

## Voeding bij stress en burn-out

### Veel vitamines en mineralen > groente!

Groene (blad)groente bijv. spinazie, boerenkool, rucola.

Groene smoothies: ¾ groente, 1-2 stuks fruit, aanvullen met water.

Kiemgroente! Denk aan alfalfa, broccolikiemen, gemengde kiemen. Dit zijn ware energiebommetjes!

**300 – 500 gram groente per dag! Wissel af met rauw en gekookt en wissel de groente dagelijks af.**

### 1 -2 stuks fruit per dag

Bij voorkeur (blauwe) bessen, appels, peren, sinaasappel. Varieer!

Haal je koolhydraatname vooral uit groente. Eet maar kleine porties (2 EL) glutenvrije granen.

### Eet voldoende eiwitten

**Bij stress is dit ca. 1 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag.**

Bijvoorbeeld: als je 60 kg weegt, is dit 60 gram eiwit per dag. Op [www.voedingswaardetabel.nl](http://www.voedingswaardetabel.nl) vind je welke hoeveelheid eiwitten de door jou gegeten voedingsmiddelen bevatten.

### Eet voldoende vetten

Denk aan noten, pitten en zaden. Een handje ongebrande en ongezoeten noten per dag. 1-3 paranoten per dag. 1-2 eetlepels hennep- of lijnzaadolie per dag. 1 - 2 keer per week vis, waarvan 1 keer vette vis (bijv. makreel, zalm, haring, forel) en regelmatig een avocado. Gebruik olijfolie, kokosolie, (gras)roomboter en ghee. Wissel af!

Eet geen transvetten uit kant-en klaar producten, snacks, chips, koekjes, enz.

### Geen koffie

Neem bij voorkeur surrogaat 'koffie' op basis van cichoreiwortel of granenkoffie (bevat wel gluten).

### Geen zwarte thee

Wel kruidenthee (afwisselen!) en 1 -2 koppen groene thee per dag

### Geen alcohol, frisdrank en vruchtensappen

**Drink je gewicht x 30 ml per kg. Dus: weeg je 60 kg dan drink je 1,8 liter per dag.**

### Plan je maaltijden vooruit

Kook 1 of 2 keer per week grote porties glutenvrije granen zoals zilvervliesrijst, quinoa, gierst of boekweit en een grote portie linzen of bonen. Bak de gekookte linzen bijvoorbeeld met een uitje, tamari (smaakmaker) en wat knoflook even door. Zet alles afgekoeld in bakjes in de koelkast.

Afgesloten blijft dit zeker 3 dagen goed. Neem porties eruit om bijvoorbeeld snel een rijst-groenteschotel te maken met gestoomde groente en een salade. Of maak een maaltijdsalade die je aanvult met groente, zaden, pitten, olijfolie en peper en zout en andere specerijen en kruiden.

### Eet zo puur en onbewerkt mogelijk

Let erop dat je voeding geen onnodige toevoegingen bevat. Elke extra verwerking en belasting door voeding is stress voor je lichaam. Maak zelf alles vers klaar. Vermijd geraffineerde suiker.

### Adem goed

De meest onmisbare voeding voor je lichaam is zuurstof! Doe de volgende oefening: ga rechtop op een stoel zitten met je voeten plat op de grond. Leg 1 hand op je borst en 1 hand op je buik. Voel waar je adem zit. Zit hij erg hoog, probeer dan of je hem omlaag naar de buikademhaling kunt verplaatsen.

Laat nu de armen losjes naast je hangen. Adem twee tellen in door je neus (terwijl je ademt gaat de borstkas open, je buik vooruit en je armen lichtjes naar achteren). Adem vier tellen hoorbaar uit door je mond met getuige lippen. Hou één tel vast en herhaal.