

Morgane Leten

Het Cyclus Kookboek

*Eet op het ritme van je cyclus
en boost je hormoonbalans met voeding*

Lannoo

INHOUD

- 6 VOORWOORD DOOR NICOLE JARDIM, AUTEUR VAN *FIX YOUR PERIOD*
- 10 INTRO: MIJN VERHAAL
- 14 HOE GA JE AAN DE SLAG MET DIT BOEK?

HOOFDSTUK 1

- 16** **Wat is cyclisch eten?**
- 17 HET IS GÉÉN DIEET, MAAR EEN MANIER VAN ETEN
- 18 RECAP: DE MENSTRUATIECYCLUS
- 21 VOEDING EN HORMONEN: DE BELANGRIJKSTE INTERACTIES
- 22 JE LEVEN OPTIMALISEREN VOLGENS JE CYCLUS DANKZIJ VOEDING

HOOFDSTUK 2

- 24** **De belangrijkste pijlers van cyclisch eten**
- 25 DE JUISTE VOEDINGSSTOFFEN VOOR ELKE FASE
- 27 CALORIEËN OP HET RITME VAN DE SEIZOENEN
- 30 VARIEER IN JE BEREIDINGSWIJZEN
- 31 EEN GEZONDE CYCLUS START BIJ DE LEVER EN DARMEN
- 37 DE KRACHT VAN KRUIDEN
- 41 SUPPLEMENTEN?

HOOFDSTUK 3

42 Hormonen in balans: de impact van voeding

43 IMMUNITEIT

44 VRUCHTBAARHEID

46 GEWICHTSSCHOMMELINGEN

55 STEMMINGSWISSELINGEN OF MOODSWINGS

59 OPGEBLAZEN GEVOEL

60 ONRUSTIGE HUID

67 PMS

HOOFDSTUK 4

72 Voedingsadvies voor de vier seizoenen van de menstruatiecyclus

73 JE VOEDING TIJDENS JE WINTER

78 JE VOEDING TIJDENS JE LENTE

82 JE VOEDING TIJDENS JE ZOMER

88 JE VOEDING TIJDENS JE HERFST

RECEPTEN

92 De winter van je cyclus

114 De lente van je cyclus

138 De zomer van je cyclus

160 De herfst van je cyclus

182 DANKWOORD

183 GEREFEREERDE STUDIES

MIJN VERHAAL

Liefste lezer,

Een kleine bekentenis: ik ben een vrouw met een missie, namelijk om vrouwen te helpen zich elke dag van de maand hun beste zelf te voelen. Menstruatieklachten zijn niet zomaar iets wat 'erbij hoort'. Je hebt veel zelf in handen. In mijn eerste boek, *Het Cyclus Kompas*, heb ik dan ook geprobeerd vrouwen te inspireren om hun cyclus als kracht te gebruiken en samen op ontdekking te gaan hoe ze kunnen leven volgens de vier seizoenen van die cyclus. Ik heb samengewerkt met verschillende experts om zoveel mogelijk informatie samen te brengen om goed te begrijpen wat je opties zijn – en nee, de pil is zeker niet de enige oplossing voor je maandelijkse problemen. *Knowledge is power*, en als je goed geïnformeerd bent en je opties kent, kun je betere beslissingen nemen. Daar ben ik van overtuigd.

Een aspect waar ik nog verder op wilde ingaan, was voeding en de kracht die ze heeft om je te ondersteunen. Voeding is je belangrijkste brandstof, de belangrijkste bron van vitamines en mineralen om je hormonen in balans te brengen. Tijdens je cyclus verandert er van alles, van je metabolisme tot je hormoonbalans, en het is van belang dat we dat voldoende onderkennen. Een gezonde cyclus is de basis van een gezond leven, maar dat geldt ook omgekeerd. Vandaar, tadaa, boek nummer twee, niet minder dan een kookboek!

Ik heb altijd een grote passie gehad voor eten. Ik eet ontzettend graag en als het niet lekker is, kan ik dat ook moeilijk wegsteken. Daar gaat mijn stemming! Ik kan dus niet enkel mijn hormonen de schuld geven van mijn moodswings, ook wat ik eet heeft een grote invloed op hoe ik mij voel. Ik sta zelf ook graag in de keuken, met dank aan het voorbeeld van mijn mama. Een ware keukenprinses, zeker als het aankomt op de Belgische klassiekers en desserts. Als kind was het altijd mijn droom om een gezonde snackbar te openen. Het leven is een andere richting uitgegaan, maar wat niet is, kan nog komen. Stel je voor, een sfeervol plekje waar je smakelijk kunt eten volgens de vier seizoenen van je cyclus! Ik zie ze daar al zitten, een coole community van vrouwen die hun lichaam beter begrijpen en meer in harmonie met dat lichaam leven.

Het is voor mezelf ook een hele zoektocht geweest. Toen ik jonger was, had ik veel last van migraine en acne. Ik heb nooit de link gelegd met mijn voeding, want ik at toch gezond? Ook al kookte mijn moeder altijd vers, ik heb pas op

latere leeftijd beseft dat mijn eetpatroon niet ideaal was. Ik at niet voldoende gevarieerd en wat ik at, zat vol snelle koolhydraten. Mijn dag als tiener startte vaak met cornflakes (Frosties of Loops waren mijn favorieten), een boterham met choco (die meer palmolie dan cacao bevatte) of koffiekoeken. 's Middags als lunch een sandwich of belegd broodje, als vieruurtje opnieuw een boterham met choco en 's avonds een heerlijke, vers gemaakte maaltijd van mijn moeder. En dan hebben we het nog niet over alle koekjes tussendoor.

Toen ik begon te werken, als twintiger, voelde ik mij niet goed in mijn vel. Ik had nog steeds last van stemmingswisselingen, acne en migraine. Op dat moment had ik nog niet de link gelegd tussen die vage klachten en mijn hormoonhuishouding, waardoor er veel vraagtekens waren. Maar ik kan je wel vertellen dat het zijn tol eiste van mijn zelfvertrouwen. Ik had ook nog niet de link gelegd met mijn eetpatroon, en hoe het me zou kunnen ondersteunen als ik de juiste voedingsstoffen at. Of omgekeerd. Zo ervaarde ik na het eten van mijn belegd broodje altijd een zware middagdip, maar wist ik veel dat deze snelle lunch niet per se de meest gebalanceerde was.

Uiteindelijk ben ik toch gaan kijken naar mijn eetpatroon. Stap voor stap begon ik kleine zaken aan te passen. Zaken die goed voelden en haalbaar waren, zodat ik die veranderingen ook kon behouden op lange termijn. Mijn cornflakes ruilde ik in voor granola, mijn belegd broodje verving ik door soep en heerlijke maaltijdsalades, mijn avondmaal bleef ongeveer hetzelfde. Ook de snacks tussendoor bleven, maar ondertussen heb ik daar ook leuke alternatieven voor gevonden (ontdek ze vanaf pagina 92).

In 2016, na mijn *yoga teacher*-training, heb ik mij ook nog herschoold in voeding en vruchtbaarheid aan de Monash University in Australië. Na mijn diagnose van PCOS (het polycysteus-ovariumsyndroom), een van de meest voorkomende hormonale stoornissen, wilde ik mijn gezondheid in eigen handen nemen, aangezien ik van de klassieke medische wereld niet veel antwoorden kreeg op het vlak van levensstijl. Pas toen ging een hele nieuwe wereld voor mij open en kon ik alle puzzelstukjes samenleggen.

Als je mij vandaag tegenkomt in de supermarkt, is de kans groot dat je me ziet met mijn neus dicht op een product. Ik lees de ingrediëntenlijst alsof het een roman is. Door de jaren heen heb ik geleerd om meer aandacht te besteden aan de achterkant dan aan de voorkant van een verpakking. Pas daar kom je echt te weten wat erin zit. Vaak liet ik mij vangen door de grote beloftes en mooie plaatjes vooraan (Geen toegevoegde suikers! Bron van vezels! Boordevol vitaminen! Meer proteïnen!), maar achteraan op het etiket staat de echte waarheid geprint. Zo wordt het hoofdingrediënt, waarvan het product dus het meest bevat, als eerste vermeld. Als dat 'suiker' is, gaat het niet mee in mijn winkelkar. Ook hummus koop ik niet meer in de supermarkt. Kijk maar eens: op de ingrediëntenlijst staat vaak veel aardappelzetmeel en weinig kikkererwten. Plus, het is ook zo gemakkelijk om zelf te maken, kijk maar op pagina 152.

Ook de voedingswaardetabel vind je op het etiket: hier zie je hoeveel energie, suikers, vetten, eiwitten en zout er in het product zitten per 100 milliliter of gram. Zo zal ik altijd kijken naar de hoeveelheid eiwitten die mijn yoghurt bevat, en als ik mijn granola niet zelf maak, zal ik altijd zorgen dat het lijntje 'koolhydraten waarvan suiker' ongeveer rond de 14 gram zit.

Ik snap dat zoiets voor veel mensen die geen voedingsachtergrond hebben, ingewikkeld kan lijken en overweldigend is. Als je de voedsaamste keuze wilt maken, ga je dan ook het best terug naar de basis: verse en volwaardige producten halen en zelf koken. Weet wat je maakt en wat je erin steekt. Heb je zin in fruityoghurt? Ruil die dan in voor een ongesuikerde natuuryoghurt waar je zelf fruit aan toevoegt, in plaats van je te laten vangen aan een gekleurd potje uit de supermarkt, waar vooral suiker in zit en amper vers fruit. Ook dat hoop ik aan te tonen met dit boek: het hoeft niet zo moeilijk te zijn om zelf aan de slag te gaan. De recepten zijn gemakkelijk, zodat je gemotiveerd blijft om heerlijke voedzame maaltijden op je bord te toveren. Ik gebruik ook zoveel mogelijk ingrediënten die je gemakkelijk kunt terugvinden in de winkel. Zelf zal ik altijd kiezen voor (biologische) groenten en fruit die in het seizoen zijn, en voor vlees, vis en gevogelte van goede kwaliteit. Maar bekijk vooral wat haalbaar is voor jou, het leven is al druk genoeg. Ik wil je geen extra druk bezorgen, wel een extra tool bieden waarmee je gemakkelijk voedzame maaltijden op je bord tovert.

Vandaag probeer ik zoveel mogelijk te eten volgens de seizoenen van mijn cyclus, en *I love it*. We hebben de neiging om vaak hetzelfde klaar te maken en dezelfde producten te kopen. Ik betrapt mezelf hier vaak op wanneer ik boodschappen deed en eten klaarmaakte. Gemakkelijk, toch? Maar sinds ik heb ontdekt dat mijn cyclus uit vier fases bestaat en dat oestrogeen, progesteron en testosteron schommelen doorheen de maand, weet én voel ik dat mijn lichaam in elke fase nood heeft aan andere voedingsstoffen.

Sinds ik specifieke groenten, fruit, noten en zaden toevoeg naargelang de fase waarin ik zit, voel ik dat mijn lichaam me beter kan ondersteunen. Door wekelijks anders te eten, creëer ik bovendien meer variatie: mijn cyclus helpt me dus om meer gevarieerde beslissingen te nemen op het gebied van voeding. Elke vrouw, of ze nu single is of voor haar gezin kookt, kent de uitdaging dat ze dagelijks na moet denken over wat ze vandaag weer zal klaarmaken. Wel, ook dat probleem is gefixt als je kookt volgens je cyclus. Ik maak sneller keuzes, heb een leidraad en het is fun om in de keuken te experimenteren en nieuwe kooktechnieken uit te proberen. Alleen maar voordelen dus.

Ik ben fan, en hopelijk jij ook na het lezen van dit boek. (Maak je iets klaar, aarzel dan niet om je kookkunsten te delen op Instagram of TikTok en mij te taggen, @morgane.leten!)

HOE GA JE AAN DE SLAG MET DIT BOEK?

Dit boek is ontworpen om je te begeleiden door de vier fasen van de menstruatiecyclus en je te voorzien van heerlijke recepten die zijn afgestemd op je unieke behoeften in elke fase. Of je nu op zoek bent naar wat extra energie tijdens je menstruatie, gerechten om je gemoed te balanceren tijdens de premenstruele of luteale fase of een etentje wilt organiseren tijdens de ovulatie, dit boek heeft voor elk moment van je cyclus iets te bieden.

Moet dat dan? Ja, natuurlijk! Eén ding is zeker: je hormonale systeem heeft een grote invloed op je stemming en hoe je je voelt tijdens de verschillende fasen van je cyclus. Een menstruatiecyclus bestaat uit vier fasen: de menstruatie, de folliculaire fase, de ovulatie en de premenstruele fase. Het hele proces van de eisprong, het opbouwen van het baarmoederslijmvlies en het menstrueren (als je niet zwanger bent, doet je lichaam dit elke maand om de onbevuchte eicel af te scheiden) wordt geregeld door je hormonen. Die veranderen dan ook de hele maand door en het resultaat zie je in een terugkerende cyclus.

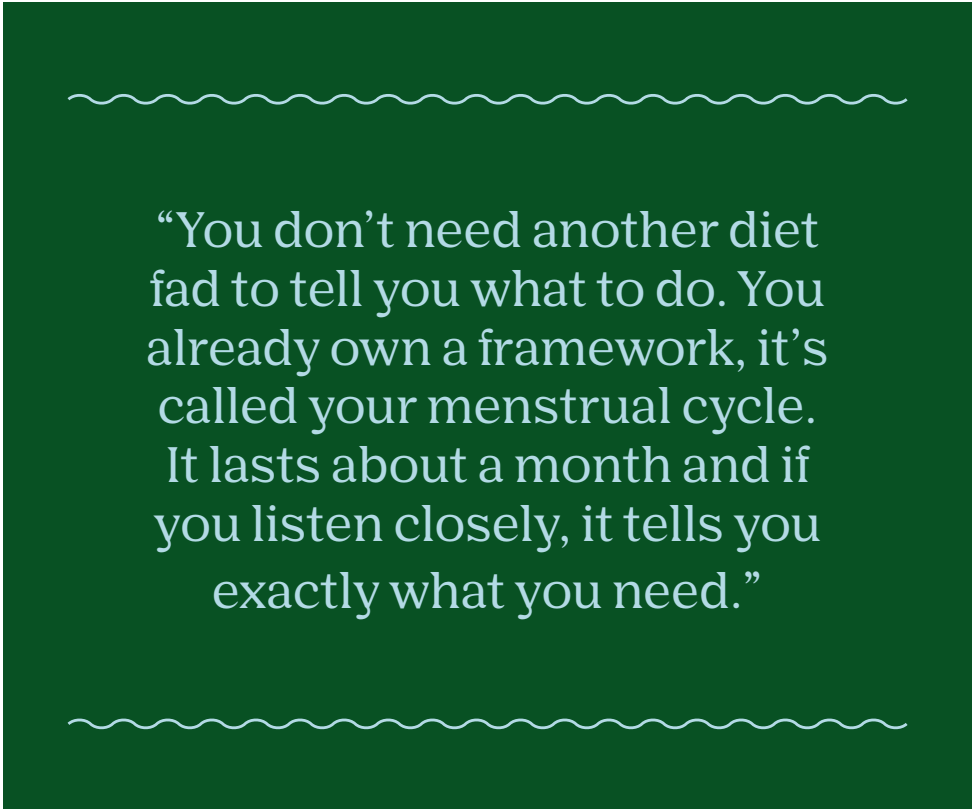
Maar je hormonen regelen meer dan enkel je cyclus. Ze hebben invloed op je hele lichamelijke en mentale gezondheid. Zo beïnvloeden ze je hongergevoel en concentratievermogen, zorgen ze ervoor dat je het ene moment lichamenlijk beter kunt herstellen en het andere minder, en hebben ze ook invloed op je slaapkwaliteit en energieniveau. Het is dus normaal dat jij je de hele maand lang elke keer anders voelt!

Tijdens de premenstruele en menstruele fase kun je pijn, krampen, migraine, een opgeblazen gevoel en stemmingswisselingen ervaren. Misschien voel je de behoefte om je meer terug te trekken, minder sociale activiteiten te plannen, meer te rusten en tijd te nemen om te herstellen. We kunnen niet verwachten dat ons energieniveau en onze stemming hetzelfde zijn als op andere momenten in onze cyclus.

Wanneer we dit beseffen, is het gemakkelijker om zachter en liever te zijn voor onszelf. Te koken en te eten vanuit zelfliefde. Bovendien helpt kennis over je lichaam en cyclus je hormonale schommelingen beter te begrijpen en je cyclus in je voordeel te gebruiken. Want hoe we ons voelen voor of tijdens onze maandstonden, hangt sterk af van onze algemene gezondheid, omgeving en levensstijl.

Ik ben zo blij dat je hier bent, met dit boek in je handen. Voor mij is het dan ook meer dan zomaar een verzameling recepten. Het is een uitnodiging om de relatie met voeding en je lichaam opnieuw te verkennen en te verbinden met het ritme van je cyclus. In onze drukke levens is het vandaag niet altijd gemakkelijk om volgens je eigen ritme te leven, maar ik hoop dat dit boek een kompas kan zijn om te voelen wat je lichaam nodig heeft in de verschillende seizoenen van je cyclus. Het resultaat? Je zult je niet alleen beter in je vel voelen en je maandelijkse klachten verzachten, je zult ook meer variatie op je bord hebben.

Ik nodig je uit om te experimenteren en andere ingrediënten, smaken en gerechten uit te proberen. Dit kookboek bevat meer dan 40 recepten om je lichaam en hormonen te ondersteunen en je elke dag van de maand goed te voelen. Heerlijke, voedzame recepten die zijn afgestemd op de unieke behoeften van jouw wonderlijke lichaam in elke fase van je cyclus. Ik hoop dat je ervan geniet!



“You don’t need another diet fad to tell you what to do. You already own a framework, it’s called your menstrual cycle. It lasts about a month and if you listen closely, it tells you exactly what you need.”

HOOFDSTUK 1

Wat is cyclisch eten?

Wat is cyclisch eten?

HET IS GEÉN DIEET, MAAR EEN MANIER VAN ETEN

Wat ik graag wil benadrukken voor we echt van start gaan, is dat cyclisch eten geen dieet is. Het is een manier om je lichaam te geven wat het op dat moment nodig heeft. Ik ben zelf nooit echt bezig geweest met diëten, en was al zeker geen fan van calorieën tellen. Voor mij draait voeding om het streven naar een fit lichaam dat zo lang mogelijk gezond blijft. Wat niet betekent dat ik de vrouwen rond mij – mijn mama of vriendinnen – zich niet soms zag verliezen in de nieuwste dieethype. Strikte regeltjes volgen, hele voedingsgroepen uit hun eetpatroon schrappen, stress krijgen wanneer ze uit eten gingen, calorieën tellen met apps... Ik heb het allemaal gezien en niemand leek er gelukkiger van te worden. Het altijd weer vasthouden aan rigide regels leidde alleen maar tot een verstoorde relatie met voeding, en schuldgevoelens bij elke hap die niet in het plan paste.

Het gaat er niet zozeer om zaken opeens driftig uit je eetpatroon te schrappen. Voor mij is het cruciaal om meer te focussen op kwaliteit dan op kwantiteit: toevoegen wat goed en voedend is, in plaats van schrappen wat je lichaam nodig heeft. Ook daarom ben ik voorstander van cyclisch eten, van je bewust worden van de behoeften van je lichaam op elk moment en het ook geven wat het nodig heeft. Het draait allemaal om het vinden van een balans en het respecteren van de signalen van je lichaam, zonder je te laten beperken door strikte regels of een teller, en zo je welzijn op de beste manier te ondersteunen.

Onthoud dat alle recepten en tips in dit boek bedoeld zijn als leidraad en bron van inspiratie. Het zijn geen strikte regels die je moet volgen. Luister naar je honger en verzadigingsgevoel en onthoud vooral: niet vullen, maar echt voeden. Zijn er bepaalde zaken die je niet lust, forceer jezelf dan niet, maar voeg vooral voedingsmiddelen toe die jij lekker vindt en zorg dat het haalbaar blijft. Probeer ook niet ineens heel je eetpatroon te veranderen of extreem dingen te schrappen. Neem elke dag een kleine stap en kijk wat het doet. Leg jezelf geen beperkingen op.

Soep van courgette, waterkers en spinazie

Ingrediënten voor ongeveer 1,5-2 liter:

- olijfolie
- 1 zoete ui, gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 2 courgetten, grof gesneden
- 1,5 liter groentebouillon of 1,5 liter water met 1 bouillonblokje
- 1 laurierblaadje (optioneel)
- 150 g spinazie, harde stelen verwijderd
- 1 pakje waterkers
- zout
- kokosyoghurt of kokosmelk (optioneel)
- pompoenpitten (optioneel)

Bereidingswijze:

1. Verhit een scheutje olijfolie in een grote pot en stoof hierin de gesneden ui en knoflook tot ze glazig zijn.
2. Voeg de courgette toe en bak ongeveer 5 minuten mee.
3. Voeg de groente- of kippenbouillonblokjes toe, samen met water tot de groenten net onderstaan. Voeg het laurierblaadje toe en laat 15 minuten koken met het deksel op de pot.
4. Voeg de spinazie en waterkers toe. Laat de soep nog 5 minuten zachtjes koken zonder deksel.
5. Breng de soep over in een blender of maak gebruik van een staafmixer. Verwijder het laurierblad en mix de soep tot ze volledig glad gemixt is. Voeg eventueel wat extra water toe.
6. Breng weer over in een kookpot en laat nog eens kort opkoken. Breng op smaak met extra kruiden naar wens.
7. Serveer de soep met een beetje kokosyoghurt en pompoenpitjes.

TIP: Je kunt de groenten aanpassen naargelang het seizoen van je cyclus. Zo kies ik voor pompoen, pastinaak en bloemkool tijdens de herfst, erwten, wortel en courgette tijdens de lente, en een heerlijke frisse gazpacho van tomaat en komkommer tijdens de zomer.



Volkorenpenne met broccoli

Ingrediënten voor 2 personen:

- 150 g volkorenpenne
- ½ broccoli
- 100 g diepvrieserwtjes
- boter of olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 citroen
- peper en zout
- platte peterselie, fijngehakt
- verse koriander, fijngehakt
- Parmezaanse kaas
- 100 g feta, verkruimeld
- 25 g cashewnoten, geroosterd en fijngehakt

Bereidingswijze:

1. Kook de penne zoals aangegeven op de verpakking.
2. Snijd de broccoli in roosjes en bewaar de stam. Kook de roosjes gedurende 4 minuten in goed gezouten water.
3. Na 2 minuten kook je ook de erwtjes nog 2 minuten mee. Spoel onder koud water. Houd een beetje vocht opzij.
4. Neem een grote platte pan en verwarm een klontje boter of olijfolie. Voeg de fijngeraspde broccolistam en geperste knoflook toe. Laat 5 minuten stoven.
5. Voeg de broccoliroosjes en erwtjes toe. Breng op smaak met de zeste van citroen, peper en zout.
6. Giet de pasta af en meng samen met de groenten in de pan. Voeg een beetje van het vocht toe om de pasta mooi glazig te maken. Werk af met verse platte peterselie, koriander en Parmezaanse kaas en meng goed.
7. Serveer met de feta en werk af met een scheutje olijfolie en de gehakte cashewnoten.

WEETJE: De stam van broccoli bevat een stof genaamd DIM, wat staat voor diindolylmethaan. Dit gezonde stofje levert een positieve bijdrage aan de oestrogenbalans. Studies suggereren ook dat DIM bescherming biedt tegen hormoonafhankelijke kankers zoals borst- en prostaatkanker en helpt bij het verminderen van PMS-klachten en menopauzale klachten, al is verder onderzoek nodig.

