



ITAL NATTY PRESENTEERT

7 DAGEN ALKALINE CHALLENGE



*Eén week volgens de voedingsgids van Dr. Sebi.
Eenentwintig maaltijden, één boodschappenlijst,
en elke dag één vinkje.*

GRATIS



ITALNATTY.NL

ZEVEN DAGEN, EN DAN WEET JE HET

Je hoeft niets te geloven. Je hoeft het alleen zeven dagen te doen en daarna te merken hoe je je voelt.

Dit is geen dieet en geen kuur. Het is een week waarin je je lichaam even niet laat werken aan het verteren en opruimen van dingen waar het niets aan heeft. Wat er dan gebeurt, merk je zelf: je slaapt dieper, je buik wordt platter, en die dip om drie uur 's middags blijft uit.

Je eet deze week volledig volgens de voedingsgids die Dr. Sebi heeft nagelaten. Streng, vanaf dag één. Niet omdat streng beter is, maar omdat halve maatregelen halve antwoorden geven.

ZO WERKT DE CHALLENGE

1

ZEVEN DAGEN, ZEVEN VINKJES

Elke dag heeft vier vakjes: je sap, je ontbijt, je lunch en je avondeten. Vink af wat je gedaan hebt. Meer hoeft je niet bij te houden.

2

DE BOLLETJES BOVENAAN

Op elke dagpagina zie je waar je bent in de week. Vol is gedaan, goud is vandaag.

3

ALLES STAAT ERIN

Eén boodschappenlijst voor de hele week, alle recepten uitgeschreven, en een voorbereidingsuur voor de zondag ervoor.

LEES DIT EERST

De informatie in dit boekje is educatief en vervangt geen medisch advies. Ben je zwanger, geef je borstvoeding, gebruik je medicatie of heb je een aandoening: overleg eerst met je arts. Deze week is bedoeld voor gezonde volwassenen.

— Natty

WAAROM DIT WERKT

Vijf dingen. Als je die begrijpt, snap je elke keuze in dit boekje en hoeft je nooit meer een lijstje te raadplegen.

1**SLIJM IS DE KERN**

Zuivel, vlees, tarwe, suiker en gefrituurd voedsel laten het lichaam slijm aanmaken. Dat slijm hoopt zich op waar het het minst welkom is: darmen, longen, sinussen, gewrichten. Bijna alles wat je deze week weglaat, laat je weg omdat het slijm vormt.

2**ELEKTRISCH OF NIET**

Voedsel dat van nature groeit, zonder kruising of laboratorium, heeft een mineraalstructuur die je lichaam herkent. Gekruiste gewassen zoals de moderne wortel, de bloemkool en de zaadloze druif hebben die niet. Vandaar dat de gids soms een groente uitsluit die gezond lijkt.

3**RAUW WAAR HET KAN**

Verhitten breekt enzymen af. Deze week eet je twee van de drie maaltijden rauw of nauwelijks verhit. Dat is geen dogma; het scheelt je lichaam werk.

4**WATER IS DE HELFT VAN HET WERK**

Zonder water blijft alles wat losgemaakt wordt gewoon zitten. Drink twee tot drie liter bronwater per dag, verspreid, niet in één keer.

5**EÉN DING TEGELIJK**

Combineer geen fruit met noten of granen in dezelfde maaltijd. Fruit verteert in twintig minuten, noten in uren. Samen gaat het fruit gisten in je maag.

HET KORTE ANTWOORD

Je lichaam geneest zichzelf, mits je het de bouwstenen geeft en ophoudt het bezig te houden. Deze week doe je vooral dat tweede.

WAT JE DEZE WEEK NIET EET

Lees dit één keer goed door en hang het daarna op de koelkast. Zolang je hier niets van eet, zit je goed.

WEG	WAAR HET IN ZIT
Zuivel	melk, kaas, boter, yoghurt, room, ijs
Vlees en vis	alles, inclusief kip, ei en bouillonblokjes
Granen met gluten	tarwe, brood, pasta, koekjes, ontbijtgranen
Aardappel en rijst	ook zoete aardappel, witte en zilvervriesrijst
Knoflook en gewone ui	gebruik uienpoeder, bosui en daslook
Suiker en zoetstof	riet, wit, bruin, honing, ahorn, aspartaam
Koffie en zwarte thee	vervang door kruidenthee en gemberwater
Alcohol en frisdrank	ook light en zero
Azijn en gefermenteerd	ook sojasaus; gebruik kokos aminos
Verpakt gemak	alles met een ingrediëntenlijst die je niet kunt uitspreken

HET LASTIGE ZIT IN DE DETAILS

Kant-en-klare sauzen, bouillonblokjes, kruidenmixen en vleesvervangers bevatten bijna altijd knoflook, gist, azijn of suiker. Zit het in een pakje, ga er dan van uit dat het deze week niet meedoet.

DE VOLLEDIGE VOEDINGSGIDS

Dit is de lijst die Dr. Sebi heeft nagelaten. Alles wat hierop staat mag je deze week eten. Alles wat er niet op staat, niet.

Het is korter dan je denkt en ruimer dan je vreest. Print deze twee bladzijden en neem ze mee als je boodschappen doet; na een week ken je hem uit je hoofd.

GROENTE

- 2 Rucola
- 2 Avocado
- 2 Pompoen
- 2 Porselein (postelein)
- 2 Paprika
- 2 Sla, alles behalve ijsberg
- 2 Koriander
- 2 Kikkererwten
- 2 Bita wiri
- 2 Klaroen (callaloo)
- 2 Gemberwortel
- 2 Lente-uitjes
- 2 Boerenkool
- 2 Zeegroenten
- 2 Oker
- 2 Uien
- 2 Paddenstoelen, geen shiitake
- 2 Roma- en cherrytomaten
- 2 Courgette
- 2 Komkommer
- 2 Chayote
- 2 Sopropo
- 2 Antroewa
- 2 Kouseband
- 2 Olijven
- 2 Nopal cactus

FRUIT

- 2 Appels
- 2 Bessen, behalve cranberry
- 2 Cherimoya
- 2 Burrobananen
- 2 Babybananen
- 2 Kersen
- 2 Knippa (guinep)
- 2 Dadels
- 2 Key limes
- 2 Mango's
- 2 Frambozen
- 2 Perziken
- 2 Peren
- 2 Aardbeien
- 2 Tamarinde
- 2 Kokosnoot
- 2 Meloenen
- 2 Papaja
- 2 Zuurzak (soursop)
- 2 Pruimen
- 2 Druiven met pit
- 2 Vijgen
- 2 Cactusvijg
- 2 Bramen

GRANEN, NOTEN, OLIE EN KRUIDEN

GRANEN

- 2 Fonio
- 2 Amarant
- 2 Wilde rijst
- 2 Quinoa
- 2 Rogge
- 2 Teff
- 2 Kamut (bevat gluten)
- 2 Spelt (bevat gluten)

NOTEN EN ZADEN

- 2 Hennepzaad
- 2 Sesamzaad
- 2 Papajazaad
- 2 Walnoten
- 2 Paranoten

OLIE

- 2 Druivenpit
- 2 Avocado
- 2 Hennepzaad
- 2 Kokos, niet verhitten
- 2 Olijf, niet verhitten

KRUIDEN EN SMAAK

- 2 Oregano
- 2 Tijm
- 2 Rozemarijn
- 2 Annatto
- 2 Kruidnagel
- 2 Komijnzaad
- 2 Koriander, blad en zaad
- 2 Dille, blad en zaad
- 2 Basilicum
- 2 Uienpoeder
- 2 Daslook
- 2 Piment
- 2 Laurier
- 2 Dragon
- 2 Cayennepeper
- 2 Habanero en adjuma
- 2 Zeezout
- 2 Agave
- 2 Dadelsiroop en dadelpoeder

TWEE DINGEN OM TE WETEN

Kamut en spelt staan op de gids maar bevatten gluten. Deze week laten we ze weg, zodat je merkt wat dat met je doet. Kokos- en olijfolie zijn prima, maar verhit ze niet: gebruik druivenpit- of avocado-olie om in te bakken.

WAAROM STAAT DIT ER NIET OP?

Bloemkool, broccoli, wortel, aardappel, zaadloze druiven en de meeste supermarktgroenten zijn gekruist of veredeld. Ze zijn niet giftig, maar hun mineraalstructuur wijkt af van wat het lichaam herkent. Vandaar dat de gids soms iets uitsluit dat gezond lijkt.

WAT JE LICHAAM GAAT DOEN

Dit hoofdstuk is de reden dat mensen deze week afmaken. Wie niet weet dat de hoofdpijn erbij hoort, denkt op dag drie dat hij ziek wordt en stopt.

Dag 1 tot 2

Weinig bijzonders. Misschien vaker naar het toilet en meer honger dan gewoonlijk. Eet dan gewoon meer fruit.

Dag 2 tot 4

Hoofdpijn, moeheid, prikkelbaarheid. Dit is ontwenning van suiker en cafeïne, geen ziekte. Het duurt één tot drie dagen. Extra water en vroeg naar bed helpen meer dan wat ook.

Dag 3 tot 5

Slijmafvoer: een lopende neus, schrapen in de keel, andere ontlasting. Precies wat er hoort te gebeuren.

Dag 4 tot 7

Helderder hoofd, dieper slapen, een plattere buik, stabiele energie zonder de dip na de lunch. Bij sommigen komt de huid als laatste.

Wanneer je moet stoppen

Aanhoudende duizeligheid, hartkloppingen of flauwvallen horen er niet bij. Stop dan en overleg met een arts.

DRIE DINGEN DIE HET VERSCHIL MAKEN

- Drink meer water dan je denkt nodig te hebben.
- Ga vroeg naar bed in de eerste drie dagen; je lichaam werkt 's nachts.
- Eet genoeg. Honger is geen teken dat het werkt.

WAAROM HET SOMS ZWAARDER GAAT

Bij de een verloopt deze week rimpelloos, bij de ander is dag drie een muur. Dat verschil zit vaak in wat er in je darmen leeft.

Darmparasieten zijn wereldwijd gewoon: eencellige organismen, wormen en gisten die meeliften op wat jij eet. Ze zijn niet exotisch en je hoeft er niets ergs voor te hebben gedaan. Ze gedijen vooral op suiker, geraffineerd meel en dierlijke resten die traag door de darm gaan.

Als je die voeding in één klap weglaat, verlies je hun voedselbron. Sommige mensen merken daar niets van. Anderen krijgen in de eerste dagen last van hevige trek in juist zoet en brood, meer gasvorming, een opgeblazen gevoel, hoofdpijn die langer aanhoudt dan de gebruikelijke twee dagen, of een onrustige buik. Dat is vervelend, maar het is geen reden om te stoppen: het gaat vanzelf over.

WAT JE NU DOET

Niets bijzonders. Je houdt de week vol, drinkt ruim water en eet genoeg. Een reiniging terwijl je lichaam al aan het schakelen is, maakt het alleen zwaarder.

WAT JE DAARNA KUNT DOEN

Lukt het je om deze week af te maken en de gids daarna grotendeels aan te houden, dan is dat het moment voor een parasietenreiniging. Je darmen zijn dan rustiger en je weet wat je lichaam normaal doet, dus je merkt beter wat een kuur wel of niet verandert. Andersom werkt het niet: een kuur naast een dieet vol suiker is dweilen met de kraan open.

TE BESTELLEN VIA ITALNATTY.NL

Ik stel zelf een parasietenreiniging samen op basis van kruiden die binnen de gids passen. Kijk op italnatty.nl of stuur me een bericht.

WEES EERLIJK TEGEN JEZELF

Aanhoudende koorts, bloed bij de ontlasting, hevige buikpijn of onverklaard gewichtsverlies horen hier niet bij. Ga daarmee naar een arts en laat het onderzoeken in plaats van het zelf op te lossen.

TWEE DINGEN DIE HET VERSCHIL MAKEN

De week werkt ook zonder deze twee. Maar wie ze erbij neemt, merkt het meestal in de tweede helft.

SEAMOSS, TWEE EETLEPELS PER DAG

Seamoss is een zeewier dat een groot deel van de mineralen bevat die het lichaam nodig heeft. Waar de meeste voeding je één of twee mineralen levert, dekt seamoss een brede basis in één keer. Precies daarom staat het in dit boekje: als je een week lang minder eet dan je gewend bent, wil je niet dat je op mineralen inlevert.

De aanbevolen hoeveelheid is twee eetlepels gel per dag. Roer ze door je sap, je smoothie of je pap; je proeft er niets van. Meer is niet beter, en minder werkt nauwelijks.

EEN IJZERRIJKE THEE

IJzer is het mineraal waar plantaardige eters het vaakst op tekortschieten, en het is ook het mineraal dat je het snelst merkt: moeheid, koude handen, kortademig van de trap. De kruiden die daarvoor worden gebruikt zijn sarsaparilla, kliswortel (burdock root) en yellow dock. Samen vormen ze de basis van wat een Alkaline Iron Tea heet.

Zet er één kop van per dag, het liefst in de middag. Combineer hem niet met je sap: geef je lichaam de dingen apart.

TE BESTELLEN VIA ITALNATTY.NL

Seamoss gel, Alkaline Iron Tea, sarsaparilla, kliswortel en yellow dock zijn bij mij verkrijgbaar. Ik gebruik ze zelf en weet waar ze vandaan komen.

KOOP GEEN SEAMOSS DIE TE MOOI IS

Felgeel of spierwit seamoss is meestal gebleekt of geverfd. Echte seamoss is beige tot goudbruin, ruikt naar zee en verkleurt licht in de koelkast.

WAAR KOOP JE DIT ALLEMAAL

Dit is de vraag die de meeste mensen tegenhoudt. Het antwoord: bijna alles ligt gewoon in de supermarkt, en voor de rest is er de toko.

De toko

Babybananen, burrobananen, oker, callaloo, bita wiri, tamarinde, key limes, verse kokos en zeegroenten. Vaak de helft goedkoper dan de supermarkt en verser.

De Surinaamse winkel

Bita wiri, klaroen, sopropo, oker en verse kruiden. Ook de plek voor advies: vraag gerust wat wat is.

De natuurwinkel

Quinoa, fonio, teff, speltmeel, hennepzaad, tahini, agavesiroop en kokosolie. Ekoplaza en Holland & Barrett hebben het meeste.

De markt

Groente en fruit tegen de laagste prijs, zeker het laatste uur. Vraag naar rijpe avocado's; die gaan vaak met korting weg.

Online

Seamoss, bladderwrack, sarsaparilla, zuurzakblad en fonio. Koop bij een leverancier die de herkomst vermeldt.

De supermarkt

Meer dan je denkt: courgette, komkommer, tomaat, paprika, avocado, mango, appel, peer, bessen, dadels, walnoten, quinoa, olijfolie en zeezout.

WAT HET KOST

Reken op vijftig tot zeventig euro voor de hele week voor één persoon. Dat is ongeveer wat een gewone week boodschappen kost.

DE BOODSCHAPPEN VOOR DE WEEK

Voor één persoon, zeven dagen. Kook je voor twee, verdubbel dan de groente, het fruit en de granen; kruiden en olie niet.

GROENTE

- 2 4 courgettes
- 2 3 komkommers
- 2 2 venkelknollen
- 2 1 zak rucola
- 2 1 romaine sla
- 2 1 bos boerenkool of bita wiri
- 2 500 g cherrytomaten
- 2 4 tomaten
- 2 4 rode paprika's
- 2 2 rode uien
- 2 1 bos bosui
- 2 250 g oker
- 2 300 g champignons
- 2 1 stuk pompoen
- 2 verse gember
- 2 1 habanero

FRUIT

- 2 6 avocado's
- 2 1 watermeloen
- 2 2 mango's
- 2 6 appels
- 2 4 peren
- 2 6 babybananen
- 2 500 g blauwe bessen
- 2 250 g frambozen
- 2 250 g aardbeien
- 2 12 key limes
- 2 3 sinaasappels met pit
- 2 1 pak medjouldadels

KOOP OP ZATERDAG, NIET OP MAANDAG

Wie op maandagochtend nog moet nadenken over wat hij eet, eet iets anders.

VOORRAAD EN OPTIONEEL

VOORRAAD

- 2 500 g quinoa
- 2 250 g amarant
- 2 250 g kikkererwtенpenne
- 2 300 g kikkererwtenspaghetti
- 2 1 pot kikkererwtен
- 2 200 g walnoten
- 2 250 g paranoten
- 2 100 g hennepzaad
- 2 100 g kikkererwtенmeel
- 2 1 pot tahini
- 2 1 blik kokosmelk
- 2 annattoepoeder
- 2 vanillepoeder
- 2 Ceylon kaneel
- 2 agavesiroop
- 2 druivenpitolie
- 2 olijfolie
- 2 zeezout
- 2 uienpoeder
- 2 oregano
- 2 tijm
- 2 basilicum
- 2 cayennepeper
- 2 kokos aminos

OPTIONEEL

- 2 seamoss gel
- 2 bladderwrackpoeder
- 2 zuurzakblad
- 2 tamarinde
- 2 waterkers
- 2 paardenbloemblad

WAT HET KOST

Reken op vijftig tot zeventig euro voor de hele week voor één persoon. Dat is ongeveer wat een gewone week boodschappen kost; wat je uitspaart aan vlees, kaas en kant-en-klaar gaat naar groente en fruit.

HET UUR DAT JE DE WEEK **BESPAART**

Eén uur op zondag, en je kookt de rest van de week nog maar twintig minuten per maaltijd.

1

ZET EEN GROTE PAN QUINOA OP

Drie koppen droge quinoa, goed wassen, koken, laten afkoelen. Gebruik je op vier van de zeven dagen.

2

WEEK JE NOTEN

Twee koppen walnoten en een kop paranoten in ruim water, een nacht lang. Afgieten, afspoelen, koelkast.

3

KOOK JE KIKKERERWTEN

Droge kikkererwtten een nacht weken en een uur koken. Gooi het kookvocht niet weg.

4

WAS EN SNIJD JE BLADGROEN

Wassen met warm water en een scheutje limoensap, droogslaan, in een bak met keukenpapier erin.

5

MAAK ÉÉN SAUS VOORUIT

De alkaline mayo of de tahinidressing achterin. Vijf minuten werk voor de hele week.

VERDER NIETS

Snijd je groente niet vooruit. Rauwe groente verliest zijn waarde zodra hij is aangesneden.

WAAR HET MISGAAT, EN HOE JE DAT VOORKOMT

Vrijwel niemand stopt omdat het eten niet lekker was. Mensen stoppen omdat ze honger kregen op een moment dat er niets klaarstond.

Het is dus geen kwestie van wilskracht maar van logistiek. Tussen het moment dat je honger krijgt en het moment dat er eten is, zit een gat. Hoe groter dat gat, hoe groter de kans dat je iets pakt wat er niet in hoort. Je hele opzet draait om dat gat klein houden.

DE DRIE MOMENTEN WAAROP HET MISGAAT

1

VIER UUR 'S MIDDAGS

Je bent op je werk, je hebt om twaalf uur een salade gehad en nu is je energie op. Dit is het moment waarop de koekjes op kantoor onweerstaanbaar worden.

2

THUISKOMEN OM ZEVEN UUR

Je hebt honger, je moet nog koken, en koken duurt een halfuur. Dat halfuur is precies te lang.

3

HET WEEKEND EN HET BEZOEK

Iemand jarig, iemand bestelt, iemand vraagt waarom je niet meedoet. Sociale druk is sterker dan trek.

WAT JE ERTEGEN DOET

Zorg dat er altijd iets ligt dat geen bereiding vraagt. Een bakje dadels, een handvol walnoten, een rijpe avocado met zeezout en limoen. Dat is je noodvoorraad, en die is er om gebruikt te worden, niet om te bewijzen dat je hem niet nodig hebt.

Eet voordat je honger hebt. Wacht je tot je rammelt, dan kiest je lichaam en niet jij. Neem om half vier iets kleins, ook als het nog niet nodig lijkt.

Kook altijd dubbel. Elk avondgerecht in dit boekje kun je verdubbelen. De helft gaat direct in een bak voor morgen, vóór je gaat eten — niet na afloop, want dan is het op.

DE REGEL VAN TIEN MINUTEN

Als er binnen tien minuten iets eetbaars op tafel kan staan, houd je deze week vol. Duurt het langer, dan is de kans groot dat je onderweg iets anders pakt. Richt je koelkast daarop in.

BUITEN DE DEUR EN OP JE WERK

WAT JE MEENEEMT NAAR JE WERK

Eén bak met de lunch van gisteravond, één bakje met dadels en walnoten, en een fles water van anderhalve liter. Meer niet. Wie drie bakjes meeneemt, vergeet er twee.

Zet je fles in zicht op je bureau, niet in je tas. Wat je niet ziet, drink je niet.

ALS JE UIT ETEN GAAT

Je hoeft niet af te zeggen. Vrijwel elke keuken kan je een bord geroosterde groenten geven, of een salade zonder dressing met olijfolie en een partje limoen erbij. Vraag het gewoon: het is geen bijzonder verzoek meer.

Wat je vermijdt: alles met saus waarvan je de samenstelling niet kent, alles gefrituurd, en brood op tafel. Vraag of het brood weggehaald kan worden. Zolang het er staat, eet je ervan.

Is er echt niets? Eet dan wat het dichtst in de buurt komt, en pak de draad de volgende maaltijd weer op. Eén bord buiten de gids maakt je week niet stuk. Eén bord dat je gebruikt als excuus om te stoppen wel.

WAT JE ZEGT TEGEN ANDEREN

Hoe minder uitleg, hoe minder discussie. “Ik doe een week iets anders, volgende week eet ik weer mee” is genoeg. Ga je uitleggen wat slijmvorming is, dan krijg je een gesprek waar je niet op zat te wachten, en dat gesprek kost je meer energie dan de week zelf.

ALS HET TOCH MISGAAT

Je begint niet opnieuw en je haalt niets in. Je eet de volgende maaltijd gewoon weer volgens het plan. Zes van de zeven dagen goed doen levert meer op dan drie keer opnieuw beginnen.

ZET JE MOMENT IN DE AGENDA

Weet je nu al dat je vrijdag ergens bent uitgenodigd? Bekijk dan vooraf welk gerecht van die dag je naar voren of naar achteren schuift. Een gepland moment is geen misstap, dat is planning.

DE WEEK IN ÉÉN OOGOPSLAG

	DRINKEN	ONTBIJT	LUNCH	AVOND
Dag 1	Green Juice	Bessenkom	Taco Salade	Mac & Cheese
Dag 2	Ginger Shot	Nature's Cereal	Cucumber Noodle Salade	Okra-Tomatensoep
Dag 3	Detox Juice	Amaranth Pap	Green Goddess Salade	Alkaline Baked Beans
Dag 4	Watermeloen Juice	Geprakte Mango met Banaan	Courgette Noodles	Spaghetti Bolognese
Dag 5	Green Cress Juice	Smoothie Bowl	Gevulde Avocado	Pasta Pesto
Dag 6	Blauwe Bessen Juice	Framboos-Quinoa Pap	Venkelsalade	Quinoa Rice & Peas
Dag 7	Spicy Orange Juice	Exotic Smoothie	Quinoa Salade	Spicy Oker

TWEE VASTE REGELS

- Het sap drink je op een lege maag, minimaal twintig minuten voor je ontbijt.
- Honger tussendoor: fruit, een handvol dadels, of een halve avocado met zeezout en limoen. Nooit niets eten.

KOOK JE LIEVER MINDER VAAK

Maak van het avondeten een dubbele portie en neem de rest de volgende dag mee als lunch. Dan kook je nog maar vier keer. De salades maak je wel vers.

JOUW WEEKKAART

Hang hem op de koelkast. Eén vinkje per maaltijd, één rondje per glas water. Meer bijhouden hoeft niet.

	SAP	ONTBIJT	LUNCH	AVOND	WATER
Dag 1	☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Dag 2	☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Dag 3	☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Dag 4	☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Dag 5	☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Dag 6	☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Dag 7	☐	☐	☐	☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

HOE HET WERKT

Acht rondjes is ongeveer twee liter. Vink af wat je gedaan hebt, niet wat je van plan bent. Een dag met drie van de vier vinkjes is een geslaagde dag.

SCHRIJF OP HOE JE BEGINT

Voor je aan dag 1 begint, drie vragen. Beantwoord ze in één woord en kijk er op dag 7 op terug.

Hoe slaap ik?

Hoeveel energie heb ik om drie uur 's middags?

Hoe voelt mijn buik na het eten?

Dag 1

DE START



Vandaag laat je los. Verwacht nog niets bijzonders: je lichaam is nog bezig met wat er gisteren in ging.



BIJ HET OPSTAAN

Green Juice

De dagelijkse basis · 10 min



ONTBIJT

Bessenkom

Drie bessen en kokos · 10 min



LUNCH

Taco Salade

Alles van een taco, zonder de schelp · 20 min



AVONDETEN

Mac & Cheese

Uit de oven, met kikkererwtenspasta · 40 min



VANDAAG ONTHOUDEN

Week vanochtend een halve kop paranoten voor de kaassaus van vanavond. En vul een fles van anderhalve liter; zorg dat hij twee keer leeg gaat.

Dag 2

HET BEGINT TE WERKEN



Mogelijk lichte hoofdpijn of moeheid in de middag. Dat is je lichaam dat overschakelt, geen griep.



BIJ HET OPSTAAN

Ginger Shot

Twee slokken die je wakker maken · 10 min



ONTBIJT

Nature's Cereal

Het simpelste ontbijt uit dit boek · 5 min



LUNCH

Cucumber Noodle Salade

Verfrissend en verrassend vullend · 15 min



AVONDETEN

Okra-Tomatensoep

Bindt zichzelf · 30 min



VANDAAG ONTHOUDEN

Ga vanavond een uur eerder naar bed dan normaal. Je zult het merken.

Dag 3

DE ZWAARSTE DAG



*Voor de meeste mensen is dit het dieptepunt. Je mist brood, koffie of kaas.
Morgen wordt het beter. Eet vandaag ruim.*



BIJ HET OPSTAAN

Detox Juice

Het klassieke recept uit dit huis · 15 min



ONTBIJT

Amaranth Pap

Warm, romig, zoet · 25 min



LUNCH

Green Goddess Salade

Groen op groen · 15 min



AVONDETEN

Alkaline Baked Beans

Het alternatief voor bonen uit blik · 30 min



VANDAAG ONTHOUDEN

Als je wilt stoppen, stop dan pas morgenochtend. Bijna niemand stopt dan alsnog.

Dag 4

HET KEERPUNT



Vanaf hier trekt de zwaarte weg. Je slaapt dieper en wordt makkelijker wakker.



BIJ HET OPSTAAN

Watermeloen Juice

Nierenspoeling · 10 min



ONTBIJT

Geprakte Mango met Banaan

Zonder pan · 10 min



LUNCH

Courgette Noodles

Rauwe noodles met avocadocrème · 20 min



AVONDETEN

Spaghetti Bolognese

Walnoot in plaats van gehakt · 30 min



VANDAAG ONTHOUDEN

Kijk in de spiegel naar het wit van je ogen. Vergelijk dat met zondag.

Dag 5

LICHTER



Je buik is platter, je hoofd helderder. Dit is het effect waar je voor kwam.



BIJ HET OPSTAAN

Green Cress Juice

Waterkers, appel en peer · 10 min



ONTBIJT

Smoothie Bowl

Ontbijt dat je met een lepel eet · 10 min



LUNCH

Gevulde Avocado

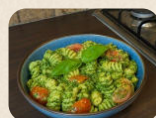
Lunch in vijftien minuten · 15 min



AVONDETEN

Pasta Pesto

Groen en romig · 25 min



VANDAAG ONTHOUDEN

Maak vanavond een dubbele portie, dan heb je morgen je lunch klaar.

Dag 6

GEWENNING



Koken kost je vandaag minder nadenken. Merk op dat je minder trek hebt in tussendoortjes.



BIJ HET OPSTAAN

Blauwe Bessen Juice

Diep paars en licht zoet · 10 min



ONTBIJT

Framboos-Quinoa Pap

Roze ontbijt · 20 min



LUNCH

Venkelsalade

Fris en knapperig · 10 min



AVONDETEN

Quinoa Rice & Peas

Het Caribische bijgerecht, gealkaliseerd · 30 min



VANDAAG ONTHOUDEN

Bedenk welk gerecht van deze week je sowieso houdt. Dat is je startpunt.

Dag 7

DE OOGST



Kijk terug: hoe voelde dag 1, en hoe voelt vandaag? Schrijf het op, want over twee weken ben je het vergeten.



BIJ HET OPSTAAN

Spicy Orange Juice

Zon in een glas · 10 min



ONTBIJT

Exotic Smoothie

Mango en kokoswater · 5 min



LUNCH

Quinoa Salade

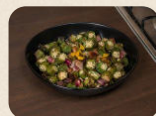
Maaltijdsalade met alles erop · 30 min



AVONDETEN

Spicy Oker

· 20 min



VANDAAG ONTHOUDEN

Schrijf drie dingen op die veranderd zijn sinds zondag.

DE RECEPTEN

Alle maaltijden van deze week, volledig uitgeschreven. Het bladzijdennummer verwijst naar het Alkaline Kookboek 2.0, waar je bij elk recept ook de variaties vindt.



GREEN JUICE

De dagelijkse basis

10 MIN · VOOR 2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 36

- 1 grote komkommer
 - 1 venkelknol
 - 2 koppen boerenkool
 - Stukje gember van 2 cm, met schil
 - Sap van ½ key lime
1. Juice komkommer, venkel, boerenkool en gember.
 2. Roer het limoensap erdoor.
 3. Direct drinken.



BESSENKOM

Drie bessen en kokos

10 MIN · VOOR 1 · KOOKBOEK BLADZIJDE 29

- 1 kop blauwe bessen
 - 1 kop frambozen
 - 1 kop kersen, ontpit
 - ½ kop verse geraspte kokos of het vlees van 1 jonge kokosnoot
 - Sap van 2 key limes
 - 4 medjouldadels, gehakt
1. Doe alle ingrediënten in een kom.
 2. Schep voorzichtig om en serveer direct.



TACO SALADE

Alles van een taco, zonder de schelp

20 MIN · VOOR 1-2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 25

- 1 grote komkommer
 - 10 cherrytomaten
 - ½ kleine rode ui
 - ½ rijpe avocado
 - Walnoot taco meat (zie Walnoot Taco Meat)
 - ¼ kop gehakte bosui
 - Snuf zeezout
 - Cayennepeper
1. Schil de komkommer en draai hem tot linten met een spiraalsnijder of dunschiller.
 2. Prak de avocado in een ruime kom met een vork tot een romige pasta.
 3. Snijd de tomaten, ui en bosui fijn en meng ze door de avocado.
 4. Voeg de komkommerlinten, het zeezout en de cayennepeper toe en meng goed.
 5. Werk af met het walnoot taco meat.



MAC & CHEESE

Uit de oven, met kikkererwtentpasta

40 MIN · VOOR 2-3 · KOOKBOEK BLADZIJDE 177

- 200 g kikkererwtentpasta (penne)
- 1 kop paranotenkaassaus (zie Paranotenkaassaus)
- 1 kop cherrytomaten, gehalveerd
- Verse basilicum, gehakt
- 1 el druivenpitolie

1. Kook de kikkererwtentpasta al dente. Giet af en zet apart.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een ovenschaal in met de druivenpitolie.
3. Meng de gekookte pasta met de paranotenkaassaus in een ruime kom tot alle pasta goed bedekt is.
4. Voeg de gehalveerde cherrytomaten toe en meng voorzichtig door de pasta.
5. Doe het mengsel in de ingevette ovenschaal en verdeel gelijkmatig.
6. Bak 20 tot 25 minuten, tot de bovenkant licht goudbruin is.
7. Laat een paar minuten afkoelen en garneer met de gehakte basilicum.

TIP VAN NATTY

Kikkererwtentpasta is glutenvrij en houdt beter bite dan spelt. Kook hem net iets korter dan de verpakking zegt; in de oven gaart hij nog door.



GINGER SHOT

Twee slokken die je wakker maken

10 MIN · VOOR 4 SHOTS · KOOKBOEK BLADZIJDE 36

- 100 g verse gember, met schil
- 2 appels
- Sap van 2 key limes
- ¼ tl cayennepeper
- 1 tl agavesiroop (optioneel)

1. Juice de gember en de appels samen.
2. Roer limoensap, cayenne en eventueel agave erdoor.
3. Verdeel over kleine glaasjes.
4. Blijft drie dagen goed in een afgesloten flesje in de koelkast.

TIP VAN NATTY

Dit recept is van mijn eigen hand.



NATURE'S CEREAL

Het simpelste ontbijt uit dit boek

5 MIN · VOOR 2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 48

- 2 koppen kokoswater
- 2 el hennepzaad
- 1 kop blauwe bessen
- 1 kop frambozen
- 2 mango's
- ½ kop kokoschips

1. Doe de blauwe bessen, frambozen en kokoschips in een kom.
2. Snijd de mango's en voeg ze toe aan het fruit.
3. Schenk het kokoswater erover en bestrooi met hennepzaad.



CUCUMBER NOODLE SALADE

Verfrissend en verrassend vullend

15 MIN · VOOR 2-3 · KOOKBOEK BLADZIJDE 30

- 1 komkommer
- ½ rode ui
- 3 el paranotencreme (zie Paranotencreme)
- Snuf zeezout
- Cayennepeper
- ¼ tl uienpoeder
- 1 tl verse gehakte dille
- Bosui om te garneren

1. Halveer de komkommer in de lengte en snijd elke helft in halve maantjes.
2. Snijd de ui fijn en doe komkommer en ui samen in een ruime kom.
3. Voeg de overige ingrediënten toe en schep alles om.
4. Garneer met bosui.



OKRA-TOMATENSOEP

Bindt zichzelf

30 MIN · VOOR 4 · KOOKBOEK BLADZIJDE 70

- 300 g oker, in ringen
- 4 tomaten, in blokjes
- 1 ui
- 1 adjuma of habanero
- 2 el avocado-olie
- 1 tl venkelzaad
- 4 koppen groentebouillon (zie Bouillon)
- 1 tl zeezout
- 1 tl gedroogde daslook
- Sap van 1 limoen
- Verse koriander

1. Bak de ui zacht in de olie, voeg venkelzaad en peper toe en bak een minuut.
2. Voeg de tomaten toe en kook tot ze uit elkaar vallen.
3. Voeg oker en bouillon toe en laat 15 minuten sudderen. Roer zo min mogelijk; dan blijft de oker steviger.
4. Breng op smaak met zeezout, daslook en limoensap.
5. Serveer met koriander.



DETOX JUICE

Het klassieke recept uit dit huis

15 MIN · VOOR 2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 34

- 1 bosje koriander
- 1 bosje peterselie
- 4 groene appels
- 3 komkommers
- 3 limoenen of 5 key limes
- Stukje gember van 3 cm, met schil
- ½ tl cayennepeper

1. Was alles grondig. Gember hoeft niet te schillen: de schil bevat het meeste van de werkzame stoffen.
2. Snijd appels en komkommers in stukken die door je juicer passen.
3. Pers de limoenen apart uit; citrus loopt in de meeste juicers niet lekker.
4. Juice de rest en roer het limoensap en de cayennepeper erdoor.
5. Direct koud drinken. Sap verliest binnen een uur al kracht.

TIP VAN NATTY

Geen juicer? Blend alles met een halve liter water en zeef door een notenmelkzak.



AMARANTH PAP

Warm, romig, zoet

25 MIN · VOOR 2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 51

- 1 kop amarant
- 3 koppen bronwater
- 1 kop kokosmelk (zie Kokosmelk)
- ¼ kop agavesiroop
- 1 tl vanillepoeder
- ½ tl zeezout
- 2 rijpe babybananen, geprakt
- 1 tl Ceylon kaneel
- Vers fruit voor garnering

1. Spoel de amarant grondig onder koud water. Dit haalt de bittere saponinen van de buitenkant.
2. Breng amarant en water aan de kook in een pan.
3. Zet het vuur laag en laat 20 minuten sudderen, af en toe roerend, tot de korrels zacht en papperig zijn.
4. Roer kokosmelk, agave, vanillepoeder, zeezout, geprakte banaan en kaneel erdoor.
5. Laat nog een paar minuten op laag vuur staan tot alles is opgenomen en warm is.
6. Serveer met vers fruit naar keuze.

TIP VAN NATTY

Amarant is een van de weinige granen op de lijst die een compleet aminozuurprofiel levert. Een kwart kop agave is zoet; halveer hem gerust naar smaak.



GREEN GODDESS SALADE

Groen op groen

15 MIN · VOOR 2-3 · KOOKBOEK BLADZIJDE 83

- 2 koppen gemengde sla
- 1 avocado, in plakjes
- ½ komkommer
- ½ kop bosui, gehakt
- ½ kop fijngehakte peterselie
- Tahinidressing (zie Tahini Dressing)

1. Doe de sla, avocado, komkommer, bosui en peterselie in een ruime kom.
2. Besprenkel met de tahinidressing en schep voorzichtig om.



ALKALINE BAKED BEANS

Het alternatief voor bonen uit blik

30 MIN · VOOR 3-5 · KOOKBOEK BLADZIJDE 121

- 500 g gekookte kikkererwten (zie Kikkererwten Koken & Aquafaba)
- 750 g cherrytomaten
- 1 el zeezout
- 1 tl piment
- 2 el uienpoeder
- ¼ kop agavesiroop
- 1 tl cayennepeper

1. Blend alle ingrediënten behalve de kikkererwten tot een gladde saus.
2. Doe de saus met de kikkererwten in een pan en dek af.
3. Laat 20 minuten zachtjes koken tot de saus dik is.

TIP VAN NATTY

Serveer met zacht platbrood of op een bedje van geroosterde pompoen.



WATERMELOEN JUICE

Nierenspoeling

10 MIN · VOOR 2-3 · KOOKBOEK BLADZIJDE 37

- 1 kleine watermelon of ¼ grote
 - Sap van 1 key lime
1. Snijd de schil van de watermelon en snijd het vruchtvlees in blokken.
 2. Blend het vruchtvlees, of juice het in een sapcentrifuge.
 3. Roer het limoensap erdoor en serveer ijskoud.

TIP VAN NATTY

Watermelon hydrateert extreem goed en ondersteunt nieren en bloeddruk. Drink hem solo, niet bij een maaltijd.



GEPRAKTE MANGO MET BANAAN

Zonder pan

10 MIN · VOOR 1-2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 59

- 1 rijpe mango, gehakt
 - ½ kop gekookte fonio
 - 2 babybananen
 - ¼ avocado
1. Was en snijd het fruit.
 2. Blend of prak het fruit met de gekookte fonio met een vork tot de structuur die je wilt.

TIP VAN NATTY

Zonder fonio kun je gekookte quinoa gebruiken in dezelfde verhouding.



COURGETTE NOODLES

Rauwe noodles met avocadocrème

20 MIN · VOOR 1-2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 23

- 1 courgette
 - 1 grote komkommer
 - ½ rode ui
 - 8 cherrytomaten
 - 1 grote avocado
 - ½ paprika
 - 2 el gehakte verse basilicum
 - Cayennepeper
 - ¼ tl uienpoeder
 - ¼ tl zeezout
 - Hennepmayo (zie Hennepmayo)
1. Draai de komkommer en de courgette tot linten met een spiraalsnijder of een dunschiller.
 2. Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees in een ruime kom.
 3. Prak de avocado met een vork tot een romige pasta.
 4. Snijd de overige groenten fijn en meng ze door de avocadopasta.
 5. Voeg de komkommer- en courgettelinten, de kruiden en de hennepmayo toe.
 6. Schep alles voorzichtig om en serveer direct.

TIP VAN NATTY

Laat de linten eerst tien minuten uitlekken in een vergiet met wat zout. Dat is het verschil tussen waterige en stevige noodles.



SPAGHETTI BOLOGNESE

Walnoot in plaats van gehakt

30 MIN · VOOR 2-3 · KOOKBOEK BLADZIJDE 174

- 300 g kikkererwten- of speltpaggetti
 - 1 ui
 - 250 g champignons
 - 200 g walnoten
 - 5 pruimtomen
 - 2 el gehakte koriander
 - 2 el gehakte basilicum
 - 1 el uienpoeder
 - 1 tl oregano
 - ½ tl zeezout
 - Cayennepeper
 - 1 tl agavesiroop
 - 2 el druivenpitolie
 - ½ tl annatto
1. Kook de pasta beetgaar en houd een kop kookvocht apart.
 2. Verhit de olie en bak de gesnipperde ui glazig.
 3. Voeg de gesneden champignons toe en bak tot al het vocht verdampt is.
 4. Hak de walnoten grof en bak ze twee minuten mee.
 5. Voeg de gesneden tomaten, de annatto en alle kruiden toe en laat 15 minuten inkoken.
 6. Breng op smaak met zeezout, cayennepeper en agavesiroop.
 7. Meng de pasta erdoor met een scheut kookvocht en werk af met koriander en basilicum.



GREEN CRESS JUICE

Waterkers, appel en peer

10 MIN · VOOR 2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 38

- 3 koppen verse waterkers
 - 2 rode appels
 - 1 rijpe peer
 - Duim verse gember
 - Sap van 3 key limes
 - 350 ml bronwater
1. Juice de waterkers, de appels, de peer en de gember.
 2. Voeg het bronwater en het limoensap toe en roer goed door.
 3. Zeef door een vergiet.
 4. Bewaar gekoeld en drink binnen twee dagen.



SMOOTHIE BOWL

Ontbijt dat je met een lepel eet

10 MIN · VOOR 2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 42

- ½ kop gekookte quinoa, afgekoeld
- ½ kop hennepzaad
- 2 dadels, ontpit
- ½ kop bevroren blauwe bessen
- ½ kop bevroren aardbeien
- ½ kop kokosmelk (zie Kokosmelk)

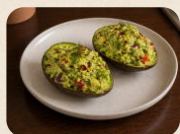
TOPPING

- Verse frambozen
- Hennepzaad
- Dadelsiroop
- Geraspte kokos

1. Doe quinoa, hennepzaad, dadels, bevroren fruit en kokosmelk in de blender.
2. Blend op hoge snelheid tot glad en romig. Voeg alleen melk toe als het echt niet draait: een bowl moet dik zijn, anders wordt het een smoothie.
3. Schep in een kom en strijk glad met de bolle kant van een lepel.
4. Garneer in banen met frambozen, hennepzaad, kokos en dadelsiroop.

TIP VAN NATTY

Gekookte quinoa in een smoothie klinkt vreemd, maar geeft een dikte en verzadiging die geen enkel fruit kan evenaren.



GEVULDE AVOCADO

Lunch in vijftien minuten

15 MIN · VOOR 1-2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 28

- 1 grote rijpe avocado
- ½ chayote
- 1 rode paprika
- 1 kleine rode ui
- 2 el gehakte verse dille
- Cayennepeper
- Zeezout
- ¼ tl uienpoeder

1. Halveer de avocado in de lengte, verwijder de pit en schep het vruchtvlees in een ruime kom. Houd de schillen apart.
2. Prak de avocado met een vork tot een romige pasta.
3. Snijd de ui en de paprika fijn en meng ze erdoor.
4. Schil de chayote, rasp hem en voeg toe.
5. Breng op smaak met zeezout, cayennepeper en uienpoeder en roer de dille erdoor.
6. Vul de avocadoschillen met het mengsel en garneer met extra dille.



PASTA PESTO

Groen en romig

25 MIN · VOOR 3 · KOOKBOEK BLADZIJDE 179

- 300 g kikkererwtfusilli
- ¾ kop pesto (zie Pesto)
- ½ kop kokosmelk (zie Kokosmelk)
- 1 tl gedroogde daslook
- ½ tl zeezout
- ¼ tl cayennepeper
- 2 el druivenpitolie
- Verse basilicum

1. Kook de fusilli volgens de verpakking en zet apart.
2. Verhit de olie en bak daslook, zeezout en cayenne kort tot ze geuren, 1 tot 2 minuten.
3. Voeg de kokosmelk toe en laat 3 tot 4 minuten zachtjes sudderen.
4. Roer de pesto erdoor en laat nog 2 minuten trekken. Laat de pesto niet koken: dan verliest hij zijn kleur.
5. Voeg de pasta toe en meng tot alles bedekt is.
6. Serveer met verse basilicum.



BLAUWE BESSEN JUICE

Diep paars en licht zoet

10 MIN · VOOR 3 · KOOKBOEK BLADZIJDE 38

- 5 koppen blauwe bessen
- 1700 ml bronwater
- 250 ml agavesiroop
- Sap van 10 key limes

1. Blend de bessen met het bronwater.
2. Zeef door een neteldoek en gooi de pulp weg.
3. Blend het gezeefde sap met de agavesiroop en het limoensap.
4. Bottel en bewaar gekoeld; drink binnen twee tot drie dagen.

TIP VAN NATTY

De uiteindelijke hoeveelheid hangt af van hoeveel vocht er in je bessen zit.



FRAMBOOS-QUINOA PAP

Roze ontbijt

20 MIN · VOOR 2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 58

- 1 kop gele quinoa
- 2½ kop bronwater
- ¼ tl zeezout
- ½ kop walnootmelk (zie Paranoten- of Walnootmelk)
- 2-3 el agavesiroop
- 2 el tahini
- 1 kop frambozen
- 2 rijpe burrobananen

1. Spoel de quinoa goed af onder koud water.
2. Kook quinoa, water en zeezout op middelhoog vuur tot het water is opgenomen.
3. Doe de quinoa in de blender met melk, tahini, agave, frambozen en bananen. Blend tot romig.
4. Serveer met vers fruit en zwart sesamzaad.



VENKELSALADE

Fris en knapperig

10 MIN · VOOR 2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 81

- 2 venkelknollen, flinterdun geschaafd
- 1 appel, in dunne plakjes
- ¼ kop walnoten
- 2 el olijfolie
- Sap van 1 limoen
- 1 tl agavesiroop
- Zeezout
- Verse dille

1. Schaaf de venkel zo dun mogelijk; met een mandoline is het een ander gerecht dan met een mes.
2. Meng direct met limoensap zodat venkel en appel niet verkleuren.
3. Voeg olijfolie, agave en zeezout toe en schep om.
4. Bestrooi met walnoot en dille.

TIP VAN NATTY

Dit recept is van mijn eigen hand.



QUINOA RICE & PEAS

Het Caribische bijgerecht, gealkaliseerd

30 MIN · VOOR 3-4 · KOOKBOEK BLADZIJDE 119

- 250 g witte quinoa
- 2½ kop kokosmelk (zie Kokosmelk)
- 2 koppen gekookte zwarte kikkererwten
- 2 el zeezout
- 4 takjes verse tijm
- ½ kop daslook, gehakt, of 1 grote bosui
- ½ habanero
- 2 el kokosolie (optioneel)

1. Was de quinoa tot het water helder loopt en giet hem af.
2. Doe de quinoa, de kikkererwten en de kokosmelk samen in een pan.
3. Voeg alle kruiden toe, dek af en laat 15 tot 18 minuten op laag vuur pruttelen.
4. Roer als hij gaar is de kokosolie erdoor met een vork.

TIP VAN NATTY

Dit is het rice and peas van thuis, maar dan met quinoa in plaats van rijst.



SPICY ORANGE JUICE

Zon in een glas

10 MIN · VOOR 2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 36

- 5 sinaasappels
- Stukje gember van 3 tot 5 cm, met schil

1. Schil de sinaasappels.
2. Juice de sinaasappels en de gember in een sapcentrifuge.
3. Roer goed door en serveer direct.

TIP VAN NATTY

De pit zit in de gember, niet in peper. Neem gerust het grotere stuk.



EXOTIC SMOOTHIE

Mango en kokoswater

5 MIN · VOOR 1-2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 47

- 2 koppen bevroren mango
- 1 kop kokoswater
- 2 el hennepzaad
- 1 el tahini (optioneel)
- 1 tl agavesiroop (optioneel)

1. Doe alle ingrediënten in de blender.
2. Blend tot alles volledig glad is.

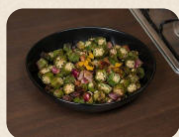


QUINOA SALADE

Maaltijdsalade met alles erop

30 MIN · VOOR 2-3 · KOOKBOEK BLADZIJDE 77

- 1 kop quinoa
 - 1½ kop bronwater
 - ½ tl zeezout
 - 1 tl uienpoeder
 - ½ kop bosui, gehakt
 - 1 kop cherrytomaten, gehalveerd
 - 1 grote avocado, in blokjes
 - ½ komkommer, gehakt
 - 1 kop gekookte kikkererwten (zie Kikkererwten Koken & Aquafaba)
 - ½ kop geraspte flespompoe
 - 1 kop gehakte rucola of sla
 - 4 el avocado-olie
 - 5-6 el gehakte dille
1. Spoel de quinoa onder koud water. Doe hem in een pan met het bronwater en het zeezout en kook op middelhoog vuur tot al het water is opgenomen.
 2. Laat de quinoa afkoelen.
 3. Doe de quinoa in een ruime kom en voeg alle gesneden groenten, de kikkererwten en de geraspte pompoe toe.
 4. Voeg de avocado-olie, het uienpoeder en de dille toe en schep alles goed om.



SPICY OKER

20 MIN · VOOR 2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 121

- 400 g oker, in ringen
 - 1 ui, gesnipperd
 - 1 habanero
 - 2 el druivenpitolie
 - Zeezout
1. Verhit de olie en bak de oker 10 minuten op middelhoog vuur. Niet te veel roeren, anders wordt hij slijmerig.
 2. Voeg ui en peper toe en bak nog 5 minuten.
 3. Breng op smaak met zeezout.

TIP VAN NATTY

Dit recept is van mijn eigen hand.



PARANOTENKAASSAUS

Voor mac & cheese

10 MIN · VOOR 2 KOPPEN · KOOKBOEK BLADZIJDE 221

- ½ kop paranoten, geweekt
- 1½ kop bronwater
- 2 el hennepzaad
- 2 el kikkererwtenmeel
- 1 el uienpoeder
- 1 tl annattoepoeder
- 1 tl zeezout
- ½ tl paprikapoeder
- ¼ tl cayennepeper
- 1 el limoensap

1. Blend alles tot volledig glad.
2. Giet in een pan en kook 5 minuten onder roeren tot de saus indikt.
3. Voeg water toe als hij te dik wordt.

TIP VAN NATTY

Dit recept is van mijn eigen hand.



GUACAMOLE

10 MIN · VOOR 3 · KOOKBOEK BLADZIJDE 219

- 2 middelgrote rijpe avocado's
- 1 grote pruimtomaat
- 1 kleine rode ui
- ¼ kop gehakte koriander
- Sap van 1 key lime
- ½ tl zeezout
- ½ tl uienpoeder
- Cayennepeper of een stukje habanero

1. Halveer de avocado's in de lengte en verwijder de pit.
2. Schep het vruchtvlees in een ruime kom en prak het met een vork tot een romige massa.
3. Snijd de tomaat, ui en koriander fijn en meng ze erdoor.
4. Voeg het limoensap en de kruiden toe en meng alles goed.



BITA WIRI

10 MIN · VOOR 2 · KOOKBOEK BLADZIJDE 120

- 300 g bita wiri, gewassen
- 1 rode ui
- 1 habanero of madame Jeanette
- 10 cherrytomaatjes, in kwarten
- 2 el druivenpitolie
- Zeezout

1. Verhit de olie en fruit de ui en de peper.
2. Voeg bita wiri en tomaatjes toe.
3. Bak ongeveer 5 minuten en breng op smaak met zeezout.

TIP VAN NATTY

Dit recept is van mijn eigen hand.



KIKKERERWTENPUREE

Het alternatief voor aardappelpuree

20 MIN · VOOR 2-3 · KOOKBOEK BLADZIJDE 118

- 500 g gekookte kikkererwten (zie Kikkererwten Koken & Aquafaba)
 - 2 tl zeezout
 - 3 el olijfolie
 - 1 el verse daslook, fijngehakt
 - Verse dille
1. Prak de warme kikkererwten met het zeezout en de olijfolie met een stamper, of blend ze in de keukenmachine tot ze glad zijn.
 2. Roer de dille erdoor.
 3. Garneer met daslook en serveer warm.



TAHINI DRESSING

Over alles wat groen is

5 MIN · VOOR 1 POT · KOOKBOEK BLADZIJDE 226

- 5 el tahini
 - 7 el bronwater
 - ¼ tl zeezout, afgestreken
 - Sap van ½ key lime
 - 1 tl agavesiroop
 - ½ tl uienpoeder
 - ¼ tl cayennepeper
1. Doe de tahini in een kom en voeg het water beetje bij beetje toe.
 2. Klop stevig door; de tahini verstijft eerst en wordt daarna ineens glad en romig.
 3. Roer het limoensap, de agavesiroop en de kruiden erdoor.



PARNOTEN- OF WALNootMELK

De beste om mee te koken

5 MIN · VOOR 2-3 · KOOKBOEK BLADZIJDE 48

- 200 g paranoten of walnoten
 - ¼ tl zeezout
 - 4 koppen bronwater
1. Doe de noten in een zeef en spoel ze goed af.
 2. Doe alle ingrediënten in de blender en blend 1 tot 2 minuten.
 3. Zeef door een fijne zeef of notenmelkzak en bewaar in een glazen fles in de koelkast.

TIP VAN NATTY

Gooi de pulp niet weg. Je kunt hem drogen en gebruiken in koekjes, burgers en crumble.



ALKALINE MAYO

10 MIN · VOOR 1 POT · KOOKBOEK BLADZIJDE 219

- ¼ kop aquafaba (zie Kikkererwten Koken & Aquafaba)
(kikkererwtenvocht)
 - ¾ kop druivenpitolie
 - 1 el limoensap
 - ½ tl zeezout
 - ½ tl uienpoeder
1. Doe aquafaba, limoensap, zeezout en uienpoeder in een hoge beker of blender.
 2. Mix op lage snelheid en voeg de olie heel langzaam toe in een dun straaltje. Te snel gieten en de mayo schift; dan kun je opnieuw beginnen met verse aquafaba en de geschifte massa er langzaam bij druppelen.
 3. Blijf mixen tot dik en romig.
 4. Bewaar afgesloten in de koelkast, maximaal een week.

VERZIN NU ZELF EEN GERECHT

Zolang je recepten volgt, blijf je afhankelijk van recepten. Dit is de oefening die daar een einde aan maakt.

Doe hem op dag 6 of 7. Sla de voedingsgids open, kies uit elke rij één ding, en maak daar een maaltijd van. Als alles wat je kiest op de gids staat, kán het niet fout zijn.

1 DE BASIS

Kies één: quinoa, fonio, amarant, wilde rijst, kikkererwtenpasta, gekookte kikkererwten of geroosterde pompoen. Dit is het grootste deel van je bord.

2 HET GROEN

Kies één of twee: boerenkool, rucola, bita wiri, callaloo, courgette, komkommer, oker of paprika. Rauw of kort gebakken.

3 HET VET

Kies één: avocado, walnoten, paranoten, hennepzaad, tahini of een scheut olijfolie. Zonder vet blijft een gerecht mager smaken.

4 HET ZUUR

Altijd: sap van een key lime. Dat maakt een gerecht wakker.

5 DE HITTE

Kies één: cayennepeper, habanero of chilivlokken.

6 HET KRUID

Kies één of twee verse: basilicum, koriander, dille, tijm of oregano. Voeg ze op het laatst toe, niet tijdens het koken.

7 DE BINDING

Optioneel: kokosmelk, tahini verdund met water, of een van de sauzen achterin. Dit maakt losse ingrediënten tot één gerecht.

EEN VOORBEELD

Quinoa, boerenkool, avocado, limoen, cayenne, dille en tahini met water. Geen recept dat iemand bedacht heeft — een bord dat jij hebt samengesteld. En het werkt.

SCHRIJF JOUW GERECHT OP

Naam

Wat zit erin

.....

DEEL HEM

Maak er een foto van en stuur hem naar me toe via italnatty.nl. De mooiste eigen creaties deel ik, met naam.

WAT MENSEN ALTIJD VRAGEN

Ik heb gisteren gefaald. Begin ik opnieuw?

Nee. Je pakt de volgende maaltijd weer op. Een week overdoen omdat je één keer een boterham at, is de snelste manier om helemaal te stoppen.

Ik heb honger.

Dan eet je te weinig. Deze voeding bevat minder calorieën per hap dan je gewend bent. Neem een tweede portie, extra avocado of een handvol dadels. Honger hoort hier niet bij.

Mag ik sporten deze week?

Wandelen en rustig bewegen: graag. Zware training: liever de week erna, want je lichaam is al aan het werk.

Ik kan niet elke dag koken.

Maak van elk avondgerecht een dubbele portie en eet de rest de volgende dag als lunch. Dan kook je vier keer in plaats van zeven.

Is dit duur?

De boodschappen kosten ongeveer wat een gewone week kost. Wat je uitspaart aan vlees, kaas en kant-en-klaar gaat naar groente en fruit.

Mag ik koffie als ik echt niet zonder kan?

Deze week niet. Precies daarom werkt de week: je merkt pas wat cafeïne met je doet als het er even niet is.

Wat doe ik na dag 7?

Kies wat je permanent houdt. Voor de meeste mensen is dat het ontbijt en het sap. Bouw van daaruit verder.

EN NU?

De week is voorbij. De vraag is niet of je dit voor altijd volhoudt, maar wat je ervan meeneemt.

Bijna niemand eet de rest van zijn leven honderd procent volgens de gids. Dat hoeft ook niet. Wat wel werkt, is kiezen wat je houdt. Voor de meeste mensen is dat het ontbijt en het dagelijkse sap: twee vaste momenten die de rest van de dag dragen.

ALS JE MEER WILT

De recepten in dit boekje komen uit het Alkaline Kookboek 2.0: 295 recepten volgens de voedingsgids, in zestien hoofdstukken. Van sappen en smoothies tot lasagne, kapsalon, jollof, ijs en feestgerechten. Met weekmenu's, boodschappenlijsten, een seizoenskalender voor Nederland en een bewaarwijzer.

ALKALINE KOOKBOEK 2.0

295 recepten · 16 hoofdstukken · 260 bladzijden

Te bestellen via italnatty.nl

DEEL HET

Ken je iemand die hier iets aan heeft? Stuur dit boekje door. Het is gratis en dat blijft het.

— Natty