

PARKEER JE PMS



Wat leuk dat je deze minicursus hebt gedownload! Hierin vind je de beste tips & tricks om het hormonale monster wat PMS heet voor eens en altijd te verslaan.

Let's go!



Hetty Crèvecoeur
Gezondheidsdeskundige



Hi lieve jij,

Wat superleuk dat je deze mini-cursus Parkeer je PMS hebt aangeschaft. Ik hoop dat je er veel aan gaat hebben! Want tjonge, jonge wat kan PMS een week of zelfs twee weken van de maand je leven compleet vergallen, ik weet er alles van! Tot mijn 20ste was ik standaard elke maand een week lang een hormonaal monster.

Op de dagen voor mijn menstruatie voelde ik me dik en lelijk en wilde ik alleen maar slapen, snauwen of snaaien en het liefst alle drie tegelijk.

Ook was het elke maand vaste prik om mijn toenmalige relatie onder de loep te leggen:

"gaat het nog wel goed, moeten we niet praten, vind ik hem nog wel leuk?"

Eenmaal ongesteld herrees ik als een feniks uit mijn huispak en ging ik met vernieuwde kracht en gewassen haren de wereld weer in.

Godzijdank ging ik toen natuurgeneeskunde studeren en leerde ik de kracht van voeding en supplementen om mijn hormonen en daarmee mijn hele welzijn te verbeteren.

Mijn PMS is nu nagenoeg al 20 jaar weg, alleen als ik veel stress heb of mijn eten heb laten versloffen komt het terug. Gelukkig weet ik dan precies wat ik moet doen om snel weer in balans te komen en dat gun ik jou ook!

Mijn allerbeste tips & tricks heb ik dan ook voor je gebundeld in deze mini-cursus. Alles zo makkelijk en praktisch mogelijk, want je hebt het al druk genoeg.

Bovendien maken kleine aanpassingen al een groot verschil.

Laten we snel beginnen!

Liefs Hetty



Wat is PMS?

Als je er last van hebt weet je het natuurlijk al lang, maar voor de duidelijkheid; PMS is een afkorting voor premenstrueel syndroom. Je hebt dan klachten die duidelijk gelinkt zijn aan je menstruatiecyclus. Ze treden meestal een week voor je menstruatie op en als je pech hebt zelfs eerder. Daarbij geldt, hoe ouder je wordt, hoe vaker het voorkomt en hoe heftiger de klachten vaak zijn.

Zo hebben vrouwen rond de 30 relatief vaak PMS, na een zwangerschap komt het ook veel voor. Kenmerkend is dat wanneer je ongesteld wordt alle ellende als sneeuw voor de zon verdwijnt.

Wie had gedacht dat je zo kon uitkijken naar je menstruatie!

1 op de 4
vrouwen
heeft last
van PMS

Klachten

De meest voorkomende klachten van PMS zijn:

- Pijnlijke borsten
- Vocht vasthouden
- Geïrriteerd zijn
- Twijfelen aan jezelf en alles om je heen
- Somberheid
- Angstigheid
- Vermoeidheid
- Pijnlijke borsten
- Onhoudbare trek in zoetigheid en alles wat vet, zoutig, romig of knapperig is



En of dat niet genoeg is, hier kan je ook nog last van hebben:

- Lage rugpijn
- Buikpijn
- Hoofdpijn
- Diarree of juist verstopping
- Onzuivere huid

Oorzaken: hoe ontstaat PMS?

Het is nog niet helemaal duidelijk hoe PMS nou precies ontstaat maar er zijn wel sterke vermoedens. Waarschijnlijk zijn het niet je hormonen zelf die de problemen veroorzaken maar de schommelingen daarin. De hormonen die je menstruatiecyclus aansturen hebben namelijk ook een direct effect op de aanmaak van feelgoodstoffen (neurotransmitters) in je hersenen en dan met name serotonine en GABA.

Zo maakt GABA je rustig en zorgt serotonine er o.a. voor dat je opgewekt bent en lekker in je vel zit. Tenminste...als je er dus voldoende van hebt.

Vlak voor je menstruatie is het gehalte aan oestrogeen al laag en gaat het progesteronegehalte ook nog eens sterk dalen. Met die daling wordt er minder serotonine aangemaakt en minder GABA; hallo irritatie, angsten



en vreetbuien. De ene vrouw is waarschijnlijk net wat gevoeliger voor die schommelingen dan de ander. Dat is niet het enige.

Oestrogeendominantie

In sommige gevallen van PMS kan oestrogeendominantie roet in het eten gooien, er is dan juist relatief te veel oestrogeen aanwezig in je lichaam of te weinig progesteron dat is maar net hoe je het ziet. Maar veel oestrogeen is toch juist goed hoor ik je denken? Nou nee, je hormonen voeren met elkaar een delicate balans uit. Hoge levels aan oestrogeen zijn alleen van belang tijdens je zwangerschap en dan kunnen ze al voor vervelende kwaaltjes zorgen zoals pijnlijke borsten en dat doen ze dus ook bij PMS.

Dat teveel aan oestrogeen in je lichaam kan veroorzaakt kan worden door het langdurig slikken van de pil, maar veel venijniger, via je leefomgeving en huidverzorgingsproducten krijg je ongemerkt allerlei microplastics en parabenen binnen die in je lichaam kunnen fungeren als een soort nepoestrogenen.

“Heb je last van flinke PMS dan is het niet gek om over te stappen op natuurlijke lichaamsverzorging zonder parabenen.”

Denk daarbij aan je crème voor je gezicht en ogen, gezichtsreiniger, shampoo, conditioner, deodorant, scheerschuim en bodylotion. En drink je vaak water uit plastic flesjes? Vervang deze voor een glazen fles of metalen fles.

Invloed van stress

Stress mogen we in dit verhaal zeker niet vergeten, want als iets je hormonale klachten kan verergeren dan is dat het wel. Dat komt omdat het stresshormoon cortisol dezelfde grondstof gebruikt als progesteron. Heb je veel stress dan gaat de aanmaak van cortisol voor en kom je dus in het gedrang met je progesteron. Laten wij vrouwen nou tegenwoordig buitensporig veel last hebben van stress. We moeten ook nogal wat, vooral van onszelf. Er zijn elke dag gewoon zoveel dingen die je moet doen en eisen waar je aan wil voldoen.

Werken, sporten, een schoon huis, vrienden, persoonlijke ontwikkeling, je relatie, misschien kinderen en dan wil je er ook nog leuk uitzien, pfffffft mogen we een time out? Goed voor jezelf zorgen is dus onwijs belangrijk, dat betekent vaker nee zeggen en echt die tijd in te plannen om de dingen te doen die jou ontspanning geven. Blok die momenten in je agenda en maak ze net zo belangrijk als elke andere afspraak.



Menstruatie in het vizier

Over agenda's gesproken als je iets wil bijhouden in je agenda, of nog handiger in een app, dan is het wel je menstruatie. Door dit elke maand trouw te doen en ook je klachten te noteren ga je veel sneller een patroon zien en kan je rekening houden met de dagen waarop jouw PMS de kop opsteekt. De meeste vrouwen hebben een menstruatiecyclus van tussen de 28 en 35 dagen. Je lichaam gaat dan door een aantal stadia heen om een eitje te laten rijpen en je baarmoeder klaar te maken voor dat eventueel bevruchte eitje.



- **Week 1:** Je begint altijd met het tellen van je cyclus op dag 1 van je menstruatie. Het baarmoederslijmvlies wordt dan afgestoten. Je eierstokken zijn in deze week alweer druk met het aanmaken van oestrogeen om een eitje te laten rijpen. Vaak zijn je PMS-klachten bij het doorbreken van de dijken al gelijk een stuk minder omdat er dus weer meer oestrogeen wordt aangemaakt en dat op zijn beurt de serotonine levels in je hersenen op peil brengt. Hoe verder je komt in deze week hoe beter je je gaat voelen
- **Week 2:** In deze week blijft het oestrogeengehalte stijgen en dat is top. Het maakt je huid glad en zacht, geeft je stemming een boost en zorgt dat je je mooi en vrouwelijk voelt. Je moet maar eens opletten, vaak heb je in deze week vaak verdacht veel sjans op straat. Je zin in seks krijgt in deze week ook een oppeppertje omdat je eierstokken ook testosteron aanmaken, allemaal om te zorgen dat het eitje na je eisprong rond dag 14 wordt bevrucht.
- **Week 3:** In week 3 begonnen de dingen een beetje down Hill te gaan. De hoeveelheid oestrogeen daalt in korte tijd. Progesteron wordt juist aangemaakt en dit hormoon kan zorgen voor pijnlijke borsten, vocht vasthouden en een opgezette buik.
- **Week 4:** Deze week is de horrorweek als je echt last hebt van PMS. Oestrogeen daalt tot een dieptepunt en sleept jou en je stemming mee in zijn weg naar beneden. Ook het hormoon progesteron daalt zo ver dat op een bepaald punt je hersenen het seintje krijgen om het baarmoederslijmvlies af te stoten en je nu heel erg welkome menstruatie te laten plaatsvinden. Door de daling van progesteron kan de aanmaak van GABA verstoord zijn en dat zorgt voor onrust, geïrriteerdheid, vaak irrationele angsten en een algeheel gevoel van overprikkelbaarheid. Laten we snel kijken wat we kunnen doen aan die ellende!

*'When your periods starts
and you think: 'well that
explains a lot'*

Beat PMS!

Krachtvoer



Dat PMS jouw voedingsgedrag beïnvloed weet je als geen ander. Je trek is op die dagen onbedwingbaar en als je niets in huis hebt zoek je bij wijze van spreken (of echt, I plead guilty 😊) je zakken van je broeken af voor een vies, vergeten dropje.

Eten wil je, op de bank zitten, glazig voor je uit kijken en eten. Een zak chips verdwijnt dan ook zo in je holle kies, omdat het kraken zo prettig je eigen negatieve gedachten overstemd.

Het is waarschijnlijk de schommeling of het tekort aan serotonine waardoor Koekiemonster naast jou verbleekt. De pest is dat die dingen waar je zo'n trek in hebt juist je klachten kunnen verergeren.

Zo laten zout en transvetten uit die zak chips je nog verder opblazen. En alle koekjes, dropjes, frisdrank en vruchtensappen zorgen met al hun suiker dat je bloedsuikerspiegel als een dolle stijgt en daalt, waardoor je een bom wordt die op ontploffen staat.

Alcohol en te veel cafeïne zijn in de week voor je menstruatie ook beter een no go. Alcohol zet je vetverbranding nagenoeg stil en als je bij je glaasje flink aan het snacken bent zie je dat een paar dagen later echt op de weegschaal terug. Met een drankje te veel worden je emoties ook uitvergroot, niet echt handig als je jezelf en iedereen om je heen niet kan luchten of zien.

Te veel cafeïne rooft weer B-vitaminen en die heb je nou juist in deze week hard nodig.

Je raadt het al, dit zijn dus echt dingen waar je even met een grote boog omheen wil lopen.

Mijn beste advies: Zorg dat je het niet in huis hebt, anders ga je geheid voor de bijl. En don't worry, iets verderop vind je voor elke snack attack een gezonder alternatief.

No no's

- Cafeïne
- Zout
- Transvetten
- Alcohol

De 5 gouden Krachtvoertips (voor in je PMS-week)

1. Eiwitten in de ochtend

Dit is mijn ultieme PMS-tip en daarom staat hij ook met stip op nummer 1. Wanneer je in de ochtend eiwitten eet en de koolhydraten zo goed als vermijdt, zorg je ervoor dat je bloedsuikerspiegel gedurende de dag goed stabiel blijft. En een stabiele bloedsuikerspiegel dat wil je hebben; het geeft een constante, rustige flow aan energie voor al je cellen. Het voorkomt ook plotselinge stemmingswisselingen omdat je hersenen honger hebben.

Daarnaast vullen eiwitten ook nog eens enorm en helpen ze vocht af te drijven, dus minder snaibuien, opgezette ogen en kilo's op de weegschaal.

“Al doe je verder niks met de andere tips, deze gaat je echt al een eind helpen, trust me!”

Dus start in de ochtend met voldoende eiwitten, denk aan; een omelet met leftover-groenten, volle Griekse yoghurt (10% vet) met fruit en noten, of een lekkere smoothie met een flinke schep proteïne poeder erin (bijv.: wei-of amandelproteïne). Neem daarvoor ook even een kijkje bij de hormoon-proof recepten.

2. Kalmerende koolhydraten als lunch

Het is niet gek dat je juist bij PMS een craving hebt naar koolhydraten zoals pasta, chips, patat of pizza. Je kan dat zien als een soort zelfmedicatie, want die koolhydraten verhogen de afgifte van serotonine en daar heb je vaak juist op de dagen voor je menstruatie een tekort aan. In deze week hoeft je dus echt niet koolhydraatarm te eten. Zet koolhydraten juist wél op het menu en kies dan voor langzame koolhydraten met veel vezels en B-vitaminen zoals; havermout, zoete aardappel, zilvervliesrijst, boekweit(meel) en zuurdesembrood.

3. Fijne vetten voor tussendoor

Tussendoor wil je lekker goede vetten eten zoals een handje ongebrande noten, stukjes banaan met een lik notenpasta of een halve avocado met een scheutje Balsamico azijn. Goede vetten verzadigen niet alleen, ze zijn ook essentieel voor een gezonde hormoonhuishouding. Ze 'smeren' de boel als het ware en zorgen dat je hormonen niet alle kanten opschieten. Ook gaan ze ontstekingen tegen en zorgen ze voor een mooie, gladde huid. Vrees de goede vetten dus niet, maar lijf ze in.



4. Vullen met vezels tijdens het diner

Tijdens het avondeten zijn vezels je vriend. Ze vullen en zorgen dat je goed vol zit zodat je niet in de avond nog een snack attack krijgt. Dat niet alleen, vezels zorgen ook dat je stoelgang soepel verloopt en ze kunnen afvalstoffen en hormoonresten aan zich binden zodat je lichaam ze niet nogmaals opneemt. De beste bronnen van vezels zijn groenten. Van bloemkool en boerenkool tot andijvie, asperges en aubergine. Welke groenten je ook kiest ze zitten allemaal boordevol fijne vezels. Probeer zo'n 2 à 3 lepels groenten op te scheppen. En wat ook super werkt: vervang je spaghetti voor spaghetti van courgette of je rijst voor bloemkoolrijst. Lasagnebladen kan je ook vervangen door plakken courgette. Dan krijg je zonder dat je het door hebt die waardevolle groenten binnen.

"You can't live a full life on an empty stomach"

5. Booster: Bietensap en bladgroen



Als laatste gouden krachtvoertips mogen deze 2 boosters niet ontbreken. Laten we beginnen met bietensap, dat koop je tegenwoordig bij elke supermarkt. Je kan er in de week voor je menstruatie elke dag een glaasje of meer van drinken. Bieten geven je een echte boost door de B-vitaminen en ijzer die ze bevatten, ook helpen ze je cellen om efficiënter met zuurstof om te gaan en dat merk je aan je energieniveau. Vandaar dat veel topsporters vlak voordat ze een prestatie moeten leveren bietensap drinken.

Bladgroen is ook een echte booster, het bevat chlorofyl wat je huid mooi laat stralen en net als bieten ervoor zorgt dat je cellen optimaal energie kunnen aanmaken. Alle groene groenten zijn dan ook een aanrader. Maak bijvoorbeeld lekker een ontbijt smoothie met wat eiwitpoeder en spinazie. Dat is tussendoor ook ideaal om een snack attack tegen te gaan.

Natuurlijke EHBO-Kit; remedies die helpen



*“I took a walk in the forest,
and came out taller than
the trees”*

Natuurlijke middelen zijn, naast aanpassingen in je voeding, een super effectieve manier om je hormonen te temmen. Ze werken doordat ze ondersteunen en bijsturen zonder vervelende bijwerkingen.

Ik heb de allerbeste werkzame middelen voor je geselecteerd zowel voor dagelijkse inname als specifiek in de week voorafgaand aan je menstruatie. In onderstaand overzicht vind je merken die ik qua kwaliteit en prijs het beste vindt (zo werken we bij Krachtvoer voor vrouwen wat betreft de multivitamine en magnesium samen met Vitaminecompleet) maar het staat je natuurlijk altijd vrij iets anders te kiezen 😊.

Dagelijkse inname

Allereerst de supplementen die je het beste elke dag van de maand inneemt om PMS te voorkomen zoals; een goede [Multivitamine](#) en Teunisbloemolie.

De multivitamine bevat belangrijke vitaminen zoals vitamine E, B6, foliumzuur en B12 aan die je lichaam nodig heeft voor het goed aanmaken en omzetten van hormonen. Ook mineralen als zink zijn daarbij van belang.

Let op, de ene Multi is de ander niet. Zo moet een Multivitamine goed opneembaar zijn, slim gedoseerd en het liefst vitaminen in hun actieve vorm bevatten.

Teunisbloemolie is een vrouwenmiddel bij uitstek, het bevat het vetzuur GLA (Gammalinoleenzuur) wat van nature maar weinig in onze



voeding zit. GLA heeft invloed op de aanmaak van gunstige prostaglandines (er zijn ook minder fijne prostaglandines die juist voor klachten zorgen) Dit zijn hormoonachtige stoffen die de symptomen van PMS zoals prikkelbaarheid en somberheid een heel stuk kunnen verminderen. De ervaring leert dat vrouwen die dagelijks GLA slikken binnen twee weken al de effecten ervan merken. De menstruatie verloopt dan ook veel soepeler en met minder klachten.

In de week voor je menstruatie



Solidago complex

In de week voor je menstruatie kan je goed symptomen bestrijden met natuurlijke middelen die snel werken en verlichting geven. Zo helpt Solidago complex heel effectief overtollig vocht af te voeren zodat je er niet als een Michelinmannetje bijloopt.

Passiflora complex

Passiflora complex geeft een half uur na inname een weldadige rust in je lichaam en hoofd zonder je duf te maken. Dit middel haalt de edge eraf waardoor je minder snel om elk wissewasje ontploft.

Magnesium

Magnesium heb je nu ook hard nodig, dit mineraal wordt wel bij 300 processen in je lichaam gebruikt. Slik je het in deze week, dan geeft het een aangename combinatie van energie en rust.

Bach bloesem: Mustard

Als laatste de Bach bloesem Mustard. Bach bloesems kan je een beetje vergelijken met homeopathie, in tegenstelling tot bovenstaande middelen werken ze meer energetisch op je gemoedstoestand in. Dat klinkt natuurlijk heel vaag en is het ook een beetje, maar in mijn praktijk heb ik er heel vaak verbazend snelle én goede resultaten mee gezien. Zo helpt de Bach bloesem Mustard als je last hebt van sombere buien die je overvallen. Herken je dat niet? Laat je hem lekker achterwege.

Dagelijkse inname:	In de week voor je menstruatie:
<u>Multivitamine</u> : 1x daags bij het ontbijt	<u>Solidago complex</u> : 2x daags 1 tablet
<u>Teunisbloemolie</u> : 2x daags 1 capsule	<u>Passiflora complex</u> : 2x daags 1 tablet
	<u>Magnesium</u> : 1x daags 1 tablet
	<u>Bach: Mustard</u> : 5x daags 5 druppels

“You’re still a rockstar

When you take your multivitamin and get in bed at 9.00 “

Selfcare

Magnesium voetenbad

Je hebt het al kunnen lezen; magnesium ontspant en draagt bij aan een gezonde hormoonbalans. Het leuke van magnesium is dat het ook heel goed door je huid kan worden opgenomen. Een voetenbadje met magnesium is dan ook heerlijk wanneer de PMS door je aderen raast.

Zo’n badje zorgt dat je even gaat zitten en rust neemt, terwijl je voeten het weldadige magnesium opnemen. Het enige wat je nodig hebt is een teiltje en magnesiumkristallen.

Voor een voetbad met 3 liter water heb je 125 gram magnesium kristallen nodig. Zorg dat het voetbad lekker warm van temperatuur is. Vul het voetbad zodat je voeten tot aan je enkels onder water staan en voeg de kristallen toe. Blijf zo’n 20 minuten zitten voor het optimale resultaat.



Soothing (buik)olie



Geuren hebben een instant effect op je stemming, ga maar na: een specifieke geur kan je instant terug meenemen in de tijd en een herinnering ophalen. Bepaalde geuren geven rust zoals lavendel, andere beuren je op. Het is dan ook heerlijk om je in te smeren met een verzorgende olie, die ook nog eens de juiste geur heeft.

Zo zijn sinaasappel en kaneel perfect om de PMS-blues te verdrijven. Je kan je buik er mee insmeren of je hele lichaam. Ik vond een mooie [olie](#) met precies de geuren die voor PMS fijn zijn. En nu door naar het laatste gedeelte, lekkere hormoonproof recepten, doe er je voordeel mee!

Hormoonproof recepten

Ontbijt: Eiwitrijk

Smikkel-smoothie

Deze smoothie is een handomdraai klaar en door de eiwitten zit je er lekker lang vol. Kies bijvoorbeeld voor wei proteïne poeder als toevoeging, of als je niet tegen melkproducten kan voor amandelproteïne.

Ingrediënten

- 1/4 ananas
- 200 ml kokosmelk
- 1 banaan
- 2 eetlepels hennepzaad (of 2 eetlepels proteïne poeder)
- 1 tl kurkuma
- 1 tl kokosolie

Bereiding

Snijd de schil van de ananas en pel de banaan, snijd in kleine stukjes en doe alle ingrediënten in de blender en mix. Schenk in een glas en enjoy!



Hartige ei-muffins



Deze muffins zijn echt een aanrader! Je kan ze perfect als ontbijt eten, maar ze zijn ook heerlijk als tussendoortje. Met de groenten kan je variëren, gebruik gewoon wat je nog in je koelkast hebt liggen.

Ingrediënten:

- 10 eieren
- 1 sjalotje (gesnipperd)
- 2 flinke handen spinazie
- 1 teen knoflook (geperst)
- 6 cherrytomaatjes
- 150 g rundergehakt
- Snufje zout
- Peper

Nodig: muffinvorm 12 stuks

Bereiding:

Verwarm de oven voor tot 180 graden. Breek de eieren in een grote kom en klop los met een vork. Fruit in een diepe pan de ui en knoflook aan en voeg het gehakt toe. Blijf roeren totdat het gehakt gaar is en breng op smaak met peper en zout. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Snijd de cherrytomaatjes doormidden en voeg deze ook toe. Roer nog even door en vul dan de muffinvorm met het mengsel. Bak gedurende 25 minuten.

Griekse yoghurt met (warm) fruit

Simpel en lekker: Griekse yoghurt met fruit en noten. Kies voor de volvette variant met 10% vet dan weet je zeker dat je ontbijtje lekker vullend is.

Ingrediënten:

- 300 gram Griekse yoghurt (10% vet)
- Fruit naar keuze bijv. bramen, bessen of frambozen
- Handje ongebrande, ongezouten noten
- ½ eetlepel honing

Bereiding:

Doe de yoghurt in een kommetje en garneer met het fruit, noten en de honing. Ook lekker: warm je bosfruit op een pannetje met de honing voordat je het op de yoghurt doet.



Lunch: Kalmerende koolhydraten

Tasty toast

Knapperige toast met een heerlijke topping. De smaak van de boenspread zal je verrassen. Een recept om vaker te maken!

Ingrediënten

- 1 klein potje witte bonen (225 gram)
- 1 avocado
- ½ theelepel paprikapoeder
- Kwart theelepel chilipoeder
- Sap van 1/2 citroen
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 geroosterde zuurdesem(spelt)boterhammen geroosterd
- Peper
- Zout

Bereiding:

Rooster de boterhammen in een broodrooster of als je deze niet hebt in een koekenpan met wat roomboter. Mix ondertussen met een staafmixer: de uitgelekte bonen, het sap van de citroen, de olijfolie, peper, zout en de paprika- en chilipoeder. Pureer alles tot je een egale, romige massa hebt. Voeg zo nodig nog wat olijfolie toe. Halveer de avocado, verwijder de schil en de pit. Snijd de avocado in plakjes. Besmeer de boterhammen dik met de bonenspread en garneer met de avocado.



Hartige boekweitwraps

Deze wraps kan je zowel hartig als zoet beleggen. Ideaal om snel even een stapel te maken, dan heb je een lekker voorraadje liggen.

Ingrediënten (6 tot 8 wraps):

- 200 g [boekweitmeel](#)
- 4 [eieren](#)
- 100 gram gerookte zalm
- 3 eetlepels crème fraîche
- 2 handjes rucola
- 400 ml [water](#)
- Halve tl [zout](#)
- [Roomboter](#) voor het bakken



Bereiding:

Mix met een handmixer of het boekweitmeel, eieren, water en zout samen in een kom. Smelt de boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Schenk het beslag in de pan (ik neem elke keer een kleine soeplepel) en bak de wraps aan beide kanten gaar. Draai de wraps om met behulp van een spatel. Herhaal dit met het overgebleven beslag voor de wraps. Smeer de wraps in met crème fraîche en beleg met zalm en rucola. Vouw ze in vieren. Opeten en smikkelen maar. (De overgebleven wraps kan je goed bewaren in de koelkast)

Kruidenbrood

Dit is mijn persoonlijke favoriet; een hartig, kruidig brood waar je even mee vooruit kan. Lekker met een likje roomboter of zo uit het vuistje.



Ingrediënten voor 20 sneetjes:

- 200 gram courgette
- 250 gram amandelmeel
- 75 gram geitenroomkaas
- 1 sjalotje gesneden
- 2 knoflooktenen gesneden
- 4 eieren
- 100 ml kokosolie
- 1 eetlepel rozemarijn

- ½ theelepel zout
- Flinke snuf zwarte peper
- 1,5 theelepel bakpoeder of wijnsteenbakpoeder

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 185°C.

Was de courgette en snijd deze in kleine stukjes. Doe deze met de eieren, het sjalotje, knoflook, kokosolie en geitenkaas in een kom en maak met de staafmixer tot een homogene massa. Roer in een andere kom het amandelmeel, peper, zout, rozemarijn en bakpoeder door elkaar. Meng het courgettemengsel door de droge bestanddelen en giet het mengsel in een bakblik. Bak het in 50 minuten gaar en laat goed afkoelen.

Diner: Vullen met vezels

Romige bloemkoolrisotto

Ingrediënten voor 2 personen (of 1 als je heel hongerig bent 😊)

Is romig jouw ding? Dan zit je goed met deze bloemkoolrisotto, echt comfort food!

- 1 aubergine
- 400 g bloemkoolrijst (vers of uit de diepvries)
- 1/2 middelgrote ui
- 75 ml water
- 1/4 groentebouillontablet
- 30 ml slagroom
- 50 g Grana Padano (geraspt)
- 1/2 citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- Paar takjes peterselie



Bereiding:

Snijd de aubergine in miniblokjes van ca. een 1/2 cm. Verhit 1 eetlepel olie in een grote koekenpan en bak de aubergine met peper en zout in 10 min. op middelhoog tot hoog vuur goudbruin en gaar. Schep regelmatig om. Snipper ondertussen de ui. Verhit de rest van de olie in een andere pan met dikke bodem op laag vuur. Voeg de ui toe en fruit 2 min. tot deze glazig is. Voeg het water, het bouillonblokje en de slagroom toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 1 min. koken. Voeg de bloemkoolrijst toe en kook al roerend ca. 6 min. tot het vocht is ingekookt. Voeg daarna de aubergineblokjes toe. Boen de citroen schoon en snijd doormidden. Rasp de gele schil en pers 1 citroenhelft uit.

Neem de risotto van het vuur en voeg de helft van de kaas toe. Breng de risotto op smaak met het citroenrasp en het citroensap, peper en zout. Garneer met de rest van de kaas en de peterselie. Bon appetit!

Courgette pasta met tonijn

Deze pasta is net zo lekker als de gewone variant, je krijgt er ook nog eens een portie vezels meer binnen. Lust je geen tonijn? Met gerookte zalm of spekjes is deze ook erg lekker!

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 1 courgette (of kant en klare courgette spaghetti)
- 1 blikje tonijn op olijfolie
- 1 sjalotje (gesnipperd)
- 2 handen spinazie
- 2 eetlepels crème fraîche
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel Parmezaanse kaas

Nodig: spiraalsnijder

Bereiding:

Verhit de olijfolie in een pan en fruit het sjalotje aan. Maak intussen slierten van de courgette met een spiraalsnijder. Voeg de courgetteslierten toe aan de pan en roer 3 minuten door. Voeg nu ook de spinazie toe en laat slinken. Doe op het laatst de uitgelekte tonijn toe en crème fraîche erbij en breng op smaak met zout en peper. Garneer met Parmezaanse kaas



Zoete aardappelsoep

Dit is met recht een zalige soep; zacht, glad en vullend. Eet er lekker een zuurdesemboterham bij and you are good to go.



Ingrediënten:

- 1 el olijfolie
- 1 ui grof gesneden
- 1 tl geraspte gember
- ½ teentje knoflook
- 500 gr zoete aardappel geschild en in blokjes
- 750 ml groentebouillon
- 200 ml kokosmelk
- 1/2 tl chilivlokken
- Scheutje kokosmelk voor erover

- Handje kiemgroenten

Bereiding:

Verhit de olijfolie en fruit de ui, voeg dan de gember en de knoflook toe. Doe vervolgens de zoete aardappelblokjes in de pan erbij en bak dit even mee.

Voeg dan de bouillon toe en breng zo'n 20 minuten aan de kook. Pureer de soep met een staafmixer en voeg als laatste de kokosmelk toe. Garneer met de chilivlokken en kiemgroenten.

Swap it! Niet dit, maar dat!

Met bovenstaande hormoonrecepten kan je hopelijk goed uit de voeten. En word je toch geplaagd door cravings? Hieronder een handig lijstje met foodswaps.

Niet dit..	Maar dat..
Drop	Laurierdrop
Pizza	Pizza met zelfgemaakt bodem van bloemkool of gehakt (Meatza)
Ijs	Puree van bevroren fruit met kokosmelk
Noedels	Konjac noodles
Loempia	Gesneden groenten in rijstvel
Pasta	Pasta van courgette of linzen
Chips	Zelfgemaakte zoete aardappelchips
Borrelnoten	Geroosterde kikkererwten uit de oven
Snicker	Dadel gevuld met pindakaas en gehakte nootjes



*Yes, hiermee ben je aan het einde gekomen
van deze mini-cursus Parkeer je PMS.
Heel veel succes en plezier met de tips!*

*Kom je er toch niet helemaal uit en wil je
liever persoonlijke begeleiding? Geef me dan
een seintje voor een online consult.*

Liefs Hetty



Hetty Crèvecoeur
Gezondheidsdeskundige

© Krachtvoer voor vrouwen, 2021