

## Jezelf gelukkig eten

"Je bent wat je eet" is waarschijnlijk wel een bekende uitdrukking. Kies je natuurlijke, gezonde voeding dan zal dit zorgen dat je lichaam een betere conditie krijgt, je minder snel ziek wordt en je fitter voelt. Dit kan er indirect al voor zorgen dat je gelukkiger wordt, omdat je meer kunt en er meer voldoening uit haalt.

Wist je ook dat er los hiervan een sterk verband is tussen je darmen en hersenen? De darmen hebben namelijk als enige orgaan een eigen zenuwstelsel. Als we iets in de darm doen, verandert er iets in de hersenen. Als je goed voor je darmen zorgt, worden je hersenen daar beter.

Geef je darmflora een boost met:

- Prebiotica, dit zijn vezels die je darmbacteriën gezond houden.  
Haal deze uit asperges, witlof, kiemgroente (alfalfa, tauge),

## Welke stoffen spelen er nog meer een rol en wat moet je hiervoor eten?

**Dopamine:** dopamine speelt een grote rol bij het ervaren van genot en blijdschap. Door veel groente en fruit te eten, die rijk zijn aan antioxidanten, worden zenuwen die dopamine gebruiken beschermd.

**Noradrenaline:** Is een stof die zorgt voor euforie en opwinding. Heb je hier een tekort aan, dan voel je je vaker depressief. Beide stoffen worden gemaakt uit de eiwitten Thyrosine en phenylalanine. Deze vind je o.a. in amandelen, pompoen- en sesamzaden en bananen.



### Wist je dat:

De walnoot niet voor niets zoveel op de vorm van de hersenen lijkt?

Walnoten bevatten veel omega 3 in de vorm van ALA. Juist deze voedingsstof hebben je hersencellen nodig om goed met elkaar te communiceren.

Een mooie knipoog van de natuur dus!

Groeten ProFitt

# PROFITT'S NIEUWSBRIEF

SEPTEMBER 2022

## Challenge: eat the rainbow

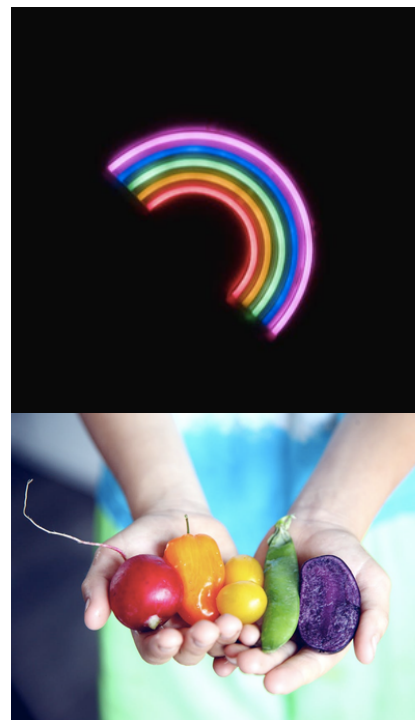
Je hoort het steeds vaker, ga voor variatie in kleur op je bord. Waar komt dat eigenlijk vandaan? Dat kleur van groente en fruit belangrijk is, heeft te maken met fytonutriënten. Dat zijn unieke voedingsstoffen die alleen in eetbare planten, groente en fruit zitten. Er zijn maar liefst 25.000 soorten en een aantal groepen daarvan is heel belangrijk. Denk bijvoorbeeld aan chlorofyl, curcumine, carotenoïden en flavonoïden.

Elke kleur groente en fruit heeft zijn eigen unieke fytonutriënt met een unieke functie, en dat is precies de reden waarom je het beste álle kleuren van de regenboog kunt eten. Deze unieke voedingsstoffen beschermen ons lichaam tegen allerlei invloeden van buitenaf en zorgen ervoor dat we minder snel ziek worden.

Hoe eet je nu meer verschillende soorten groente en fruit?

De oplossing is simpel: ga naar de markt, boerderij of supermarkt voor een tas vol kleurrijke groente en fruit uit het seizoen. Een makkelijke manier om daadwerkelijk te zorgen voor meer kleur op je bord, is door het te verdelen over

de dag. Doe bijvoorbeeld eens wortel of biet door de haverhout 's ochtends, eet bij de lunch standaard groente in de vorm van rauwkost, salade, soep etc.



TIP: GA KOMENDE MAAND DE CHALLENGE MET JEZELF AAN OM ELKE DAG TENMINSTE 4 KLEUREN GROENTE EN FRUIT TE NEMEN!

## SPINAZIE SALADE MET GEROOSTERDE POMPOEN

HET RECEPT IS GEBASEERD OP 2 PERSONEN



### Wat heb je nodig?

- 1/2 middelgrote pompoen
- 1 rode ui
- 1 avocado
- 300 gram spinazie
- 1 granaatappel/bakje granaatappelpitjes
- 1 hand frambozen
- Handje noten/pitten/zaden naar keuze
- kruiden: gemalen komijnzaad, paprikapoeder, chilipoeder, (gedroogde) rozemarijn, peper en zout

### Dressing:

- 2 el olijfolie
- 1 el balsamico glazing
- 1 el rode/witte wijnazijn
- snufje zout en peper

### Wat ga je doen?

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Maak de pompoen schoon, haal de zaadjes eruit en snijd de pompoen in halve maantjes. Leg deze samen met de grofgesneden uien op een bakplaat. Besmeer de stukjes met een beetje olijfolie, (gedroogde) rozemarijn, komijnpoeder, peper en grof zout. Rooster de pompoen ongeveer 40 minuten in de oven totdat ze goudbruin en knapperig worden.
- Was de spinazie, snijd de avocado's in reepjes, tik de granaatappelpitjes uit de granaatappel en doe ze, samen met de frambozen in een grote saladekom. Haal de geroosterde pompoenpartjes uit de oven en voeg ze toe aan de salade. Mix in een aparte beker alle ingrediënten voor de dressing en besprenkel dit over de salade. Strooi als laatste de noten/pitten/zaden over de salade en geniet ervan!

Groeten ProFitt