**Een verboden vrucht is vaak een product van de eigen geest.
Uiteindelijk ben je het zelf die bepaalt wat, binnen de grenzen van de wet, een verboden vrucht is. Soms is het goed jezelf iets te verbieden, maar net zo vaak is zo'n persoonlijke verboden vrucht een belemmering, omdat het ontwikkeling in de weg zit: wie nooit van de verboden appel eet, gaat ook nergens heen - wie weet hadden Adam en Eva zich helemaal doodverveeld wanneer ze nu nog in het Paradijs ronddoolden.**

Hanna Bervoets,
Schrijver, journalist en columnist

Ter nagedachtenis aan Byung Jae Kang,
De liefste, mooiste en helderste ster aan de hemel.
Je wordt nog elke dag gemist....
Ik had jou zo graag dit boek willen laten zien.
Saranghae....

Inhoudsopgave

Deel I

Voorwoord	6
Inleiding. Waarom ik fruit als maaltijd ben gaan eten.	8
Wat is gezonde voeding?	12
Fruit versus groente	17
Maakt fruit dik?	23
Waarom fruit bestaat uit de gezondste en beste koolhydraten.	29
Fruit en de misvatting over leververvetting en hoge bloedsuiker.	35
Hoe je fruit het beste kunt eten.	43
Het belang van vitamine C.	50
Fruit & Beauty	56
Fruit jezelf de zwangerschap door.	61
Fruit ook je kinderen gezond, slank en slim!	66
Verschillende soorten fruit onder de loep genomen.	73
Waarom meer fruit eten betere sportprestaties tot gevolg heeft.	80
Fruit versus hypes.	88
Hoe je met fruit je bloeddruk kunt verlagen..	94
Waarom een fruity lifestyle verre van eenzijdig is en je geen tekorten krijgt in eiwitten en vetten.	99
Waarom olie en vet uit flesjes en potjes niet optimaal zijn.	105
Hoe ziet mijn eigen fruity lifestyle eruit?	110
Lifestyle als medicijn: Het verhaal van Miro Kloosterman.	118
Ervaringsverhalen over de fruity lifestyle.	126

Deel II

Handleiding bij de eetschema's.	137
Eetschema's.	143
Recepten voor het avondeten	164
Hoofdgerechten	166
Vlees gerechten	170
Ei gerechten	174
Rijk gevulde soepen	176
Groente gerechten	180
Kimchi	186
Voedingswaardetabel van de 25 meest bekende fruitsoorten	193













Voorwoord

Als mensen mij elke dag zoveel fruit zien eten, dan krijg ik vaak de vraag waarom ik zulke grote hoeveelheden fruit eet en waar dat goed voor is.
Al snel komen dan de waarschuwingen die algemeen de ronde doen: Al die koolhydraten, al die fruitsuikers daar moet je voorzichtig mee zijn, dat kan toch nooit goed zijn.

Het was voor mijzelf dan ook altijd best moeilijk om anderen ervan te overtuigen dat veel fruit eten juist een van de beste dingen is die je voor je gezondheid kunt doen. En dat het voor mijn gezondheid ontzettend veel heeft gedaan. Hierover zullen jullie later in dit boek alles lezen.

Ik ben dan ook zo blij dat het Julia is gelukt om op een overtuigende en laagdrempelige manier
een goed en leuk boek te schrijven waarvan na het lezen niemand meer zich nog af zal vragen waar al dat vele fruit goed voor is. Sterker nog: Ik durf te zeggen dat iedereen na het lezen van dit boek in alle waarschijnlijkheid veel meer fruit zal gaan eten.
En niemand zal dan nog aan mij vragen: Miro, waarom eet je zoveel fruit, waar is dat goed voor?
Want na het lezen van dit boek wordt je dat overduidelijk..

Miro Kloosterman.

Acteur bekend van

Goede Tijden, Slechte Tijden

The Bodyguard.

Links zie je een aantal foto's die Miro door de jaren heen op zijn Instagram **@miro_kloosterman** plaatste over zijn eigen fruity lifestyle.

HOOFDSTUK 1



"Al snel begon ik de positieve effecten op mijn gezondheid en gewicht te merken. Dat zette me aan het denken: als dit al zo positief uitpakt, wat voor effect zal ik dan zien als ik ook als lunch fruit ga eten?"

Waarom ik fruit als maaltijd ben gaan eten

Vanaf mijn puberteit heb ik last van overgewicht gehad. Tot rond mijn twintigste heb ik dan ook de nodige diëten gevolgd en veel boeken gelezen over hoe je het beste gewicht kunt verliezen. Lange tijd kon je mij het beste omschrijven als een 'jojo'. De meeste dieetboeken die ik las, hebben echter weinig effect op mijn gewicht gehad. Althans, niet op de langere termijn. Er zijn twee boeken en één persoon die mijn leven wél blijvend hebben veranderd als het gaat om mijn eetpatroon, levensstijl en gewicht. Hiervan zie, merk en ervaar ik nog elke dag de positieve effecten. Als eerste is dat het boek "Fit for Life" van het echtpaar Harvey en Marilyn Diamond. Zij adviseren koolhydraten niet te combineren met eiwitten en raden aan om tot de lunch (12.00 uur) alleen maar vers fruit te eten. Hoewel ik het scheiden van eiwitten en koolhydraten niet lang heb volgehouden, ben ik door dit boek begonnen met het eten van uitsluitend vers fruit in de ochtend en daar ben ik nooit meer mee gestopt! Daarmee was de eerste, prille stap gezet naar mijn Fruity Lifestyle.

Het tweede boek dat een blijvend positieve invloed heeft gehad op mijn gezondheid en gewicht, is Het "Detox Dieet" van Paula Bailly-Hamilton. In dit boek legt zij uit in welke mate de toxische, chemische stoffen die ons omringen invloed hebben op ons gewicht en onze gezondheid. Dit boek heeft mij geïnspireerd om zo veel mogelijk gifvrij, biologisch en natuurlijk te gaan eten en leven. Mijn positieve ervaringen met deze natuurlijke levensstijl vormden de basis van mijn eerdere twee boeken "100% gifvrij" en "Natuurlijk en gezond (op)VOEDEN". De persoon die mij ten slotte heeft geïnspireerd om fruit als maaltijd te gaan eten, is een Amerikaanse arts en voedingsdeskundige, over wie ik later in dit boek meer zal vertellen. Hij heeft talrijke volgers in vooral Amerika en Australië.

Na het lezen van "Fit for Life" ben ik voortaan gedurende de ochtend alleen nog vers fruit gaan eten. Al snel begon ik de positieve effecten op mijn gezondheid en gewicht te merken. Dat zette me aan het denken: als dit al zo positief uitpakt, wat voor effect zal ik dan zien als ik ook als lunch fruit ga eten? Het resultaat was verbluffend, niet alleen wat betreft mijn gezondheid en gewicht, maar mijn huid en haar begonnen er veel beter uit te zien en hoe meer fruit ik at, hoe beter en energieker ik me begon te voelen.

Ik ben nu 43 jaar oud (januari 1974) en ik fruit mijzelf nu al meer dan twintig jaar gezond en slank door dagelijks

vier kilo vers fruit te eten tot het avondeten. Mijn diner bestaat uit een warme, gekookte maaltijd waarbij de nadruk ligt op de dagelijks benodigde hoeveelheid eiwitten en vetten (zowel dierlijk als plantaardig), natuurlijk groente en meestal eet ik er ook een grote portie aardappels bij. Ik voel me gelukkig met mijn Fruity Lifestyle: ik geniet elke dag van mijn eten, heb nooit honger en kan veel eten. Daarbovenop heb ik een optimale gezondheid, ben ik slank, heb ik veel energie en daardoor ook een jonge en frisse uitstraling

Omdat we allemaal verschillend zijn en andere behoeftes hebben, is mijn boodschap van dit boek dan ook absoluut niet dat het voor iedereen noodzakelijk is om net als ik vier kilo fruit te eten per dag. Maar als we als mens en samen als maatschappij echt gezonder willen worden, willen bezuinigen op de gezondheidszorg, het gebruik van medicijnen willen verlagen en minder overgewicht willen hebben, dan zullen we met ons allen structureel meer fruit en groente moeten gaan eten. In hoofdstuk 3 zal ik uitleggen waarom het voor je gezondheid veel effectiever is om de focus meer op fruit te leggen dan op groente.
Het uitgangspunt van dit boek is dan ook dat we fruit niet meer slechts als tussendoortje gaan zien, maar als volwaardig voedsel waarvan je dagelijks minimaal één keer een kilo als maaltijd zou moeten eten voor een optimale gezondheid. Smaakt dat naar meer, zoals bij mij het geval is, dan kun je zelfs twee maaltijden per dag fruit gaan eten.
Als ik mensen vertel dat ik zoveel fruit eet, krijg ik steevast de volgende vragen en opmerkingen:

1. **Fruit bevat veel koolhydraten (suikers), daar word je toch dik van?**
2. **Ik heb gehoord dat de suikers uit fruit net zo slecht zijn als gewone suiker.**
3. **Krijg je van zo veel fruit geen verhoogde bloedsuiker, insulineresistentie en uiteindelijk dus diabetes?**
4. **Er wordt gezegd dat je van fructosesuiker leververvetting krijgt, dan is fruit toch ook slecht?**
5. **Krijg je geen tekort aan vetten en eiwitten en is het niet ongezond om zo veel fruit te eten?**

Ik zal alvast verklappen: op alle bovenstaande vragen is het antwoord in principe nee en in mijn boek zal ik dit uitgebreid en wetenschappelijk onderbouwen. Daarnaast vind je nog veel meer informatie en antwoorden op vragen waar

je nu wellicht nog aan twijfelt. Maar ik weet zeker dat je aan het einde van dit boek net als ik tot de conclusie zult komen dat meer fruit eten, door fruit als maaltijd te eten, het meest logische is wat je kunt doen als je gezondheid je lief is en je een passend gewicht wilt hebben.

Voor diegenen die graag wat hulp hebben bij het kiezen wat te eten naast het fruit, heb ik in deel II van dit boek verschillende eetschema's geplaatst, al naar gelang de verschillende hoeveelheden fruit die je per dag wilt eten. Je kunt dan precies zien wat je naast je dagelijkse maaltijd(en) aan fruit nog aan ander voedsel kunt eten voor een goede gezondheid, met als tweede doel ook nog het bereiken van je streefgewicht.
Je zult verbaasd staan over hoeveel je kunt eten. En geloof me, er zijn ook eetschema's in deel II te vinden waarbij je naast je fruitmaaltijd ook nog gewoon (het juiste volkoren) brood kan blijven eten, als je dat echt niet wilt missen. En voor welk eetschema je ook kiest, al mijn eetschema's zijn zo gebalanceerd dat je én een optimale hoeveelheid aan nutriënten binnen krijgt én geen tekort oploopt in je dagelijkse benodigde vetten en eiwitten. Je warme maaltijd zal elke dag lekker en veel zijn en vooral heel simpel en snel te bereiden en niet duur omdat ik gewoon ingrediënten gebruik uit de dagelijkse Hollandse keuken (met optioneel een vleugje Koreaans pittigheid).
Kortom, lees dit boek en je zult positief verrast worden door wat ik je vertel over de effecten van het eten van fruit als maaltijd.

HOOFDSTUK 4



"In dit hoofdstuk zal ik proberen duidelijk te maken dat fruit juist het ideale voedsel is voor niet alleen je gezondheid, maar ook voor je gewicht."

HOOFDSTUK 7



"Toch zijn er manieren om fruit te eten waarbij je lichaam optimaal profiteert van al het goede dat fruit bevat."

Als je werkelijk een lifestyleverandering wilt doorvoeren met als doel gezonder worden en een passend gewicht bereiken, dan heb je een lifestyle nodig die je levenslang vol kunt houden. Het heeft geen enkele zin om een eetpatroon te adviseren als 99,9% procent van de bevolking dit niet lang zal kunnen volhouden. Ik hoor zeker bij die 99,9%!

De boodschap van mijn boek

Ik word niet gelukkig van een vegan en raw lifestyle met alleen maar fruit en daarom voel ik mij daar ook niet gezonder bij, want gezondheid houdt ook in dat je je mentaal goed en gelukkig voelt. Ik ben erachter gekomen dat een rauw, 100% veganistisch dieet niet bij mij past, dus wilde ik na twee maanden geen fruitarian meer zijn. Ik houd gewoon te veel van mijn warme, gekookte maaltijd met dierlijke eiwitten (weliswaar met mate). De boodschap van mijn boek is dan ook dat je zou moeten streven naar minimaal één maaltijd per dag met (een kilo) fruit en dat verder naar behoefte en smaak eventueel kunt vermeerderen tot twee maaltijden, tot je daarin zelf een balans hebt gevonden waarbij je je goed voelt en die je het vertrouwen geeft dat je deze lifestyle je leven lang vol kunt houden. Of je daarbij vegetariër, veganist of omnivoor wilt zijn, staat er helemaal los van. Het mooie is dan ook dat iedereen, veganist of niet, voor een Fruity Lifestyle kan kiezen!

Ik krijg natuurlijk altijd de vraag wat ik zelf dan eet. Zelf consumeer ik elke dag rond de 2500 calorieën, die heb ik nodig omdat ik veel sport. Ik geniet tot het avondeten van rond de vier kilo fruit. Ik heb er voor gekozen om voornamelijk high carb te eten en daarnaast nog het minimum wat ik nodig heb aan vetten en eiwitten. In mijn geval is dat rond de 30 gram vet per dag en 0,8 keer mijn gewicht aan grammen eiwitten, zowel dierlijk als plantaardig. Daar voel ik mij het beste bij. Ik ben dol op de zoete smaak van fruit, maar na een hele dag alleen fruit eten vind ik het ook heerlijk om bij de avondmaaltijd te kunnen genieten van een hartige, warme hap. Als het in de zomer warm weer is zijn er weleens dagen dat ik alleen maar fruit eet, omdat fruit dan heerlijk verkoelend is. In de herfst en winter eet ik soms de hele dag door alleen fruit. Dit komt dan omdat ik zoveel fruit in huis heb dat dit snel opgegeten moet worden om bederf te voorkomen, maar dit soort fruitdagen komt ook voor als ik laat thuis ben en geen tijd en zin heb om nog te koken. Het kan ook gebeuren dat ik me eens een dag te buiten ben gegaan aan al wat wel lekker, maar niet gezond is (want ik ben ook maar een mens). Dan eet ik daarna een of meerdere dagen alleen fruit om die dag

Lifestyle als medicijn: Het verhaal van Miro Kloosterman.

Miro Kloosterman (februari 1980) is een Nederlands acteur die jarenlang deel uitmaakte van de vaste cast van Goede Tijden, Slechte Tijden. In 2016 beleefde hij zijn bioscoopdebuut in de romantische komedie Hartenstrijd en op het toneel was hij te bewonderen als de mannelijke hoofdrolspeler in de succesvolle musical The Bodyguard. Verder is hij ook al jaren een veelgevraagd model.

Als je nu naar de carrière van Miro kijkt en hem ziet op allerlei foto's in de media, dan is het moeilijk te geloven dat het leven van deze gespierde hunk er zeven jaar geleden nog totaal anders uit zag, want hij was toen echt letterlijk doodziek. Doodziek in die zin dat het leven hem weinig meer te bieden had dan een lichaam dat niets kon en een geest die niets anders wilde dan beter worden.

Miro had in zijn jeugd al veel gezondheidsproblemen, zoals darmklachten, veelvuldig hoofdpijn, huiduitslag en vaak last van vermoeidheid, wat niet paste bij een normale jongen op die leeftijd. Dokters konden er geen verklaring voor vinden, laat staan een oplossing. Zijn vader is artrokinesioloog en door zijn behandelingen ging het echt een stuk beter met Miro. Zijn hoofdpijn verdween bijvoorbeeld helemaal dankzij de behandelingen van zijn vader. Toch was zijn gezondheid nog steeds niet optimaal.

Desalniettemin weerhielden al die gezondheidsklachten Miro er niet van om zijn dromen na te jagen. Hij volgde twee acteursopleidingen en ging werken als acteur en model. Hierin was hij vrij succesvol en hij maakte plannen om zichzelf nog meer te ontwikkelen. Hij had een vierjarenplan gemaakt: hij zou als model de wereld rond reizen en zich ondertussen als acteur en als persoon verder ontwikkelen en ook zijn Engels perfectioneren. In Azië wilde hij Oosterse vechtsporten onder de knie krijgen en zijn reis dan eindigen in de Verenigde Staten, om daar nog een derde acteursopleiding te doen en er daarna wellicht te blijven werken als acteur.

Zover mocht het helaas echter niet komen, want in de aanloop naar zijn dertigste verjaardag ging zijn toch al zwakke gezondheid nog verder achteruit, met als dieptepunt dat hij op zijn dertigste vrijwel niets meer kon, alleen de hele dag slapen. Behalve dat hij continu extreem vermoeid was, kon hij ook moeilijk gesprekken voeren omdat hij niet

Bulgogi (Koreaans gemarineerd rundvlees)



Ingrediënten

350 gram biefstuk
1 ui, 1 wortel, ½ bakje champignons
een stuk prei
300 ml sojasaus
1 zoete peer of banaan
6 teentjes knoflook

Doe de biefstuk van te voren in de vriezer. Op de dag dat je het vlees gaat marineren haal je het uit de vriezer. Wanneer het vlees beetje ontdooid (maar nog wel hard) is snij je met een mes flinterdunne plakjes van de biefstuk. Snij de ui, de champignons en de prei in dunne reepjes en de wortel in flinterdunne plakjes.
Doe de sojasaus, de geschilde stukjes peer of banaan en de knoflookteentjes in de blender en blender alles tot een vloeibare massa. Doe dit in een (liefst) glazen pot of fles. Deze marinade kun je weken in de koelkast bewaren. Je kunt het ook gebruiken om vis en andere vleesgerechten mee te marineren. In plaats van fruit kun je ook honing met sojasaus en knoflook mengen.
Doe de plakjes biefstuk en alle groente in een kom en voeg zoveel van de marinade toe dat al het vlees en groente goed onder de marinade zit. Zet dit een nacht in de koelkast zodat de marinade lekker in kan trekken. De volgende dag alles ga je alles (inclusief alle marinade) in een pan kort roerbakken. Verhit de pan eerst op hoog vuur. Bak het heel kort want de flinterdunne biefstuk is in 30 seconden gaar. Omdat er door marinade veel vocht vrij komt heb je waarschijnlijk geen olie nodig tegen het aanbakken. Als er bijna geen vocht is kun je wat roomboter of kokosolie gebruiken om te bakken.
De Koreanen eten dit zo: Ze vullen een schaal met allerlei soorten sla waarvan de bladeren nog heel zijn. Dan pakken ze een of twee blaadjes sla en vullen die met het gemarineerde vlees, wat kimchie en meestal ook met allerlei soorten bibimgroentes. Dan vouwen ze de blaadjes sla dicht en stoppen het hele pakketje in een keer in hun mond! Super lekker en door de vele sla, kimchie en bibimgroentes die ze erbij eten, is het een hele gezonde maaltijd.

