



**MARJOLEIN DUBBERS**

**EET  
MEER  
ENERGIE**

**VOOR EEN VITAAL  
EN VROLIJK LEVEN**



EET ALSOF JE  
LEVEN ERVAN  
AFHANGT  
WANT DAT  
DOET HET!



MARJOLEIN DUBBERS

EET  
MEER  
ENERGIE

VOOR EEN VITAAL  
EN VROLIJK LEVEN

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# INHOUD

---

Ervaringen van lezers 11

## **INLEIDING. WE HEBBEN ALLEMAAL EEN KILLERBODY 13**

Niet tijd, maar je energieniveau bepaalt de kwaliteit van je leven 14

Killerbody: een lichaam dat zichzelf doet zonder jouw bemoeienis 16

Het leven wordt écht alleen maar leuker 18

---

## DEEL 1

### **HOOFDSTUK 1. HOE MAAKT JE LICHAAM EIGENLIJK ENERGIE? 23**

Energie voor een uurtje: geef je bloedglucose een boost 23

Energie voor de rest van je leven: vertroetel je mitochondriën 26

De werkpaarden die we steeds over het hoofd hebben gezien 30

Het best bewaarde geheim: je hebt enorm veel invloed! 32

---

### **HOOFDSTUK 2. ZO EET JE LETTERLIJK MÉÉR ENERGIE 37**

Koolhydraten, wie is er niet dol op? 37

Veel oorzaken van glucosepieken zitten goed verborgen 41

Vetten, de schoonste bron van energie voor je lichaam 43

Ja, dit helpt absoluut mee als je wilt afvallen 49

Vertroetel je mitochondriën nog meer 53

Het eet-meer-energie-stappenplan 53

---

### **HOOFDSTUK 3. EET ONBEWERKTE, VOORAL FELGEKLEURDE GROENTEN 57**

Het optimale eetpatroon voor ons energieniveau en gezondheid 57

Met planten eet je tienduizenden fytonutriënten 58

Geniet van alle kleuren van de regenboog 60

Te weinig voedingsstoffen eten kan leiden tot overgewicht 64

Een knorrende maag en toch geen behoefte aan eten 66

Je mitochondriën kunnen niet tegen toxische stoffen 67

## **HOOFDSTUK 4. GEZONDE VETTEN: ENERGIEGEVERS ÉN SLANKMAKERS 75**

We zijn onterecht bang gemaakt voor gezonde vetten **75**

Ja, maar mijn cholesterol dan? **78**

Calorieën tellen is wreed **82**

Gezonde vetten: de houtblokken in je kachel **84**

Verzadigd vet: kies dieren die natuurlijke voeding hebben gekregen **85**

Omega 3 versus omega 6: enorm uit de bocht gevlogen **87**

Industriële vetten: loop er met een boog omheen **89**

Een laatste duwtje in de goede richting **90**

---

## **HOOFDSTUK 5. TWEE SOORTEN VEZELS EN EEN PORTIE RESISTENT ZETMEEL 97**

Je darmflora: onmisbare sleutel tot een hoog energieniveau **97**

Anderhalve kilo kleine kostgangers in je buik **98**

Over darmgymnastiek en voeding voor je kostgangers **101**

Resistent zetmeel: eet letterlijk méér ATP **102**

Bacteriën en mitochondriën kunnen erg slecht tegen schimmel **104**

---

## **HOOFDSTUK 6. LAAT HET LEKKER STROMEN 109**

Vitaal vocht: misschien wel onze belangrijkste voedingsstof **109**

Waarom denk je dat je niet lang zonder zuurstof kunt? **110**

EZ-water voor krachtige mitochondriën **114**

Vitaal vocht: water, sap en kruidenthee **116**

Wat doet iedere dag veel koffie met je energieniveau? **119**

---

## **HOOFDSTUK 7. RAW FOOD-TRAKTATIES VOOR DE NODIGE ENZYMEN 125**

Het water loopt je niet voor niets in de mond **126**

Voorkom het poepen van dure poep **129**

Zonder enzymen is leven niet eens mogelijk **130**

Raw food is iets heel anders dan rauwkost **132**

## **HOOFDSTUK 8. FERMENTEREN: EEN EXTRA BOOST LEVENSKRACHT 137**

De helft van de cellen in je lichaam zijn niet van jou **137**

Antibiotica betekenen een aanslag op je mitochondriën **139**

Dagelijks een portie probiotica op je bord **141**

---

## **HOOFDSTUK 9. SUPERFOODS EN SUPPLEMENTEN: KUNNEN WE NOG WEL ZONDER? 147**

Steeds minder voedingsstoffen in ons dagelijks eten **147**

Wil je afvallen? Focus dan op voedingsstoffen in plaats van calorieën **150**

Verhoog je inname van voedingsstoffen **150**

Superfoods om mee te starten **152**

Superfoods voor nog meer energie **156**

Supplementen als laatste aanvulling op je voeding **157**

---

## **HOOFDSTUK 10. HOE JE EET: NET ZO BELANGRIJK ALS WÁT JE EET 165**

Hoeveel voeding goed voor je is weet alleen jijzelf **165**

Met aandacht eten is belangrijker dan je denkt **167**

Wanneer je eet heeft grote invloed op je energieniveau **169**

Intermitterend vasten helpt je om een vetverbrander te worden **170**

---

## **HOOFDSTUK 11. VOEDING DIE JE NIET IN JE MOND STOPT 177**

Beweging: voeding die je beter niet kunt onderschatten **177**

Hormesis als je extreem vermoeid bent **181**

Daglicht: onmisbaar voor een hoog energieniveau **182**

Ontspannen, mediteren, lummelen, niks doen **184**

---

# DEEL 2

## **HOOFDSTUK 12. DE ENERGIEKE KEUKEN, EEN FIJNE PLEK 191**

Succes begint met het juiste gereedschap **191**

Wat staat er zoal in je koelkast en je keukenkastjes? **196**

Mijn favoriete groenten en fruit **198**

---

## **HOOFDSTUK 13 – LAATSTE HANDVATTEN EN VOLOP INSPIRATIE 205**

Er is er maar één die kan bepalen waar jij het fantastisch op doet **205**

Enkele handvatten voor wat meer houvast **206**

Een selectie van heerlijke gerechten **211**

## RECEPTEN

Glucose-arme granola **213**  
Chiapudding met smoothie in een weckpot **215**  
Japanse sliertjessalade met biefstuk **217**  
Waterkefir, basisrecept **219**  
Snelle groene frittata **221**  
Kokosyoghurt met limoen **223**  
Tropisch fruit met kokosyoghurt en munt **225**  
Ovengroenten met krokant gebakken olijven **227**  
Bloemkoolbrood **229**  
Knapperige amandelkoekjes **231**  
Shakshuka met walnoten **233**  
Kabeljauwfilet met wortel en zeekraal **235**  
Havermout met avocado en ei **237**  
Homemade pesto van rucola **239**  
Salade caprese in een weckpot **241**  
Dukkah **243**  
Regenboogsalade in een kom **245**  
Schuimige bulletproof koffie **247**  
Rode bosvruchten met kokosmelk en chocola **249**  
Cashew-limoenballetjes **251**  
Hollandse guacamole **253**  
Broccoli en bospeen in hollandaisesaus **255**  
Popeye's spinaziesmoothie **257**  
Radijsjes uit de oven met venkelzout **259**  
Restjessalade met kip harissa **261**  
Bietencarpaccio met gekruide puntjes geitenkaas **263**  
Bounty in a jar **265**  
Courgettehummus met ansjovis **267**  
Romige bloemkoolpuree met hazelnootjes **269**  
Pittige chocolade-bietjestaart **271**

---

Eet alsof je leven ervan afhangt want dat doet het **272**

Wat is er nog meer? **274**

Bijlage – Adressen **275**

Geraadpleegde onderzoeken en literatuur **276**

Dank je wel! **279**

Over de auteur **281**

Register **282**







## INLEIDING

# WE HEBBEN ALLEMAAL EEN KILLERBODY

---

Ik heb een passie voor energie. Het boeit mij enorm hoe levensenergie werkt in mijn lichaam en wat ik eraan kan doen om mijn energie op een hoog niveau te krijgen en te houden.

De afgelopen jaren heb ik alles gelezen en geleerd over dit onderwerp wat ik maar te pakken kon krijgen en ik ontdekte iets dat bijna niemand weet.

Mijn speurtocht naar meer energie begon toen ik me op de bodem van de put bevond: in een flinke burn-out nadat ik meerdere jaren op mijn tenen had gelopen. Ik was toen 52 en het idee dat mijn gezondheid en energieniveau in mijn leven al op de terugweg waren, stond me helemaal niet aan: ik wilde nog zoveel doen en ervaren en nog zoveel van de wereld zien. Ik ging dus op onderzoek uit om mijn energie terug te krijgen.

### HET SMAAKTE NAAR MEER

Tijdens deze speurtocht leerde ik over het belang van mijn hormonen voor mijn energieniveau en hoe ik hier door middel van mijn voeding grote invloed op had. Ik wijzigde mijn voedingspatroon en kreeg tot mijn eigen verbazing binnen enkele maanden mijn oude niveau van energie weer

terug. Hierdoor kreeg ik ook weer zin om meer te bewegen, naar buiten te gaan en zelfs te sporten, waardoor mijn energieniveau nog verder steeg. Ik merkte ook dat niet alleen mijn lichaam, maar ook mijn brein weer energie kreeg: ik werd weer vrolijk en de watten in mijn hoofd trokken langzaam maar zeker op. Ik werd scherper, kon me beter concentreren en kreeg meer zelfvertrouwen dan ik ooit gehad had: het werd tijd voor een grote verandering. Ik schraapte al mijn moed bij elkaar, begon een nieuwe studie, gaf mijn vaste baan op, startte mijn eigen bedrijf als vitaliteitscoach, ging online, ontdekte talenten waarvan ik niet wist dat ik ze had, kreeg meer vrijheid dan ik ooit had durven dromen en schreef uiteindelijk over alles wat ik had geleerd mijn eerste boek, *Het Energieke Vrouwen VoedingsKompas*.

So far, so good. Maar het smaakte naar meer. Wat was er nog meer mogelijk als het ging om mijn energieniveau? Mijn lat ging omhoog. Want het ging prima met me, maar eerlijk gezegd waren er af en toe toch nog dagen dat ik helemaal geen puf had om te sporten. Er waren voor mijn

gevoel nog steeds te veel ochtenden dat ik na een goede nachtrust moe opstond en er waren ook dagen dat mijn brein niet vooruit te branden leek. Ik wilde meer. Ik had het idee dat er nog veel meer te ontdekken viel.

---

## PAS OP: EEN HOOG NIVEAU VAN ENERGIE IS VERSLAVEND: JE WILT ER STEEDS MEER VAN.

---

### NIET TIJD, MAAR JE ENERGIE NIVEAU BEPAALT DE KWALITEIT VAN JE LEVEN

Veel mensen zouden meer tijd willen hebben. We denken vaak dat gebrek aan tijd onze grootste uitdaging is. Denk jij dat als je maar meer tijd zou hebben, je leven fijner, boeiender en interessanter zou zijn? Geloof me, gebrek aan tijd is niet je probleem. Gebrek aan energie is de beperkende factor voor meer geluk, plezier, succes en geld in je leven. Gebrek aan

energie betekent niet alleen dat je je te moe voelt om 's avonds of in het weekend iets actiefs te doen, en nee zegt tegen leuke uitnodigingen omdat je er de puf niet voor hebt. Je energieniveau heeft invloed op veel meer aspecten van je leven, niet alleen fysiek maar ook mentaal en emotioneel. Het heeft invloed op je lichaam én je brein.

## »» LICHAAM EN BREIN HEBBEN INVLOED OP ELKAAR

Sinds Descartes ergens rond 1600 een onderscheid maakte tussen lichaam en geest, zijn we gaan geloven dat deze twee los van elkaar staan. We leggen vaak onterecht geen link tussen onze fysieke en psychische gesteldheid. Heb jij wel eens een blij gevoel ervaren na een uur sporten of een pesthumeur na het eten van veel suikers? Of heb je wel eens een flinke dosis fysieke energie gekregen van een verliefdheid? Dan weet je uit eigen ervaring dat wat er gebeurt met je lichaam absoluut invloed heeft op je psychische gesteldheid en vice versa. Alles wat we eten en drinken, en ook onze leefstijl, heeft net zoveel invloed op ons lichaam als op ons brein.

Mentale energie betekent creatieve denkkracht. Dit maakt het makkelijker om oplossingen te bedenken voor problemen. Het betekent snel nieuwe inzichten, waardevolle ingevingen en goede ideeën krijgen.

Hoe belangrijk is dit in jouw leven? En voor je werk? Mentale energie betekent ook alert zijn, concentratievermogen en een goede reactiesnelheid. Je hebt een helder hoofd dat dingen overziet. In

sommige situaties kan dit levens redden, maar het zal je sowieso tijd opleveren. Hoe belangrijk is dit voor jouw inkomen? Emotionele energie betekent minder gevoelig zijn voor tegenvallers of kritiek van anderen. Je bent positief en minder beïnvloedbaar door negatieve emoties van anderen. Het maakt het makkelijker om daar je schouders over op te halen. Je staat steviger in je eigen schoenen en maakt je minder druk om wat anderen van je vinden. Heb je wel eens ervaren hoeveel energie je jezelf daarmee bespaart?

### VERLANG JIJ OOK ZO NAAR HET SCHOOLREISJESGEVOEL?

Volop energie. Wie wil dat nou niet? 's Morgens vroeg fluitend je bed uit springen, trappelend van ongeduld om je dag te beginnen. Als een kind dat een halfuur te vroeg op het schoolplein staat, omdat er die dag een schoolreisje gepland staat. Hou zo'n kind maar eens binnen. Verlang jij ook zo terug naar die energie? Helaas zijn er maar weinig vrouwen (mannen trouwens ook) die dit schoolreisjesgevoel ervaren. 90 procent van de klachten bij de huisarts gaan over vermoeidheid. Gebrek aan energie. De Amerikanen hebben er zelfs een afkorting voor: TATT, Tired All The Time.

ALS IK HET IN DIT  
BOEK HEB OVER HET  
VERBETEREN VAN JE ENERGIE-  
NIVEAU, DAN BEDOEL IK ZOWEL  
ENERGIE IN JE LICHAAM (ZIN  
HEBBEN OM EEN DEUK IN DE  
DAG TE SLAAN) ALS ENERGIE  
IN JE BREIN (SLIM, ALERT,  
GECONCENTREERD, POSITIEF  
EN VROLIJK ZIJN).

Heel veel vrouwen worstelen met een laag energieniveau. Vijf ochtenden in de week moe opstaan noem ik een laag energie-niveau. Vijf avonden in de week zo uitgeblust zijn dat je alleen nog maar televisie wilt kijken, noem ik een véél te laag niveau van energie. Je energieniveau is voor de kwaliteit van je leven veel waardevoller dan tijd. Volop energie betekent dat je het stuur van je leven in eigen handen neemt en je leven vormgeeft zoals jij het wilt. Met volop energie kun je een vitaal en vrolijk leven voor jezelf creëren.

---

WIST JE DAT ALS JE GEMIDDELD 3 UUR  
PER DAG TELEVISIE KIJKT, JE OP 75-JARIGE  
LEEFTIJD MAAR LIEFST 14 JAAR (!) VAN JE  
WAKKERE LEVEN VOOR DAT BEWEGENDE  
SCHERM HEBT GEZETEN? HOEZO GEBREK  
AAN TIJD?

## KILLERBODY: EEN LICHAAM DAT ZICHZELF DOET ZONDER JOUW BEMOEIENIS

Nadat ik *Het Energieke Vrouwen VoedingsKompas* had geschreven, ging mijn ontdekkingsreis naar een nog hoger niveau van energie verder. Het smaakte naar meer. Ik vroeg me af waar in mijn lichaam eigenlijk energie wordt aangemaakt. Hoe werkt dat en heb ik daar invloed op? Zo ja, waarmee dan? En hoe beïnvloedt dit mijn brein? Ik lijk genetisch op mijn moeder en de moeder van mijn moeder. Ze zijn allebei op redelijk jonge leeftijd langzaam maar zeker dement geworden. Als er iets is wat ik kan doen om dit bij mezelf te voorkomen, dan wil ik dit weten. Ik dook diep in het mysterie van ons lichaam en kon niet anders dan de conclusie trekken dat we allemaal een 'killerbody' hebben: een lichaam dat je de ademt beneemt van verwondering en bewondering als je je realiseert hoe oneindig intelligent het eigenlijk is.

Natuurlijk wist ik dat ik me niet bezig hoeft te houden met mijn hartslag, mijn bloeddruk en mijn spijsvertering en dat ook mijn ademhaling altijd door blijft gaan, ook als ik slaap. Maar ik kwam erachter dat er iedere seconde nog veel meer processen in mijn lichaam plaatsvinden waar ik nauwelijks weet van heb. Heb jij enig idee wat er allemaal in je lichaam gebeurt als je lui op de bank ligt en je favoriete Netflix-serie bekijkt? Mag ik je voorstellen aan je killerbody? (De getallen zijn bij benadering maar dat snap je vast wel.)

- »» Je lichaam bestaat uit 70 biljoen cellen.
- »» Als cellen sterven worden ze vervangen door nieuwe.
- »» Iedere seconde worden 10 miljoen oude cellen afgevoerd en vervangen door 10 miljoen nieuwe cellen.

- »» 1 lichaamscel voert per seconde tussen de 100.000 en 6 biljoen functies uit.
- »» Iedere minuut maakt een rode bloedcel een complete ronde door je lichaam en doet dit 150.000 keer gedurende zijn leven.
- »» Als je alle rode bloedcellen in je lichaam zou opstapelen, dan krijg je een stapel van 50.000 kilometer.
- »» Je lever voert meer dan 600 verschillende functies uit.
- »» Als 70 procent van je lever operatief wordt verwijderd, kan deze binnen 2 maanden grotendeels weer zijn aangegroeid.
- »» Je nieren filteren 36 keer per dag je bloed, in totaal 180 liter.
- »» Je hart slaat 100.000 keer per etmaal.
- »» Je haalt 20.000 keer per etmaal adem.
- »» Per etmaal adem je 14.000 liter lucht in en uit.
- »» Je tong heeft 9000 smaakpapillen die zich iedere twee weken vernieuwen.
- »» Je bloedvaten achter elkaar vormen een lengte van 100.000 kilometer.
- »» Je lymfgevaten achter elkaar vormen een lengte van 200.000 kilometer.
- »» Als je je darmen helemaal glad zou strijken, krijg je een oppervlakte die 100 keer groter is dan je huid.
- »» Je lichaam produceert meer dan 100.000 verschillende eiwitten.
- »» Iedere lichaamscel bevat een streng van circa 2 meter DNA.
- »» Alle DNA van al je lichaamscellen achter elkaar geeft een lengte van 150 keer de afstand van de aarde tot de zon en terug.



Ik realiseerde me, toen ik dit allemaal las, meer dan ooit dat mijn lichaam zichzelf eigenlijk grotendeels 'doet' zonder mijn tussenkomst, zonder dat ik me ermee hoef te bemoeien. Dat er in mijn lichaam een oneindige intelligentie aan het werk is die niets liever wil dan dat ik energiek en gezond ben. Het is de intelligentie van het

leven die we ook in de natuur vinden. De intelligentie die ervoor zorgt dat een eikeltje uitgroeit tot een indrukwekkende eikenboom en zelfs tot een heel eikenbos. Ik realiseerde me dat een vitaal en vrolijk leven met veel energie een kwestie is van samenwerken met deze intelligentie. Ik ben dit cocreatie gaan noemen.

---

## »»» COCREATIE

---

**Cocreatie is een vorm van samenwerking waarbij alle deelnemers, op basis van gelijkwaardigheid, actief hun unieke bijdrage leveren aan een veranderingsproces en daarmee het resultaat daarvan op een hoger plan brengen.**

---

Ik voelde me meer dan ooit geïnspireerd om te ontdekken wat mijn bijdrage kon zijn aan de cocreatie met mijn killerbody om nog meer energie te krijgen.

---

### **EEN VITAAL EN VROLIJK LEVEN IS EEN KWESTIE VAN COCREATIE VAN JOU MET DE ONEINDIGE INTELLIGENTIE VAN JE LICHAAM.**

---

#### **VERLIEFD OP MIJN MITOCHONDRIËN**

Terug naar de vraag waar in mijn lichaam eigenlijk energie wordt aangemaakt. Ik ontdekte dat in alle biljoenen cellen van mijn lichaam minuscuul kleine energiecentrales zitten. Deze energiecentrales heten mitochondriën. Ik kwam erachter dat maar liefst 10 procent van mijn gewicht bestaat uit mijn mitochondriën en dat ze per dag mijn totale gewicht, zo'n zestig kilo, aan energie produceren: aangezien iedere hoeveelheid energie maar enkele seconden bestaat moet zij steeds opnieuw worden aangemaakt. Ik bleek biljarden van deze *minipowerhouses* in mijn lichaam te

hebben en ik werd er helemaal verliefd op! Mijn grootste ontdekking was dat ik, net zoals bij mijn hormonen, met mijn voeding heel veel invloed heb op mijn mitochondriën en dat ik daardoor direct mijn energieniveau kan beïnvloeden. Ik probeerde opnieuw van alles uit en voor de tweede keer stond ik verbaasd over hoe groot de invloed van voeding op mijn energieniveau kan zijn: ik bleek echt letterlijk méér energie te kunnen eten.

Tijdens deze ontdekkingsreis leerde ik waarom verreweg de meeste klachten bij een huisarts neerkomen op klachten over vermoeidheid, wat de link is tussen zoveel chronische ziektes, waarom afvallen voor zoveel vrouwen zo moeilijk is en waarom zoveel mensen worstelen met hun gezondheid. Het bleek allemaal te draaien om onze mitochondriën.



**MEER ENERGIE  
IN JE LEVEN KOMT  
GROTENDEELS NEER  
OP COCREATIE MET  
JE MITOCHONDRIËN.**

## »»» JE EIERSTOKKEN BEVATTEN HEEL VEEL MITOCHONDRIËN

Eierstokken zijn het orgaan waarin zich veruit de meeste mitochondriën bevinden: tot wel 100.000 per cel. In je eierstokken worden belangrijke hormonen aangemaakt: oestrogeen, progesteron en testosteron. Hormonen die een belangrijke rol spelen als het gaat om je gezondheid. Een hormonale disbalans, die veel in een vrouwenlichaam kan ontwrichten, kan voor een deel worden herleid tot een te zwakke werking van mitochondriën in de cellen van eierstokken. Vandaar dat aandacht voor het gezond houden van onze mitochondriën vooral voor vrouwen zo belangrijk is.

Ik ben ervan overtuigd dat we de komende jaren steeds meer zullen gaan lezen en horen over mitochondriën en dat we gaan inzien hoe belangrijk ze voor ons zijn. Niet alleen als het gaat om een hoog niveau van energie, maar ook om ons gezond te houden, vooral ook naarmate we ouder worden. Ouder worden is alleen maar leuk als je gezond en vitaal bent en blijft.

*Happy aging!* Ik hoef geen honderd te worden, maar ik wil zolang ik leef het leven ten volle beleven en ervan genieten. Hiervoor heb ik een energiek en gezond lichaam nodig. Mijn basis, waar dit allemaal mee begint, is mijn dagelijkse voeding. De rest, zoals zin om te bewegen en minder stress in mijn lichaam, komt hier allemaal uit voort.

## HET LEVEN WORDT ÉCHT ALLEEN MAAR LEUKER

Zoveel vrouwen hebben een verkeerd beeld bij gezonder eten. Ze denken dat ze dan van alles moeten laten staan, krijgen akelige visioenen van saaie rauwkostsalades met sla, tomaat en komkommer en gaan ervan uit dat ze uren in de keuken moeten doorbrengen. Afzien dus. Hoe vaak heb ik niet te horen gekregen: 'Ja maar Marjolein, het leven moet wel leuk blijven!'

Ik leg je in dit boek uit dat gezond eten om een hoog niveau van energie te krijgen niet draait om afzien. Integendeel! We zijn wat voeding – en trouwens ook wat afvallen betreft – zó op het verkeerde been gezet. Ik leg je uit waar en waarom we massaal de verkeerde afslag hebben genomen. Ik eet meer (echt waar!) en lekkerder dan ik vroeger deed, ik eet veel gezonde vetten

en voel me altijd verzadigd.

Ja, ik ga je uitnodigen om meer lekkere, romige vetten te eten en de kans is heel groot dat je er ook nog eens van zult afvallen. Ik tel nooit calorieën, heb geen last meer van onbeheersbare snaaibuien, ik snoep bijna iedere dag wel iets lekkers en ja, ik drink regelmatig een glas wijn. Ik ontzeg mezelf voor mijn gevoel helemaal niets en ik sta zeker geen uren per dag in mijn keuken. Ik heb, dankzij mijn hoge niveau van energie, nu een leuker, mooier, rijker en boeiender leven dan ik ooit heb gehad. Dit gun ik jou ook zo!

## DE PUNTJES OP DE 1 VOOR NÓG MEER ENERGIE

Dit boek bouwt voort op mijn eerste boek *Het Energieke Vrouwen Voedingskompas*. In mijn eerste boek draaide het om je hormonen; in dit boek draait het om je mitochondriën. De voedingsadviezen die ik je heb gegeven in mijn eerste boek staan nog steeds als een huis overeind; daaraan is niets veranderd. In dit boek gaan we een stap verder: we gaan de puntjes op de i zetten voor een nóg hoger niveau van energie. Overigens hoef je mijn eerste boek niet gelezen te hebben; dit boek staat op zichzelf.

In deel 1 van dit boek leg ik je uit hoe energie wordt gemaakt in je lichaam en wat je mitochondriën nodig hebben om krachtig en gezond te blijven. Ik leg je uit welke voeding je letterlijk meer energie zal geven en waarom en welke voeding je beter kunt vermijden. Ook vertel ik je wat je mitochondriën kan beschadigen en hoe je dit kunt vermijden.

In deel 2 neem ik je mee mijn keuken in en laat je zien wat ik zoal op voorraad heb. Hier deel ik 30 van mijn favoriete recepten met je ter inspiratie en als voorbeeld.

Meer recepten en video's vanuit mijn keuken kun je vinden op mijn website: [energiekevrouwenacademie.nl](http://energiekevrouwenacademie.nl). Zoek je bepaald keukengereedschap, bepaalde ingrediënten of supplementen die ik in dit boek aanbeveel, kijk dan eens op [marjoleinsfavorieten.nl](http://marjoleinsfavorieten.nl). Verwijzingen naar publicaties en onderzoeken staan in de tekst aangegeven met een nummer tussen haakjes. Deze vind je terug op mijn website: [energiekevrouwenacademie.nl/links-eet-meer-energie](http://energiekevrouwenacademie.nl/links-eet-meer-energie).

## COCREATIE OP ZIJN BEST. DOE JE MEE?

Dit boek is voor iedereen die serieus op zoek is naar een hoger niveau van energie in het leven. Ben jij het zat om zo vaak moe te zijn? Heb jij mooie dromen die je wilt realiseren waar je volop energie voor nodig hebt? Dan is dit boek voor jou.

Dit boek is vooral ook vernieuwend: het nodigt je uit om nieuwe gedachten en overtuigingen te vormen over voeding en nieuwe dingen uit te proberen. Wees nieuwsgierig. Wees bereid om hiervoor open te staan, wees bereid te veranderen en stapjes in een nieuwe richting te zetten. Je lichaam doet iedere seconde niet anders dan veranderen. Beweeg ermee mee. Dat is cocreatie op zijn best. Als je bereid bent te veranderen ben je er al bijna; de rest is makkelijk. Ik beloof het je.



WEES  
NIEUWSGIERIG  
EN BEREID TOT  
VERANDERING; DE  
REST IS DAN  
MAKKELIJK.



HOOFDSTUK

1



# HOE MAAKT JE LICHAAM EIGENLIJK ENERGIE?

---

Je hebt vast wel eens geprobeerd een boost energie te krijgen van een kop sterke koffie met een muffin. En, hoe ging dat? Ik schat zo in dat na een uur je energie weer terug was bij af of zelfs onder het nulpunt was gedaald. Dit is dus blijkbaar niet de juiste manier om langdurig een hoog niveau van energie te houden. Wat dan wel? Hoe maakt je lichaam eigenlijk energie? Ontdek het én ontdek ook het best bewaarde geheim dat bijna niemand weet.

Er zijn, eenvoudig uitgelegd, twee manieren waarop je lichaam energie kan maken: een snelle manier en een langzame manier. Misschien heb je liever de snelle manier, maar het nadeel daarvan is dat het meestal maar een uurtje duurt en je daarna terug

bent bij af. Het voordeel van de langzame manier is dat deze op termijn gaat zorgen voor een hoog energieniveau. Niet voor een uurtje maar voor de rest van je leven en hij helpt je ook nog bij het bereiken en behouden van je gezonde gewicht. Jij mag kiezen.

## **ENERGIE VOOR EEN UURTJE: GEEF JE BLOEDGLUCOSE EEN BOOST**

Wat gebeurt er eigenlijk als voeding in je lichaam komt? Alles wat je eet is in feite lichaamsvreemd en moet worden omgezet in iets dat je lichaam kan gebruiken. Alles wat je eet komt via je mond, slokdarm en maag in je dunne darm terecht. Onderweg vindt er een complex verteringsproces plaats. In je dunne darm worden voedingsmoleculen uit de inmiddels verteerde


voedingsbrij door je darmwand opgenomen in je bloed om vervolgens via je lever te worden vervoerd naar al je lichaamscellen. In je cellen worden bepaalde voedingsmoleculen omgezet in energie; deze voedingsmoleculen kun je zien als brandstof.

De snelle manier om energie te krijgen ken je ongetwijfeld: iets eten waardoor je

bloedglucosespiegel snel een piek krijgt. Als je een muffin eet worden de suikers en bloem in je darmen omgezet in glucose.

Glucose is een snelle vorm van brandstof voor je lichaam: glucose wordt door je maagwand heen direct opgenomen in je bloed. Zolang glucose in je bloed blijft zitten, heeft je lichaam er echter niets

aan want het moet naar je cellen toe; alleen daar kan energie worden gemaakt. Daarom komt je alvleesklier in actie; deze produceert het hormoon insuline. Insuline brengt de glucose naar je cellen en zorgt er tevens voor dat je cellen deze glucose kunnen opnemen. Zodra je cellen glucose binnenkrijgen, kan die worden omgezet in energie. Je kunt glucose zien als een snelle vorm van brandstof: je kachel brandt snel als je er kranten in stopt.



**GLUCOSE IS  
VOOR JE LICHAAM  
EEN SNELLE FORM  
VAN BRANDSTOF.**

---

## »» HET IS LANG NIET ALLEEN SUIKER DIE JE BLOEDGLUCOSE OMHOOGSTUWT

---

Je bloedglucose snel laten pieken kan op veel manieren. Het eten van zoetigheid en drinken van koffie zijn de meest bekende, maar ook koolhydraten, melksuikers, zetmeel, granen, alcohol, frisdrank, vruchtensap, een deel van de lightproducten en diverse toxische stoffen in voeding gooien je bloedglucose snel omhoog. Zelfs stress zorgt voor een piek in je bloedglucose. Daarom spreek ik liever van bloedglucose dan van bloedsuiker; het is belangrijk te weten dat niet alleen suiker en zoetigheid je bloedglucose een piek geven, maar dat er veel meer oorzaken zijn. Toxische stoffen zijn een vorm van stress voor je lichaam. Net zoals bij mentale of emotionele stress maakt je lichaam de hormonen adrenaline en cortisol aan die je extra energie geven om met deze stress om te gaan. Net als suiker zorgen deze hormonen voor een stijging van je bloedglucose. Toxische stoffen zijn giftige, chemische stoffen die voor kunnen komen in onze voeding, cosmetica, huishoudelijke producten en zelfs in de lucht die we inademen.

---

### EEN SNELLE OPLOSSING IS NIET ALTIJD DE BESTE OPLOSSING

In noodgevallen (stel je zit midden in de nacht op een vliegveld in een vreemd land te wachten op je uitgestelde vlucht en wilt wakker blijven om je bagage in de gaten te houden) is dit een prima manier om je lichaam van energie te voorzien. Maar het is niet de meest ideale manier en daarom ook niet een slimme manier om te zorgen voor meer energie. Kranten in je kachel zijn snel opgebrand: die moet je steeds weer aanvullen. Je bent maar druk met het op

en neer lopen van de krantenbak naar je kachel. Met andere woorden: je lichaam vraagt je wel 6 of 8 of misschien wel 10 keer per dag om wat te eten. Herken je dit? Dit is de manier waarop veel mensen aan hun dagelijkse energie proberen te komen. Als je moe bent en je snakt naar meer energie, is het logisch dat je je aangetrokken voelt tot alles wat je lichaam op korte termijn energie kan geven: snel maar weer even een prop kranten erin. Mensen die hun energie steeds weer uit glucose halen, noemen we glucoseverbranders.



## RECEPT

# HOMEMADE PESTO VAN RUCOLA

Heb jij, net als ik, verschillende keren tevergeefs geprobeerd om zelf een lekkere pesto te maken? Hier stopt je zoektocht: dit is het recept waar je naar op zoek was. Maak een grote hoeveelheid en vries in kleinere bakjes in wat je niet gelijk gebruikt. Het is heerlijk om dit op voorraad te hebben.

Sinds ik deze pesto in de vriezer heb zitten, gebruik ik hem veel vaker. Hij is heerlijk over een salade, door broccolirijst of bloemkoolrijst, over wat warme tomaten of een stukje vlees. Wil je hem wat dunner, voeg dan wat water toe.

De truc is om voor het groen niet alleen basilicumblaadjes, maar vooral ook rucola te gebruiken. De ene rucola (vooral biologische) is veel pittiger dan de andere, dus proef even goed wat deze pesto volgens jou nodig heeft.

### »» DIT HEB JE NODIG

- 2 kopjes rucola
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
  - 75 gram parmezaanse kaas of oude geitenkaas
  - 15 blaadjes verse basilicum
- 6 eetlepels olijfolie met basilicum
  - 2 eetlepels pistachenootjes
  - een eetlepel limoensap

### ZO MAAK JE HET ««

Doe alle ingrediënten behalve citroensap en olijfolie in je keukenmachine. Laat deze flink draaien. Voeg vervolgens langzaam de basilicumolie erbij. Roer tot het de juiste dikte heeft. Voeg tot slot naar smaak het limoensap erbij.





## RECEPT

# RESTJESSALADE MET KIP HARISSA

Zoals je hebt gemerkt ben ik nog steeds geen grote vleeseter. Ik vind groenten veel meer smaak en variatie bieden dan vlees of vis. Maar soms pimp ik een restjessalade met pittige stukjes kip harissa. Dat vind ik echt heerlijk.

Harissa vind ik net als miso een geweldige smaakmaker voor vlees of vis. Het is een Noord-Afrikaanse hete rode saus met veel komijn en koriander, twee van mijn favoriete kruiden. Je kunt het kant-en-klaar kopen. Verwarmd smaakt het milder dan uit het potje en voeg vooral wat extra komijn toe. Onderstaand recept is slechts een voorbeeld, varieer met de restjes die in jouw koelkast liggen.

### »» DIT HEB JE NODIG

- groene blaadjes (sla, rucola),  
in kleine stukjes
- 1 avocado, in stukjes
- 1 kopje savooiekool, fijngesneden
- 1 stengel bleekselderij
- 1 stronkje witlof, in kleine stukjes
- 2 eetlepels pijnboompitjes,  
kort geroosterd
- 1 kopje kiemen
- 1 kipfilet, in reepjes
- 2 theelepels harissa
- ½ citroen, uitgeperst
- 1 eetlepel verse koriander,  
fijngesneden

### ZO MAAK JE HET ««

Verwarm de oven voor op 180 graden. Roer de harissa door de stukjes kip. Neem een vel bakpapier, leg de stukjes kip naast elkaar in het midden en vouw dicht tot een vierkant pakketje. Leg dit op zijn kop in de oven en laat het in 15 minuten gaar worden. Maak ondertussen twee mooie borden van de rest van de ingrediënten. Maak af met de kip, royaal olijfolie, citroensap, peper, zeezout en koriander.





## RECEPT

# BOUNTY IN A JAR

Bounty's waren mijn favoriete snoep toen ik nog suikerverslaafd was. Ze zijn me nu veel te zoet, maar ik ben nog steeds gek op kokos met chocola. Inmiddels heb ik mijn eigen variant. Eet dit als toetje of een potje troost; dat hebben we allemaal soms nodig.

De chocoladesaus is heel bijzonder, want de basis is lijnzaadolie of perillaolie: allebei gezonde omega 3-olie. Gebruik verse lijnzaadolie. Een goede kwaliteit kokosolie kan ook.

Ik heb alle zoetstoffen geprobeerd, maar ik krijg deze saus niet echt lekker zonder ahornsiroop. Alle vetten in dit recept zullen hopelijk een suikerpiek voorkomen.

### »» DIT HEB JE NODIG

#### Vier kleine porties

#### Voor de kokossmoothie

- 1 pakje kokosmelk (250 ml)
- 1 banaan, in stukjes uit de vriezer
  - 1 theelepel vanille-extract
  - 50 gram kokosrasp

#### Voor de omega 3-chocoladesaus

- 50 ml uitstekende kwaliteit lijnzaadolie of perillaolie
- 2 eetlepels ahornsiroop
- 3 eetlepels rauwe cacao poeder
  - 2 eetlepels pure chocola, fijngesnipperd

### » ZO MAAK JE HET ««

Doe alle ingrediënten voor de kokos-smoothie in je blender en pureer op de hoogste stand. Voeg een paar ijsklontjes toe als het te dik is. Verdeel over 4 glazen potjes.

Roer de ingrediënten voor de chocoladesaus door elkaar, behalve de chocoladesnippers. Voeg een snufje zeezout toe. Roer de saus in mooie cirkels door de kokossmoothie. Bestrooi met de stukjes fijngehakte chocola. Bewaar in de koelkast tot gebruik.