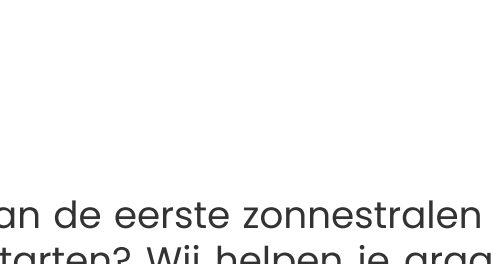


Fit en gezond de Lente in !



Facebook Instagram Website

Welkom!

Wil je ook heerlijk genieten van de eerste zonnestralen en het voorjaar gezond, fit en bewust zijn van je voeding starten? Wij helpen je graag op weg met deze culinaire, makkelijke maar vooral leuke voorjaarsbrief om het jaar goed te beginnen en gezond de lente in te luiden.



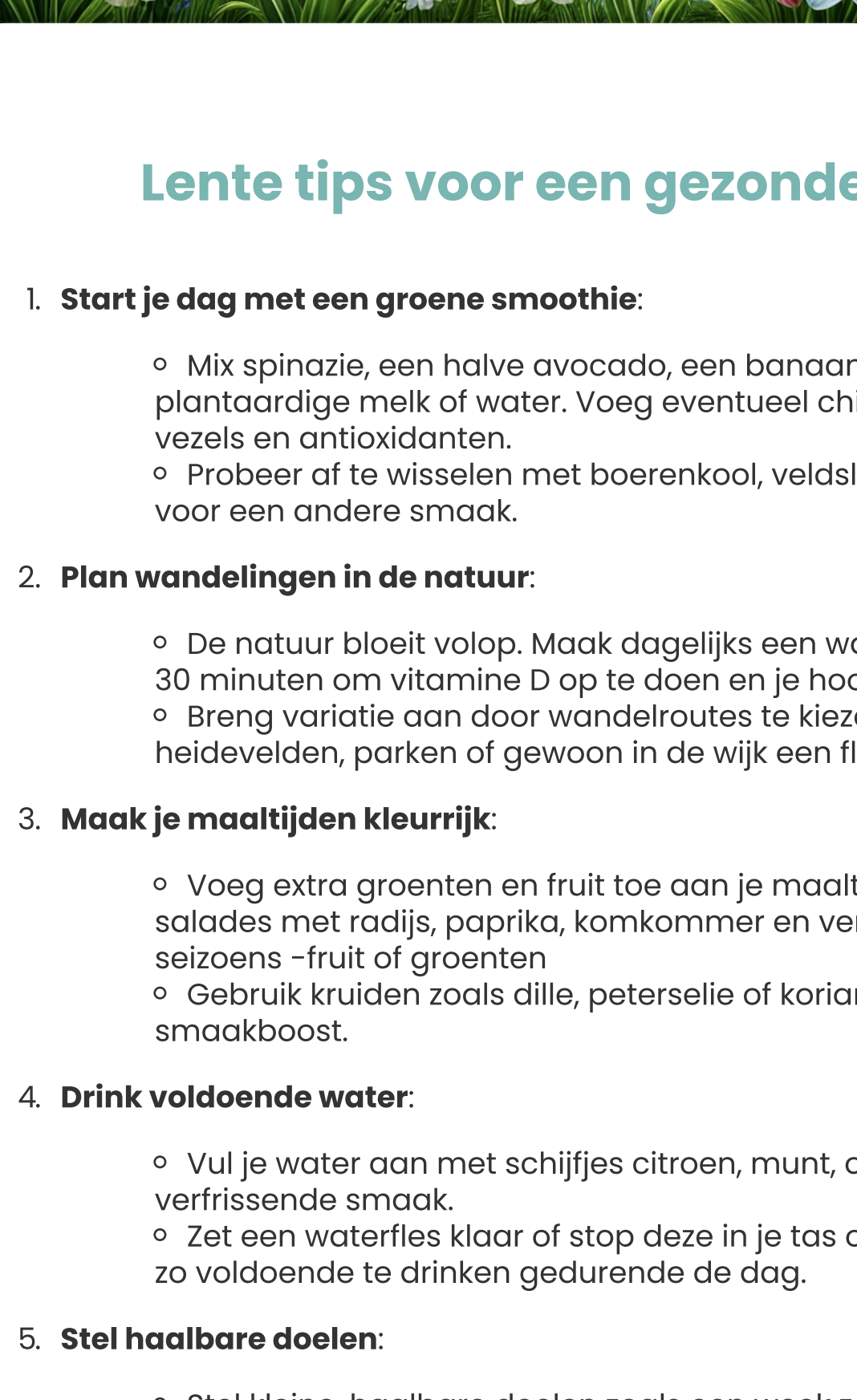
Hoe kom je fit en gezond het voorjaar in?

Het voorjaar is in aantocht, en dat betekent een frisse start!

De dagen worden langer, de zon laat zich vaker zien, en de natuur bloeit op. Dit is het perfecte moment om nieuwe energie op te doen en je focus te leggen op een gezonde leefstijl.

Van heerlijke, lichte maaltijden tot het vinden van nieuwe manieren om meer buiten te bewegen – het voorjaar biedt eindeloze mogelijkheden.

In deze nieuwsbrief delen we uitgebreide tips, recepten en inspiratie om je niet alleen fysiek, maar ook mentaal een boost te geven. Samen zorgen we ervoor dat je gezond en stralend de lente tegemoet gaat!



Lente tips voor een gezonde leefstijl ☺

1. Start je dag met een groene smoothie:

- Mix spinazie, een halve avocado, een banaan en een scheutje plantaardige melk of water. Voeg eventueel chiazaad toe voor extra vezels en antioxidanten.
- Probeer af te wisselen met boerenkool, veldsla of een stuk ander fruit voor een andere smaak.

2. Plan wandelingen in de natuur:

- De natuur bloeit volop. Maak dagelijks een wandeling van minstens 30 minuten om vitamine D op te doen en je hoofd leeg te maken.
- Breng variatie aan door wandelroutes te kiezen langs bossen, heidevelden, parken of gewoon in de wijk een flink blokje om.

3. Maak je maaltijden kleurrijk:

- Voeg extra groenten en fruit toe aan je maaltijden. Denk aan frisse salades met radijs, paprika, komkommer en vergeet vooral niet seizoens – fruit of groenten
- Gebruik kruiden zoals dille, peterselie of koriander voor een extra smaakboost.

4. Drink voldoende water:

- Vul je water aan met schijfjes citroen, munt, of komkommer voor een verfrissende smaak.
- Zet een waterfles klaar of stop deze in je tas om mee te nemen om zo voldoende te drinken gedurende de dag.

5. Stel haalbare doelen:

- Stel kleine, haalbare doelen zoals een week zonder frisdrank, elke dag 30 minuten wandelen of dat koekje bij de koffie laten liggen.
- Schrijf je doelen op en reflecteer aan het eind van de week. Zo ben je bewuster bezig met je gezonde leefstijl en maak je er een onderdeel van je dagelijkse routines.
- Doelen moeten haalbaar en leuk blijven....dus begin lekker klein ☺

Eén lekker fris en fruitig 3 gangen menu voor de lente ☺

Lentequiche met asperges en spinazie



Ingrediënten

- 6 eieren
- 150 ml magere melk
- 200 g groene asperges
- 100 g verse spinazie
- 1 volkoren quichedeeg
- Peper en zout naar smaak

Variatietip: Voeg gerookte zalmknippers toe voor een ongekende smaakexplosie

Hoe maak je het

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Verdeel het deeg in een quichevorm.
3. Blancheer de asperges kort en verdeel samen met de spinazie over het deeg.
4. Klop de eieren met melk, peper en zout. Giet het mengsel in de vorm.
5. Bak de quiche in 25-30 minuten gaar.

Voilà super makkelijk!

Frisse fruitsalade met één twist



Ingrediënten

- 1 mango
- 1 sinaasappel
- 1 kiwi
- Handjevol blauwe bessen
- Sap van één limoen
- Paar blaadjes verse munt

variatiетip: Het leuke aan een fruitsalade is dat je lekker creatief mag zijn met alle soorten fruit....dus pak vooral wat je lekker vind ☺

Bereiding

1. Snijd al het fruit (naar keuze) in stukjes en meng in één kom.
2. Voeg limoensap toe en garneer met munt.
3. Serveer als gezond tussendoortje of dessert.

Variatietip: maak er een fruitig feestje van...en als je het toch iets zoeter wil hebben...gebruik een klein beetje Stevia zoetstof ☺

Aan tafel en smullen maar!

Lekker lente sùpké!



Zo maak je het!

- 500 g doperwtten (vers of diepvries)
- 1 ui (plus en teentje knoflook óók erg lekker)
- 1 aardappel
- 750 ml groentebouillon
- Scheutje olijfolie

Variatietip: Vervang de doperwtten door broccoli of courgette

Bereiding:

1. Snipper de ui (knoflook) en bak deze glazig in olijfolie.
2. Voeg de aardappel in blokjes en doperwtten (of andere groene groente) toe en roer even om.
3. Schenk de bouillon erbij en laat 15 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep en voeg verse muntblaadjes (of misschien koriander) toe als frisse toevoeging ☺

“Wist je dat je met één wandeling in de lente van 30 minuten zomaar 300 kilocalorieën eventjes verbrandt?”
....dus lekker gaan !

Beweeg Uitdaging: "8000 stappen per dag"

Extra beweegtips !

- **haal** je fiets uit de schuur en maak er een gewoonte van om vaker korte ritjes te maken. Gebruik de fiets bijvoorbeeld om boodschappen te doen, naar je werk te gaan of een vriend of familielid te bezoeken. Niet alleen beweeg je meer, maar je geniet ook van de frisse voorjaarslucht en de mooie natuur om je heen. Maak er een leuk uitje van door een nieuwe fietsroute te verkennen!
- **Doe aan tuinieren:** Rol je mouwen op en duik de tuin in! Of je nu bloemen plant, je groentetuin voorbereidt of onkruid wiedt, tuinieren is een ideale manier om actief te zijn. Het geeft je niet alleen een gevoel van voldoening, maar zorgt er ook voor dat je tuin er prachtig bij ligt. Na het harde werk kun je genieten van je groene oase terwijl je ontspant in het voorjaarszonnetje met een kopje thee.
- **Probeer eens een nieuwe sport:** Maak gebruik van het voorjaar om iets nieuws te proberen. Volg een yogales in de openlucht, ga hardlopen in het park, of sluit je aan bij een wandelgroep. Vind je het leuk om muziek en beweging te combineren? Probeer dan een dansles zoals Zumba of een andere buitenactiviteit. Door iets nieuws te proberen, geef je jezelf een frisse uitdaging en houd je het leuk en afwisselend

Telefoon: 06-38228025

E-mail: info@dpmoniquekuiper.nl

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voeg info@dpmoniquekuiper.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.

