Mentaal Eten = Slim Combineren

Meer rust in je hoofd en op je bord

Inhoud

1. Wat betekent mentaal eten?
2. De basis van slim combineren
3. Waarom eenvoud vaak beter werkt
4. Praktische tips voor elke dag
5. Recepten
6. Slotwoord

1. Wat betekent mentaal eten?

Mentaal eten draait niet alleen om wat je eet, maar ook om hoe je met voeding omgaat. Wanneer maaltijden eenvoudig zijn samengesteld, ervaren veel mensen minder keuzestress en meer rust tijdens het eten.

Bij slim combineren kies je ervoor om:

- vlees of vis te combineren met groenten
- aardappelen, rijst, pasta of brood te combineren met groenten

Je vermijdt dus de combinatie van vlees of vis met aardappelen, rijst, pasta of brood in dezelfde maaltijd.

Het uitgangspunt is eenvoud. Minder combineren betekent minder nadenken en meer genieten.

2. De basis van slim combineren

Er zijn twee eenvoudige maaltijdvormen:

Maaltijd 1

Eiwitten + groenten

Voorbeelden:

- kip met broccoli en wortelen
- zalm met spinazie
- gehaktballetjes met venkel en tomaten
- omelet met groenten

Maaltijd 2

Koolhydraten + groenten

Voorbeelden:

- aardappelen met bloemkool

- volkoren pasta met gegrilde groenten
- rijst met wokgroenten
- brood met rauwkost

Door deze eenvoud ontstaat er vaak meer overzicht en minder druk rond voeding.

3. Waarom eenvoud vaak beter werkt

We leven in een wereld waarin we voortdurend keuzes moeten maken.

Ook voeding is complex geworden.

Toch hoeft gezond eten niet ingewikkeld te zijn.

Een bord met enkele pure ingrediënten geeft rust.

Net zoals een opgeruimd huis rust brengt, kan een eenvoudige maaltijd hetzelfde doen.

Mentaal eten betekent daarom:

- minder regels
- minder stress
- meer bewust genieten
- luisteren naar je lichaam

4. Praktische tips voor elke dag

Begin eenvoudig

Je hoeft niet alles meteen te veranderen.

Start bijvoorbeeld met één maaltijd per dag volgens deze methode.

Eet langzaam

Neem de tijd om smaken te proeven.

Kies voor verse producten

Groenten vormen de basis van bijna elke maaltijd.

Luister naar je lichaam

Iedereen is anders. Voel wat voor jou werkt.

Wees mild voor jezelf

Gezond eten is geen wedstrijd.

Elke kleine stap telt.

5. Recepten

Bouletten in tomatensaus met groenten

Ingrediënten

- 4 gehaktballetjes
- 1 ajuin
- 1 venkel
- 3 tomaten
- 3 eieren
- scheutje melk
- peper en kruiden naar smaak

Bereiding

Stoof het fijngesneden ajuintje glazig.

Voeg de venkel en tomaten toe en laat zacht garen.

Klop ondertussen de eieren los met een beetje melk en kruiden.

Giet het mengsel over de groenten.

Leg de gehaktballetjes erbij en laat alles rustig verder garen.

Kip met courgette en paprika

Ingrediënten

- kipfilet
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 ui
- olijfolie
- peper en kruiden

Bereiding

Snijd de groenten in stukken.

Bak de kip goudbruin.

Voeg de groenten toe en laat zacht worden.

Kruid naar smaak.

Pasta met mediterrane groenten

Ingrediënten

- volkoren pasta
- courgette
- aubergine
- paprika
- kerstomaatjes
- olijfolie

Bereiding

Kook de pasta.

Rooster de groenten in olijfolie.

Meng alles samen en serveer warm.

Rijst met wokgroenten

Ingrediënten

- zilvervliesrijst
- wortel
- paprika
- prei
- champignons
- kruiden

Bereiding

Kook de rijst.

Roerbak de groenten kort zodat ze knapperig blijven.

Meng met de rijst.

Groene groentenomelet

Ingrediënten

- 4 eieren
- spinazie
- broccoli
- lente-ui
- peper en kruiden

Bereiding

Bak de groenten kort aan.

Voeg de geklutste eieren toe.

Laat rustig garen.

6. Slotwoord

Gezond eten hoeft niet ingewikkeld te zijn.

Soms zit de kracht juist in eenvoud.

Door bewust te kiezen voor eenvoudige combinaties ontstaat er meer rust op je bord én vaak ook in je hoofd.

Onthoud vooral: perfect hoeft niet.

Een baby leert ook lopen met kleine stapjes. Elke dag een stapje meer.

En zo groeien ook gezonde gewoontes, stap voor stap, maaltijd na maaltijd.

"Goed zorgen voor jezelf begint niet met grote veranderingen, maar met kleine keuzes die je elke dag opnieuw maakt."

