

**HET**  
**FULLY RAW**  
**VOEDINGSPATROON**



# HET FULLY RAW VOEDINGSPATROON

IN 21 DAGEN NAAR EEN BETERE GEZONDHEID, MET MAALTIJD-  
PLANNEN EN TRAININGSSCHEMA'S, TIPS EN 75 RECEPTEN

*Kristina Carrillo-Bucaram*

Oprichter van *FullyRaw*



## Het Fully Raw voedingspatroon

In 21 dagen naar een betere gezondheid, met maaltijdplannen en trainingsschema's, tips en 75 recepten

Oorspronkelijke titel: The fully raw diet :  
21 days to better health, with meal and exercise plans, tips, and 75 recipes

Copyright © 2016 Kristina Carrillo-Bucaram

English language publication 2016 by Houghton Mifflin Harcourt. New York, USA  
Reprinted by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt. New York, USA

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een computersysteem of overgedragen op welke wijze dan ook, of dat nu elektronisch, mechanisch, gefotokopieerd of opgenomen of anderszins is, zonder schriftelijke toestemming vooraf van de eigenaar van het copyright.

Copyright © 2019 voor deze uitgave:

Uitgeverij  
Succesboeken.nl  
The Netherlands  
www.succesboeken.nl  
e-mail: info@succesboeken.nl

1e druk augustus 2019

Vertaling: Marise Hurkmans  
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans  
Fotografie achterkant omslag & selecte fotografie binnenkant © 2016 door Melissa Skorpil  
Food styling: Kristina Wolter  
Boekomslag- en coverontwerp: Kimberly Glyder

ISBN: 9789492665324  
NUR: 860  
Trefw.: gezondheid

Alle rechten voorbehouden.

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling. De inzichten in dit boek zijn voor 100% van de auteur en geven niet noodzakelijkerwijs de inzichten van de uitgever weer. De uitgever kan er derhalve geen verantwoordelijkheid voor nemen.

**Aan jullie allemaal: mijn familie, mijn vrienden, mijn fans, mijn volgers, mijn vrijwilligers,  
mijn medewerkers, aan ieder van jullie die mijn hart heeft geraakt.  
Jullie hebben mij gemotiveerd en geïnspireerd.**

# INHOUD

<i>Voorwoord</i> .....	VII	Tips voor boodschappen doen en bewaren .....	79
<i>Dankwoord</i> .....	IX	Het juiste gereedschap uitzoeken .....	82
<b>DEEL EEN   Het 21-dagen plan</b> .....	XI	Iets over de recepten .....	85
Hoe te starten met het eten van volledig onbewerkte voeding .....	1	<b>Recepten</b> .....	87
Zo gebruik je dit boek .....	15	Sappen en smoothies .....	88
Het 21-dagen plan, week voor week .....	17	Soepen, dipsauzen & dressings .....	136
<b>WEEK EEN</b> .....	17	Spannende maaltijden .....	166
Mijn verhaal: Hoe ik vegetariër werd .....	24	Desserts .....	204
Mijn verhaal: Mijn openbaring van volledig onbewerkte voeding .....	38	<b>DEELDRIE   Sporten en oefeningen</b> .....	241
<b>WEEK TWEE</b> .....	40	Ga bewegen! .....	243
Mijn verhaal: Wat ik eet op een dag .....	46	Rekoefeningen .....	243
Mijn verhaal: Hoe ik vriendschappen sloot op de universiteit .....	55	Cardiovasculaire oefeningen .....	247
<b>WEEK DRIE</b> .....	58	Krachttraining .....	248
Mijn verhaal: Mijn familie .....	59	<i>Appendix: onbewerkte wetenschap</i> .....	251
Mijn verhaal: Volledig onbewerkt gaan & Rawfully Organic .....	68	<i>Index van tabellen en tips</i> .....	266
<b>DEEL TWEE   De Fully Raw keuken</b> .....	77	<i>Adressen &amp; informatie</i> .....	267
Om te beginnen .....	79	<i>Index</i> .....	269



*Iedere dag een paar glazen water met schijfjes citroen erin drinken*

*is een weldaad voor je lichaam*

*Pas op: dit boek gaat je leven* op zijn kop zetten, maar dan ook echt!

Vanaf nu zul je een leven hebben van voor en nadat je dit boek hebt gelezen. Want dat is wat er gebeurt wanneer je deze informatie die Kristina in zo'n prachtig boek heeft verwerkt, toepast in je leven. Dat is namelijk ook wat deze levensstijl met mijn leven heeft gedaan: het heeft voor een radicale shift in gezondheid, energetisch bewustzijn en levensvreugde gezorgd.

Zal ik me even voorstellen?

Ik ben de onbekendste BN'er van Nederland. Elke dag, sterker nog, elke 3 à 4 minuten kom ik via tv, radio of internet even voorbij in jullie leven.

Ik ben de man die de muziek tunes maakt voor het NOS Journaal, de Albert Heijn commercials, Ziggo, Vodafone en nog tal van andere nationale en internationale merken.

Maar genoeg over mij.

De magie van dit boek is dat Kristina je bij de hand pakt en meeneemt op een reis naar de nieuwe, vitale, gezonde jij.

Dit 21-daagse stappenplan is de sleutel tot de ultieme gezonde levensstijl. Van ontbijt, lunch en diner tot heerlijke desserts, sapjes, salades en smoothies.

Dit meesterwerk staat boordevol overheerlijke recepten die de overgang naar meer vitaliteit en gezondheid super eenvoudig maken.

Kristina is een kunstenares in het combineren van verse, onbewerkte ingrediënten tot maaltijden die een ware smaakexplosie tweebrengen. Via haar YouTube kanaal (fullyrawkristina) heeft zij al honderdduizenden mensen (inclusief mij) geïnspireerd om deze leefwijze te omarmen.

Altijd met één ding voorop: het moet heerlijk smaken, supergezond zijn en er yummy uitzien. Voor mensen die geïnteresseerd zijn in hoe mijn fruitmaaltijden eruitzien heb ik een Facebookpagina gecreëerd met de naam Sunfoodliving. Heel veel leesplezier,

Chico Lemos de Sousa Barbosa

[www.cablejuice.tv](http://www.cablejuice.tv)

Sunfoodliving 



*Mijn hart is vol van zoveel DANKBAARHEID.* Voor iedereen. Voor JOU, die mij heeft geholpen om dit meesterwerk te creëren, zelfs al ken ik je niet persoonlijk. Iedere persoon die ik heb ontmoet en iedere ervaring die ik heb gehad, heeft mij gevormd tot de vrouw die ik nu ben en heeft bijgedragen aan het maken van dit boek.





Aan degenen die van mij houden: ik boemerang deze magie meteen terug naar jullie. Aan mijn haters: wauw! Jullie hebben me geleerd hoe ik mijn pijn kan omvormen en gebruiken om grootsheid te bereiken. Ik ben dankbaar voor jullie allemaal.

Dank u, God, voor de kans om mijn stem en mijn passie met de wereld te delen. Die vrijheid houdt mij gedreven, gemotiveerd en in leven. Ik doe wat ik moet doen: de boodschap van gezondheid delen en gewoon mezelf zijn, waardoor ik met mijn reis anderen kan inspireren. Dank u dat ik dit geschenk van het leven mag delen.

Dank aan mijn familie: mijn vader, mijn moeder, mijn zus, mijn broer, Birdie, en mijn meest dierbare vrienden, die met mij samen hebben gelopen door wat soms voelde als vuur. Jullie hebben mij verantwoordelijk gehouden, mij aangespoord wanneer ik stappen moest zetten, en mijn hand vastgehouden wanneer het voelde alsof ik mij in een donker hoekje bevond.

Jullie hebben mij allemaal geleerd om sterk te zijn. Jullie hebben kleur aan mijn leven gegeven en mij LIEFDE getoond, niet alleen door aan mijn zijde te staan, maar ook door deze leefstijl uit te proberen en te ondersteunen, zelfs als jullie het niet meteen begrepen. Jullie hebben mij ondersteund in mijn poging om de boodschap van gezondheid te verspreiden onder iedereen die ik ken. Aan mijn familie, aan mijn vrienden: ik houd van jullie.

Speciale dank aan John Rose, die mij kennis liet maken met deze leefstijl. Jij liet mij zien dat wedergeboorte mogelijk is. Wat een geschenk!

Dank aan Dr. Douglas Graham voor je steun, begeleiding en mentorschap. Aan mijn mentoren en leraren, bedankt dat jullie altijd het beste uit mij hebben gehaald.

Dank aan de uitgeverij van dit boek voor de kans om mijn eerste boek te schrijven en om de afgelopen tien jaren in deze prachtige compilatie te verwerken.

Dank aan Sally Ekus, Stephanie Fletcher, Linda Ingroia, Andy Schloss, Laurie Masters, Melissa Skorpil, Kristina Wolter, het fotografieteam, het filmteam, voedingsdeskundige Dana McDonald, en fitnessexpert Hanna Davis voor hun bijdrage aan het vormgeven van dit werk, en aan dhr. en mw. Nigel Bell voor het ter beschikking stellen van hun prachtige keuken voor de fotoshoot. Dit zou niet mogelijk zijn geweest zonder elk van jullie.

Aan mijn zus Bianca Bucaram, die mij gedurende het hele proces heeft geholpen, ik weet niet hoe ik dit zonder jou had moeten doen.

Aan een groep mensen in Texas, de Rawfully Organic Co-op 'ROC'-sterren, jullie zijn als familie voor mij. Aan iedereen die zich heeft aangemeld als vrijwilliger, watermeloenen in een rij heeft gegooid, zich in het zweet heeft gewerkt in de Texaanse hitte, of zijn armen heeft geopend om de beste knuffels te geven: jullie hebben een prachtige droom tot krachtige werkelijkheid gemaakt. Wij zijn continu bezig om samen de wereld te veranderen. Dank aan deze mensen voor de ondersteuning in moeilijke tijden om de coöperatie draaiende te houden. Jullie geloof in deze coöperatie heeft haar leven gegeven en blijft haar vormen terwijl zij evolueert tot de kracht die ze is.

Mijn dankbaarheid zal nooit verdwijnen, alleen maar groeien. Ik hoop dat jullie allemaal van dit boek genieten. Jullie hebben mij geholpen het te schrijven, en jullie waren een belangrijk stuk van deze FullyRaw-taart. Ik houd van jullie.



# DEEL EEN

## HET 21-DAGEN PLAN

*Maaltijden, tips, en trainingen*



*Ik vind het prachtig om bij je te zijn als jij begint met dit 21-dagen plan.*

Goede intenties omzetten naar gezonde eetgewoonten heeft tijd nodig, en we gaan de komende 21 dagen gebruiken om een nieuw leven voor je op te bouwen. Terwijl ik je leer hoe je Fully Raw, volledig onbewerkt, kunt eten en leven, zul je leren over het eten van meer groenten en fruit: ongekookt, onbewerkt, rijp en puur.

Anders dan andere diëten die draaien om snel gewichtsverlies en levenslange caloriebeperking, kun je alles eten wat je wilt bij elke maaltijd op elke dag door te vertrouwen op volledig onbewerkte rauwe groenten en vruchten die van nature veel fytonutriënten, weinig calorieën en weinig vet bevatten.



# HOE TE STARTEN MET HET ETEN VAN VOLLEDIG ONBEWERKTE VOEDING

Niet alleen zul je smullen van knapperige, verse producten, maar ik zal bij je zijn terwijl je vooruitgang boekt, en je creatieve manieren laten zien om die rijkdom te combineren in kleurrijke salades, machtige bevredigende smoothies, versterkende sapjes, elegante hoofdgerechten, en verleidelijke desserts. Ik geef je alle tips, trucs, recepten en strategieën die je nodig hebt om succes te boeken!

Als volledig onbewerkt eten nieuw is voor je, voelt het in het begin misschien vreemd om over te stappen op 100% verse, rauwe producten, maar zodra je het doorhebt en de voordelen ervan omarmt, zul je zien dat het een leefstijl is die je gemakkelijk kunt aanpassen aan jouw behoeften, en waar je van zult houden.

Ik eet al tien jaar volledig onbewerkt, en ondertussen vind ik de manier waarop ik eet en leef *geweldig*. Ik heb vele anderen uit de dieetmolen geholpen en ik zal voor jou hetzelfde doen.

Ook als je niet zeker bent over een 100% onbewerkt voedingspatroon is het eten van één volledig onbewerkte maaltijd al een fantastisch begin. De overschakeling van het eten van gekookt naar rauw voedsel is gewoon een kwestie van het percentage rauwe groenten en fruit die je eet verhogen. Hoe meer groenten en fruit je eet, hoe minder ruimte je overhoudt voor gekookte en bewerkte voeding en dierlijke producten.

Veel mensen vinden het het gemakkelijkst om te beginnen met een ontbijt van een fruit-smoothie of een groot glas vers sap en wat rijp fruit uit het seizoen, en voor de rest hetzelfde te eten als anders.

Of misschien wil je een paar dagen achter elkaar volledig onbewerkt eten en dan gedurende een maaltijd of een dag andere dingen

eten. Mijn ervaring is dat zodra je die eerste kleine stap neemt, het steeds eenvoudiger voor je wordt om meer volledig onbewerkte maaltijden te eten en je uiteindelijk misschien de sprong zult wagen.

Zelfs maar één volledig onbewerkte maaltijd eten op een dag heeft al enorm veel voordelen. En als je dat doet, voel je binnen een week je energie toenemen, gaat je huid er beter uitzien, verbetert je spijsvertering, en stijgt je boven jezelf uit.

Begin langzaam en wees je bewust van je lichaam. Je begint niet zomaar met een bepaald voedingspatroon; je bouwt een nieuw leven op!

Er zijn verschillende bewezen methoden om rauwe voeding toe te voegen aan je eetgewoonten. Ik beschrijf deze in detail in *De voordelen van onbewerkt eten – vergelijking tussen onbewerkte voedingspatronen* (pagina 12-13), maar voordat je begint, denk ik dat het nuttig is om in te gaan op de basisprincipes van wat volledig onbewerkt eten onderscheidt van de rest.

Fully Raw volgt de hoofdlijnen van het 80/10/10-patroon, opgesteld door dr. Douglas Graham – 80% van de calorieën uit koolhydraten (minimaal), 10% uit eiwitten (maximaal) en 10% uit vetten (maximaal).

Ik heb gemerkt dat ik deze hoeveelheden kan aanpassen afhankelijk van mijn activiteit en wat er beschikbaar is, maar over het geheel genomen komt het neer op de 80/10/10-regel.

Dit is een koolhydraatrijk voedingspatroon dat is opgesteld om je veel energie te geven. Koolhydraatrijke voedingsmiddelen zijn fruit, zetmeel, en granen, maar van deze voornaamste bronnen zijn de koolhydraten uit fruit het best verteerbaar en het snelst te ver-

werken door je lichaam. Bovendien moeten de koolhydraten in granen en voedingsmiddelen op basis van granen, zoals brood en pasta, en zetmeelrijke groenten, zoals aardappelen, worden bewerkt (gekookt) om ze voor mensen verteerbaar te maken.

Gelukkig is vers, rauw fruit in overvloed beschikbaar en hoeft dit niet gekookt te worden. Het geeft je alle calorieën en de meeste voedingsstoffen die je nodig hebt om te gedijen.

Groene bladgroenten, samen met een kleine hoeveelheid vette noten en zaden of een portie avocado, bieden een aanvulling op de eiwitten en voedingsstoffen die niet veel voorkomen in de meeste soorten fruit.

Als je eenmaal goed op gang bent, is het handig om te mikken op minimaal 2½ kg fruit per dag, ongeveer 30 tot 45 gram noten en zaden of 15 tot 30 gram avocado, en zoveel mogelijk blad- en andere groenten (½ tot 1 kg).

Hoewel deze nieuwe leefstijl begint met de voeding, is de voeding niet waar het eindigt. De leefstijl verbetert zowel je lichaam als je geest. Ga er stapje voor stapje mee aan de slag en bekijk het van dag tot dag. Wees geduldig met jezelf: het gaat om de reis *en*



de bestemming. Als je voedsel eet dat leven geeft, transformeer je jezelf van binnenuit. Je zult versteld staan van de veranderingen die je teweeg kan brengen!

## 10 STAPPEN OM TE BEGINNEN MET EEN ONBEWERKT VOEDINGSPATROON

### 1. SLA GROENTEN EN FRUIT IN

De sleutel tot succes bij volledig onbewerkt eten is om groenten en fruit in overvloed in huis te hebben. Als je voedselvoorraad op raakt of je niet genoeg producten in huis hebt om te eten, krijg je waarschijnlijk honger en grijp je naar iets anders dat minder gezond is.

Fruit is je voornaamste bron van calorieën. Fruit stilt je honger. Maar onthoud dat groenten en fruit minder calorieën bevatten dan zetmeelhoudend voedsel en dierlijke eiwitten, en dat je er dus meer van moet eten om de benodigde brandstof binnen te krijgen die je nodig hebt om te kunnen functioneren.

Als je niet genoeg calorieën binnenkrijgt, zal je energieniveau dalen. Een ernstig calorietekort is een van de belangrijkste redenen waardoor de meeste diëten niet werken. Als het je doel is om af te vallen, zal je gewicht vanzelf veranderen door volledig onbewerkt te eten, maar mijn ervaring leert dat het ook je gezondheid in zijn algemeenheid verbetert, je huid laat stralen en je grenzeloos veel energie geeft.

Fruit is het hoofdingrediënt voor het bereiden van al deze doelstellingen. Bevoorraad je keuken met genoeg groenten en fruit om ongeveer een hele week vooruit te kunnen. Gooi al het 'slechte' voedsel uit je koelkast weg om ruimte te maken voor de opslag van verse producten.

Onder 'slecht' voedsel verstaan we onder

## PRODUCTEN KOPEN PER KIST

*Typische kistgrootte van  
populaire groenten en fruit*

PRODUCT	KISTGROOTTE	
FRUITSOORT	POND	AANTAL
Appel, doorsnede 8 cm	30	100
Abrikoos, groot	6	40
Banaan	40	115
Zwarte bessen, 1 cup*	Nvt	12
Bosbessen, 2 cups	Nvt	12
Kanteloep	50	15
Kersen	9-12	NVT
Vijgen, 2 cups	5	6
Grapefruit	40	40
Druiven, tros	12	24
Guave	10	30
Honingmeloen	26	7
Mango	10	14
Sinaasappel	40	44-80
Papaja	10	7-10
Perzik	20	30-50
Peer	45	100
Ananas	20	6
Pruim	28	50
Frambozen, 1 cup	Nvt	12
Aardbeien, 2 cups	Nvt	12
Mandarijn	12	30-60
Watermeloen	80	4

Een Amerikaanse cup is hetzelfde als een glas, beker of kop met een inhoud van ± 240 ml.

Er zijn online handige cupmaten te koop voor een paar euro: zie achter in dit boek.

PRODUCT	KISTGROOTTE	
GROENTE	POND	AANTAL
Biet, bos	40	24
Paprika	10	25
Wortels, bos	25	24
Snijbiet, bos	30	24
Komkommer	26	24
Aardpeer	12	16-24
Boerenkool, stronk	18	24
Champignon	5	NVT
Bindsla	40	24
Spinazie, zak	20	26

Opmerkingen: 1) De aantallen in de kist kunnen veranderen op basis van de manier waarop ze worden ingepakt en verscheept. 2) Botanisch gezien zijn paprika's en komkommers vruchten, maar in de culinaire wereld gebruiken we ze meestal in groentegerichten.

andere voedsel dat is bewerkt, verpakt, ingeblikt, dat geconcentreerde suikers bevat, en alles met ingrediënten waarvan je de naam niet kunt uitspreken. Als het geen houdbaarheidsdatum heeft, is het waarschijnlijk geen echt voedsel. Weg met het oude spul ... Tijd voor iets nieuws!

Als je van plan bent om een hele week volledig onbewerkt te eten, is die eerste expeditie naar de supermarkt misschien spannend, maar laat je niet overweldigen door de overvloed aan producten in je winkelwagen.

Inderdaad, verse producten kosten soms meer dan granen en gedroogde peulvruchten, maar ze kosten niet meer dan veel van de vette, eiwitrijke dierlijke producten en vleesvervangers die je hiervoor waarschijnlijk kocht.

Ik deel verschillende strategieën voor het kopen van grote hoeveelheden producten van hoge kwaliteit in *Geldzaken* (pagina 50), maar een van de belangrijkste is om bevriend te raken met de productmanager bij jouw lokale supermarkt. Laat hem of haar weten dat je producten wilt kopen per kist in plaats van per stuk, en je wordt meteen een van de beste klanten van de winkel.

Die manager zal je belonen met bulkkortingen en het beste assortiment. Ik weet dat het overdadig lijkt om fruit per kist te kopen, maar dat is het niet. Een kist vol druiven weegt bijvoorbeeld 12 pond. Dat is genoeg voor drie monomaaltijden, vier smoothies, en drie sapjes.

Al deze druiven worden gebruikt in slechts acht of tien maaltijden, verdeeld over drie à vier dagen, en zo geef je minder dan 2 euro per maaltijd uit aan ingrediënten.

## 2. MAAK VAN DE EERSTE MAALTIJD VAN DE DAG EEN GROOT GLAS SAP OF SMOOTHIE

Wanneer ik 's ochtends wakker word, drink

ik meestal twee grote glazen versgeperst citroenwater (of ongeveer een liter fruitwater, zie pagina 92). Ongeveer een half uur later drink ik dan een groot glas sap of een smoothie. En als ik zeg groot, dan bedoel ik *groot!* Het is niet ongebruikelijk bij een volledig onbewerkt voedingspatroon om 1 of 2 liter sap of smoothie te drinken in de ochtend.

Deze maaltijd krikt je energie flink op. Na een nacht rusten en slapen is je lichaam helemaal opgeladen met energie, maar het heeft een stroom aan brandstof nodig om die energie om te zetten in activiteit, zowel mentaal als fysiek (zie *Brandstof vs. Energie*, pagina 251).

Met je ontbijt verbreek je je nachtelijke vasten, en door van pure, verse groenten en fruit puree of sap te maken, stroomlijn je de vertering en maak je al hun voedingsstoffen beschikbaar voor je lichaam.

Enkele van mijn favoriete ochtendsapjes en -smoothies zijn de *Citroen-Gemberbom* (pagina 107), *Zonnestraalsap* (pagina 104), *De Heilige Graal* (pagina 114), *De Onverslaanbare Hulk* (pagina 96), *Wortel-Appel-Gembersap* (pagina 103), *Fully Raw Groentastisch Sap* (pagina 109), en de *Zalig Zure Smoothies* (pagina 122).

Veel mensen maken zich zorgen dat ze door het vele drinken vlak na het wakker worden de hele ochtend op het toilet zullen doorbrengen. Begrijpelijk. Maar wanneer je begint met het eten van meer volledig onbewerkte voeding en het drinken van meer sappen en smoothies ontgift je lichaam veel sneller. Uiteindelijk zal het wennen aan het binnenkrijgen van deze hoeveelheid vezels en vocht.

Je reinigt je systeem, en je zult niet zoveel tijd op het toilet doorbrengen als je vreest. Maar je moet ook begrijpen dat de hoeveelheid water in je voeding drastisch zal toenemen door de overschakeling van gekookte



## TIJD BESPAREN OP MAALTIJD-VOORBEREIDING

Door te kiezen voor volledig onbewerkte voeding bespaar je jezelf al uren kooktijd in de keuken. De meeste rauwe maaltijden hoef je alleen even snel te wassen voordat je ze kunt eten, en als je al gereedschap nodig hebt, dan is dat nooit ingewikkelder dan een scherp mes en een blender of juicer.

Afgezien van het eten bereiden voor gasten of het maken van een uitgebreid hoofdgerecht voor een speciale gelegenheid, denk ik dat ik niet meer dan 20 minuten kwijt ben aan het bereiden van een maaltijd in de tien jaar dat ik Fully Raw eet.

naar rauwe voeding. Tijdens het kookproces droogt voedsel van nature uit.

Wanneer je geheel onbewerkt voedsel eet, krijg je al het goede binnen uit je ingrediënten, inclusief al het vocht. Onafhankelijk van of je de groenten en vruchten in smoothies pureert, tot sap perst, of in hun geheel eet, krijg je dezelfde hoeveelheid vocht binnen. Dat extra water is fantastisch voor je fysiologie, doordat het alles in beweging houdt en al je organen en spieren helpt om zo efficiënt mogelijk calorieën te verbranden.

Anders dan bij voedingspatronen met gekookt voedsel waarbij je veel glazen water moet drinken om genoeg vocht binnen te krijgen, krijg je bij volledig onbewerkte voeding het meeste van je benodigde water binnen in de vorm van onbewerkt voedsel.

### TIJDBESPARENDE TIPS

- Als je onderweg bent, kies voor fruit! Neem fruit mee! Het is het 'fastfood' van de natuur. Het is letterlijk zo gemakkelijk als een appel meenemen en zo handig als het pellen van een banaan.

Niks koken of voorbereiden – alleen eten!

De beste voorbeelden van 'fastfood' zijn bananen, appels, perziken, nectarines, druiven, kersen, peren en bessen. Hier is geen enkele voorbereiding voor nodig.

- Snijd de vruchten voor je ochtend-smoothie de avond van tevoren alvast in stukken om de volgende ochtend, wanneer je waarschijnlijk haast hebt, tijd te besparen.
- Vries bessen en bananen die je overhebt in om er later een *Paradijsje* (pagina 206) of een romige, dikke smoothie van te maken.
- Maak sladressings als je extra tomaten, citrusvruchten of paprika's hebt, en bewaar deze in de koelkast.
- Ik breek elk ingewikkeld recept op in kleine, makkelijk te voltooien onderdelen. Deze kunnen elk apart worden voorbereid wanneer je tijd hebt, en vlak voor het serveren bij elkaar worden gevoegd.
- Plan je maaltijden een week vooruit. Ga boodschappen doen en vul je koelkast. Weg met het dagelijkse raadsel 'Wat eten we vandaag?' Zo bespaar je jezelf heel veel tijd!

### 3. MAAK VAN JE TWEDE MAALTIJD VAN DE DAG EEN GROOT BORD FRUIT OF EEN GROTE SMOOTHIE

Eet totdat je volledig verzadigd bent. Kies voor zoete vruchten, omdat deze vaak meer calorieën bevatten dan groenten met hetzelfde volume. Dit zorgt ervoor dat je beter verzadigd bent na een maaltijd die uit vruchten bestaat dan na een maaltijd die uit groenten bestaat.

Door de nadruk te leggen op fruit in plaats van groenten, krijg je meer calorieën binnen.

Geen zorgen; calorieën zijn niet je vijand. Onze maatschappij heeft ons aangeleerd om minder te eten tijdens het 'diëten', maar volledig onbewerkt eten draait om voldoende en in overvloed eten. Als je de dag goed door wilt komen, en je daarbij aan je voedingsplan wilt houden, moet je genoeg eten. Het gaat niet om beperking; het gaat om regelmaat en genot. Probeer 500 tot 800 kcal per maaltijd in te nemen (voor een totale dagelijkse inname van 1.500 tot 2.400 kcal), meer als je groot of erg actief bent. Deze hoeveelheid zorgt dat je alert en energiek blijft.

Ik weet dat het misschien tegen je gevoel ingaat om enorme hoeveelheden fruit te eten als je op dieet bent. Het heeft tijd nodig om je lichaam en geest te trainen om de hoeveelheid voedsel te eten die je nodig hebt vanuit het perspectief van onbewerkte voeding (zie *Train je maagspieren*, pagina 19), en het volume zal verschillen afhankelijk van je geslacht, je grootte, en je eetlust.

Om een voorbeeld te noemen, een kleine vrouw die net begint met het eten van volledig onbewerkte voeding is misschien verzadigd na het eten van drie bananen, terwijl een doorgewinterde atleet er misschien wel zeven of meer nodig heeft om zich verzadigd te voelen (dat is maar 700 kcal – slechts een gemiddelde maaltijd).

Een geweldige manier om genoeg fruit te eten om je voedingsstoffen binnen te krijgen is het eten van 'monomaaltijden'. Een monomaaltijd is een maaltijd die bestaat uit één fruitsoort per keer, en het is niet ongewoon om een flinke hoeveelheid fruit te eten per monomaaltijd als je er eenmaal aan begint. Monomaaltijden zijn heilzaam om drie redenen:

- 1) Ik heb gemerkt dat het gemakkelijker is voor mijn spijsverteringsstelsel om een maaltijd te verwerken die uit één

fruitsoort bestaat dan om een soortgelijke maaltijd te verteren met diverse groente- en fruitsoorten. Daarbij heb ik gemerkt dat het eten van één fruitsoort de vertering bevordert en helpt om een aantal veelvoorkomende klachten te voorkomen en te verhelpen zoals constipatie, winderigheid, maagzuur, reflux, en boeren.

- 2) Mijn ervaring leert dat het eten van monomaaltijden bijdraagt aan de snelheid en kwaliteit van eliminatie, waardoor mijn spijsverteringsstelsel efficiënter wordt gereinigd. Geloof het of niet, maar mijn poep ruikt zowaar niet erg vies!

- 3) Het eten van monomaaltijden is een natuurlijk iets. De verscheidenheid die we tegenwoordig vinden in supermarkten is een prachtige en overvloedige zegen, maar het is onnatuurlijk om zoveel verscheidenheid, groenten en fruit van buiten het seizoen, en zelfs geïmporteerde vruchten beschikbaar te hebben.

Als je op een boerderij of in een boomgaard zou zijn en honger zou hebben na een lange dag, zou je één fruitsoort tegelijk tegenkomen aan een boom of struik. Misschien zou je een vijgenboom tegenkomen, en als ze rijp waren, zou je net zoveel vijgen eten totdat je verzadigd was. Als je erg veel honger had, zou de eerste hap van die vijg fantastisch smaken, zoet en sappig. Na twintig vijgen zou je lichaam je vertellen dat je vol zat, en de laatste vijg zou anders smaken omdat je verzadigd was.

Monomaaltijden helpen ons door te hebben wanneer we werkelijk vol zit-

ten, omdat we één fruitsoort tegelijk eten totdat we verzadigd zijn in plaats van onze smaakpapillen te prikkelen met tientallen smaken tegelijk. De meeste wilde dieren eten monomaaltijden. Ze eten wat ze vinden, wat meestal neerkomt op een enkele soort voedsel op een enkele plek. Diversiteit wordt bereikt over een langere periode, waardoor het dier diverse plantensoorten kan eten door de seizoenen heen. In de natuur neigt een dier naar het eten van een enkele soort voedsel, mits het voldoende voedsel heeft gevonden.

Monomaaltijden zijn ook handig. Ze vormen een moeiteloze manier om een onbewerkte lunch te nuttigen wanneer je niet thuis bent maar op je werk, op school, of onderweg. Neem gewoon een tros bananen, een stuk of zes appels of peren, of een grote zak druiven mee, en je hebt alles wat je nodig hebt voor een prachtige, verse maaltijd.

Hoewel de houdbaarheid van het meeste fruit wordt verlengd door het in een koelkast te bewaren, is er geen probleem met de voedselveiligheid wanneer fruit buiten de koelkast wordt bewaard. Je kunt fruit zonder problemen een dag of meer op kamertemperatuur bewaren, en het opeten wanneer je wilt.

Voorbeelden van monomaaltijden met fruit zijn 6 of 7 bananen (die je als geheel opeet of verwerkt in een smoothie), 8 tot 10 sinaasappels, 1¾ tot 2½ pond druiven, 6 tot 8 appels, of 5 tot 7 kakivruchten. Mik op ongeveer 500 tot 800 kcal, en als je niet zeker weet hoeveel je moet eten, zoek een online voedingsstoffenanalysewebsite of download een calorieteller-app op je computer of telefoon. Deze kunnen je vertellen hoeveel calorieën je binnenkrijgt per maaltijd.

Ik gebruik CRON-O-Meter en Tap & Track,

## VOORBEELDEN VAN MONOMAALTIJDEN VAN FRUIT

3 tot 4 mango's = 604 tot 806 kcal

5 tot 7 kakivruchten = 585 tot 819 kcal

1¾ tot 2½ pond druiven = 548 tot 782 kcal

2 tot 2¾ pond kersen = 571 tot 785 kcal

6 tot 8 appels = 568 tot 757 kcal

6 tot 7 bananen = 630 tot 735 kcal

6 tot 7 peren = 609 tot 710 kcal

8 tot 10 navelsinaasappels = 549 tot 686 kcal

maar er zijn veel andere apps die vrijelijk beschikbaar en eenvoudig te gebruiken zijn. Als je je zorgen maakt of je wel zoveel kunt eten als je nodig hebt, onthoud dat je maag een spier is die groter of kleiner kan worden om een grote hoeveelheid voedsel aan te kunnen en kan slinken tot haar normale formaat wanneer er geen voedsel meer in zit.

## 4. BEGIN JE AVONDMAALTIJD MET EEN KLEIN BORD FRUIT EN GA VERDER MET EEN GROTE SALADE

Ik begin mijn avondmaaltijd altijd met een klein bord fruit om te zorgen dat ik de benodigde calorieën binnenkrijg. Hoewel ik voornamelijk caloriearme groenten zal eten, wil ik nog steeds minimaal 600 kcal binnenkrijgen.

Net zoals de meeste mensen ben ik 's avonds niet zo actief als overdag, maar toch wil ik genoeg calorieën binnenkrijgen om mijn rustende lichaam te voorzien van brandstof voor de komende 12 uur. De hoeveelheid fruit die ik eet hangt af van hoe actief ik ben vlak voor het diner.

Als ik ga hardlopen voor het avondeten, eet ik misschien een groot bord met 2 pond

vijgen, 6 tot 10 perziken, 6 tot 10 pruimen, 5 tot 7 sinaasappels, of 2 tot 3 mango's voordat ik mijn salade eet; als ik minder actief ben, eet ik waarschijnlijk de helft hiervan. Het tweede deel van mijn diner bestaat meestal uit een grote, kleurrijke regenboogsalade. Ik probeer ongeveer 2 Kroppen of bosjes bladgroenten te eten, en ik strooi er graag kleingesneden paprika's, kerstomaatjes, bieslook, avocado, bieten, paarse kool, of meer fruit overheen. De kleurrijke pigmenten in groenten en fruit zijn indicatoren van de krachtige voedingsstoffen die erin zitten.

Deze felgekleurde antioxidanten – oranje carotenen, rood/paarse anthocyanen, en groen chlorofyl – helpen je lichaam om ziekten te bestrijden. De eenvoudigste manier om te zorgen dat je het volledige assortiment van deze voedingsstoffen binnenkrijgt is om elke salade zo kleurrijk mogelijk te maken!

De sleutel tot het maken van een echt goede salade is een heerlijke dressing.

Sladressings uit de winkel zitten meestal vol met oliën, zouten en conserveermiddelen. Je kunt zelf eenvoudig je eigen vetvrije of vetarme dressings maken door een paar verse ingrediënten door elkaar te mengen om een explosie van extra smaak en voedingsstoffen aan je salade toe te voegen!

Probeer de *Sinaasappel-Gember-Sesamdressing* (pagina 158) of de *Rode Paprika-Hennepzaad-Sinaasappeldressing* (pagina 164), of gebruik mijn *Spannende Marinarsaus* (zie *Fully Raw Lasagne*, pagina 184) als dressing. Houd het kleurrijk en levendig!

## 5. EET GENOEG

Een van de meest gemaakte fouten door mensen die net beginnen met volledig onbewerkt eten is dat ze niet genoeg eten. Ik hoor vaak verhalen van mensen die een of twee weken volledig onbewerkt eten en zich fantastisch voelen.

Ze vallen af, hebben meer energie en een stralende huid, en voelen zich levendig! Maar na een paar weken beginnen ze zich moe, lethargisch en versuft te voelen. Wanneer ik met deze mensen in gesprek ga, komen we erachter dat ze een te lage calorie-inname hebben.

Ze hebben te weinig energie omdat ze te weinig brandstof tot zich nemen. De meeste mensen moeten elke dag rond de 2.000 kcal binnenkrijgen (uiteenlopend van ongeveer 1.500 als je klein of weinig actief bent tot 3.000 of meer als je erg actief bent). Afhankelijk van hoe actief ik ben op een dag, neem ik ongeveer 2.200 tot 2.500 (of meer) kcal tot mij. (Merk op dat ik significant meer calorieën eet dan de meeste vrouwen van mijn leeftijd, omdat ik veel beweeg.)

Het grootste deel van deze calorieën is afkomstig van fruit. Fruit is brandstof, en het is veel eenvoudiger om je benodigde dagelijkse hoeveelheid calorieën binnen te krijgen door fruit te eten dan door groente te eten.

Als je je moe, lethargisch, gefrustreerd of rusteloos voelt, kan dit zijn omdat je meer fruit moet eten. Caloriebewustzijn is zo belangrijk, maar calorietekort is rampzalig. De meeste mensen is geleerd om te diëten op basis van caloriebeperking. Ik wil je vertellen dat caloriebewustzijn niets te maken heeft met beperking.

Het is het weten in je hoofd en in je lichaam hoeveel calorieën je nodig hebt voor een actief, bruisend leven, en hoe je deze calorieën kunt binnenkrijgen op de meest voedzame, heerlijke, en levensbevestigende manier. Volledig onbewerkt eten is een overvloedige leefstijl, niet een beperkende.

In combinatie met voldoende slaap en beweging, zorg dat je voldoende eet om te zorgen dat je genoeg brandstof hebt om je leven optimaal te kunnen leiden!

Ik raad aan om te proberen het op drie

# VERGELIJKING VAN DE HOEVEELHEID KCAL TUSSEN GROENTEN EN FRUIT

GROENTESOORT	KCAL PER POND
Bindsla	77
Kerstomaatjes	82
Spinazie	104
Rode paprika	140
Boerenkool	222
Avocado	758

FRUITSOORT	KCAL PER POND
Perzik	177
Ananas	227
Appel	236
Mango	273
Druiven	313
Vijgen	336

maaltijden per dag te houden – ontbijt, lunch en avondeten – en om genoeg te eten zodat je geen drang voelt om tussendoortjes te nemen. Als je nu gewend bent om vijf of zes kleinere maaltijden te eten op een dag is het mogelijk om dit vol te houden terwijl je volledig onbewerkt eet, maar dit vergroot de kans dat je meer calorieën binnenkrijgt.

Het mooie van het volledig onbewerkt maaltijdplan is dat je altijd kunt eten tot je verzadigd bent; je verlaat de tafel pas als je volledig verzadigd bent! Als je dit driemaal daags doet, kun je overvloedig eten zonder te veel te eten; het aantal maaltijden verhogen naar vijf of zes betekent dat je bewuster bezig moet zijn met ‘calorieën tellen’ als je je gewicht in de gaten moet houden.

## 6. BEWEEG

Eten is maar een onderdeel van je gezondheid. Regelmatige beweging is essentieel om het gezonde lichaam te krijgen dat je wilt. Sporten draait om het in beweging krijgen van je lichaam. Het draait om speeltijd. Met iedere beweging prikkel je de spieren en gewrichten en zenuwen in je lichaam.

Je hoeft niet te voetballen of drie kwartier

lang op een traploopparaat te staan. Het doel van je lichaam bewegen is om je hart aan het pompen te krijgen, je hartslag te verhogen, je ademhaling op gang te krijgen, je spieren te laten werken, en de endorfinen door je lijf te laten stromen. Beweging vermindert ook stress en maakt je gelukkiger. Vanuit de Amerikaanse overheid wordt ten minste 20 minuten per dag aanbevolen. Ik raad je aan ten minste 30 minuten tot 1 uur te bewegen.

Speel buiten en geniet van de natuur! Maak een wandeling, volg een yogales, hoepel, ren, fiets, of gebruik beweegvideo's op YouTube. Als je niet gewend bent om energiek te bewegen, overleg met je huisarts om er zeker van te zijn dat je lichaam klaar is voor deze nieuwe positieve uitdaging. Doe het in je eigen tempo, maar probeer elke dag te bewegen of te sporten.

## 7. RUST

Slaaptijd is hersteltijd. Diepe, ononderbroken slaap helpt ook bij het afvallen. Hoewel normaal gesproken 8 uur slaap wordt aanbevolen, raad ik je aan om te proberen zoveel te slapen als je lichaam nodig heeft. Toen ik

hyperglykemie had voordat ik volledig onbewerkt at, kon ik gemakkelijk 12 uur slapen en me nog steeds niet fit voelen. Mijn lijf was ziek en levenloos. Het probeerde te herstellen, maar ik gaf het niet de juiste voeding (brandstof) die het nodig had om te genezen.

Toen ik volledig onbewerkt begon te eten, begon ik acht uur per nacht te slapen en had ik de volgende dag volop energie. Het niet eten van zware, bewerkte voeding heeft mij geholpen om dieper te slapen en soms zelfs minder. Vaak word ik nu 's ochtends wakker na maar vijf of zes uur slaap, en voel ik me energiek en klaar om aan mijn dag te beginnen!

Laat je lichaam zich herstellen en genezen. Rust en slaap zijn essentieel voor een goede gezondheid en om op gewicht te blijven.

## 8. WORD LID VAN EEN GEMEENSCHAP

Wanneer je bezig bent een nieuwe leefstijl op te bouwen, hangt je succes af van de mate van steun vanuit je omgeving. In onze maatschappij draait het om eten. Ik leg verderop in dit boek uit hoe je volledig onbewerkt kunt eten in sociale situaties, maar eerst wil ik het hebben over het belang van het vinden van een voedselgemeenschap van gelijkgestemde mensen met soortgelijke interesses en waarden.

Als je steun hebt, dan ligt de last van alle informatie, werk en kennis niet alleen op jouw schouders. Je bouwt jezelf op vanuit de kennis en ervaringen van de gelijkgestemden om je heen, in plaats van continu te worden omgeven door een niet-ondersteunende energie.

De reis is voor iedereen anders, en dit boek bevat veel tips om je te helpen de volledig onbewerkt-ervaring aan te passen aan jouw individuele behoeften, maar onthoud: je bent niet alleen op deze reis.

Duizenden mensen ervaren de voordelen

van het eten van puur voedsel. Zoek ze op. Ze willen je steunen en ze willen jouw steun. Zoek op FullyRaw.com, Facebook, Instagram en Twitter en kijk wie zich in jouw omgeving bevindt. Zoek naar online forums over puur voedsel. Zoek naar YouTube video's over puur voedsel.

Communiceer en verbind je met de andere gebruikers. Vind een gemeenschap waarmee je deze zegen kunt delen!

Ga naar een biologische supermarkt of naar een gedeelde avondmaaltijd bij jou in de buurt via websites als meetup.com. Als je lang genoeg rondhangt op de lokale boerenmarkten, kom je vanzelf iemand tegen die lid is van een gemeenschap die draait om gezondheid, veganisme of pure voeding. Iemand vertelde me ooit dat de beste plaats om mensen te ontmoeten de groenteafdeling van de supermarkt is – diegene had gelijk.

Je vindt er mensen die interesse hebben in gezond eten. Je kunt ook berichten plaatsen om anderen te vinden op mijn FullyRaw Facebookpagina op facebook.com/fullyrawkristina. Als je een gemeenschap hebt, heb je continu een ondersteuningsteam om je heen.

## 9. ONDERWIJS JEZELF

Onderwijs jezelf over de voordelen van het eten van een puur, veganistisch dieet op basis van plantaardige producten en zonder dierlijke producten. Onderwijs jezelf over dieren mishandeling en over milieuverwaarlozing. Onderwijs jezelf over de voordelen van het eten van meer groenten en fruit.

En onderwijs jezelf over jezelf: ik raad je aan om bloedtesten aan te vragen bij je huisarts om je algemene gezondheid te bekijken en om te kijken welke voedingsstoffen je lichaam misschien tekortkomt voordat je begint aan een nieuw voedingspatroon.

Al deze zaken hebben met elkaar te ma-

ken. Jezelf voeden gaat over meer dan alleen voedsel. Door jezelf te onderwijzen kun je niet alleen jezelf inspireren, maar ook motiveren bij het veranderen van wat je eet en hoe je tegen de wereld aankijkt. Kennis maakt ons sterk! Voordat je je voedingspatroon verandert, is het altijd een goed idee om vooraf onderzoek te doen en te zorgen dat je niet alleen achter je beslissing staat, maar ook dat je weet hoe je je kunt voorbereiden en hoe je kunt slagen. En stop niet als je eenmaal begonnen bent.

Blijf lezen, blijf studeren, en blijf op de hoogte! Stop nooit met leren! De principes achter de keuzen die je maakt begrijpen, is de basis van een samenhangend leven. Je gezondheid is een reis, en alles te weten komen over je lichaam (de gevoelens, de wijsheid, de groei, en de veranderingen ervan) is een deel van het avontuur.

Het doel van volledig onbewerkt is om te zorgen dat jij meer groenten en fruit eet, om niet afhankelijk te worden van supplementpillen. Nadat je van je huisarts te horen hebt gekregen welke voedingsstoffen je nodig hebt, kun je kijken naar de voedingswaarden van de vruchten en groenten die je lekker vindt.

Concentreer je bij het voorbereiden van je maaltijden op de producten die rijk zijn aan de voedingsstoffen die je zoekt. Voedingsstoffen binnenkrijgen uit pure voeding is over het algemeen beter dan pillen innemen. De enige uitzondering op deze regel is een vitamine B12-supplement. Vitamine B12, wat essentieel is om DNA in je cellen aan te maken en om rode bloedcellen aan te maken, zit alleen in dierlijke producten.

Als je een volledig veganistisch voedingspatroon hebt, zul je een supplement moeten slikken. Vraag je huisarts of apotheker naar de juiste dosering voor jouw geslacht en leeftijd.

Als je meer wilt weten over voedsel voor je geestesgezondheid, raad ik sterk aan om boeken te lezen als *The China Study* door T. Colin Campbell, *The 80/10/10 Diet* door dr. Douglas Graham, *Fast Food Nation* door Eric Schlosser, en *The Omnivore's Dilemma* door Michael Pollan, evenals boeken door dr. Neal Barnard. Er zijn ook documentaires over de voordelen van plantaardige voedingspatronen. Kijk bijvoorbeeld naar *Forks over Knives* (de documentaire en het boek), *Food, Inc.*, *Food Matters*, en *Dirt! The Movie*. Websites die ik aanraad zijn FoodnSport.com en vegsource.com.

## 10. WEES LIEF VOOR JEZELF; HOUD VAN JEZELF!

Bekijk het per dag en per maaltijd. Zelfdiscipline heeft tijd nodig om zich te ontwikkelen. Je zou hier niet zijn zonder de hoop dat je je leven kunt veranderen. We zetten onszelf te vaak onder druk om perfect te zijn.

Ga voor excellent, niet voor perfect. Perfectie is een ideaal, geen realiteit. Als je te ver vooruitkijkt, wordt het misschien te eng. Denk niet aan morgen of over een jaar; denk aan vandaag.

Leef in het heden, en wees aanwezig bij je eten. Wees een bewuste consument. Erken dat jij de regie hebt over jouw leven. Jij hebt de macht over jouw keuzen en jouw reacties. Niemand anders dan jij kan die stappen nemen. Je kunt het!

### CALORIEËN

De calorie (van het Latijnse calor, warmte) is een eenheid voor energie of warmte (de hoeveelheid energie die nodig is om de temperatuur van 1 gram water met 1 °C te verhogen). Als je over calorieën leest (zo ook in dit boek) wordt kilocalorieën (kcal) bedoeld.

## DE VOORDELEN VAN ONBEWERKT ETEN - VERGELIJKING TUSSEN ONBEWERKTE VOEDINGSPATRONEN

**NIET ELK ONBEWERKT-VOEDINGSPATROON IS HETZELFDE.** Volgens mij zijn er drie verschillende manieren om onbewerkt te eten. Misschien denk je dat onbewerkt eten alleen draait om het eten van groenten en fruit, maar er is een specifieke manier om ze te eten voor het grootste succes.

### **Vetrijk onbewerkt voedingspatroon**

De eerste kennismaking met onbewerkt voedsel in een restaurant of tijdschrift bestaat meestal uit vetrijke rauwe veganistische maaltijden die ik overgangsvoedsel noem. Rauwe pizzabodems, burgers en burrito's op basis van noten maken de overgang van de geconcentreerde calorieën van een voedingspatroon met gekookt voedsel veel gemakkelijker.

Maar dit houdt je niet lang vol. Met te weinig koolhydraten krijg je een energietekort.

Misschien voel je je in het begin geweldig, maar na twee weken voel je dat je energie sterk afneemt en vraag je je af waarom je zo moe bent.

Hoewel ik een zekere hoeveelheid rauwe vetten aanraad in je voeding, sta ik niet achter de typische pure-voedingsleefstijl die draait om vette noten en zaden. Groenten en fruit zijn rijk aan vitamines en mineralen, dus je voeding zou voornamelijk hieruit moeten bestaan, met daarbij wat noten en zaden.

Een succesvolle onbewerkte-voedingsleefstijl begint met een overvloed aan groenten en fruit.

### **Onbewerkt voedingspatroon op basis van supplementen**

De tweede manier om onbewerkte voeding te eten is door het eten van maaltijden die voornamelijk bestaan uit supplementen. Veel mensen noemen dit een vloeibaar dieet; maar het is gevuld met supplementen en andere vitamines in poedervorm of



pillen. Hoewel deze droge etenswaren en supplementen misschien goed kunnen zijn voor je gezondheid in het zeldzame geval van acute tekorten, missen ze de meeste voedingsstoffen die je vindt in onbewerkte groenten en fruit. Je kunt niet alleen op supplementen leven; je moet leren om voedingsstoffen te vinden in vers, onbewerkt voedsel. Ik raad wel enkele supplementen aan bij het eten van onbewerkte, veganistische voeding:

- Vitamine B12, wat alleen in dierlijke producten zit, en vitamine D, als je niet veel in de zon komt.
- Groene poeders (meestal gemaakt van zeewier) kun je best toevoegen aan je dagelijkse smoothie, maar het is niet gezond of duurzaam om afhankelijk te zijn van deze poeders voor al je voedingsstoffen.

Mensen hebben afwisseling nodig van vast voedsel, sapjes, smoothies, salades, enzovoort. Supplementen zijn precies wat het woord al aangeeft: toevoegingen aan

een voedingspatroon gebaseerd op onbewerkt voedsel.

### **Vetarme onbewerkte veganistische leefstijl: het Fully Raw voedingspatroon**

Persoonlijk vind ik een vetarm onbewerkt veganistisch voedingspatroon, wat ik het Fully Raw voedingspatroon noem, de meest bevredigende en succesvolle manier om te eten.

Groenten en fruit vormen de kern van deze leefstijl. Een kleine hoeveelheid noten, zaden en avocado zijn onderdeel van sommige maaltijden om te zorgen dat ongeveer 10% van je calorie-inname uit vetten bestaat. Ik heb gemerkt dat ik creatief genoeg ben om met deze ingrediënten bijna elke maaltijd te maken die ik maar wil, en aan het eind van iedere maaltijd voel ik me verzadigd.

Doe alsjeblieft altijd wat het beste werkt voor jou, maar het is mijn doel om je het gereedschap te geven dat je nodig hebt om heerlijke maaltijden te bereiden en om vitaal te leven.

## VOEDING

*Terwijl je het voedingsplan leest* en de recepten uit dit boek bereidt, zul je zien dat ze variëren van bovennatuurlijk simpel tot enigszins ingewikkeld. Wat je ook maakt, ik kan je drie dingen beloven:



# ZO GEBRUIK JE DIT BOEK

- 1) Als je verse, pure producten koopt, wordt alles wat je bereidt heerlijk en prachtig, van een simpel bord rauwe vijgen tot extravagante *Fully Raw Aardbeientaart* (pagina 211).
- 2) Ik ben persoonlijk betrokken bij jouw succes. Alles op deze pagina's is meerdermalen getest door mijzelf, mijn kijkers, en culinaire experts, en alles heeft deze testen doorstaan.
- 3) Wanneer ik je vraag om iets ingewikkelds te maken, zoals mijn *Fully Raw Lasagne* (pagina 184), of de *Happy Birthday! Worteltaart* (pagina 208), beloof ik je dat de resultaten zeer de moeite waard zullen zijn. Ik ben gek op eten bereiden, maar als ik met bloed, zweet en tranen een maaltijd bereid, sta ik erop dat je mijn titanenwerk terugziet in het resultaat.

Afhankelijk van waar ter wereld je woont, en op welk moment van het jaar je aan dit voedingspatroon begint, zijn bepaalde ingrediënten uit een recept misschien niet beschikbaar. In zo'n geval zul je het ingrediënt moeten vervangen door iets soortgelijks dat wel te vinden is in jouw omgeving.

Als een recept bijvoorbeeld boerenkool bevat, zul je zien dat het ook werkt met bijna elke andere donkergroene bladgroente. In elk recept kun je in plaats van een kanteloep ook een honingmeloen gebruiken, en je zult zien dat of je nu frambozen, blauwe bessen, zwarte bessen of aardbeien in je salade gebruikt, deze hoe dan ook heerlijk zal smaken en supergezond zal zijn.

Tijdens de 21 dagen dat je dit voedingsplan volgt, probeer ik het keukenwerk uit te balanceren om je te helpen je vaardigheden op

te bouwen vanaf de basis – sapjes met één ingrediënt, simpele smoothies, en salades zonder fratsen – naar meer indrukwekkende avondmaaltijden waarvan de bereiding iets meer tijd en moeite vergt.

In de eerste week heb ik een diner verwerkt dat je gasten voor zou kunnen zetten en dat iets meer moeite kost, en in de tweede week zitten twee van zulke recepten en in de derde week drie, zodat je kunt oefenen met rauwe recepten op elk niveau. Ook zitten er een of meer desserttraktaties verwerkt in iedere week.

## BEWEGING

**IK HEB OOK GEPROBEERD** om de hoeveelheid en de soorten beweging te balanceren terwijl we samen deze 21 dagen doormaken. Gezonde mensen leven in een gezond lichaam, en dat lichaam beweegt! Het is belangrijk om je lichaam iedere dag te bewegen. Als je niet gewend bent aan energieke beweging, overleg dan met je huisarts om te zorgen dat je er klaar voor bent.

Ik help je door het langzaam op te bouwen, maar als je al actief bent, kun je meer sporten. Het belangrijkste is dat je beweegt en dat je jezelf motiveert om iedere keer een beetje meer en een beetje energiever te bewegen. Ik heb sporten onderverdeeld in drie basistypen beweging:

### 1. REKKEN EN STREKKEN

Hoewel de meningen verdeeld zijn tussen studies rondom de voordelen van rekken en strekken voor en na het sporten, leert mijn ervaring dat het prettig voelt om mijn kuit

te rekken en strekken voor het hardlopen en om mijn schouders te rekken en strekken voordat ik gewicht ga heffen.

Ik voel me flexibeler en kan me gemakkelijker en vrijer bewegen, en veel experts geloven dat het rekken en strekken voor en na het sporten de kans op blessures verkleint. Mijn favoriete manier van rekken en strekken is het aannemen van yogahoudingen.

Dynamisch rekken en strekken (waarbij je gecontroleerde bewegingen maakt) heeft de voorkeur voor het sporten, om je lichaam voor te bereiden op het sporten en de beweeglijkheid en flexibiliteit van je spieren en gewrichten te bevorderen. Statisch rekken en strekken (waarbij je een houding aanhoudt) is beter geschikt voor gebruik na het sporten.

## 2. CARDIO

Cardiovasculaire training, ook bekend als aerobics, omvat iedere activiteit waarbij je hartslag omhooggaat – rennen, dansen, boksen, fietsen, skaten – iedere vorm van energieke beweging. Je hart is een spier. Dus van iedere activiteit waar het harder voor moet werken, wordt het sterker.

Als je een sterk cardiovasculair systeem hebt, houdt dit in dat je meer haarvaten hebt die meer zuurstof naar je spieren brengen, waardoor je cellen efficiënter vet kunnen verbranden. Als je wilt afvallen is het essentieel om iedere dag enige vorm van cardiovasculaire activiteit te ondernemen. Mijn favoriete vorm van cardiotraining is hardlopen.

## 3. KRACHTTRAINING

Krachtraining, ook wel bekend als weerstandstraining of gewichtstraining, draait om het maken van precieze, gecontroleerde bewegingen waardoor specifieke spiergroepen harder moeten werken.

Bij cardiotraining versterk je je hart, en wanneer je je armen, schouders, benen of

rug beweegt terwijl je gewichten vasthoudt, dwing je de spiergroepen om harder te werken, waardoor ze sterker worden en in staat zijn om efficiënter vet en calorieën te verbranden. Ik rek en strek en doe iedere dag cardio, maar krachttraining doe ik gewoonlijk om de dag, of ongeveer drie keer per week.

Hoewel veel mensen denken dat ze veel dure apparatuur of een sportschoolabonnement nodig hebben om effectief aan krachttraining te kunnen doen, heb ik gemerkt dat het goed werkt om kniebuigingen te maken terwijl ik een watermeloen vasthoud, of om mijn bovenarmen te trainen met een ananas als gewicht in iedere hand. Wie zei dat groenten en fruit alleen om op te eten zijn?

Voor de komende 21 dagen raad ik je aan elke dag 30 tot 40 minuten te rekken, strekken en cardiotraining te doen, en drie keer per week voeg ik daar 15 tot 20 minuten krachttraining aan toe.

Veranderingen kunnen spannend zijn, en het kan voor velen een uitdagende reis zijn om volledig onbewerkt te gaan eten. De eerste stap is altijd de moeilijkste, omdat het zo'n nieuwe wereld is – je past je leefstijl aan.

Wanneer je begint kost het tijd om je aan te wennen meer groenten en fruit te eten, maar zodra je eraan gewend raakt, wordt het een tweede natuur en voel je echt de voordelen. Ter bemoediging: je geeft helemaal niets op. Het gaat er niet om welk voedsel je uit je voedingspatroon verwijdert, het gaat om de geweldige nieuwe groente- en fruitsoorten die je kunt uitproberen, waar je mee kunt experimenteren, en die je met plezier zult eten.

Onbewerkt leven gaat niet om een 'dieet', het gaat over een gezond leven leiden. Het gaat erom dat je opbloeit, en dat je je lichaam en geest voedt met je eten. Geloof in jezelf! Je kunt dit, en het succes ligt aan je voeten!

# HET 21-DAGEN PLAN, WEEK VOOR WEEK

## WEEK 1

### KEUKENBENODIGDHEDEN

Scherp mes

Snijplank

Hogesnelheidsblender

Citruspers

Voorraad grote drinkbekers (ik gebruik glazen potten van 1 liter)

Grote saladeschaal

Juicer

Zeef

Slagersmes of kokosnootkraker (zoals Coco Jack, zie pagina 231)

## DAG 1

### MENU

Citroenwater (pagina 94)

Vers sinaasappelsap

Paradijsje (pagina 206)

Klein fruitbordje met mango en ananas

Regenboogsalade met Sinaasappel-Avocadodressing (pagina 172)

### WAKKER WORDEN

Ik begin iedere dag met een liter smaakvol, voedzaam fruitwater, en ik geef je voor iedere dag van dit voedingsplan een ander recept in dit boek (zie pagina 92). Begin vandaag met 1 liter Citroenwater. Pers het sap van 1 tot 2 citroenen (afhankelijk van de grootte en hoe 'citroenig' je het water wilt hebben) in 1 liter water.

---

---

### MAAK JE LICHAAM BASISCH

Een hoeveelheid water drinken wanneer je wakker wordt, activeert alle systemen in je lichaam. Citrus is reinigend en verlaagt je zuurtegraad. Citroensap is onbetwistbaar zuur omdat het een citrussap is; maar zodra het is opgenomen en volledig verwerkt door je systeem, verlaagt het over het geheel genomen de zuurtegraad van je lichaamssappen.

Dit vermindert de cellulaire schade die kan worden veroorzaakt door zure aandoeningen zoals ontstekingen, maagzuurreflux, artritis, jicht, diabetes type 2, spijsverteringsklachten en chronische vermoeidheid.

---

---

### ONTBIJT

Wacht ten minste 20 minuten nadat je het water op hebt, en drink dan een liter sap. Ik raad je aan om de eerste dag iets supersimpels te nemen zoals vers geperst sinaasappelsap (zie *Citrusvruchten Persen*, pagina 18), en je kunt eventueel muntbladeren toevoegen als toevoeging.

---

---

### CITRUSVRUCHTEN PERSEN

Om sinaasappelsap te maken heb je een citruspers nodig, of een handpers. Je hebt geen exact aantal sinaasappels nodig. Gebruik zoveel perssinaasappels als nodig om een liter sap van te maken. (In het algemeen heb je hiervoor ongeveer 16 middelgrote tot kleine vruchten nodig.) Schenk het sap eventueel door een zeef om de pulp eruit te halen.

---

---

### LUNCH

Lunch is een grote kom met een romig ‘Paradijsje’, wat smaakt als een ijsje, maar alleen van fruit is gemaakt. Bevroren bananen vormen het hoofdingrediënt: zij geven het ijs een zodanige consistentie dat je het gevoel krijgt dat je zacht sorbetijs aan het eten bent. Bananen, die van nature stampvol zitten met koolhydraten en weinig vetten bevatten, zijn een perfecte lunch om je midden op de dag weer op te laden; ze stillen je honger en stellen je innerlijke zoetekauw tevreden op een gezonde manier.

Bananen zijn een simpele suiker, niet een complexe koolhydraat, waardoor je lichaam ze gemakkelijk kan verteren, verwerken en opnemen. Dit ‘Paradijsje’ bevat geen dierlijke producten, zuivel, chemicaliën, toegevoegde suikers, en bewerkte ingrediënten, en wordt vers gemaakt. Daarbij zijn bananen zeer goed betaalbaar, dus je kunt meer eten – voor minder.

### DINER

En als diner hebben we een fruitbordje bestaande uit 3 mango’s en een halve ananas, gevolgd door een Regenboogsalade met sinaasappel-avocadodressing.

Mensen vragen me vaak waarom ik ervoor kies om mijn salades ’s avonds te eten in



plaats van overdag. Normaal gesproken ben ik gedurende de dag zeer actief en gebruik ik veel energie om te rennen, spelen, en meer. Ik gebruik energie, dus dat is wat ik nodig heb. Mijn lichaam haalt brandstof uit de koolhydraten die in fruit zitten. Bovendien bevat fruit meer water en wordt het veel sneller verteerd dan groenten.

Fruit verdwijnt ongelooflijk snel uit je maag, en groenten doen daar iets langer over. Ik voel me graag lichtvoetig gedurende de dag, en fruit ligt niet zwaar op de maag. Bovendien eet ik mijn grootste maaltijd van de dag graag ’s avonds, zodat ik lekker rustig en ontspannen van de rest van mijn avond en van mijn eten kan genieten. Terwijl ik op mijn salade kauw, voel ik mij dankbaar, reflecteer ik op mijn dag, en breng ik tijd door met mijn dierbaren. Het laat me een stapje terugnemen, zagezegd.

Een enorme salade in elkaar flansen is snel gedaan en levert minder stress op dan het maken van een complete gelegenheidsmaaltijd, waardoor je meer tijd hebt om een

avond uit te rusten of gewoon echt van de smaken te genieten. Ik ben dit diner begonnen met 3 of 4 gesneden mango's en ongeveer een halve rijpe ananas.

En nu de salade: alle grote, kleurrijke salades die ik klaarmaak, noem ik Regenboogsalades. Voor deze Regenboogsalade heb ik 1 krop bindsla en 1 bos boerenkool fijngehakt in een kom, en daar een aantal kleurrijke groenten aan toegevoegd: 1 rode paprika, 1 gele paprika, 1 komkommer, 1 cup\* paarse kool, en 2 cups kerstomaten.

Als je het idee hebt dat 2 kroppen of bossen bladgroente meer is dan je kunt eten, eet zoveel als je kunt om je honger te stillen. Sprenkel er een dressing overheen die je maakt van 2½ cup sinaasappelsap, ¼ fijngeprakte avocado, en een klein handje fijngehakte kruiden. Masseer je salade in met de dressing. Voor extra energie en kleur voeg ik soms wat fruit toe, zoals gehakte ananas, blokjes avocado, en/of een handjevol frambozen. Zie pagina 172-173 voor meer inspiratie voor Regenboogsalades.

---



---

### TRAIN JE MAAGSPIEREN

Door jarenlang gekookt voedsel te eten, zijn onze magen gewend geraakt om zich vol te voelen na het eten van relatief kleine hoeveelheden van calorierijke maaltijden. Hoewel de maag kan uitzetten en krimpen, kunnen onze maagspieren stijf worden doordat deze weinig worden uitgerekt, en uiteindelijk hun natuurlijke elasticiteit verliezen. Als je net begint met het eten van onbewerkt voedsel, kun je door verminderde flexibiliteit van je maag een vol gevoel krijgen voordat je genoeg groenten en fruit hebt gegeten om je benodigde calorieën binnen te krijgen. Je moet je maagspieren trainen en hun natuurlijke flexibiliteit opbouwen.

Toen ik begon met volledig onbewerkt voedsel eten, voelde ik me zo vol; maar ik at echt niet zoveel calorieën. Ik had ongeveer twee weken nodig om mijn dagelijkse calorie-inname zodanig op te bouwen dat ik mijn gewicht kon behouden.

Onthoud dat volledig onbewerkt voedsel veel water en vezels bevat, maar minder calorieën dan gekookt voedsel, dus je moet je aanpassen om er meer van te eten zodat je de calorieën binnenkrijgt die je nodig hebt. Maak een schema dat voor jou het beste werkt, en houd je eraan. Je zult tijd nodig hebben om je aan te passen, maar je maag is een spier zoals alle andere spieren in je lichaam. Zij zal zich aanpassen aan wat jij haar geeft. Probeer jezelf er de komende week toe te zetten om een beetje meer te eten wanneer je een vol gevoel krijgt. Ik weet dat dit even niet fijn zal voelen, maar onthoud dat je aan het trainen bent. Wie mooi wil zijn, moet pijn lijden!

---



---

### BEWEGEN

Laten we simpel beginnen. Doe vandaag 5 minuten rekoefeningen (pagina 243) en ga 30 minuten wandelen of hardlopen.

### CUPS\*

We hebben ervoor gekozen om de Amerikaanse maat 'cup' niet te vertalen. Een Amerikaanse 'cup' is qua inhoud gelijk aan een beker of glas van 240 ml; een cup paarse kool is dezelfde gevulde beker als een cup kerstomaatjes.

Er zijn online handige cupmaatjes te koop voor een paar euro: zie achter in dit boek.

