

Het Stoppen Met Roken Dieet

40 Makkelijke Lactosevrije Recepten Voor Het Stoppen Met Roken



Inhoudsopgave

Voorwoord	<u>3</u>
Belangrijke voedingsstoffen	<u>6</u>
Ontbijt	<u>10</u>
Lunch	<u>22</u>
Avondeten	<u>34</u>
Snacks	<u>46</u>
Bonussectie	<u>57</u>
Extra voedingsmiddelen	<u>59</u>
Nawoord	<u>67</u>

Voorwoord

Hey, Jasper hier! Voordat we in de recepten duiken, wil ik je graag vertellen dat je een onwijs krachtige stap hebt gezet op jouw stoppen met roken reis.

Vaak wordt voeding over het hoofd gezien als het gaat om succesvol stoppen met roken. Ik krijg dan ook vaak de vraag van deelnemers aan ons programma bij Stoppers.nl: *“Waarom besteden jullie eigenlijk aandacht aan voeding? Ik heb dit bij andere programma’s nooit voorbij zien komen.”* Ik zal je exact vertellen waarom voeding zo ontzettend belangrijk is bij het stoppen.

Een aantal jaar geleden worstelde ik zelf enorm met mijn rookverslaving. Hoewel ik enorm was afgevallen, wat spiermassa had gekweekt in de sportschool, en goede voeding dacht te eten, lukte mij het nooit om me helemaal gezond te voelen.



H E T H O L I S T O P D I E E T

Ondanks al mijn vooruitgang lukte het maar niet om volledig te stoppen met roken. Soms lukte het voor een paar dagen of weken, maar ik viel altijd terug in die oude slechte gewoonte van het roken. Ik had van alles geprobeerd, maar niks leek blijvend te werken voor mij. **“Hoe kan het nou dat het mij maar niet lukt om te stoppen?”**, vroeg ik me vaak peinzend af.

Toen ik mij bezig ging houden met meer natuurlijke manieren van het stoppen met roken, ontdekte ik dat onze darmen functioneren als een soort tweede brein. Michael Gershon, een Amerikaanse dokter en neurowetenschapper, heeft dit uitgebreid onderzocht en beschreven in zijn boek "The Second Brain."

Hij ontdekte dat **maar liefst 90% van onze gelukshormonen in onze darmen wordt geproduceerd**. Dit was een eye-opener voor mij. Als je rookt, komen er gelukshormonen vrij die je een prettig gevoel geven. Bij het stoppen met roken verdwijnen deze hormonen, waardoor je je vaak ellendig voelt en terugvalt in oude gewoonten.

Door mijn onderzoek en experimenten ontdekte ik dat **bepaalde voedingsmiddelen de effecten van sigaretten op een gezonde manier kunnen nabootsen in ons lichaam**. Maar naast gelukshormonen zijn er nog veel meer voedingsstoffen die cruciaal zijn tijdens het stoppen met roken.

H E T H O L I S T O P D I E E T

Wat dacht je van voedingsstoffen die de stress van het stoppen met roken kunnen onderdrukken? Of de voeding die je bloedsuikerspiegel stabiel houdt, zodat jij geen cravings krijgt naar een sigaret? Misschien dat jij bang bent om veel te snacken na het stoppen, en zo veel in gewicht aan te komen. Dit alles is op te lossen met de juiste voeding.

Dit dieet bleek een doorbraak voor mij te zijn. Ik hoefde geen kilo's fruit te eten of dure supplementen te slikken. Normale, gemakkelijk verkrijgbare voedingsmiddelen bleken de sleutel.

Helaas wordt de rol van voeding vaak over het hoofd gezien. Veel mensen richten zich op nicotinevervangers of medicijnen, maar vergeten dat wat we eten een enorme invloed kan hebben op hoe we ons voelen en hoe succesvol we zijn in onze poging om te stoppen met roken.

In dit receptenboek vind je een breed scala aan recepten die speciaal zijn samengesteld om je te ondersteunen bij het stoppen met roken. Van ontbijt tot lunch, diner en snacks, elk recept is ontworpen om je lichaam de voedingsstoffen te geven die het nodig heeft.

Maar voordat je te enthousiast wordt en meteen begint met koken, is het van belang om te weten **welke voedingsstoffen nu precies zo goed zijn tijdens het stoppen met roken.**

Belangrijke voedingsstoffen

Bepaalde voedingsstoffen zijn van bijzonder belang om cravings te verminderen, je stemming te verbeteren en je lichaam te helpen herstellen van de schade door roken. Hier zijn enkele essentiële voedingsstoffen die je in je dieet zou moeten opnemen, en waarom ze extra belangrijk zijn tijdens het stoppen met roken.

Tryptofaan en serotonine

Serotonine is een neurotransmitter die betrokken is bij het reguleren van je stemming, slaap en eetlust. **Roken kan de serotonine-niveaus beïnvloeden**, wat kan leiden tot **stemmingswisselingen** en depressie bij het stoppen.

We weten allemaal wel dat we eerder een sigaret willen opsteken als we minder lekker in ons vel zitten. Dit heeft grotendeels met serotonine te maken.

Tryptofaan is een essentieel aminozuur dat nodig is voor de productie van serotonine. Voedingsmiddelen zoals kalkoen, eieren en pompoenpitten zijn rijk aan tryptofaan en kunnen helpen je serotonineniveaus te verhogen.

Dit kan bijdragen aan een **betere stemming en minder stress** tijdens het stoppen met roken, wat je helpt om door lastige periodes heen te gaan zonder naar een sigaret te grijpen.

H E T H O L I S T O P D I E E T

Tyrosine en dopamine

Dopamine is een belangrijke neurotransmitter die verantwoordelijk is voor gevoelens van plezier en beloning. Nicotine uit sigaretten verhoogt tijdelijk de dopamine-niveaus, wat direct bijdraagt aan de verslavende eigenschappen ervan.

Bij langdurig roken worden je natuurlijke niveaus van dopamine verstoord, waardoor je hersenen minder gevoelig worden voor de effecten van dopamine.

Dit resulteert in verminderde motivatie en plezier, en veroorzaakt cravings wanneer je stopt met roken. Je lichaam snakt tijdens het stoppen namelijk naar die **'geluksstofjes'** die je eerst kreeg van roken.

Tyrosine, een aminozuur dat essentieel is voor de productie van dopamine, kan helpen deze balans te herstellen.

Voedingsmiddelen zoals kip, vis, eieren en noten zijn rijk aan tyrosine en kunnen je helpen je **natuurlijke dopamineniveaus te herstellen**. Omdat je lichaam nu gezonde dopamine krijgt uit voeding, zal je lichaam minder snel naar een sigaret verlangen.

Omega 3-vetzuren

Omega 3-vetzuren zijn essentieel voor de hersenfunctie en kunnen **helpen bij de productie van dopamine**.

Voedingsmiddelen zoals vette vis (bijvoorbeeld zalm en makreel), lijnzaad en chiazaad zijn rijke bronnen van **omega 3-vetzuren**.

Het consumeren van deze voedingsmiddelen kan je **hersenfunctie verbeteren**, je **stemming stabiliseren** en je helpen beter **om te gaan met de stress** van het stoppen met roken.

Het is wel belangrijk dat je omega-3- vetzuren zo veel mogelijk uit natuurlijke voeding probeert te halen. De wetenschappelijke meningen zijn namelijk erg verdeeld over deze voedingsstof binnenkrijgen in de vorm van een supplement.

Vitamine B6

Vitamine B6 is essentieel voor de omzetting van tryptofaan in serotonine. Voedingsmiddelen zoals kip, vis en bananen zijn rijk aan vitamine B6 en kunnen helpen om de **serotonineproductie te ondersteunen**.

Dit is cruciaal tijdens het stoppen met roken, omdat een gezonde serotonineproductie helpt bij het **reguleren van je stemming** en het **verminderen van depressieve gevoelens en prikkelbaarheid**.

Antioxidanten

Antioxidanten beschermen je lichaam tegen vrije radicalen, die kunnen bijdragen aan beschadigingen aan cellen en ontstekingen. Ze ondersteunen ook je immuunsysteem, wat belangrijk is tijdens het **herstelproces na het stoppen met roken**.

Kleurrijke groenten en fruit, zoals bessen, wortelen en paprika's, zijn rijk aan **antioxidanten** en moeten een belangrijk onderdeel van je dieet zijn.

Antioxidanten helpen je **lichaam te ontgiften** van de schadelijke stoffen die zijn opgebouwd door roken en ondersteunen je algehele gezondheid.

Vitamine C

Roken put de vitamine C-voorraden in je lichaam uit, wat belangrijk is voor het **beschermen van je longen en zenuwstelsel**. Vitamine C helpt ook bij het **verminderen van stress** doordat het de niveaus van het stresshormoon cortisol op een natuurlijke manier kan verlagen.

Voedingsmiddelen rijk aan vitamine C, zoals citrusvruchten, broccoli en bessen, kunnen helpen om je **vitamine C-voorraden** aan te vullen en je immuunsysteem te versterken.

Dit is vooral belangrijk tijdens het stoppen met roken, omdat een **sterk immuunsysteem** je lichaam helpt herstellen en beter bestand maakt tegen ziekten.

Ontbijt

Een goed ontbijt is essentieel voor het stabiliseren van je bloedsuikerspiegel en het verminderen van cravings gedurende de dag. Na een nacht zonder voedsel kan een voedzaam ontbijt helpen om je **energie te herstellen en je metabolisme op gang te brengen**.

Voor mensen die stoppen met roken, is het vooral belangrijk om de dag te beginnen met een maaltijd die je vol en tevreden houdt. Hierdoor zijn **gezonde eiwitten en vezels** extra belangrijk tijdens je ontbijt!

Een **stabiel bloedsuikerspiegel** helpt om stemmingswisselingen te voorkomen, wat cruciaal is omdat schommelingen in de bloedsuikerspiegel vaak leiden tot verhoogde stress en drang naar een sigaret als een manier om een energieboost te krijgen.

Omdat je uitgedroogd bent na een lange nacht zonder drinken, is het belangrijk om te **hydrateren**. Drink dus genoeg water direct na het wakker worden. Dit kan hoofdpijn voorkomen, waardoor je minder snel naar een sigaret grijpt!



Havermout Met Banaan En Walnoten



Bereidingstijd

10 minuten



Macro's

13g eiw, 25g vet, 67g kh



Voedingswaarde

518 kcal

Ingrediënten

- 1/2 kop havermout (40g)
- 1 kop plantaardige melk (bijv. amandelmelk of havermelk) (250ml)
- 1 banaan, in plakjes (120g)
- 1/4 kop walnoten, gehakt (30g)
- 1/2 theelepel kaneel

Bereiding

1. Breng de melk aan de kook in een kleine pan.
2. Voeg de havermout toe en kook op laag vuur gedurende 5-7 minuten, of tot de havermout zacht is en de melk is geabsorbeerd.
3. Roer de kaneel door de havermout.
4. Schep de havermout in een kom en voeg de plakjes banaan en gehakte walnoten toe.
5. Roer alles goed door en serveer warm.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

De vezels in havermout zorgen voor een vol gevoel, waardoor je minder snel naar een sigaret grijpt uit honger. Tyrosine in de banaan helpt bij de productie van dopamine, wat je stemming verbetert en stress vermindert tijdens het stoppen met roken. Omega 3-vetzuren in walnoten ondersteunen de hersenfunctie, wat belangrijk is voor het verbeteren van de stemming en cognitieve functies.



Volkoren Toast Met Avocado En Tomaat



Bereidingstijd

10 minuten



Macro's

10g eiw, 29g vet, 44g kh



Voedingswaarde

452 kcal

Ingrediënten

- 2 sneetjes volkoren brood (60g)
- 1 avocado (150g)
- 1 tomaat, in plakjes (120g)
- Zout en peper naar smaak
- 1 theelepel olijfolie (5ml)

Bereiding

1. Rooster de sneetjes volkoren brood tot ze goudbruin zijn.
2. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees in een kom. Prak de avocado fijn.
3. Bestrijk de toast met de geprakte avocado.
4. Leg de plakjes tomaat bovenop de avocado.
5. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Volkoren toast met avocado en tomaat biedt complexe koolhydraten, die de opname van tryptofaan bevorderen en zo de serotonineproductie ondersteunen. Gezonde vetten uit avocado geven langdurige energie en ondersteunen de hersenfunctie, wat helpt bij het verminderen van stress en het verbeteren van de stemming tijdens het stoppen met roken. Vitamine C uit tomaat heeft antioxidatieve eigenschappen die stress verminderen en de immuniteit versterken.



Quinoa Salade Met Appel, Walnoten En Spinazie



Bereidingstijd

20 minuten



Macro's

15g eiw, 51g vet, 68g kh



Voedingswaarde

753 kcal

Ingrediënten

- 1/2 kop quinoa (85g)
- 1 appel, in blokjes (150g)
- 1/4 kop walnoten, gehakt (30g)
- 2 koppen spinazie, gewassen en grof gehakt (60g)
- 2 eetlepels olijfolie (30ml)
- 1 eetlepel citroensap (15ml)
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Spoel de quinoa goed af onder koud water.
2. Breng 1 kop water aan de kook in een kleine pan en voeg de quinoa toe. Kook gedurende 15 minuten op laag vuur of tot de quinoa gaar is en het water is geabsorbeerd.
3. Laat de quinoa afkoelen tot kamertemperatuur.
4. Meng in een grote kom de afgekoelde quinoa, appelblokjes, gehakte walnoten en spinazie.
5. Voeg de olijfolie en citroensap toe. Breng op smaak met zout en peper. Meng alles goed door elkaar.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Vezels in quinoa zorgen voor een vol gevoel en helpen eetlust te beheersen, wat cravings kan verminderen tijdens het stoppen met roken. Antioxidanten in appel beschermen tegen vrije radicalen, verminderen stress en bevorderen een gezonde celwerking. Omega 3-vetzuren in walnoten ondersteunen de hersenfunctie, verbeteren de stemming en cognitieve functies, en helpen stress te verminderen.



Smoothie Bowl Met Aardbeien, Banaan En Lijnzaad



Bereidingstijd

10 minuten



Macro's

5g eiw, 11g vet, 64g kh



Voedingswaarde

344 kcal

Ingrediënten

- 1 kop aardbeien (150g)
- 1 banaan (120g)
- 1/2 kop ongezoete kokosyoghurt (120g)
- 1 eetlepel lijnzaad (10g)
- 1 eetlepel honing (21g)

Bereiding

1. Doe de aardbeien, banaan, kokosyoghurt en honing in een blender en mix tot een gladde massa.
2. Giet het mengsel in een kom.
3. Strooi het lijnzaad erover.
4. Serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Antioxidanten in aardbeien beschermen tegen vrije radicalen, verminderen ontstekingen en bevorderen een gezonde celwerking. Tyrosine in banaan helpt bij de productie van dopamine, wat de stemming verbetert en stress vermindert tijdens het stoppen met roken. Omega 3-vetzuren in lijnzaad ondersteunen de hersenfunctie, verbeteren de stemming en cognitieve functies, en helpen stress te verminderen.

Een Rookvrij Leven

Het HoliStop Dieet helpt natuurlijk fantastisch jouw **lichamelijke verslaving** tegen het roken te verhelpen. Maar eigenlijk is dit slechts 10% van de totale verslaving.

Om zonder terugval altijd rookvrij te blijven, is het ook van belang om je **brein** en **geest** te genezen van de verslaving.

Omdat jij nu dit kookboek aan het lezen bent, weet ik zeker dat jij **echt wilt stoppen met roken...**

Daarom heb ik speciaal iets extra's samengesteld waardoor ik zeker weet dat jij altijd van de rookverslaving verlost zal zijn.

Klik op de knop hieronder, of ga naar www.stoppers.nl/rookvrij om in een video meer te weten te komen over hoe jij **gegarandeerd kunt stoppen en voor altijd rookvrij zal blijven!**

Bekijk Video



H E T H O L I S T O P D I E E T



Volkoren Pannenkoeken Met Bessen En Griekse Yoghurt



Bereidingstijd

20 minuten

Macro's

21g eiw, 10g vet, 66g kh

Voedingswaarde

410 kcal

Ingrediënten

- 1/2 kop volkoren meel (60g)
- 1/2 kop plantaardige melk (bijv. amandelmelk of havermelk) (125ml)
- 1 ei
- 1/2 kop gemengde bessen (75g)
- 1/4 kop Griekse yoghurt (60g)
- 1/2 eetlepel honing (10g)

Bereiding

1. Meng het volkoren meel, melk en eieren tot een glad beslag.
2. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en giet een beetje beslag in de pan. Bak tot de pannenkoek goudbruin is, ongeveer 2-3 minuten per kant.
3. Herhaal tot al het beslag op is.
4. Serveer de pannenkoeken met gemengde bessen, Griekse yoghurt en een scheutje honing.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Volkoren meel bevordert de opname van tryptofaan, wat de serotonineproductie en stemming verbetert. Eiwitten in Griekse yoghurt stabiliseren de bloedsuikerspiegel, verminderen energiedips en zoete trek, en ondersteunen spieropbouw. Bessen zitten vol antioxidanten die ontstekingen verminderen, stress verlagen en de immuniteit versterken tijdens het stoppen met roken.



Volkoren Wraps Met Roerei En Avocado



Bereidingstijd

15 minuten



Macro's

31g eiw, 43g vet, 61g kh



Voedingswaarde

729 kcal

Ingrediënten

- 2 volkoren wraps (100g)
- 3 eieren
- 1 avocado (150g)
- 1 kop spinazie (30g)
- 1 tomaat (120g), in plakjes
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Klop de eieren in een kom en breng op smaak met zout en peper.
2. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de eieren tot ze gaar zijn.
3. Verwarm de volkoren wraps in een droge koekenpan of magnetron.
4. Verdeel de roerei over de wraps.
5. Voeg de plakjes avocado, spinazie en tomaat toe.
6. Rol de wraps op en serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Eiwitten in eieren stabiliseren de bloedsuikerspiegel, waardoor energiedips en zoete trek, die vaak voorkomen tijdens het stoppen met roken, worden verminderd. Gezonde vetten in avocado ondersteunen de hersenfunctie, verbeteren de stemming en helpen stress te verminderen. Vitamine C in tomaat heeft antioxidatieve eigenschappen die stress verminderen en de immuniteit versterken, wat essentieel is tijdens het stoppen met roken.



Speltbrood Met Pindakaas En Banaan



Bereidingstijd

5 minuten



Macro's

16g eiw, 18g vet, 81g kh



Voedingswaarde

527 kcal

Ingrediënten

- 2 sneetjes speltbrood (60g)
- 2 eetlepels pindakaas (32g)
- 1 banaan (120g), in plakjes
- 1 eetlepel honing (21g)

Bereiding

1. Rooster de sneetjes speltbrood tot ze goudbruin zijn.
2. Bestrijk de toast met pindakaas.
3. Leg de plakjes banaan bovenop de pindakaas.
4. Besprenkel met honing en serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Eiwitten in pindakaas stabiliseren de bloedsuikerspiegel, helpen energieniveaus te handhaven en verminderen trek in zoetheid. Tyrosine in banaan helpt bij de productie van dopamine, wat de stemming verbetert en stress vermindert tijdens het stoppen met roken. Vezels in speltbrood zorgen voor een vol gevoel, helpen eetlust onder controle te houden en verminderen cravings.



Kokosyoghurt Met Granola En Frambozen



Bereidingstijd

5 minuten



Macro's

9g eiw, 23g vet, 82g kh



Voedingswaarde

546 kcal

Ingrediënten

- 1 kop natuurlijke kokosyoghurt (250g)
- 1/2 kop granola (60g)
- 1/2 kop frambozen (60g)
- 1 eetlepel honing (21g)

Bereiding

1. Schep de kokosyoghurt in een kom.
2. Voeg de granola toe en meng goed.
3. Top met frambozen en besprenkel met honing.
4. Serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Eiwitten in yoghurt stabiliseren de bloedsuikerspiegel, verminderen energiedips en zoete trek, en ondersteunen de spieropbouw en herstel. Vezels in granola zorgen voor een vol gevoel, helpen de eetlust te beheersen en verminderen cravings. Antioxidanten in frambozen beschermen tegen vrije radicalen, verminderen ontstekingen en bevorderen een gezonde celwerking, wat helpt stress te verminderen en de immuniteit te versterken.



Volkoren Brood Met Gerookte Zalm En Dille



Bereidingstijd

10 minuten



Macro's

30g eiw, 17g vet, 32g kh



Voedingswaarde

407 kcal

Ingrediënten

- 1 volkoren afbakbrood (100g)
- 100g gerookte zalm
- 1 eetlepel lactosevrije roomkaas (15g)
- 1 theelepel citroensap (5ml)
- 1 theelepel gehakte dille (1g)

Bereiding

1. Bak het volkoren afbakbroodje volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Bestrijk de toast met roomkaas.
3. Leg de plakjes gerookte zalm bovenop de roomkaas.
4. Besprenkel met citroensap en bestrooi met gehakte dille.
5. Serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Omega 3-vetzuren in zalm ondersteunen de hersenfunctie, wat belangrijk is voor het verbeteren van de stemming en het verminderen van stress tijdens het stoppen met roken. Eiwitten stabiliseren de bloedsuikerspiegel, waardoor energiedips en zoete trek worden verminderd. Vezels in volkoren brood zorgen voor een vol gevoel en helpen eetlust onder controle te houden, wat cravings kan verminderen.



Boerenomelet Met Champignons En Spinazie



Bereidingstijd

15 minuten



Macro's

22g eiw, 29g vet, 12g kh



Voedingswaarde

378 kcal

Ingrediënten

- 3 eieren
- 100g champignons, in plakjes
- 1 kop spinazie (30g), gewassen
- 1/2 ui, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- Peper en zout naar smaak

Bereiding

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de ui en champignons toe. Bak tot ze zacht zijn.
3. Voeg de spinazie toe en bak tot deze geslonken is.
4. Klop de eieren in een kom en breng op smaak met peper en zout.
5. Giet de eieren over de groenten in de pan en bak tot de omelet stevig is.
6. Serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Eiwitten in eieren stabiliseren de bloedsuikerspiegel, waardoor energiedips en zoete trek worden verminderd. Antioxidanten in spinazie beschermen tegen vrije radicalen, verminderen ontstekingen en bevorderen een gezonde celwerking. Vitamine B6 in champignons helpt bij de omzetting van tryptofaan in serotonine, wat de stemming verbetert en stress vermindert tijdens het stoppen met roken.

Lunch

Sommige mensen kiezen voor een snelle of makkelijke lunch omdat ze druk zijn, maar het is juist essentieel om tijd te nemen voor een voedzame maaltijd midden op de dag. Een voedzame lunch helpt je om de **middagdip te voorkomen** en je **energieniveau op peil te houden**.

Dit is cruciaal voor mensen die stoppen met roken, omdat een stabiel energieniveau helpt om **cravings te verminderen en je mentale focus te behouden**. Tijdens het stoppen met roken kunnen stemmingswisselingen en energiecrashes vaker voorkomen door het gebrek aan nicotine, die normaal gesproken je energieniveau kunstmatig hoog houdt.

Een goede lunch helpt om deze effecten te neutraliseren en biedt je lichaam de nodige voedingsstoffen om de rest van de dag goed door te komen. Door te kiezen voor een lunch rijk aan **eiwitten, vezels en gezonde vetten**, kun je je bloedsuikerspiegel stabiel houden en je humeur verbeteren!



Quinoasalade Met Kikkererwten En Avocado



Bereidingstijd

20 minuten



Macro's

19g eiw, 30g vet, 57g kh



Voedingswaarde

538 kcal

Ingrediënten

- 1/4 kop quinoa (40g)
- 1/2 kop kikkererwten (120g), uitgelekt en afgespoeld
- 1/2 avocado (75g), in blokjes
- 1 kop spinazie (30g), gewassen en grof gehakt
- 1/2 tomaat (60g), in blokjes
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- 1/2 eetlepel citroensap (7,5ml)
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Spoel de quinoa goed af onder koud water.
2. Breng 1 kop water aan de kook in een kleine pan en voeg de quinoa toe. Kook gedurende 15 minuten op laag vuur of tot de quinoa gaar is en het water is geabsorbeerd.
3. Laat de quinoa afkoelen tot kamertemperatuur.
4. Meng in een grote kom de afgekoelde quinoa, kikkererwten, avocado, spinazie en tomaat.
5. Voeg de olijfolie en citroensap toe. Breng op smaak met zout en peper. Meng alles goed door elkaar.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Vezels in quinoa en kikkererwten zorgen voor een vol gevoel, waardoor je minder snel naar een sigaret grijpt uit honger. Eiwitten stabiliseren de bloedsuikerspiegel, wat helpt om energiedips en zoete trek te verminderen die vaak voorkomen tijdens het stoppen met roken. Gezonde vetten in avocado ondersteunen de hersenfunctie, verbeteren de stemming en helpen stress te verminderen, wat cruciaal is tijdens het stoppen met roken.



Linzensoep Met Wortel En Selderij



Bereidingstijd

50 minuten



Macro's

28g eiw, 16g vet, 84g kh



Voedingswaarde

584 kcal

Ingrediënten

- 1/2 kop linzen (100g)
- 1 wortel, in plakjes (60g)
- 1 stengel selderij, in plakjes (50g)
- 1/2 ui, fijngehakt (50g)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1/2 blik tomatenblokjes (200g)
- 2 koppen groentebouillon (0,5 liter)
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- 1/2 theelepel komijn
- 1/2 theelepel koriander

Bereiding

1. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur.
2. Voeg de ui en knoflook toe en bak tot ze zacht zijn.
3. Voeg de wortel en selderij toe en bak nog enkele minuten.
4. Voeg de linzen, tomatenblokjes, groentebouillon, komijn en koriander toe.
5. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 30-40 minuten sudderen tot de linzen zacht zijn.
6. Breng op smaak met zout en peper en serveer.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Eiwitten in linzen stabiliseren de bloedsuikerspiegel, waardoor energiedips en zoete trek worden verminderd. Vezels in wortel en selderij zorgen voor een vol gevoel, helpen de eetlust te beheersen en verminderen cravings. Antioxidanten in tomaten beschermen tegen vrije radicalen, verminderen ontstekingen en bevorderen een gezonde celwerking, wat stress vermindert en de immuniteit versterkt.



Gerookte Zalmsandwich Op Volkorenbrood



Bereidingstijd

10 minuten



Macro's

32g eiw, 22g vet, 37g kh



Voedingswaarde

474 kcal

Ingrediënten

- 2 sneetjes volkorenbrood (60g)
- 100g gerookte zalm
- 2 eetlepels lactosevrije roomkaas (30g)
- 1/2 komkommer, in plakjes (100g)
- 1 theelepel citroensap
- 1 theelepel gehakte dille
- Peper naar smaak

Bereiding

1. Rooster de sneetjes volkorenbrood tot ze goudbruin zijn.
2. Bestrijk de toast met roomkaas.
3. Leg de plakjes gerookte zalm bovenop de roomkaas.
4. Voeg de plakjes komkommer toe.
5. Besprenkel met citroensap en bestrooi met gehakte dille en peper.
6. Serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Omega 3-vetzuren in zalm ondersteunen de hersenfunctie, wat belangrijk is voor het verbeteren van de stemming en het verminderen van stress tijdens het stoppen met roken. Eiwitten stabiliseren de bloedsuikerspiegel, waardoor energiedips en zoete trek worden verminderd. Vezels in volkorenbrood zorgen voor een vol gevoel en helpen de eetlust onder controle te houden, wat cravings kan verminderen.



Avocado Toast Met Radijs En Tuinkers



Bereidingstijd

10 minuten



Macro's

11g eiw, 37g vet, 45g kh



Voedingswaarde

541 kcal

Ingrediënten

- 2 sneetjes volkorenbrood (60g)
- 1 avocado (150g), in plakjes
- 4 radijsen, in dunne plakjes (40g)
- 1 handvol tuinkers (10g)
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- 1 theelepel citroensap
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Rooster de sneetjes volkorenbrood tot ze goudbruin zijn.
2. Prak de avocado en smeer deze uit over de toast.
3. Leg de plakjes radijs en tuinkers bovenop de avocado.
4. Besprenkel met olijfolie en citroensap.
5. Breng op smaak met zout en peper.
6. Serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Gezonde vetten in avocado ondersteunen de hersenfunctie, verbeteren de stemming en helpen stress te verminderen. Vezels in volkorenbrood zorgen voor een vol gevoel, helpen de eetlust te beheersen en verminderen cravings. Antioxidanten in radijs en tuinkers beschermen tegen vrije radicalen, verminderen ontstekingen en bevorderen een gezonde celwerking, wat stress vermindert en de immuniteit versterkt.



Courgettepasta Met Pesto En Cherrytomaten



Bereidingstijd

15 minuten



Macro's

23g eiw, 53g vet, 38g kh



Voedingswaarde

666 kcal

Ingrediënten

- 2 grote courgettes (gespiraliseerd)
- 1 kop cherrytomaten, gehalveerd (150g)
- 1/4 kop pesto (60g)
- 2 eetlepels pijnboompitten (20g)
- 1 eetlepel voedingsgist (15g)
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de gespiraliseerde courgette toe en bak 2-3 minuten tot ze licht zacht zijn.
3. Voeg de cherrytomaten toe en bak nog 1-2 minuten.
4. Roer de pesto door de courgettepasta en verwarm kort.
5. Haal van het vuur en bestrooi met pijnboompitten en voedingsgist.
6. Breng op smaak met zout en peper en serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Vitamine C in courgette en tomaten vermindert stress door het beschermen tegen vrije radicalen en het versterken van de immuuniteit. Gezonde vetten in pesto en pijnboompitten ondersteunen de hersenfunctie en verbeteren de stemming.



Groene Smoothie Bowl Met Spinazie, Banaan En Chiazaad



Bereidingstijd

10 minuten



Macro's

6g eiw, 6g vet, 58g kh



Voedingswaarde

301 kcal

Ingrediënten

- 1 kop spinazie (30g)
- 1 banaan (120g)
- 1 eetlepel chiazaad (10g)
- 1 kop amandelmelk (250ml)
- 1/2 kop gemengde bessen (75g)
- 1 eetlepel honing (21g)

Bereiding

1. Doe de spinazie, banaan, chiazaad, amandelmelk en honing in een blender en mix tot een gladde massa.
2. Giet het mengsel in een kom.
3. Top met gemengde bessen.
4. Serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Vitamine C in spinazie en bessen beschermt de longen en vermindert stress. Tyrosine in banaan helpt bij de productie van dopamine, wat de stemming verbetert en stress vermindert. Omega 3-vetzuren in chiazaad ondersteunen de hersenfunctie, verbeteren de stemming en helpen stress te verminderen.



Volkoren Wrap Met Kalkoen En Avocado



Bereidingstijd

10 minuten



Macro's

35g eiw, 29g vet, 34g kh



Voedingswaarde

533 kcal

Ingrediënten

- 1 volkoren wrap (50g)
- 100g kalkoenfilet, gekookt en in plakjes
- 1/2 avocado (75g), in plakjes
- 1 kop spinazie (30g)
- 1 tomaat (120g), in plakjes
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de volkoren wrap in een droge koekenpan of magnetron.
2. Leg de plakjes kalkoen, avocado, spinazie en tomaat op de wrap.
3. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
4. Rol de wrap op en serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Tryptofaan in kalkoen helpt bij de productie van serotonine, wat belangrijk is voor het verbeteren van de stemming en het verminderen van stress. Vitamine B6 in kalkoen en avocado ondersteunt deze omzetting. Complexe koolhydraten in de wrap bevorderen de opname van tryptofaan, terwijl gezonde vetten in avocado de hersenfunctie ondersteunen en de eetlust beheersen.



Salade Met Kip, Avocado En Zwarte Bonen



Bereidingstijd

15 minuten



Macro's

36g eiw, 28g vet, 38g kh



Voedingswaarde

548 kcal

Ingrediënten

- 1/2 gegrilde kipfilet (75g), in plakjes
- 1/2 avocado (75g), in blokjes
- 1/2 kop zwarte bonen (120g), uitgelekt en afgespoeld
- 1 kop gemengde sla (30g)
- 1/2 tomaat (60g), in blokjes
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- 1/2 eetlepel limoensap (7,5ml)
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Meng in een grote kom de gemengde sla, tomaat, zwarte bonen, avocado en plakjes gegrilde kipfilet.
2. Besprenkel met olijfolie en limoensap.
3. Breng op smaak met zout en peper.
4. Meng alles goed door elkaar en serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Tryptofaan in kip helpt bij de productie van serotonine, wat de stemming verbetert en stress vermindert. Vitamine B6 in kip en avocado ondersteunt deze omzetting, terwijl vezels in zwarte bonen en sla zorgen voor een vol gevoel en de eetlust beheersen. Gezonde vetten in avocado ondersteunen de hersenfunctie en helpen stress te verminderen.

Een Rookvrij Leven

Het HoliStop Dieet helpt natuurlijk fantastisch jouw **lichamelijke verslaving** tegen het roken te verhelpen. Maar eigenlijk is dit slechts 10% van de totale verslaving.

Om zonder terugval altijd rookvrij te blijven, is het ook van belang om je **brein** en **geest** te genezen van de verslaving.

Omdat jij nu dit kookboek aan het lezen bent, weet ik zeker dat jij **echt wilt stoppen met roken...**

Daarom heb ik speciaal iets extra's samengesteld waardoor ik zeker weet dat jij altijd van de rookverslaving verlost zal zijn.

Klik op de knop hieronder, of ga naar www.stoppers.nl/rookvrij om in een video meer te weten te komen over hoe jij **gegarandeerd kunt stoppen en voor altijd rookvrij zal blijven!**

Bekijk Video



H E T H O L I S T O P D I E E T



Volkoren Pita Met Falafel En Hummus



Bereidingstijd

10 minuten



Macro's

22g eiw, 39g vet, 74g kh



Voedingswaarde

712 kcal

Ingrediënten

- 1 volkoren pita (60g)
- 4 falafelballetjes (100g)
- 2 eetlepels hummus (30g)
- 1/2 komkommer (100g), in plakjes
- 1 tomaat (120g), in plakjes
- 1/4 rode ui (30g), in dunne plakjes
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de volkoren pita in een broodrooster of oven.
2. Snijd de pita open en bestrijk de binnenkant met hummus.
3. Vul de pita met falafelballetjes, komkommer, tomaat en rode ui.
4. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Tryptofaan in kikkererwten bevordert de productie van serotonine, wat belangrijk is voor het verbeteren van de stemming en het verminderen van stress. Vitamine B6 ondersteunt deze omzetting, terwijl complexe koolhydraten in de pita de opname van tryptofaan bevorderen. Vezels in groenten zorgen voor een vol gevoel en helpen de eetlust te beheersen.



Quinoa Bowl Met Gegrilde Zalm En Avocado



Bereidingstijd

20 minuten



Macro's

36g eiw, 48g vet, 49g kh



Voedingswaarde

759 kcal

Ingrediënten

- 1/2 kop quinoa (85g)
- 1 zalmfilet (150g)
- 1/2 avocado (75g), in plakjes
- 2 koppen spinazie (60g)
- 1 eetlepel citroensap (15ml)
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Spoel de quinoa goed af onder koud water.
2. Breng 1 kop water aan de kook, voeg de quinoa toe en kook 15 minuten tot de quinoa gaar is.
3. Verhit olijfolie en grill de zalmfilet 4-5 minuten per kant op middelhoog vuur.
4. Laat de quinoa afkoelen tot kamertemperatuur.
5. Meng de afgekoelde quinoa, spinazie en avocado in een grote kom.
6. Voeg de gegrilde zalmfilet toe, besprenkel met citroensap. Breng op smaak met zout en peper.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Tryptofaan in zalm bevordert de productie van serotonine, wat de stemming verbetert en stress vermindert tijdens het stoppen met roken. Vitamine B6 in zalm en avocado ondersteunt deze omzetting. Complexe koolhydraten in quinoa bevorderen de opname van tryptofaan, terwijl gezonde vetten in avocado de hersenfunctie ondersteunen en helpen om cravings te verminderen.

Avondeten

Het avondeten is een kans om je lichaam te voorzien van voedingsstoffen die het nodig heeft om de effecten van nicotineontwenning tegen te gaan.

Voor mensen die stoppen met roken, kan een goed avondeten helpen om **cravings 's avonds te verminderen** en je **beter te laten slapen**. Nicotine beïnvloedt de slaapkwaliteit, dus het is belangrijk om voedingsmiddelen te eten die je lichaam helpen om 's nachts beter te herstellen en ontspannen.

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan **eiwitten** en **complexe koolhydraten** kunnen bijdragen aan een stabiele bloedsuikerspiegel en een langdurig verzadigd gevoel, waardoor de kans op **late-night snacken en cravings afneemt**.

Vergeet ook niet goed te **hydrateren**, omdat je lichaam tijdens de slaap langer zonder drinken door moet!



Zalmfilet Met Zoete Aardappelpuree En Broccoli



Bereidingstijd

25 minuten



Macro's

44g eiw, 39g vet, 72g kh



Voedingswaarde

808 kcal

Ingrediënten

- 1 zalmfilet (200g)
- 2 middelgrote zoete aardappelen (300g), geschild en in blokjes
- 1 kop broccoli (150g), in roosjes
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Kook de zoete aardappelen in 15 minuten gaar. Giet af en prak tot een puree.
2. Stoom de broccoli tot ze zacht zijn (5-7 minuten).
3. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak tot deze geurig is.
4. Leg de zalmfilet in de pan en bak 4-5 minuten per kant, of tot de zalm gaar is.
5. Breng de zalm op smaak met zout en peper.
6. Serveer de zalm met zoete aardappelpuree en gestoomde broccoli.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Omega 3-vetzuren in zalm ondersteunen de hersenfunctie, wat belangrijk is voor het verbeteren van de stemming en het verminderen van stress tijdens het stoppen met roken. Vezels in zoete aardappelen en broccoli zorgen voor een vol gevoel en helpen de eetlust te beheersen, waardoor cravings worden verminderd. Vitamine C in broccoli vermindert stress.



Vegetarische Chili Met Onen En Quinoa



Bereidingstijd

35 minuten



Macro's

29g eiw, 11g vet, 115g kh



Voedingswaarde

608 kcal

Ingrediënten

- 1/2 kop zwarte bonen (120g)
- 1/2 kop kidneybonen (120g)
- 1/4 kop quinoa (40g)
- 1/2 blik tomatenblokjes (200g)
- 1/2 paprika, in blokjes (60g)
- 1/2 ui, fijngehakt (50g)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1/2 eetlepel olijfolie (7,5ml)
- 1 theelepel komijn, koriander en chilipoeder
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Spoel de quinoa goed af onder koud water.
2. Kook een halve kop water, voeg de quinoa toe en kook 15 minuten op laag vuur tot de quinoa gaar is.
3. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Bak de ui, knoflook en paprika tot ze zacht zijn.
4. Voeg komijn, koriander en chilipoeder toe en bak kort mee.
5. Voeg de zwarte bonen, kidneybonen, tomatenblokjes en gekookte quinoa toe. Breng aan de kook en laat 20 minuten sudderen.
6. Breng op smaak met zout en peper en serveer.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

eiw in bonen en quinoa stabiliseren de bloedsuikerspiegel, wat helpt om energiedips en zoete trek te verminderen. Vezels zorgen voor een vol gevoel en helpen de eetlust te beheersen, terwijl antioxidanten in tomaten en paprika beschermen tegen vrije radicalen, wat stress vermindert.



Volkoren Pasta Met Gegrilde Groenten En Tonijn



Bereidingstijd

30 minuten



Macro's

52g eiw, 31g vet, 95g kh



Voedingswaarde

857 kcal

Ingrediënten

- 100g volkoren pasta
- 1 blik tonijn (in water, 150g), uitgelekt
- 1 rode paprika, in reepjes (120g)
- 1 courgette, in plakjes (150g)
- 1 kleine aubergine, in blokjes (150g)
- 2 eetlepels olijfolie (30ml)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Kook de volkoren pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet apart.
2. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak tot deze geurig is.
3. Voeg de paprika, courgette en aubergine toe en bak tot ze zacht en goudbruin zijn, ongeveer 10 minuten.
4. Voeg de uitgelekte tonijn toe en verwarm kort.
5. Meng de gegrilde groenten en tonijn door de pasta.
6. Breng op smaak met zout en peper en serveer.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Tryptofaan in tonijn bevordert de productie van serotonine, wat de stemming verbetert en stress vermindert. Vitamine B6 in tonijn en paprika ondersteunt deze omzetting, terwijl in volkoren pasta de opname van tryptofaan bevorderen. Vezels in groenten zorgen voor een vol gevoel en helpen de eetlust te beheersen.



Linzenstoofpot Met Wortel En Selderij



Bereidingstijd

50 minuten



Macro's

56g eiw, 17g vet, 168g kh



Voedingswaarde

1048 kcal

Ingrediënten

- 1 kop linzen (200g)
- 2 wortels, in plakjes (120g)
- 2 stengels selderij, in plakjes (100g)
- 1 ui, fijngehakt (100g)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 blik tomatenblokjes (400g)
- 4 koppen groentebouillon (1 liter)
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- 1 theelepel tijm
- 2 laurierblaadjes
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak tot ze zacht zijn.
2. Voeg wortels en selderij toe. Bak nog enkele minuten.
3. Voeg de linzen, tomatenblokjes, groentebouillon, tijm en laurierblaadjes toe.
4. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 30-40 minuten sudderen tot de linzen zacht zijn.
5. Verwijder de laurierblaadjes en breng op smaak met zout en peper.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Eiwitten in linzen stabiliseren de bloedsuikerspiegel, wat helpt om energiedips en zoete trek te verminderen. Vezels in wortel en selderij zorgen voor een vol gevoel en helpen de eetlust te beheersen. Antioxidanten in tomaten beschermen tegen vrije radicalen, wat stress vermindert.



Groentecurry Met Kikkererwten En Kokosmelk



Bereidingstijd

40 minuten



Macro's

18g eiw, 47g vet, 66g kh



Voedingswaarde

713 kcal

Ingrediënten

- 1/2 kop kikkererwten (120g)
- 1/2 blik kokosmelk (200ml)
- 1/2 kleine bloemkool (150g)
- 1 wortel in plakjes (60g)
- 1/2 rode paprika in blokjes (60g)
- 1/2 ui, fijngehakt (50g)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1/2 eetlepel currypoeder
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe. Bak tot ze zacht zijn.
2. Voeg de wortels, bloemkool en paprika toe en bak 5-7 minuten.
3. Voeg de currypoeder toe en bak nog 1 minuut.
4. Voeg de kikkererwten en kokosmelk toe en breng aan de kook.
5. Zet het vuur laag en laat 20-25 minuten sudderen tot de groenten zacht zijn.
6. Breng op smaak met zout en peper en serveer warm.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Eiwitten in kikkererwten stabiliseren de bloedsuikerspiegel, wat helpt om energiedips en zoete trek te verminderen. Vezels in groenten zorgen voor een vol gevoel en helpen de eetlust te beheersen. Gezonde vetten in kokosmelk ondersteunen de hersenfunctie, wat belangrijk is voor het verbeteren van de stemming en het verminderen van stress tijdens het stoppen met roken.



Runderstoofpot Met Aardappelen En Wortelen



Bereidingstijd

2 uur



Macro's

59g eiw, 40g vet, 80g kh



Voedingswaarde

927 kcal

Ingrediënten

- 250g mager rundvlees, in blokjes
- 2 middelgrote aardappelen, geschild en in blokjes (300g)
- 1 wortel, in plakjes (60g)
- 1/2 ui, fijngehakt (50g)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 koppen groentebouillon (500ml)
- 1/2 eetlepel olijfolie (7.5ml)
- 1/2 theelepel tijm
- 1 laurierblaadje
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg het rundvlees toe en bak tot het aan alle kanten bruin is.
2. Voeg de ui en knoflook toe en bak tot ze zacht zijn.
3. Voeg de aardappelen, wortel, tijm, laurierblaadjes en groentebouillon toe.
4. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 1,5 tot 2 uur sudderen tot het vlees zacht is.
5. Verwijder de laurierblaadjes en breng op smaak met zout en peper.
6. Serveer warm.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Eiwitten in rundvlees stabiliseren de bloedsuikerspiegel, waardoor energiedips en zoete trek worden verminderd. Vezels in aardappelen en wortelen zorgen voor een vol gevoel en helpen de eetlust te beheersen, wat cravings kan verminderen. Antioxidanten in wortelen beschermen tegen vrije radicalen, wat de stress vermindert.



Gebakken Zalm Met Spinazie En Quinoa



Bereidingstijd

20 minuten



Macro's

44g eiw, 42g vet, 44g kh



Voedingswaarde

734 kcal

Ingrediënten

- 1 zalmfilet (200g)
- 2 koppen spinazie (60g)
- 1/2 kop quinoa (85g)
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Spoel de quinoa goed af onder koud water.
2. Kook 1 kop water, voeg de quinoa toe en kook 15 minuten op laag vuur tot de quinoa gaar is.
3. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook tot deze geurig is.
4. Leg de zalmfilet in de pan en bak 4-5 minuten per kant, of tot de zalm gaar is.
5. Voeg de spinazie toe en bak tot deze geslonken is.
6. Breng de zalm op smaak met zout en peper en serveer met de quinoa en spinazie.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Eiwitten in rundvlees stabiliseren de bloedsuikerspiegel, waardoor energiedips en zoete trek worden verminderd. Vezels in aardappelen en wortelen zorgen voor een vol gevoel en helpen de eetlust te beheersen, wat cravings kan verminderen. Antioxidanten in wortelen beschermen tegen vrije radicalen, wat de stress vermindert.



Gegrilde Tonijn Met Avocado En Tomatensalade



Bereidingstijd

15 minuten



Macro's

73g eiw, **38g** vet, **21g** kh



Voedingswaarde

725 kcal

Ingrediënten

- 1 tonijnsteak (200g)
- 1 avocado (150g), in blokjes
- 1 tomaat (120g), in blokjes
- 1 kop gemengde sla (30g)
- 1/4 rode ui, fijngehakt (30g)
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- 1 eetlepel citroensap (15ml)
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit een grillpan op middelhoog vuur. Bestrijk de tonijnsteak met olijfolie en breng op smaak met zout en peper.
2. Grill de tonijnsteak 3-4 minuten per kant, of tot de gewenste gaarheid is bereikt.
3. Meng in een kom de avocado, tomaat, rode ui, olijfolie, sla en citroensap. Breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer de gegrilde tonijn met de avocado en tomatensalade.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Tryptofaan in tonijn bevordert de productie van serotonine, wat de stemming verbetert en stress vermindert. Vitamine B6 in tonijn en avocado ondersteunt deze omzetting. Gezonde vetten in avocado ondersteunen de hersenfunctie, terwijl antioxidanten in tomaat beschermen tegen vrije radicalen, wat stress vermindert.

Een Rookvrij Leven

Het HoliStop Dieet helpt natuurlijk fantastisch jouw **lichamelijke verslaving** tegen het roken te verhelpen. Maar eigenlijk is dit slechts 10% van de totale verslaving.

Om zonder terugval altijd rookvrij te blijven, is het ook van belang om je **brein** en **geest** te genezen van de verslaving.

Omdat jij nu dit kookboek aan het lezen bent, weet ik zeker dat jij **echt wilt stoppen met roken...**

Daarom heb ik speciaal iets extra's samengesteld waardoor ik zeker weet dat jij altijd van de rookverslaving verlost zal zijn.

Klik op de knop hieronder, of ga naar www.stoppers.nl/rookvrij om in een video meer te weten te komen over hoe jij **gegarandeerd kunt stoppen en voor altijd rookvrij zal blijven!**

Bekijk Video



H E T H O L I S T O P D I E E T



Gegrilde Kip Met Volkoren Couscous En Geroosterde Groenten



Bereidingstijd

35 minuten



Macro's

79g eiw, 36g vet, 93g kh



Voedingswaarde

1012 kcal

Ingrediënten

- 1 kipfilet (200g)
- 1/2 kop volkoren couscous (88g)
- 1 rode paprika, in reepjes (120g)
- 1 courgette, in plakjes (150g)
- 1 aubergine, in blokjes (200g)
- 2 eetlepels olijfolie (30ml)
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verhit de grillpan op middelhoog vuur. Bestrijk de kipfilet met 1 eetlepel olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Grill de kipfilet 6-8 minuten per kant.
2. Verwarm de oven voor op 200°C, leg paprika, courgette en aubergine op een bakplaat, besprenkel met olijfolie, breng op smaak met zout en peper, rooster 20-25 minuten tot goudbruin en zacht.
3. Bereid de couscous volgens de verpakking.
4. Serveer de gegrilde kipfilet met volkoren couscous en geroosterde groenten.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Tryptofaan in kip bevordert de productie van serotonine, wat de stemming verbetert en stress vermindert. Vitamine B6 helpt bij de omzetting van tryptofaan. Complexe koolhydraten in volkoren couscous ondersteunen de opname van tryptofaan. Antioxidanten in groenten beschermen tegen vrije radicalen en bevorderen een gezonde levensstijl.



Zalmfilet Met Quinoa En Geroosterde Broccoli



Bereidingstijd

30 minuten

Macro's

48g eiw, 57g vet, 56g kh

Voedingswaarde

915 kcal

Ingrediënten

- 1 zalmfilet (200g)
- 1/2 kop quinoa (85g)
- 1 kleine broccoli, in roosjes (300g)
- 2 eetlepels olijfolie (30ml)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Leg broccoli op een bakplaat, besprenkel met olijfolie, voeg knoflook toe, breng op smaak met zout en peper, rooster 25-30 minuten tot goudbruin en zacht.
2. Spoel de quinoa af onder koud water. Breng 1 kop water aan de kook en voeg de quinoa toe. Kook voor 15 minuten op laag vuur of tot de quinoa gaar is.
3. Verhit olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur, bak de zalm 4-5 minuten per kant tot de zalm gaar is.
4. Voeg de zalm bij de quinoa en geroosterde broccoli.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Tryptofaan in zalm helpt bij de productie van serotonine, wat de stemming verbetert en stress vermindert tijdens het stoppen met roken. Vitamine B6 in zalm en quinoa ondersteunt deze omzetting. Complexe koolhydraten in quinoa bevorderen de opname van tryptofaan, terwijl vezels in broccoli zorgen voor een vol gevoel en helpen de eetlust te beheersen.

Snacks

Tijdens het stoppen met roken is het beter om **meerdere kleine maaltijden** gedurende de dag te eten. Gezonde snacks kunnen namelijk helpen om je **energieniveau** tussen de maaltijden door op peil te houden en **cravings te verminderen**.

Ze zijn vooral belangrijk voor mensen die stoppen met roken, omdat kleine maaltijden kunnen helpen om de **verleiding te weerstaan om naar een sigaret te grijpen** wanneer je trek hebt.

Tussendoortjes kunnen ook helpen om je **bloedsuikerspiegel stabiel te houden**, hierdoor verminder je de kans op hongerpieken en de behoefte aan snelle suikers, wat weer helpt om je nicotinecravings te beheersen.

Door voedzame snacks te kiezen, kun je jezelf voorzien van de nodige energie en voedingsstoffen zonder de behoefte aan nicotine!



Kokosyoghurt Met Honing En Walnoten



Bereidingstijd

5 minuten



Macro's

9g eiw, 41g vet, 33g kh



Voedingswaarde

509 kcal

Ingrediënten

- 1 kop kokosyoghurt (245g)
- 1 eetlepel honing (21g)
- 1/4 kop walnoten (30g), gehakt

Bereiding

1. Schep de kokosyoghurt in een kom.
2. Besprenkel met honing.
3. Bestrooi met gehakte walnoten.
4. Serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Eiwitten in kokosyoghurt stabiliseren de bloedsuikerspiegel, waardoor energiedips en zoete trek worden verminderd, die vaak voorkomen tijdens het stoppen met roken. Gezonde vetten in walnoten ondersteunen de hersenfunctie, wat belangrijk is voor het verbeteren van de stemming en het verminderen van stress.



Hummus Met Groenten



Bereidingstijd

5 minuten



Macro's

15g eiw, 25g vet, 56g kh



Voedingswaarde

506 kcal

Ingrediënten

- 1/2 kop hummus (120g)
- 1 wortel, in staafjes (61g)
- 2 stengels selderij, in staafjes (80g)
- 1 komkommer, in staafjes (104g)
- 1 paprika, in reepjes (120g)

Bereiding

1. Leg de hummus in een serveerschaal.
2. Schik de groenten rond de hummus.
3. Serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Eiwitten in hummus stabiliseren de bloedsuikerspiegel, wat helpt om energiedips en zoete trek te verminderen. Vezels in groenten zorgen voor een vol gevoel en helpen de eetlust te beheersen, wat cravings kan verminderen. Antioxidanten in paprika beschermen tegen vrije radicalen, wat stress vermindert.



Volkoren Mueslirepen



Bereidingstijd

35 minuten



Macro's

3g eiw, 6g vet, 23g kh



Voedingswaarde

149 kcal per
reep (15
stuks)

Ingrediënten

- 2 koppen volkoren havermout (180g)
- 1 kop gemengde noten, gehakt (120g)
- 1/2 kop gedroogd fruit, fijngehakt (75g)
- 1/2 kop honing (170g)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C (350°F) en bekleed een bakvorm met bakpapier.
2. Meng de havermout, noten en gedroogd fruit in een grote kom.
3. Voeg de honing toe en meng goed tot alles gelijkmatig bedekt is.
4. Druk het mengsel stevig in de bakvorm.
5. Bak 20-25 minuten, of tot de randen goudbruin zijn.
6. Laat volledig afkoelen en snijd in repen.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Vezels in havermout zorgen voor een vol gevoel, wat helpt om cravings te beheersen. Gezonde vetten in noten ondersteunen de hersenfunctie, wat belangrijk is voor het verbeteren van de stemming en het verminderen van stress tijdens het stoppen met roken. Antioxidanten in gedroogd fruit beschermen tegen vrije radicalen, wat stress vermindert.



Chia Pudding Met Bessen



Bereidingstijd

5 minuten



Macro's

8g eiw, 16g vet, 43g kh



Voedingswaarde

323 kcal

Ingrediënten

- 1/4 kop chiazaad (40g)
- 1 kop amandelmelk (240ml)
- 1/2 kop gemengde bessen (75g)
- 1 eetlepel honing (21g)

Bereiding

1. Meng het chiazaad en de amandelmelk in een kom. Roer goed door en laat minstens 4 uur, of een nacht, in de koelkast staan.
2. Roer de pudding door en verdeel over twee kommetjes.
3. Top met gemengde bessen en besprenkel met honing.
4. Serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Omega 3-vetzuren in chiazaad ondersteunen de hersenfunctie, wat belangrijk is voor het verbeteren van de stemming en het verminderen van stress tijdens het stoppen met roken. Antioxidanten in bessen beschermen tegen vrije radicalen en bevorderen een gezonde levensstijl. Vezels in chiazaad zorgen voor een vol gevoel en helpen de eetlust te beheersen, wat cravings kan verminderen.



Volkoren Crackers Met Avocado En Tomaat



Bereidingstijd

5 minuten



Macro's

10g eiw, 41g vet, 47g kh



Voedingswaarde

581 kcal

Ingrediënten

- 4 volkoren crackers (40g)
- 1 avocado (150g), in plakjes
- 1 tomaat (120g), in plakjes
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Verdeel de plakjes avocado en tomaat over de volkoren crackers.
2. Besprenkel met olijfolie.
3. Breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Vezels in volkoren crackers zorgen voor een vol gevoel, wat helpt om cravings te beheersen. Gezonde vetten in avocado ondersteunen de hersenfunctie, wat belangrijk is voor het verbeteren van de stemming en het verminderen van stress tijdens het stoppen met roken. Vitamine C in tomaat vermindert stress.



Noten En Zaden Mix



Bereidingstijd

5 minuten



Macro's

14g eiw, 36g vet, 14g kh



Voedingswaarde

409 kcal

Ingrediënten

- 1/2 kop amandelen (20g)
- 1/2 kop walnoten (15g)
- 1/2 kop cashewnoten (15g)
- 1/4 kop pompoenpitten (10g)
- 1/4 kop zonnebloempitten (10g)

Bereiding

1. Meng alle noten en zaden in een kom.
2. Bewaar in een luchtdichte container en geniet ervan als snack.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Gezonde vetten in noten en zaden ondersteunen de hersenfunctie, wat essentieel is voor het verbeteren van de stemming en het verminderen van stress tijdens het stoppen met roken. Eiwitten stabiliseren de bloedsuikerspiegel, wat helpt om energiedips en zoete trek te verminderen. Vezels zorgen voor een vol gevoel, waardoor je minder snel naar een sigaret grijpt.



Groene Smoothie



Bereidingstijd

5 minuten



Macro's

5g eiw, 7g vet, 51g kh



Voedingswaarde

264 kcal

Ingrediënten

- 1 kop spinazie (30g)
- 1 banaan (120g)
- 1 kop amandelmelk (240ml)
- 1 eetlepel chiazaad (12g)
- 1 eetlepel honing (21g)

Bereiding

1. Doe de spinazie, banaan, amandelmelk, chiazaad en honing in een blender.
2. Mix tot een gladde massa.
3. Giet in een glas en serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Tryptofaan in banaan helpt bij de productie van serotonine, wat de stemming verbetert en stress vermindert tijdens het stoppen met roken. Vitamine B6 in spinazie en banaan ondersteunt de omzetting van tryptofaan. Omega 3-vetzuren in chiazaad ondersteunen de hersenfunctie, terwijl antioxidanten in spinazie beschermen tegen vrije radicalen, waardoor stress vermindert.



Volkoren Rijstwafels Met Pindakaas En Banaan



Bereidingstijd

5 minuten



Macro's

16g eiw, 25g vet, 63g kh



Voedingswaarde

499 kcal

Ingrediënten

- 3 volkoren rijstwafels (30g)
- 3 eetlepels pindakaas (48g)
- 1 banaan (120g), in plakjes

Bereiding

1. Bestrijk de volkoren rijstwafels met pindakaas.
2. Leg de plakjes banaan bovenop de pindakaas.
3. Serveer direct.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Tryptofaan in pindakaas en banaan helpt bij de productie van serotonine, wat de stemming verbetert en stress vermindert tijdens het stoppen met roken. Vitamine B6 ondersteunt de omzetting van tryptofaan. Complexe koolhydraten in rijstwafels bevorderen de opname van tryptofaan, terwijl gezonde vetten in pindakaas de hersenfunctie ondersteunen.



Volkoren Wraps Met Kalkoen En Spinazie



Bereidingstijd

5 minuten



Macro's

42g eiw, 13g vet, 49g kh



Voedingswaarde

496 kcal

Ingrediënten

- 2 volkoren wraps (60g)
- 100g plakjes kalkoen
- 1 kop spinazie (30g)
- 4 eetlepels hummus (60g)

Bereiding

1. Leg de volkoren wraps op een vlakke ondergrond.
2. Smeer 2 eetlepels hummus op elke wrap.
3. Verdeel de plakjes kalkoen en spinazie over de wraps.
4. Rol de wraps op en snijd ze doormidden.
5. Serveer direct of bewaar in een luchtdichte verpakking tot gebruik.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Tryptofaan in kalkoen helpt bij de productie van serotonine, wat de stemming verbetert en stress vermindert tijdens het stoppen met roken. Vitamine B6 in kalkoen en spinazie ondersteunt de omzetting van tryptofaan. Vezels in wraps zorgen voor een vol gevoel, terwijl eiwitten in kalkoen de bloedsuikerspiegel stabiliseren.



Cherrytomaatjes En Plantaardige Mozzarella In Een Potje



Bereidingstijd

5 minuten



Macro's

4g eiw, 38g vet, 10g kh



Voedingswaarde

397 kcal

Ingrediënten

- 1 kop cherrytomaatjes (150g), gehalveerd
- 1/2 kop plantaardige mozzarella mozzarella bolletjes (125g)
- 1 eetlepel olijfolie (15ml)
- 1 eetlepel verse basilicumblaadjes, gescheurd (5g)
- Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Meng de cherrytomaatjes en mozzarella bolletjes in een potje.
2. Besprenkel met olijfolie en voeg de basilicumblaadjes toe.
3. Breng op smaak met zout en peper.
4. Sluit het potje goed af en bewaar in de koelkast tot gebruik.

Waarom Deze Maaltijd Goed Is

Antioxidanten in cherrytomaatjes beschermen tegen vrije radicalen, wat belangrijk is voor de gezondheid en lagere stress tijdens het stoppen met roken. Eiwitten in mozzarella stabiliseren de bloedsuikerspiegel, terwijl gezonde vetten in olijfolie de hersenfunctie ondersteunen.

Bonussectie

Naast al deze recepten, heb ik ook nog een extra onderdeel toegevoegd aan dit receptenboek. In dit gedeelte deel ik nog wat extra tips die het stoppen met roken net wat makkelijker maken.

Allereerst raad ik je aan om deze maaltijden in het receptenboek **verspreid door de dag te eten**. Het is tijdens het stoppen met roken beter om meerdere kleine maaltijden gedurende de dag te eten in plaats van drie grote maaltijden.

Dit helpt om je **bloedsuikerspiegel stabiel te houden**, wat kan helpen bij het verminderen van cravings en stemmingswisselingen. Door je bloedsuikerspiegel constant te houden, verminder je de kans op hongerpieken en de behoefte aan snelle suikers, wat weer helpt om je nicotinecravings te beheersen.

Wist je trouwens ook dat wanneer je wel een hunkering naar een sigaret krijgt, er bepaalde voeding is dat je extreem goed kan helpen om dit te weerstaan?

Onderzoek in het medisch tijdschrift 'Nicotine & Tobacco Research' heeft aangetoond dat veel mensen de combinatie van sigaretten met **melk, fruit of groenten** het minst lekker vinden.

Als je hunkert naar een sigaret, kan het drinken van een glas melk of het eten van een banaan je helpen om de onmiddellijke craving te verminderen. Deze voedingsmiddelen kunnen de smaak van sigaretten onaangenaam maken en je helpen om je cravings onder controle te houden!

Naast melk is er nog ander drinken die van invloed zijn op je stoppen met roken reis. Zo weet iedereen dat je **goed gehydrateerd moet blijven** door bijvoorbeeld water en elektrolyten, maar tijdens het stoppen met roken is dit nog belangrijker.

Je hebt vast wel eens hoofdpijn gekregen toen je niet goed gehydrateerd was. Bij sommige mensen wil hun lichaam automatisch roken om hoofdpijn tijdelijk te laten afnemen. Om niet in deze situatie te komen, is dus het dus van extra groot belang om goed gehydrateerd te blijven. Daarnaast zorgt hydratatie er ook voor dat alle **giftige stoffen** van het roken sneller uit je lichaam verdwijnen.

Ik houd dus zelf echt van mijn bakje koffie in de ochtend. Maar wist je dat **tabak zorgt dat cafeïne sneller afbreekt**? Dus je stopt met roken en dezelfde hoeveelheid cafeïne blijft consumeren, kan dit je slaappatroon verstoren en leiden tot slapeloosheid. Gebrek aan slaap kan er weer voor zorgen dat je sneller naar een sigaret grijpt. Overweeg daarom om je cafeïne-inname te verminderen tijdens het stoppen met roken, en dus je laatste bakje eerder op de dag te nemen!

Extra Voedingsmiddelen

Tijdens het stoppen met roken kunnen kleine aanpassingen in je voeding een groot verschil maken.

Soms heb je behoefte aan iets wat je verzadigt, een andere keer wil je iets dat je energie een boost geeft of juist je stress verlicht.

Om dit gemakkelijker te maken, hebben we een lijst samengesteld van **21 voedingsmiddelen die je simpel aan je eigen recepten kunt toevoegen**, precies waar je op dat moment behoefte aan hebt.

Deze voedingsmiddelen helpen niet alleen om de cravings te beheersen, maar ondersteunen ook je hersenfunctie, stabiliseren je bloedsuikerspiegel en verbeteren je stemming. Dit alles helpt om de lichamelijke verslaving van het roken tegen te gaan.

Voeg de voedingsmiddelen toe naar wens en versterk je gerechten op een manier die jou helpt tijdens jouw stoppen met roken reis!

Voedingsmiddelen Tijdens Het Stoppen Met Roken



Banaan

Bevat vitamine B6 en tryptofaan, wat de productie van serotonine stimuleert en stress vermindert. Dit is essentieel bij het overwinnen van nicotinecravings.



Avocado

Gezonde vetten en B-vitaminen helpen om de hersenfunctie te ondersteunen en stress te verminderen. Door lagere stress hunker je minder snel naar sigaretten.



Walnoten

Rijk aan omega-3-vetzuren die de hersenfunctie ondersteunen en de stemming verbeteren, wat nuttig is bij stressvolle momenten zonder nicotine.

Voedingsmiddelen Tijdens Het Stoppen Met Roken



Chiazaad

Bevat vezels en omega-3, wat zorgt voor een vol gevoel en de hersenfunctie ondersteunt, waardoor je minder geneigd bent naar sigaretten te grijpen.



Honing

Een natuurlijke zoetstof die snel energie geeft. Dit is een gezond alternatief voor wanneer je cravings hebt naar een sigaret door vermoeidheid.



Linzen

Eiwit- en vezelrijk, wat de bloedsuikerspiegel stabiliseert en zorgt voor een verzadigd gevoel. Hierdoor zul je minder snel naar een sigaret hunkeren.

Voedingsmiddelen Tijdens Het Stoppen Met Roken



Kikkererwten

Bevat eiwitten en vezels, waardoor het langer een vol gevoel geeft en de bloedsuikerspiegel stabiliseert. Dit verzadigde gevoel helpt om cravings te onderdrukken.



Tomaat

Bevat antioxidanten zoals vitamine C, die stress en ontstekingen verminderen en de immuniteit versterken, wat cruciaal is voor herstel na stoppen met roken.



Kaneel

Helpt de bloedsuikerspiegel te stabiliseren en vermindert trek in zoetheid, wat helpt om cravings voor ongezonde snacks na het stoppen te verminderen.

Voedingsmiddelen Tijdens Het Stoppen Met Roken



Quinoa

Eiwitrijk en zorgt voor een stabiele bloedsuikerspiegel. Het verzadigde gevoel helpt je beter omgaan met cravings. Ook zal je hierdoor minder stemmingswisselingen ervaren.



Blauwe bessen

Vol antioxidanten, die beschermen tegen vrije radicalen en ontstekingen verminderen. Deze stoffen helpen het lichaam te herstellen van de schade door roken.



Eieren

Rijk aan eiwitten en tryptofaan, wat helpt bij de aanmaak van serotonine en stress vermindert, wat nuttig is om ontspannen te blijven en cravings te weerstaan.

Voedingsmiddelen Tijdens Het Stoppen Met Roken



Kalkoen

Rijk aan tryptofaan, wat helpt bij de aanmaak van serotonine, wat stress kan verlagen en de stemming verbetert, ideaal tijdens het stoppen met roken.



Wilde zalm

Bevat omega-3-vetzuren die de hersenfunctie ondersteunen en stress verminderen, wat helpt bij het behouden van kalmte en focus. Zorg dat deze zalm "wild" gevangen is.



Havermout

Rijk aan oplosbare vezels, wat een vol gevoel geeft en helpt de bloedsuikerspiegel stabiel te houden, waardoor cravings beter beheersbaar worden.

Voedingsmiddelen Tijdens Het Stoppen Met Roken



Gember

Vermindert ontstekingen en kan een positief effect hebben op de spijsvertering en stressverlichting, wat helpt bij de overgang naar een rookvrij leven.



Kurkuma

Heeft ontstekingsremmende eigenschappen en kan bijdragen aan stressvermindering, wat gunstig is voor het omgaan met stress tijdens het stoppen.



Zoete aardappel

Bevat complexe koolhydraten die langdurige energie geven en helpen bij het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel. Hierdoor hunker je minder snel naar een sigaret.

Voedingsmiddelen Tijdens Het Stoppen Met Roken



Kokoswater

Hydrateert en bevat elektrolyten. Dit vermindert stress, hoofdpijn door uitdroging en ondersteunt bij het ontgiften, cruciaal voor rokers die stoppen.



Spinazie

Rijk aan ijzer en magnesium, wat de spier- en hersenfunctie ondersteunt en energiedips vermindert die vaak voorkomen tijdens het stoppen met roken.



Appel

Rijk aan vezels en antioxidanten, wat helpt om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden en honger te verminderen, zodat cravings beter onder controle blijven.

Nawoord

Wat geweldig dat je de tijd hebt genomen om dit receptenboek te lezen en als hulpmiddel te gebruiken op je reis naar een rookvrij leven. Voeding speelt een cruciale rol bij het stoppen met roken, en ik hoop dat de recepten en tips in dit boek je ondersteunen en inspireren om gezonde keuzes te maken!

Omdat ik echt wil dat het jou lukt om te stoppen met roken, heb ik een leuk extraatje voor je klaar gezet waardoor je nog makkelijker een rookvrij leven kunt beginnen, zonder terugval!

Ga naar www.stoppers.nl/rookvrij om in een video meer te weten te komen over hoe jij gegarandeerd voor altijd kunt stoppen!

Volg me ook op [Instagram](https://www.instagram.com/jaspermoll_) voor dagelijkse tips over gezondheid en stoppen met roken. Dit kan je doen op '@jaspermoll_'. Je vindt daar extra inspiratie, motivatie en praktische adviezen die je kunnen ondersteunen tijdens je stoppen met roken reis!

Groetjes,
Jasper Moll



H E T H O L I S T O P D I E E T