

Eet je Mooi in 28 dagen

**hét beautyrecept
op basis van
wetenschappelijk onderzoek**

Inge de Munnik

www.eetjemooi.nl

inhoud

1 INLEIDING

Hoe werkt Eet je Mooi?	9
Wat doet Eet je Mooi voor jou?	11

2 DE PRINCIPES

Gekleurd, gevarieerd en gezond	14
Hoe ziet een beautyfooddag er uit?	16
LIJSTJE! Ontbijtjes	18

3 HET BEWIJS

Wetenschappelijk onderzoek	22
Effecten van voedingsstoffen op je huid	24
Claims met een effect op de huid	25
Effecten van voedingsstoffen op je haar	25
Claims met een effect op het haar	26
Effecten van voedingsstoffen op je nagels	26
Claims met een effect op nagels	26
Effecten van voedingsstoffen op je tanden	26
Claims met een effect op de tanden	27

4 RECEPTEN

week 1	30
LIJSTJE! Zoet en sappig: fruit	44

5 RECEPTEN

week 2	48
LIJSTJE! Variëren met fruit: smoothies	62

6	RECEPTEN	
	week 3	66
	LIJSTJE! Lunches	80
7	RECEPTEN	
	week 4	84
	LIJSTJE! Bomvol verse groenten: soepjes	98
8	EET JE MOOI - BEAUTYTIPS	
	Smeren en/of eten?	104
	Afvallen	105
	Een platte buik	105
	Het belang van antioxidanten	105
	Hoeveel moet je drinken?	106
	Koffie & thee	106
	Brood smeren voor je huid	107
	Olijfolie	107
	Suiker: liever niet	108
	Een frisse adem en een mooie mond	108
	Verwennen mag!	108
	Chocolade?	108
	Rode wijn	109
	Lekker leven	109
	Websites/social media	109
	LIJSTJE! Elke dag anders: groente	110
9	OVER DE AUTEUR	114

**“bij eet je mooi
draait het altijd
om variatie
en om kleur”**

hoofdstuk 1

inleiding

hoe werkt het?
wat doet eet je mooi
voor jou?





inleiding

Je kunt crèmes smeren. Je kunt een cosmetische ingreep overwegen. Maar wil je er graag goed uit (blijven) zien, dan heb je vanaf nu nog een andere keuze. Een eenvoudige, betaalbare aanpak waarvan het effect wetenschappelijk bewezen is. Te mooi om waar te zijn? Na het lezen van dit boek weet je wel beter. Welkom in de wereld van Eet je Mooi!

Diverse recente wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat het eten van de juiste voedingsmiddelen, in de juiste hoeveelheden en in de juiste combinatie zichtbaar bij kan dragen aan een mooier uiterlijk.

Op dit principe is het nieuwe beautydieet Eet je Mooi gebaseerd. Als je dit ‘dieet’ 28 dagen volgt, zul je het resultaat in de spiegel zien. We beloven je een stralende, rustige huid en gezond glanzend haar. Schoonheid van binnenuit dus.

Het leuke aan het dieet is dat het voor iedereen haalbaar en betaalbaar is. Geen exclusieve ingrediënten: alles wat je nodig hebt kun je kopen in de supermarkt of op de markt. Geen ingewikkelde recepten: alle gerechten zijn snel en simpel te bereiden. Dus ook met een krappe beurs of een drukke levensstijl kun je Eet je Mooi makkelijk inpassen. Dit boek geeft je de recepten en tips om er binnen 28 dagen fantastisch uit te zien.



hoe werkt eet je mooi?

Om te beginnen hebben we de voedingsmiddelen geselecteerd waarvan wetenschappelijk is vastgesteld dat ze bijdragen aan een mooier uiterlijk. Deze voedingsmiddelen worden ook wel 'beautyfood' genoemd. Vervolgens hebben we bepaald in welke hoeveelheden en combinaties je deze voedingsmiddelen moet eten om effect te zien op je huid, haar, nagels en tanden. Het zal je niet verbazen dat je allereerst gezond en gevarieerd moet eten. Maar voor een mooi uiterlijk zijn vooral gekleurde groenten (rood, geel, oranje, paars) van essentieel belang. Die zitten dus volop in Eet je Mooi. Schrik vooral niet van de enorme hoeveelheden voeding die je mag eten, je figuur heeft absoluut niets te lijden van het dieet! Als je de richtlijnen van Eet je Mooi volgt krijg je gemiddeld 1700 calorieën per dag binnen en dat is minder dan de dagelijkse hoeveelheid energie die je nodig hebt.

Goed om te weten: dit dieet is bedoeld voor gezonde vrouwen tussen 20 en 50 jaar. Ben je zwanger, geef je borstvoeding of ben je ziek, dan raden we je aan niet met het dieet te beginnen. Ook voor vegetariërs, voor vrouwen in de overgang of de puberteit of voor mensen met een allergie is dit dieet niet ontwikkeld.





wat doet eet je mooi voor jou?

Je huid doet er 28 dagen over om zichzelf te vernieuwen. Daarom bestaat Eet je Mooi uit vier beautyfood weken. Na die vier weken zie je het verschil: je huid is zichtbaar egaler en je hebt een mooiere teint. Dat is geen loze belofte, maar gebaseerd op wetenschappelijke kennis. Omdat je je lichaam en hersenen voedt met waardevolle voedingsstoffen geeft Eet je Mooi je ook nog eens volop lichamelijke energie en zorgt voor een heldere geest. De soms onweerstaanbare drang om naar ongezonde tussendoortjes te grijpen verdwijnt.

Dus wat let je om nog vandaag te beginnen met Eet je Mooi, het beautydieet voor schoonheid van binnenuit? Er mooier uit zien, dat voelt goed! En als je je goed voelt zie je er altijd goed uit.

**“je huid wordt
iedere 28 dagen
vernieuwd”**

hoofdstuk 2

de principes

gekleurd,
gevarieerd en
gezond

hoe ziet een
beautyfooddag
er uit?

lijstje: ontbijtjes

de principes

We weten stiekem allemaal wel dat gezond eten een must is voor zo'n beetje alles in het leven, maar wie doet het nou echt en bewust? En wat je huid betreft is 'redelijk gezond eten' bij lange na niet genoeg. Je huid is namelijk de sluitpost van je lichaam. Belangrijke voedingsstoffen worden eerst naar je vitale organen gestuurd. Pas als die voldoende hebben, krijgt je huid wat er overblijft. Je hebt dus heel veel vitaminen en mineralen nodig voor een mooie huid, gezond haar, sterke tanden en nagels. Stop je je lichaam echter vol met eten dat wel veel calorieën bevat maar weinig voedingswaarde heeft, dan kun je niet verwachten dat je er goed uit zult zien...

Je innerlijke schoonheid komt niet zomaar tevoorschijn, daar moet je wel wat voor doen. Maar wees gerust, het is niet moeilijk! Hier vind je de basisprincipes die je helpen bij het volgen van dit 'dieet'.

GEKLEURD, GEVARIEERD EN GEZOND

Eet je Mooi telt 4 beautyfood weken – en dat is niet toevallig. Je huid wordt namelijk iedere 28 dagen vernieuwd. Na vier weken beautyfood zie je dus al een positief resultaat!

Handig als geheugensteuntje: bij Eet je Mooi draait het altijd om variatie en om kleur. Probeer zoveel mogelijk gekleurde voedingsmiddelen te eten op een dag en varieer daarin gedurende de week. Dus de ene dag tomaat en maïs, de volgende dag wortel en komkommer. De belangrijkste gekleurde groenten en fruit noemen we caroteentjes. Hierover lees je op bladzijde 17 meer.

We hebben lijstjes van lekkere ontbijtjes, lunches en soepjes voor je samengesteld. Iedere dag mag je zelf een keuze maken uit deze gerechten, zolang je maar nooit twee dagen achter elkaar hetzelfde kiest. Verder eet je 2 stuks fruit of drink je een zelfgemaakte smoothie tussendoor. Tips daarvoor vind je op het fruit- of smoothielijstje.

De avondmaaltijd is iedere dag anders. Natuurlijk mag je wel maaltijden omwisselen maar om te blijven variëren is het van belang om alle avondmaaltijden een keer te eten. Alleen dan krijg je alle benodigde voedingsstoffen voor je huid en haar in de juiste hoeveelheid binnen. Alle recepten van de avondmaaltijden vind je in dit boek en zijn bedoeld voor 2 personen (tenzij anders vermeld).

