



GELUK IN JE BUIK



DÉ AANPAK OM (DARM)KLACHTEN, VERMOEIDHEID, BUIKVET,
ALLERGIEËN, CANDIDA EN SUIKERVERSLAVING TE BESTRIJDEN

MET 68 RECEPTEN
100% SUIKERVRIJ & GLUTENVRIJ & LACTOSEVRIJ

ELKE VERMEIRE

ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSDESKUNDIGE

WWW.GUTNESS-LIFESTYLE.COM

DE KRACHT VAN DE ENERGIEKEUKEN

De voorbije jaren heb ik het genoeg gehad om honderden vrouwen en mannen te inspireren en te motiveren tijdens hun persoonlijke transformatieproces naar een bewustere, gezondere levensstijl. Stuk voor stuk enthousiaste mensen die besloten om de verantwoordelijkheid over hun eigen lichaam te nemen.

Ik geloof dat de steeds groeiende vermoeidheidsproblematiek, het stijgende aantal burn-outs en depressies en de razendsnelle opkomst van nieuwetijdsziektes kan aangepakt worden door over te schakelen naar een darmvriendelijk voedingspatroon. Mijn eigen ervaring en het bestuderen van de meest recente inzichten over de darmgezondheid deden me inzien dat het belang van onze buik onterecht decennia werd onderschat.

We kunnen ons darmklimaat eenvoudig wijzigen door anders te eten. Hiermee eten we ons gezonder, energiever, gelukkiger en slanker.

Dit boek is mijn geschenk aan alle klanten en volgers die me de voorbije jaren in mijn gekke online avontuur hebben gesteund, die vol enthousiasme mijn voedingsprogramma's volgden, mijn digitale receptenboeken downloadden en me elke keer weer lieten weten hoe fijn het wel zou zijn om ook een écht boek te kunnen kopen!

Hoe warm de connecties online ook zijn, een écht kookboek op je keukenaanrecht heeft toch altijd dat tikkeltje meer als je écht aan de slag wil met je gezondheid!

Elke

VOORWOORD

Ben jij ook zo in de war als het over voeding gaat? Ik hoor zo vaak mensen die het bos door de bomen niet meer zien, omdat er zoveel tegenstrijdige info bestaat over voeding.

Eerlijk? Het juiste antwoord bestaat niet, omdat elk mens en dus ook elk lichaam uniek is. Daarom ben ik de eerste om mensen die bij mij terechtkomen met hun klachten alert te maken op de signalen van hun eigen lichaam.

Uiteraard heb ik ook allerlei tools en programma's ontwikkeld om mensen in deze complexe zoektocht te ondersteunen. We zijn vandaag immers zo ver verwijderd geraakt van dé natuur en bijgevolg ook van onze natuur, dat we niet meer voelen wat er écht speelt.

Het is daarom mijn grootste wens en missie om mensen terug in contact te brengen met zichzelf, met hun eigen natuur, met hun eigen lichaam en hen te leren luisteren naar het stille gefluister of luide geschreeuw dat verscholen zit achter kleine en grote kwalen.

Dit boek vertelt jou op welke ingenieuze manier ons lichaam werkt op vlak van energie. Energie kan je eten, zolang je je darmklimaat respecteert en je hormoonbalans bewaart.

Gebruik dit boek als eerste kennismaking met de EnergieKeuken. Laat je inspireren en probeer een aantal recepten uit. Ervaar zelf wat het met je doet!

Veel lees- en kookplezier!
Elke

INHOUD

Inleiding	1	Lunchtime!	145
Hoe het voor mij begon	3	misosoepje met zalm	148
Een zoektocht naar antwoorden	6	geroosterde paprikasoep	150
Dagelijkse uitdagingen	11	kurkuma-currysoep	152
Onze productlijn	13	Italiaanse focacciabroodjes	157
De EnergieKeuken	15	breekbroodjes	159
Het EnergieKeukenmodel	17	hartige bloemkooltaart	161
Gut Talk	19	slabowl met kip	165
Blij Suikervrij	37	komkommerbootjes	167
No stress!	53	slaharten met garnalen	169
De recepten	65	Elkes zomersalade	173
Legende	67	vegan 'Salad in a Jar'	175
Favorits	69	avocado-mangosalade	176
Basics	75	Aan tafel!	179
vegan spekjes	78	bloemkoolpizza	183
vegan strooikaas	79	yummie gehaktschotel	185
detoxwater	83	Griekse ovenschotel	186
Elkes groentesap	85	gegrilde vis met groentefrietten	191
kippenbouillonsoep	87	scampi zeepesto	193
pittige guacamole	90	luxe niçoise salade	195
veganaise	91	Aziatische waterzooi	198
chiaconfituur van aardbei	93	broccolipuree met bioburgers	201
zeepesto	95	bloemkoolrisotto bolognaise	203
gegrilde groente	99	superfood quinoasalade	207
vegan kaassaus	101	broccoliquiche met geitenkaas	209
groentefrietten uit de oven	103	spinaziepuree met eitjes	211
Ontbijten	105	Gezondigen	213
ontbijten met smoothies	109	hazelnootkoekjes	217
luxe spiegelei	113	vanillezandkoekjes	219
zoete omelet	115	super simpele pralines	221
anti burn-out omelet	117	citroenwafels met Matcha	225
mediterrane omelet	119	wortelmuffins	227
ovenpannenkoeken	120	vegan brownies	229
ontbijtsoufflé	121	havertaart met bessen	233
gevulde avocado	124	citroentaartjes	235
ontbijtyoghurt met granola	125	Elkes favoriete chocoladetaart	236
geweeekte havermout	127	pistache-appelcake	239
chiapudding	129	zuivelvrije tiramisu	243
amandel-perenyoghurt	131	vegan framboenijs	245
ontbijtcrumble	133	Bronnenlijst	246
abrikozenmuffins	137	Dankwoord	
oopsie brood	139		
ontbijtappelcakejes	141		
super simpele choco	143		

Het verhaal van Lisette

10 KG LICHTER EN CANDIDAVRIJ MET DE ENERGIEKEUKEN

Aan motivatie ontbrak het me nooit. Mijn transformatie is het resultaat van een darmvriendelijk voedingspatroon én de wilskracht om terug helemaal gezond te worden.

Met de EnergieKeuken kon ik rechtstreeks mijn candida, mijn gewicht en alle daaruit voortvloeiende klachten bestrijden (zoals gewrichtspijnen, ontstekingen, reuma, huidklachten, ...).

In amper 2 maanden tijd viel ik 10 kg af, na een jarenlange strijd met calorie-beperkende diëten die op lange termijn niet vol te houden waren.

Vandaag ben ik actiever dan ooit. Ik werk voltijds in de horeca waar ik moeiteloos de ganse dag op de been blijf en spendeer al mijn vrije tijd in de keuken om nieuwe recepten te ontwikkelen voor de EnergieKeuken, mijn hobby en passie.

Mijn overgangsklachten zijn helemaal verdwenen, ik slaap als een roos en voel me fitter dan ooit. Een gezond gewicht is het vanzelfsprekende resultaat.

Hoewel Elke de drijvende kracht achter Gutness is, ben ik haar rechterhand in alles wat ze doet. Terwijl Elke de mensen van haar generatie inspireert, wil ik aan haar zijde staan als inspiratiebron voor vijftigplussers die onze voedingsprogramma's volgen en recepten ontwikkelen voor de EnergieKeuken.



3 jaar eerder



Sinds de EnergieKeuken

DARMEN

GUT TALK

P.19



DE ENERGIEKEUKEN

**BLOEDSUIKER-
SPIEGEL**

BLIJ SUIKERVRIJ

P.37

BIJNIEREN

NO STRESS!

P.53



BLIJ SUIKERVRIJ

CONTROLE OVER JE BLOEDSUIKERSPIEGEL
IS CONTROLE OVER JE LEVEN



Foto: By Nouchka

















NATURAL
temptation

FESTA
IT ♥ LIANA

ORGANIC

BOOST BREAD
FEEL BETTER. CHOOSE THE SEED LIFE.











