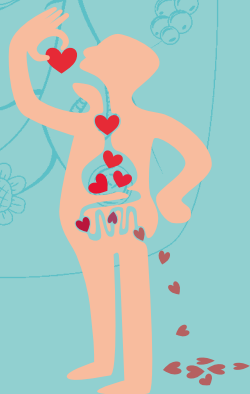
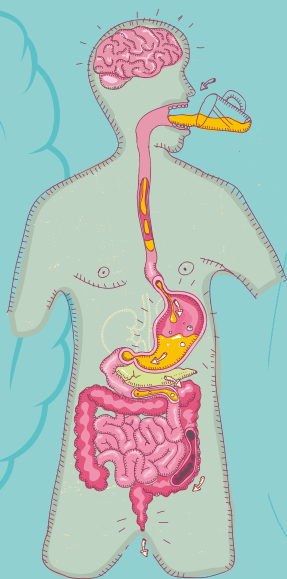
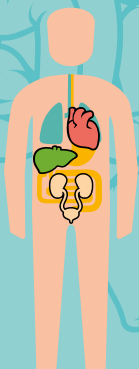




# HET GEZONDE DARMEN KOOKBOEK

Verbeter je gezondheid  
in 5 stappen



Christine Bailey

# HET GEZONDE DARMEN KOOKBOEK

Verbeter je gezondheid in 30 dagen

CHRISTINE BAILEY



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Voor mijn drie prachtige kinderen, Nathan, Isaac en Simeon, omdat zij alle recepten zo enthousiast hebben geproefd, en voor mijn fantastische man Chris, voor zijn ondersteuning en aanmoediging. En voor Isaac, die door de genezing van zijn auto-immuunaandoening de helende kracht van voeding heeft ervaren. Jullie zijn mijn inspiratie geweest.



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

Oorspronkelijke titel: *The Gut Health Diet Plan*  
All Rights Reserved  
Copyright © Watkins Media Ltd 2016  
Photography Copyright © Watkins Media Ltd 2015  
Text Copyright © Christine Bailey 2016

© 2016 Watkins Media Limited 2016  
© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen,  
onderdeel van VBK I media  
Vertaling: Jörgen van Drunen  
Omslagontwerp: Barbara van Ruyven | b'IJ Barbara  
Vormgeving binnenwerk: Scribent Multimedia,  
Zutphen

ISBN 978 90 215 6296 4  
ISBN e-book: 978 90 215 6297 1  
NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

### Opmerking van de uitgever

Hoewel de recepten die in het boek staan met de grootste zorg zijn samengesteld, kunnen de uitgever of andere personen die bij de publicatie van dit werk zijn betrokken geen verantwoordelijkheid accepteren voor eventuele fouten of weglatingen, onbedoeld of niet, in de recepten of de tekst, en ook niet voor problemen die mogelijk voortkomen uit de bereiding van de recepten. Als u zwanger bent of borstvoeding geeft of bijzondere dieeteisen of een medische aandoening hebt, is het raadzaam een arts te raadplegen voordat u de recepten uitprobeert.

### Opmerking over de recepten

Voor sommige recepten is een blender, minifoodprocessor of foodprocessor nodig voor het vermalen van noten.

Tenzij anders vermeld:

- Gebruik indien mogelijk gefilterd water als u gefermenteerde producten bereidt.
- Gebruik indien mogelijk biologische ingrediënten en dierlijke producten, zoals gelatine, die afkomstig zijn van grasgevoerde dieren.
- Gebruik middelgrote vruchten en groenten.
- Gebruik verse ingrediënten, met inbegrip van kruiden en specerijen.
- 1 tl = 5 ml, 1 el = 15 ml.

De symbolen met betrekking tot de voedingswaarde verwijzen uitsluitend naar de recepten, niet naar alternatieve ingrediënten, optionele ingrediënten of serveersuggesties. Er wordt van uitgegaan dat de eiwitpoeders veganistisch en sojavrij zijn (erwten, rijst of hennep).

# Inhoud

- 6 Een goede spijsvertering is de sleutel tot een goede gezondheid
- 11 Spijsverteringsproblemen en hoe ze kunnen worden opgelost
- 20 Het vijfstappenprogramma voor gezonde, tevreden darmen
- 28 Zo volgt u het programma
- 34 Voorbeeld van het vijfstappenprogramma
- 39 Basisrecepten
- 58 Sappen, smoothies en ontbijtgerechten
- 84 Lunchgerechten
- 110 Hoofdgerechten
- 138 Desserts, traktaties en snacks
- 170 Register

## 5 stappen-symbolen:

- VERW** Verwijdering
- VERV** Vervanging
- HERP** Herpopulatie
- HEL** Heling
- BAL** Balansherstel

## Dieetsymbolen:

- Z** Zuivelvrij
- F** FODMAP-arm
- G** Glutenvrij
- GR** Graanvrij
- P** Paleo
- S** Geen toegevoegde suikers
- SC** SCD-dieet (specifieke koolhydratendieet)
- V** Geschikt voor vegetariërs
- VE** Geschikt voor veganisten



# Een goede spijsvertering is de sleutel tot een goede gezondheid

Gezonde darmen liggen ten grondslag aan een gezond lichaam, maar veel mensen voelen zich niet energiek en worstelen dagelijks met spijsverteringsproblemen of zijn overgevoelig voor bepaalde voedselproducten. Ik ben een gediplomeerd voedingsdeskundige en chef-kok en heb een opleiding op het gebied van functionele voeding genoten. Ik ken uit eigen ervaring de pijn en beperkingen die met een spijsverteringsaandoening gepaard kunnen gaan. Via mijn werk met cliënten en vanuit mijn eigen ervaring heb ik ook ontdekt dat spijsverteringsproblemen kunnen worden opgelost door een combinatie van veranderingen op het gebied van dieet en levensstijl en door het overgaan op een dieet dat de spijsvertering herstelt.

Toen ik op 29-jarige leeftijd 28 weken zwanger was van mijn eerste zoon, werd ik met spoed naar het ziekenhuis gebracht. Ik had een onverklaarbare koorts en pijn die, naar later bleek, het gevolg waren van gangreneuze colitis. Mijn zoon werd vroegtijdig geboren en ik moest een noodoperatie ondergaan om in leven te blijven. Het grootste deel van mijn darmen werd verwijderd. Later bleek ik ook coeliakie te hebben en een aantal darminfecties, waaronder parasieten.

Met behulp van laboratoriumtests kwamen de onderliggende oorzaken van mijn ziekte aan het licht. Ik zocht naar behandelvormen, veranderde mijn dieet en ging bepaalde supplementen gebruiken om mijn spijsvertering te herstellen. Op mijn weg naar genezing besepte ik hoe weinig op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde informatie er eigenlijk beschikbaar is voor mensen die in een soortgelijke situatie zitten. Er was wel veel onderzoek gedaan naar therapievormen en medicijnen, maar er was bar

weinig te vinden over een praktische stap-voor-stapmethode op het gebied van voeding. *Het gezonde darmen kookboek* is geschreven om u van die informatie te voorzien.

## Hoe dit boek u kan helpen

Misschien leest u dit boek omdat u darmproblemen hebt of omdat u uw algemene gezondheid wilt verbeteren. In het boek verwerk ik mijn ervaring als chef-kok en mijn kennis als voedingsdeskundige. Ik laat u kennismaken met een scala aan praktische hulpmiddelen en recepten die iedereen kan gebruiken om zijn of haar spijsvertering weer op orde te brengen. Ik hanteer een functionele benadering. Als we de onderliggende oorzaken kunnen vinden die ziekte en disfunctie veroorzaken, kunnen we in een vroeg stadium ingrijpen om onbalans op te heffen en uw algemene gezondheid en vitaliteit te verbeteren. Elk spijsverteringsprobleem is uniek, maar de grondbeginselen voor het herstellen van de gezondheid van de darmen zijn voor iedereen gelijk. Als u eenmaal begrijpt waarom u bepaalde symptomen hebt, kunt u de noodzakelijke stappen zetten om uw darmen weer gezond te maken en van een goede algemene gezondheid te genieten.

In dit boek vindt u een gedetailleerde beschrijving van mogelijke darmproblemen en hoe ze kunnen worden verholpen met behulp van mijn uit vijf stappen bestaande methode. De vijf stappen gaan gepaard met meer dan zeventig recepten die voor een gezond darmstelsel zorgen. Daarnaast vindt u bij elke stap een voorbeeldmenu.

## Elke dag last

Spijsverteringsproblemen kunnen van grote

# Spijsverteringsproblemen en hoe ze kunnen worden opgelost

Voordat u stappen kunt zetten om een beschadigd darmstelsel te genezen, moet u eerst de onderliggende onbalansen in uw spijsverteringssysteem begrijpen. Die leveren u de sleutels tot het oplossen van uw problemen. Hieronder staan enkele van de meest voorkomende oorzaken.

## Dysbiose

Ons spijsverteringssysteem bevat 1 tot 1,5 kg bacteriën, meer dan het aantal cellen in ons gehele lichaam. Dysbiose vindt plaats wanneer de gevoelige balans tussen de vele verschillende soorten darmbacteriën wordt verstoord. Uw darmflora speelt een cruciale rol bij de instandhouding van uw gezondheid. Tot de functies van de darmflora behoren: instandhouding van een gezond immuunsysteem en de efficiënte vertering van voedsel, assimilatie van voedingsstoffen, ondersteuning van de uitscheiding van toxines, en voorkoming van de overgroei van schadelijke bacteriën, gisten en parasieten.

Bij veel mensen met aanhoudende spijsverteringsproblemen zijn onbalansen in de microflora vaak de oorzaak. Hiertoe behoren bijvoorbeeld: bacteriële overgroei in de dunne darm (aangeduid met de afkorting SIBO), een toename van pathogene bacteriën, gisten en parasieten in de dikke darm, en een afname van de hoeveelheid heilzame bacteriën. Veel mensen met PDS lijden aan SIBO. De overgroei van bacteriën, met name in de dunne darm, heeft tot gevolg dat koolhydraten in het dieet (suikers en vezels) gaan fermenteren. Hierdoor wordt er bovenmatig veel gas geproduceerd. Dit gas hoopt zich in de dunne darm op en veroorzaakt een opgeblazen gevoel, distensie en buikpijn.

Een overgroei van pathogene microben kan

ook de productie van bacteriële toxines tot gevolg hebben. Deze toxines kunnen een immuunreactie provoceren die tot beschadiging van uw darmwand leidt en een lekkende darm en ontstekingen in de hand werkt. Dit proces kan ook het ontgiftingsproces te zwaar belasten. Dit kan weer leiden tot symptomen zoals rosacea en andere huidaandoeningen, spierpijn, hoofdpijn en vermoeidheid.

## Waardoor wordt dysbiose veroorzaakt?

Er kunnen verschillende oorzaken van dysbiose in het spijsverteringssysteem worden aangegeven:

- Een van de functies van maagzuur is het lichaam beschermen tegen microbiële infecties. Een laag maagzuurgehalte wordt daardoor in verband gebracht met SIBO.
- Het gebruik van antacida of protonpompremmers (PPI's), die worden voorgeschreven ter verlichting van indigestie en reflux, kan bacteriële overgroei veroorzaken.
- Een gebrekkig bewegingsvermogen van de darmen, dat op oudere leeftijd vaak voorkomt, veroorzaakt een ophoping van fermenteerbaar voedsel. Bacteriën gebruiken dit als voedselbron en kunnen zich vermenigvuldigen.
- Het regelmatig voorkomen van obstipatie zorgt er mogelijk voor dat voedsel in de darmen fermenteert, waardoor schadelijke bacteriën van voedsel worden voorzien.
- Gevoeligheid voor gluten en coeliakie zijn ook in verband gebracht met dysbiose.
- Een verlaging van het aantal heilzame bacteriën kan u bevattelijker maken voor infecties. Infecties kunnen ontstaan als gevolg van een ongezond dieet, het gebruik van

bepaalde medicijnen, zoals antibiotica, en stress. Een koolhydraatrijk dieet, in het bijzonder een dieet dat rijk is aan geraffineerde koolhydraten, zoals suikers en alcohol, kan de darmflora ook verstoren. Hierdoor wordt de groei van in potentie pathogene bacteriën en gisten bevorderd.

- Maagdarminfecties, zoals reizigersdiarree, zijn ook een mogelijke oorzaak van postinfectieuze PDS, dat mogelijk in verband kan worden gebracht met de aanwezigheid van pathogene bacteriën en de overgroei van gisten, zoals candida of parasieten.

### Zitten er schadelijke bacteriën in uw darmen?

Als u het vermoeden hebt dat uw symptomen door schadelijke bacteriën worden veroorzaakt, zijn er via een deskundige op het gebied van functionele voeding testen beschikbaar die u een goed beeld kunnen geven van de staat waarin uw spijsverteringssysteem verkeert. Via diagnostische laboratoria is een uitgebreide ontlastingstest met parasitologie verkrijgbaar. Die geeft uitsluitsel over de hoeveelheid heilzame en potentieel schadelijke bacteriën, gisten en parasieten in de darmen, maar bijvoorbeeld ook over markers met betrekking tot de functie van het spijsverteringssysteem en ontstekingen. SIBO wordt met behulp van een waterstofademtest gemeten.

U kunt ook mijn vijfstappenprogramma volgen om het aantal potentieel schadelijke bacteriën in uw darmen te verkleinen en het aantal heilzame bacteriën te vergroten.

### De rol van koolhydraten bij een opgeblazen gevoel

Een van de effectiefste manieren om een opgeblazen gevoel en distensie tegen te gaan, is een verminderde inname van koolhydraten, met name fermenteerbare vezels. Hiertoe behoren

fructose, een specifiek type suiker dat bijzonder problematisch kan zijn in de darmen.

Gedurende de afgelopen decennia is onze consumptie van fructose dramatisch toegenomen. Fructose komt van nature in fruit, vruchtensappen en smoothies voor, maar wordt ook commercieel geproduceerd in de vorm van de zoetstof HFCS (*high-fructose corn syrup*) en zit in veel bewerkte producten. Een van de problemen met fructose is de wijze waarop hij in de darmen wordt geabsorbeerd. Als hij slecht wordt geabsorbeerd (wat vaak het geval is als fructose in grote hoeveelheden wordt geconsumeerd), wordt deze stof door darmbacteriën gefermenteerd, waardoor u last kunt krijgen van winderigheid en een opgeblazen gevoel.

Als u gewoon uw consumptie van producten met veel HFCS terugdringt, kan dat al een merkbare verlichting van uw symptomen opleveren. De balans tussen fructose en glucose in een product is echter ook van belang. Bananen en ahornsiroop bevatten bijvoorbeeld fructose, maar worden door de betere balans tussen fructose en glucose mogelijk beter door de darmen getolereerd dan bijvoorbeeld appels en honing.

Andere fermenteerbare vezels kunnen ook tot een overmatige productie van gas leiden, waardoor u een opgeblazen gevoel kunt krijgen. Lactose, een type suiker dat in veel zuivelproducten zit, veroorzaakt vaak spijsverteringsproblemen. Er is sprake van lactose-intolerantie als de dunne darm een kleine hoeveelheid van het spijsverteringsenzym lactase bevat en de darmen daardoor niet in staat zijn om lactose in voldoende mate af te breken en te verteren. Onverteerde lactose kan dan in de darmen fermenteren, met een opgeblazen gevoel, winderigheid en diarree tot gevolg.

Bepaalde situaties leveren in potentie meer problemen op. Als we ouder worden, gaat het lactasegehalte in ons lichaam omlaag. Mensen

TYPE PRODUCT	FODMAP-RIJK (VERMIJDEN)	FODMAP-ARM (GEBRUIKEN)
Fruit	Appels, kersen, peren, pruimen, gedroogde vruchten, mango	Banaan, ananas, papaja, bosvruchten, citrusvruchten, kiwi, druiven
Groenten	Artisjokken, asperges, champignons, bieten, venkel, knoflook, uien, prei, broccoli, savooieekool	Wortel, courgette, bleekselderij, paprika, sperziebonen, spinazie, boerenkool, tomaat, pompoen, groene delen van lente-ui en bieslook
Granen	Granen met gluten: tarwe, gerst, rogge	Glutenvrije granen, zoals quinoa, rijst, gierst
Bonen en peulvruchten	Linzen, bonen (zoals kidneybonen, borlottibonen, cannellini bonen), kikkererwten, sojabonen	
Zuivelproducten	Melkproducten die veel lactose bevatten, ijs, commerciële yoghurt	Lactosevrije producten, zoals boter, ghee, harde kaas, zelfgemaakte yoghurt en kefir, kokoskefir, amandelmelk, kokosmelk
Zoetstoffen	Fructose, honing, xylitol, sorbitol, erythritol enzovoort, agavenectar	Ahornsiroop, sucrose, stevia
Noten en zaden	Cashewnoten en pistachenoten	Amandelen, pompoenpitten, zonnebloempitten, tahin, pecannoten, walnoten enzovoort

website van de Monash University bezoeken ([www.med.monash.edu](http://www.med.monash.edu)). Daar is het dieet ontwikkeld. Als u dit dieet wilt volgen, kies dan recepten uit dit boek die als FODMAP-arm zijn aangeduid (met het symbool F). U kunt bepaalde ingrediënten van recepten ook vervangen. In plaats van bijvoorbeeld xylitol of honing kunt u ahornsiroop gebruiken. Vermijd ui en knoflook en gebruik alleen het groene deel van lente-ui of bieslook om meer smaak aan het gerecht toe te voegen.

### Verlaging van koolhydraatconsumptie is heilzaam

Een eenvoudigere methode is om uw inname van koolhydraten te verlagen. Dit is een van de redenen waarom granen niet in de recepten voorkomen. Een koolhydraatarm dieet kan al voor verlichting van uw symptomen zorgen.

Naast de verminderde inname van fermenteerbare producten die de groei van schadelijke bacteriën kunnen stimuleren, is het inoculeren van uw darmen met probiotische (heilzame) bacteriën net zo belangrijk. Als u op de lange

# Voorbeeld van het vijfstappenprogramma

## Week 1, STAP 1: Verwijdering

Uw aanbevolen maaltijden voor zeven dagen. Kies voor een ruime hoeveelheid reinigende en ontgiftende producten, beperk uw koolhydraatinnname en richt u indien nodig op FODMAP-arme producten (zie blz. 13).

**Elke dag** Begin de dag met een glas warm water met het sap van een halve citroen.

ONTBIJT	LUNCH	AVONDETEN	TUSSENDOORTJE
Gezonde citroenlimonade (blz. 60), Paleobrood met zaden (blz. 68) met gepocheerd ei en Chipotle-avocadocrème (blz. 164)	Versterkende kippensoep met courgettenoedels (blz. 87) plus een salade met bladgroenten	Kabeljauw met mediterrane kruidendressing (blz. 129) en gestoomde groenten	Boerenkoolchips (blz. 165)
Paleo-granola met pompoen en kaneel (blz. 70) met amandelmelk (blz. 42) en bosvruchten	Restje van de Versterkende kippensoep met courgettenoedels plus een salade met bladgroenten	Gekruide pulled pork met zuurkool (blz. 119) of met gestoomde groenten	Chipotle-avocadocrème (blz. 164) met groentesticks
Kruidige omelet (blz. 80)	Restjes van Gekruide pulled pork met zuurkool plus een gemengde salade	Bottenbouillon (blz. 39) of Reinigende broccoli-waterkerssoep (blz. 92) (voor vastenavond, naar keuze) of Veganistische Mexicaanse taco (blz. 134)	Venkel-maanzaadcrackers (blz. 160)
(vastenochtend, naar keuze) of Kokosyoghurt (blz. 49) met bosvruchten en Paleo-granola met pompoen en kaneel (blz. 70)	Reinigende broccoli-waterkerssoep (blz. 92) met Crackers van chiazaad, lijnzaad en tomaat (blz. 163)	Geroosterde hele zalm met zoete soja en steranijs (blz. 127) met gestoomde groenten	Antioxidantenkick (blz. 63)
Luchtige kokosblini's met kruidige vruchtencompote (blz. 74)	Restjes van Geroosterde hele zalm met gemengde salade	Quiche met amandelkorst en spinazie, tomaat en rode paprika (blz. 136) met een salade van bittere groenten	Knapperige bloemkoolpopcorn (blz. 169)
Gepocheerde eieren met boerenkool, tomaat en dukka (blz. 83)	Restjes van de Quiche met een salade van bittere groenten	Met tamarinde geglaceerde makreel (blz. 104) met een gemengde salade	Superfood-acai-fruittraktatie (blz. 141)
Appel-karamel met chiazaad (blz. 73)	Kruidige soep van geroosterde biet en appel (blz. 88) met Venkel-maanzaadcrackers (blz. 160)	Mandarijnsalade met eend en sperziebonen (blz. 118)	Chocolade-kokoshapjes (blz. 158)



# Appel-karamel met chiazaad

Voor 2 personen

Vorbereidingstijd: 15 minuten,  
plus een nacht en 10 minuten  
weektijd

Bereidingstijd: 3 minuten

300 ml amandelmelk (blz. 42)

½ tl gemalen kaneel

4 el chiazaden

2 handappels, zonder klokhuis en  
in blokjes gesneden

kokosyoghurt of yoghurt  
(blz. 49, 48) en gehakte

pecannoten, voor bij het serveren

## KARAMEL

6 kleine dadels

2 el lucumapoeder, gezeefd

3 el amandelboter

1 tl vanille-extract

100 ml amandelmelk of kokosmelk  
(blz. 42, 43)

Probeer dit heerlijk zoete ontbijtgerecht dat grotendeels van tevoren wordt klaargemaakt en net zo goed smaakt als dessert of vullend tussendoortje. De chiazaden en karamel kunnen de avond van tevoren worden gemaakt en 's ochtends bij het opmaken van het gerecht worden gebruikt. Lucumapoeder is een poeder met ahornsiroopsmaak die een natuurlijke zoetheid aan gerechten geeft en vezelrijk is.

- 1 Doe de amandelmelk in een blender of foodprocessor en voeg de kaneel toe. Meng door elkaar. Giet in een kan en voeg de chiazaden toe. Roer goed door elkaar en laat in de koelkast een dagje weken.
- 2 Week voor de karamel de dadels 10 minuten in water en laat in een vergiet uitlekken. Doe alle ingrediënten in een blender of foodprocessor en verwerk tot een glad en romig mengsel. Doe de appels in een kleine pan op halfhoog vuur en voeg 100 ml water toe. Breng aan de rook, draai het vuur omlaag en laat 2-3 minuten zachtjes koken, tot de appel zacht is maar nog wel zijn vorm heeft. Roer de helft van het appelmengsel door de chiazaden en amandelmelk.
- 3 Schep het chiazaadmengsel en de karamel laagje voor laagje in twee glazen. Eindig met een lepel karamel en de rest van het appelmengsel. Maak af met een beetje kokosyoghurt en gehakte pecannoten

## Heilzaam effect op de darmen

Gestoofde appels zijn bekend vanwege hun heilzame effect op de darmen. Ze zitten vol met polyfenolen die de groei van heilzame bacteriën bevorderen, en pectine, een oplosbare vezel die een regelmatige stoelgang bevordert. Chiazaden bevatten ook veel oplosbare vezels, waardoor ze een ideaal middel tegen obstipatie zijn.



# Gerookte zalm met zoete aardappel-appelrösti

Voor 2 personen

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Bereidingstijd: 15 minuten

- 1 zoete aardappel, ongeveer 200 g, ongeschild, in de lengte gehalveerd
- 1 handappel
- 1 ei, losgeklopt
- 2 el amandelmeel of zeer fijngemalen amandelen, plus extra indien nodig
- 1 el kokosolie of ghee (blz. 40)
- 2 grote plakken gerookte zalm

## KRUIDENYOGHURT

- 60 g yoghurt of kokosyoghurt (blz. 48, 49)
- 1 el fijngehakte koriander
- 1 el fijngehakte muntblaadjes
- 1 tl citroensap
- zeezout en versgemalen zwarte peper

Kruidenyoghurt wordt hier met rösti en zalm geserveerd. Zoete aardappel is een smakelijk en voedzaam alternatief voor de aardappel en smaakt bijzonder goed in combinatie met appel.

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C/gasstand 4. Doe voor de yoghurt in een kom en roer koriander, munt en citroensap erdoorheen. Breng op smaak met zout en peper.
- 2 Leg voor de rösti de helft van de aardappel 2-3 minuten op de hoogste stand in de magnetron tot hij zacht is. Laat afkoelen en trek de schil eraf. (U kunt de aardappel ook 1 uur in een op 180 °C/gasstand 4 voorverwarmde oven bakken.)
- 3 Prak de aardappel in een kom. Rasp de rest van de aardappel en de appel grof op keukenpapier en knijp het overtollige vocht eruit. Voeg aan de kom toe en vroeg het ei en amandelmeel toe. Breng op smaak en roer door elkaar. Als het goed is, behoudt het mengsel zijn vorm. Voeg indien nodig meer amandelmeel toe.
- 4 Verhit de olie in een ovenvaste koekenpan op halfhoog vuur. Verdeel het mengsel in twee delen en maak er twee röstivormen van. Leg ze met een grote spatel in de pan. Draai het vuur omlaag en bak 2-3 minuten tot de onderkant goudbruin is. Keer de rösti om en bak nogmaals 2-3 minuten tot de andere kant ook goudbruin is. Zet de pan 5 minuten in de oven om de rösti goed door te laten garen. Serveer met de zalm en een schep kruidenyoghurt erop.

## Heilzaam effect op de darmen

Zoete aardappel is zeer voedzaam en zit vol met oplosbare vezels ter ondersteuning van de heilzame darmbacteriën. Daarnaast bevat zoete aardappel carotenoiden, die een beschermende werking op de darmen hebben.

# Voel je beter in 5 stappen. Begin bij je darmen en breng zo lichaam en geest in balans.



Stemmingswisselingen, een opgeblazen gevoel, depressie, (chronische) vermoeidheid, allergieën – stuk voor stuk problemen die kunnen worden veroorzaakt door je darmflora. Dit revolutionaire plan helpt je in vijf simpele stappen aan een rustige en gezonde buik. Door bepaalde ingrediënten uit je voedingspatroon te vervangen door waardevolle voedingsstoffen en goede bacteriën, herstellen je darmen, verbetert je spijsvertering en komen lichaam en geest in balans.

Voor fans van *De mooie voedselmachine* van Giulia Enders en *De poepdokter* van Nienke Tode-Gottenbos!

‘Het boek waar je darmen op hebben zitten wachten.’

– Dr. Mike Hyman, arts

Christine Bailey is voedingsdeskundige, chefkok én ervaringsdeskundige.

[www.christinebailey.co.uk](http://www.christinebailey.co.uk)

  
KOSMOS

NUR 443

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

