

500 GRAM GROENTEN HERFST EN WINTER



*drs. Richard
de Leth*

**HET IS MAKKELIJKER
DAN JE DENKT**

**INCLUSIEF:
MELK, NIET ZO GOED
VOOR ELK**

*Vrij van E-nummers,
Lactose, Gluten en Suiker*





500 GRAM GROENTEN HERFST EN WINTER

Pure voeding voor geluk & gezondheid

drs. Richard de Leth



INHOUDSOPGAVE:

Voorwoord	pag.	4
Seizoensproductenlijst	pag.	8
De 7 gouden voedingsrichtlijnen	pag.	12
Vetten en vetzuren	pag.	14

Recepten:

Bloemkoolcouscous	pag.	18
Witlofsalade	pag.	20
Zucchini Tonato	pag.	22
Rammenassalade	pag.	24
Knapperige salade	pag.	26
Schorseneren	pag.	28
Waarom melk, yoghurt en kwark geen optimale mensvoeding zijn	pag.	30
Knolkoekjes	pag.	34
Bloemkoolrisotto	pag.	36
Pompoencurry	pag.	38
Sinaasappelspruitjes	pag.	40
Rode Kool Stampopot	pag.	42
Broccolisoepp	pag.	44
Indische spitskool	pag.	46
Aardpeersoep	pag.	48
Mayonaise	pag.	50
Vinaigrette	pag.	51

Maaltijdfrequentie	pag.	52
OERsterke Do's	pag.	53
OERsterke Don'ts	pag.	56

Over Drs. Richard de Leth	pag.	58
De Vitaliteitsformule	pag.	59
Vitaily	pag.	60

***De meeste recepten
zijn gebaseerd op 2
personen.***

Aangezien wij als mens allemaal anders zijn, ben jij vrij om te variëren met groenten, kruiden, vis en gevogelte om de grootte van jouw maaltijd af te stemmen op jouw behoefte. Dit geldt uiteraard ook voor de samenstelling van je gerecht. Uiteraard geven wij jou hier tips en variatiemogelijkheden voor.

Wanneer je voornamelijk natuurlijke voeding eet - of volgens de 80/20 regel eet, dus minimaal 80% natuurlijk en maximaal 20% bewerkt - ben je vrij om te bepalen welke hoeveelheden voor jou wenselijk zijn. Calorieën tellen is dan niet langer nodig (de oermens had ook geen tabel).





44



20

VOORWOORD

Je eet en drinkt iedere dag. Iedere cel bestaat uit bouwstenen die je hebt gegeten. Je kunt dus stellen dat je zo sterk bent als de bouwstenen die je in je mond stopt.

Al jaren blijkt uit onderzoek van het RIVM dat Nederlanders te weinig groente eten. Iedereen weet het ook. Maar het kost mensen veel moeite en inspiratie om te variëren. Helemaal als je het druk hebt en terugvalt in oude bestaande patronen. Met te weinig groente. Of met steeds dezelfde groente en weinig variatie.

Centrale vraag blijft: waarom zou ik meer groente gaan eten?

Groentes bestaan uit de magische samenstelling van vitamines, mineralen, fytonutriënten, vezels en vocht. Ik zou het bijna een geschenk van moeder natuur noemen. En toch zijn we er aan gaan knutselen. Veredelen. Want de smaak moest minder bitter, en zoeter. En we zijn herbiciden en pesticiden gaan gebruiken voor een hogere opbrengst. Maar met een prijs voor jouw gezondheid.

Daarom gebruiken we in dit magazine alleen biologische ingrediënten. Oorspronkelijk was alles in de natuur biologisch, lokaal en seizoensgebonden.

Groente is niet alleen essentieel voor jouw lijf, maar ook voor de bacteriën in jouw darm. In jouw darm leven tienmaal zoveel bacteriën als je cellen in jouw lijf hebt. Als je goed voor deze bacteriën zorgt, zorgen de bacteriën goed voor jou. Gezondheid komt voor een groot deel voort uit de vitaliteit van jouw darmbacteriën. Wat hebben deze bacteriën nodig? Vezels. En groentes zijn de belangrijkste bron van vezels.

Hoe meer verschillende groentes je eet, hoe breder de diversiteit aan verschillende bacteriestammen in jouw darm wordt. En daar ligt de grote gezondheidswinst.

Maar hoeveel groente zou ik dan moeten eten?

Het Voedingscentrum zegt 250 gram per dag. En dit haalt slechts 5 procent van alle mensen in Nederland. Maar 250 gram is niet genoeg voor optimale gezondheid.

Hoeveel dan wel?

500 gram. Een pond. En het is makkelijker dan je denkt. Helemaal nu je dit magazine hebt. Je wordt getrakteerd op heerlijke salades, soepen en gerechten. En voor je het weet heb je een pond groente per dag op. En dansen de bacteriën in je darm. En start je een revolutie in jouw lijf. Het gevolg is een verbeterde darmflora, immuniteit én gezondheid. Meer groente eten was nog nooit zo makkelijk en smakelijk: geniet van de 14 maaltijden!

Alle goeds,

Richard

DE NIEUWE:
VEGGIE 500

KORTING
**PRIVATE
GREEN**

VOOR MAAR:
**500 GRAM
GROENTE
PER DAG**

























BROCCOLISOEP

met gepofte knoflook

Ingrediënten:

- 600 gr broccoli
- 1 bolletje knoflook
- 1 ltr bouillon

- 4 el kokosroom
- peper en zout
- blaadjes basilicum

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snij het kapje van de knoflook er af zodat je de tenen een beetje kunt zien, plaats de bol in een ovenschaaltje, besprenkel met wat olijfolie en dek af met aluminiumfolie. Pof de bol ca. 45 minuten tot deze zacht is. Laat afkoelen en druk de puree uit de tenen.
3. Snij de broccoli in stukken en doe deze in een pannetje met een liter bouillon. Kook dit ongeveer 5 minuten, zodat de broccoli nog beetgaar is.
4. Neem ongeveer 150 ml van de bouillon, samen met de broccoli, knoflookpuree en kokosmelk en mix dit met de blender tot een mooie gladde soep is. Wanneer je de soep te dik vindt, voeg je gewoon nog wat bouillon toe.
5. Garneer met wat blaadjes basilicum.

Tip!

- 100 gr wortel
- 100 gr bleekselderij
- 100 gr knolselderij
- 100 gr prei
- 1 ui
- 2 knoflooktenen
- 1 el peterselie
- 1 el lavas
- 1 el selderij
- 1 rood pepertje
- 100 gr himalayazout

Maak zelf Bouillonblokjes:

Doe alle ingrediënten in de foodprocessor totdat het een mooie kruidige pasta is. Schep een ijsblokjesvorm vol. 1 blokje staat voor één bouillonblokje.







OVER DRS. RICHARD DE LETH



Hij was te gast in diverse nationale media, waaronder RTL Late Night, RTL Boulevard, De Telegraaf, De Margriet en LINDA.

Met zijn diensten heeft hij slechts één doel voor ogen: de wereld gezonder maken. Pillen vervangen door leefstijl. Gezondheid is geen eindpunt, maar een levenslange reis: ga je mee op reis?

IS JE LIJF JE LIEF, LEEF DAN PREVENTIEF!

Het is ons doel dat in 2022 één miljoen mensen in Nederland door middel van de juiste zelfzorg een beter leven hebben.



www.facebook.com/oersterk.nu



www.instagram.com/oersterk

Drs. Richard de Leth – zeg maar Richard – studeerde geneeskunde en wist alles over ziekte en de dood, maar niets over gezondheid en het leven. Hij volgde zijn hart en hing zijn witte jas aan de wilgen. Hij ging zijn eigen weg en specialiseerde zich in de preventieve leefstijlgeneeskunde. OERsterk was het resultaat.

Richard informeert, inspireert en stimuleert mensen om leider van hun gezondheid te worden. Richard is als geen ander in staat om essentiële gezondheidsinformatie voor iedereen toegankelijk te maken. Hij heeft het vermogen om je met humor en kwetsbaarheid in hart en ziel te raken.

Richard schreef 7 bestsellers, is een veelgevraagd spreker en heeft een succesvolle blog.



Een goede gezondheid is onmogelijk zonder groente. Uit onderzoek blijkt al jaren dat Nederlanders te weinig groente eten. Want hoe maak je het lekker klaar? En hoe zorg je voor voldoende variatie en inspiratie?

Dit magazine geeft je alle antwoorden. Groentes zijn een geschenk van moeder natuur. Ze bestaan uit vitamines, mineralen, fytonutriënten, vezels en vocht. De vezels in groentes zijn weer belangrijk als brandstof voor de bacteriën in jouw darm. Je hebt namelijk tienmaal zoveel bacteriën in je darm als cellen in je lijf. Deze darmbacteriën hebben niet alleen invloed op je lichamelijke gezondheid, maar ook op je geestelijke gezondheid. Het betekent dat je iedere dag voldoende groente moet eten om fysiek en mentaal lekker in je vel te (blijven) zitten.

Meer groente eten was nog nooit zo makkelijk en lekker. Met de heerlijke salades, soepen en gerechten uit dit magazine investeer je in jouw smaak én gezondheid. Dubbele winst.

Geniet ervan!



€15,-

WWW.OERSTERK.NU