

Vitaler en mentaal krachtiger door volwaardige voeding

Beste lezer,

Graag vertel ik u weer over de voortgang van mijn boek. De heer Vreeken van www.vreeken.nl (planten- en zaadhandelaar) heeft het boek onder andere beoordeeld op zijn vakgebied. In het boek staat namelijk ook informatie over de hedendaagse groenten en de ontwikkelingen hierin. De heer Vreeken heeft bijzondere zaden en planten in zijn collectie waaronder zaden en planten van historische groenterassen. Ook van dokter van As heb ik bepaalde adviezen gekregen, waar ik mijn voordeel mee gedaan heb. Dokter Van As heeft zich gespecialiseerd op het gebied van darmklachten (www.praktijkvanas.nl). Dankzij de inbreng van deze mensen wordt mijn boek nog beter. Ook vanaf deze kant wil ik deze mensen hartelijk bedanken.

Het thema van deze nieuwsbrief is: **voeding en overgewicht.**

Het is ongeveer 25 jaar geleden dat ik in deeltijd bij een groothandel werkte die houten speelgoed en houten kleinmeubelen verkocht. Daar kwam in die tijd een man om kapotte spullen op te kopen. Hij stond als standhouder op markten. Hij verpakte die spullen in mooi cadeaupapier en verkocht deze al mooi pratende voor 10 gulden per pakje. De pakjes gingen als zoete broodjes over de toonbank. Ik sprak een vrouw die ook met deze spullen op de markt stond maar dan met onbeschadigde spullen en onverpakt. Zij vertelde dat het heel vervelend was om dichtbij die standhouder op de markt te staan. De mensen die een pakje gekocht hadden, maakten het open en stonden er versteld van wat ze toch wel niet gekregen hadden voor die 10 gulden. Dan gingen ze bij haar kraam staan en kijken wat het bij haar wel niet kostte. En dat was soms 3 x zoveel. Die mensen werden dan erg blij dat ze het zo getroffen hadden met hun koopje. “Het gekke is”, zei die vrouw “als ik dezelfde spullen open en bloot verkoop, dus met de beschadigingen zichtbaar dan wil geen mens dat kopen. Ze willen het voor niets nog niet meenemen, terwijl die man er met gemak 10 gulden voor krijgt.” Toen zei ik tegen die standhouder: “Dit kun je toch niet doen? Je bedriegt die mensen tot en met.” Weet u wat het antwoord was van die man? Hij zei: “De mensen willen toch zelf bedrogen worden! Ik zeg er vaak eerlijk bij dat het product wel een schoonheidsfoutje kan bevatten...”



Aan dit verhaal moet ik vaak terugdenken als ik door de supermarkt loop. Kijkt u maar even mee. We zien daar zakken chips liggen. Mooie fraaie zakken met een bloeiende zonnebloem erop. Dat ziet er aantrekkelijk en gezond uit. Dat de inhoud voor ongeveer 1/3 deel uit vet bestaat, dat wordt door veel mensen niet beseft. De verhouding komt dan ongeveer overeen met 1 kopje olie op 2 kopjes andere grondstoffen. Daarnaast bevat het heel veel koolhydraten die grotendeels door het lichaam omgezet wordt in de suiker glucose. En... het bevat meestal het E-nummer 621. E-nummer 621 is het codewoord voor: mononatriumglutamaat. Deze stof zorgt ervoor dat het verzadigingsgevoel even uitblijft en dat u trek blijft houden.

Op dit moment lijden er nogal wat mensen onder overgewicht en/of onder de gevolgen van overgewicht. Talloze fabrikanten ruiken hier winst en spelen hierop in. Daarbij schromen ze niet om de mensen op te zadelen met nepstoffen. Let wel: dit heb ik niet bedacht. U kunt het nalezen op de sites. Ik heb een willekeurig artikel genomen en de gegevens van de sites erbij geplakt. En denk dan maar weer even aan het verhaal wat ik schreef over die marktkoopman. De mensen willen zelf bedrogen worden! En ze betalen er ook nog erg veel voor!

Alfredo Pasta Saus (calorievrij!)



0,0g eiwit / 0,0 kCal / 0,0g koolhydraten / 0,0g suikers / 0,0g vet
Pasta saus lijkend op carbonara saus. ZONDER CALORIEËN, dus ook GEEN SUIKER, GEEN VET. 0,0 ! Dit is een gepatenteerd product en zeer exclusief. Geïmporteerd vanuit de Verenigde Staten. Geschikt voor alle fases van het proteïne dieet!
€ 5,49

TE GEBRUIKEN IN: FASE 1, FASE 2, FASE 3, FASE 4

Beoordelingen van Klanten

Kwaliteit: [Niet te eten!](#) Geschreven door Hilde
smaakt erg chemisch en heeft geen kaassaus. Na 1 hap alles weggegooid. Ik werd misselijk van de geur. (Geplaatst op 20-09-12)

Kwaliteit: [Ronduit slecht](#) Geschreven door JefBreugel
Dit valt echt tegen! Heeft zeker geen kaassmaak, en smaakt eerder chemisch.
Ik heb 80% weggekieperd. (Geplaatst op 03-05-12)

Kwaliteit: [aardig](#) Geschreven door Maurice
Ruikt lekker maar na een beetje verhitting wat weinig smaak en er zijn wat weinig porties beschikbaar dus dat maakt het wat duurder. (Geplaatst op 11-01-12)

Gehaald van de site: www.proteïne-shakes.nl

Onderstaande informatie haalde ik van de site van www.lowcarbclub.nl

Alfredo Pastasaus

Gemaakt van honderden verse kruiden, knoflook, zuivere natuurlijke aroma's, frisse azijnen en andere natuurlijke ingrediënten. Roomkaas achtige smaak zonder overheersend te zijn.

Inhoud	340 gr
Voedingswaarden per	60 gr
Netto koolhydraten	0 gr
Totaal koolhydraten	0 gr
Vezels	0 gr
Suikers	0 gr
Eiwitten	0 gr

Vetten	0 gr
Energie	0 kcal

Ik stel u de vragen, de antwoorden mag u geven.

Gemaakt van honderden verse kruiden... Hoeveel soorten kruiden zijn er?

Wat is de kleur van de kruiden en wat is de kleur van deze saus?

Het bevat iets wat naar roomkaas smaakt. Het is geen roomkaas, maar wat is het wel?

We moeten ons lichaam onderhouden met goede vetten, koolhydraten en eiwitten. Hoeveel eiwitten, vetten en koolhydraten bevat deze saus?

Wilt u meer weten over hoe fabrikanten hun producten presenteren, neemt u dan even een kijkje op www.foodwatch.nl

Mijn recepten

Mensen met overgewicht kunnen met behulp van mijn recepten hun gewicht reguleren. Ze kunnen gewoon hun buik vol eten en hoeven geen calorieën meer te tellen. Daarbij eten ze volwaardige voeding waardoor ze zich veel fitter zullen gaan voelen.

Nu zijn er mensen die kampen met overgewicht die veroorzaakt wordt door medicijnen of door een aandoening. Ook deze mensen kan ik mijn recepten aanbevelen. Dan niet met het doel om het gewicht te reguleren maar wel met het doel om zich fitter te voelen. Dit laatste geldt ook voor de lezers die geen overgewicht hebben, maar zich wel graag fitter willen voelen.

Nog een tip: Vergeet uw wandeling in daglicht niet. Beweging stimuleert de stofwisseling en het zonnetje op ons velletje zorgt voor aanmaak van vitamine D in ons lichaam.



Het recept dat hier stond is overgeplaatst naar de receptenpagina.

Tip:

U kunt zich aanmelden voor de volgende nieuwsbrieven bij info@vimenta.nl.

Iedere nieuwsbrief gaat vergezeld met een nieuw recept!

Aandachtspunten volgende nieuwsbrieven:

voeding en suikerziekte; voeding en burnout; voeding en gewrichtsklachten, voeding en Candida albicans enz. enz.

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher