

500 GRAM GROENTEN HERFST EN WINTER



drs. Richard de Leth

HET IS MAKKELIJKER
DAN JE DENKT

**INCLUSIEF:
MELK, NIET ZO GOED
VOOR ELK.**

*Vrij van E-nummers, Lactose,
Gluten en Suiker*

**OER
STERK**
TERUG NAAR JE NATUUR





500 GRAM GROENTEN HERFST EN WINTER

Pure voeding voor geluk & gezondheid

DRS. RICHARD DE LETH

INHOUDSOPGAVE:



Voorwoord	pag.	4
Seizoensproductenlijst	pag.	8
De 7 gouden voedingsrichtlijnen	pag.	12
Vetten en vetzuren	pag.	14

Recepten:

Bloemkoolcouscous	pag.	18
Witlofsalade	pag.	20
Zucchini Tonato	pag.	22
Rammenassalade	pag.	24
Knapperige salade	pag.	26
Schorseneren	pag.	28
Waarom melk, yoghurt en kwark geen optimale mensvoeding zijn	pag.	30
Knolkoekjes	pag.	34
Bloemkoolrisotto	pag.	36
Pompoencurry	pag.	38
Sinaasappelspruitjes	pag.	40
Rode Kool Stampot	pag.	42
Broccolisoepp	pag.	44
Indische spitskool	pag.	46
Aardpeersoep	pag.	48
Mayonaise	pag.	50
Vinaigrette	pag.	51

Maaltijdfrequentie	pag.	52
OERsterke Do's	pag.	53
OERsterke Don'ts	pag.	56

Over Drs. Richard de Leth	pag.	58
Persoonlijk Leefstijlplan	pag.	59
Zie ik je binnenkort?	pag.	60

De meeste recepten zijn gebaseerd op 2 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

Je eet en drinkt iedere dag. Iedere cel bestaat uit bouwstenen die je hebt gegeten. Je kunt dus stellen dat je zo sterk bent als de bouwstenen die je in je mond stopt.

Al jaren blijkt uit onderzoek van het RIVM dat Nederlanders te weinig groente eten. Iedereen weet het ook. Maar het kost mensen veel moeite en inspiratie om te variëren. Helemaal als je het druk hebt en terugvalt in oude bestaande patronen. Met te weinig groente. Of met steeds dezelfde groente en weinig variatie.

Centrale vraag blijft: waarom zou ik meer groente gaan eten?

Groentes bestaan uit de magische samenstelling van vitamines, mineralen, fytonutriënten, vezels en vocht. Ik zou het bijna een geschenk van moeder natuur noemen. En toch zijn we er aan gaan knutselen. Veredelen. Want de smaak moest minder bitter, en zoeter. En we zijn herbiciden en pesticiden gaan gebruiken voor een hogere opbrengst. Maar met een prijs voor jouw gezondheid.

Daarom gebruiken we in dit magazine alleen biologische ingrediënten. Oorspronkelijk was alles in de natuur biologisch, lokaal en seizoensgebonden.

Groente is niet alleen essentieel voor jouw lijf, maar ook voor de bacteriën in jouw darm. In jouw darm leven tienmaal zoveel bacteriën als je cellen in jouw lijf hebt. Als je goed voor deze bacteriën zorgt, zorgen de bacteriën goed voor jou. Gezondheid komt voor een groot deel voort uit de vitaliteit van jouw darmbacteriën. Wat hebben deze bacteriën nodig? Vezels. En groentes zijn de belangrijkste bron van vezels.

Hoe meer verschillende groentes je eet, hoe breder de diversiteit aan verschillende bacteriestammen in jouw darm wordt. En daar ligt de grote gezondheidswinst.

Maar hoeveel groente zou ik dan moeten eten?

Het Voedingscentrum zegt 250 gram per dag. En dit haalt slechts 5 procent van alle mensen in Nederland. Maar 250 gram is niet genoeg voor optimale gezondheid.

Hoeveel dan wel?

500 gram. Een pond. En het is makkelijker dan je denkt. Helemaal nu je dit magazine hebt. Je wordt getraakteerd op heerlijke salades, soepen en gerechten. En voor je het weet heb je een pond groente per dag op. En dansen de bacteriën in je darm. En start je een revolutie in jouw lijf. Het gevolg is een verbeterde darmflora, immuniteit én gezondheid. Meer groente eten was nog nooit zo makkelijk en smakelijk: geniet van de 14 maaltijden!

Alle goeds,
Richard

DE NIEUWE:

VEGGIE 500

VOOR MAAR:
500 GRAM
GROENTE
PER DAG

KORTING
PRIVATE
GREEN

























BROCCOLISOEP

met gepofte Knoflook

Ingrediënten:

- 600 gr broccoli
- 1 bolletje knoflook
- 1 ltr bouillon
- 4 el kokosroom
- peper en zout
- blaadjes basilicum

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snij het kapje van de knoflook er af zodat je de tenen een beetje kunt zien, plaats de bol in een ovenschaaltje, besprenkel met wat olijfolie en dek af met aluminiumfolie. Pof de bol ca. 45 minuten tot deze zacht is. Laat afkoelen en druk de puree uit de tenen.
3. Snij de broccoli in stukken en doe deze in een pannetje met een liter bouillon. Kook dit ongeveer 5 minuten, zodat de broccoli nog beetgaar is.
4. Neem ongeveer 150 ml van de bouillon, samen met de broccoli, knoflookpuree en kokosmelk en mix dit met de blender tot een mooie gladde soep is. Wanneer je de soep te dik vindt, voeg je gewoon nog wat bouillon toe.
5. Garneer met wat blaadjes basilicum.

Tip!

- 100 gr wortel
- 100 gr bleekselderij
- 100 gr knolselderij
- 100 gr prei
- 1 ui
- 2 knoflooktenen
- 1 el peterselie
- 1 el lavas
- 1 el selderij
- 1 rood pepertje
- 100 gr himalayazout

Bouillonblokjes maken:

Doe alle ingrediënten in de foodprocessor totdat het een mooie kruidige pasta is. Schep een ijsblokjesvorm vol. 1 blokje staat voor één bouillonblokje.







OVER DRS. RICHARD DE LETH



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 maken. 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

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.



RICHARD DE LETH **PERSOONLIJK LEEFSTIJLPLAN** VOOR EEN GEZOND EN GELUKKIG LEVEN

INVESTEER IN JEZELF

Richard de Leth helpt je met dit boek jouw gezondheid te versterken. En hij legt uit hoe je een gelukkiger en waardevoller leven kunt leiden. Naast zijn filosofie over een gezonde leefstijl, behandelt hij ook onderwerpen als zingeving, gedrag en mindset. Met zijn Persoonlijk Leefstijlplan heeft De Leth een methode ontwikkeld waarmee iedereen 'op maat' de regie over zijn of haar eigen lichaam en leven krijgt.

Het boek Persoonlijk leefstijlplan, voor een gezond en gelukkig leven biedt:

- Inzicht in de noodzaak te 'investeren in jezelf'
- De vier belangrijkste gezondheidspijlers: voeding, beweging, ontspanning en mindset
- Tien leefstijlregels waarmee je direct aan de slag kunt
- Het frame voor een Persoonlijk Leefstijlplan

bol.com



Beste boek over lifestyle in jaren!

Ik lees veel. De meeste boeken lijken op elkaar, zeker als het gaat over onderwerpen als voeding, gezondheid en mindset. Richard is anders. Hij heeft zijn eigen visie, zijn eigen stem. En alles onderbouwd met een dikke laag wetenschap. Met afstand het beste boek dat ik in jaren heb gelezen.



**‘RICHARD LAAT JE
VOELEN EN INZIEN
DAT JE WEER
EIGEN BAAS OVER
JE LICHAAM EN
GEZONDHEID KAN
WORDEN.’**

**- JAMES EN
LAURENTINE
COLQUHOUN**

**BESTEL NU OP:
WWW.OERSTERK.NU/BOEKEN**

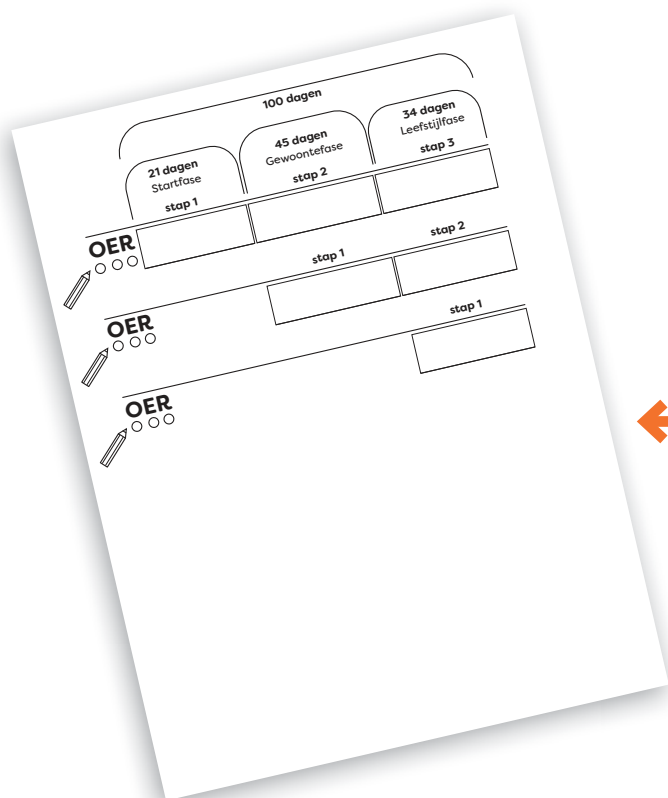
ZIE IK JE BINNENKORT?

Voeding is niet de heilige graal. Het gaat om leefstijl. Beweging en ontspanning zijn net zo belangrijk - of misschien nog wel belangrijker. Kom naar mijn workshop 'Persoonlijk Leefstijlplan' en ga naar huis met jouw unieke leefstijlplan. Je hebt niet alleen de juiste kennis, maar alles wordt praktisch vertaald naar hoe jij alles met kleine en makkelijke stappen in jouw leven kunt integreren. Vandaag genieten, en tegelijkertijd werken aan een gezonde en gelukkige toekomst. Ik hoop je snel te zien!



Je gaat leren:

- Wat je lichaam nodig heeft
- Wat voeding in je lichaam doet, en hoe 'voeding als medicijn' te gebruiken
- Waarom beweging zo belangrijk is, en hoe 'beweging als medicijn' te integreren
- Waarom ontspanning cruciaal is, en hoe 'ontspanning als medicijn' toe te passen
- Waarom een persoonlijk leefstijlplan de sleutel naar een gezond en gelukkig leven is
- Hoe je alles in een simpel systeem kunt gieten zodat jij je doelen haalt



In mijn workshop krijg je:

- een combinatie van theorie en praktijk
- alle ruimte voor interactie
- een persoonlijke reader
- veel inspiratie en informatie om met een paar kleine aanpassingen je kwaliteit van leven drastisch te vergroten
- een heerlijke OERlunch

**JE GAAT NAAR HUIS MET DE
OPZET VAN JE EIGEN UNIEKE
LEEFSTIJLPLAN.**

Meld je aan via:

www.oersterk.nu/agenda



Een goede gezondheid is onmogelijk zonder groente. Uit onderzoek blijkt al jaren dat Nederlanders te weinig groente eten. Want hoe maak je het lekker klaar? En hoe zorg je voor voldoende variatie en inspiratie?

Dit magazine geeft je alle antwoorden. Groentes zijn een geschenk van moeder natuur. Ze bestaan uit vitamines, mineralen, fytonutriënten, vezels en vocht. De vezels in groentes zijn weer belangrijk als brandstof voor de bacteriën in jouw darm. Je hebt namelijk tienmaal zoveel bacteriën in je darm als cellen in je lijf. Deze darmbacteriën hebben niet alleen invloed op je lichamelijke gezondheid, maar ook op je geestelijke gezondheid. Het betekent dat je iedere dag voldoende groente moet eten om fysiek en mentaal lekker in je vel te (blijven) zitten.

Meer groente eten was nog nooit zo makkelijk en lekker. Met de heerlijke salades, soepen en gerechten uit dit magazine investeer je in jouw smaak én gezondheid. Dubbele winst.

Geniet ervan!



**OER
STERK**

TERUG NAAR JE NATUUR



€15,-

WWW.OERSTERK.NU