

Acnegids

voor een stralende huid

Genieten van voeding

zonder restricties en angst voor uitbraken

**Inclusief
15 recepten**

voor ontbijt, lunch, diner en snacks

**INCLUSIEF
11 snelle
voedingstips
voor een huid
waar je trots op
kan zijn!**

romy noordzij

COPYRIGHT

© 2024 Romy Noordzij

Alle rechten voorbehouden. Niets van de inhoud van deze acnegids mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Romy Noordzij.

DISCLAIMER

Romy Noordzij heeft deze gids met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld en heeft ernaar gestreefd om onjuistheden misinterpretaties te voorkomen. Toch kunnen we niet uitsluiten dat de geboden informatie, door welke oorzaak dan ook, onjuistheden bevat. Noch Romy Noordzij, noch de medewerkers persoonlijk aanvaarden enige aansprakelijkheid, uit welken hoofde dan ook, voor enig gevolg rechtstreeks of indirect voortvloeiend uit het gebruik van deze acnegids.

Uitgave augustus 2024, Numansdorp





Inhoudsopgave

4 Welkom!

Hoofdstuk 1

6 Een ode aan onze huid

7 Je huid als spiegel

Hoofdstuk 2

9 Easy voedingstips

10 Boodschappenlijst

12 Recepten

Hoofdstuk 3

28 Mijn acnereis

29 Klaar voor de volgende stap?

Welkom!

Ik ben ontzettend blij dat je hebt gekozen om aan de slag te gaan met deze gids en ik hoop dat je net zo enthousiast bent als ik!

Deze gids is speciaal samengesteld om je te helpen je huid van binnen-uit te ondersteunen en de beste versie van jezelf naar voren te brengen.

Hoewel voeding misschien niet de directe oorzaak is van huidklachten, speelt je voedingspatroon wel een cruciale rol in hoe je huid eruitziet en aanvoelt. Wat je eet kan je huidproblemen doen opvlammen, jeuk en roodheid verergeren, en zelfs je darmen en hormonen beïnvloeden. Maar het goede nieuws is dat je met de juiste voeding ook ontstekingen kunt verminderen en je huid weer in balans kunt brengen.

In deze gids vind je niet alleen een selectie van heerlijke, gezonde én eenvoudig te maken recepten, maar ook 11 makkelijk toe te passen voedingsadviezen die speciaal zijn ontworpen om een acnevrije huid te ondersteunen.

Daarnaast heb ik een acnevriendelijke boodschappenlijst toegevoegd, boordevol voedingsmiddelen die je helpen om je huid egaal en stralend te houden.

Of het nu gaat om ontbijt, lunch of diner - je hoeft alleen maar de recepten met liefde te bereiden en ervan te genieten. En onthoud, wees niet te streng voor jezelf. Het draait allemaal om balans en plezier!

Ik ben ervan overtuigd dat deze recepten, adviezen en de boodschappenlijst niet alleen goed zijn voor je huid, maar ook nog eens heerlijk smaken.

Dus, bon appétit en op naar een stralende huid! ✨

Romy Noordzij





hoofdstuk 1

De huid

Je huid reflecteert wat er binnenin je
lichaam gebeurt en laat zien hoe goed je
voor jezelf zorgt.

Een ode *aan onze huid*

Onze huid, het grootste orgaan van ons lichaam, is een wonder van natuurlijke techniek en schoonheid. Ze biedt niet alleen bescherming tegen invloeden van buitenaf, maar fungeert ook als een levend canvas dat onze innerlijke gezondheid weerspiegelt.

Van het reguleren van onze lichaamstemperatuur tot het communiceren met de wereld door aanraking, onze huid vervult talloze essentiële taken. Door haar voelen we de wereld om ons heen, ervaren we aanraking, warmte en kou, en laten we de wereld zien wie we zijn.

Je huid vertelt jouw unieke verhaal. Ze onthult waar je vandaan komt en geeft inzicht in je gezondheid, emoties, eetgewoonten en levensstijl. Als er een disbalans in je lichaam is, zal je huid dit laten zien met signalen zoals uitslag, puistjes, bulten of andere onzuiverheden. Het is aan jou om te luisteren naar deze signalen en te begrijpen wat je lichaam je probeert te vertellen.

Wat onze huid nog indrukwekkender maakt, is haar vermogen om te regenereren en voortdurend nieuwe cellen aan te maken.

Elke dag staat onze huid bloot aan uitdagingen zoals UV-straling, virussen, bacteriën, vervuiling en stress, maar ze blijft veerkrachtig en streeft altijd naar herstel en vernieuwing. Onze huid belichaamt zelfzorg en vitaliteit, en herinnert ons voortdurend aan het belang van het verzorgen van ons lichaam, zowel van binnenuit als van buitenaf.

Van de zachte aanraking van een geliefde tot de warme zonnestralen op een zomerse dag, onze huid is het prachtige canvas waarop ons leven zich ontvouwt.

Laten we haar dagelijks koesteren, verzorgen en waardereren, want met elke aanraking, elke glimlach en elke ademhaling vertelt onze huid het verhaal van onze gezondheid en levensvreugde.

Ga voor de spiegel staan en kijk eens heel goed naar je huid. Hoe voelt ze aan en hoe ziet ze eruit? En hoe voel jij je bij je huid? Laat ze je zelfverzekerd en krachtig voelen? Probeer je huid te zien als een weerspiegeling van je algehele gezondheid - hoe gezond zie jij eruit?

Je huid *als spiegel*

Je kent het wel. Een vrouw komt een kamer binnen en alle ogen zijn meteen op haar gericht. Ze heeft een onmiskenbare uitstraling, een soort magnetische aantrekkingskracht die je gewoon niet kunt negeren. Maar haar schoonheid zit niet alleen aan de buitenkant. Er is iets aan haar dat anderen aantrekt, iets dat gezondheid, elegantie, kracht, levenslust en zelfvertrouwen uitstraalt. Haar stralende huid is het perfecte bewijs van haar vitaliteit en gezondheid.

Maar wat zorgt er nu eigenlijk voor dat haar huid zo gezond en stralend is? Een gezonde huid herken je aan:

- Een egale teint
- Geen roodheden
- Licht roze wangen
- Gehydrateerd
- Vrij van onzuiverheden
- Geen opzwellingen
- Geen uitzakkingen
- Fris en strak

De huid geeft veel weg: een onevenwichtige voeding, tekorten aan vitamines en mineralen, of iemand rookt, en zelfs of iemand een ziekte of aandoening heeft.

Een teveel aan geraffineerde suikers, overmatig koffie- en alcohol-

gebruik, en een gebrek aan essentiële voedingsstoffen zoals omega-3 vetzuren, vitamine C, zink, jodium, collageen en magnesium kunnen een breed scala aan huidklachten veroorzaken, waaronder:

- Acne
- Vette huid
- Eczeem
- Rimpels, lijnen, groeven
- Cellulite
- Zichtbare bloedvaatjes in de wangen (rosacea en couperose)
- Opgezwollen huid
- Wallen
- Droogheid, schilfers
- Psoriasis
- Vale, bleke, dunne, grauwe huid
- Pigmentvlekken
- Blauwe plekken



Je huid weerspiegelt je algehele gezondheid. Is er iets uit balans? Dan zal je huid dit vroeg of laat aan je tonen. Geef jij hier gehoor aan?



hoofdstuk 2

Voeding bij acne

Welke voeding ondersteunt een acnevrije
huid en verkleint de kans op uitbraken?
Ontdek het in dit hoofdstuk.

Easy *voedingstips*

- Laat je **testen!** Ontdek waardoor jouw acne wordt veroorzaakt. Zijn het je hormonen? Darmen? Intoleranties? Vitaminen- of mineralentekorten? **Meten=weten!**
- Eet zo veel mogelijk onbewerkte voeding, beperk zo veel mogelijk bewerkte voeding rijk aan **geraffineerde koolhydraten, zaadoliën** en toegevoegde **e-nummers**.
- Kies waar mogelijk voor **biologische** seizoensgroenten en -fruit! Het liefst **lokaal** geteeld. Zie groentenabonnement.nl
- Laat je **3 hoofdmaaltijden** (ontbijt, lunch, diner) voornamelijk bestaan uit biologische, **grasgevoerd** vlees, **wildgevangen** zalm, zetmeelarme groenten, volkoren granen, **omega-3** rijke oliën en verse kruiden.
- Laat je tussendoortjes voornamelijk bestaan uit fruit met een **lage glycemische index**, zetmeelarme groenten, ongebrande noten en zaden.
- Drink bij voorkeur **water**, groene of witte **thee**, (bulletproof) **koffie**, bottenbouillon, **kefir** of kruidenthee.
- Beperk je inname van toegevoegde **suikers** zo veel mogelijk, zowel natuurlijke als geraffineerde suikers.
- Beperk je inname van alle soorten meel, fruit met een **hoge glycemische index**, gedroogd fruit en zetmeelrijke groenten.
- Beperk **gluten**, conventionele **zuivel** en **eieren**.
- Beperk **vruchtensappen**, **frisdrank** en **alcohol**.
- Eet **3 hoofdmaaltijden** en maximaal 1-2 tussendoortjes in **rust**, zonder afleiding van elektronische apparaten.

Acne-vriendelijke *boodschappenlijst*

EIWITBRONNEN

- Grasgevoerd biologisch vlees
- Wilde zalm, tonijn en kabeljauw
- Scharrelkip, - kalkoen- of - eend
- Biologische eieren
- Quinoa
- Linzen
- Erwtten
- Kikkererwtten
- Tempeh
- Tofu

GLUTENVRIJE

GRANEN

- Rijst
- Boekweit
- Fonio
- Maïs
- Amarant
- Teff
- Gierst
- Sorghum
- Glutenvrije haver
- Zuurdesem-brood

ZETMEELARME

GROENTEN

- Spinazie
- Boerenkool
- Sla (alle soorten)
- Snijbiet
- Rucola
- Waterkers
- Paksoi
- Witlof
- Andijvie
- Postelein
- Broccoli
- Bloemkool
- Spruitjes
- Boerenkool
- Koolrabi
- Asperges
- Komkommer
- Courgette
- Paprika (alle kleuren)
- Tomaten
- Champignons
- Aubergine
- Selderij
- Radijs
- Groene bonen
- Artisjokken
- Spruiten
- Ui
- Knoflook
- Prei
- Wortelen

NOTEN. ZADEN EN

PITTEN

- Amandelen
- Walnoten
- Paranoten
- Cashewnoten
- Pistachenoten
- Pecannoten
- Macadamianoten
- Hazelnoten
- Zonnebloempitten
- Pompoenpitten
- Lijnzaad
- Chiazaad
- Hennepzaad
- Sesamzaad
- Pijnboompitten
- Edamame

GEZONDE

VETTEN

- Olijfolie
- Avocado-olie
- Kokosolie
- Walnootolie
- Lijnzaadolie
- Roomboter
- Ghee
- Hennepzaadolie
- MCT-olie
- Sesamololie

Acne-vriendelijke *boodschappenlijst*

LAGE GI FRUIT

- Kersen
- Bosbessen
- Aardbeien
- Bramen
- Frambozen
- Perziken
- Pruimen
- Abrikozen
- Appels
- Peren
- Grapefruit
- Sinaasappels
- Kiwi's
- Druiven
- Pruimtomaten
- Kruisbessen
- Cantaloupe
- Ananas
- Watermeloen
- Bosbessen
- Papaja
- Mango
- Kiwibes
- Granaatappel
- Citroenen
- Limoenen
- Passievruchten
- Nectarines
- Mandarijnen
- Kokosnoot

KRUIDEN

- Munt
- Gember
- Brandnetel
- Tijm
- Kurkuma
- Oregano
- Peterselie
- Koriander
- Rozemarijn
- Dille
- Basilicum
- Pepermunt
- Lavendel
- Kamille
- Citroenmelisse
- Kaneel
- Salie
- Hibiscus

DRANKEN

- Kefir
- Bottenbouillon
- Koffie
- Groene thee
- Rooibos
- Witte thee
- Kamillethee
- Lavendelthee

OVERIG

- Pure cacao
- Olijven
- Avocado
- Rauwe honing
- Zeezout
- Zeewier
- Kimchi



Teff porridge

INGREDIËNTEN (PER PERSOON)

200 ml rauwe biologische melk
40 g biologische teffvlokken
1/2 appel, in blokjes
3 dadels, zonder pit
1 el kokosolie
1 el notenpasta
1 tl lijnzaad
Snufje kaneel

BEREIDINGSTIJD

10 minuten

BEREIDING

1. Snijd de appel en dadel in kleine stukjes en bak in wat kokosolie in een koekenpan totdat ze zacht zijn.
2. Verwarm de melk in een pannetje tot het bijna kookt.
3. Voeg de teffvlokken toe en verwarm dit al roerend op laag vuur. Voeg ook het lijnzaad toe. Na 2 minuten is de teff klaar.
4. Schep er een eetlepel amandelpasta bovenop en bestrooi met de appel, dadels en kaneel.

wist je dat...

Teff veel zink, magnesium en vitamine B2 en B6? Deze stoffen zijn allemaal belangrijk bij acne. Ook bevat teff alle essentiële aminozuren en is rijk aan voedingsvezels.



Kokos-chiapudding

INGREDIËNTEN (PER PERSOON)

200 g biologische kokosmelk
1,5 el chiazaad

Toppings (naar keuze)

60 g bevroren fruit naar keuze
2 el noten en/of zaden naar keuze

BEREIDINGSTIJD

10 minuten, 4 uur wachttijd

BEREIDING

1. Giet de kokosmelk in een middel-grote kom en klop het met een vork los, of mix het kort met de staafmixer tot het redelijk vloeibaar is.
2. Voeg het chiazaad toe en blijf nog eens 1-2 minuten kloppen, totdat de chiazaad volledig is ondergedompeld is en zich in de melk heeft verspreid.
3. Dek af en zet minimaal de kom (of giet het over in een beker) minstens 4 uur in de koelkast om in te dikken.
4. Bestrooi de chiapudding met fruit en noten, pitten of zaden voordat je het serveert.

TIP: Maak direct meerdere porties, handig om mee te nemen naar je werk als gezonde lunch of tussendoortje!



Homemade granola

INGREDIËNTEN (750 GRAM)

450 g boekweitvlokken (bio)
150 g noten naar keuze
75 g pompoenpitten
50 g cacaonibs
50 g kokosvlokken
3 el kokosolie, gesmolten
2 el rauwe honing
1 tl kaneel
½ tl zeezout

BEREIDINGSTIJD 45 minuten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat of rooster met bakpapier.
2. Voeg alle droge ingrediënten toe aan een kom en meng tot alles goed gemengd is.
3. Besprenkel de granola met kokosolie en honing en roer door elkaar.
4. Leg de granola in één laag op de bakplaat.
5. Bak 25-30 minuten in de oven, roer halverwege om.
6. Bewaar de granola maximaal 3 weken in een afgesloten grote glazen pot op een koele, droge plek.



Mediterraanse salade

INGREDIËNTEN (PER PERSOON)

Salade

150 g kikkererwten
1/2 rode paprika, in blokjes
1 boerenkoolblad, fijngehakt
1/4 komkommer, in blokjes
1/4 rode ui, gesnipperd
4 cherrytomaten, door de helft
1/2 el extra vierge olijfolie
1/2 el verse munt, fijngehakt
1/2 el verse peterselie, fijngehakt
Zeezout en peper, naar smaak

Dressing

3 el water
2 el tahin (sesampasta)
1 el citroensap
1 teentje knoflook, fijn gesneden
1 el extra vierge olijfolie
1 tl rauwe honing
Snufje zeezout

BEREIDING

1. Snijd alle ingrediënten fijn en doe ze in een grote mengkom.
2. Meng de salade met 1 eetlepel extra vierge olijfolie en een snufje zeezout.
3. Klop in een aparte mengkom alle ingrediënten voor de dressing door elkaar, behalve het water en het zout.
4. Voeg geleidelijk het water toe en klop tot een gladde en romige massa. Voeg eventueel wat extra zout toe.
5. Sprenkel wat saladedressing over je salade en serveer direct.

BEREIDINGSTIJD

15 minuten



Fancy hangop

INGREDIËNTEN (PER PERSOON)

200 g rauwe hangop
75 g blauwe bessen
3 el boekweit- of havervlokken
1 el rauwe honing

BEREIDINGSTIJD 10 minuten

BEREIDING

1. Pureer de helft van de blauwe bessen met honing naar smaak.
2. Verdeel de hangop over kommen. Schep de gepureerde blauwe bessen erop en roer voorzichtig door de hangop voor een gemarmerd effect.
3. Verdeel de boekweit, aardbeien en de rest van de blauwe bessen over de kommen.



wist je dat...

Hangop uitgelekte yoghurt is? Hierdoor is de structuur romiger en dikker. Kies bij voorkeur voor hangop dat is gemaakt van biologische rauwe melk. Bijvoorbeeld van [Rauw Power](#).



Superfood chili

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN)

1 blikje zwarte bonen of kidneybonen
1 blikje tomaten
3 stengels bleekselderij
2 wortels, in blokjes
4 champignons, in plakjes
1 gele ui
4 teentjes knoflook
1,5 el kokosolie
1 tl komijnpoeder
1 tl kurkumapoeder
1 tl oregano
1 tl chipotle chilipoeder
½ tl paprikapoeder
Snufje zeezout

BEREIDINGSTIJD 35 minuten

BEREIDING

1. Verhit de pan op middelhoog vuur, voeg olie toe om de bodem van de pan te bedekken.
2. Fruit de ui 3-4 minuten, voeg knoflook toe en bak nog 2 minuten mee.
3. Voeg de wortel en selderij toe en roer goed. Bak ongeveer 7 minuten mee.
4. Voeg alle kruiden (behalve zout), de bonen en tomaten toe en roer goed. Laat koken totdat de vloeistof grotendeels is opgenomen.
5. Voeg indien nodig wat water toe en de champignons, en kook verder.
6. Kook nog 8-12 minuten, tot de wortels en de selderij zacht zijn. Voeg zout naar smaak toe.

Tip! Wil je liever een chili con carne? Voeg dan biologisch, grasgevoerd runder- of kippengehakt toe.



Gegrilde zalm

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN)

2 wildgevangen zalmotten
150 g quinoa
1 rode paprika, in reepjes
100 g broccoliroosjes
1 kleine rode ui, in dunne plakjes
2 partjes citroen
2 el kokosolie
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 tl kurkumapoeder
1 tl paprikapoeder
Verse kruiden (bijv. peterselie of dille) voor garnering
Zout en peper, naar smaak

BEREIDINGSTIJD 35 minuten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Spoel de quinoa af onder koud water en kook volgens de instructies op de verpakking.
3. Marineer de zalmotten met knoflook, kurkuma- en paprikapoeder, zout en peper. Laat ze even rusten terwijl je de groenten voorbereidt.
4. Meng broccoli, paprika en ui in een kom met olie. Voeg zout en peper naar smaak toe.
5. Verdeel de gemarineerde zalmotten en de groenten gelijkmatig over een met bakpapier beklede bakplaat.
6. Rooster de zalmotten en groenten in de voorverwarmde oven gedurende 15-20 minuten, of tot de zalm gaar is en de groenten goudbruin en gaar zijn.
7. Serveer de gegrilde zalm bovenop een bedje van quinoa, omringd door de geroosterde groenten.
8. Garneer met verse kruiden en serveer met partjes citroen.



Makreelsalade

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN)

2 makreelfilets (in water)
1 avocado, in plakjes
2 handvol verse spinazie
1 komkommer, in plakjes
1 handvol cherrytomaten
2 partjes citroen
30 g gemengde noten en zaden
(bijv. amandelen, zonnebloempitten, chiazaad)
2 el extra vierge olijfolie
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 tl kurkumapoeder
1 tl paprikapoeder
Zout en peper, naar smaak
Verse kruiden (bijv. bieslook of dille) voor garnering

BEREIDINGSTIJD 35 minuten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Marineer de makreelfilets met knoflook, kurkuma, paprika, zout en peper. Laat ze even rusten terwijl je de groenten voorbereidt.
3. Verdeel de gemarineerde makreel over een met bakpapier beklede bakplaat.
4. Rooster de makreel in de oven gedurende 15-20 minuten.
5. Terwijl de makreel roostert, bereid je de salade. Combineer avocado, spinazie, komkommer en gehalveerde cherrytomaten in een kom. Voeg de gemengde noten en zaden toe.
6. Besprenkel de salade met olijfolie, zout en peper. Hussel voorzichtig om de ingrediënten te mengen.
7. Haal de geroosterde makreel uit de oven en serveer bovenop de salade.
8. Garneer met verse kruiden en serveer met partjes citroen.



Kabeljauwstoof

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN)

2 wilde kabeljauwfilets
400 g tomatenblokjes
200 ml bottenbouillon
1 courgette, in plakjes
1 rode paprika, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl gedroogde oregano
1 tl paprikapoeder
1 tl kurkumapoeder
2 el extra vierge olijfolie
Zout en peper, naar smaak
Verse kruiden (bijv. peterselie)
voor garnering

BEREIDINGSTIJD 40 minuten

BEREIDING

1. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een stoofpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de fijngehakte ui en knoflook toe en bak tot ze zacht zijn.
3. Voeg de blokjes rode paprika en plakjes courgette toe. Bak nog 3-4 minuten tot de groenten zacht worden.
4. Voeg de tomatenblokjes, bouillon, gedroogde oregano, paprikapoeder en kurkumapoeder toe. Roer goed door.
5. Breng het mengsel aan de kook en laat het vervolgens sudderen op laag vuur, afgedekt, gedurende ongeveer 15-20 minuten tot de groenten gaar zijn en de saus is ingedikt.
6. Breng de kabeljauwfilets op smaak met zout en peper en leg ze bovenop de stoofschotel. Laat de kabeljauw in de stoofpot sudderen tot het gaar is, ongeveer 8-10 minuten.
7. Garneer met verse kruiden en voeg peper en zout naar smaak toe.



Tempeh bowl

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN)

200 g tempeh, in blokjes
1 broccoli, in roosjes
2 wortels, julienne gesneden
1 rode ui, dun gesneden
2 el biologische sojasaus
1 el sesamololie
1 el extra vierge olijfolie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl verse gember, geraspt
50 g sesamzaadjes, geroosterd
1 avocado, in plakjes
Vers limoensap van 1 limoen
Zout en peper, naar smaak
Verse koriander voor garnering

BEREIDINGSTIJD 25 minuten

BEREIDING

1. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak de tempeh blokjes tot ze goudbruin zijn. Voeg de sojasaus toe en bak nog 2-3 minuten. Zet opzij.
2. Blancheer de broccoli roosjes in kokend water tot ze beetbaar zijn. Spoel af onder koud water om het kookproces te stoppen.
3. Verhit 1 eetlepel sesamololie in een pan en voeg knoflook en gember toe.
4. Voeg de wortels toe en roerbak kort tot ze net zacht zijn.
5. Meng de tempeh, broccoli, wortels en dun gesneden rode ui in een grote kom.
6. Verdeel de tempeh en groenten over twee kommen. Voeg plakjes avocado toe en besprenkel met limoensap.
7. Bestrooi met geroosterde sesamzaadjes en garneer met verse koriander.



Dadeltruffels

INGREDIËNTEN (PER PERSOON)

Dadelballetjes

150 g dadels, ontpit
100 g noten amandelen
40 g kokosolie, gesmolten
1,5 el pure cacaopoeder

Toppings

Kokosrasp
Fijngehakte (wal)noten
Chia- of hennepzaad
Bijenspellen
Matcha- of cacao poeder

BEREIDINGSTIJD

25 minuten

BEREIDING

1. Laat de dadels ongeveer 15 minuten wellen in een kom met koud water. Giet ze daarna af.
2. Doe de noten, kokosolie en cacao in de keukenmachine of blender en mix alles goed fijn.
3. Voeg daarna de dadels toe en mix nog een keer tot ook de dadels goed zijn gemixt.
4. Schep het mengsel voor de dadelballetjes in een kom en laat 10 minuten staan.
5. Maak vervolgens balletjes van ongeveer 2-3 cm dik en rol ze door je favoriete toppings.
6. Leg ze in een afgesloten bakje en zet ze voor minimaal 1 uur in de koelkast.



Veggie frittata's

INGREDIËNTEN (6 FRITTATA'S)

5 biologische eieren
50 g tomaten, in kleine blokjes
40 g rode ui, gesnipperd
30 g peterselie of basilicum
1/2 bosje lente-ui, in ringen
Zeezout en zwarte peper

BEREIDINGSTIJD 20 minuten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150 graden.
2. Roer de eieren in een kom en roer de kruiden, tomaten, ui en een snufje zout en peper erdoor.
3. Giet in 6 muffinvormpjes en bak het in 10-13 minuten af in het midden van de oven.
4. Top af met wat extra stukjes lente-ui.



Gevulde dadels

INGREDIËNTEN (PER PERSOON)

4 biologische medjoul dadels
2 el amandel-of cashewpasta
1 el chiazaad
1 tl cacao poeder
Een snufje kaneel

Optioneel: fijngehakte noten
zoals walnoten of pistachenoten

BEREIDINGSTIJD
10 minuten

BEREIDING

1. Snijd de dadels voorzichtig in de lengte open en verwijder de pit.
2. Meng in een kom de amandelpasta, chiazaad, cacao poeder en kaneel tot een gladde vulling.
3. Vul elke dadel met een royale hoeveelheid van het amandel-chia mengsel.
4. Druk de dadels voorzichtig dicht.
5. Optioneel: rol de gevulde dadels door een dun laagje cacao poeder of gehakte noten voor een extra crunch.



Bottenbouillon

INGREDIËNTEN (2-3 LITER)

1,5 - 2 kg grasgevoerde
runderbotten
2 wortels, grof gesneden
2 uien, grof gesneden
2 of 3 stengels bleekselderij
1 prei
6 tenen knoflook
6 takjes tijm
3 laurierblaadjes
Half bosje peterselie
Stengeltje lavas (maggiplant)
1 tl (geplette) peperkorrels
Zeezout naar smaak
2 el (appel)azijn
2-3 liter water

BEREIDINGSTIJD

30 minuten, 4-12 uur wachttijd

BEREIDING

1. Doe de botten samen in een grote pan. Schenk er water bij tot ze onder staan. Voeg de azijn toe en laat een uurtje staan, dit helpt de mineralen uit de botten te trekken.
2. Voeg de ui, wortel en bleekselderij toe. Schenk er net zo veel water bij tot alles onder komt te staan. Breng het geheel aan de kook.
3. Schep het schuim af en voeg daarna de specerijen toe.
4. Zet het fornuis pan op de laagste stand en laat de bouillon zo lang mogelijk trekken (12 uur is prima, maar je kunt het zelfs tot 72 uur laten trekken)
5. Schep de grote stukken uit de pan en zeef de bouillon.
6. Laat de bouillon vervolgens afkoelen. Je zult zien dat het dik wordt als pudding. Je kunt het nu in de koelkast bewaren, of vries een deel in voor later. Ook lekker om soepen mee te bereiden.



Stralende huid smoothie

INGREDIËNTEN (PER PERSOON)

240 ml rauwe biologische melk
of ongezoete amandelmelk
1 handvol biologische spinazie
1/2 komkommer, in stukjes
1 groene appel, in stukjes
1/2 avocado, in blokjes

Optioneel: chia- of hennepzaad
als topping voor extra eiwitten
en omega 3 vetzuren

BEREIDINGSTIJD

10 minuten

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in een blender of keukenmachine.
2. Mix tot een gladde consistentie.
3. Giet in een glas en geniet van je groene smoothie voor een stralende huid!



hoofdstuk 3

Mijn acnereis

Tot slot wil ik graag mijn eigen hobbelige acnereis met je delen en je uitnodigen om de volgende stap te zetten.

Mijn acnereis

Waarschijnlijk heb je deze acnegids aangevraagd omdat je worstelt met acne, net zoals ik dat jarenlang heb gedaan. Ik weet als geen ander hoe frustrerend en ontmoedigend het kan zijn om keer op keer behandelingen te proberen zonder blijvend resultaat. De onzekerheid die een onrustige huid met zich meebrengt, kan je zelfvertrouwen flink aantasten. Zelf heb ik acht jaar lang geworsteld met ernstige acne op mijn rug, waarbij ik talloze zalfjes, pillen en behandelingen heb uitgeprobeerd, zonder blijvend succes.



Wat uiteindelijk mijn doorbraak was, was de overstap naar een aanpak van binnenuit. In samenwerking met een orthomoleculair arts ontdekte ik dat voeding, leefstijl en gerichte suppletie de sleutel zijn tot een blijvende oplossing voor acne. Binnen een week merkte ik verbetering, en na twee maanden was mijn huid volledig vrij van acne. Wat een opluchting! Ik was zo blij!

Sindsdien heb ik gelukkig geen acne-uitbraken meer gehad en is het mijn passie en missie geworden om anderen ook te begeleiden naar een acnevrije huid van binnenuit!

Net als mijn eigen reis zal ook jouw weg naar een acnevrije huid niet zonder uitdagingen zijn. Ieder lichaam is uniek, en daarom is het essentieel om maatwerk toe te passen. Wat voor de één werkt, is niet altijd de oplossing voor een ander. Daarom werk ik met grondig onderzoek om precies te achterhalen waar jouw acne vandaan komt, zodat we een aanpak kunnen creëren die specifiek is afgestemd op jouw behoeften.

De afgelopen jaren heb ik honderden mensen mogen begeleiden naar een blijvend gezonde en acne-vrije huid. Zonder zalfjes smeren en medicijnen slikken! Maar oorzaakgericht met behulp van voeding, leefstijl en suppletie.

Ben jij de volgende? Laten we samen die eerste stappen zetten op jouw reis naar een stralende huid, zonder de noodzaak van medicijnen of agressieve behandelingen. Jij kunt dit en ik help je graag op weg!

Samen staan we sterk!

Klaar voor *de volgende stap?*

Deze gids staat vol met informatie, ik weet het. Misschien voel je je na het lezen van deze acnegids overweldigd. Dat is niet zo gek, vooral wanneer je eerder nog niet met je voedingspatroon en leefstijl aan de slag bent gegaan is wat ik met je heb gedeeld waarschijnlijk grotendeels nieuw voor je. Zie jouw weg naar een gezonde, acnevrije huid van binnenuit dan ook als een reis en niet als een snelle sprint.

Probeer te genieten van deze reis en het ontwikkelen van nieuwe, gezonde(re) gewoontes. Neem de tijd om de recepten uit deze gids uit te proberen, ontdek nieuwe smaken en kijk hoe jouw lichaam en huid hierop reageren.

En onthoud: wees lief voor jezelf en probeer niet al te streng te zijn. Het moet ook leuk blijven! Zo verklein je ook de kans op terugval in oude gewoonten.

Heb je verdere hulp nodig? Of zou je je willen laten onderzoeken en ontdekken waar jouw acne precies vandaan komt?

Of heb je na het lezen van deze voedingsgids brandende vragen? Ik help je graag verder!

Neem een kijkje op mijn website ([klik hier](#)), of neem contact met mij op via e-mail: info@romynoordzij.nl

Wil je voordat je besluit verder hulp te zoeken graag de ervaringen van mijn klanten lezen? [Klik hier](#).

Ik wens je heel veel plezier, succes en doorzettingsvermogen tijdens jouw acnereis. Wees geduldig, houdt vertrouwen en geef niet op!

Romy Noordzij



