



Bianca Buijs

Voor een gezonde huid van binnenuit

BOODSCHAPPENLIJST

Voor een gezond lichaam en een gezonde stralende huid van binnenuit

Investeer in goede biologische basisproducten. Leer etiketten te lezen, alles wat kant en klaar in pakjes zakjes, potjes zit etc bevatten vaak veel suikers, veel zout en andere rommel: e-nummers, kleurstoffen en vulmiddelen. Met deze boodschappenlijst heb ik alvast voorwerk voor je verricht, zodat zelf niet alles hoeft uit te zoeken wat wel en niet goed is. Sommige dingen zoals olijfolie, kokosolie kosten net even iets meer, maar kwaliteit staat voor mij voorop. Zeker wanneer je je lichaam en huid wil herstellen. Investeer in jezelf door de juiste voeding aan je lichaam te geven.

Biologisch is beter voor je lichaam, zeker wanneer je moet herstellen. Des te minder belasting van toevoegingen, pesticiden en herbiciden des te beter.

Wanneer ik aangeef met mate dan bedoel ik ongeveer 1 à 2x in de week, in ieder geval niet dagelijks en varieer deze voedingsmiddelen.

Ideeën voor TRIGGER VRIJE RECEPTEN

Trigger vrije recepten kun je vinden op mijn website. Zie hieronder de links naar de recepten.

Je kunt ideeën op doen voor ontbijt, salades, warme maaltijden, soep, en vervanging voor brood e.d.:

<https://www.bb-huidverbetering.nl/category/recepten-triggervrij/ontbijt-triggervrij/> (ontbijt)

<https://www.bb-huidverbetering.nl/category/recepten-triggervrij/pap-triggervrij/> (pap)

<https://www.bb-huidverbetering.nl/category/recepten-triggervrij/salade-triggervrij/> (salade)

<https://www.bb-huidverbetering.nl/category/recepten-triggervrij/soep-triggervrij/> (soep)

<https://www.bb-huidverbetering.nl/category/recepten-triggervrij/diner-triggervrij/> (diner)

<https://www.bb-huidverbetering.nl/category/recepten-triggervrij/brood-crackers-lekkers-triggervrij/> (brood e.d.)

Kant en klaar meel om brood te bakken:

<https://shop.kpnifoodie.com/producten/treat-voeding>

Specerijen en kruiden: Vers en gedroogd

Maak hier dagelijks gebruik van. Heel gezond en je maakt je omelet, kip, vis of groenten hier extra smakelijk mee. Ieder kruid heeft zijn eigen specifieke smaak, maar ook een medicinale werking. Belangrijk om met verschillende kruiden zoveel mogelijk te variëren. Voordeel van gedroogde kruiden is dat je ze altijd op voorraad kunt hebben.

Verse kruiden zijn natuurlijk ook aan te raden bieslook, knoflook, basilicum, rozemarijn, tijm, munt, gember etc uiteraard ook heel lekker bij je groenten.

Indien je zout neemt gebruik dan zeezout of Himalayazout. Kruiden geven ook lekkere smaak aan je gerechten. Gebruik deze dagelijks en wissel af met verschillende kruiden.

Kaneel, Geelwortel = Kurkuma, Basilicum, Dille, Komijnzaad = Cumin, Oregano, Fenegriek, Kervel, Koriander, Dragon, Tijm, Bieslook, zijn (gedroogde) kruiden en gemalen poeders die ik vaak in gerechten gebruik. Natural Temptation kruiden zijn makkelijk in gebruik omdat daar al diverse kruiden zijn gemixt in 1 potje

- [COOK: Ekoplaza](#)
- [Pit en Pit](#) heeft veel kruiden en uitleg hierbij hoe je ze kunt gebruiken
- [Natural Temptation](#) heeft verschillende heerlijke kruiden. In deze mixen zit zeewier, waardoor je geen of minder zout hoeft toe te voegen. Echt een aanrader!



Bianca Buijs

Voor een gezonde huid van binnenuit

Ekoplaza: Fiesta Italiana is 1 van mijn favorieten, lekker door salade, omelet, bij het bakken van een trigger vrij brood. Je kunt eindeloos met deze kruiden variëren.

- Himalaya zout of zeezout
- [Herbamare](#), dit is een zeezout en 14 verschillende verse biologische geteelde groenten, tuinkruiden en specerijen.
- [Furikake van Terrasana](#), dit is een heerlijk knapperig mengsel van gezouten sesamzaad en Japans zeewier.
- Nori zeewiervellen (bevatten jodium belangrijk voor je schildklier) gebruik ik vaak in salades [Pit en Pit](#) of [Nori zeewiervlokken](#) of bij [Ekoplaza](#)

Kruiden ter verbetering van je spijsvertering

[Iberogast](#) verlicht prikkelbare maag en prikkelbare darmen. Het is een product wat je online kan kopen.

In Iberogast zijn 9 geneeskrachtige kruiden verwerkt:

1. Bittere Scheefbloem
2. Engelwortel
3. Kamillebloem
4. Karwijvrucht
5. Citroenmelisseblad
6. Pepermuntblad
7. Stinkende Gouwekruid
8. Zoethoutwortel
9. Mariadistelvrucht

Tip: koop bij het tuincentrum een paar van deze kruidenplantjes, zet ze in je keuken, op je balkon of plant ze in je tuin en zet hier dagelijks thee van. Varieer ook weer in deze kruiden.

Wanneer je regelmatig last hebt van je maag en/of darmen, raad ik je aan om van de kruiden die in Iberogast zijn verwerkt dagelijks kopje thee van te zetten. Wissel de kruiden af. Deze kruiden helpen je spijsvertering te verbeteren. Erg goed bij onrustige maag en darmen:

- [Citroenmelisse: Ekoplaza](#)
- Verse munt goed voor je spijsvertering
- Verse gember goed voor je spijsvertering
- [Kamillebloem: Ekoplaza](#)
- [Zoethoutwortel: Ekoplaza](#) niet bij hoge bloeddruk gebruiken!
- [Stinkende gouwe: Onlinedrogist](#)
- [Engelwortel: Onlinedrogist](#)

Vis die je altijd in huis kunt hebben:

- Tonijn, sardientjes, ansjovis, makreel, krab of zalm in blik.
Het merk Ortiz koop ik zelf in de viswinkel en bij Ekoplaza hebben ze ook biologische merken. Let bij aanschaf op het [MSC keurmerk](#) en check of de verpakking BPA-vrij is er op. Wat dit inhoudt lees je hier: <https://www.debeterewereld.nl/blog/fair-of-fake-vis/>
- [Ortiz sardientjes](#)
- [Ortiz Tonijn](#)



Koop online biologische kip:

- Biologische kip bij [Koop een kip](#)

Basis voor soepen:

Echte bottenbouillon (bone broth) is super heilzaam voor je darmen. Herstel je darmen en neem iedere dag een kopje echte bottenbouillon. En gebruik het als basis voor je soep, groenten erbij, verwarmen nooit koken! Groenten gaar, dan staafmixer erdoor en klaar is je soep.

- Zelf verse kippenbouillon maken. [Recept verse kippenbouillon](#).
Geen soepzakjes van MAGGI etc. Geen zin en tijd? Neem dan de kant en klare kippenbouillon (geen runderbouillon) als basis voor je soepen:
[Kleinste soep fabriek](#) of [Ekoplaza huismerk](#) of [Gevogelte of GroenteFond Bouillon Bar](#)
- Bouillonblokjes [Ekoplaza](#) of [online drogist](#) **Geen MAGGIE bouillonblokjes etc.**
- [Morga Bouillon](#), makkelijk om snel een gezond cup a soepje te maken. Lekker met 1 schep 3care proteïne poeder erdoor. [Bij mij te koop](#).

Vezels en meelsoorten:

Zijn verwerkt in broodrecepten, pannenkoeken en andere gerechten. Baobab, pompoenpit proteïne, kokosvezel, kokosrasp, amandelmeel GOUD en appelvezel kun je ook aan smoothies, plantaardige melk en yoghurt toevoegen. Appelvezel en kokosrasp is ook lekker door de (fruit) salade.

- Kokosrasp: [Ekoplaza](#)
- Kokoschips: [Ekoplaza](#)
- [Psylliumvezel: Ekoplaza](#)
- [Appelvezel van le Poole: Onlinedrogist](#)
- [Kokosvezels van Aman Prana: Onlinedrogist](#)
- [Amandelmeel GOUD van Aman Prana dit is de beste: rijk aan eiwitten](#)
- [Pompoenpit proteïne bevat 55% eiwit: The Green chapter](#)
- [Chufameel \(tigernootmeel\)](#) → Allergisch voor amandelen? Je kan amandelmeel in gerechten 1 op 1 vervangen door chufameel. [Recepten met chufa](#).
- [Bananenbakmeel](#)
- [Kastanjemeel: Ekoplaza](#)
- [Baobab: Ekoplaza](#)
- [Wijnsteenbakpoeder: Ekoplaza](#)
- [Johannesbroodpitmeel: Ekoplaza](#)

Let op! Deze vezels en meelsoorten zijn heel vezelrijk, laat je darmen er aan wennen.

Chufameel (tigernootmeel), kokosvezel, baobab, psylliumvezel, bananenbakmeel zijn heel gezond voor een goede darmwerking. Het is voeding (prebiotica) voor je goede darmbacteriën. Wanneer de darmen en de darmbacteriën (disbalans in je darmen) niet op orde zijn, kunnen deze vezels/meelsoorten (soms) voor wat ongemak zorgen. Belangrijk om het dan rustig op te bouwen. Je wil gezonde darmen, dus vermijden is niet de weg, heel rustig opbouwen wel. Kijk wat je darmen kunnen verdragen.

Amandel allergie?

Dan kun je de andere vezels en meelsoorten wel gebruiken. In gerechten kun je amandelmeel 1 op 1 vervangen door chufameel.



Noten, pitten, zaden: mits ongebrand en ongezouten:

Noten:

Amandelen, hazelnoten, pecannoten, pistache, walnoten, baru noten, tijgernoten cashewnoten:

Paranoten: **heel gezond maar beperk het gebruik van deze noten: maximaal 5 noten per dag i.v.m. selenium gehalte in de paranoot.**

Pitten en zaden:

Lijnzaad niet al gebroken aanschaffen, oxideert snel. Je kan het zelf malen in koffiemolen.

Chiazaad voor gebruik ook even fijn malen in koffiemolen of vijzel.

- Hennepzaad: [Ekoplaza](#)
- Sesamzaad: [Ekoplaza](#)
- Donkere Chiazaad met mate bevat lectine: [Ekoplaza](#)
- Witte Chiazaad met mate bevat lectine: [Pit en Pit](#)
- Lijnzaad met mate i.v.m. linolzuur. **NOOIT gebroken lijnzaad kopen en gebruiken, dit zit vol met mycotoxine (schimmels). Maal lijnzaad zelf en reinig de vermaler na gebruik goed!**
- Zonnebloempitten met mate i.v.m. linolzuur
- Bij Pit en Pit en de Notenshop kun je online allerlei kruiden, meelsoorten (die ik hierboven heb genoemd), noten, pitten en zaden kokosrasp kopen.
- [Pit & Pit](#)
- [Notenshop](#)

Proteïne – eiwitten om makkelijker aan je dagelijkse hoeveelheid eiwitten te komen:

Voor in soepen, stoofschotels of shakes:

- 3Care proteïne poeder €23,85, [bij mij te koop](#).
- [Chicken Bone Broth](#)

Voor in shakes met groenten en fruit:

- [Amandel proteïne](#)
- [Hennep proteïne](#)
- [Biologische Breakfast Supersmoothie Mix](#)
- [Vegan Absolute Rijst Proteïne Poeder Vanille 80%](#) niet meer dan 1x per week tijdens herstelfase.
- [Vegan Absolute Edeligst Proteïne Poeder 60%](#)
- [Edelgistvlokken met vitamine B](#)
- [Pompoenpittenmeel](#)
- [Kokosmeel van Aman Prana](#) bevat **meer eiwitten** en **minder vetten en koolhydraten** dan andere soorten. Bovendien is het vezelrijk dus goed voor je darmen.
- [Amandelmeel GOUD van Aman Prana](#) bevat maar liefst 55 gram eiwitten per 100 gram en bevat minder vet en koolhydraten, suikers dan andere soorten amandelmeel. Maak je eigen amandelmelk door 150 gram amandelmeel goud met 1 liter gefilterd water te mengen. Je kan hiervoor een blender gebruiken.



Bindmiddelen:

Ideaal om groenten, zoals andijvie mee te binden. Voeg het toe bij het maken van pannenkoekenbeslag van amandelmeel, bakbananenmeel, kokosmeel of kastanjemeel, dan kun je de pannenkoeken goed omdraaien en vallen ze niet uit elkaar.

- Arrowroot: [Ekoplaza](#)
- KUZU: [Ekoplaza](#)
- Agar Agar: [Ekoplaza](#)

Smaakvolle oliën en appel cider azijn. Basis voor dressings:

V Koop dit van goede kwaliteit, goedkoop is meestal duurkoop, rommel voor je lijf.

X Bv. Kokosolie van de ACTION is een afvalproduct van kokos, dit bevat dus geen goede eigenschappen die goede kokosolie wel bevat. Dit geldt ook voor veel Olijfolie uit supermarkt.

X Zonnebloemolie, lijnzaadolie en alle andere oliën die niet hieronder staan vermeld

- Mijn favoriet is Guénard hazelnootolie. Deze is helaas niet overal verkrijgbaar.
<https://www.dutchfoodexpress.nl/product/guanard-hazelnootolie-blik-500-ml/>

Andere opties voor hazelnootolie bij, klik op de naam om naar website te gaan:

[Fooddelicious](#)
[PIT & PIT](#)
[Ekoplaza](#)
[Albert Heijn](#)

- Walnootolie:
[Ekoplaza](#)
[Koopjesdrogist](#)
[Albert Heijn](#)
[Delicate Food](#)
- [Mattisson MCT-olie](#)
- Kokosolie: neem de extra virgin kokosolie in glas, die van Omega & More is mijn favoriet:
[Koopjesdrogist Omega & More Kokosolie](#)
[Ekoplaza](#) huismerk kokosolie
- Ghee, geklaarde boter: [Ekoplaza](#)
Ghee met kokos: [Coconut Ghee Royal Green, online drogist](#)
- Olijfolie extra virgin voor op salade en over warme groenten. [Bij Ekoplaza hebben ze genoeg keuze.](#)
- Mijn favoriet → Bragg ACV - appelp cider azijn, deze bevat geen suiker en heeft daarbij nog goede eigenschappen voor je vertering.
[Holland & Barrett](#)



Bianca Buijs

Voor een gezonde huid van binnenuit

- Citroensap, kun je gebruiken om bv een halve avocado of fruit te bewaren. Dan oxideert het niet, d.w.z. het wordt niet bruin. Vers kan uiteraard ook, maar ik vind dit flesje super handig om in huis te hebben. <https://www.ekoplaza.nl/producten/product/citroensap-knijpfles>

Smaakmakers, sauzen:

Sauzen bevatten vaak veel suikers en toevoegingen. De onderstaande bevatten geen suikers en troep en kun je met mate gebruiken.

- [Van Ton Ekoplaza](https://van-ton.nl/) Van Ton heeft diverse sauzen zonder zout: <https://van-ton.nl/>
- [Zilte oogst mayonaise met zeekraal](#)
- [Zilte oogst mayonaise met zeewier](#)
- [Ume\(boshi\) van Terrasana](#). Heerlijke zout zure smaakmaker van gemaakt van Japanse vrucht, echt het proberen waard. Kijk voor meer info en gebruikt bij Terrasana. [Terrasana producten zijn bij Ekoplaza te koop](#).
- [Mirin](#), dit is een zoete kookrijst wijn van Terrasana.
- Pesto, check altijd even de ingrediënten. Neem het op basis van olijfolie i.p.v. zonnebloemolie. Mijn favoriet: [Pesto Verde](#)
- Coconut Aminos met en zonder knoflook: [Ekoplaza](#)
- [Coconut Aminos van Cocowonder](#)
- Culieet in 3 verschillende varianten; Basis (bevat wel gluten), Ongezoet (bevat wel gluten) en Gluten vrij en ongezoet. Indien je geen coeliakie hebt, kan dat hele kleine beetje gluten geen kwaad. Het is een heerlijke pittige smaakmaker, een echte aanrader! [Online te koop klik hier](#).

Soorten beleg voor op je triggervrije broodje of cracker:

- [Gemengde notenpasta: Ekoplaza](#)
- [Tahinpasta met zeezout; Ekoplaza](#)
- [Amandelpasta: Ekoplaza](#)
- Gebakken ei of gekookt ei, boerenomelet (groenten omelet)
- Warme groenten (restje van gisteren), maak van overgebleven groenten een tapenade
- Avocado met komkommer + hennepzaad en beetje zeezout
- Banaan of appel op de notenpasta en strooi hier nog kaneel, sesam- of hennepzaad over.
- Tonijn in olijfolie of in water: [Ekoplaza](#)
- Sardientjes: [Ekoplaza](#)
- Verse haring
- Gerookte makreel
- Gerookte zalm
- Hollandse garnalen
- Kalkoen- of kipfilet
- Rookvlees af en toe
- Verse zeewier tapenade: [Ekoplaza](#)
- [Zeewier tartaar Marinoo](#)
- **Geitenkaas na herstelfase met mate.**

Plantaardige melk en yoghurt:

- [Amandelmelk zonder suiker eigen merk van Ekoplaza bevat hoogste % aan amandelen, namelijk 6%](#). Wanneer je 6 pakken koopt krijg je ook nog 10% korting. Je kan het ook makkelijk zelf maken. Hazelnootmelk en kokosmelk mits ongezoet mogen ook.
- Ongezoete [Amandelyoghurt: Ekoplaza](#) of bij AH of je eigen supermarkt.
- Ongezoete [Kokosyoghurt: Ekoplaza](#) of bij AH of je eigen supermarkt.



- [Kokosmelk van Terrasana](#)
- Kefir yoghurt tijdens herstelfase niet, daarna met mate. [Ekoplaza](#)
- Soja yoghurt tijdens herstelfase niet. Daarna is mijn advies het minimaal of niet te nemen. **Betere keus is amandel- of kokosyoghurt.**
- Rijstmelk, Havermelk en yoghurt in herstel fase niet, daarna met mate en **VARIEER!**

Koffie:

- Neem voor je koffie altijd de biologische Arabica koffie. Arabica koffie is minder verzurend voor je lichaam. [Simon Levelt koffie is mijn favoriet: Ekoplaza](#)
- ALDI verkoopt ook biologische Arabica koffie
- Eventueel ook verkrijgbaar Arabica oploskoffie van Simon Levelt.

Vervanging voor rijst en spaghetti wat je altijd in huis kan hebben:

- [Zero pasta](#), dit is gemaakt van de konjac plant te koop bij de ACTION. Verkrijgbaar in rijst, noodles en spaghetti.
- Kastanjes, deze zijn al voorgekookt en vacuüm verpakt. Te koop bij de [supermarkt](#) of bij [Ekoplaza](#).
- [Zeespaghetti Merk Marinoe](#)
- Kelp noodles [Ekoplaza](#)
- Vervanging voor rijst: bloemkoolrijst, broccolirijst maak je met keukenmachine of staafmixer.
- Vervanging voor spaghetti: courgette spaghetti maak je met [GEFU spirelli snijder](#)
- **Na de herstelfase weer pasta of rijst eten?** Eet het hooguit 1 à 2x per week en kies dan voor de pasta's gemaakt van de oudere graansoorten (psuedogranen).
Terrasana heeft veel verschillende varianten, [klik hier voor inspiratie](#).



Bianca Buijs

Voor een gezonde huid van binnenuit



Vervanging voor aardappels, wat je een week of langer houdbaar in je koelkast kan bewaren. Pompoen kun je zelfs nog langer en buiten de koelkast bewaren.

Deze groenten kun je ook goed gebruiken in stampotten i.p.v. aardappels. Ik combineer ze vaak voor in een puree of stampot. Bv. Zuurkoolstampot; zuurkool met bataat en pastinaak.

De onderstaande voedingsmiddelen is juist goed om te eten. Het is voeding voor de darmbacteriën, ook wel prebiotische voeding genoemd, de **roodgemaakte** groenten even opbouwen. Juist wel eten en niet vermijden!

- Pastinaak
- Aardpeer
- Pompoen
- Knolselderij
- Koolrabi
- Zoete aardappel = bataat
- Winterwortelen
- Venkel

Groenten en kruiden die je altijd in huis kunt hebben en langer kunt bewaren:

- Asperges in glazen pot bij je supermarkt verkrijgbaar, gefermenteerde groenten.
- Biologische Zuurkool vacuüm verpakt.



- Voorgekookte biologische bietjes vacuüm verpakt.
- Gedroogde kruiden
- Artisjokhart in pot
- Augurken
- Olijven
- Kappertjes
- Norivellen en Zeewieren zijn super gezond: bevatten jodium, hier is je schildklier afhankelijk van: <https://www.werldvanzeewier.nl/voeding/>

Honing en zoetigheden:

V Gebruik alleen manuka of acacia honing of echte stevia (green sweet vind ik zelf erg prettig qua smaak i.v.m. vele smaak keuze).

X Geen ahornsiroop, kokosbloesemsuiker, rietsuiker of andere suikers.

- Manuka honing (is vrij duur = beste honing) of Acacia honing [Ekoplaza](#)
- [Green Sweet](#), dit is stevia en is verkrijgbaar in verschillende smaken. Caramel en kokos vind ik lekker voor in de koffie. Je kan het ook aan amandelmelk of amandelyoghurt toevoegen
- Vanille bourbon, stokjes of vanille poeder, wel de echte vanille nemen. Echte vanille is stuk (100x) duurder dan synthetische smaakstof vanille. Ga dus voor kwaliteit: [Ekoplaza](#).