.
In dit e-book worden geen gezondheidsclaims geuit. De informatie in dit e-book zal niet bijdragen aan het genezen, helen of corrigeren van een ziekte, stofwisselingskwaal of medische aandoening. De auteur is geen arts, diëtiste of voedingswetenschapper. De informatie in dit e-book is verzameld uit vele verschillende bronnen en verzameld door persoonlijke ervaringen.
Alleen gezond eten leidt niet tot een optimaal resultaat. Gezond eten moet gecombineerd worden met geschikte lichaamsbeweging voor optimale resultaten. Wanneer u niet gewend bent aan stevige lichaamsbeweging, moet u altijd bij uw arts langsgaan en toestemming krijgen voordat u met een trainingsprogramma begint.

Heb je vragen over dit boek?

Contacteer me op http://legallyraw.be/contact/

Vind je het boek leuk?
Dan waardeer ik zeker een reactie op www.legallyraw.be

Inhoud

Heb je vragen over dit boek? ... 4
OVER DE AUTEUR ... 6
KATINKA MICHIELS PERSOONLIJK ... 6
KATINKA PROFESSIONEEL ... 6
HOE DIT EBOOK GEBRUIKEN? ... 7
INLEIDING ... 8
INTRODUCTIE ... 8
RAW FOOD of RAUWE DESSERTEN – Wat is dat? ... 10
WAAROM RAW FOOD? ... 11
GA IK EEN VERSCHIL MERKEN ALS IK DEZE DESSERTEN EET? ... 13
WIL JIJ AFSLANKEN? ... 14
VOORRAAD AANLEGGEN ... 15
KEUKENGEREEDSCHAP ... 17
BASISRECEPTEN ... 18
JE EIGEN DADELSIROOP MAKEN ... 18
JE EIGEN NOTENMELK MAKEN ... 20
MILKSHAKES MET NOTENMELK ... 21
VELOURS AARDBEIEN AMANDELMILSHAKE ... 22
SNOEP EEN PURE DADEL ... 23
VOOR DE CHOCOHOLICS ... 24
SUPER CHOCOLADE CAKE ... 24
SEXY DIVA CHOCOLADE MOUSSE ... 25
DECADENTE CHOCOLADE PRALINES ... 26
THE FLIRTY DOZEN oftewel CHOCOLADEBALLETJES VOOR ONDERWEG ... 27
IJSJES, SORBETS & SAUZEN ... 28
VANILLE-IJS ... 28
LEGALLY PINK AARDBEIENSAUS ... 30
PINK LADY AARDBEIENIJS ... 31
FRIS EN FRUITIG POMPELMOESSORBET ... 32
SWEETLY RAW IJSLOLLY VAN MANGO & APPELSEIN ... 33
FRAMBOZENPARFAIT ... 34
WAT NU? ... 35
WIL JE MEER? ... 36
HET PROGRAMMA “WEG MET DIE ZOETE TREK” ... 36
HET PROGRAMMA “VOEL JE FRIS & FRUITIG – ONTGIFTEN IN 3 WEKEN” ... 36
HET PROGRAMMA “VOEL JE SLANK & GEZOND - 30 DAGEN BOOTCAMP” ... 36

OVER DE AUTEUR

KATINKA MICHIELS PERSOONLIJK

Mijn bedoeling was nooit om de wereld te veranderen. Eigenlijk wilde ik alleen mezelf redden. En zo begon de hele transformatie.

Ik ging op zoek, volgde opleidingen en cursussen, zocht het hele internet af, las honderden boeken en leerde en leerde.

Het belang van pure, gifvrije voeding werd alsmaar belangrijker en zo kwam ik terecht bij Raw Food. De eenvoud sprak me onmiddellijk aan en ook het resultaat …

Nu leer ik anderen hoe pure, gifvrije voeding kan helpen om je vitaal, licht en gezond te voelen. Ik ben eigenaar van de website www.legallyraw.be & LEGALLY RAW COACH en heb ondertussen meer dan 10 jaar ervaring in het coachen naar een gezonde levensstijl.

KATINKA PROFESSIONEEL

Ik kan je helpen een gezonde levensstijl te integreren in je drukke bestaan. Ik heb een analytische geest en weet dus complexe dingen naar makkelijke termen te vertalen. Het feit dat ik, misschien net als jij, een hele weg heb afgelegd vooraleer ik dit tot een levensstijl kon maken, helpt me om je obstakels te begrijpen en samen met jou op te lossen. Ik heb een enthousiaste en creatieve manier om oplossingen aan te bieden voor problemen waar we op gebied van gezondheid en verzorging mee te maken hebben.

© Slank & Gezond BVBA

HOE DIT EBOOK GEBRUIKEN?

Ik vind het belangrijk dat je het meeste uit dit boek haalt.

Daarom geef ik graag volgende tips :

Je kan een 2-ringskaft of een Atoma-schrift met plastiek mapjes gebruiken.

Naar keuze print je het ganse boek uit of enkel de recepten die je aanspreken.

Het voordeel van de plastiek mapjes is dat je ze makkelijk in de keuken kan gebruiken zonder ze te besmeuren.

Een kaft of Atomaschrift blijft ook makkelijk openliggen op de plaats dieje nodig hebt.

Heb je vragen over een bepaald recept?
Stel je vraag meteen via http://legallyraw.be/contact/

Al deze recepten bevatten geen geraffineerde suiker.

Je kan zelf kiezen hoe zoet je deze desserten maakt.
Als je al enige tijd bezig bent met Raw Food worden je smaakpapillen terug gevoeliger en zal je minder zoetstof in deze recepten gebruiken.
Start met de verhouding zoetstof die ik opgeef, maar voeg toe of laat na naar wens.

1 cup = 240 ml
½ cup = 120 ml
1/3 cup = 80 ml

1 tl (theelepel) = 5 ml
1 el (eetlepel) = 15 ml

© Slank & Gezond BVBA

INLEIDING

INTRODUCTIE

Ik ben dol op zoetigheid. En vooral chocolade.
Hoe gezond ik ook wil leven, zoetigheid moet er gewoon bij. Anders hoeft het voor mij niet.

Onze zoete trek is heel natuurlijk.
Een baby houdt van zoete borstmelk.
Zoet fruit en honing noemt men wel eens de nectar van de goden & godinnen.

Maar de zoete trek die we tegenwoordig hebben is helemaal niet meer zo natuurlijk.
Deze wordt gestimuleerd door de voedingsmaatschappij.
Geraffineerde suiker vind je in bijna alle verpakte voedingswaren. Het wordt terecht wel eens het witte vergif genoemd.
Suiker is verslavend en doet ons verlangen naar meer.
Suiker voedt de slechte darmbacteriën, vervuilt ons lichaam en verwoest ons figuur en gezondheid.

MAAR ER IS EEN OPLOSSING!

Durf genieten van deze desserten

Ik ging op zoek naar desserten die je zonder schuldgevoel kan eten. Desserten die niet aan je dijen plakken en die je bloedsuikerspiegel niet op en neer jagen. Desserten die je immuunsysteem niet kraken. En desserten die zelfs verjongend werken.

Ik nam vele recepten uit de traditionele dessertkeuken onder handen.

Het resultaat zijn meer dan 10 heerlijke desserten (en meer heb je niet nodig om je leven lang lekker en schuldvrij te snoepen) die

- Decadent **lekker** zijn
- **Gluten- en lactosevrij**
- Een combinatie zijn van **gezond** en **bevredigend**
- Je **slanke figuur** in ere houden

Al deze desserten zijn gemaakt van **rauwe ingrediënten**. Rauw oftewel **RAW FOOD** staat voor onbewerkt, niet verwarmd boven de 42°C.

© Slank & Gezond BVBA

Al deze ingrediënten staan op mijn gezondheidslijstje en mag je dus met een gerust hart eten.

Let wel: zelfs van goede dingen kan je te veel eten. Maar je zult wel merken dat deze ingrediënten je snel voldoening geven. En je dus vanzelf er niet teveel van eet.

Dit vind ik belangrijk!

Er zijn heel wat "schuldvrije" en "vetarme" desserten op de markt. Maar slank = niet altijd gelijk aan gezond! En andersom is gezond = niet altijd gelijk aan slank.
Ik wil je niet opzadelen met vet- en suikerarme desserten die vol zitten van kunstmatige suikers en plastieken smaakmakers.
Neen, ik wil je juist wegleiden van deze voeding die geen voeding is.
De desserten in dit boek zijn pure voeding en goed voor je.

Veel links

Een link is blauw gekleurd en onderstreept.

Je zult doorheen het ebook veel links vinden - klik hierop en je vind meer verborgen informatie.
Ik heb dit gedaan om 2 redenen:

1) Ik wil je niet overdonderen met teveel informatie. Tenslotte gaat het in dit ebook over de smaaksensatie en het genot van snoepen. Daarom staat al het teveel aan informatie verborgen achter een link.
2) Ik wil je toch de achtergrond van een produkt/ingrediënt/reden meegeven, als je hier meer over wil weten. Tenslotte bestaat gezondheid uit veel meer dan alleen maar gezonder snoepen. Dat spreekt voor zich. Volg dus gerust de linkjes en heb je nog niet voldoende informatie, mail me dan. Je krijgt altijd antwoord.

Ik wens je veel snoepgenot.

Xoxo Katinka

© Slank & Gezond BVBA

RAW FOOD of RAUWE DESSERTEN – Wat is dat?

Wat is Raw Food?

Je las het woord al eerder in dit boek: Raw oftewel rauw.
Meestal wordt Raw Food met hoofdletters geschreven en in het Engels gehouden. Dit is omdat het eigenlijk over een levensstijl, een visie gaat en niet altijd letterlijk om rauw voedsel.
Wat is eigenlijk de Raw Food visie?
Een Raw Food levensstijl bestaat vooral uit verse, complete, ongeraffineerde, levende, plantaardige voeding: fruit, groenten, noten en zaden.
Deze voeding wordt niet gekookt of gestoomd boven de 42°C.

Eten deze Raw Foodies dan uitsluitend fruit, groenten, noten en zaden?

Niet altijd. De meeste mensen kiezen er voor om deze levensstijl voor 50 of 70 of 80% toe te passen. Sommigen passen dit 100% toe. En anderen slechts 20%.
Zelfs met 20% zal je al resultaten zien.

Wat heeft Raw Food met deze desserten te maken?

In dit receptenboek stel ik je rauwe producten voor zoals dadels, noten, kokosolie en rauwe chocolade.

Wat is rauwe chocolade?

Rauwe chocolade is niet te vergelijken met de gecommercialiseerde chocolade die we uit de supermarkt kennen. Gewone chocolade bevat vrij veel suiker en de cacao werd geroosterd.
Rauwe cacao wordt gemaakt door rauwe cacaobonen te vermalen. Op die manier behoudt je alle goede dingen van chocolade zoals de antioxiderende werking, en het bezorgen van een gelukzaligheidgevoel.
Cacao bevat wel cafeïne, minder dan koffie – maar het blijft wel een stimulant. Hou daar rekening mee.

Moet ik deze recepten maken met rauwe chocolade?

Absoluut niet. Deze desserten zijn net zo lekker met gewone cacaopoeder. Ik zou sowieso wel kiezen voor pure cacaopoeder en zeker niet voor een gezoete versie.
Als je je meer wil verdiepen in Raw Food en de voordelen er van wil ervaren, dan is het wel een goed idee om de rauwe cacao te proberen.

© Slank & Gezond BVBA

WAAROM RAW FOOD?

Het korte antwoord : omdat het werkt!
Je verjongt, bereikt je juiste gewicht en voelt je schitterend.

Ik geef je graag ook het lange antwoord :

RAW FOOD BEVAT VEEL MINDER GIFSTOFFEN

Het eerste voordeel is dat je veeeeeel minder gifstoffen inneemt via je voeding en je het dus voor je lichaam veel makkelijker maakt omdat het veel minder tijd en energie moet steken in het elimineren van gifstoffen. Op die manier reinig je je lichaam en kan het zichzelf ook makkelijker zelf genezen en regenereren. Je krijgt meer energie.

RAW FOOD LEIDT JE NAAR JE JUISTE GEWICHT

Een ander voordeel is dat je makkelijker je juiste gewicht bereikt. Je lichaam houdt namelijk vet bij om gifstoffen in te kapselen. Daarom is het vaak onmogelijk om de laatste 5 kilo kwijt te raken.

RAW FOOD BEVAT MEER VITAMINEN & MINERALEN

"Levend" voedsel bevat nog alle voedingsstoffen, die ons lichaam op cellulair niveau voeden. Vele vitaminen en voedingsstoffen worden vernietigd of beschadigd wanneer ze gekookt, gestoomd of gebakken worden. Je krijgt dan lege voeding die je maag wel vult, die je misschien ook wel lekker vindt, maar waar je lichaam niks mee is.

RAW FOOD BEVAT VEEL ENZYMES

Enzymen zijn belangrijk voor de vertering. Een enzyme-rijke voeding vertraagt het verouderingsproces. Maar enzymen zijn zeer hittegevoelig en worden sowieso in gekookte voeding vernietigd. Het verteren van je voeding vraagt veel energie van je lichaam. Als je weinig enzymen via de voeding binnen hebt, moet je lichaam nog harder werken om te verteren en dit vermindert de energie voor andere dingen.

© Slank & Gezond BVBA

RAW FOOD BEVAT DE GOEDE EIWITTEN

Plantaardige voeding bevat ook proteïne (eiwitten). Waar anders zouden olifanten en stieren hun spieren vandaan halen?

We zijn opgegroeid met het idee dat we onze eiwitten vooral uit vlees en vis moeten halen. En inderdaad, daar zit heel wat proteïne in.

Maar er is een groot verschil!

De proteïne uit planten is van een veel hogere kwaliteit en dat is waar ons lichaam om vraagt.

De celwand van plantaardige proteïne bestaat uit vezels, die goed zijn voor onze darmwerking.

De celwand van dierlijke proteïne bestaat uit cholesterol.

RAW FOOD ONTZUURT JE LICHAAM

Als je Raw Food op de juiste manier integreert (zie mijn programma : "Voel je Slank & Gezond" of "Voel je Fris & Fruitig – ontgiften in 3 weken"), dan kan je de zuren in je lichaam neutraliseren.

Wat zijn zuren? Zuren zijn afvalstoffen die we vergaren door het eten van bewaarmiddelen en kunstmatige voeding, eiwitdiëten, lightprodukten, door onze huid te verzorgen met produkten die gifstoffen (bijv. parabenen) bevatten, door stress, door emotionele problemen, door een te druk bestaan, door een vervuilde omgeving zoals midden in de stad werken of wonen, …

Verzuring kan leiden tot verscheidene ziekten.

RAW FOOD IS GLUTEN- EN LACTOSEVRIJ

Raw Food biedt je gezonde alternatieven voor tarwe- en zuivelprodukten.

Ideaal voor de vele mensen die hier allergisch voor zijn.

Trouwens ook voor gezonde mensen zijn zuivelprodukten slijmvormend.

Let's go Legally Raw!

© Slank & Gezond BVBA

GA IK EEN VERSCHIL MERKEN ALS IK DEZE DESSERTEN EET?

JA en NEE.

JA

Je bent sneller voldaan. Geraffineerde voeding is eigenlijk leeg. Je lichaam blijft dus hunkeren naar energie. Als je waardevolle voeding eet en dit niet als een gek binnenslokt maar er langzaam van geniet, zal je veel sneller een voldaan en tevreden gevoel hebben.
Je zal niet dikker worden van deze desserts tenzij je werkelijk voor overdaad gaat.

NEE

Enkel met gezonde desserten kan je niet ALLE voordelen van Raw Food ondervinden.
Wil je echt meer in je gezondheid investeren, dan kan je er voor kiezen om de Raw Food visie te integreren in je ontbijt, lunch of diner.
Ik raad je dan ook sterk het programma "Slank en Gezond programma" aan.

© Slank & Gezond BVBA

WIL JIJ AFSLANKEN?

Deze desserten zijn bedoeld om in een gezonde levensstijl te integreren.

Als je verder evenwichtig eet, zal je hier zeker niet van bijkomen.

Bij goede dingen geldt natuurlijk net zo goed “overdaad schaadt”.

Daarom heb ik speciaal voor al wie wil afslanken een extra kadertje toegevoegd aan elk recept. Hier vind je de kcal en een vergelijking ten opzichte van een vitalinea 0% fruit yoghurtje.

Waarom een vitalinea 0% fruit yoghurtje? Gewoon omdat ik rond mij veel vrouwen dit zie eten als tussendoortje of als dessert of als laatavond snack.

De dadelpasta vergelijk ik met Nutella. Waarom Nutella. Ook weer omdat dit zo ingeburgerd is en ook net zoals dadelpasta een hele zoete pasta is.

© Slank & Gezond BVBA

VOORRAAD AANLEGGEN

Voor al wie een superdruk leven heeft, is het nuttig om te starten met een goede voorbereiding.
Haal een voorraad gezonde basisbenodigdheden in huis zodat je de recepten zelf op een wip in elkaar timmert.

Heel wat spullen haal ik in de natuurwinkel. Dat is voor mij de prijs die ik betaal voor mijn gezondheid. Maar die keuze maak je best zelf. Alle ingrediënten (weliswaar niet de rauwe vorm) vind je in de supermarkt.

Wat heb je nodig:

- **Kokosolie en gedroogde kokos**
  Kokos is werkelijk super.
  Kokosolie wordt niet zoals de meeste vetten als vet opgeslagen in ons lichaam. Het zet zich dus niet vast op je dijen!
  Ik kan een heel boek schrijven over de voordelen van kokos. Lees hier meer over de voordelen van kokos

- **Noten & notenpasta**
  Je kan de noten nemen die het recept aangeeft of gewoon diegene die jij lekker vindt.
  Noten zijn het best verteerbaar als je ze enkele uurtjes weekt in water. Nadien giet je ze af en spoel je ze nog eens goed na.
  Notenpasta vind je momenteel alleen in de natuurwinkel.

- **Medjool dadels** (je kunt dit vervangen door honing of agavesiroop)
  Dit zijn van die grote sappige yummie dadels. Lekker zoet en natuurlijk.
  Vind je deze niet dan gebruik je 2 gewone dadels in plaats van 1 medjool dadel.

- **Agavesiroop of honing / stevia**
  Agavesiroop komt van een cactus en is laag glycemisch (houdt dus je bloedsuikerspiegel stabiel). Vroeger vond je agavesiroop enkel in de natuurwinkel, maar ondertussen heeft ook de supermarkt al een versie.
  Ook honing is een gezonde en natuurlijke zoetstof, alhoewel deze glycemisch (dus slechter voor de bloedsuikerspeigel) wel hoger is dan agavesiroop.

  Stevia is ook een goede keuze. Kies wel voor een zo puur mogelijke stevia. Kijk daarom naar het etiket. Er wordt zogenaamd pure stevia verkocht, waar maar voor 3% stevia in zit!

© Slank & Gezond BVBA

- **Himalaya zout**

Dit zout bevat nog heel wat mineralen en is gezond voor ons. Vind je het niet, dan kan je het vervangen door zeezout. Maar het is de moeite om er achter te zoeken.
Lees hier over de voordelen van Himalaya zout.

- **Vanillestokjes en/of vanille-extract**

- **Cacaopoeder**
  Cacaopoeder is een verwennerij. Het bevat veel goede ingrediënten en krikt ons humeur helemaal op. Gebruik het wel met mate want het werkt licht verslavend.

- **Seizoenfruit**

Sommige fruit en groenten zijn sterk bespoten en koop je liever via lokale boeren, een biomarkt of de natuurwinkel.

Lees meer over de DIRTY DOZEN (meest bespoten groenten) en de CLEAN 15 (minst bespoten groenten)

P.S. VOOR DE DRUKBEZETTE VROUW

Geen stress, no worries als je de ingrediënten gewoon in de supermarkt koopt. Probeer eerst de gerechten uit met de ingrediënten die je in huis hebt of makkelijk kan kopen.

Stress is ook één van de oorzaken voor overgewicht!

© Slank & Gezond BVBA

KEUKENGEREEDSCHAP

Blender of handmixer

Je kan makkelijk werken met een eenvoudige mixer.
Maar eens je werkelijk met Raw Food aan de slag gaat, zal je veel plezier beleven aan een blender.

Taartvorm of kleine vormpjes

Je kan cakes of balletjesdeeg uitspreiden over een ovenschaal en zo in stukjes snijden, maar je kan ook kiezen voor kleine cakevormpjes. Ik raad aan om kleine cakevormpjes te gebruiken omdat je dan meteen een goede snoepportie hebt

Glazen bewaarpotten

Je kan je zelfgemaakte amandelmelk en dadelsiroop best in glazen potten bewaren.

Vriesvak

© Slank & Gezond BVBA

BASISRECEPTEN

JE EIGEN DADELSIROOP MAKEN

KEUKENGEREEDSCHAP

Blender of handmixer

INGREDIENTEN

10 à 15 dadels, ontpit
250 ml water (liefst geen kraantjeswater) of meer indien nodig

HOEVEELHEID

400g dadelpasta

INSTRUCTIES

Ontpit de dadels en laat ze een 3-tal uur weken in het water.
Na 3 uur mix je de dadels en het weekwater tot een vloeibare massa.
Bewaar deze dadelsiroop in de ijskast.
Houdbaarheid = 2 weken.

Ben je gewend om suiker te nemen in je kopje thee, op je brood, op je pannenkoek?
Vervang deze dan vanaf nu door je eigen dadelsiroop.

Dadelsiroop is ook een zeer goede vervanger voor chocopasta. Kijk hiervoor maar snel op de volgende pagina.

Dit is echt een heerlijk recept.

VOOR DE AFSLANKERS :
15g dadelpasta op je boterham ➔ 5 minuten (5km/u) wandelen om de dadelpasta er af te werken

© Slank & Gezond BVBA

CALORIEEN

CALORIEEN

IK VERGELIJK DADELPASTA vs NUTELLA

PER 100 GRAM	
Kcal	**530**
Gram koolhydraten	56
Gram vetten	31
Gram eiwitten	6,8
Gram vezels	0

PER 100 GRAM	
Kcal	**140,8**
Gram koolhydraten	33
Gram vetten	0
Gram eiwitten	2,2
Gram vezels	5

Ben je geschrokken van het verschil? Ik alvast wel.

Het verschil zit voornamelijk in de vetten. Als je de ingrediënten van nutella bekijkt, zie je eerst suiker, magere melkpoeder en dan plantaardige olie staan. De eerste 3 ingrediënten zijn het belangrijkste op een label.

© Slank & Gezond BVBA

JE EIGEN NOTENMELK MAKEN

Verse notenmelk is echt fantastisch. Het is een gezond alternatief voor gewone melk.

KEUKENGEREEDSCHAP

Blender of handmixer
Zeefdoek (kaasdoek, zakdoek of speciale notenzeefdoek)

INGREDIENTEN

100 g noten of zaden
700 ml water

HOEVEELHEID

650 ml

INSTRUCTIES

Het beste is om de noten een nachtje te laten weken. Dat maakt ze beter verteerbaar.
Wanneer je de amandelmelk gaat maken, giet ze dan af en neem nieuw water.
Mix het water met de noten. Naar wens kan je meer of minder water nemen.
Giet dan door een vergiet waarin je een doek (kaasdoek of zakdoek) hebt gelegd. Ook een zeer fijn vergiet werkt goed.
Je kunt de melk zoeten als je dit wil met wat vanille extract of dadelsiroop.
Zie hier een stap voor stap methode : http://legallyraw.be/supersimpel-amandelmelk

Notenmelk is een prima alternatief voor koemelk.
Waarom? Dat lees je hier.

Zelf ben ik een fan van eigengemaakte amandelmelk en deze staat altijd als voorraad in mijn ijskast.
Als ontbijt meng ik amandelmelk met wat dadelsiroop en fruit naar keuze (banaan of mango, mmm);
Of doe het over je ontbijtgranen (kijk hier voor een supermakkelijk recept om je eigen ontbijtgranen te maken).

Tot 5 dagen houdbaar in je ijskast.

CALORIEEN

Per 100ml 90 Kcal Vitalinea potje 49 Kcal

© Slank & Gezond BVBA

MILKSHAKES MET NOTENMELK

Voor een superheerlijke milkshake kan je best je notenmelk zoeten.
Op een liter notenmelk gebruik je best 3 à 4 medjool dadels of 3 el dadelsiroop.

KEUKENGEREEDSCHAP

Blender of handmixer
Zeefdoek (kaasdoek, zakdoek of speciale notenzeefdoek)

INGREDIENTEN

250 ml amandelmelk + …..

Je kan naar keuze bijvoegen :

* Cacaopoeder
* Aardbeien
* Vanillestokje
* Banaan
* Kaneel
* Banaan en chocolade – yummie!
* Bevrozen fruit zoals frambozen, banaan, aardbei, ananas, … - lekker koel
* En helemaal niet Raw Food, maar ook decadent lekker : baileys

HOEVEELHEID

1 glas van 250 ml

INSTRUCTIES

Meng of mix in de blender.

CALORIEEN

Per 100ml amandelmelk puur 90 Kcal Vitalinea potje 49 Kcal

© Slank & Gezond BVBA

VELOURS AARDBEIEN AMANDELMILSHAKE

Deze smeuïge, zachte milkshake is een ideale start van de dag OF een vullend 4-uurtje.

KEUKENGEREEDSCHAP

Blender of handmixer

INGREDIENTEN

100ml amandelmelk of cashewmelk
1 el agavesiroop
150g aardbeien

HOEVEELHEID

250 ml

INSTRUCTIES

Mix dit mengsel tot een smeuïge massa.

Moest je een ijsmachine bezitten, kan dit ook perfect in de ijsmachine tot ijs verwerkt worden.
Als dat niet decadent is : ijs als ontbijt!

CALORIEEN

Volledige portie 168 Kcal Vitalinea potje 49 Kcal

SNOEP EEN PURE DADEL

Waarom het moeilijk maken als het ook makkelijk kan?

KEUKENGEREEDSCHAP

-

INGREDIENTEN

dadels

HOEVEELHEID

1 dadel

INSTRUCTIES

Gewoon smullen

CALORIEEN

Per dadel 26 Kcal Vitalinea potje 49 Kcal

VOOR DE CHOCOHOLICS

SUPER CHOCOLADE CAKE

Chocolade in supervoud, daar smelt ik voor.

KEUKENGEREEDSCHAP

Foodprocessor (keukenrobot of kleine hakmachine)
Mengkom
Ovenschaal of kleine cakevormpjes

INGREDIENTEN

100ml agave siroop
1 el vanille-extract
50g cacaopoeder
100g pulp overschot (overschot van je eigengemaakte notenmelk)
Snufje zout

HOEVEELHEID

Voor 10 repen

INSTRUCTIES

1) Meng de vanille en de agavesiroop.
2) Maal je noten fijn.
3) Meng alle ingrediënten
4) Doe dit in een glazen ovenschaal of kleine cakevormpjes en plaats in de vriezer.
5) Bestrooi met wat gehakte noten (optioneel)

CALORIEEN

Per reep : 100 Kcal

© Slank & Gezond BVBA

SEXY DIVA CHOCOLADE MOUSSE

Wie kwam toch ooit op het idee om groenten en cacao te mengen?

KEUKENGEREEDSCHAP

Blender of handmixer

INGREDIENTEN

1 avocado
40g dadelsiroop
25g cacaopoeder
1 el vanille-extract

HOEVEELHEID

4 porties

INSTRUCTIES

Mix in je blender (of keukenrobot) en serveer .

Avocado's geven de romige structuur die je anders door het gebruik van room krijgt.

Je hoeft geen schrik te hebben van avocado's ondanks het feit dat ze vrij veel vetten bevatten.
Het zijn sowieso goede en noodzakelijke vetten.
Dit wil natuurlijk niet zeggen dat je liters van deze chocolade mousse moet eten.

Je zal trouwens ook merken dat hoe meer je voedzame producten eet, hoe minder je trek wordt en hoe meer voldoening je van een kleinere portie krijgt.

CALORIEEN

Per portie 125 Kcal

© Slank & Gezond BVBA

DECADENTE CHOCOLADE PRALINES

"Als het moest, zou ik chocola kunnen opgeven – maar ik geef niet zo snel op!"

KEUKENGEREEDSCHAP

Mengkom
Siliconen ijsblokjesvorm

INGREDIENTEN

30g cacaopoeder
30g kokosolie
60g agavesiroop
1 el lauw water (dit laat de chocolade mooi glanzen)

HOEVEELHEID

15 pralines (grootte van een ijsblokje)

INSTRUCTIES

Zorg ervoor dat de kokosolie vloeibaar is.
In koude ruimten wordt deze helemaal hard. Je kan deze onmiddellijk vloeibaar maken door het potje in een ander potje met heet water te zetten.
Of zet het gewoon enkele uurtjes op voorhand in je warme keuken/eetkamer.

Meng alle ingrediënten.

Giet het dan in een siliconenvorm voor kleine pralines. Deze vindt je in de meeste kookshops.
Natuurlijk kan je het ook in een ovenschotel uitgieten en nadien in stukjes snijden.
Maar pralines geven je altijd wel een super de luxe gevoel.

Bewaar ze wel koel want bij warmte smelt de kokosolie weer natuurlijk!

CALORIEEN

Per praline 37 Kcal Vitalinea potje 49 Kcal

© Slank & Gezond BVBA

THE FLIRTY DOZEN oftewel CHOCOLADEBALLETJES VOOR ONDERWEG

Deze zijn ook perfect als klein geschenkje. Je kan deze dan in van die kleine cakepapiertjes doen. Dat maakt het extra feestelijk.

KEUKENGEREEDSCHAP

Mengkom

INGREDIENTEN

6 dadels, ontpit
1 el notenpasta (amandelpasta of cashewpasta)
1 el cacaopoeder
Strooisel van kokosschilfers of kaneelpoeder

HOEVEELHEID

10 balletjes

INSTRUCTIES

Ontpit de dadels. Meng alles met je handen onder elkaar.
Rol dan door kokosschilfers of kaneel.

Bewaar koel in een luchtdichte doos.

CALORIEEN

Per bolletje 34.5 Kcal Vitalinea potje 49 Kcal

© Slank & Gezond © Slank & Gezond BVBA

IJSJES, SORBETS & SAUZEN

VANILLE-IJS

Zuivelvrije en dus ook lactosevrije ijscrème.

KEUKENGEREEDSCHAP

Foodprocessor (keukenrobot)

INGREDIENTEN

2 bevroren bananen in stukjes
1 vanillestokje
1 tl vanille extract
100ml amandelmelk

HOEVEELHEID

INSTRUCTIES

Vanaf het moment dat je bananen koopt, gooi er dan steevast een aantal in de vriezer. Hak ze wel al in kleine stukjes.

Op het moment dat je zin krijgt in een ijsje, doe de bevroren bananen in de foodprocessor of blender en mix ze tot een smeuïg mengsel. Voeg een beetje amandelmelk toe tot het een heerlijk zachte massa wordt.

Heb je een zeer sterke blender zoals bijvoorbeeld de Vitamix of een krachtige foodprocessor zoals Magimix of Cuisinart, dan kan je bevroren banaan met gemak tot een massa versmeden, maar als je eigen foodprocessor of blender niet zo sterk is, dan kan je het beste de banaan lichtjes laten ontdooien.

Meng er dan de vanille door.

CALORIEEN

1/3 portie 87 Kcal Vitalinea potje 49 Kcal

© Slank & Gezond BVBA

LEGALLY CHOCOHOLIC SAUS

Deze saus kan je serveren op ijs, mengen doorheen je smoothie of sprenkelen over je fruitsla

KEUKENGEREEDSCHAP

Mengkom

INGREDIENTEN

2 el agavesiroop
1 el cacaopoeder
Enkele eetlepels amandelmelk naargelang hoe dik of lopend je je saus wil.

INSTRUCTIES

Meng.

CALORIEEN

Per el 43 Kcal 1 el chocoladesaus uit de supermarkt = 40 Kcal

Je doet dus in dit geval geen profijt in calorieën, enkel in gezondheid

© Slank & Gezond BVBA

LEGALLY PINK AARDBEIENSAUS

Deze saus kan je serveren op ijs, mengen doorheen je smoothie of sprenkelen over je fruitsla

KEUKENGEREEDSCHAP

Mengkom

INGREDIENTEN

100g aardbei
20 ml agavesiroop

INSTRUCTIES

Meng.

Je kan de aardbeien vervangen door frambozen maar dan zal je een beetje meer dadel- of agavesiroop nodig hebben.

CALORIEEN

Per el 18 Kcal 1 el aardbeiensaus uit de supermarkt = 32 Kcal

© Slank & Gezond BVBA

PINK LADY AARDBEIENIJS

Maak dit ijs met je lievelingsfruit.

KEUKENGEREEDSCHAP

Mengkom

INGREDIENTEN

2 bevroren bananen in stukjes
1 el agavesiroop
1 tl vanille extract
100g aardbeien
30 ml amandelmelk

HOEVEELHEID

Voor 3 porties

INSTRUCTIES

Doe de bevroren bananen in de foodprocessor of blender en mix ze samen met de andere ingrediënten tot een smeuïg mengsel. Voeg een beetje amandelmelk toe als de massa niet zacht genoeg is.

CALORIEEN

1 portie 84 Kcal Vitalinea potje 49 Kcal

© Slank & Gezond BVBA

FRIS EN FRUITIG POMPELMOESSORBET

Fris en zoet tegelijk.

KEUKENGEREEDSCHAP

Mengkom

INGREDIENTEN

2 pompelmoezen
35 ml agavesiroop

HOEVEELHEID

Voor 3 porties

INSTRUCTIES

Mix dit mengsel tot een smeuïge massa.
Hevel dit dan over in een tupperware doosje en zet het in de vriezer.

Roer af en toe door om geen ijskristallen te krijgen.

Je kunt natuurlijk eender welk fruitsap gebruiken.

Ook sinaasappel of citroensap is heel lekker. Varieer je zoetstof naar smaak.

Proef je mengsel vooraleer het in de vriezer gaat en doe er desgewenst wat extra zoetstof bij.

CALORIEEN

1 portie 81 Kcal Vitalinea potje 49 Kcal

© Slank & Gezond BVBA

SWEETLY RAW IJSLOLLY VAN MANGO & APPELSEIN

Een verwennerij die altijd mag.

KEUKENGEREEDSCHAP

Mengkom
Fruitperser

INGREDIENTEN

2 mango's gepeld, gepit en in stukjes
3x sinaasappelsap vers geperst
20 ml agavesiroop

HOEVEELHEID

11 à 12 ijslollies

INSTRUCTIES

Mix en giet het in een ijslolly vormpjes.
Je kunt het ook in een klein tupperware potje gieten en er een minilepeltje of vorkje insteken.

Je hoeft dit mengsel niet persé in te vriezen. Het is ook een erg smeuïge smoothie.
Ik hoef er dan wel minder zoetstof in.

CALORIEEN

per ijslolly 30 Kcal Vitalinea potje 49 Kcal

© Slank & Gezond BVBA

FRAMBOZENPARFAIT

Wat denk je van een frambozenparfait als ontbijt?

KEUKENGEREEDSCHAP

Blender of handmixer

INGREDIENTEN

100g cashewnoten (gehakt)
100g frambozen
35ml agave siroop
150 ml amandelmelk
Een snufje zout

HOEVEELHEID

4 kleine porties

INSTRUCTIES

Mix alle ingrediënten.

CALORIEEN

1 portie Kcal 210 Vitalinea potje 49 Kcal

Noten zijn erg calorierijk, vooral cashewnoten.
In een evenwichtig eetpatroon is het belangrijk om ook de goede vetten te eten.

© Slank & Gezond BVBA

WAT NU?

Wat is nu jouw volgende stap?

- Kies alvast 1 recept uit dat je aanspreekt
- Zorg dat je de ingrediënten in huis hebt
- Maak een flinke hoeveelheid
- Geniet
- Mail me je bevindingen rond je gekozen recept

Wil je mij helpen om de wereld gezonder te doen snoepen?

Deel dan deze link met al je vrienden via email/facebook of twitter :
http://legallyraw.be/durf-genieten-van-slanke-desserten

Dankjewel!!!!!!

© Slank & Gezond BVBA

WIL JE MEER?

Wow, dat vind ik superleuk. Dat betekent dat je het alvast lekker vond en dat is de eerste stap om een stukje van de Raw Food visie in je leven te integreren.
Maar er is natuurlijk veel meer dan snoepen.

Dit zijn mijn e-programma's. Let op : een e-programma is veel meer dan een e-book. Een boek zet je niet altijd aan tot actie. MIjn programma's laten niets aan het toeval over. Inclusief video's, emailcoaching, ...

HET PROGRAMMA "DETOX VOOR VROUWEN – ONTGIFTEN IN 10 DAGEN"

We hebben allemaal te kampen met veel gifstoffen, zowel in onze voeding als in onze omgeving.
Een zuiver lichaam is licht, voelt geweldig en is het mooiste kado dat je jezelf kan geven.
Op ons 40ste hebben we al heel wat dingen gegeten en gesmeerd die gifstoffen bevatten en het is deze ophoping die we de schuld kunnen geven van vele kwaaltjes, veroudering, energieverlies en soms zelf ziekte.

HET PROGRAMMA "SLANK EN GEZOND"

Dit is mijn paradepaardje en ik ben supertrots om mijn volledige bagage aan ervaring in dit programma aan jou voor te stellen.
Ben je overtuigd dat Raw Food je vele voordelen kan bieden?
Wil je werkelijk iets veranderen aan je levensstijl, maar wil je het op de correcte manier doen, dan is dit HET programma bij uitstek.
Ik weet uit ervaring dat de weg naar een gezondere levensstijl een proces is.
Daarom maakte ik een stap voor stap plan dat je 10 jaar jonger maakt, zowel aan de buitenkant als aan de binnenkant.

Volg me ook hier :

- Mijn blog : http://legallyraw.be
- Mijn facebookpagina : http://facebook.com/legallyraw
- Mijn YouTube kanaal : http://youtube.com/legallyraw

Let's go Legally Raw!

© Slank & Gezond BVBA