

**SANNE BERNHART**

**FOOD  
FIT  
FOCUS**

---

*Live Life*

**LUCHT**



# INHOUDSOPGAVE

---

Inleiding   een gezonde lifestyle zonder gedoe	5
Kyosan	6
Wie coacht wie?	13
Help mij het zelf te doen	15

---

## FOCUS

Je onderbewuste trainen	20
<i>Kyoyu</i> : kennis van je gedrag	22
<i>Kyoken</i> : beheersen van je kennis	26
<i>Kyosei</i> : bewust van je bewustzijn	38

---

## FIT

Een gezonde geest in een gezond lichaam ( <i>Karada</i> )	43
De belangrijkste energievreter	47
Een fitplan maken	51
Functioneel trainen	63
Krachttraining	65
Conditietraining	70
Je DNA vertelt welk soort training bij jou past	76
De ademhaling	78
Yoga, de cross-over van body en mind	84
Mindfulness voor een fit lichaam en een gezonde geest	99
Krachoefeningen voor thuis	111
Je kunt altijd terug naar start	137

---

## FOOD

Lekker en gezond	143
Proeven, ruiken en zien	148
Foodrituelen	152
Het oog wil ook wat	158
Torentjes bouwen	162
Vooruit plannen	166
De 80/20-regel	170
De foodtest	174
De energiebalans en het energieverbruik	181
Voeding als energieleverancier	184
Pas op voor misleidingen	192
Voeding als medicijn	194
Brainfood	195
Heartfood	199
Vasten als medicijn	205

---

## RECEPTEN

De balans in Focus, Fit en Food	265
Dankwoord	266
Bronvermeldingen	267



INLEIDING

# EEN GEZONDE LIFESTYLE ZONDER GEDOE

---

Je hoeft echt niet vijf keer in de week naar de sportschool om er goed uit te zien. En ook niet elke dag vegan te eten om af te vallen. Maar wat dan wel? Hoe zorg je ervoor dat je er goed uit blijft zien, dat je gezond eet, beweegt en toch maximaal geniet van het leven? Wat zijn de geheimen van een lang en gelukkig leven? Wat is de kunst van jeugdig ouder worden?

In mijn lifestylereis, die startte in het magische jaar 2000, ben ik op zoek gegaan naar methodes, naar wijsheden, van de oosterse tot de westerse stijl van leven om te kijken wat bijdraagt aan een fitter lichaam, maar ook aan een gezondere geest. Op deze weg heb ik leraren ontmoet en was ik zelf de leraar. Ik was jullie proefkonijn in diverse onderzoeken en spirituele trainingen. Ik heb diverse yogastijlen mogen ervaren en mogen geven. Dankzij ChiRunning en Yoga voor Runners liep ik makkelijker marathons en door het volgen van een, op wetenschap gebaseerde, bodybuildersopleiding kreeg ik een nieuwe visie op krachttraining, voor meer spiermassa, een lager vetpercentage en een fitter lijf. Om te ervaren wat voeding met je doet, fysiek en mentaal, ben ik gaan experimenteren, met veel plezier en soms met tegenzin. Van een vegetarische periode, veganistisch eten, Aziatisch koken, het precies afwegen van eten tot acht dagen niks eten in een kuuroord. Van mijn honderddaagse vastenprogramma heb ik ervaren hoe heilzaam vasten kan zijn in onze maatschappij waar voeding altijd voorradig is en waar lifestylegerelateerde ziektes op de loer liggen. Nu, twintig jaar verder, wil ik al mijn ervaringen met je delen; hoe je met veel plezier kunt werken aan de perfecte balans in je leven. Dat hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. Het is een kwestie van aanpassingen van ingesleten gewoonten, rituelen in je leven brengen, maar ook af en toe een opoffering accepteren.

Maar realiseer je wel dat je een leefstijlverandering niet alleen kunt bereiken. Zo'n verandering heeft direct invloed op de mensen om je heen, op je relatie, op je gezin, op je familie en je vrienden. En hun leefstijl is weer van invloed op jouw pogingen tot verandering. Ik deel graag mijn ervaringen met je om te leren van mijn fouten, om te leren wat ik geleerd heb, maar vooral om praktisch aan de slag te gaan. Driemaal honderd dagen gaat het je kosten, zeg maar een jaar. Maar na die driehonderd dagen, dat beloof ik je, ben je een ander mens. Krachtig, vitaal en gezonder dan ooit. Met de mogelijkheid om ook de mensen om je heen mee te nemen in een gebalanceerd leven.

De weg ernaartoe is leuker dan je nu misschien denkt. Om je dat te laten zien schreef ik dit boek. Er zijn honderden boeken geschreven over fitness, over voeding – al dan niet met recepten om af te vallen –, over gezondheid en mindfulness. Er is echter maar weinig te vinden over de combinatie, en over hoe je alles, met ook nog veel plezier, in de praktijk brengt.

## KYOSAN

きよせい,  
居さん

Kyosan is mijn levensvisie. Ik heb de naam zelf bedacht, samen met mijn man Martin en Toshi Furuta, een vriend uit Japan, die in 2004 bij ons langskwam. *Kyo* betekent 'groot', en *san* betekent 'drie' in het Japans. En omdat ik in het onderwijs door de kinderen al San werd genoemd, leek het me een geschikte naam voor mijn bedrijf. Dit boek gaat over de twee belangrijkste componenten; fit en food, maar ook over wat daarvoor nodig is; focus. Samen de drie-eenheid die nodig is om tot het goede te komen. Je hebt kennis nodig om iets te kunnen, en pas dan komt de ervaring. Wie gezond wil leven, moet niet alleen langer of vaker bewegen, maar ook anders gaan eten en daar tijd voor vrijmaken. Daar is dan weer kennis voor nodig. Kennis over voeding en beweging, om er vervolgens mee te kunnen 'spelen'; je leven naar je eigen hand te zetten. Kyosan is de balans in focus, fit en food. Focus is het hele gebied van planning, stressmanagement, je brein trainen, plezier halen uit je leven, dingen doen waar je blij van wordt en ook aandacht voor doelen die je jezelf hebt gesteld. Fit staat voor een gezond lichaam, fysiek en mentaal, met je dagelijkse beweging, sport en ontspanning. Niet alleen gezond vanbuiten, maar ook gezond vanbinnen. Een sterk lichaam met een goede conditie, een mooie huid en stralende ogen, maar ook gezonde organen, een goed vetpercentage, een gezonde bloeddruk en een fit brein. Food staat uiteraard voor voeding. Als medicijn, voor een

heldere geest en ook als brandstof voor het brein. Zie je lichaam als een fabriekje, je ruikt, proeft, eet, verteert, en scheidt afval uit. Daar moeten dan wel de juiste brandstoffen in. Dus Fit, Food en Focus, en dan is er nog een vierde 'F', die van Fun. Sommigen noemen nog een vijfde, namelijk F\*ck it, want de boog kan niet altijd gespannen staan. Wat je met tegenzin doet, is gedoemd te mislukken. En andersom, iets wat plezier brengt, doe je graag. Verderop in het boek vind je daar mooie voorbeelden van. Dus is alles wat we samen gaan doen, alles wat we met elkaar in dit boek gaan ontdekken, ontwikkeld met de Fun-factor in het achterhoofd. Oh ja... en dan nog die vijfde: F\*ck it. Als je de balans begrijpt en beheerst kan je ermee spelen. Kan je zo af en toe eens uit de band springen, zomaar omdat je het wilt. Dat moet kunnen en geeft weer Fun. Sterker; bewust op zoek naar disbalans doet je de balans waarderen. Vanuit deze holistische benadering help ik je bij het vinden van een duurzame verandering van je leefstijl en die van je familie voor een gelukkiger, energieke en gezonder leven.



Een duurzame verandering vergt tijd en kost moeite, die in drie stappen is samen te vatten. Kennis, beheersen en balans. *Kyouyu*, *Kyoken* en *Kyosei* heb ik ze genoemd. Van bewust en onbekwaam, je weet dat je iets niet kunt, naar bewust en aan het leren – het gaat niet vanzelf dus je gaat aan de slag – naar onbewust bekwaam, je kan het zonder erbij na te denken. Je gaat leren, ervaren, herhalen en het je eigen maken.

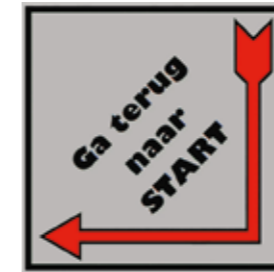
### KYOUYU: KENNIS EN BEWUSTZIJN

*Kyouyu* betekent 'Leraar'. Kennis overbrengen, leren en ervaren. In dit geval over bewegen, over ontspanning en over eten. Over variaties, over rituelen, over hoeveelheden, over combinaties, over brandstoffen die nodig zijn om te kunnen functioneren, over de hoeveelheid beweging die je nodig hebt. Maar welke brandstoffen zijn dat, hoeveel heb je ervan nodig en waar haal je de brandstof vandaan? Ik geloof dat je meer plezier haalt uit je leven als je de juiste kennis hebt over voeding en leefgewoonten, wanneer je zelf kunt bepalen hoe en wat je eet, welke training je doet. Dat leer ik je, niet te ingewikkeld en goed toepasbaar in een druk bestaan. Bewust en gepland.



## KYOKEN: BEHEERSEN EN AAN DE SLAG

‘We denken dat we keuzes maken, beslissingen nemen op basis van onze gedachten, onze meningen, onze intenties. Maar eigenlijk is dat niet zo. Keuzes worden in ons brein genomen op basis van onbewuste emoties, drijfveren waar we zelf geen weet van hebben, onze genetische achtergrond. Dat bepaalt wat we doen, dat bepaalt wat we willen,’ aldus hersenonderzoeker Prof. Dr. Victor Lamme. Dat is dan ook precies de reden waarom het zo moeilijk is om slechte gewoontes af te leren. Ons brein streeft naar cognitief gemak, met weinig inspanning iets bereiken. Maar omdat gewoonten in onze hersenen vastliggen, is het moeilijk ervan af te komen. Het



vergt doorzettingsvermogen, discipline en herhaling, herhaling, herhaling. In jouw geheugen moeten nieuwe gewoonten de oude gewoonten overschrijven. Als het dus even niet lukt met daar waar je aan begonnen was, begin je weer opnieuw, zoals bij Monopoly: terug naar Start.

Gewoontegedrag speelt bij veel veranderingen een essentiële rol. We begrijpen wel dat één keer ander gedrag vertonen niet genoeg is om een blijvende verandering te realiseren, maar ons vastbijten in die verandering, dat is toch vaak te veel gevraagd. Gewoonte- én gedragsverandering, aan- én afleren. Erover nadenkend hoe ik dat proces voor mijzelf kon vereenvoudigen, kwam ik op rituelen die me daarbij kunnen helpen. Ons leven wordt opgetuigd met rituelen rond geboorte en dood, rond de seizoenen en rond dagelijkse handelingen. Rituelen zijn er om betekenis te geven aan het heden. Denk maar aan hoe we elkaar begroeten, met een hand of een zoen. Misschien ken je ook de Haka, de rituele krijgsgedans van de Maori. Traditioneel werden Haka uitgevoerd ter verwelcoming van andere stammen of om je op te maken voor veldslagen. Nieuw-Zeelandse sportteams, en dan met name het rugbyteam, hebben een behoorlijke bijdrage aan de bekendheid van de Haka geleverd.

---

*‘Ik moet van het boek een dag lummelen. Daar heb ik eigenlijk geen tijd voor. Toch ga ik het doen, omdat het goed voor me is.’*

Zo kan je je eigen regels creëren die je helpen bij het vinden van een nieuwe levensstijl. Maak een ritueel van je groentesmoothie in de ochtend. Leer genieten van het geluid van de machine en de geur van verse groenten, en vergeet je supplementen niet. Dan heb je zomaar je eerste 200 gram groenten en vezels plus vitamines en mineralen al binnen. Het eten zelf is al een ritueel dat bij veel gezinnen verloren is gegaan. Samen aan tafel, ook bij het ontbijt. Maak er een gewoonte van om allemaal (gedragsverandering doe je samen) een kwartiertje eerder op te staan en samen de dag te beginnen. Of bijvoorbeeld elke ochtend je vaste kwartiertje oefeningen en yoga uit te voeren. Je dag af te sluiten met een meditatie of een rondje buiten lopen voor je gaat slapen. Een ritueel heeft iets rustgevends en belonends; dat maakt het makkelijker om een gewoonte te worden.

Gedragsverandering is ook makkelijker wanneer je iets kiest wat 'dicht bij jezelf blijft'. Iets wat past bij jouw constitutie. Ben jij bijvoorbeeld een fietser of ben jij een hardloper? Kies voor veranderingen die je kunt volhouden: met je vrienden een vaste avond in de week tennissen.

Gedragsverandering kan starten met een trigger, een startmoment. Dat kan zijn een bepaalde datum, een kroonjaar bijvoorbeeld. 'Ik ben nu veertig en ga dit of dat aanpakken.' De geboorte van je zoon of dochter kan een trigger zijn om iets te willen veranderen. *Stoptober*, de maand waarin het gemiddeld meer mensen lukt om met roken te stoppen. Waarom? Omdat er een gevoel van saamhorigheid is. Hetzelfde geldt voor *Dry January*.

Een daad stellen is ook een mooi voorbeeld van een trigger. De inhoud van je koelkast veranderen. Zet, net als in de supermarkt, de gezonde producten vooraan en op ooghoogte. Verzamel nieuwe foodfavorieten. Of ga in plaats van met je vriend(in) uit eten, een museum bezoeken. Daar zet je zomaar vijfduizend stappen.

## **KYOSEI: LEVEN IN BALANS**

*Kyosei* betekent 'Samenleven, maar ook samenwerken, voor het algemeen belang. Om een onderlinge harmonie te bereiken van duurzame aard. Tussen de mensen en de natuur'.

## **LEREN HARDLOPEN IN DE DRIE FASEN**

### **Kyoyu – kennis**

Je ziet iemand hardlopen en je denkt dat je dat zelf niet kunt. Toch probeer je het en tijdens je eerste trainingen blijkt het inderdaad moeilijker dan je dacht. Je hebt er meer kennis voor nodig.

Kennis vergaren: je koopt hardlooptijdschriften, zoekt op internet naar tips, je zoekt naar schema's.

### **Kyoken – beheersen**

Van het 'niet kunnen' naar het leren. Het gaat niet vanzelf, dus je gaat trainen en les nemen. Je realiseert je dat je er veel voor moet doen. Van zes keer twee minuten naar vijf kilometer aan één stuk lopen. Voeten afrollen, techniek, ademtherapie, coolingdown. Er komt meer bij kijken dan alleen maar een paar schoenen. 10.000 uur later loop je de marathon.

### **Kyosei – balans**

Inzicht in eigen kunnen. Je kan het zonder erbij na te denken. Hardlopen met de juiste techniek, een goede ademhaling, de juiste outfit en met een grote dosis Fun. Je hardloepschoenen gaan altijd mee op vakantie. En als je een keer geen zin hebt, dan F\*ck-it. Maar dat moet geen gewoonte worden. Je kunt de hele wereld aan, nou ja, in ieder geval jezelf!



In deze fase hoef je er niet meer bij na te denken. Je hebt jezelf nieuwe gewoonten eigen gemaakt. Je hebt de ware balans gevonden en alles lijkt als vanzelf te gaan. Je weet instinctief wanneer je van iets te veel of te weinig hebt en compenseert dat als vanzelf. Deze fysieke balans heeft zijn weerslag in je mentaliteit. Je voelt je sterk en zelfverzekerd. Het zal doorwerken naar je omgeving. Naar vrienden, familie of kinderen bijvoorbeeld. Misschien ga je zelfs anderen wijzen op hun gedrag of bepaalde gewoonten die jij je inmiddels hebt eigen gemaakt. Dat wat je je eigen hebt gemaakt gaat nu gestroomlijnd, het is overgenomen door het onbewuste gedeelte van je brein. Onbewust en in vrijheid. Onbewust bekwaam.

### **WIE COACHT WIE?**

Vanaf de geboorte tot de kleuterschool wordt een kind door het consultatiebureau nauwgezet gevolgd in de ontwikkeling. Dan zijn het de ouders en de school die de ontwikkeling van het kind in de gaten houden. Maar wie coacht je eigenlijk vanaf het achttiende, zeg twintigste jaar, wanneer er van je verwacht wordt dat je op eigen benen staat? Zelf had ik graag vanaf mijn puberteit een coach gehad. Iemand aan wie ik alles kon vragen, maar die me af en toe ook serieuze vragen stelde, me vanaf de zijlijn volgde. Die me af en toe een halt toeriep of juist liet doorspelen.

In mijn coachingpraktijk zie ik met name veel veertigers op zoek naar een 'reset', zowel voor het lichaam als de geest. De meeste mensen zijn tot hun veertigste bezig met een carrière, een huis kopen, een gezin stichten en relaties opbouwen. Te druk om over zichzelf na te denken. Tot de dag dat ze zichzelf in de spiegel aankijken en denken: is dit het nou? Heb ik de juiste keuzes gemaakt, is dit de baan die ik de rest van mijn leven wil? Is dit mijn lichaam?

In de theorie van de evolutie heb je je kinderen 'afgeleverd' en is het leven klaar. Maar de praktijk is anders. Omdat we steeds ouder worden, misschien straks wel honderd, zullen we meer levensfasen hebben. Een volgende fase breekt aan met wellicht een nieuwe studie, ander werk, nieuwe rituelen, een volgende relatie en misschien wel meer tijd voor jezelf. Met alle kennis die je hebt opgedaan, met alle ervaringen uit jouw leven, ga je de balans opmaken.

Een persoonlijke balans in Focus (geest), Fit (beweging) en Food (voeding) is een voorwaarde voor een gezond en plezierig leven. Fit en Food staan niet op zichzelf. Integendeel, wanneer je stappen zet op het ene vlak, heeft dat consequenties voor het andere. Pas als je beide in samenhang bekijkt, zul je zien dat je echte veranderingen kan bereiken. En daar komt dus de Focus om de hoek kijken.

In het jaar 2000 keek ik in de spiegel en zei tegen mezelf: dit moet anders. Ik woog 13 kilo te veel, ik had een bril nodig, had te vaak hoofdpijn en ik volgde mijn hart niet meer. Ik voelde wel dat het niet goed zat, maar ik wist niet goed wat en waarom. Ik leefde op de manier zoals ik dat geleerd had: die o zo bekende ratrace van meer, beter, harder werken, lange dagen maken, een overdaad aan sociale afspraken en daardoor mezelf voorbij hollen. Vaak tussen de afspraken door snel wat eten. Wel naar de sportschool maar niet precies weten hoe te trainen. Het was tijd om de balans op te maken.

In mijn jeugd was ik niet weg te slaan van het sportveldje. We maakten circuits op het speelveld en in de enorme zandbak. Van mijn oude fiets maakte ik een crossfiets, we bouwden hutten in de bosjes en schoten besjes en pijltjes met een pvc-buis. Eten deed ik liever niet, geen tijd voor, niet interessant. In die tijd was trouwens bijna iedereen slank of zelfs mager. Mijn bijnaam in die tijd was 'draadje.'

Toen ik het huis uitging veranderde dit langzaam. Ik was niet dik, maar zoals zovelen die op zichzelf gaan wonen, veel werken, weinig sporten en de verkeerde dingen eten, kwam er stiekem toch elk jaar een kilootje bij. Ik voelde me dan ook helemaal niet lekker in mijn vel en had vaak weinig energie. Hoe kon dat op die leeftijd? Waarom zat ik niet in de goede flow? Ergens wist ik dat er iets moest veranderen, maar toch duurde het lang voor ik stappen ondernam. Want de geest mag dan sterk zijn, het vlees is zwak.

Er moest iets gebeuren, maar wat? In ieder geval geen medicijnen, geen diëten of nog harder spinnen op de sportschool. Ik keek mezelf aan in de spiegel: is dit het? 28 jaar en nog jaren zo doorgaan? Ik werd me bewust van mijn eigen tekortkomingen en de compensatie die ik zocht buiten mijzelf, ik was totaal niet in balans.

Ik wilde iets anders, het roer moest om en dat kon ik voor mijn gevoel alleen maar heel rigoureuus aanpakken. Minder zorgen voor anderen en meer zorgen voor mezelf. Het oude loslaten om vervolgens het diepe in te duiken, zonder te weten waar het zou

eindigen. Nadenkend over dat 'anders' realiseerde ik mij dat mijn relatie niet meer was wat ik er ooit van had verwacht en dat het onderwijs niet mijn eerste beroepskeuze was en mij te veel stress opleverde. Tijd om knopen door te hakken. Met pijn in mijn hart heb ik afscheid genomen van het Montessori-onderwijs, beëindigde ik mijn relatie en verhuisde ik met knikkende knieën. Oh ja, ik veranderde ook mijn naam: Sandra werd Sanne. Sandra de perfectionist werd Sanne de levenslustige.

Daar stond ik dan. In mijn eigen huis, met mijn nieuwe spulletjes, met mijn eigen ik. Ik gaf mezelf een jaar de tijd om te werken aan een nieuw leven, aan een nieuwe ik. In dat jaar werkte ik in een restaurant. Het was hard werken, maar zonder zorgen, zonder drang naar perfectie. Halverwege dat jaar woog ik weer mijn oude vertrouwde 56 kilo. 'Draadje' was er weer. En hoewel ik met borden friet en saté heen en weer liep, begon ik zelf anders te eten. In mijn vrije tijd ging ik sporten en vaker naar de sauna. Ook ging ik weer mediteren en werken aan mijn ademhaling. Ik kreeg rust in mijn hoofd, mijn stressbril kon ik definitief weggoien en mijn hoofdpijn kwam niet meer terug.

De stap naar een nieuwe toekomst had ik definitief gezet, met voor iedere sport een paar schoenen, zeg ik weleens. Met een hoofd vol plannen en ideeën. Eén daarvan was de start van mijn eigen bedrijf: Kyosan.

### HELP MIJ HET ZELF TE DOEN

We zijn allemaal anders, er is niet één programma gelijk voor iedereen. We verschillen in levensstijl, werkzaamheden, tijdsbesteding, genetische erfenis en niet te vergeten:





# OEFENING *De zonnegroet*

Wanneer je de oefeningen eenmaal goed kent, kun je de hele serie op de ademhaling doen.  
Hou dan de beschrijvingen aan.



## 1 FOCUS

Zet je voeten bij elkaar. Lift je borstbeen, ontspan je schouders, concentreer je op je ademhaling. Na een ademhaling of vijf begin je met de serie.



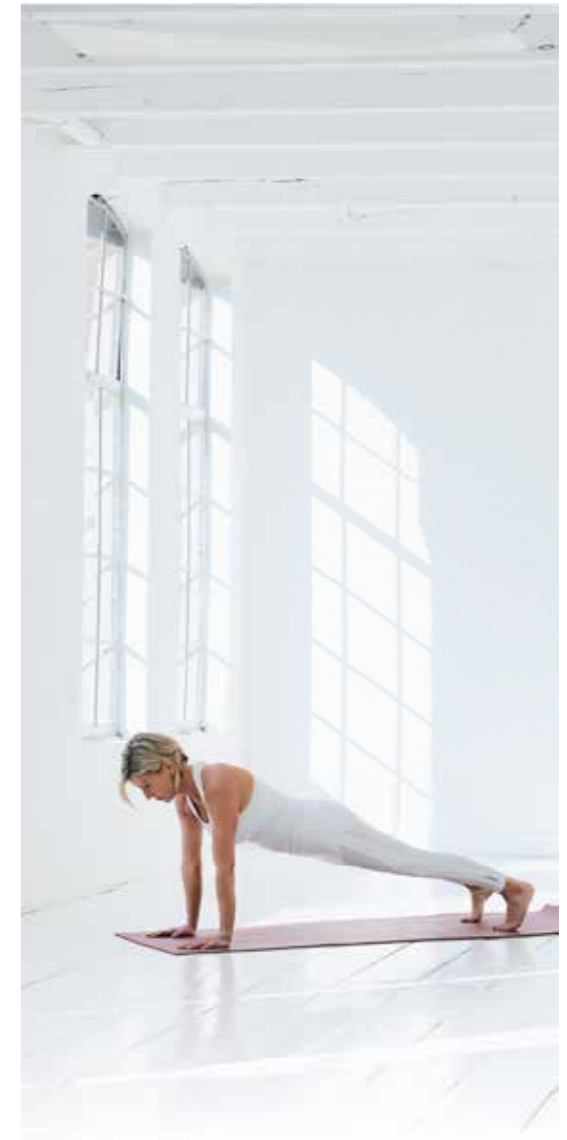
## 2 WARMING-UP

Adem in en breng je armen zijwaarts omhoog, breng je handen naar elkaar en kijk langs je wijsvingers omhoog.



## 3 ADEM UIT

Buig je benen als je niet bij de grond kunt met je vingers.



## 4 HOGE PLANK

Op een uitademing stap je met beide voeten naar achteren, naar een hoge plank. Houd je lichaam en hoofd in één rechte lijn.



## LEKKER EN GEZOND

---

Ons voedsel is brandstof voor het lichaam, niets meer en niets minder, en we hebben daar helemaal niet zoveel van nodig. Evolutionair hebben we geleerd spaarzaam met energie om te gaan. Energie was altijd schaars, er was soms dagen niet te eten en in de miljoenen jaren die daaroverheen zijn gegaan hebben we vandaag de dag al genoeg aan zo'n 2500 (kilo)calorieën voor mannen en 2000 voor vrouwen. Ooit was het een dagtaak om aan je voeding te komen. Vandaag de dag is het aantal calorieën al snel gehaald. Een reep Tony's Chocolonely is al goed voor 500 calorieën, evenals een Big Mac trouwens. Ooit maakte het niet uit wat we aten, als we maar aten. Vandaag de dag moeten we begrijpen welke soorten brandstoffen we tot ons nemen. En omdat we sowieso van alles te veel nemen, is ook hier het vinden van de balans van groot belang. En dan is er nog het verschil tussen proeven en smaken. Dat eerste doen we om zeker te weten dat we iets eten wat goed voor ons is, niet bedorven (zuur), niet giftig (bitter) of niet rijk aan voedingsstoffen (smakeloos). Iets laten smaken heeft ook te maken met iets lekker vinden. Ook dat is vandaag de dag lastig; ijs vinden velen lekker en spruiten niet. We eten te veel van het verkeerde en te weinig van het goede. In dit hoofdstuk leer je de balans daarin terug te vinden. Maar vooral om goede voeding lekker te vinden. Of lekker te maken, dat kan natuurlijk ook.

Of er nou veel of weinig voedselaanbod is, de stofwisseling van de mens zit zo in elkaar dat je in alle situaties goed kan functioneren. Een afwisselend voedingspatroon werkt beter bij de stofwisseling van de mens dan continu hetzelfde eten en hetzelfde doen. We zijn geen koeien en we zijn geen leeuwen, we zitten daartussenin. De ene dag grazen, de andere dag een lekker mals biefstukje.



op te pimpen. Het hoeft echt niet ingewikkeld te zijn. Het zit 'm in de kleine dingen. In variatie. Geef restjes eten van de vorige dag mee. Pasta, nasi, gehaktbrood of een wrap. Maak ook een trommeltje met snoeptomaatjes, zoetzure komkommer, wortels, kersen of druiven.

### EEN PAAR TROMMELTIP

Made with love:

- Koop vormpjes in de vorm van een hartje.
- Maak pannenkoekjes en snijd er hartjes uit.
- Snijd hartjes uit boterhammen.
- Doe een leuke prikker door aardbeien.
- Schrijf er een briefje bij.
- Maak een nieuw lunchrecept.

### *Kies voor de kleinere groenten*

Kleine groenten zijn nog niet doorgesloten. Denk aan kleine courgettes, komkommers en zelfs gember.

### ZORG OP JE WERK VOOR:

- Een klein flesje olijfolie. (Op een donkere plek bewaren.)
- Kruiden als komijn, karwij en chili.
- (Cayenne)peper, zout, sambal en mosterd.

### GEGRILDE GROENTEN

Lekker om mee te nemen als lunch. Smaakvol, en niet zo koud als een salade. Je kunt eindeloos variëren met de groenten die je grilt, afhankelijk van wat je erbij eet en welk seizoen het is. Kies voor een mooie kwaliteit groenten. Kies voor de platte, kleine venkel, want een grote, ronde venkel is meestal een 'plof'venkel en heeft minder smaak. Die kleine platte is natuurlijk vaak weer duurder maar als je ze beide proeft, weet je waarom je toch die kleine moet hebben.

Koop een aubergine van goede kwaliteit. Een aubergine kan echt een 'waterbom' zijn. Dat merk je als de aubergine gaar is en de binnenkant helemaal loszit van de buitenkant. Een goede aubergine behoudt een mooie structuur vanbinnen en smaakt heerlijk.



*Dat klinkt toch lekker? Een ontbijt met appeltaart? Wie wil dat nou niet? Hier een gezonde variant die er heerlijk uitziet. Als je niet van warme havermout houdt, zet je de havermout met water en/of melk de avond van tevoren klaar op het aanrecht of in de koelkast. De volgende dag hoef je de havermout dan niet op te warmen.*

## **Appeltaartontbijt** *lekkerder wordt het niet*

---

### **Ingrediënten voor 1 persoon**

**½ appel**

**10 ml kokosolie**

**1 tl kaneel**

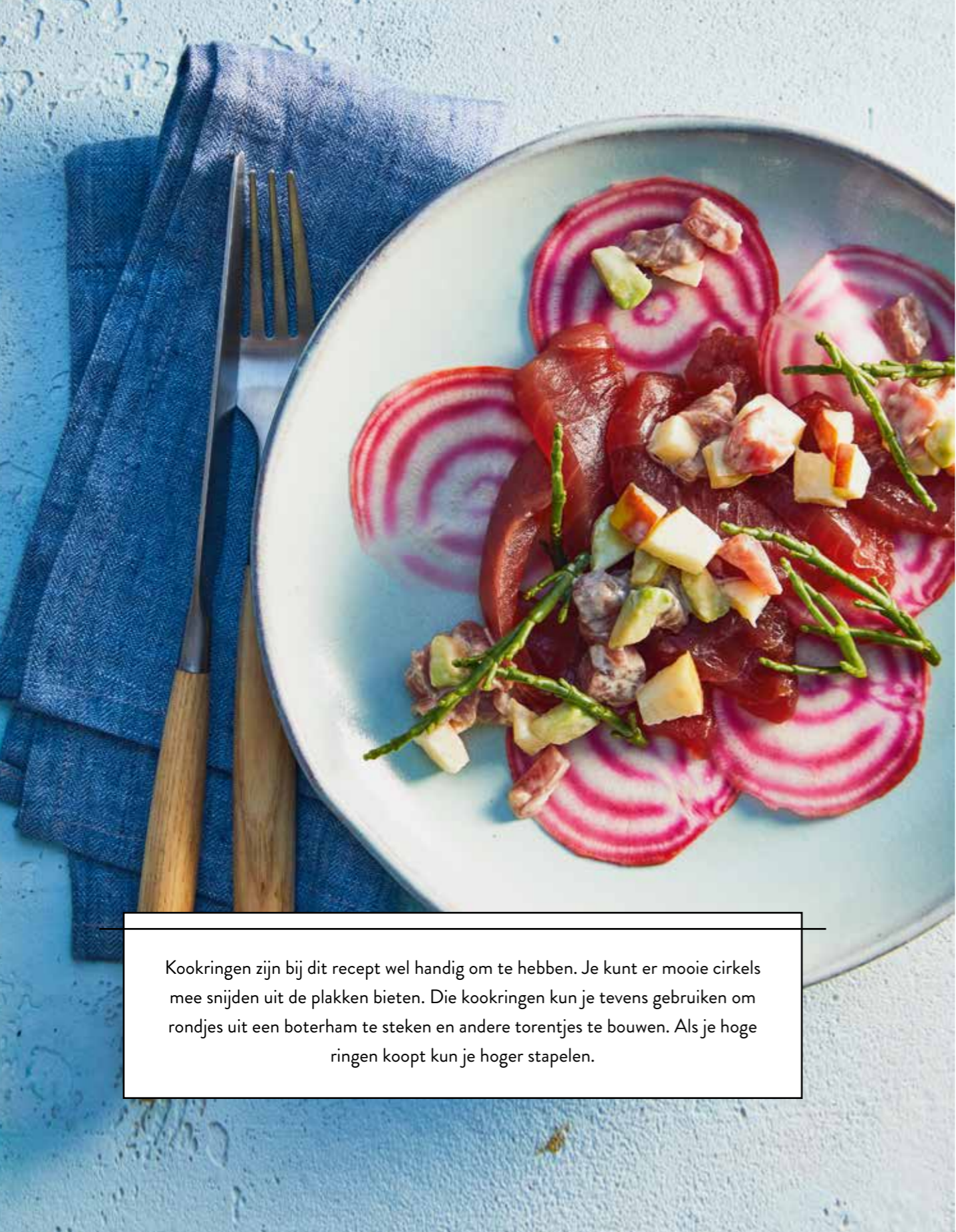
**40 g havermout**

**½ kopje water**

**200 ml halfvolle melk**

**10 g walnoten**

- Snijd de appel in blokjes.
- Bak de appelblokjes in een pannetje met kokosolie. Voeg de kaneel toe.
- Voeg de havermout, het water en de melk toe.
- Roer 10 minuten tot de havermout goed geweld is.
- Doe als laatste de walnoten erbij.



Kookringen zijn bij dit recept wel handig om te hebben. Je kunt er mooie cirkels mee snijden uit de plakken bieten. Die kookringen kun je tevens gebruiken om rondjes uit een boterham te steken en andere torentjes te bouwen. Als je hoge ringen koopt kun je hoger stapelen.

Met dit voorgerecht heb je altijd succes. Als je geen verse tonijn kunt krijgen, gebruik dan verse wilde zalm. Heb je vegetariërs op bezoek, dan zijn fijngesneden blokjes fetakaas met fijngesneden biet, rozijnen en bleekselderij een prima alternatief.

## Torentje tonijn

### Hollands, vis

#### Ingrediënten voor 1 persoon

2 schijven rauwe rode biet

1/8 of 1/4 grannysmith appel

kneepje citroen- of limoensap

100 g verse tonijn

klein beetje (Japanse) mayonaise

klein beetje wasabi, optioneel

snufje zwarte peper

1/4 avocado, in kleine blokjes

zeekraal, optioneel

ook nodig

8 hoge kookringen, doorsnede ongeveer

4 cm

- Schil de biet en snijd hem in plakken van 3 tot 5 mm dik.
- Snijd met de kookringen rondjes uit de biet. Leg de kookring met de uitgesneden plak biet op het bord waarop je gaat serveren.
- Schil de appel en snijd vervolgens in heel kleine stukjes. Doe er een beetje limoen- of citroensap over, dan verkleurt de appel minder snel.
- Hak de tonijn fijn. Meng de tonijn met de mayonaise, wasabi en de appelstukjes. Voeg een klein beetje peper toe en als laatste de kleine blokjes avocado.
- Voeg voor extra kleur en zoutige smaak wat fijngesneden zeekraal toe.
- Deze tartaar van tonijn komt boven op de biet, in de kookring, tot net onder de rand. Druk de tartaar licht aan, zodat het niet meteen uit elkaar valt als je de kookring verwijdert. Leg een tweede plak biet hier bovenop. Houd met je vinger de biet tegen als je de ring er voorzichtig vanaf schuift.
- Maak het tonijntorentje extra mooi met een toefje mayo en een stukje zeekraal.