OER STERK
TERUG NAAR JE NATUUR

OERSTERK DINEREN

LEKKERE, MAKKELIJKE EN GEZONDE RECEPTEN

WAAROM ZIJN AVOCADO'S ZO GEZOND?

Vrij van E-nummers, Lactose, Gluten en Suiker

EEN OERSTERK MAGAZINE

OER STERK
TERUG NAAR JE NATUUR

OERSTERK DINEREN

Pure voeding voor geluk & gezondheid

DRS. RICHARD DE LETH

INHOUDSOPGAVE:

Voorwoord pag. **4**

Waarom rund en varken geen optimale voeding is pag. **6**

Recepten:

Groene salade met mango en appel pag. **12**

Witte koolsalade met olijven en citroenvinaigrette pag. **14**

Avocado-ei-vissalade met appel pag. **16**

Waarom zijn avocado's zo gezond?

***pag.* 18**

Oranje puree met groene groenten pag. **22**

Fastfood met een twist pag. **24**

Kipnuggets pag. **26**

Oranje pasta met courgettepesto pag. **28**

Salade met warme paddenstoelen pag. **30**

Bietencarpaccio met rucola en *(zure)* haring pag. **32**

Gebakken forel pag. **34**

Groenten uit de oven pag. **36**

Zeevispakketjes pag. **38**

Preischotel pag. **40**

Spinazie ovenschotel pag. **42**

Kip uit de oven met olijven pag. **44**

Indische pompoen-stoofschotel pag. **46**

Exotische zuurkool met kip en fruit pag. **48**

Seizoensproducten pag. **50**

De 7 gouden voedingsrichtlijnen pag. **54**

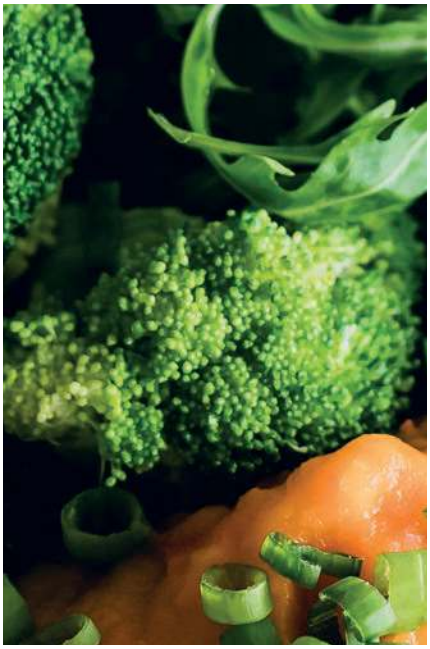
Over Richard de Leth pag. **58**

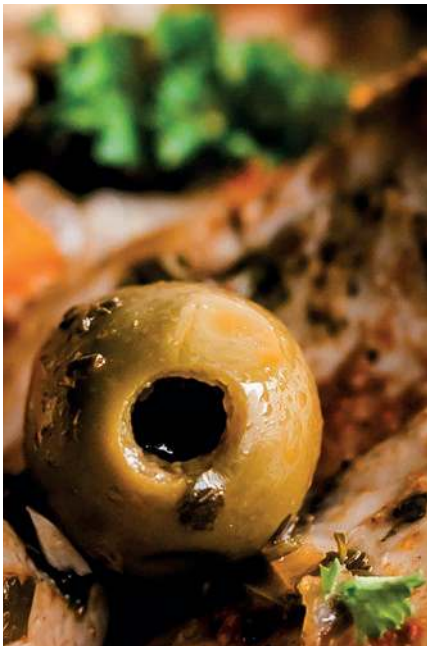
Training OERsterk in één Dag pag. **57**

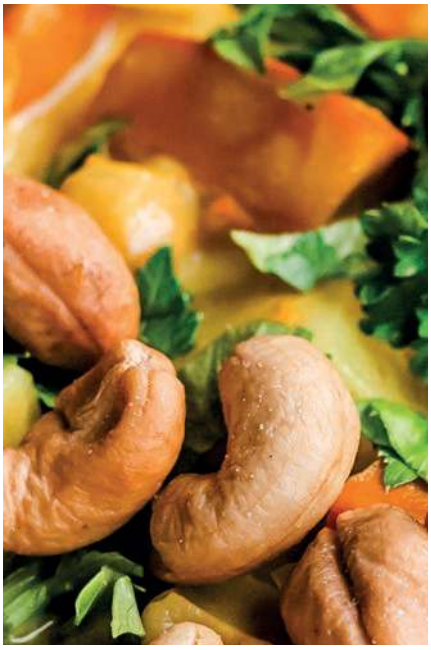
Over Healthy Jo pag. **58**

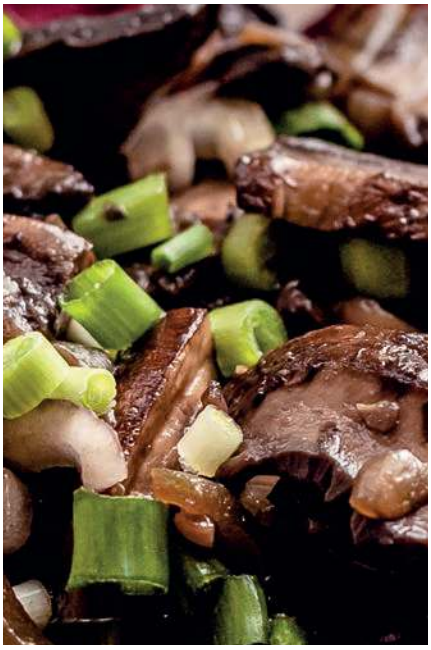
De meeste recepten zijn gebaseerd op 4 personen. Aangezien wij als mens allemaal anders zijn, andere behoeften hebben, andere smaken hebben, ben jij vrij om te variëren met groenten, kruiden, vis en gevogelte om de grootte van jouw maaltijd af te stemmen op jouw behoefte. Dit geldt uiteraard ook voor de samenstelling van je gerecht. Uiteraard geven wij jou hier tips en variatiemogelijkheden voor.

Wanneer je voornamelijk natuurlijke voeding eet - *of volgens de 80/20 regel eet, dus minimaal 80% natuurlijk en maximaal 20% bewerkt* - ben je vrij om te bepalen welke hoeveelheden voor jou wenselijk zijn. Calorieën tellen is dan niet langer nodig *(de oermens had ook geen tabel).*









VOORWOORD

Na het succes van de magazines *'OERsterk Ontbijten'* en *'OERsterk Lunchen'* is dit nieuwe magazine een logisch gevolg. Het maakt de eetcirkel *(ontbijt – lunch – diner)* compleet.

Voeding heeft een grote uitwerking op jouw vitaliteit. Je bestaat letterlijk uit de bouwstenen die je hebt gegeten. Anderzijds kunnen stofwisselingsprocessen pas goed functioneren als alle benodigde stoffen aanwezig zijn. Het is logisch dat het lichaam signalen in de structuur *(anatomie)* of stofwisseling *(fysiologie)* gaat geven als het niet krijgt wat het nodig heeft.

Het lichaam vraagt om vetten, maar krijgt fabrieksrommel met 0% vet.
Het lichaam vraagt om eiwitten, maar krijgt kunstmatige koolhydraten.
Het lichaam vraagt om voeding, maar krijgt vaak vulling.

Het voedingslandschap is uitdagender dan ooit. Ons lichaam en geest zijn gemaakt voor een omgeving die niet meer bestaat.

Overal is goedkoop en bewerkt voedsel dat jouw instinct triggert, want ieder mens heeft een voorkeur voor zoet en zout. Het is een evolutionaire erfenis omdat deze smaken altijd schaars waren *(en voor veel calorieën en voedingsstoffen zorgden)*. Nu kunnen we niet meer op onze smaak vertrouwen: als *'lekker'* het enige criterium is om iets te eten, zal je je na verloop van tijd niet zo *'lekker'* voelen.

Kennis zonder toepassing is niets. Met de juiste voedingskennis én recepten ben je in staat om jouw lijf datgene te geven wat het nodig heeft. Het resultaat is dat belangrijke sleutelfuncties zoals energie, stemming, libido, stoelgang en de slaap goed functioneren. Als je goed voor je lijf zorgt, zorgt je lijf goed voor jou.

De recepten in dit magazine zijn in een nieuw jasje gestoken en komen uit de bestseller *'OERsterk koken!'*. Pure, onbewerkte en biologische ingrediënten staan centraal. Je zult proeven dat gezondheid en genieten goed samengaan. Ik hoop vooral dat je het plezier proeft waarmee we dit magazine hebben gemaakt.

Alle goeds en geniet,

Richard

OERsterk
OERSTERK EN TROEPVRIJ
LUNCHEN
met
drs. Richard de Leth
Lactose,
OERsterk
OERSTERK EN TROEPVRIJ
ONTBIJTEN
met
drs. Richard de Leth
EEN SUPERLEKKERE
EN SIMPELE START
VAN DE DAG
INCLUSIEF:
10 EFFECTIEVE TIPS OM
VET TE VERBRANDEN
Vrij van E-nummers, Lactose,
Gluten en Suiker
EEN OERSTERK MAGAZINE

ORANJE PUREE

MET GROENE GROENTEN

Ingrediënten:

Voor de puree:

- 500 tot 750 gr schoongemaakte pompoen *(schil hoeft er niet af bij pompoen, wel goed wassen)* in grove stukken gesneden
- 500 gr zoete aardappel of knolselderij schoongemaakt en in stukken gesneden
- 2 wortels of winterpeen schoongemaakt en in ringen gesneden
- 2 a 3 el roomboter of ghee *(geklaarde boter)*
- zout en peper
- eventueel wat kokosmelk

Voor de groenten die je erbij serveert:

- 2 stronken broccoli
- een handvol rucola
- eventueel nog wat gemengde sla

Bereidingswijze:

1. Kook alle groenten voor de puree bij elkaar in een grote pan met deksel erop. Ze moeten goed gaar zijn, totdat ze uit elkaar beginnen te vallen. Doe er niet teveel water bij, ze hoeven niet helemaal onder te staan. De kooktijd zal ongeveer 20 minuten zijn
2. Kook of stoom in de tussentijd ook de broccoli roosjes *(niet te lang, beetgaar zijn ze het lekkkerst)*
3. Was ook alvast de rucola en/of slamix en laat rustig uitlekken
4. Als de groenten in de pan helemaal gaar zijn, giet je het kookvocht eruit. Laat een heel dun laagje vocht erin zitten zodat de puree nog smeuïger wordt
5. Stamp de groenten fijn met de roomboter of ghee en eventueel een scheut kokosmelk
6. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel nog wat olijfolie en kruiden naar smaak toe
7. Serveer warm met de broccoli en rucola. Giet er nog wat olijfolie overheen en garneer met gehakte peterselie

Deze foto wijkt af van het recept. Wees dus niet teleurgesteld als jouw gerecht er anders uitziet.

Tip

Voor een feestelijk effect maak je mooie toefjes met het puree langs de rand van de schaal. Dit kun je het beste met een spuitzak doen. De zuurkool en de kip schep je dan in het midden. Je kunt er nog wat extra rozijnen en een beetje kerrie op doen als versiering.

Wist jij al dat je de pompoen niet hoeft te schillen voordat je hem kookt? De schil wordt zacht net als de rest en geeft meer smaak en extra vezels aan je maaltijd.

OVER DRS. RICHARD DE LETH

Drs. Richard de Leth – zeg maar Richard – studeerde geneeskunde en wist alles over ziekte en de dood, maar niets over gezondheid en het leven. Hij volgde zijn hart en hing zijn witte jas aan de wilgen. Hij ging zijn eigen weg en specialiseerde zich in de preventieve leefstijlgeneeskunde. OERsterk was het resultaat.

Richard informeert, inspireert en stimuleert mensen om leider van hun gezondheid te worden. Richard is als geen ander in staat om essentiële gezondheidsinformatie voor iedereen toegankelijk te maken. Hij heeft het vermogen om je met humor en kwetsbaarheid in hart en ziel te raken.

Richard schreef 5 bestsellers, is een veelgevraagd spreker en heeft een succesvolle blog.

Hij was te gast in diverse nationale media, waaronder RTL Late Night, RTL Boulevard, De Telegraaf, De Margriet en LINDA.

Met zijn diensten heeft hij slechts één doel voor ogen: de wereld gezonder maker. Pillen vervangen door leefstijl. Gezondheid is geen eindpunt, maar een levenslange reis: ga je mee op reis?

Is je lijf je lief, leef dan preventief!

OERsterk heeft als doel dat in 2022 één miljoen mensen in Nederland leider van hun gezondheid zijn met hun eigen Persoonlijk Leefstijlplan.

www.facebook.com/oersterk.nu

www.instagram.com/oersterk

Training OERsterk in één dag

door drs. Richard de Leth

Veel mensen komen pas in actie als er klachten zijn. Als ze hun gezondheid dreigen te verliezen, of al zijn verloren. Dat vind ik een gemiste kans, en met deze training wil ik je helpen om dat te voorkomen.

Want we willen allemaal gezond en gelukkig oud worden. Toch worden mensen steeds eerder moe, prikkelbaar, dik en ziek.

Vroeger dacht men dat ziekte iets is wat je overkomt en waar je niets aan kunt doen. Tegenwoordig weten we dat er een duidelijk verband is tussen leefstijl en gezondheid.

En toch is in de huidige maatschappij leefstijl helaas door pillen vervangen. Het is tijd voor een revolutie. Het is tijd voor een Training OERsterk in één Dag.

Je krijgt:

- een combinatie van theorie en praktijk
- een persoonlijke reader
- slimme tips om met kleine aanpassingen je kwaliteit van leven drastisch te vergroten
- een heerlijke OERlunch
- ...en je gaat naar huis met de opzet van je eigen unieke leefstijlplan

Ik hoop dat je erbij bent.

www.oersterk.nu/agenda

OVER HEALTHY JO

OERsterk Dineren is een samenwerking tussen **Healthy Jo** en **OERsterk**. Healthy Jo is een foodie met een grote passie voor bewust leven en gezond eten en heeft deze passie ingezet om de mooiste gerechten te creëren voor dit magazine.

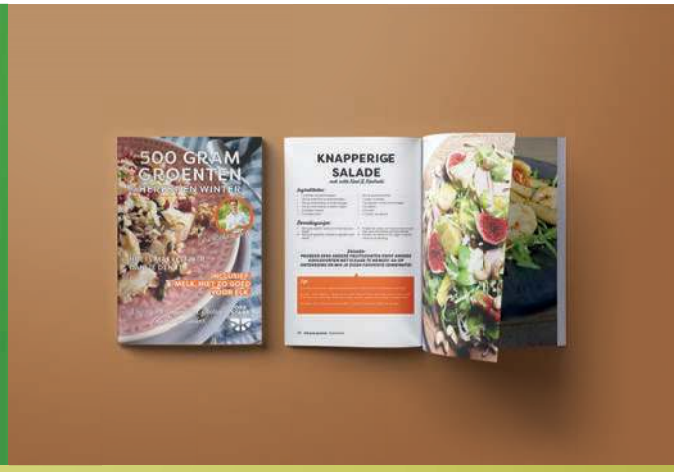
Over Healthy Jo:
Jolanta is een OERsterke vrouw, die gelooft dat gezond zijn je niet overkomt, maar dat je dit zelf in de hand hebt. Als orthomoleculair voedingsdeskundige en gediplomeerd NLP Practitioner coacht zij iedereen naar een gezond en vitaal leven met voeding als hoofdrolspeler. Jolanta droomt van een wereld waarin wij allemaal fit, gezond, vitaal en gelukkig zijn met respect voor elkaar en de natuur. Een wereld waarin een gezonde leefstijl en natuurlijke voeding weer de norm zijn, zodat iedereen zijn mooiste leven kan leiden. Haar website staat vol met mooie gerechten en tips die jou hierbij kunnen ondersteunen!

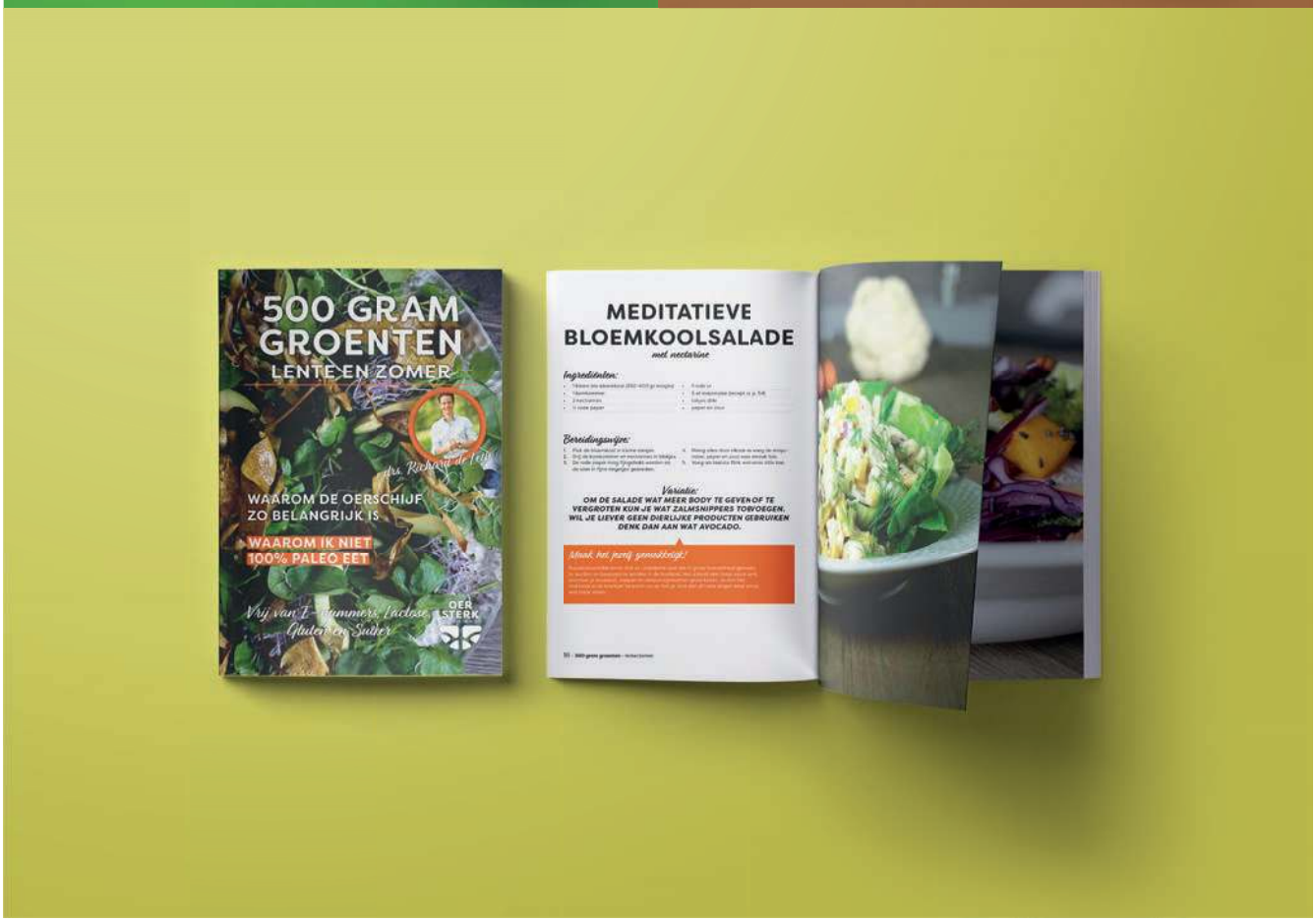
www.facebook.com/healthyjo.nl

www.instagram.com/healthyjo_nl

Voor meer informatie kijk je op:
www.healthyjo.nl

OOK VERSCHENEN:





KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP:

OERSTERK.NU

Voeding heeft een grote uitwerking op jouw vitaliteit. Je bestaat letterlijk uit de bouwstenen die je hebt gegeten. Het voedingslandschap is uitdagender dan ooit. Ons lichaam en geest zijn gemaakt voor een omgeving die niet meer bestaat. En dus kiezen mensen in de moderne maatschappij vaak onbewust voor de verkeerde kunstmatige voeding

Met de juiste voedingskennis én recepten ben je in staat om jouw lijf datgene te geven wat het nodig heeft. Het resultaat is dat belangrijke sleutelfuncties zoals energie, stemming, libido, stoelgang en de slaap goed functioneren. Als je goed voor je lijf zorgt, zorgt je lijf goed voor jou.

De recepten in dit magazine zijn in een nieuw jasje gestoken en komen uit de bestseller 'OERsterk koken!'. Pure, onbewerkte en biologische ingrediënten staan centraal. Je zult proeven dat gezondheid en genieten goed samengaan. Dineren was nog nooit zo leuk én lekker.

Investeer in jezelf en geniet van meer smaak en een betere gezondheid.

OER STERK
TERUG NAAR JE NATUUR

WWW.OERSTERK.NU