

## Producten die je wel mag

Als je naar de lijst kijkt met producten die je niet mag, lijkt het wel alsof er niet overblijft. Maar dat is gelukkig niet zo. Het vergt alleen wel wat creativiteit en een andere manier van denken over eten. Verder kost het maken van eten meer tijd, want je maakt alles vers. Om te voorkomen dat je elke dag veel tijd kwijt bent aan het verzinnen van gerechten, boodschappen doen en klaarmaken, is het ook belangrijk om vooruit te denken en te plannen. Daar ga ik je bij helpen, dus dat komt helemaal goed!

De candida moet uitgehongerd worden. Al klinkt dat wel heel erg definitief. Want candida hebben we allemaal en hoort gewoon in en op ons lichaam te zitten. Met het dieet zorgen we ervoor dat de candida niets heeft om te kunnen woekeren. En door het immuunsysteem een boost te geven we het lichaam de kans om de balans te bewaren.

Voeding kan een hoop voor je doen. Hieronder volgt een lijst met producten waar je lekker van kan genieten en wat ook nog eens helend werkt.

### Groenten

Spinazie, boerenkool, bloemkool, courgette, paksoi, sperziebonen, spruitjes, broccoli, prei, selderij, tomaten, komkommer, asperges, aubergine, avocado, radijsjes, zeekraal, zeewier, paprika, kousenband, rode kool, witte kool, spitskool, Chinese kool, venkel (de kolen wel zo vers mogelijk dus stomen of kort roerbakken) andijvie, artisjok, koolraap, koolrabi, rettich, rammenas, schorseneren, maïs, postelein, witlof, gember

Knoflook en ui zijn schimmeldodend, dus lekker veel gebruiken!

In een later stadium van het dieet (na één of twee weken):

Zoete aardappel, pompoen, pastinaak, wortels, bietjes, knolselderij, bonen, snijbonen, sugar snaps, peultjes, tuinbonen

### **Zaden en noten**

Pompoenpitten, sesamzaadjes, zonnebloempitten, pijnboompitten, lijnzaad, hennepzaad. Alle soorten noten, maar die komen pas aan bod na een paar weken en die moet je zo vers mogelijk eten of gebrand. Het is lastig om erachter te komen of er schimmels op zitten.

Zwarte walnoten zijn schimmeldodend. Let op dat je kwalitatief goede, verse noten hebt!

### **Vis en vlees**

Biologische kalkoen en kip. In een later stadium eventueel rood vlees zoals biefstuk voor je B12 en ijzer. Vette vis is belangrijk voor de juiste vetten, omega 3 vetten. Ook hier geldt, zo vers mogelijk, anders is de kans op schimmel aanwezig. Ga dus naar een visboer en check hoe vers de haring is. Vette vis: haring, makreel, sardientjes, anjovis, zalm. Allemaal vers en niet ingeblikt.

### **Zuivel**

Biogarde bevat de juiste bacteriëncultuur voor je darmen. Biologische roomboter is goed voor de juiste vette en is vooral heel lekker op je zelfgemaakte cracker.

Eieren bevatten de negen essentiële aminozuren die het lichaam nodig heeft. Met eieren kun je eindeloos variëren!

### **Glutenvrije producten en melen**

Om het je darmen zo makkelijk mogelijk te maken, vermijden we voor een tijdje ook gluten. In plaats daarvan kun je gebruik maken van maïswafels, rijstwafels, boekweitcrackers, zelfgemaakte crackers en in een later stadium glutenvrij en gistvrij brood. Zilvervliesrijst, amaranth, havermout en teff (in het begin niet).

Met melen kun je een heleboel zelf maken: boekweit, polenta, kikkererwtenmeel, kokosmeel, amandelmeel, kastanjemeel.

## **Kruiden en specerijen**

Kruiden werken helend. Zo zitten er een hoop kruiden tussen die je schimmel doden. Ga er lekker mee aan de slag in de keuken.

Schimmeldodend: oregano, kurkuma in combinatie met zwarte peper, kaneel

Kruidnagel, basilicum, koriander, thijm, dille, rozemarijn, komijn, kerrie, nootmuskaat, dragon, chilivlokken, cayennepeper

## **Oliën en vetten**

Om in te bakken: olijfolie, kokosolie (de biologische NIET-ontgeurde) roomboter en ghee.

Voor in de salade: Lijnzaadolie (goede omega 3 vetten) walnootolie, extra vierge olijfolie.

## **Dressings**

Je kunt met olie, citroensap, appelciderazijn en biogare yoghurt zelf dressings maken. In het weekmenu geef ik een aantal suggesties.

## **Zoet en zout**

Keltisch zeezout bevat veel mineralen en is lekker grof. Alleen als je het verwarmt, verliest het veel voedingswaarde, dus gebruik het lekker voor salades.

Gejodeerd zout. Omdat je geen brood eet, is de kans groot dat je weinig tot geen jodium binnen krijgt (behalve als je veel zeegroenten eet). Maar je kunt het gebruiken om mee te koken of in je zelfgemaakte producten te verwerken.

Natuurlijk mag zoet niet ontbreken! We zitten als het ware in een periode die je het best kunt vergelijken met het voorbeeld dat je niet aan een roze olifant mag denken. Je wilt juist zoet! Dus gaan we aan de slag met vervangers:

Stevia en Xylitol

Ik heb zelf geen ervaringen met xylitol omdat ik een fan ben van stevia. Maar ik weet dat veel mensen de nasmaak van stevia vervelend vinden. Kijk of Xylitol je beter



bevalt. Het zoeten van baksels doe ik meestal op gevoel. Doe dat ook met xylitol, blijf proeven totdat je de gewenste smaak hebt gevonden.

## **Drank**

Veel water om het ontgiftingsproces te ondersteunen.

Schimmeldodende kruidenthee: Pau D'Arco Thee

Schimmelwerende kruidenthee: kaneelthee, gemberthee (warm water met verse gember) kruidnagelthee, kamillethee, zoethoutthee (voor je bloeddruk die vaak wat lager is als je candida hebt)

Koffieervanger: cichoreipoeder met kokosmelk, rijstemelk of amandelmelk

Cichorei bevat een enorme hoeveelheid prebiotica, dat ondersteunt je darmen.