

Lekker in je lijf met Evelina

IN ZES WEKEN
NAAR EEN GEZOND
LICHAAM



Voorwoord

p. 4

Week 1

ONTGIFTEN, EEN KICKSTART NAAR EEN GEZOND LICHAAM

Afbouwen eetpatroon	p. 17
Groene smoothies	p. 19
Weekmenu week 1	p. 22
Boodschappenlijstje week 1	p. 23
Recepten dag 1 t/m 7	p. 24 — 79

Week 2

KOOLHYDRATEN, WELKE VERMIJDEN EN WELKE NIET?

Nieuwe gewoontes integreren	p. 81
Instructies smoothies	p. 85
Weekmenu overzicht week 2	p. 88
Boodschappenlijstje week 2	p. 89
Recepten dag 8 t/m 14	p. 90 — 127

Week 3

VETTEN, JE HEBT ZE NODIG OM AF TE VALLEN!

Gezonde en ongezonde vetten	p. 129
Oilpulling	p. 132
Weekmenu overzicht week 3	p. 134
Boodschappenlijstje week 3	p. 135
Recepten dag 15 t/m 21	p. 136 — 179

Week 4

MINDSET, FAKE IT TILL YOU MAKE IT!

Verander je relatie met eten	p. 181
Affirmaties	p. 185
Weekmenu overzicht week 4	p. 186
Boodschappenlijstje week 4	p. 187
Recepten dag 22 t/m 28	p. 188 — 231

Week 5

KENNIS, WETEN = ETEN

Leer wat eten met je doet	p. 233
E-nummers	p. 235
Weekmenu overzicht week 5	p. 236
Boodschappenlijstje week 5	p. 237
Recepten dag 29 t/m 35	p. 238 — 275

Week 6

HOE NU VERDER?

Voorbereiding is de key	p. 277
Boodschappen doen	p. 279
Weekmenu overzicht week 6	p. 280
Boodschappenlijstje week 6	p. 281
Recepten dag 36 t/m 42	p. 282 — 323

Nawoord

p. 324

Ben je klaar voor een gezonde start?

**DAN HELP IK JE
GRAAG OP WEG**

Wat een goede beslissing dat je dit boek hebt aangeschaft en aan de slag gaat met gezonde voeding. Het boek bevat een programma voor zes weken maar het is zeker niet de bedoeling dat je deze weken ziet als een snelle oplossing. Ik ga je in deze zes weken veel vertellen over gezonde voeding en een gezonde mindset.

Daarnaast voorzie ik je elke dag van een nieuw menu. De kans is heel groot dat je straks echt niet meer anders wil eten! Dus niet alleen maar gezonde recepten maar een complete handleiding om je eigen lifestyle en voedingscoach te worden. Je zult zien hoe goed je je gaat voelen. Meer energie en minder last van lekkere trek. Dus geen reden om hierna weer “terug te vallen” in je oude voedingspatroon!

Helaas, het is waar...

Als je iets aan je gewicht wilt veranderen of je energiever wil voelen dan zal je je eetgewoontes moeten veranderen. Maar dat is niet alleen waar het om draait, zeer zeker niet. Als het zo gemakkelijk zou zijn dan zou er maar één methode bestaan om iedereen op gewicht te brengen. Het gaat niet alleen om wat je in je mond stopt, maar ook om hoe je over jezelf denkt met al jouw onbewuste stemmetjes. Aan de hand van mijn eigen verhaal ga ik je daar meer over vertellen.

Mijn eigen proces

Wanneer ik terugkijk naar foto's van mijn pubertijd, zie ik een leuke meid. Toen was ik echter helemaal niet tevreden met mijzelf. Op de foto's zie ik dat ik toen mooie rondingen had. Als tiener voelde het echter alsof ik daardoor "te dik" was. Het niet hebben van het perfecte figuur was voor mij een reden om niet gelukkig te zijn.

Spiegel

Veel jonge meiden zijn niet tevreden met zichzelf. Misschien komt het omdat je jezelf nog nooit in 3-D hebt gezien. Het beeld over jezelf komt van foto's of van een spiegel en die vertekenen het ware beeld. Je herkent het misschien wel. Als jij je inbeeldt dat je te veel vet hebt, kan iedereen roepen dat het niet zo is en dat neem je dan niet aan. Mijn dieetverhaal begon al jong en daardoor kan ik heel eerlijk zeggen dat ik een ervarings-

deskundige ben op het gebied van lijnen. Noem een dieet en ik heb het gevolgd. Vaak met groot succes waardoor ik weer een week of twee blij was en een strak shirtje aan durfde. De euforie was echter altijd van korte duur. Als het doel bereikt was mocht ik weer gewoon eten van mijzelf en pakte ik mijn oude eetpatroon weer op, het bekende jojoën.

30 jaar eten en diëten....

Het heeft bij mij best lang geduurd voor het kwartje viel dat een dieet niet werkt. Dat niemand mij kan zeggen wat goed voor mijn lichaam is. Dat alleen ikzelf ervoor kan zorgen dat ik goed in mijn vel zit. Ik was zo gefixeerd op het creëren van een lichaam dat niet bij mijn bouw paste, dat ik niet blij kon zijn met hoe ik er uitzag. Het moest altijd slanker en anderen waren altijd mooier. Dat kon ik alleen bereiken door mijzelf uit te hongeren en te straffen met lijnen. Ik moest eerst 40 jaar worden voor ik besepte dat het een gevecht tegen de bierkaai was. Niet zo gek hoor, want hoe vaak eet je iets omdat "het zo hoort", omdat anderen het van je verwachten of gewoon omdat iedereen het doet. Hierbij denk ik aan verjaardagen en andere feestdagen. Er zijn heel wat gewone dagelijkse gelegenheden waar minder gezond eten bij komt kijken. Bijvoorbeeld een koekje bij de koffie, een taartje op een verjaardag, een wijntje bij het eten. En dat allemaal in het kader van "doe nou gezellig mee". Ik ga nu niet zeggen dat je

dat allemaal niet moet doen om af te vallen, want dat komt dan op hetzelfde neer als dat wat iedereen zegt en dat riedeltje ken je nu wel. Maar ik wil je bewust maken van waarom je iets eet. Of je eet omdat je verdrietig of moe bent, je verveelt op je werk of ontevreden bent met je relatie, maakt niet uit, het eten is een manier om jezelf te troosten. Op korte termijn werkt dat vaak goed, een lekker stuk chocolade of een glas wijn. Alleen blijft het vaak niet bij 1 stukje en op lange termijn wordt je er nog ongelukkiger door.

"Als je weet waarom je eet, dan is dat al een grote stap naar een gezonder en slanker lichaam."

lets om over na te denken en daarom geef ik je dit alvast mee bij het begin van dit boek, want het is een proces dat je niet van vandaag op morgen door hebt. Het kost tijd en inzicht om te leren luisteren naar je lichaam en om te kunnen zien wat voeding met je doet. Hoe je je goed kunt voelen door voor jou het juiste eten en hoe je je ook futloos en te moe kan voelen door verkeerde voeding. Wat ik in deze zes weken met je deel is eten volgens de nieuwe gezonde inzichten. Door

de uitgewerkte weekmenu's krijg je een nieuw start en ga je lekker in je lijf zitten. Ook ga je leren voelen hoe je lichaam reageert als je na deze zes weken gezond eten weer iets minder gezonds uit je oude eetpatroon eet. Hoe voelt je lijf dan, ben je sneller moe of voel je je opgeblazen? En je wil die minder gezonde dingen hierna dan weer dagelijks gaan eten of bewaar je het voor momenten dat je er echt zin in hebt? Je mag van mij alles eten wat je wil, het is aan jou om te kiezen welk eten bij jou past. Jij bepaalt hierin wat je echt lekker vindt en wat je niet wil missen. Voor mij is dat bijvoorbeeld zelfgebakken appeltaart! Als ik ergens op visite ben en ze vragen of ik gebak wil dan neem ik altijd even een kijkje in de keuken. De standaard slagroompunt doet me helemaal niets, maar zelfgebakken appeltaart.... die gaat er bij mij wel in!

En daar geniet ik dan ook van! Ik baal niet meer van mezelf als ik 'gezondigd' heb en zeg niet meer tegen mezelf dat "ik nu toch mijn dag al verpest heb en net zo goed door kan snaaen". Nee, ik geniet heel bewust en dat is prima. Ik mag alles eten, maar wil niet alles meer...Voordat ik tot dit besef kwam ging het er heel anders aan toe. Ik weet nog goed van de periodes dat ik regelmatig op dieet was hoe mijn reactie was als ik op vrijdagavond had "gezondigd". Dan was dat het begin van een ongezond weekend en stelde ik het gezonde eten maar weer uit tot maandag. Dus het hele weekend propte ik me vol met

snacks, ik voelde me slecht en maandag was ik weer verdrietig omdat ik het gevoel had een mislukking te zijn. En dat was alleen nog maar omdat ik van mezelf niet mocht snoepen. Zei iemand anders tegen me dingen als “zou je dat nu wel doen” dan was het hek helemaal van de dam en nam ik niet één bonbon maar vier achter elkaar. Want “dat maak ik zelf wel uit”... Misschien voor jou ook herkenbaar pubergedrag.

Ik weet nu dat het niet alleen maar gaat om dat mooie figuur, een slanke taille of die smalle kont. Wij Nederlandse vrouwen hebben nu eenmaal een iets steviger bouw. We zijn over het algemeen geen breekbare meisjes en daar mogen we trots op zijn. Rond en zacht is vrouwelijk en dat is niet meer dan normaal.

Als ik mij voor mij voor de geest haal welke vrouwen ik mooi vind, dan zie ik allemaal beeldschone vrouwen voor me die echt geen sixpack hebben. Vrouwen die zichzelf volledig accepteren en die hun lichaam gezonde voeding gunnen. En dat zie je aan de buitenkant. Ze stralen, ongeacht hun gewicht. Ik heb ook altijd een buikje gehad en ademde daardoor altijd veel te hoog omdat ik mijn buik voortdurend inhield. Want dat hoorde zo... Alleen tijdens mijn zwangerschappen, het toppunt van vrouwelijkheid, was ik trots op mijn buik en kon ik ontspannen in mijn lichaam en mijn vrouwelijke vormen. En nu, na veel zelfonder-

zoek en bewustwordingstrainingen, kan ik met overtuiging zeggen dat ik blij ben met mijn buik. Er zijn dagen bij dat ik me supergoed voel en zo licht als een veertje en er zijn dagen dat mijn buik rond en zacht is. En dan is dat zo en vind ik mezelf nog steeds mooi. Ik wil graag gezond blijven en ongeveer op het gewicht blijven waarop ik nu zit. Dat mag soms één of twee kilo meer of minder zijn maar dat zie ik alleen.

“Het niet hebben van het perfecte figuur was voor mij een reden om niet gelukkig te zijn.”

Ik wil mijn persoonlijke verhaal graag delen omdat ik merk dat veel mensen hiermee struggelen en zich hier wellicht in herkennen. Omdat ik ook vaak de vraag krijg wat ik dan precies op een dag eet en waarom ik bepaalde voedingskeuzes maak heb ik een compleet schema uitgewerkt om je de eerste zes weken op weg te helpen. Deze weekmenu's en recepten gebruik ik ook voor het online programma van Gezondblog waar al heel veel mensen aan mee doen.

Wat je kan verwachten...

Elke week een nieuwe les

Deze zes weken neem ik je elke week bij de hand met een nieuwe les waarin ik zoveel mogelijk kennis met je ga delen over gezonde voeding en hoe je mind een loopje met je kan nemen. Hierdoor voel je je niet alleen fitter maar weet je ook waarom je anders bent gaan eten. En met voldoende kennis zal het veel makkelijker zijn om het gezonde eten vol te houden. Alleen wilskracht is niet voldoende om te veranderen. Dan lijkt deze nieuwe stap een straf terwijl je juist jezelf gaat belonen met lekkere gezonde maaltijden

Elke week een nieuw menu

Door elke week nieuwe recepten en ingrediënten te leren kennen groei je verantwoord naar een beter eetpatroon. Na 6 weken zal je zoveel nieuwe recepten gemaakt hebben dat je zelf vrij kan gaan variëren en combineren.

Elke week een compleet

boodschappenlijstje

Voor de hele week heb ik alle boodschappen voor je opgeteld. Print de lijst uit en neem hem mee naar de winkel, of bestel online via de supermarkt dan wordt het ook nog bezorgd!

Nieuw eetpatroon

Deze eerste dagen is het misschien nog wat puzzelen met wat wel en niet te eten, maar je

zult merken dat je daar snel je weg in vindt. Probeer de nieuwe smaken en combinaties, wie weet wat voor lekkers je ontdekt!

Een complete reset

Door deze zes weken te volgen zorg je voor een complete reset van je lichaam. Vooral de eerste periode is misschien wat wennen maar als je daar doorheen bent dan wordt het steeds leuker!

Anders eten

Gezonde voeding bevat ook koolhydraten, helemaal zonder kunnen we niet. In deze levenswijze gaan we uit van de langzame koolhydraten. Je hebt vast al eerder gehoord van een koolhydraatarm dieet en wat de voordelen daarvan zijn. Over het algemeen is het bekend dat koolhydraten eigenlijk als suikers in je lichaam reageren en dat is ook de reden dat er zoveel strenge koolhydraatarme diëten op de markt zijn. Diëten waarin ook verschillende soorten groente en fruit worden vermeden en vervangen door vet en eiwitten.

In eerste instantie werken deze diëten goed en je lichaam schakelt over op vetverbranding, maar op lange termijn is het echt een dieet. En zoals velen inmiddels wel weten, diëten werken niet..Je lichaam heeft ook de voedingsstoffen nodig uit groente en fruit. Te eenzijdig eten breekt je op lange termijn op en dan pleeg je roofofbouw op je lichaam. Ga je over op een eetpatroon

met wel de trage koolhydraten maar niet de snelle, dan schakel je automatisch over op een gezond eetpatroon waarmee je je lichaam voedt en waardoor je op een eenvoudige manier op gewicht komt. Later in het boek vertel ik je er meer over.

Je bent niet alleen!

Je hoeft je geen zorgen te maken als je dit programma alleen volgt want ik sta altijd voor je klaar om je vragen te beantwoorden. Je kunt je aanmelden voor de besloten Facebookgroep van mijn blog: www.facebook.com/gezondblog. Daarin kun je al je vragen stellen en ik kom daar zo mogelijk dezelfde dag nog op terug. Je kunt daar ook vragen stellen aan andere deelnemers en extra tips en trucs lezen. Vind je het leuk om je eigen recepten te delen dan kan dat ook in de Facebookgroep. Meld je aan en ik help je graag!

Hier begint je gezonde start

Om het jezelf niet onnodig moeilijk te maken met oude verleidingen is het een goed plan om eerst eens goed door je kasten te gaan en alle ongezonde dingen weg te doen. Misschien is er een voedselbank in de buurt die je er blij mee kan maken. Heb je huisgenoten die niet (helemaal) met je nieuwe eetpatroon mee willen doen, dan kan je een speciaal kastje houden voor de ongezonde producten en een la in je koelkast. Hiermee voorkom je dat je steeds in de verleiding komt. Vooral

de eerste weken is het fijn als je niet hierdoor wordt afgeleid omdat je de nieuwe gewoontes nog in moet bouwen.

Wat mag er alvast weg

Alle vormen van suiker en zoetstoffen (aspartaam, sacharine, maltose, agave, fructose, maïsstroop, rijstroop, oersuiker). In de komende weken vertel ik je hier meer over.

Producten met snelle koolhydraten zoals gewoon brood, witte pasta, koekjes, taartjes etc.

Pakjes en zakjes zoals kruidenmixen en sausjes met e-nummers, smaakmakers en suikers.

Frisdranken en limonadesiroop.

Gezoete zuivelproducten.

Bewerkte boterproducten zoals halvarine, dieetboter en bakboter.

Gefrituurde snacks, chips, borrelnootjes, pinda's etc.

Eten met je gezin

Heb je een gezin of eten er regelmatig andere mensen met je mee dan kun je met

wat kleine aanpassingen de weekmenu's eenvoudig blijven volgen. Zo hoeft je niet twee keer te koken en het zorgt ervoor dat de mensen om je heen ook gaan wennen aan een ander eetpatroon. Bij een gerecht met groente en vlees kun je altijd wat gekookte of gebakken aardappels serveren. En bij een oosters gerecht kook je er nog wat rijst bij met eventueel een beetje satésaus, vooral bij kinderen valt dat meestal wel in de smaak!

Vorbereiding is het geheim!

Er staan veel ovenschotels in de weekmenu's wat een ideale manier is om je eten voor te bereiden. Zet de avond van tevoren alvast het een en ander klaar, of misschien komt het je beter uit om wat eerder de wekker te zetten en te gaan kokkerellen. Dan is het extra gemakkelijk als je uit je werk komt.

Ook qua ontbijt en snacks kun je vaak al veel klaarzetten. Ben je iemand die het moeilijk vindt om iets vol te houden maak er dan voor jezelf een nieuwe gewoonte van om het koken en bakken in te plannen. Het zou zonde zijn als je door "gebrek aan tijd" alweer snel van je nieuwe eetpatroon afstapt.

De meeste ontbijt-, lunch- en snackrecepten zijn voor één persoon. De meeste dinerrecepten zijn voor meerdere personen omdat er 's avonds vaak niet alleen gegeten wordt. Volg jij het wel alleen dan kan je minder maken of wat porties invriezen.

Algemene richtlijnen voor een gezond eetpatroon

Zorg dat je genoeg drinkt. Begin de dag met een glas warm water (gekookt en iets afgekoeld). Dit brengt je spijsvertering op gang en zorgt ervoor dat je darmen worden gestimuleerd. Eet nog niet meteen daarna, maar begin met je ochtendritueel en maak intussen je ontbijt klaar. Probeer wel binnen 30 minuten na het ontwaken te ontbijten om je metabolisme te versnellen. Drink bij elke kop koffie en voor elke maaltijd of snack opnieuw een glas water. Zo kom je met gemak aan twee liter op een dag.

Zorg dat je niet te weinig eet!

De porties bij de recepten zijn een indicatie voor een gemiddeld persoon. Zorg ervoor dat je geen hongerig gevoel houdt en ga niet bezuinigen op vetten (hierover later meer).

Zorg dat je niet te snel eet!

Door snel en zonder aandacht te eten kan je spijsvertering niet goed zijn werk doen. De eerste stap voor een goede spijsvertering begint namelijk bij de spijsverteringsenzymen in je mond, daarom is het van groot belang om je eten goed te kauwen. Daarnaast is de kans groot dat je hersenen, als je binnen vijf minuten je maaltijd naar binnen werkt, geen seintje krijgen dat je voldaan bent waardoor je je gaat overeten. Probeer daarom elke maaltijd bewust te eten. Kauw rustig en geniet van het gevoel in je mond.

Ben je er klaar voor?

DAN GAAN WE STARTEN
MET DE EERSTE WEEK!





Week 1

ONTGIFTEN, EEN KICKSTART NAAR EEN GEZOND LICHAAM

Door de aanschaf van dit boek heb je een fantastische stap gezet richting een energiek lijf. Vanaf nu begin je al met het rustig afbouwen van je normale eetpatroon. Dit is een belangrijke stap naar een andere lifestyle. Ik ga elke week iets van mijn kennis over voeding met je delen zodat je aan het einde van deze periode je eigen voedingsexpert bent! Misschien ben je al langer bezig met anders te eten en ben je je al bewust van de effecten van minder bewerkt voedsel. Is dit allemaal nieuw voor je dan komt het misschien wat vreemd over. Wel “vette” gebakken eieren maar geen “gezond” brood... Het is niet hoe we het hebben geleerd volgens de maaltijdschijf maar echt, je zult zien dat je je fitter en energiever voelt.

Wanneer jij je lichaam ontgift dan maak je het voor je lichaam een stuk makkelijker om overgewicht kwijt te raken.

Ontgiften

De eerste twee weken zullen de meeste impact op je lichaam hebben. Door de aanpassingen in je voeding gaat je lichaam hierop reageren. Alleen al door suikers te laten staan kan je lichaam beginnen met ontgiften. Ben je gewend aan veel (verborgen) suikers in je eetpatroon en schrap je die nu meteen goed, dan merk je waarschijnlijk al dat je lichaam moet afkicken. Suiker is in mijn ogen ook een echte verslaving. Het wordt in zoveel producten toegevoegd dat je niet eens meer weet dat je het eet.

De beste manier om te starten

Om een goede start te maken naar een goed eetpatroon is het heel fijn om te beginnen met een detoxkuur. Niet meteen schrikken, het klinkt heftiger dan het is. De echte detoxkuur bestaat uit drie dagen met smoothies maar daarvoor ga je al heel rustig

je eetpatroon aanpassen. Het is belangrijk om je lichaam te ontdoen van onnodige ballast en gifstoffen die wellicht het afvalproces belemmeren.

De lever

De lever is een van de belangrijkste organen in ons lichaam, hij heeft meer dan 500 functies. Het is dan ook vanzelfsprekend dat je gezondheid enorm achteruit gaat als je lever te veel tijd moet besteden aan het verwijderen van afvalstoffen. Wanneer jij je lichaam ontgift dan maak je het jezelf een stuk makkelijker om overgewicht kwijt te raken.

Wat doet een detoxkuur?

Je smaakpapillen veranderen. Door alle verschillende combinaties leer je weer nieuwe smaken waarderen en zal je behoefte aan zoetheid en ongezond eten verminderen.

Je verandert mentaal. Als jij je lichaam 72 uur onthoudt van cafeïne, suikers en vetten en het voedt met groente en fruit, dan ga je helderder denken, je bent scherper en wordt kalmer.

Je buik wordt platter en je raakt wat kilo's kwijt. Zodra je stopt en weer ongezond gaat leven, zal dit effect snel weer weg zijn. Maar gebruik je het om een begin te maken voor een nieuw eetpatroon, dan is het een hele mooie start!

Je voelt je helder, schoon en energiek. Je straalt, voelt je positief, fit en vol inspiratie. Je haar glanst en je krijgt een mooiere huid. Je sportprestaties verbeteren en je herstelt sneller na het sporten.

Geen pillen of poeders

In de 6 weken dat je dit programma volgt eet je alleen maar pure verse producten en heel veel groente! De vezels in verse groente en fruit zorgen voor een regelmatige stoelgang. De enzymen in de rauwe producten helpen de voedingsstoffen op te nemen in ons lichaam. En de grote hoeveelheden antioxidanten neutraliseren de vrije radicalen (die onder andere celveroudering en ernstige ziekten veroorzaken). Groente is de beste natuurlijke detoxer omdat ze ook de stof chlorofyl bevat. Deze stof is reinigend voor je huid, schoont je nieren op, verbetert je bloedsamenstelling, verhoogt je immuunsysteem en is rijk aan het mineraal calcium. Met deze nieuwe manier van eten kan jij je lichaam reinigen en tegelijkertijd een super energieboost geven.

“Het is belangrijk om je lichaam te ontdoen van onnodige ballast en gifstoffen“

Reset je lichaam

Door een goed op- en afbouwprogramma begin je met een schone lei waardoor je lichaam duidelijk kan aangeven wat het wel en niet nodig heeft. Door daarnaar te luisteren, leer je wat jouw ideale voedingspatroon is. Het kan zijn dat sommige voedingsmiddelen waarnaar je hunkerde in deze detoxperiode, nu niet meer zo lekker smaken als je dacht. Luister ernaar en kies eens voor wat anders. Het is voor iedereen anders, er is niet één voedingspatroon dat voor iedereen werkt.

Varieer hierna met de nieuwe soorten groentes en combinaties. Probeer steeds in je achterhoofd te houden dat alles wat in de fabriek gemaakt is moeilijker te verwerken is voor je lichaam.

In deze 6 weken zal je ook zelf lekkere koekjes en cake gaan maken. Ga deze niet vergelijken met de koekjes uit de winkel want ze smaken natuurlijk minder zoet. Maar zeg nou zelf, beter een gezond koekje dan GEEN koekje toch? En als je eenmaal gewend bent om dit soort snacks te eten dan ga je de pure smaken meer waarderen en wil je daarna waarschijnlijk geen gesuikerde koekjes meer.

Groene smoothies

Even vooruitlopend op week twee; op dag acht, negen en tien neem je alleen groene smoothies als maaltijden en tussendoortjes! Je hoeft hierbij niet te verhongeren want je kan er 5 per dag nemen maar het zorgt

Diner

COURGETTI

4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

4 courgettes
400 g champignons
1 ui
1 rode paprika
2 teentjes knoflook
200 ml (plantaardige) room
75 g gemengde sla
100 g geraspte (geiten)kaas
1 hand verse basilicum
kokosvet, peper en zout

INSTRUCTIES

Snij de courgette met een spiraalsnijder op de fijnste stand in sliertjes, of gebruik een kaasschaaf.
Je kunt de courgette rauw verwerken of een paar minuten blancheren in een pan kokend water.
Snij alle groente klein en bak ze in het kokosvet tot alles lekker bruin ziet.
Voeg de room toe en verwarm het goed door.
Roer de sla en de helft van de kaas erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de courgetti met de saus, de rest van de geraspte kaas en de basilicum blaadjes eroverheen.

**Voorbeeld
gerecht**