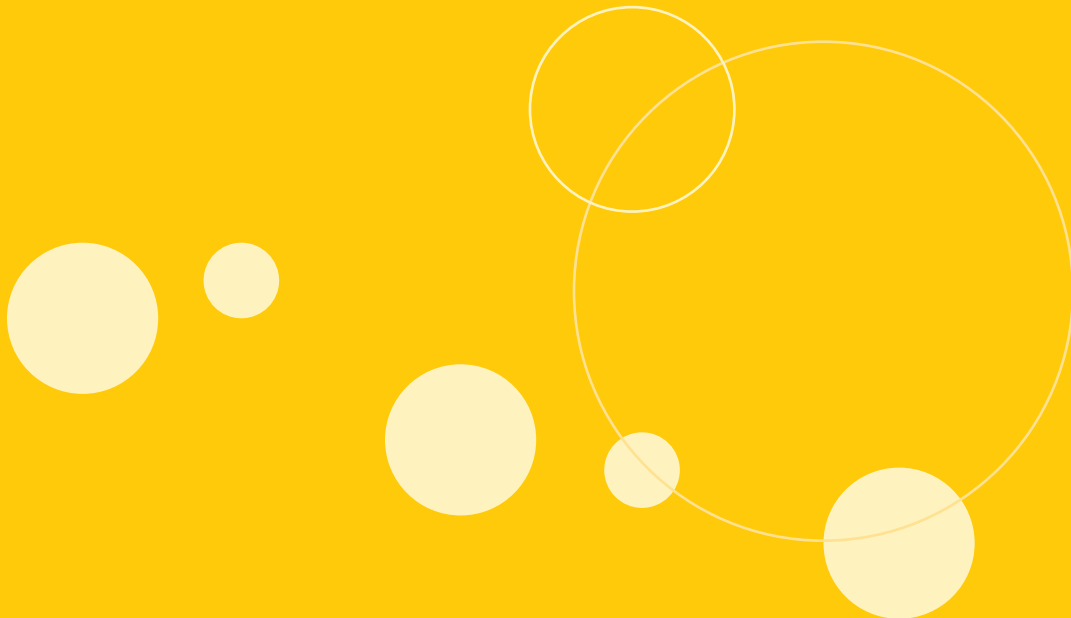


ZUIVERINGSEETPLAN





DAG 1

ONTBIJT

Wakkersnaps

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 4 tomaten
- 200 g sugarsnaps of peultjes
- 1 knoflookteentje
- 1 kleine ui
- enkele takjes verse koriander
- 8 eieren
- enkele sneden Synergiebrood (Zie p. 258)

BEREIDING

- Pel de tomaten, verdeel ze in vieren, verwijder de pitjes en snijd de tomaten in zeer kleine blokjes. Was de sugarsnaps en snijd ze in reepjes. Versnipper het teentje knoflook en het uitje zeer fijn.
- Meng al deze groenten flink door elkaar. Houd enkele koriandertakjes apart om te garneren en voeg de blaadjes van de andere takjes bij de groentemengeling. Schik deze mengeling op een bord.
- Kook de eieren gedurende 3 minuten, koel af onder koud stromend water en pel ze onder stromend water. Schik de gepelde eieren op de groentemengeling.
- Garneer met een takje koriander en serveer met Synergiebrood.

TUSSENDORTJE
Mix van noten (een handvol)

LUNCH

Kip-fruitspiesjes

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- een handvol gesneden ijsbergsla
- 100 g sperziebonen
- 1/2 paprika naar keuze
- 1/2 courgette
- 1 verse ananas
- 2 kipfilets
- een scheutje olijfolie
- een mespunt cajunkruiden of een andere pittige kruidenmengeling
- 24 grote aardbeien (6 per persoon)
- een mespunt groentebouillonpoeder
- een handvol sojascheuten
- een plukje verse kervel
- een plukje veldsla
- een plukje tuinkers
- enkele halfgedroogde gemarineerde tomaatjes
- balsamicotopping
- yoghurt dressing

BEREIDING

- Was alle groenten. Snijd de ijsbergsla in fijne reepjes en snijd de sperziebonen, de paprika en de courgette in kleine, wokbare stukjes. Snijd het vruchtvlees van de ananas in blokjes.
- Snijd de kipfilets in blokjes. Verhit een scheutje olijfolie en bak hierin de kipblokjes gaar. Kruid met de cajunkruiden. Haal ze uit de pan en bak in dezelfde pan de ananas krokant. Laat beide afkoelen.
- Maak spiesen zoals op de foto met afwisselend een aardbei, kip en ananas. Eindig met een aardbei.
- Wok de gesneden groentjes (behalve de sla) en de sojascheuten kort en krachtig. Kruid met een mespuntje groentebouillonpoeder.
- Verdeel de ijsbergsla over 4 kookringen. Vul deze verder op met de gewokte, lauwe groentjes. Verwijder de ring en schik de spiesen boven op de groenten. Garneer de spiesen met een plukje verse kervel. Werk het bord af met een pluk veldsla en tuinkers. Garneer dit slaatje met enkele halfgedroogde gemarineerde tomaatjes. Doe aan de zijkant van de groentetoren een streepje balsamicotopping of -azijn. Serveer met een potje dressing.

TUSSENDOORTJE

Fruit: Natuuryoghurt met granaatappel

DINER

Pittige tonijnflinters

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 rijpe avocado's
- peper uit de molen
- een snuifje zout
- 2 eetlepels pijnboompitjes
- 150 g onbereide bulgur
- 1 koffielepel groentebouillonpoeder
- enkele druppels olijfolie
- 400 à 500 g verse tonijn (zeker geen diepvries!)
- 1 sjalot
- 1 eetlepel graanmosterd
- enkele takjes verse dille
- enkele druppels oestersaus
- 1 bakje rucola

BEREIDING

- Ontpit en schil de avocado's en plet het vruchtvlees uitermate fijn. Breng op smaak met peper uit de molen en een snuifje zout. Meng er daarna de pijnboompitjes onder en meng alles tot een vaste, homogene massa.
- Bereid de bulgur zoals vermeld op de verpakking. Laat afkoelen en breng op smaak met groentebouillonpoeder.
- Sprengel enkele druppels olijfolie op een bord, plaats er een kookring op en vul deze vorm voor de helft met advocadopuree. Plaats even in de koelkast.
- Snijd ondertussen de tonijnmoten in flinterdunne reepjes, snijd deze reepjes op hun beurt in flinterdunne staafjes en hak deze fijn in piepkleine blokjes. Gebruik hiervoor een vlijmscherp mes, zodat de smaak van de verse tonijn op en top bewaard blijft.
- Snipper het sjalotje fijn. Breng de tartaar op smaak met de sjalot en de graanmosterd. Kruid eventueel krachtig bij met grofgemalen peper.
- Haal de borden uit de koelkast en vul de vormpjes verder met de tonijntartaar. Verwijder het vormpje en garneer de tartaar met verse dille en een streepje oestersaus. Garneer het bord verder met de rucola en de bulgur.



DAG 2

ONTBIJT

Cottage twist

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 8 sneden Synergiebrood (eventueel zelf gesneden)
- een handvol gesneden ijsbergsla
- 400 g cottagecheese
- 4 takjes venkel of 100 g
- een tiental radijsjes
- enkele blaadjes Spaanse friseesla
- een handvol pijnboompitten

BEREIDING

- Beleg een snede brood met de gesneden ijsbergsla. Schik hierop de cottagecheese.
- Versnipper de venkel. Houd enkele radijsjes apart voor de garnering en versnipper de rest. Schik de venkel en de radijsjes op de cottagecheese.
- Werk af met de Spaanse friseesla en enkele radijsjes.
- Leg de tweede snede brood half over de eerste boterham. Bestrooi rijkelijk met de pijnboompitjes.

TUSSENDOORTJE

Fruit: een halve mango

- Kerf een halve mango in tot de schil en keer hem om. Zo kun je de blokjes er gemakkelijk af snijden of eten.

LUNCH

Oesterzwamforel

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 4 forellen, ontdaan van kop en vinnen
- 400 g oesterzwammen
- 200 g zeekraal
- 1/2 rode paprika
- 1/2 gele paprika
- 1/2 oranje paprika
- olijfolie
- verse dille
- verse basilicum
- verse kervel
- peper uit de molen
- een snuifje groentebouillonpoeder
- 1/2 appel
- 300 g witte kool
- yoghurt dressing
- 200 g krielaardappeltjes (voorgekookt)
- een handvol gehakte peterselie

BEREIDING

- Ontdoe de forel van alle onzuiverheden. Was de vis grondig onder koud stromend water.
- Snijd de oesterzwammen in fijne reepjes. Was de jonge zeekraal overvloedig. Snijd de paprika's in fijne blokjes.
- Sprenkel op 4 stukken aluminiumfolie enkele druppels olijfolie, en leg er de oesterzwammen, de zeekraal en de blokjes paprika op.
- Vul de buik van de forel met de verse kruiden. Kruid bij met peper uit de molen en een snuifje groentebouillonpoeder. Schik de forellen boven op de zeekraal en de paprika's. Sprenkel er enkele druppels olijfolie over. Draai nog een paar keer stevig met de pepermolen.
- Vouw de aluminiumfolie dicht, maar laat voldoende lucht in de papillot om te garen. Plaats de papillotten gedurende 20 minuten in een oven van 180 °C.
- Bereid ondertussen de koolsla. Snipper de appel fijn en snijd de witte kool. Meng beide door elkaar en roer er de yoghurt dressing onder.
- Verhit in een pan een scheut olijfolie en bak de krielaardappeltjes goudgeel. Bestrooi ze overvloedig met de gehakte peterselie.

TUSSENDOORTJE
Rijstwafel met gerookt vlees

DINER

Opkikker-kip

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 dubbele kipfilet
- 1 blikje bereide kikkererwten
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 bakje frambozen
- 1 bakje bosbessen
- 1 bakje braambessen
- 1 bakje rode bessen
- 1 kleine krop Spaanse friseesla
- 1 kleine krop rode sla
- een snuifje scherpe kruiden (Mexicaans, Thaise...)
- enkele plukjes verse kervel
- 8 sneden Synergiebrood

BEREIDING

- Snijd de kipfilet in dunne reepjes. Laat de kikkererwten uitlekken.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak er de kipfiletreepjes krachtig in aan. Kruid met de pittige kruiden. Voeg de uitgelekte kikkererwten toe en bak deze kort mee aan. Laat alles redelijk afkoelen.
- Was de vruchten en houd enkele takjes rode bessen apart om te garneren. Meng de vruchten voorzichtig onder de kip.
- Meng de ingrediënten voor de dressing goed maar voorzichtig onder elkaar.
- Pluk de Spaanse friseesla in kleine stukjes. Snijd de rode sla in reepjes en meng beide slasoorten onder elkaar.
- Schik deze slamix op een bord en schik er voorzichtig de kimpengeling op. Bedruppel met de dressing en garneer met een takje rode bessen en enkele plukjes verse kervel. Serveer het Synergiebrood apart.

VOOR DE DRESSING

- verse natuuryoghurt
- 1 eetlepel ahornsiroop
- sap van 1/2 citroen
- een handvol gehakte kervel



DAG 3

ONTBIJT

Havermout-ananasontbijt

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- vruchtvlees van een 1/2 ananas
- 1 limoen
- 5 koppen sojamelk
- 3 koppen havermoutvlokken
- een takje verse munt

BEREIDING

- Snijd het ananasvruchtvlees in kleine stukjes.
- Verwijder de groene schil van de limoen met een dunschiller. Zorg ervoor dat je alleen het groen verwijdert. Snijd die schil in zeer kleine stukjes.
- Kook in een pannetje een scheutje water samen met de limoenschil. Laat de stukjes schil goed afkoelen.
- Breng de sojamelk aan de kook en voeg er de havermoutvlokken aan toe. Laat op een zacht vuurtje enkele minuten koken tot de gewenste dikte is bereikt.
- Neem de pan van het vuur en meng de havermoutpap met de ananas en de gekookte limoenschil.
- Schep uit in kommetjes en laat goed afkoelen. Garneer daarna met munt.

TIP

- In de winter kun je dit warm eten. De warme granenpap werkt 's morgens dan verwarmend.

TUSSENDOORTJE

Tomatensoep met selder (blender)

LUNCH

Kalfslever-aard-appelkwadraat

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 4 vaste aardappelen (bv. Nicola)
- 2 stevige appels
- een scheutje olijfolie
- enkele takjes tijm
- 1200 g groene bonen
- 2 uien
- een scheut appelazijn
- 4 plakken kalfs- of varkenslever
- peper uit de molen
- 1 bakje rode bessen
- 1 bakje preischeuten
- 1 eetlepel ahornsiroop

BEREIDING

- Was de aardappelen en de appels en snijd ze in partjes zonder ze te schillen.
- Verhit in een pan een scheutje olijfolie en bak de aardappelpartjes goed aan. Rits de blaadjes van de tijmtakjes en strooi ze over de aardappelen. Plaats de pan in een oven van 180 °C en laat de aardappelen gedurende 15 minuten garen.
- Kook de groene bonen ondertussen knapperig en krokant. Giet ze af onder stromend koud water.
- Verhit in de kookpot van de bonen een eetlepel olijfolie en fruit het gesnipperde uitje aan. Voeg de bonen toe en blus met de appelazijn.
- Als de aardappelen gaar zijn, voeg je er de appelpartjes aan toe en leg je er enkele grote schijven ui bovenop. Laat nog gedurende 5 minuten verder garen.
- Verhit ondertussen olijfolie in een pan en bak er de malse kalfslever kort en krachtig in. Kruid met flinke draaien van de pepermolen.
- Schep de appel- en de aardappelpartjes op een bord en leg de kalfslever erbovenop. Garneer met de rode besjes en de preischeutjes. Serveer er de bonen bij. Bedruppel het geheel met de ahornsiroop voor een zoete toets.

TUSSENDOORTJE

Fruit: passievrucht of ander seizoensfruit

DINER

Prei-dilleharing

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- wit van 2 stuks prei
- een handvol zwarte rozijnen
- een handvol zonnebloempitten
- 1 koffielepel walnootolie
- 500 g haringfilets, gemarineerd in dille
- 1 pakje gemengde sla
- yoghurt dressing of walnoot dressing
- 1 kleine rammenas (200 g)
- 1 kleine komkommer
- 1 bosje radijsjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel appelazijn
- een handvol gehakte peterselie
- 4 bladeren ijsbergsla
- enkele takje verse dille
- enkele takjes rozemarijn
- 1 bakje rode scheuten naar keuze (bv. rosabi of rode kool)
- enkele sneden Synergiebrood

BEREIDING

- Snijd het wit van de prei in fijne ringetjes.
- Meng er de rozijnen, de zonnebloempitten en de walnootolie onder. Laat de haringfilets uitlekken en voeg die bij de preimengeling. Meng alles goed door elkaar. Plaats dit geheel gedurende een halfuur in de koelkast.
- Schil de rammenas en de komkommer en snijd beide in dunne reepjes. Snijd ook de radijsjes in schijfjes en meng deze groenten goed onder elkaar. Breng op smaak met de olijfolie en de appelazijn. Meng er vervolgens de gehakte peterselie onder.
- Leg telkens een blad ijsbergsla samen met de gemengde sla op een bord en leg hierop de groentemengeling. Werk het bord verder af met de haringsalade en garneer ten slotte met de dille, de rozemarijn en de scheuten.
- Serveer het Synergiebrood en de yoghurt dressing apart.



DAG 4

ONTBIJT

Synergiebrood met kruidenkaas en appeltjes

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 stevige groene appels
- 200 g kruidenkaas
- 3 eetlepels yoghurt
- 8 sneden Synergiebrood
- 1 bakje rode kiemen (bv. rosabi of rode kool)
- een handvol adzukibonen

VOORBEREIDING

- Week de bonen de dag voordien acht uur en kook ze daarna in hun eigen weekvocht met een snuifje zout. Laat ze uitlekken en bewaar ze in de koelkast.

BEREIDING

- Schil de appels en snijd ze in kleine reepjes.
- Meng de kruidenkaas met de yoghurt en de appelreepjes.
- Beleg een snede Synergiebrood met deze mengeling. Leg er een tweede snede brood op en garneer met de kiemen en de adzukibonen.

TUSSENDOORTJE

Avocado gevuld met in partjes gesneden kerstomaatjes

Anti-suikerdip-soep

- Snijd een ui, wortel en een stuk pompoen in stukken. Breng dit met een halve liter water aan de kook en laat het geheel een uurtje afgedekt koken. Giet af door een zeef. Het sap kan koud of warm gedronken worden. Bewaar het wel in de koelkast.

LUNCH

Bamboejauw

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 4 kabeljauwfilets of andere witte vis
- 2 knoflookteentjes
- olijfolie
- peper uit de molen
- een snuifje zeezout
- 1 eetlepel graanmosterd
- 600 g jonge bladspinazie
- 1 kopje zure room
- 150 g bulgur
- een handvol gehakte verse kervel
- 1 blik bamboescheuten
- kurkumapoeder

BEREIDING

- Was de verse kabeljauwmoten grondig onder koud stromend water. Snijd de knoflookteentjes in fijne schijfjes.
- Verhit een eetlepel olijfolie in een vuurvaste pan en bak hierin de kabeljauwfilets aan. Kruid met peper uit de molen en een snuifje zeezout.
- Bestrijk de bovenzijde van de kabeljauw met de graanmosterd en verdeel de schijfjes knoflook kwistig over de kabeljauw. Leg de kabeljauw in een vuurvaste schotel.
- Was de jonge spinazieblaadjes en droog ze in de slazwierder. Schik de spinazieblaadjes rond de kabeljauwmoten en verdeel de zure room over de spinazie.
- Dek de vuurvaste schotel af met aluminiumfolie en plaats gedurende 20 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C.
- Bereid de bulgur ondertussen zoals vermeld op de verpakking. Meng hem vervolgens goed met de gehakte kervel.
- Laat de bamboescheuten uitlekken. Verhit net voor het opdienen wat olijfolie en bak er de bamboescheuten heel krachtig in aan. Bestrooi ze rijkelijk met het kurkumapoeder. Strooi de gebakken bamboescheutjes kwistig over de vis.
- Serveer de bulgur apart.

TUSSENDOORTJE

Aardbeien met zure yoghurt en gedroogde cranberry's

DINER

Hartige tofureepjes

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 250 g tofu natuur
- 500 g jonge bladspinazie
- 1 bakje kerstomaatjes
- 1/2 venkel
- 3 koffielepels graanmosterd
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 koffielepel appelazijn of balsamicoazijn
- 1 koffielepel grof zeezout
- een handvol pijnboompitjes
- rodebietscheuten
- enkele sneden Synergiebrood

VOORBEREIDING

- Snijd de tofu in reepjes. Meng de ingrediënten voor de marinade en roer er de tofureepjes onder. Dek af met vershoudfolie en laat gedurende 12 tot 24 uur marineren.

BEREIDING

- Was en droog de bladspinazie in de slazwierder. Snijd de kerstomaatjes doormidden en de venkel in fijne reepjes. Meng beide met de graanmosterd en een beetje olijfolie. Voeg er de appelazijn of desgewenst de balsamicoazijn aan toe.
- Verhit olijfolie in een pan met het grove zeezout en bak de gemarineerde tofureepjes lekker krokant.
- Schik de bladspinazie op een bord, leg er de groentemengeling op en schik er de gebakken tofureepjes bovenop.
- Werk af met de pijnboompitjes en de rodebietscheuten.
- Serveer met Synergiebrood.

VOOR DE MARINADE

- 1/2 koffielepel kurkumapoeder
- 1/2 koffielepel kerriepoeder
- 1/2 koffielepel paprikapoeder
- een mespunt kaneel
- 1 koffielepel groentebouillonpoeder
- 4 eetlepels olijfolie



DAG 5

ONTBIJT

Gevulde pompelmoes

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 pompelmoezen
- 8 eetlepels volwaardige ongesuikerde muesli met vruchten
- 8 eetlepels yoghurt
- 1 bakje rood fruit (bv. frambozen, bosbessen of rode bessen)

BEREIDING

- Halveer de pompelmoezen en verwijder het vruchtvlees. Steek het vruchtvlees los via het wit van de pompelmoes. Op die manier komt de pompelmoes los zonder dat je hem beschadigt. Verwijder het overtollige wit van de pompelmoes, zodat je zuiver vruchtvlees overhoudt. Vervolgens snijd je de beentjes zuiver van het vlies.
- Vul de pompelmoezen met de mueslivlokken en daarna met de partjes pompelmoes. Lepel de yoghurt boven op de partjes en garneer met de rode vruchten.

TUSSENDORTJE

In blokjes gesneden of verkruidelde geitenkaasje met walnoten, afgewerkt met een koffielepel zuivere honing

LUNCH

Gambawals

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 16 ongepelde gamba's (uit de diepvriezer)
- 1 kleine krop rode sla
- 2 uien
- 1 bakje verse frambozen (of diepvriesframbozen)
- 1 kleine krop ijsbergsla
- 1/2 kop walnootolie
- 2 eetlepels appelazijn
- 1 eetlepel ahornsiroop
- olijfolie
- een mespunt kurkumapoeder
- een mespunt paprikapoeder
- een mespunt kaneel
- een mespunt groentebouillonpoeder
- 1 bakje kiemen naar keuze en voorradigheid
- enkele trosjes rode bessen
- enkele sneden Synergiebrood

BEREIDING

- Laat de gamba's ontdooien. Was de rodeslabladeren grondig zonder ze te breken en verwijder de witte kern. Snijd de uien fijn. Snijd de frambozen in kleine stukjes en de ijsbergsla in fijne reepjes.
- Maak ondertussen een dressing met de walnootolie, de appelazijn, een handvol fijngehakte ui, de ahornsiroop en de frambozen.
- Schik de rode sla cirkelvormig op een bord. Leg in het midden de ijsbergsla.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de gamba's goed aan. Kruid met kurkumapoeder, paprikapoeder en een snuifje kaneel en voeg eventueel een mespuntje groentebouillonpoeder toe.
- Giet de dressing over de sla en schik er de gebakken gamba's bovenop. Garneer met de kiemen en een trosje rode bessen.
- Serveer met Synergiebrood.

TUSSENDOORTJE
Een handvol gedroogd fruit

DINER

Asperge-kipslaatje

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 150 g volwaardige rijst
- 4 kipfilets
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 koffielepel groentebouillonpoeder
- 16 gekookte asperges
- een handvol gehakte verse kervel
- 1 kleine krop ijsbergsla
- 300 g witte kool
- enkele druppels oestersaus
- 1 bakje prei- of andere witte scheuten
- een handvol halfgedroogde tomaten in reepjes
- 1 koffielepel gemalen korianderzaad

BEREIDING

- Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
- Snijd de kipfilets in dunne reepjes. Verhit een eetlepel olijfolie en bak er de kipfilets kort en krachtig in aan. Kruid de kip met groentebouillonpoeder en de grof gemalen koriander.
- Snijd de gekookte asperges in stukjes en houd de topjes apart om te garneren. Bak de aspergestukjes mee aan. Haal uit de pan en meng alles grondig met de gehakte kervel.
- Houd 4 bladeren ijsbergsla apart om te garneren en snijd de rest in reepjes. Rasp de witte kool. Leg telkens een blad ijsbergsla op een bord en vul dit met de witte kool. Bedruppel met de oestersaus en leg er de gebakken kip-aspergemengeling bovenop.
- Garneer met de verse scheuten, de aspergetopjes, de gedroogde tomaatjes en de rijst.



DAG 6

ONTBIJT

Koningstoren

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- een scheutje olijfolie
- 1 eetlepel oude graanmosterd
- enkele druppels rijstazijn
- 200 g groene bonen
- 2 sjalotjes
- 1 kleine krop rode sla
- 12 sneden Synergiebrood
- 8 sneetjes goed afsmakende kaas (bv. Rubens, maasdammer of trappistenkaas)
- 4 trosjes rode bessen
- 1 bakje preikiemen
- een handvol rauwe cashewnoten, fijngehakt

BEREIDING

- Maak van de olijfolie en de graanmosterd een smeuije dressing en breng deze op smaak met enkele druppels rijstazijn.
- Kook de bonen in licht gezouten water tot ze bijtbaar zijn. Spoel ze onmiddellijk af onder koud water om de kleur te behouden.
- Snipper de sjalotjes fijn. Snipper de rode sla zeer fijn en houd de helft ervan apart om te garneren. Meng de ene helft van de snippers met de sjalotjes en de groene bonen. Breng deze combinatie op smaak met de dressing.
- Schik een snede brood op een bord en beleg vervolgens met de groentemengeling en de kaas. Leg daarop een snede brood en herhaal het voorafgaande. Werk af met een snede brood en de rode besjes.
- Garneer het bord met een beetje gesnipperde rode sla. Enkele preikiemen zijn er ook zeer smakelijk bij. Bestrooi de rand van het bord met de fijngehakte cashewnoten.

TUSSENDOORTJE

Fruit: banaan- en aardbeibrochette

LUNCH

Zeegenot

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 500 g champignons (shiitakes)
- 500 g jonge zeekraal
- 1 grote gele of groene courgette
- 1 à 2 eetlepels olijfolie
- 4 grote stukken zeepaling of andere vaste witte vis (bv. zeewolf of zeeduivel)
- een mespunt groentebouillonpoeder
- peper uit de molen
- 1 grote ui
- 4 tomaten
- een snuifje kaneel of een kaneelstokje
- een druppel honing
- 200 g couscous

BEREIDING

- Snijd de champignons in schijfjes en was de zeekraal. Snijd de courgette in blokjes.
- Verhit een scheut olijfolie in een pan en bak de zeepaling heel kort maar krachtig aan. Zorg ervoor dat de zeepaling niet gaar is!
- Haal de zeepaling uit de pan en bak in dezelfde pan de groenten, behalve de tomaten en het uitje. Kruid de groenten met een mespunt groentebouillonpoeder en enkele draaien van de pepermolen.
- Schep de gebakken groenten in een vuurvaste schotel en schik er de zeepaling op. Dek af met aluminiumfolie en laat gedurende 20 minuten garen in een oven van 180 °C. Je kunt het ook laten garen op een heel zacht vuurtje.
- Maak ondertussen tomatencoulis als volgt: snipper de ui en snijd de tomaten in stukken. Fruit in dezelfde pan een beetje ui en laat hierin de tomaten zachtjes smelten. Voeg het kaneelstokje of de gemalen kaneel toe met een druppeltje honing. Als de tomaten goed gesmolten zijn, duw je alles door een zeef om een smeuijge saus te verkrijgen.
- Bereid de couscous zoals aangegeven op de verpakking.
- Als de zeepaling gaar is, haal je de pan van het vuur of uit de oven. Overgiet de zeepaling met de tomatencoulis.
- Serveer de couscous apart.

TUSSENDOORTJE

Mix van noten, zaadjes en pitjes (een handvol)

DINER

Smulslaasje

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 200 g tarwekorrels (blé)
- 2 stevige peren
- 1 bakje rucola
- 1 bakje veldsla
- 1 gekookte rode biet
- 1 kleine rammenas (100 g)
- gerookte eendenborst of gerookte kipfilet (ca. 100 g per persoon)
- een handvol gedroogde (niet-gesuikerde) appelreepjes
- verse tuinkruiden
- yoghurt dressing

BEREIDING

- Kook de tarwekorrels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze afkoelen.
- Was de peren, snijd ze in vieren en ontdoe ze van de kern. Snijd ze verder in partjes.
- Was de rucola en de veldsla, ontdoe de veldsla van de wortels en meng de beide slasoorten voorzichtig onder elkaar.
- Snijd de rode biet en de rammenas in reepjes. Schik de sla op een bord en leg de rode biet en de rammenas op de sla. Schik de gerookte eendenborst of de gerookte kipfilet hierbovenop. Werk alles af met de gedroogde appelreepjes en de verse tuinkruiden.
- Serveer de blé en de dressing apart.



DAG 7

ONTBIJT

Synergiebrood met zuiverende hummus

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 krop ijsbergsla
- 1 bosje radijsjes
- een handvol pecannoten
- een handvol rauwe cashewnoten
- enkele sneden Synergiebrood

VOOR DE HUMMUS

- 1 komkommer
- 2 kleine tomaten
- 2 wortelen
- 2 blikjes bereide kikkererwten
- een scheutje olijfolie
- peper uit de molen

BEREIDING

- Bereid eerst de hummus als volgt.
- Was de komkommer en de tomaten en schil de wortelen. Snijd alles in grove stukken. Houd enkele stukjes komkommer apart om de sandwich af te werken.
- Doe de kikkererwten in de blender en maal ze zeer fijn tot je een bijna droge substantie verkrijgt.
- Doe de tomaten, de komkommer en de wortelen in de blender en maal alles tot een puree.
- Meng de kikkererwtenpasta en de groentepuree tot een homogene massa. Breng op smaak met een scheutje olijfolie en enkele draaien van de pepermolen.
- Snijd de ijsbergsla en de radijsjes in reepjes en meng ze met de pecan- en cashewnoten.
- Snijd een snede Synergiebrood in drie driehoeken en beleg ze met de hummus. Schik de andere ingrediënten rond de broodjes en werk af met de noten.

TUSSENDOORTJE

Rijstwafel met kruidenkaas en radijsjes

LUNCH

Struisvogelcombi

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 1/2 kleine groene kool
(alleen het lichtgroene binnenste gedeelte)
- 1 kleine krop ijsbergsla
- 2 roze pompelmoezen
- enkele eetlepels olijfolie
- 400 g couscous
- 4 struisvogelsteaks
- peper uit de molen
- zout
- een handvol gedroogd fruit
- een flinke scheut water of bouillon
- sap van 2 citroenen
- arrow root of ander bindmiddel
- enkele takjes peterselie

BEREIDING

- Snijd de groene kool en de ijsbergsla in fijne reepjes.
- Ontvlies de pompelmoezen en vang het sap op.
- Verhit in de wok enkele eetlepels olijfolie en bak de gesneden groene kool stevig aan, maar zonder de kool bruin te laten worden.
- Bereid ondertussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Bak de struisvogelfilets aan in olijfolie in een andere pan en kruid met gemalen peper en eventueel enkele korreltjes zout.
- Voeg de ijsbergsla en een handvol gedroogd fruit toe aan de gewokte groene kool en warm nog eens stevig door.
- Blus de struisvogelfilets met een flinke scheut water of bouillon en kook alle baksappen goed los. Voeg er het citroen- en pompelmoessap aan toe en bind de saus met arrow root of een ander bindmiddel. Voeg op het allerlaatste moment de pompelmoesbeentjes toe. De saus mag nu zeker niet meer koken.
- Schik de groenten, de couscous en het vlees op een bord en overgiet de struisvogelfilet. Hak de peterselie fijn en strooi die rijkelijk over het bord.

TUSSENDOORTJE

Verse kaas met frambozen en geroosterde pompoenpitten

- Kies voor ongesuikerde diepvriesframbozen en rooster de pompoenpitten in een antikleefpan, zonder vetstof.

DINER

Zeevruchtjes lekkernij

BENODIGDHEDEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 flinke ananas
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 koffielepel kurkumapoeder
- 150 g zeekraal
- 300 g gekookte mosselen (zonder schelpen)
- 100 g garnalen
- 150 g rivierkreeftstaartjes
- een handvol rozijnen
- een handvol pijnboompitjes
- 1 pakje gemengde sla
- 1 pakje kiemen (trio)
- enkele druppels oestersaus
- enkele sneden geroosterd Synergiebrood
- enkele kerstomaatjes

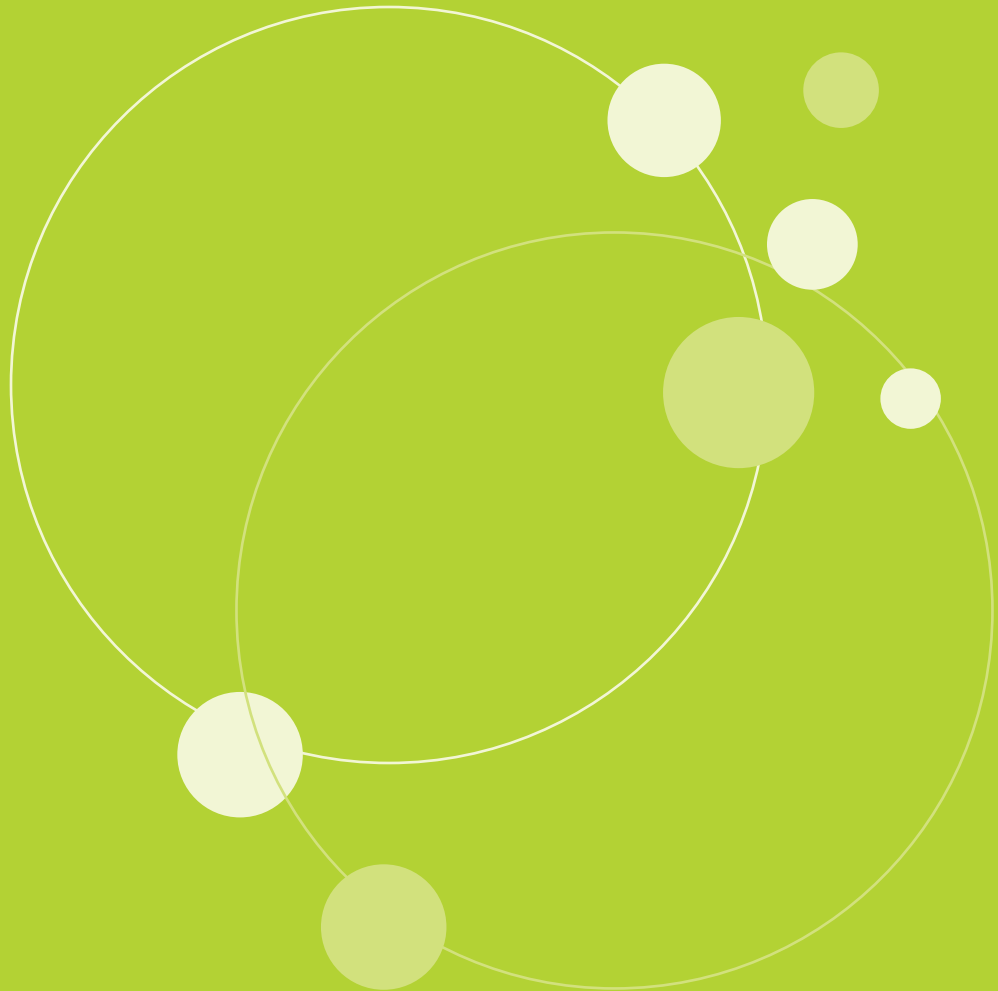
BEREIDING

- Snijd de ananas in de lengte doormidden en haal het vruchtvlees uit de ene helft. De andere helft kun je de volgende dag als dessert eten. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Verhit een eetlepel olijfolie in de wok en bak de blokjes ananas kort en krachtig aan. Bestrooi de ananas met het kurkumapoeder en laat nog even doorbakken.
- Houd enkele takjes zeekraal apart om te garneren en snijd de rest in fijne stukjes.
- Voeg de stukjes zeekraal, het mosselvlees, de garnalen, de rivierkreeftstaartjes, de rozijnen en de pijnboompitten toe in de wok en roer goed om.
- Schik de gemengde sla op een schotel en leg hierop de ananas-zeevruchtenmengeling. Garneer de schotel met de kiemen. Werk af met enkele druppels oestersaus en een takje zeekraal en de kerstomaatjes.
- Serveer met geroosterd Synergiebrood.

TIP

- Dit gerecht kan koud of warm gegeten worden.

BOODSCHAPPENLIJSTJES



BASISVOORRAAD

Een gezonde basisvoorraad maakt gezond koken tot een vanzelfsprekendheid. Al deze ingrediënten worden meermaals gebruikt in het zuiveringseetplan, dat gecombineerd kan worden met de 52 recepten van *Kook je slank en fit*.

Olie en azijn

- olijfolie
- walnootolie
- balsamicoazijn
- appelazijn
- wijnazijn
- rijstazijn
- keukenazijn

Zaden, pitten, noten en gedroogd fruit

- pijnboompitten
- gepelde sesamzaadjes
- ongezouten cashewnoten
- pompoenpitten
- zonnebloempitten
- pistachenoten
- walnoten
- amandelschilfers
- pecannoten
- bananenchips
- rozijnen
- gedroogd fruit (bv. gedroogde appelreepjes, gedroogde cranberry's, gedroogde pruimen, gedroogde mango...)

Smaakmakers

- oestersaus
- honing
- graanmosterd
- ahornsiroop
- knoflook

Kruiden en specerijen

- kerriepoeder
- gemalen korianderzaad
- cajunkruiden
- kurkumapoeder
- paprikapoeder
- kaneel
- peper van de molen
- groentebouillonpoeder
- zout
- grof zeezout

Brandstoffen

- bulgur
- blé
- couscous
- muesli
- haverhoutvlokken
- rijstwafel

Blik

- kikkererwten
- bamboescheuten

Andere

- arrowroot of ander bindmiddel

VERSE INGREDIËNTEN PER DAG

Je kunt deze lijst downloaden op de website www.synergie.be.

DAG 1

ONTBIJT

Wakkersnaps

- 4 tomaten
- 200 g sugarsnaps
- 1 kleine ui
- enkele takjes verse koriander
- 8 eieren
- enkele sneden Synergiebrood

LUNCH

Kip-fruitpiesjes

- een handvol gesneden ijsbergsla
- 100 g sperziebonen
- 1/2 paprika naar keuze
- 1/2 courgette
- 1 verse ananas
- 2 kipfilets
- 24 grote aardbeien
- een handvol sojascheuten
- een plukje verse kervel
- een plukje veldsla
- een plukje tuinkers
- enkele halfgedroogde gemarineerde tomaatjes
- yoghurt dressing

TUSSENDOORTJE

- granaatappel
- yoghurt

DINER

Pittige tonijnflinters

- 2 rijpe avocado's
- 400 à 500 g verse tonijn (zeker geen diepvries!)
- 1 sjalot
- enkele takjes verse dille
- 1 bakje rucola

DAG 2

ONTBIJT

Cottage twist

- 8 dikke sneden Synergiebrood
- een handvol gesneden ijsbergsla
- 400 g cottagecheese
- 4 takjes venkel
- een tiental radijsjes
- enkele blaadjes Spaanse friseesla

TUSSENDOORTJE

- een halve mango

LUNCH

Oesterzwamforel

- 4 forellen, ontdaan van kop en vinnen
- 400 g oesterzwammen
- 200 g zeekraal
- 1/2 rode paprika
- 1/2 gele paprika
- 1/2 oranje paprika
- verse dille
- verse basilicum
- verse kervel
- 1/2 appel
- 300 g witte kool
- yoghurt dressing
- 200 g krielaardappeltjes
- een handvol gehakte peterselie

TUSSENDOORTJE

- gerookt vlees

DINER

Opkikker-kip

- 1 dubbele kipfilet
- 1 bakje frambozen
- 1 bakje bosbessen
- 1 bakje braambessen
- 1 bakje rode bessen
- 1 kleine krop Spaanse friseesla
- 1 kleine krop rode sla
- een snuifje scherpe kruiden (Mexicaanse, Thaise ...)
- verse kervel
- 8 sneden Synergiebrood
- verse yoghurt
- sap van 1/2 citroen

DAG 3

ONTBIJT

Havermout-ananasontbijt

- vruchtvlees van een 1/2 ananas
- 1 limoen
- 5 koppen sojamelk
- een takje verse munt

TUSSENDOORTJE

- Tomatensoep met selder

LUNCH

Kalfslever-aard-appelkwadraat

- 4 vaste aardappelen (bv. Nicola)
- 2 stevige appels
- enkele takjes tijm
- 1200 g groene bonen
- 2 uien
- 4 grote plakken kalfslever
- 1 bakje rode bessen
- 1 bakje preischeuten

TUSSENDOORTJE

- 1 passievrucht of ander seizoensfruit

DINER

Prei-dille haring

- wit van 2 stuks prei
- 500 g haringfilets, gemarineerd in dille
- 1 pakje gemengde sla
- yoghurt dressing of walnoot dressing
- 1 kleine rammenas
- 1 kleine komkommer
- 1 bosje radijsjes
- een handvol gehakte peterselie
- 4 bladeren ijsbergsla
- enkele takje verse dille
- enkele takjes rozemarijn
- 1 bakje rode scheuten naar keuze (bv. rosabi of rode kool)
- enkele sneden Synergiebrood

DAG 4

ONTBIJT

Synergiebrood met kruidenkaas en appeltjes

- 2 stevige groene appels
- 200 g kruidenkaas
- 3 eetlepels yoghurt
- 8 sneden Synergiebrood
- 1 bakje rode kiemen (bv. rosabi of rode kool)
- een handvol adzukibonen

TUSSENDOORTJE

- 1 avocado
- kerstomaatjes
- 1 wortel
- 1 stuk pompoen
- 1 ui

LUNCH

Bamboejauw

- 4 kabeljauwfilets of andere witte vis
- 600 g jonge bladspinazie
- 1 kopje zure room
- een handvol gehakte verse kervel

TUSSENDOORTJE

- aardbeien
- zure yoghurt

DINER

Hartige tofureepjes

- 250 g tofu natuur
- 500 g jonge bladspinazie
- 1 bakje kerstomaatjes
- 1/2 venkel
- rodebietscheuten
- enkele sneden Synergiebrood

DAG 5

ONTBIJT

Gevulde pompoelmoes

- 2 pompelmoezen
- 8 eetlepels yoghurt
- 1 bakje rood fruit
(bv. frambozen, bosbessen of rode bessen)

TUSSENDOORTJE

- Geitenkaasje

LUNCH

Gambawals

- 16 ongepelde gamba's (uit de diepvriezer)
- 1 kleine krop rode sla
- 2 uien
- 1 bakje verse frambozen (of diepvriesframbozen)
- 1 kleine krop ijsbergsla
- 1 bakje kiemen naar keuze en voorradigheid
- enkele trosjes rode bessen
- enkele sneden Synergiebrood

DINER

Asperge-kip

- 4 kipfilets
- 16 gekookte asperges
- een handvol gehakte verse kervel
- 1 kleine krop ijsbergsla
- 300 g witte kool
- 1 bakje prei- of andere witte scheuten
- een handvol halfgedroogde tomaten in reepjes

DAG 6

ONTBIJT

Koningstoren

- 200 g groene bonen
- 2 sjalotjes
- 1 kleine krop rode sla
- 12 sneden Synergiebrood
- 8 sneetjes goed afsmakende kaas
(bv. Rubens, maasdammer of trappistenkaas)
- 1 bakje preikiemen

TUSSENDOORTJE

- 1 banaan
- 1 bakje aardbeien

LUNCH

Zeegenot

- 500 g champignons (shiitakes)
- 500 g jonge zeekraal
- 1 grote gele of groene courgette
- 4 grote stukken zeepaling
- 1 grote ui
- 4 tomaten

DINER

Smulslaatje

- 2 stevige peren
- 1 bakje rucola
- 1 bakje veldsla
- 1 gekookte rode biet
- 1 kleine rammenas
- gerookte eendenborst of gerookte kipfilet
(ca. 100 g per persoon)
- verse tuinkruiden
- yoghurt dressing

DAG 7

ONTBIJT

Synergiebrood met zuiverende hummus

- 1 krop ijsbergsla
- 1 bosje radijsjes
- enkele sneden Synergiebrood
- 1 komkommer
- 2 wortelen

TUSSENDOORTJE

- kruidenkaas
- radijsjes

LUNCH

Struisvogelcombi

- 1/2 kleine groene kool
(alleen het lichtgroene binnenste gedeelte)
- 1 kleine krop ijsbergsla
- 2 roze pompelmoezen
- 4 struisvogelsteaks
- bouillon
- sap van 2 citroenen
- enkele takjes peterselie

TUSSENDOORTJE

- ongesuikerde diepvriesframbozen
- verse kaas

DINER

Zeevruchtjes lekkernij

- 1 grote ananas
- 150 g zeekraal
- 300 g gekookte mosselen (zonder schelpen)
- 100 g garnalen
- 150 g rivierkreeftstaartjes
- 1 pakje gemengde sla
- 1 pakje kiemen (trio)
- enkele sneden geroosterd Synergiebrood
- enkele kerstomaatjes

TOTAAL DAG 1

- 2 kipfilets
- 400 à 500 g tonijn (zeker geen diepvries!)
- 4 tomaten
- 200 g sugarsnaps
- 1 krop ijsbergsla
- 100 g sperziebonen
- 1 paprika naar keuze
- 1 courgette
- 2 rijpe avocado's
- 1 kleine ui
- 1 sjalot
- halfgedroogde gemarineerde tomaatjes
- een handvol sojascheuten
- veldsla
- tuinkers
- 1 bakje rucola
- verse dille
- verse kervel
- verse koriander
- 8 eieren
- 1 ananas
- 24 grote aardbeien (2 bakjes)
- 1 granaatappel
- yoghurt dressing
- yoghurt
- Synergiebrood

TOTAAL DAG 2

- gerookt vlees
- 1 dubbele kipfilet
- 4 forellen, ontdaan van kop en vinnen
- 1 krop ijsbergsla
- 1 grote krop Spaanse friseesla
- 1 kleine krop rode sla
- 1 bosje radijsjes
- 400 g oesterzwammen
- 200 g zeekraal
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 oranje paprika
- 4 takjes venkel
- 300 g witte kool
- 200 g krielaardappeltjes
- verse basilicum
- verse dille
- verse kervel
- verse peterselie
- scherpe kruiden (Mexicaanse, Thaise...)
- 1 mango
- 1 appel
- 1 bakje frambozen
- 1 bakje bosbessen
- 1 bakje braambessen
- 1 bakje rode bessen
- 1 citroen
- 400 g cottagecheese
- yoghurt dressing
- verse yoghurt
- Synergiebrood

TOTAAL DAG 3

- 4 grote plakken kalfslever
- 500 g haringfilets, gemarineerd in dille
- 4 vaste aardappelen (bv. Nicola)
- 1200 g groene bonen
- 2 uien
- 2 stuks prei
- 1 bakje preischeuten
- 1 bakje scheuten naar keuze (bv. rosabi of rode kool)
- 1 kleine rammenas
- 1 kleine komkommer
- 1 bosje radijsjes
- 1 krop ijsbergsla
- 1 pakje gemengde sla
- selder
- verse munt
- verse tijm
- verse peterselie
- verse dille
- verse rozemarijn
- 1 ananas
- 1 limoen
- 2 stevige appels
- 1 bakje rode bessen
- 1 passievrucht
- yoghurt dressing of walnootdressing
- sojamelk
- tomatensoep
- Synergiebrood

TOTAAL DAG 4

- 4 kabeljauwfilets of andere witte vis
- 250 g tofu natuur
- een handvol adzukibonen
- 1 avocado
- 2 bakjes kerstomaatjes
- 1100 g jonge bladspinazie
- 1 bakje rodebietscheuten
- 1 bakje rode kiemen (bv. rosabi of rode kool)
- venkel
- verse kervel
- 1 bakje aardbeien
- 2 stevige groene appels
- 200 g kruidenkaas
- yoghurt
- zure yoghurt
- zure room
- Synergiebrood

TOTAAL DAG 5

- 4 kipfilets
- 16 ongepelde gamba's (diepvries)
- 1 kleine krop rode sla
- 2 uien
- 2 kleine kroppen ijsbergsla
- 1 bakje kiemen naar keuze
- 1 bakje prei- of andere witte scheuten
- 16 asperges
- 300 g witte kool
- 1 doosje halfgedroogde tomaten
- verse kervel
- 2 pompelmoezen
- 1 bakje rood fruit
(bv. frambozen, bosbessen of rode bessen)
- 1 bakje verse frambozen
- 1 bakje rode bessen
- yoghurt
- geitenkaasje
- Synergiebrood

TOTAAL DAG 6

- 4 grote stukken zeepaling
- gerookte eendenborst of gerookte kipfilet
(ca. 100 g per persoon)
- 200 g groene bonen
- 2 sjalotjes
- 1 kleine krop rode sla
- 1 bakje preikiemen
- 500 g champignons
- 500 g jonge zeekraal
- 1 grote gele of groene courgette
- 1 grote ui
- 4 tomaten
- 1 bakje rucola
- 1 bakje veldsla
- 1 rode biet
- 1 kleine rammenas
- verse tuinkruiden
- 1 banaan
- 1 bakje aardbeien
- 2 stevige peren
- 8 sneetjes goed afsmakende kaas
(bv. Rubens, maasdammer of trappistenkaas)
- yoghurt dressing
- Synergiebrood

TOTAAL DAG 7

- 4 struisvogelsteaks
- 300 g gekookte mosselen (zonder schelpen)
- 100 g garnalen
- 150 g rivierkreeftstaartjes
- 2 kroppen ijsbergsla
- 2 bosjes radijsjes
- 150 g zeekraal
- 1 pakje gemengde sla
- 1 pakje kiemen (trio)
- 1 kleine komkommer
- 2 kleine tomaten
- 1 bakje kerstomaten
- 2 wortelen
- 1 groene kool
- verse peterselie
- 2 roze pompelmoezen
- 2 citroenen
- ongesuikerde diepvriesframbozen
- 1 grote ananas
- eventueel bouillon
- kruidenkaas
- verse kaas
- Synergiebrood

TOTAAL 7 DAGEN

- 8 kipfilets
- gerookt vlees
- gerookte eendenborst of gerookte kipfilet (ca. 100 g per persoon)
- 4 struisvogelsteaks
- 4 grote plakken kalfslever
- 4 forellen, ontdaan van kop en vinnen
- 400 à 500 g tonijn (zeker geen diepvries!)
- 500 g haringfilets
- 4 kabeljauwfilets of andere witte vis
- 16 ongepelde gamba's (diepvries)
- 4 grote stukken zeepaling
- 300 g gekookte mosselen (zonder schelpen)
- 100 g garnalen
- 150 g rivierkreeftstaartjes
- 250 g tofu natuur
- 2 wortelen
- 16 asperges
- 10 tomaten
- 1 doosje halfgedroogde tomaten
- 200 g sugarsnaps
- 100 g sperziebonen
- 1400 g groene bonen
- een handvol adzukibonen
- 1 paprika naar keuze
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 oranje paprika
- 2 kleine rammenassen
- 2 kleine komkommers
- 1 courgette
- 1 grote gele of groene courgette
- 3 rijpe avocado's
- 6 uien
- 3 sjalotjes
- 2 stuks prei
- 1100 g jonge bladspinazie
- 3 bakjes kerstomaatjes
- 4 bosjes radijsjes
- 1 rode biet
- 400 g oesterzwammen
- 500 g champignons
- 850 g zeekraal
- 600 g witte kool
- 1 groene kool
- venkel
- halfgedroogde gemarineerde tomaatjes
- een handvol sojascheuten
- 2 bakjes preischeuten
- 1 bakje prei- of andere witte scheuten
- 2 bakjes scheuten naar keuze (bv. rosabi of rode kool)
- 1 bakje rodebietscheuten
- 1 bakje rode kiemen (bv. rosabi of rode kool)
- 1 pakje kiemen (trio)
- 2 bakjes veldsla
- tuinkers
- 2 bakjes rucola
- 7 kroppen ijsbergsla
- 1 grote krop Spaanse friseesla
- 3 kleine kroppen rode sla
- 2 pakjes gemengde sla
- 200 g krielaardappeltjes
- 4 vaste aardappelen (bv. Nicola)
- verse dille
- verse basilicum
- verse kervel
- verse peterselie
- verse koriander

- verse munt
- verse tijm
- verse rozemarijn
- verse tuinkruiden
- scherpe kruiden (Mexicaanse, Thaise...)
- 3 ananassen
- 4 bakjes aardbeien
- 1 granaatappel
- 1 mango
- 3 appels
- 2 stevige groene appels
- 2 bakjes frambozen
- 1 bakje bosbessen
- 1 bakje braambessen
- 3 bakjes rode bessen
- 1 bakje rood fruit
(bv. frambozen, bosbessen of rode bessen)
- 3 citroenen
- 1 limoen
- 1 passievrucht
- 4 pompelmoezen
- 1 banaan
- 2 stevige peren
- ongesuikerde diepvriesframbozen
- 8 eieren
- yoghurt dressing
- eventueel walnoot dressing
- 3 potten yoghurt
- 200 g kruidenkaas
- 400 g cottagecheese
- sojamelk
- 1 potje zure room
- 1 potje zure yoghurt
- geitenkaasje
- 8 sneetjes goed afsmakende kaas
(bv. Rubens, maasdammer of trappistenkaas)
- 1 potje kruidenkaas
- verse kaas
- eventueel bouillon
- 9 Synergiebroden

HET SYNERGIEBROOD

Na de research voor het boek *Gezond eten. Makkelijker dan je denkt* was ik geschokt door wat er dikwijls in brood zit aan suikers en toevoegingen. Ik nam me voor een supergezond brood samen te stellen met de meest natuurlijke ingrediënten. Met maar één doel: brood dat je een gezond verzadigd gevoel en energie geeft.

Het belangrijkste bestanddeel van het Synergiebrood is **spelt**. Deze graansoort is van nature allergisch aan kunstmest en pesticiden, met andere woorden: het is een zeer zuiver graan. Deze zuivere vorm heeft het grote voordeel dat het, meer nog dan andere granen, een zeer hoog gehalte aan mineralen en vitaminen bevat. Die geven een gezondheidsboost aan je lichaam en bepalen je energieniveau en de goede werking van heel je systeem. Het is een brood met méér dan zesenzestig procent spelt. Deze hoeveelheid per brood is uniek. Wegens de grote gezondheidseigenschappen is het een internationaal geëerd graan.

Daarenboven bevat spelt veel minder fytinezuur dan de andere granen. Fytinezuur maakt een onoplosbare verbinding met calcium, ijzer, zink, magnesium en koper, waardoor je deze mineralen niet kunt opnemen.

Spelt bevat eveneens essentiële vetzuren en aminozuren. Zo krijg je een evenwichtig brood dat niet te veel invloed heeft op je suikerspiegel. Je voelt je langer verzadigd en je hebt geen last van suikerdips.

In het Synergiebrood krijgt het speltgraan het gezelschap van 3 andere juweeltjes:

- **Pompoenpitten** ware schatkisten aan mineralen en vitaminen.
- **Zonnebloempitten** rijk aan vezels en onverzadigde vetzuren ter bevordering van je verzadiging.
- **Lijnzaad** al eeuwen gebruikt om de darmwerking van het lichaam optimaal te houden. Lijnzaad is bovendien een plantaardige bron van Omega-3 vetzuren.

Omdat negentig procent van de bevolking in België kampt met een jodiumtekort, bevat het Synergiebrood jodiumzout in plaats van gewoon zout. Jodium bepaalt de goede aanmaak van hormonen in je schildklier, het bevordert je vetverbranding, houdt je huid intact en versterkt je immuunsysteem.

Belangrijk om weten is dat het brood slechts 1,7% tarwegluten bevat (dat is een eiwitfractie die helaas meer en meer mensen niet kunnen afbreken in de darmen). Dit percentage is zeer laag en spaart de energie van je darmen.

Het Synergiebrood bevat bovendien geen kleurstoffen, geen verbeteraars, geen overbodige vetstoffen of toegevoegde suikers.

OPGELET VOOR PLAGIAAT Sommige bakkers beweren dat zij Synergiebrood verkopen of noemen het zelfs 'Sonja Kimpen' brood, terwijl er geen synergiegrondstof aan te pas komt. Ik heb zeer veel research gedaan om dit unieke brood samen te stellen met de grondstoffenleverancier IREKS. De combinatie van kwaliteitsspelt, meer dan zesenzestig procent, en de hoeveelheid zonnebloempitten, pompoenpitten en lijnzaad zijn bepalend voor het eindproduct waar ik achter sta. Ik betreur ten zeerste dat sommige bakkers de klant niet de juiste kwaliteit bieden en andere of veel minder grondstoffen gebruiken.

Kijk daarom goed naar de vorm (vast brood met de zaden en pitten duidelijk zichtbaar), het gewicht (600 gram), de afwerking (rijkelijk voorzien van zaden en pitten op de korst) en de juiste verpakking (groene synergiezak).

De bakkers hebben een vrije broodprijs. Wegens de topkwaliteit van de grondstoffen is het brood iets hoger geprijsd.

Twijfel je? Stuur dan een mailtje naar info@synergie.be. Wij laten je dan spoedig een bericht.



