



E - BOOK

VOEDING TEGEN STRESS

VOORKOM STRESS & BURN-OUT

The Health Expert

Health & Nutrition Coaching



Voeding tegen Stress

Dit e-book bevat belangrijke basis informatie over voeding in relatie tot stress. Welke voedingsstoffen worden verbruikt bij (chronische) stress en hoe zorgen we ervoor dat we deze voldoende tot ons nemen?

Naast specifieke informatie over voeding vind je er ook een aantal recepten welke zodat je snel en gericht je lichaam precies dát kunt geven wat het nodig heeft om (chronische) stress goed te kunnen reguleren.

Veel succes!

Nancy

Contactgegevens

- ✉ info@thehealthexpert.nl
- 🔗 <https://www.thehealthexpert.nl>
- f [The Health Expert](#)
- 📷 [@the_healthexpert](#)
- in [linkedin.com/in/nancypronk](https://www.linkedin.com/in/nancypronk)



Voeding

Chronische stress vormt een gevaar voor onze gezondheid. Het heeft een negatieve werking op ons immuunsysteem, het functioneren van ons lichaam en ons brein, met welvaartziekten als gevolg. Voeding is hierin één van de belangrijkste en meest effectieve pijlers; immers, met de juiste voeding en suppletie kan jouw lichaam deze chronische stress goed faciliteren en reguleren.

VOEDINGSSTOFFEN

Wanneer ons lichaam veel stress ervaart neemt het minder goed voedingsstoffen op. Ook heeft het in tijden van stress verschillende voedingsstoffen in hogere mate nodig omdat ze worden verbruikt bij o.a. de aanmaak van cortisol en serotonine. Het zijn bouwstoffen die nodig zijn om de stressreactie in het lichaam te faciliteren.

Het betreft de voedingsstoffen:

- L-Tryptofaan
- Magnesium
- Omega 3
- GABA



L - TRYPTOFAAN

Ons brein maakt serotonine uit L-tryptofaan. Het is een essentieel aminozuur welke het lichaam alleen binnen kan krijgen via de voeding. L-Tryptofaan vind je in vlees, vis, kalkoen, chocolade, bananen, kikkererwten, bananen, bruine rijst, zonnebloem- en pompoenpitten . Belangrijk voor een goede omzetting zijn vitamine B3 en B6. Bij tekort kan L-tryptofaan geboosten worden middels het nemen van een 5HTP supplement.

MAGNESIUM

Geschat wordt dat 85% van de wereldbevolking inmiddels een magnesiumtekort heeft. Door de intensivering van landbouw bevatten groente minder mineralen en krijgen we minder binnen. Daarnaast is stress een echte magnesiumrover dus we hebben er voldoende van nodig. Eet daarom veel magnesiumrijke voeding om dit te faciliteren. Het zit in groene bladgroenten, broccoli, peulvruchten, avocado's bananen, zonnebloem- en pompoenpitten en haverhout. Suppletie is sterk aan te raden.



OMEGA 3

Omega 3 is belangrijk voor de mate van opneembaarheid van onze voedingsstoffen maar ook van groot belang in de stressreactie; het vermindert namelijk de afgifte van cortisol. Een lager cortisolniveau zorgt weer voor een lagere bloedsuiker dus minder trek betekent minder (slecht) eten. Goede bronnen zijn vette vis, chiazaad, lijnzaad maar ook walnoten en pecannoten. Als basissuppletie is omega 3 beschikbaar in de vorm van o.a. visolie.

GABA

GABA is een niet essentieel aminozuur welke het lichaam zelf kan aanmaken. Tevens is het een kalmerende neurotransmitter. Door chronische stress raakt dit systeem uit balans en ontstaat er een tekort. Je kunt GABA ondersteunen door GABA rijke voeding te eten zoals broccoli, bladgroenten, peulvruchten, noten, tomaten en eieren. GABA kan ook als supplement ingenomen worden.



Recepten

Nu we weten op welke vier voedingsstoffen we ons kunnen focussen hierbij een aantal recepten zodat je thuis aan de slag kunt. De recepten zijn niet al te moeilijk zodat het uitvoerbaar is voor iedereen. Laat me weten wat je van het recept vond of tag me via @the_healthexpert met een foto van jouw maaltijd. Heel leuk!



- HAVERMOUT MET GESTOOFDE APPEL
- BANANENBROOD MET WORTEL EN SUPERGREENS
- ZALM UIT DE OVEN MET GROENE GROENTEN
- KIP BROCOLLI SCHOTEL MET ZOETE AARDAPPEL



H A V E R M O U T M E T G E S T O O F D E A P P E L

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

150 gram havermout

300 ml amandelmelk

2 theelepels ceylon kaneel

1 eetlepel kokosolie

2 frisoete appels

1 theelepel kurkuma

snuf zwarte peper

2 theelepels honing

Handje walnoten, amandelen, bosbessen en wat lijnzaad.

Evt. extra toppings zoals kokosschaafsel of pompoenpitten.

Bereiding:

Verwarm de havermout met de amandelmelk op in een pan, laat het 5 min zacht koken. Voeg intussen de kaneel toe.

Was en snijdt de appel in stukjes en doe samen met kokosolie, kurkuma en peper in een andere pan en stoof dit zachtjes 5 min.

Schep de havermout in twee kommen en voeg daar de gestoofde appel bij. Top af met honing, noten en blauwe bessen. Voeg eventueel extra topping toe.



BANANENBROOD MET WORTEL EN SUPERGREENS

Voor twee-zes personen - 60 min

Je hebt nodig:

3 bananen

3 eieren

100 gram havermout

75 gram amandelmeel

1 theelepel ceylon kaneel

60 gram ontpitte medjooldadels

200 gram wortels

1,5 theelepel bakpoeder

1,5 schep supergreens

100 gram blauwe bessen

1 handje rozijnen

50 gram gehakte noten

Bereiding:

Zet de oven aan op 180 graden (hetelucht). Doe alles behalve de bessen, noten en rozijnen in de blender en mix tot een glad geheel. Schep het mengsel in een cakevorm met bakpapier en meng de blauwe bessen, rozijnen en de gehakte noten in het beslag. Zet de cakevorm in de oven voor 50 min.

Je kunt evt altijd een aantal plakken invriezen.



ZALM UIT DE OVEN MET GROENE GROENTE

Voor twee personen - 25 min

Je hebt nodig:

- 450 gram(wilde) zalmfilet
- 50 gram gemende noten, gehakt
- 5 gram verse peterselie
- 10 gram verse dille
- 10 gram verse bieslook
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 eetlepel ongeraffineerde olijfolie
- 8 ansjovisfilets
- 400 gram brocolli
- 400 gram spinazie
- 1 limoen

Bereiding:

Verwarm de oven op 180 graden (hetelucht). Smeer de zalmfilet in met olijfolie en pers knoflook erover uit. Hak de verse kruiden fijn en strooi over de zalm. Hak de noten in kleine stukjes en strooi over de kruiden. Leg als laatste 5 ansjovisfilets op de zalm. Zet voor 15-20 min in de oven.

Stoom intussen de brocolli in 4 min gaar en meng deze met de rauwe spinazie in een schaal. Snij de resterende ansjovisfilets in kleine stukjes en meng met de groente. Knijp de limoen uit over de groente.



BROCOLLI COURGETTE SOEP MET POMPOENPITTEN

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

1 rode ui

1 theelepel kokosolie

1 courgette

1 broccoli

1/2 liter water

1 bouillonblokje

snuf Italiaanse kruiden: funghi trivolati

handje pompoenpitten

handje groentekiem

Bereiding:

Snij de ui in kleine stukjes en fruit de ui in de pan met een beetje kokosolie. Snij de courgette en broccoli in medium stukken en voeg bij de ui. Bak de groenten 2min mee en voeg water en een bouillon blokje toe. Laat 7 min zachtjes koken en pureer daarna tot een soep. Voeg evt. extra water toe en wellicht ook een bouillon blokje indien de soep te dik is naar je smaak. Voeg naar smaak de Italiaanse kruiden toe en serveer de soep met de pompoenpitten en kiemen.

Start vandaag nog met ...

... het implementeren van de adviezen en ik beloof je dat je je binnen een paar weken echt beter voelt.

Wil je meer weten over voeding, stress of beter slapen lees dan mijn blogs via [deze link](#).

Heb je toch behoefte aan een op maat gemaakt persoonlijk plan met 100% snel resultaat, meld je dan aan voor een gratis kennismakingsgesprek via onderstaande button. Tot dan!

Direct contact?

MELD JE AAN



The Health Expert

Health & Nutrition Coaching

