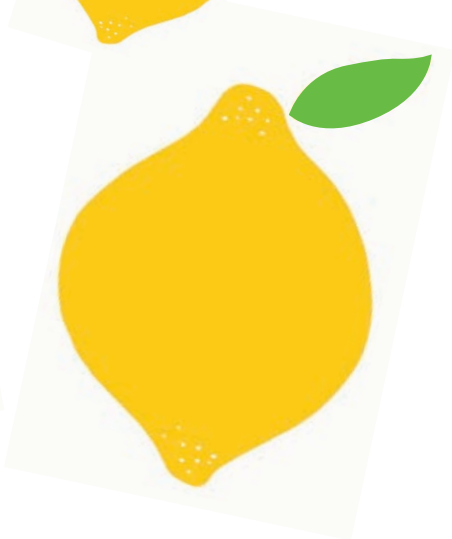
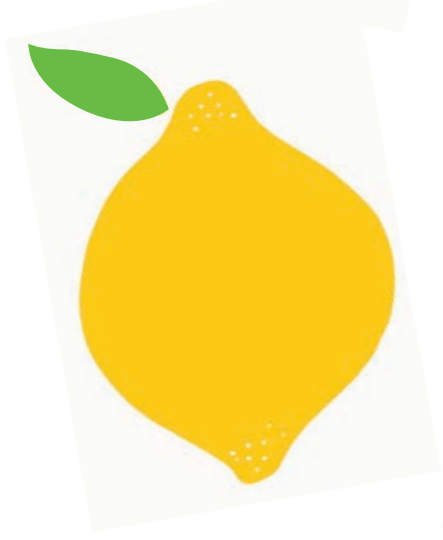


# INHOUD

---

Inleiding	7
Kers	8
Cranberry	12
Gojibes	16
Granaatappel	20
Aardbei	24
Tomaat	28
Kamille	32
Perzik	36
Kaneel	40
Mango	44
Papaja	48
Zoete aardappel	52
Amandel	56
Appelazijn	60
Honing	64

Citroen	68
Haver	72
Ananas	76
Avocado	80
Kokosnoot	84
Komkommer	88
Venkel	92
Groene thee	96
Munt	100
Blauwe druif	104
Blauwe bes	108
Chiazaad	112
Dadel	116
Olijf	120
Zeewier	124
Register	128



# INLEIDING

---

Iedereen kent het belang van 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag **voor een goede gezondheid** – maar als je ervoor zorgt dat **minimaal een paar porties** hiervan uit ‘superfruit’ en ‘supergroenten’ bestaan, dan zul je hiervoor rijkelijk worden beloond: je huid, haar, ogen en nagels krijgen een prachtige, natuurlijke glans – iets wat zelfs de duurste beautyproducten niet voor elkaar krijgen.

Het geheim is om **groente en fruit** te kiezen dat er fris en vers uitziet, het liefst van het seizoen. Groenten en fruit **van het seizoen** bevatten namelijk de meeste voedingsstoffen en zorgen ervoor dat we ons **in die tijd van het jaar** gezond voelen en er geweldig uitzien. Enkele daarvan, zoals de geweldige citroen, zijn zelfs het hele jaar door verkrijgbaar!

In dit boek vertellen we je welke vruchten en groenten je het best kunt kiezen. Ook laten we je zien hoe je er heerlijke gerechten en beautyproducten van maakt, waardoor je je in elk seizoen **stralend en fitzult voelen!**



# CRANBERRY

---

Cranberry's komen oorspronkelijk uit Noord-Amerika en Canada.

Ze groeien doorgaans van de lente tot in de winter en hebben veel zonlicht nodig om volledig te rijpen. Je kunt gelukkig het hele jaar van de voordelen van deze bessen profiteren, door gedroogde cranberry's of cranberrysap te gebruiken.

De friszure smaak is waar cranberry's bekend om staan. Juist die zuurheid maakt deze bessen tot een geweldig en compleet superfruit. De dikke rode bessen bevatten antioxidanten zoals proanthocyanidinen, die tandbederf en ontstekingen tegengaan.

Ze zijn ook een goede bron van vitamine A en C, de essentiële B-vitamines en de mineralen kalium en mangaan – een perfecte cocktail voor een gezonde huid, haar en nagels.

Cranberry's, die boordevol fytonutriënten zitten, worden vaak in sapvorm aangeraden voor de behandeling van infecties aan de urinewegen. Dit komt doordat het sap de urine zuur maakt, wat een remmende werking heeft op de groei van bacteriën in de blaas.




# CRANBERRY-STOOFPEERTJES



**Recept** – kalmeer je hele lichaam met deze lichte, prikkelende smaakpapillenreiniger.

## Ingrediënten

- 4 rijpe peren • 350 ml cranberrysap • 1 el honing
  - 1 kaneelstokje • Griekse yoghurt naar smaak
- 

## Bereiding

Schil de peren, halveer ze en verwijder het klokhuis. Doe ze met het cranberrysap, de honing en het kaneelstokje in een pan met deksel. Laat de peren 10 minuten sudderen. Verwijder het deksel en laat nog 5 minuten sudderen zodat de saus inkookt.


Serveer elke peer met een lepel cranberrysaus en naar smaak met een lepel Griekse yoghurt.

# CRANBERRY-ROZENBOTTELTONIC



**Beauty** – deze kalmerende tonic maakt je huid merkbaar gladder en zachter.

## Ingrediënten

- 3 el ongezoet cranberrysap • 3 el toverhazelaarswater\*
  - 3 druppels rozenbottelolie\* • glazen potje met schroefdop
- 

## Bereiding

Schenk het cranberrysap, het toverhazelaarswater en de rozenbottelolie in een glazen potje en schud alles krachtig door elkaar.

## Gebruik

Schenk na het reinigen een beetje tonic op een vochtig wattenschijfje en veeg hier zachtjes mee over je gezicht om make-upresten en dode huidcellen te verwijderen.

\* Verkrijgbaar bij de natuurdrogist of online.



# AMANDEL



De perfecte schoonheidssnack bestaat uit een handje amandelen; deze nootjes zitten vol voedingsstoffen en bevatten veel goede vetten.

De amandel is een uitstekende bron van vitamine E, B-vitamines, kalium, calcium, magnesium, fosfor en ijzer, en van essentiële enkel- en meervoudig onverzadigde vetzuren. Het nootje is een echte krachtpatser als het om gezondheid gaat: amandel laat je huid en haar letterlijk glanzen en versterkt je nagels. Deze zoete, haast romige noten zijn ook rijk aan antioxidanten, die het hele lichaam gezond houden, zelfs je hart profiteert ervan.

Eet amandelen rauw of rooster ze eerst even. Je kunt ze ook een nacht weken en dan toevoegen aan je ontbijtgranen (dit maakt de voedingsstoffen beter verteerbaar). De gezonde eigenschappen van dit veelzijdige superfood zitten evengoed in een glas amandelmelk, in amandelpasta of in koekjes van amandelmeel.

