

500 GRAM GROENTEN LENTE EN ZOMER



*drs. Richard
de Leth*

**WAAROM DE OERSCHIJF
ZO BELANGRIJK IS**

**WAAROM IK NIET
100% PALEO EET**

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





500 GRAM GROENTEN LENTE EN ZOMER

Pure voeding voor geluk & gezondheid

drs. Richard de Leth

INHOUDSOPGAVE:



38

Voorwoord	pag.	4
Seizoensproductenlijst	pag.	8
De 7 gouden voedingsrichtlijnen	pag.	12
Het belang van de OERschijf	pag.	14
OERsterke richtlijnen	pag.	16

Recepten:

Meditatieve bloemkoolsalade	pag.	18
Kleurrijke koolsalade	pag.	20
Spinazie bessensalade	pag.	22
Komkommerbootjes	pag.	24
Thaise paksoisalade	pag.	26
Pompoensalade	pag.	28
Waarom ik niet 100% Paleo eet	pag.	30
Kipgehaktbrood	pag.	34
Frisse koolrabisalade	pag.	36
Supersnelle courgetti	pag.	38
Roti kabeljauw	pag.	40
Witlofschotel	pag.	42
Ovenschotel met spitskool en artisjok	pag.	44
Tom kha hed	pag.	46
Gado Gado	pag.	48
Interview met Feline	pag.	50
Koolrabirisotto	pag.	52
Groene detoxsmoothie	pag.	54
Voor er door	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, andere behoeften hebben, andere smaken hebben, 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).



26





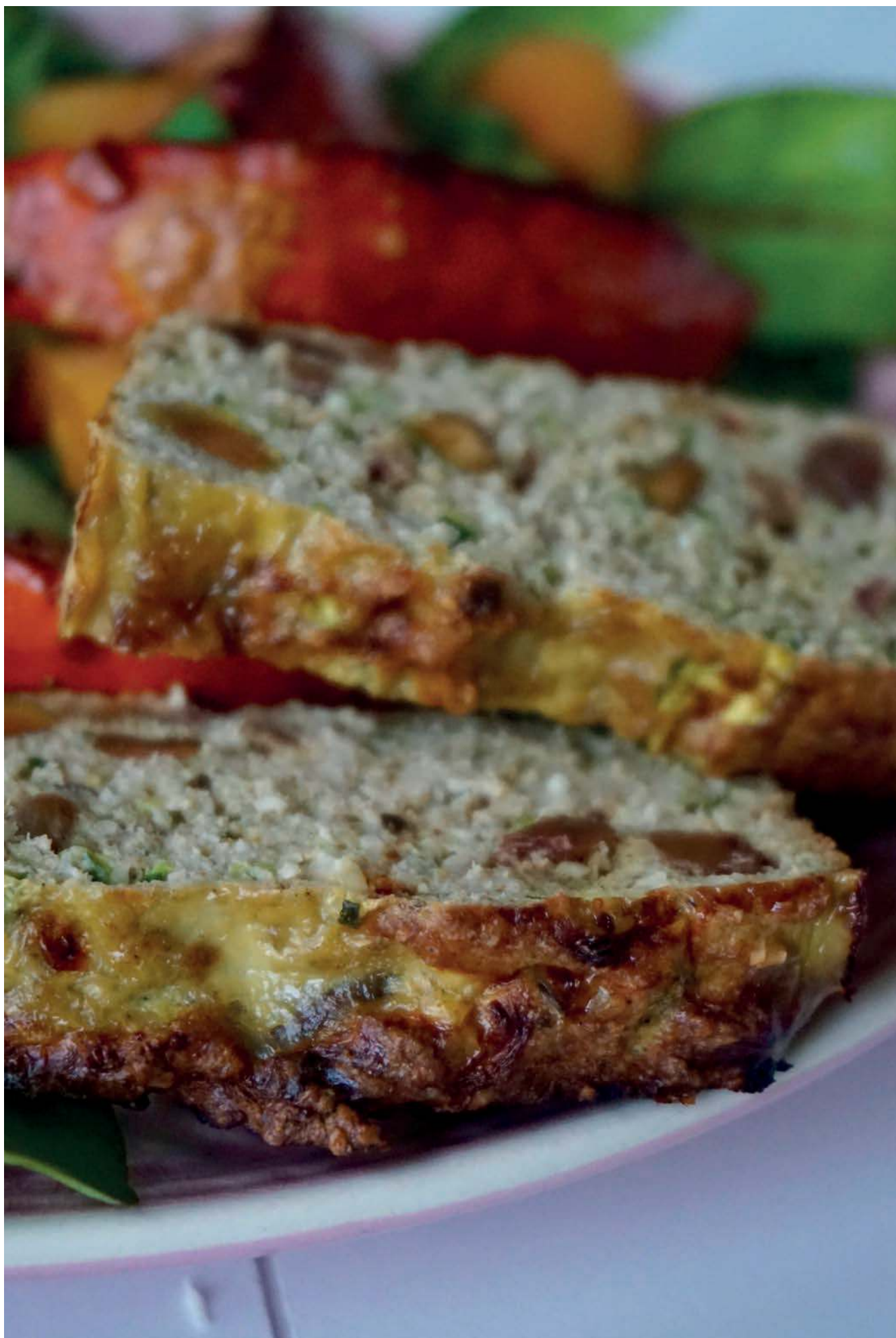
































OVER DRS. RICHARD DE LETH



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.

De vitaliteitsformule voor een beter leven

Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte, maar de aanwezigheid van vitaliteit. Gezondheid en vitaliteit zijn het resultaat van 3 sleutelsystemen: de hersenen, het autonome zenuwstelsel en het immuunsysteem.

Ik bied je graag een simpele leefstijldriehoek waardoor je:

- ✓ **Meer grip op je leven krijgt en makkelijker afvalt**
- ✓ **Meer rust in je hoofd hebt en meer energie ervaart**
- ✓ **Binnen één maand positieve veranderingen ervaart**



Weten wat je allemaal krijgt? Kijk hieronder!



oersterk.nu/vitaliteitsformule



Werk jij ook elke dag 6 seconden aan je gezondheid?

Waarom Vitaily?

Vanuit de praktijk zie je dat bijna iedereen tekorten heeft aan magnesium, vitamine D3, vitamine K2, jodium, selenium en omega 3.

In het moderne leven is het bijna onmogelijk om optimale concentraties van deze **essentiële gezondheidsbevorderende stoffen** binnen te krijgen.



Afweer



Zenuwstelsel



Energie



Groei



Zicht



Skelet en tanden



Spieren



Hormonen



Huid



Hart- en vaatstelsel

Vitaily = Gezond en gemak in één

Naast een gebalanceerd leven, blijf je met de Vitaily Basis iedere dag vitaal. Veel mensen gebruiken dagelijks meerdere soorten supplementen. Dit betekent veel potjes en veel onrust of de gekochte potjes, doseringen of bijstoffen wel goed zijn.

Vitaily vervangt dus een groot aantal losse ingrediënten én de tijd om dit te verzamelen.



De 3 supplementen zitten in een dagzakje van biologisch afbreekbare biofolie. Het kost je slechts 3 slokken water en 6 seconden per dag.

Wil jij ook iedere dag vitaler worden?
Ga dan naar www.vitaily.nl en kies jouw pakket.



Gebruik de code [welkomgroente](#) voor €7,50 korting op een maand- of kwartaalpakket.



Eén van mijn belangrijkste gezondheidsadviezen is: eet minimaal 500 gram groenten per dag. Met dit magazine geef ik hier praktische invulling aan. Vanaf nu is het eenvoudig om dagelijks 500 gram groenten te eten.

Want hoeveel boeken je ook over voeding leest, het allerbelangrijkste advies blijft: eet meer groente. Voeding is informatie voor je cellen. Na iedere maaltijd is jouw lijf bezig om zich aan de voeding aan te passen die je net hebt gegeten. Het kan je sterker of zwakker maken, het kan opbouwen of afbreken.



De echte revolutie start op je bord. Een bord met meer groente. Voor optimale gezondheid streef je 500 gram groente per dag na. Varieer en weet dat je jezelf met iedere hap versterkt. De vitamines, mineralen en fytonutriënten prikkelen je cellen en de vezels zijn brandstof voor de bacteriën in je darm. Als je goed voor deze bacteriën zorgt, zorgen deze bacteriën goed voor jou waardoor jouw kwaliteit van leven zal toenemen.

In dit magazine laat ik wederom zien dat gezondheid en genieten goed samengaan. Met de recepten eet je 500 gram groente per dag. Een genot voor je smaak, en een genot voor je lichaam.



€15,-

WWW.OERSTERK.NU

