

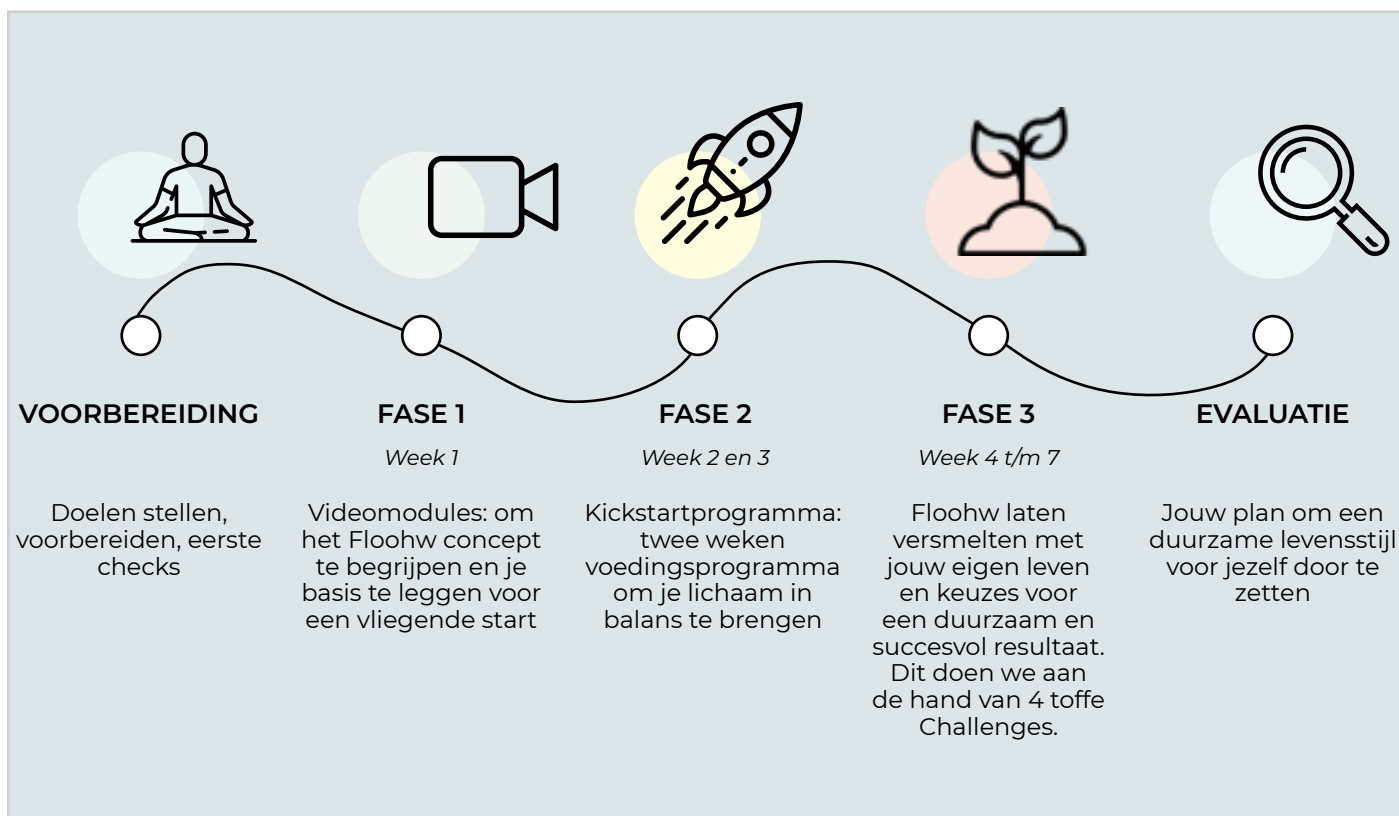
FLOOHW WORKBOOK

Rees Mulder

HI THERE!

Met dit workbook en de videos volg jij Floohw stap voor stap. Aan het begin van elke fase start je met één of meerdere videos. Kijk alle videos en beantwoord de vragen in dit workbook. Zo weet je zeker dat je jouw doelen kan behalen met dit programma!





BEGELEIDING

Elke week kijk je een van de begeleiding sessie videos in je app. Die vind je in de bieb. Vragen kan je stellen in de Floohw community, waar honderden Floohwers EN het Floohw team voor jou klaar staan!

DRINGENDE VRAGEN?

Veel antwoorden vind je in de FAQ lijst in de app. Staat die er niet tussen? In de Floohw community kan je 24/7 je vraag stellen aan andere Floohwers! Ook zit het Floohw team klaar om je te helpen.

Laten we beginnen...

Voorbereiding

DOELEN STELLEN

DOELEN STELLEN



“Het veranderen van een levensstijl zal alleen écht gebeuren wanneer je helder hebt WAT je precies wilt bereiken”



Bekijk de video: “jouw plan naar succes”

Stap 1

JOUW HOOFTMOTIVATIE

1. WAT HOOP JE VOORAL TE BEREIKEN MET FLOOHW?



2. WAT IS HET GEVOEL / DE EMOTIE DIE DAARBIJ HOORT?

Als je bereikt hebt wat je wil bereiken, wat zou dat voor je betekenen?



3. FORMULEER JE HOOFTMOTIVATIE

Wil je je vrolijker en meer zelfverzekerd voelen zodat je met een gerust hart weer alle sociale dingen in het leven kan doen? Of wil je je energiever en blijer voelen omdat je kennis hebt over wat voeding met je lichaam doet en je leert luisteren naar het lichaam? Make it big!



1. WAT ZIJN DE DRIE BELANGRIJKSTE DINGEN DIE MOETEN GEBEUREN OM JOUW HOOFDMOTIVATIE TE BEREIKEN?



2. WAT ZIJN JOUW DRIE CONCRETE, MEETBARE DOELEN?

In plaats van “ik wil minder cravings” schrijf je op wat je precies wilt bereiken. Dus: “Verminde-
ren van 4x in de week (gedachten aan) cravings, naar maximaal 1x per week”.

Of in plaats van “ik wil minder energiedips” schrijf je op: “Van 3-4x een after-lunch/dinner dip
naar maximaal 1x per week een dip.”

doel 1

1



doel 2

2



doel 3

3



1. WAT DENK JIJ DAT JOUW GROOTSTE STRUIKELBLOK GAAT WORDEN?

Wat gaat je mogelijk tegenhouden in het bereiken van je doel?



2. MIJN PLANNETJE

Schrijf in 2 zinnen op wat jouw oplossing wordt voor je struikelblok



TIP:

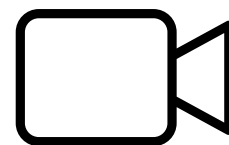
Kijk terug naar je motivatie,
daar doe je het voor!



Fase 1

VIDEOMODULES

VIDEOMODULES



En de cursus is van start! In Fase 1 bekijk je de hoofdmodules van Floohw. Bij elke hoofdmodule horen ook verdiepingsvideos. Die vind je allemaal in de app.



Heb je alle video's bekeken?

DOE DE TEST



Test



Wat is Qi?

Is Yin koude of warmte?

KOUDE

WARMTE

Is Yang koude of warmte?

KOUDE

WARMTE

Waarom moet je Qi-loze voeding vermijden?

Hoe ontstaan cravings?

Wat kan je overdag het beste drinken?

Hoeveel elementen zitten er in één gebalanceerd gerecht?

Wat is de thermische waarde van knoflook?

KOUD

VERFRISSEND



NEUTRAAL

WARM

HEET

Wat is de thermische waarde van banaan?

KOUD

VERFRISSEND



NEUTRAAL

WARM

HEET

Wat kan je het beste doen na het sporten?

Wat is het effect van koffie op je lichaam?

Wat is het effect van thee op je lichaam?

Alle videos bekeken? Bereid je dan voor op Fase 2

VOORBEREIDING FASE 2

Stap 1

BOODSCHAPPEN EN FLOOHW PROEVEN

Voorbereiding fase 2

Voordat je begint met het voedingsprogramma is het belangrijk dat je jezelf daar goed op voorbereid.



Bekijk de video: Ready, set, eat! Klaar voor Fase 2"

1. BOODSCHAPPEN

Bekijk de boodschappenlijst en kijk of je alles mag eten. Zit er iets tussen dat je niet mag? Check de vervanging lijst aan het einde van dit workbook.

Staat je ingrediënt er niet tussen? Stel dan je vraag aan het Floohw team of in de Floohw community.

2. JOUW AGENDA

Op welke momenten moet je even extra op je voorbereiding letten? Zorg dat je dit hieronder invult zodat je erop in kan stellen!

WEEK 1

<i>Maandag</i>	<i>Donderdag</i>	
<i>Dinsdag</i>	<i>Vrijdag</i>	
<i>Woensdag</i>	<i>Zaterdag</i>	<i>Zondag</i>

WEEK 2

<i>Maandag</i>	<i>Donderdag</i>	
<i>Dinsdag</i>	<i>Vrijdag</i>	
<i>Woensdag</i>	<i>Zaterdag</i>	<i>Zondag</i>

3. EEN FLOOHW PROEFJE

Welk gerecht ga jij voorproeven?



Kijk nog eens naar de video "Tijden en Timings" en vul hieronder je oude, en daarna je nieuwe schema in.

Wanneer eet jij nu?

Ontbijt:	
Lunch:	
Diner:	

Wat is je plan voor de komende weken?

Ontbijt:	
Lunch:	
Diner:	

EEN PAAR AFSPRAKEN MET JEZELF



Bekijk de video: "Afspraken met jezelf" en beantwoord de onderstaande vragen

Afspraken met mezelf zodat ik kan slagen:

1	
2	
3	
4	

Afspraken met mezelf voor positieve power:

1	
2	
3	
4	

Jouw laatste checklistje:

POSITIEVE BLIK?

HOOFDMOTIVATIE EN DOELN BEKEKEN?

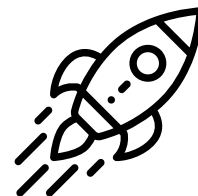
HEB JE JE RIJST GEKOOKT?

LET'S GO!

Fase 2

KICKSTARTPROGRAMMA

KICKSTARTPROGRAMMA



Woop woop! Je bent lekker aan het koken en eten. Volg weer de stappen hieronder om je Floohw kickstart zo goed mogelijk te laten verlopen.

Stap 1

HOUD JE PROCES BIJ

De eerste en belangrijkste stap tijdens dit kickstartprogramma. Houd jouw proces bij in de app door bij elke dag notities te maken. Deze notities pak je er later bij om het onderdeel "Floohw Favorieten" in te vullen. Daar ontdekken we waar jouw lichaam het beste op gaat!

Voorbeelden om bij te houden (afhankelijk van je eigen doelen en proces):

- Jouw energieniveau gedurende de dag
- Waar je buik minder goed tegen kon / opgeblazen van werd
- Welke dagen je toch cravings had
- Welke gerechten je een voldaan gevoel geven, en welke minder

Stap 2

LEUKE VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN



Test



1. WAT DRINK JIJ TIJDENS FLOOHW?



Bekijk de video: "Dranken en thee" en zorg dat je weet waar je aan toe bent

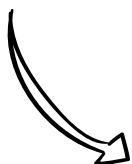
Wat zou je overdag het beste kunnen drinken?

Ochtend:

Middag:

Avond:

2. HEB JE HONGER, OF JUIST NIET?



Bekijk de video: "Meer over vol zitten, of honger hebben" en weet waar je aan toe bent

En hoe zit het met jou, heb je juist honger, juist niet, of gaat het helemaal soepel?

Indien het niet volgens plan loopt dan zorg je dat je één van de tips volgt uit de video.

3. HOE COMBINEER JIJ FLOOHW MET SPORTEN?



Bekijk de video: "Meer over Sporten" en beantwoord de volgende vragen



Wat drink je tijdens het sporten?

Wat drink je na het sporten?

Wat kan je het beste eten na het sporten?



Bekijk de video: "Floohw Voedingsposter Uitleg" en doe de snelle check hieronder!



Wat is het belang van een gebalanceerd gerecht?

Moet je ten minste 3 van de 5 kolommen (thermische waarde) of rijen (elementen) toevoegen?

THERMISCHE WAARDE

ELEMENTEN

Moet je van de kolommen (thermische waarden) een specifiek aantal in 1 gerecht toevoegen?

Wat betekenen de organen die vermeld worden bij de verschillende elementen?

Hoe balanceer je de thermische waarden zodat het een Floohw proof gerecht wordt?

Wat gebeurt er met de thermische waarde van voeding als het wordt gekookt in veel water?

Wat gebeurt er met de thermische waarde van voeding als het wordt gebraden?

Wat gebeurt er met de thermische waarde van voeding als het wordt gewokt met water?

Bijna klaar met het kickstartprogramma? Stap 1 t/m 3 gezet?
Bereid je dan voor op Fase 3!

VOORBEREIDING FASE 3

Stap 1

FLOOHW FAVORIETEN

Voorbereiding fase 3

Gebruik je notities uit de app om deze stap in te vullen. Met je favoriete Floohw gerechten maak je je eigen eerste planning

WAT IS JOUW FLOOHW ONTBIJT TOP 5? 😊

Ontbijtje	Energie	Smaak	Cravings?	Buik
1:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
2:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
3:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
4:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
5:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

WELKE LUNCHGERECHTJES ZIJN FAVORIET?

Lunch	Energie	Smaak	Cravings?	Buik
1:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
2:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
3:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
4:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
5:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

WAT ZIJN JE DINNER FAVS?

Diner	Nachtrust	Smaak	Voldaan gevoel?	Buik
1:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
2:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
3:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
4:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
5:	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆

Dit is de eerste Challenge van Fase 3! Omdat je een planning moet maken voor komende week is het handig om de challenge alvast voor te bereiden.



Bekijk de video: "Floohw Challenge 1" en volg de opdracht uit de video

DOCUMENTEN:



Klik op het document en navigeer direct naar het einde van het Workbook!

TIP:

Pak je favorieten uit de vorige stap om je planning mee te maken



Fase 3

CHALLENGES



In Fase 3 gaan we aan de hand van 4 toffe Challenges Floohw helemaal met jouw lijf en leven laten versmelten.

Vind elke week één Challenge met alle documentatie in de app.
Met dit workbook verdiep je je nog verder binnen het thema van de Challenge.

Challenge 1

MAAK JE EIGEN FLOOHW-Y PLANNING

Floohw Week 4

Deze Challenge is je eerste stap naar jouw leven Floohw-proof te maken. Dan ga je doen door een 5-daagse planning te maken aan de hand van een fijn stappenplan, de Floohw Receptenlijst én



Gebruik de video: "Floohw Challenge 1" om je eigen planning te maken in de app

DOCUMENTEN VOOR CHALLENGE 1:



Klik op het document en navigeer direct naar het einde van het Workbook!

Check-in:

HOE GAAT HET MET JE?

Na drie weken Floohw is het belangrijk even naar jezelf te kijken. Hoe gaat het met je?



Bekijk de video: "Hoe gaat het met je?" en pak je doelen en aantekeningen erbij

Vul je antwoorden in op de volgende pagina



HOE VER BEN JE MET DOEL 1?



HOE VER BEN JE MET DOEL 2?



HOE VER BEN JE MET DOEL 3?



Zijn er dingen die je aan moet passen in je patroon? Zoals vaker een tussendoortje eten, of eerder je avondeten eten? Schrijf die dan ook op.

Dingen die ik aan moet passen in mijn patroon:



1

2

3

Wat valt je op aan de verandering in je lijf? Er is vast een hoop gaande in jou en je lichaam.

Het valt me op dat is verandert aan mij en mijn lijf:



Ook zijn er vast dingen waar je trots op bent! Schrijf die ook en teken er een smiley bij ;)

Waar ik trots op ben:



NIET 100% FLOOHW, WAT NU?

Floohw is een strategie, een nieuwe manier van eten, die je moet toepassen op jouw leven en voorkeuren. Het betekent níet dat als jij niet 100% Floohw eet, je niet goed bezig bent!



Bekijk de video: "Niet 100% Floohw. Wat nu?" en kom erachter waarom het oké is niet 100% Floohw te eten, en voor jezelf te beslissen wat voor jou werkt

BESLIS HOE JIJ FLOOHW VOOR JOU WILT LATEN WERKEN

In de video worden onderstaande punten toegelicht.

Punt 1: Waarom ben je mee gaan doen met Floohw?



Punt 2: Wat leverde Floohw proof eten tijdens het kickstartprogramma jou op?



Punt 3: Wat gebeurde er met je lichaam toen je iets at dat niet Floohw proof was?



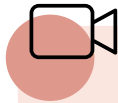
Vul in:

Ik eet _____ % Floohw en dat wil ik zo houden / veranderen naar _____ % Floohw

DEEL JE PROGRESSIE OF WAAR JE TROTS OP BENT IN DE FLOOHW
COMMUNITY OF MET HET FLOOHW TEAM! #SHARINGISCARING



Het leuke aan Floohw is, is dat je echt (bijna) àlles Floohw proof kan maken. Ik daag je daarom deze week uit je eigen favoriete diner gerechten om te toveren!



Bekijk de video: "Challenge 2" en maak je planning in de app

DOCUMENTEN VOOR CHALLENGE 2:



Klik op het document en navigeer direct naar het einde van het Workbook!

FLOOHW PROOFEN



Test

Hoe gaat het met jouw Floohw proofing skills? Even een paar snelle checkvragen:



Wat laat je altijd weg uit een Floohw proof gerecht?

Hoe maak je een gerecht minder 'heet'?

Hoe maak je een gerecht minder 'koud'?

Wat voeg je vaak op het laatst aan hartige gerechten toe?

MIJN FLOOHW-PROOF DINEETJES

Welke favorieten ga jij Floohw prooven, en hoe?



Diner 1: _____

Favoriet Diner ingrediënten	Favoriet Floohw proof ingrediënten	
<i>(voorbeeld) Tomaten uit blik</i>	<i>(voorbeeld) Verse tomaten ingekoken</i>	

Diner 2: _____

Favoriet Diner ingrediënten	Favoriet Floohw proof ingrediënten	
<i>(voorbeeld) Rauwe tomaten</i>	<i>(voorbeeld) Tomaten kort verwarm in wok</i>	

Floohw kan je heel goed combineren met je sociale leven! Ik daag je daarom uit je vrienden bij jou thuis uit te nodigen, of je skills te laten zien bij iemand anders thuis.



Bekijk de video: "Floohw Sociaal" voor tips en tricks om Floohw zo natuurlijk mogelijk te laten versmelten met je sociale leven

Wat ik ga maken voor mijn vrienden:



De favoriet die ik kan ombouwen bij vrienden thuis:



Wat ik drink naast een niet-zo-Floohw-proof gerecht:



Wat ik doe wanneer ik mijn lunch niet kan voorbereiden:



Challenge 3

FLOOHW-PROOFING JOUW FAVORIETE ONTBIJT

Floohw Week 6

Deze week duiken we in het belangrijkste moment van de dag: het ontbijt. Ik daag je uit te kijken hoe je 'oude' ontbijt favoriet Floohw proof kan worden gemaakt! Ook gaan we een nieuw graan introduceren deze week.



Bekijk de video: "Challenge 3" en maak je planning in de app

DOCUMENTEN VOOR CHALLENGE 3:



Klik op het document en navigeer direct naar het einde van het Workbook!

FLOOHW PROOFEN

MIJN FLOOHW-PROOF ONTBIJTJES

Welke favorieten ga jij Floohw proofen, en hoe?



Ontbijt 1:

Favoriet Ontbijt ingrediënten	Favoriet Floohw proof ingrediënten	
<i>(voorbeeld) Amandelmelk</i>	<i>(voorbeeld) Water</i>	

Ontbijt 2:

Favoriet Ontbijt ingrediënten	Favoriet Floohw proof ingrediënten	
<i>(voorbeeld) Brood</i>	<i>(voorbeeld) Gekookte rijst</i>	



Granen zijn een onmisbaar onderdeel van Floohw. Daarom zorgen we met dit deel van de Challenge voor meer variatie in je graan-basis.

Wat weet jij eigenlijk inmiddels van graan?



Bekijk de video: "Over teveel koolhydraten" en doe de test!



Wat is het effect van graan op jouw Qi?

Welke twee processen in je lichaam worden versneld door het eten van graan?

Waarom helpt het weglaten van granen juist niet als je wilt afvallen?

En nu over jouw relatie met graan...

Welk graan is jouw favoriet (geworden)?

--

Wat voor een effect heeft jouw favoriete graan op jouw:

Energieniveau:

Cravings:

Buik gevoel:

Hoe lang heb jij een voldaan gevoel na jouw favoriete graan?

--

Welk nieuw graan ga jij uitproberen?

Haver

Gierst

Polenta

Welk recept ga je uitproberen met het nieuwe graan?

--

En de laatste week is aangebroken! In deze week van Floohw ga je nóg beter luisteren naar je lichaam. Deze week ga je zonder Floohw planning je week in (als je wilt!). Je haalt genoeg boodschappen in huis en gaat bij elk eet-moment aanvoelen wat je lichaam je vertelt. Het resultaat? Zelfverzekerd worden: wat je lichaam je vertelt, is altijd het juiste.



Bekijk de video: "Floohw Challenge 4" en beantwoord de vragen hieronder

DOCUMENTEN VOOR CHALLENGE 4:



Klik op het document en navigeer direct naar het einde van het Workbook!

GAAT HET GOED MET JOU EN JE LIJF?



ZIET DAT ER NAAR UIT DAT JE EEN BALANS HEBT VOOR JEZELF?

Balans betekent dat je eet waar jouw lichaam behoefte aan heeft.



PLANNEN, MAAR TOCH NIET PLANNEN...

Kijk goed naar je planning van komende week. Wanneer krijg je het druk, en wanneer heb je iets meer tijd? Zet de dingen die je wilt plannen in de app, maar gebruik 'wildcards' om te gaan freestylen met wat er in je koelkast ligt.

MIJN WILDCARDS	Ontbijt	Lunch	Tussendoor	Diner
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				

Neem de bovenstaande planning over in je app!

EVEN LOSLATEN, HOE?

Zoals je weet, is het niet de bedoeling dat je altijd, overal 100% Floohw eet. Dat zou gewoonweg niet realistisch zijn. Maar hoe laat je Floohw met een gerust hart los in tijden van vakantie, stress of ziekte?



Bekijk de video: "Even loslaten" en schrijf op:

Wat houd jij vast van Floohw op vakantie?

Wat houd jij vast in tijden van stress?

Wat word jouw trucje om dingen los te laten?

Floochu pro EVALUATIE

EVALUATIE



Wauw! Gefeliciteerd! Jij bent nu een echte Floohwer. Zullen we samen eens kijken naar wat je hebt bereikt?

Stap 1

JOUW HOOFDMOTIVATIE

Kijk naar wat je bij je hoofdmotivatie in de Fase Voorbereiding hebt opgeschreven.

HEB JIJ JOUW HOOFDDOEL BEREIKT?

SMILEY VOOR YES!



Stap 2

JOUW VERANDERING

Kijk naar de doelen die je had opgeschreven. Wat is er positief veranderd aan jou, je lijf en geest? Zijn er ook dingen veranderd die je niet had verwacht? Schrijf die ook op!

MIJN VERANDERINGEN:

Toen	Nu
(voorbeeld) 4x in de week een opgeblazen buik	Alleen een opgeblazen buik als ik hier bewust voor kies



CAN I GET AN AMEN?!

Floohw is een strategie, een nieuwe manier van eten. Eenmaal Floohwer, altijd een Floohwer. Welke dingen ga jij doorzetten en welke dingen pas jij aan? Hoe maak jij Floohw je helemaal eigen?



Bekijk de video: "Behoud je Floohw" en vul in:

Dingen die ik ga behouden:

1	
2	
3	
4	

Dingen die ik ga veranderen:

1	
2	
3	
4	

Het is tijd om jouw verhaal op te schrijven en te delen met de Floohw community en het Floohw team!

Waarom was je mee gaan doen met Floohw?



Wat heeft Floohw je opgeleverd?



Op welke manier ga jij Floohw doorzetten?



DEEL JOUW VERHAAL! IK KAN NIET WACHTEN VAN JE TE HOREN

Einde workbook

Q&A'S EN BIJLAGEN

Q&A'S EN BIJLAGEN

Fase 1

FLOOHW TEST 1



Wat is Qi?

Qi is een ander woord voor energie, oftewel warmte. Op lichamelijk vlak is het de warmte die jou in leven houdt en zorgt dat jouw organen en lichaam gezond blijft.

Is Yin koude of warmte?

Yin is koude, oftewel de sappen in je lichaam.

Is Yang koude of warmte?

Yang is warmte, oftewel de energie die je in leven houdt.

Waarom moet je Qi-loze voeding vermijden?

Dat is voeding zonder energie. Het geeft je lichaam en organen geen warmte om hun functie te vervullen. Dat heeft als gevolg dat de processen langzamer gaan in je lichaam waaronder de vertering. Rotting, gisting en afzet van giftige stoffen is het gevolg.

Hoe ontstaan cravings?

Cravings zijn een signaal van disbalans uit je lichaam. Je lijf is oververhit, of er is een energiegebrek. Je lichaam schreeuwt als het ware om die dingen te herstellen.

Wat is het effect van hete voedingsmiddelen?

Hete voedingsmiddelen verdrijven koude uit je lichaam. Ze drogen als het ware het teveel aan sappen uit.

Wat is het effect van koude voedingsmiddelen?

Koud voedingsmiddelen verdrijft hitte in je lichaam.

Wat kan je het beste doen na het sporten?

Je lichaam kan je het beste verfrissen omdat het heel warm is, en de sappen moet je aanvullen omdat je die bent verloren.

Wat kan je het beste drinken gedurende de dag?

Heet water

Hoeveel elementen zitten er in 1 gebalanceerd gerecht?

Ten minste 3 van de 5 elementen

Wat is het effect van koffie op je lichaam?

Koffie verhit je lijf en droogt je lichaam uit

Wat is het effect van thee op je lichaam?

Thee verkoelt je lichaam sterk, te sterk! Liever geen blaadjesthee dus.

Paprika: Wortel, Zoete Paprika, Pompoen, Tomaat

Wortel: Paprika, Zoete Aardappel, Pompoen

Tofu: Kip

Vis: Tofu of een vegetarische zelfgemaakte burger

Vlees: Tofu of een vegetarische zelfgemaakte burger

Geitenkaas: Zongedroogde Tomaatjes, Kappertjes, Olijven

Champignons: Aubergine

Noten: Elk soort noot kan worden vervangen door een ander type noot, of worden weggelaten

Rozijnen:

Dadels, Pruimen, Vijgen

Dadels: Pruimen, Vijgen, Rozijnen

Bananen: Appel, Peer, Zoete Aardappel

Appels: Peer

Aardbeien: Blauwe Bessen, Frambozen

Couscous: Glutenvrije CousCous, Rijst of Aardappeltjes



Wat zou je overdag het beste kunnen drinken?

Ochtend: Heet Water, of 1 van deze met mate: Koffie, Gemberthee, Chai Thee (zonder blaadjes)

Middag: Heet Water, Heet Water met Honing

Avond: Heet Water, Heet Water met Honing, Muntthee (max 1 glas)

Wat drink je tijdens het sporten?

Lauw water of op kamertemperatuur

Wat drink je na het sporten?

Heet Water, Muntthee

Wat kan je het beste eten na het sporten?

Een verfrissend gerecht met granen zoals rijst met appel of blauwe bessen

Wat is het belang van een gebalanceerd gerecht?

Een gebalanceerd gerecht geeft al je organen evenredig de energie die ze nodig hebben. Zo behoud je de balans in de energieketen en is er nooit meer ergens teveel of te weinig van

Moet je ten minste 3 van de 5 kolommen (thermische waarde) of rijen (elementen) toevoegen?

Je voegt ten minste 3 van de 5 elementen (rijen) toe

Moet je van de kolommen (thermische waarden) een specifiek aantal in 1 gerecht toevoegen?

Nee, maar je moet deze wel balanceren en zoveel mogelijk neutraal houden

Wat betekenen de organen bij de verschillende elementen?

De voeding die staat bij de elementen met hun bijbehorende organen voeden het meest diezelfde organen. Zo voedt aardappelen met name milt en maag, en een zure appel het meest lever en galblaas

Hoe balanceer je de thermische waarde zodat het een Floohw proof gerecht wordt?

Je gebruikt hoofdzakelijk de warm, neutraal en frisse middelen. Die kan je op je eigen manier combineren. De heet en koude gebruik je alleen als garnering, en gebruik je dus niet teveel

Wat gebeurt er met de thermische waarde van voeding als het wordt gekookt?

Als je voeding kookt in veel water maak je het thermisch koeler

Wat gebeurt er met de thermische waarde van voeding als het wordt gebraden?

Als je voeding braadt dan wordt de voeding thermisch heter

Wat gebeurt er met de thermische waarde van voeding als het wordt gewokt met water?

Wokken met een beetje water is verwarmend, en dat is precies goed!

Wat laat je altijd weg uit een Floohw proof gerecht?

Qi-loze voeding en rauwe voeding

Hoe maak je een gerecht minder 'heet'?

Verminder hete ingrediënten in het gerecht en voeg wat extra frisse/koude garnering toe zoals een beetje citroensap

Hoe maak je een gerecht minder 'koud'?

Verminder de koude ingrediënten en voeg een beetje warm/hete kruiden toe zoals een beetje peper

Hoe maak je een neutraal gerecht?

Door de warm, neutraal en frisse te combineren Of alleen voeding uit neutraal te pakken.

Wat voeg je vaak op het laatst aan hartige gerechten toe?

Voeg altijd verse kruiden toe op het laatst!

GEROOSTERDE TOMATEN EN MOZZARELLA GALETTE

*met Basilicum**Ingrediënten*

- Bladerdeeg
- 4 theelepels red Onion Chutney
- 6 slow roasted Tomaten
- Mozzarella
- Verse Basilicum
- Zongedroogde Tomaatjes

*Ingrediënten Floodw Proof*

- ~~Bladerdeeg~~ Geroosterd zuurdesembrood
- 4 theelepels red-onion-chutney
eigen gemaakte Uien-chutney
- 6 slow roasted Tomaten
- Mozzarella
- Verse Basilicum
- Zongedroogde Tomaatjes
- *Peper en zout*

TOMATEN RISOTTO MET BURRATA

Ingrediënten

- 1 kopje Risottorijst
- 2 teentjes Knoflook
- 1 kleine witte Ui
- Groentebouillon
- 1 blik Tomatenblokjes (400gr)
- 1 bol Burrata
- Verse Basilicum
- Olijfolie
- Peper en zout

*Ingrediënten Floodw Proof*

- 1 kopje Risottorijst
- ~~2 teentjes~~ Knoflook
- ~~1 kleine witte~~ Ui
- *Witte wijn*
- Groentebouillon
- ~~1 blik Tomatenblokjes~~ Tomaten (400gr)
- 1 bol Burrata
- Verse Basilicum
- *Vleugje Oregano*
- *Scheutje Ume Su*
- Olijfolie
- Peper en zout

HAVERMOUT MET BANAAN EN TAHIN

Ingrediënten

- Havermout
- Amandelmelk
- Banaan
- Tahin



Ingrediënten Floohw Proof

- Havermout
- ~~Amandelmelk~~ Water
- Roomboter
- Kaneel, kardemom, Venkelzaad
- Verwarmde Banaan
- Tahin
- Walnoten

BRUIN BROOD MET GEROOKTE ZALM

Ingrediënten

- Bruin Brood
 - Gerookte Zalm
 - Wasabi/soja
 - Roomkaas (Bieslook)
- of Olijfolie/peper/zout



Ingrediënten Floohw Proof

- ~~Bruin Brood~~ Geroosterd Zuurdesem Brood
- Gerookte Zalm (wel de 'echte')
- Roomboter
- Wasabi/soja (met mate please)
- Roomkaas (Bieslook)
- ~~of Olijfolie/peper/zout~~ Verse Bieslook
- Creme Fraiche
- Rucola

BELANGRIJK: Niet te vaak brood eten als je een gevoelige buik hebt, OF wilt afvallen!



Wat is het effect van graan op jouw Qi?

Het heeft een harmoniserende werking, brengt je lichaam dus in balans

Welke twee processen in je lichaam worden versneld door het eten van graan?

Het verbranden van vetten en het uitscheiden van giftige stoffen

Waarom helpt het weglaten van granen je juist niet bij het willen afvallen?

Graan geeft je organen juist Qi/energie om hun functie te doen, en dat betekent dus ook energie voor vetverbranding en de vertering



FLOOHW BASIS RECEPTEN LIJST

Deze 7 basisrecepten kan je gebruiken om te beginnen met leren variëren en freestylen. Pak de Floohw Voedingsposter erbij, en selecteer steeds jouw favoriet uit de keuze opties om toe te voegen aan de basis. Kijk voor de bereiding in de receptenlijst in de Floohw app.

QUINOA MET GROENTEN



BASIS

Quinoa, Rucola, Peterselie, Olijfolie, Peper, Zout, Citroensap

1) Kies een gedroogd fruit

2) Kies een type groenten

3) Kies een type noten

Bereidingstips:

- Blancheer of kook de groenten kort
- Laat het gedroogd fruit warm worden met de quinoa door het op het einde bij te voegen

AARDAPPELTJES UIT DE OVEN MET SALADE



BASIS

Aardappeltjes, Rucola, Olijfolie, Peper, Zout, Ume Su

1) Kies een gedroogd fruit

2) Kies een type groenten

3) Kies een type noten

Bereidingstip:

- Blancheer of kook de groenten kort, verwarm ook komkommer en tomaatjes heel kort

SOEP



BASIS

Ui, Olijfolie, Peper, Zout, Citroen, Bouillonblokje, Water

1) Groenten waar je soep mee kan maken

2) Vers kruid om mee te garneren

Bereidingstip:

- Zorg dat je de groenten niet te lang kookt, en meteen pureert wanneer ze net zacht zijn geworden

GROENTEN SALADE

BASIS

Veldsla, Olijfolie, Peper, Zout, Ume Su, Kappertjes, Feta

1) Groenten voor blancheren

2) Kies een verse kruid

3) Voeg evt. een graan toe

Bereidingstip:

- Kies meerdere groenten en zodat je ten minste 3 kleuren terug laat komen in het gerecht

CURRY MET GRAAN

BASIS

Ui, Kikkererwten, Rode Paprika, Tomaat, Kurkuma, Djinten, Peper, Zout, Olijfolie, Kokosmelk, Peterselie

1) kies voor Kip, Rundvlees, Linzen of Tofu om als laatste bij de curry te voegen

2) kies uit Witte Rijst, Volkoren Basmati, Haver of Cort als graan

Bereidingstips:

- Meng de gesneden peterselie door het warme graan en voeg daar ook een klontje roomboter aan toe

STAMPPOT

BASIS

Aardappelen, Water, Roomboter, Peper, Zout, Ume Su, Tomaatjes, Basilicum, Kappertjes

1) Kies uit boerenkool, Andijvie, Wortels of Zuurkool om mee te stampen

2) Bij Zuurkool: maak de salade zoeter met dadels en serveer appelcompote erbij

3) Kies evt. een stukje worst of gehakt om erbij te serveren

GROENTENRIJST MET APPEL

BASIS

Volkoren Basmatirijst, Citroensap, Walnoten, Appel, Geraspte Kaas, Lenten

1) Kies uit Paprika, Wortel, of Tomaat

2) kies uit Champignon, Bleekselderij of Courgette

Bereidingstip:

- Bleekselderij en courgette kan je het best heel kort bakken in de wok zodat ze niet zompig worden

MAAK JE EIGEN FLOOHW-Y PLANNING

Met dit stappenplan maak je een 5-daagse Floohw planning die past bij jouw schema, en voorkeuren.

STAP 1 | ONTBIJT

Pak je *Planner* erbij in de app, en leg hem naast je agenda neer. Vul van maandag t/m vrijdag in wat je op welke dag wilt eten. Kies je ontbijt uit de Floohw Receptenlijst in de app.



TIPS:

Ga je sporten op dinsdagochtend?

Dan eet je erna een verfrissend gerechtje.

Beloof het heel koud te worden donderdag en vrijdag?

Dan eet je een verwarmend gerechtje, iets met gember bijvoorbeeld.

Heb je niet zoveel tijd op woensdagochtend?

Dan kies je een ontbijt die je in de avond al kan maken.

Werk je thuis en heb je meer tijd?

Maak bijvoorbeeld een bananenpannenkoekje en ga er lekker voor zitten.

STAP 2 | LUNCH

Kies uit de Floohw Receptenlijst de lunch die je wilt eten elke dag. Vul van maandag t/m vrijdag in wat je wilt eten.



TIPS:

Heb je rijst in de ochtend gegeten?

Dan kies je voor een ander graan, zoals bijvoorbeeld CousCous in de middag.

Heb je CousCous gegeten in de ochtend?

Dan kies je voor een ander graan, of bijvoorbeeld een soep als lunch.

Heb je soep ontbeten?

Dan eet je wat stevigere in de middag, zoals aardappeltjes.

Kost je ontbijt maken wat meer tijd?

Dan kies je voor een lunch die minder tijd kost om te maken, zodat je niet teveel tijd kwijt bent 's ochtends.

STAP 3 | DINER

Dan plan je het diner in. Kies bijvoorbeeld uit de lijst van *Floohw Basisrecepten*, en selecteer steeds een van de opties die als keuze ingrediënten worden aangegeven. Je vult de basisrecepten dus aan met wat je lekker vindt, of voelt waar je behoefte aan hebt.



TIPS:

Heb je al twee keer rijst gegeten op een dag?

Dan kies je voor een lichter graan zoals quinoa of soep 's avonds.

Heb je aardappeltjes voor lunch?

Dan eet je geen aardappeltjes als diner.

Eet je soep in de middag?

Dan kies je voor aardappeltjes, lasagne, of een wat ander zwaardere gerecht als diner.

Krijg je mensen over de vloer?

Dan kies je voor een specialer gerechtje. Met de Floohw Proofing Sheet kan je daarmee aan de slag (vanaf week 5).

Eet je feta in de middag?

Eet dan niet nogmaals kaas, bijvoorbeeld geitenkaas, bij je diner.

Gaat het koud zijn die dag?

Eet dan iets meer verwarmend 's avonds om de kou van buiten te balanceren.

Ga je sporten die dag?

Zorg dan dat je wat meer gekookt graan eet, dat kan ook 's avonds.

Zit je vol op een dag?

Dan laat je gewoon de granen weg in de avond! Voel wat je lichaam nodig heeft.

STAP 4 | OPTIMALISEREN

We gaan nu je planning optimaliseren. Kijk terug naar je ontbijt en lunch. Leg dat schema naast je diner en kijk waar je dingen kan combineren. Kan je bijvoorbeeld dingen uit het diner in een couscous gerecht voor ontbijt of lunch gebruiken? Kan je extra aardappeltjes maken en die als basis voor lunch gebruiken? Kan je extra soep maken om de volgende dag als ontbijt of lunch te eten?



TIPS:

Ga slim om met meer koken in de avond, en dat de volgende dag weer te gebruiken

Gebruik bijvoorbeeld 's avonds witte rijst voor de curry, en de dag erna weer voor lunch

Bereid 's avonds dingen voor die lang duren om te koken zoals sperziebonen, volkoren basmatirijst, stampapot, of soep

STAP 5 | TUSSENDOOR

Plan nu je tussendoortjes. Je schema is bijna klaar, nu kan je de tussendoortjes goed afstemmen op de dingen die je elke dag gaat eten. Kies voor een tussendoortje die afgestemd is op de gerechten die je eromheen eet. Mocht je geen behoefte hebben aan tussendoortjes, skip je deze stap!



TIPS:

Eet maximaal 2x rijst op een dag. Dus 2x in de hoofdgerechten, of 1x tussendoor en 1x in een gerecht

Het rijst tussendoortje kan extra goed op dagen dat je sport

Als je wat zwaardere gerechten eet op een dag, dan eet je een licht tussendoortje zoals appelcompote, een ander verwarmd fruit, of bouillon

Kijk of je iets van het diner de vorige dag kan inzetten als tussendoor de volgende dag, bijvoorbeeld een kommetje soep, warme groenten, of een beetje salade

STAP 6 | VOORBEREIDEN

Een heel belangrijke stap in het maken van je planning is het denken aan de voorbereiding! Zorg dat je de lessen van het kickstartprogramma slim gebruikt om te kiezen wat je in de avond voorbereid.



TIPS:

Pak dingen die het langst duren (zoals de volkoren basmatirijst en sperziebonen koken)
en zorg dat je die van tevoren maakt
Weet welke tussendoortjes voorbereiding vragen en maak daar ook elke
drie dagen een voorraadje van
Booschappen in huis = altijd goed voorbereid zijn. Plan dit dus ook in!

STAP 7 | WEEKEND

Laat het weekend vrij als je je daar goed bij voelt. Het weekend is bedoeld om te freestylen. Mocht je jezelf nog niet genoeg vertrouwen dan plan je ook het weekend in met gerechten.



WEEKEND TIPS:

Gebruik restjes van de week om je gerechten in het weekend mee te maken
Sta even stil voorafgaand aan elk gerecht en voel wat je lichaam je vertelt
Probeer een nieuw gerecht uit de Floohw Receptenlijst in de app
Bedenk zelf een nieuw gerecht om uit te proberen, en hem naast de Floohw Proofing Sheet

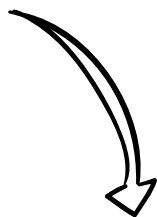
FINAL CHECKLIST FLOOHW PLANNING

Bekijk alle tips bij elke stap en check vervolgens de onderstaande punten af:

1. Bij sporten: eet meer gekookt graan op een dag, of vul aan met vlees bij je gerechten
2. Voor niet overdreven vlees-etende sporters: houd maximaal 2x per week vlees aan
3. Eet niet 3x van hetzelfde graan op een dag, maximaal 2x hetzelfde
4. Las twee avonden in waar je lichte granen, of geen granen, eet
5. Ben je vegetarisch? Zorg dat je ten minste 3 gerechten met pompoen, wortel, of een ander neutraal of verwarmende groenten van het element Aarde eet

THE BASICS

- 4 verschillende granen (bijv. Volkekoren Basmatirijst, Gierstvloeken, Quinoa, CousCous)
- 5 verschillende groenten (bijv. Komkommer, Wortels, Aubergine, Snijbonen en Champignons)
- 6 Appels
- 1 of 2 type gedroogd fruit (bijv. Rozijnen en Dadeln)
- 1 of 2 type verse kruiden (bijv. Peterselie en Koriander)
- 1 of 2 type noten (bijv. Walnoten en Cashewnoten)
- 1 of 2 type sla (bijv. Rucola en Veldsla)
- 1 stukje Gember
- 1 Citroen
- 1 bosje Lentui
- 1 Roomboter
- 1 blok Feta

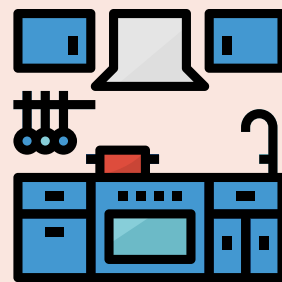


Voeg aan deze lijst je eigen favoriete ingrediënten toe. Waar heb je deze week zin in? Wordt het exotisch? Of hou je het simpel? Nog wat vlees, of vegetarisch?

Voorbeeld

- 1 blok Tofu
- 6 Eieren
- Bananen
- Kokosmelk
- (zoete) Aardappelen
- Witte Rijst
- 1 rondo Geitenkaas
- Zongedroogde tomaatjes
- Kappertjes

Hier vind je wat variatie ideeën!



KEUKENKASTJE CHECK:

1 flesje Ume Su

500 ml Olijfolie

Peper

Zout

Kardemom

Kurkuma

Venkelzaad

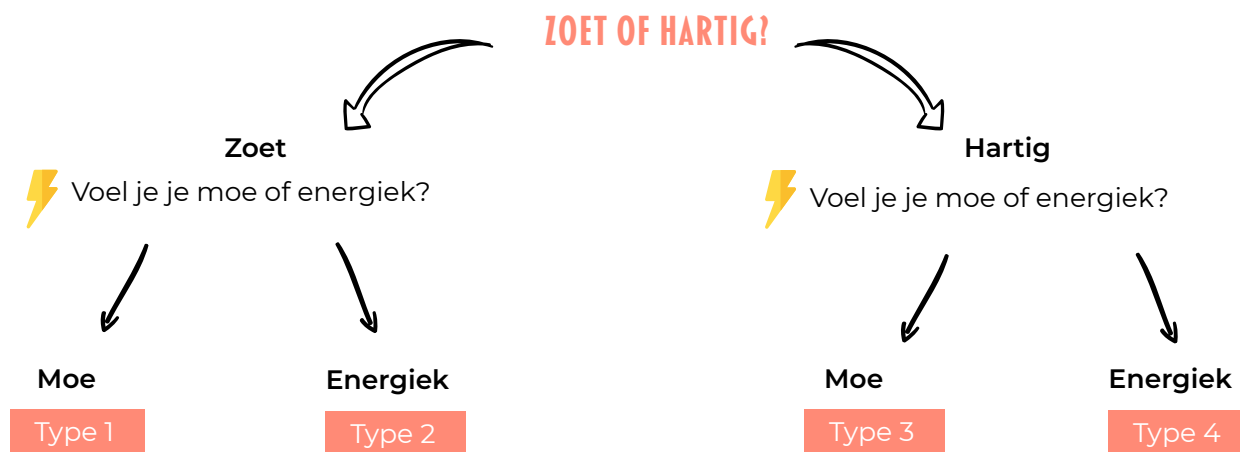
Kaneel

Komijnzaad / Djinten



Check of je deze dingen sowieso in huis hebt.
Zo maak je alles Floohu proof!

Aan de hand van deze makkelijk check kom jij erachter met welk 'type' je te maken hebt! Begin bij de vraag "zoet of hartig" en volg de pijlen. Ben je erachter welk type je moet gaan maken? Dan stel je jezelf de vraag "heb ik het koud / normaal / warm?" Kijk dan bij jouw antwoord hoe je gerecht samengesteld zou kunnen worden. Veel plezier!



TYPE 1: ZIN IN ZOET, MOE

Heb je het koud / normaal / warm?

Koud ❄️

Je hebt te weinig warmte/ energie in je! Ga voor een gerecht met granen en warme kruiden (geen hete kruiden!).

Idee: Volkoren Basmatirijst met Kardemom, Dadels en Kokosrasp

Normaal

Ga voor een harmonieus gaangerecht zonder uitschieters met extra gedroogd fruit voor de zoetheid.

Idee: Haver met Peer en Geitenkaas

Warm 🔥

Misschien ben je wel oververhit en wilt je lichaam zoet om af te koelen... verfris met pepermunt of gekookte zure appel (geen citroen!).

Idee: Rijst met Appel en Pepermunt

TYPE 2: ZIN IN ZOET, ENERGIEK

Heb je het koud / normaal / warm?

Koud ❄️

Je hebt te weinig warmte/ energie in je! Ga voor een gerecht met granen en warme of hete kruiden zoals kaneel.

Idee: Havermout met Kaneel en Rozijnen.

Normaal

Ga voor een harmonieus gerecht met lichte granen (bv quinoa) met extra gedroogd fruit voor de zoetheid.

Idee: Quinoa met Dadels en Snijbonen

Warm 🔥

Misschien ben je wel oververhit en wilt je lichaam zoet om af te koelen... verfris met pepermunt, citroen of gekookte zure appel.

Idee: Appelcompote

TYPE 3: ZIN IN HARTIG MOE

Heb je het koud / normaal / warm?

Koud ❄️

Je moet opwarmen zonder meer energie te verliezen. Kies voor een gaangerecht met warme kruiden zoals kurkuma of djinten.

Idee: Haver met Kurkuma, Pompoen en Feta

Normaal

Ga voor een harmonieus gerecht met granen en extra hartige items zoals feta, kappertjes, zongedroogde tomaatjes. Geen uitschieters!

Idee: Volkoren Basmatirijst met Snijbonen, Noten en Kappertjes

Warm 🔥

Je moet verfrissen zonder energie te verliezen. Kies een gaangerecht met Ume Su, radijs, spinazie of olijven.

Idee: Aardappeltjes met Tomaatsalade met Ume Su en Radijs

TYPE 4: ZIN IN HARTIG ENERGIEK

Heb je het koud / normaal / warm?

Koud ❄️

Je moet opwarmen door warme en hete kruiden te gebruiken. Bv een licht gaangerecht met mierikswortel, venkelzaad of gember.

Idee: Wortelsoep met Kokosmelk en Gember

Normaal

Ga voor een harmonieus gerecht met lichte granen (bv quinoa) met extra olijven, kappertjes, noten. Voeg niet teveel zout toe om uitschieters te voorkomen!

Idee: Quinoa met Bietjes en Mierikswortelcreme

Warm 🔥

Koel je lichaam wat af door verfrissend te eten zoals Ume Su, courgettesoep, olijftapenade, spelt of een lekkere zuurkool!

Idee: Courgettesoep met Creme Fraiche

Met deze Floohw Proofing Sheet kan jij jouw eigen favoriete gerechten omtoveren tot een Qi-waardige maaltijd!



START

Jouw favoriete gerecht

1. 'DOOD' ETEN?

Check of er ingrediënten in jouw gerecht zitten die voorverpakt, diepgevroren of bewerkt zijn

Ja

Nee

1.A. ZOEK VERVANGING

Vervang de dode ingrediënten met een Qi-waardig item

Check!

2. GEEN RAUWE KOST

Alle rauwe groenten en fruit moet je kort gaan verhitten. Niet ok? Ga terug naar het begin en kies een ander gerecht. Wel ok? Ga door

Niet ok.
Terug naar het begin

Ok!



3. ELEMENTEN MATCHEN

Zoek bij elk ingrediënt het bijpassende element. Heb je er tenminste 3 van de 5?

Nee

Ja

+ 3A. ADD SOME

Kijk bij de elementen die je mist wat je zou kunnen toevoegen dat lekker smaakt bij je gerecht

Check!

4. DE THERMISCHE CHECK

Balanceren de thermische waarden? Doet het gerecht wat je wilt?

Ja

Nee

Te warm/ te fris

5. SPICE FOR LIFE

Voeg, waar nodig en gewenst, 1 extra droog kruid toe dat lekker smaakt bij je gerecht

Check!

4A. BALANCEREN

Breng je gerecht in balans

6. QI BOOST

Voeg (in hartige gerechten) ALTIJD wat verse kruiden toe voor een Qi boost!

1 | 'DOOD' ETEN?

Welke items in het gerecht zijn bewerkt, voorverpakt, of komen uit de diepvries?

Voorbeeld

Pasta met Gehaktballetjes en Spinazie

Ingrediënten:

Linzen Pasta
Knoflook
Olijfolie
Vegaballetjes
Cherrytomaatjes
Diepvries spinazie



Foto: Allerhande

'Dood' eten: dit zijn dit de Linzenpasta, Vegaballetjes en Diepvries Spinazie.

1.A | ZOEK VERVANGING

Vervang de 'dode' ingrediënten met een Qi-waardige variant.

Voorbeeld

Als vervanging voor **linzenpasta** zou ik een liever een biologische variant zoals Bruine Rijst Fusilli of Spelt Pasta kiezen, of nog beter, gekookte Haver of Gierst.

De **vegaballetjes** zijn ook bewerkt. Vervang ze met echt gehakt (waar je zelf balletjes van draait).

Diepvries spinazie komt - nee, hehe - uit de diepvries. Vervang hem met echte spinazie! Even kort aanbakken in de wok, vocht eruit knijpen, en dan pureren bijvoorbeeld (niet eens nodig).

2 | GEEN RAUWE KOST

Kijk naar de rauwe groenten en fruit en noteer dat je die allemaal even kort gaat verhitten. Is het dan in jouw ogen onmogelijk om van je eigen gerecht te genieten? Ga dan terug naar stap 1, en kies een andere gerecht om te Floohw-proefen.

Voorbeeld

Ok! Dan wokken we de cherrytomaatjes ook 3min aan.

3 | ELEMENTEN MATCHEN

Zoek bij elk ingrediënt het bijpassende element op.

Voorbeeld

Bruine Rijst Fusilli. Staat niet op de poster, en is bewerkt. We geven hem geen element, omdat dit ingrediënt weinig Qi bevat en niet 'meedoet' in het harmonieus maken van je gerecht. Het is absoluut niet slecht, maar hij speelt geen rol in het helen van je lichaam. Wat je extra doet met zo'n ingrediënt is elders in het gerecht extra Qi toevoegen! Hadden we voor Gierst gekozen, speelt die natuurlijk wel mee.

Rundergehakt. Aarde.

Spinazie. Aarde.

Cherrytomaatjes. Hout.

Knoflook. Metaal.

Olijfolie. Aarde.

3.A | ADD SOME

Kijk bij de elementen die je mist wat je zou kunnen toevoegen aan ingredienten, op basis van wat jij denkt dat lekker zou smaken bij het gerecht. Een kleine salade van iets, of een extra groenten, of scheutje Ume Su zou zomaar de oplossing kunnen zijn!

Voorbeeld

We missen Vuur en Water.



Kijk in het element **Vuur**. Ik zie rode kool! Als je die ook nog kort bakt (of helemaal lekker inkookt), dan kan die heel goed bij dit gerecht gaan. Of kies bijvoorbeeld voor het toevoegen van oregano aan je gehaktballetjes. Of denk aan het garneren van het gerecht met verse basilicum.



Kijk naar het element **Water**. We gaan koken met water, en voegen waarschijnlijk zout als garnering toe. Maar we kunnen echt nog wel wat van het element Water gebruiken. Voeg bijvoorbeeld een theelepel Ume Su toe aan de spinazie.

4 | DE THERMISCHE CHECK

Bekijk alle ingrediënten en zie of ze elkaar balanceren. Doet het gerecht wat je wilt dat het gaat doen? Een gebalanceerd gerecht combineert hoofdzakelijk de drie middelste (thermische) kolommen, warm, neutraal en verfrissend. De heet en koud kolom gebruik je vooral voor garnering.

Voorbeeld

Bruine Rijst Fusilli. Staat niet op de poster, en is bewerkt. We geven hem ook geen thermische waarde, omdat dit ingrediënt weinig Qi bevat en niet 'meedoet' in het harmonieus maken van je gerecht. Het is absoluut niet slecht, maar hij speelt geen rol in het helen van je lichaam. Hadden we voor Gierst gekozen, was dit onderdeel Neutraal geweest.

Rundergehakt. Neutraal, maar je gaat het bakken, dus hij wordt Warm.

Spinazie. Fris, maar je gaat het wokken, dus wordt het Neutraal.

Cherrytomaatjes. Koud, maar je gaat ze kort wokken, dus worden ze Fris.

Knoflook. Heet, en je gaat het verwarmen, dus het wordt extra Heet.

Olijfolie. Fris, maar je verwarmt hem, dus hij wordt Neutraal.

Rode Kool. Neutraal, maar je gaat wokken, dus wordt hij Warm.

Ume Su. Fris.

Een prima gebalanceerd gerecht dus! Het is Warm/Neutraal, omdat het gehakt en de spinazie een groot deel zijn van de maaltijd, en knoflook heel veel effect heeft op de thermische warmte van een gerecht.

HEET	WARM	NEUTRAAL	VERFRISSEND	KOUD
Knoflook	Rundergehakt Rode kool	Spinazie Olijfolie	Cherrytomaatjes Ume Su	Asperges Banaan

4.A | BRENG JE GERECHT IN BALANS

Mocht je gerecht niet in balans zijn, dan voeg je wat ingredienten toe, of vervang je bepaalde ingredienten.

Bij te warm: voeg wat frisse ingredienten toe om het gerecht in balans te brengen. Bijvoorbeeld het toevoegen van een heel klein beetje citroensap, Ume Su, appelsap of rucolasla.

Bij te fris: voeg wat warme ingredienten toe om het gerecht in balans te brengen. Bijvoorbeeld het toevoegen van een beetje azijn, peterselie, kurkuma, feta of walnoten.

5 | SPICE FOR LIFE

Voeg, waar nodig en gewenst, 1 extra droog kruid toe dat lekker smaakt bij je gerecht. Dat is een boost voor je vetverbranding.

Let op! Houd de thermische waarde van je gerecht in de gaten. Is hij al heel kruidig/warm? Dan hoef je geen extra kruiden toe te voegen. Focus op de lijst met warme kruiden. Pas op met kruiden in de hete kolom, die zijn een heet-explosie en moet je niet zomaar gebruiken.

Voorbeeld

Voeg bij het gehakt bijvoorbeeld wat oregano of djinten toe. Of voeg bij de rode kool wat kardemom toe.

6 | QI BOOST

Voeg (in hartige gerechten) ALTIJD wat verse kruiden toe voor een Qi boost. De makkelijkste is peterselie, die gaat bijna overal bij. Heb je even geen verse kruiden? Snijd dan wat rucola fijn en doe dat erover heen.

Voorbeeld

We strooien wat verse peterselie over het gerecht. Of gebruik verse basilicum als garnering.