Inhoudpagina

1

Robert krijger
Oprichter van Vlees Van Ons
Ambassadeur van natuurlijk eten

2

Willem Trip
Specialist in preventieve geneeskunde
Orthomoleculair therapeut

3

Sharon Overkamp
Orthomoleculair adviseur
Stemontdekkingscoach

4

Emiel Oude Nijhuis
Diëtist
Eigenaar van Eetresultaat

5

Roelie Koopman

Orthomoleculair therapeut | Specialist in darmklachten

INHOUDSPAGINA

VLEES van ons

DE GEZAMENLIJK GEZONDHEIDSBIJDRAGE VOOR 2025 —

Robert Krijger

Oprichter van Vlees Van Ons
Ambassadeur van natuurlijk eten

“Mijn missie is simpel: mensen laten genieten van goed vlees, rechtstreeks uit de natuur. Door voor grasgevoerd vlees te kiezen, eet je niet alleen gezonder, maar ondersteun je ook duurzame landbouw. Weten waar je eten vandaan komt is voor mij de basis van een bewuste keuze.”

Bij Vlees Van Ons draait alles om puur, bewust en gezond leven. Deze bijdrage komt van Robert Krijger, oprichter van Vlees Van Ons en een echte voorstander van eten uit de natuur. Met zijn passie voor duurzaam en gezond eten inspireert hij mensen om bewust te kiezen voor kwaliteit en smaak.

VLEES van ons

— WWW.VLEESVANONS.NL

TIPS VOOR 2025 —

MAAK GEZONDHEID SIMPEL EN LEKKER

1

Doe één ding per dag wat je leven mooier maakt
Of het nu een wandeling in de natuur is, een goed gesprek met een vriend, of een vers bereide maaltijd met je gezin – kleine acties maken een groot verschil. Door elke dag bewust iets te doen waar je blij van wordt, geef je jouw gezondheid én je geluk een boost.

Wil je meer weten over Robert’s passie voor natuurlijk eten? Bezoek zijn website en ontdek het verhaal achter Vlees Van Ons.

WWW.VLEESVANONS.NL

VLEES
van ons

BOEUF BOUILLON

Een authentieke en voedzame klassieker, bereid met hoogwaardige ingrediënten van Vlees van Ons

Ingrediënten (voor 4-6 personen)

- 1,5 kg grasgevoerd rundvlees (bijvoorbeeld lende, riblappen of braadlap)
- 500 ml bouillon van Vlees van Ons
- 1 kg mergpijpjes
- 1 grote ui, grof gesneden
- 2 wortels, in stukken gesneden
- 2 stengels bleekselderij, grof gesneden
- 3 teentjes knoflook, geplet
- 2 laurierblaadjes
- 4 takjes tijm
- 5 zwarte peperkorrels
- ossenwit (voor bakken en extra smaak)
- 2 liter water

Bereidingswijze

Spoel de mergpijpjes goed af en laat ze een uur weken in koud water om onzuiverheden te verwijderen.
Snijd het rundvlees in grote stukken van ongeveer 4-5 cm.
Aanbraden

Smelt een royale hoeveelheid ossenwit in een grote braadpan op middelhoog vuur. Bak de stukken rundvlees rondom goudbruin. Haal ze uit de pan en zet apart.
Bouillonbasis maken

Voeg de ui, wortel, bleekselderij en knoflook toe aan de pan en bak tot de groenten licht gekarameliseerd zijn. Doe het aangebraden vlees en de mergpijpjes terug in de pan.

Schenk de bouillon en 2 liter water over het vlees en de groenten. Voeg laurierblaadjes, tijm en peperkorrels toe. Breng aan de kook en laat 3-4 uur zachtjes pruttelen op laag vuur.

Schep tussendoor schuim en overtollig vet van de bovenkant van de bouillon. Controleer of het vlees mals is. Haal de mergpijpjes uit de bouillon, schraap het zachte merg eruit en roer dit door de bouillon voor extra smaak.

Serveer de bouillon in diepe borden of kommen, eventueel met vers brood of gekookte aardappelen. Garneer met peterselie of fijngesneden lente-ui.

Waarom deze voeding belangrijk is
Boeuf bouillon zit vol mineralen en collageen, goed voor gewrichten, huid en spijsvertering. Grasgevoerd vlees levert hoogwaardige voedingsstoffen zonder onnodige toevoegingen. Dit gerecht staat voor natuurlijke en gezonde voeding.

VLEES van ons

DE GEZAMENLIJK GEZONDHEIDSBIJDRAGE VOOR 2025 —

Willem Trip

Specialist in preventieve geneeskunde
Orthomoleculair therapeut

“Waarom wachten tot je klachten krijgt? Werk vandaag al preventief aan je gezondheid. Kleine aanpassingen in je leefstijl kunnen een wereld van verschil maken voor je fysieke en mentale balans.”

Bij Vlees Van Ons brengen we passie voor goede voeding en gezondheid samen. Deze bijdrage is van Willem Trip, specialist in preventieve geneeskunde en orthomoleculaire therapie. Willem inspireert met zijn kennis en praktische adviezen om gezonder en vitaler te leven. Samen maken we 2025 het jaar van gezondheid en vitaliteit! Probeer zijn tips en dit heerlijke recept uit, en laat ons weten hoe jij gezond het jaar begin

— WWW.WILLEMTRIP.NL

VLEES van ons

TIPS VOOR 2025

MAAK GEZONDHEID SIMPEL EN LEKKER

1

Eet wekelijks 150 gram lever. Dit superfood zit boordevol ijzer en vitamine A – een energiebooster voor lichaam en geest.

2

Drink dagelijks bottenbouillon. Rijk aan collageen en voedingsstoffen, ideaal voor een sterk immuunsysteem en gezonde gewrichten.

3

Geniet van 3 à 4 eieren per dag. Deze eiwitrijke krachtpatsers bevatten bijna alle voedingsstoffen die je nodig hebt.

4

Sluit je dag af met een theelepel honing van de imker. Een natuurlijke energieboost die ook je welzijn ondersteunt.

Vraag jezelf af: Welke kleine stap kun jij vandaag zetten om je gezondheid te verbeteren? Zet die stap – je verdient het!

VLEES van ons

BAVETTE OP DE BBQ MET HIMALAYA-ZOUT EN ROZEMARIJN

Een smaakvol recept voor een speciaal moment, simpel te bereiden en boordevol voedingsstoffen.

Ingrediënten:

- 600 g bavette
- Himalaya-zout
- 2-3 takjes verse rozemarijn
- Versgemalen zwarte peper (optioneel)
- Aluminiumfolie

Bereidingswijze:

1. Haal de bavette 30 minuten op kamertemperatuur. Dep droog en wrijf in met Himalaya-zout en peper.
2. Bereid de BBQ voor met directe en indirecte hittezones (200°C).
3. Gril de bavette 2 minuten per kant op directe hitte voor mooie grillstrepen. Verplaats naar indirecte hitte en gaar tot een kerntemperatuur van 55°C (medium-rare).
4. Laat de bavette 15 minuten rusten in aluminiumfolie.
5. Snijd het vlees in dunne reepjes, dwars op de draad, en serveer met een frisse chimichurri, gegrilde groenten of een rucola-Parmezaansalade.

Tip:
Deze combinatie van gezonde vetten en hoogwaardige eiwitten maakt dit gerecht niet alleen lekker, maar ook voedzaam en energierijk. Waarom deze voeding belangrijk is De bavette bevat hoogwaardige eiwitten en essentiële voedingsstoffen die bijdragen aan spierherstel en een gezonde energiebalans. Door gebruik te maken van pure kruiden zoals rozemarijn en Himalaya-zout voeg je smaak toe zonder onnodige toevoegingen. Dit recept bewijst dat gezondheid en smaak hand in hand gaan.

VLEES van ons

DE GEZAMENLIJK GEZONDHEIDSBIJDRAGE VOOR 2025 —

Sharon Overkamp

Orthomoleculair adviseur
Stemontdekkingscoach

“Een upgrade van je levensstijl is de sleutel tot een gelukkiger en gezonder leven. Met voeding, stem en mindset help ik mensen van uitstel naar actie te bewegen. Het begint bij het herkennen en luisteren naar wat je echt nodig hebt!”

We blijven inspireren om 2025 gezond en bewust te beginnen! Onze tweede bijdrage is afkomstig van Sharon Overkamp, een orthomoleculair adviseur en stemontdekkingscoach. Sharon combineert haar kennis van voeding, stem en mindset om mensen te ondersteunen in een gezondere levensstijl.

VLEES van ons

— WWW.ORTHOMAGIE.NL

UNIEKE OEFENINGEN

UNIEKE OEFENINGEN VAN SHARON
VOOR ONTSPANNING EN EEN VLEUGJE HUMOR

1

De herkauwer: Maak kauwbewegingen zonder eten in je mond terwijl je "mmm" bromt. Dit masseert je kaken, borstkas en stembanden.

2

De koe: Maak een laag "Moehhh"-geluid in een ontspannen houding. Dit stimuleert ontspanning in je borstkas en stemgebied.

Wil jij gezond en met een glimlach 2025 starten? Probeer Sharon’s recepten en oefeningen, en ontdek hoe kleine veranderingen een grote impact kunnen hebben!

Meer weten over Sharon?

WWW.ORTHOMAGIE.NL

VLEES van ons

VOORBEREIDINGEN:

Ingrediënten:

- 1,5 citroen
- 1 tl kurkuma
- 1 tl wit Himalayazout
- 0,5-1 tl peper
- 3 kipdijfilets
- 1 el kokosolie
- 1 rode ui
- Verse kruiden: tijm, rozemarijn, salie

Ingrediënten Gehaktbrood:

- 500 g rundergehakt
- 1 rode ui
- 1 gele ui
- 1 prei
- 1 grote tomaat
- 1 tl komijn
- 1 tl kurkuma
- 1,5 tl curry madras kruiden
- 2 el kokosmeel
- Peper en zout naar smaak
- 5 eieren
- Roomboter

Ingrediënten Pastinaakstamppot:

- Pastinaak
- Boerenkool
- Broccolikiemen

Bereiding Gehaktbrood:

1. Verwarm de oven voor op 175°C en vet een cakeblik in.

2. Fruit de fijngesneden uien en kook 4 eieren halfzacht (4-5 minuten).

3. Meng gehakt, kruiden, kokosmeel, één ei, tomaat en prei tot een stevig gehaktmengsel.

4. Bedek de bodem van het blik met 2 cm gehakt, leg de gekookte eieren erin, en dek af met de rest van het gehaktmengsel.

5. Bak 40 minuten in de oven.

VLEES van ons

CURRY MADRAS GEHAKTBROOD
EEN HEERLIJK KRUIDIG GEHAKTBROOD, GECOMBINEERD MET EEN VOEDZAME PASTINAAKSTAMPPOT.

Perfect voor wie houdt van comfort food met een gezonde twist.

Bereiding Pastinaakstamppot:

1. Schil en kook de pastinaak tot zacht.

2. Voeg boerenkool toe, stamp fijn en breng op smaak met peper en zout.

3. Serveer met broccolikiemen.

Citroenkip Een frisse en gezonde kipmaaltijd, ideaal voor wie bewust met koolhydraten omgaat.

Bereiding:

- Marineer de kip met citroensap, kurkuma, zout en peper. Laat enkele uren intrekken.
- Bak de kip in kokosolie. Haal uit de pan en bak vervolgens de ui, citroenplakjes en kruiden.
- Voeg een scheut water toe, leg de kip terug in de pan, en laat sudderen.
- Serveer met zure komkommer, bloemkool, pompoen en eventueel bloemkoolrijst.

Waarom deze voeding zo belangrijk is voor je gezondheid:

Beide recepten bevatten krachtige ingrediënten zoals kurkuma (ontstekingsremmend) en pastinaak (rijk aan vezels). Daarnaast zijn dierlijke eiwitten essentieel voor spierherstel en algehele gezondheid. Gezonde vetten en verse kruiden dragen bij aan een sterk immuunsysteem en een goed humeur.

VLEES van ons

DE GEZAMENLIJK GEZONDHEIDSBIJDRAGE VOOR 2025 —

Emiel Oude Nijhuis

Diëtist
Eigenaar van Eetresultaat

“Sinds 2017 help ik mensen afvallen, aankomen, of beter omgaan met voeding rondom allergieën en (top)sport. Met maatwerk voedingsplannen, wekelijkse begeleiding en een persoonlijke aanpak werk ik samen met mijn klanten aan duurzame resultaten. Voeding is niet alleen een bron van energie, maar ook een sleutel tot een beter leven.”

Bij Vlees Van Ons zetten we ons in om gezondheid, smaak en bewust leven samen te brengen. Deze bijdrage is afkomstig van Emiel Oude Nijhuis, diëtist en eigenaar van diëtistenpraktijk Eetresultaat. Emiel combineert zijn passie voor voeding met een persoonlijke aanpak die klanten helpt hun gezondheidsdoelen te bereiken.

VLEES van ons

— WWW.EETRESULTAAT.NL

TIPS VOOR 2025

MAAK GEZONDHEID SIMPEL EN LEKKER

1

Start je dag met licht! Om je slaap- en waakritme te optimaliseren, begin je je dag met natuurlijk licht. Zonlicht, zelfs op bewolkte dagen, helpt je lichaam wakker worden en ondersteunt je biologische klok.

2

Breng minimaal 10 minuten buiten door in de ochtend. Combineer dit met een gebalanceerd voedingsplan voor een sterk begin van 2025.

3

Favoriete Product: Rundergehakt met Lever

“Rundergehakt met lever is mijn favoriet. Het is een echte voedingskrachtpatser, rijk aan vitamine A, B12 en mineralen. Lever is een van de meest voedzame delen van een dier. Voeg het toe aan je maaltijden en geef je lichaam wat het nodig heeft.”

Wil je meer weten over Emiel’s persoonlijke aanpak? Bezoek zijn website

WWW.EETRESULTAAT.NL

VLEES van ons

KRACHTIGE GEHAKTBALLETJES MET LEVER IN TOMATENSAUS

Een eenvoudig en voedzaam gerecht dat barst van de smaak en voedingsstoffen.

Ingrediënten (voor 4 personen):
Voor de gehaktballetjes:
- 500 g grasgevoerd rundergehakt met lever
- 1 ei
- 50 g amandelmeel
- 1 kleine ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 tl zout
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl gemalen zwarte peper

Voor de tomatensaus:
- 1 el olijfolie
- 1 ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 800 g tomatenblokjes
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl basilicum
- 1 tl zout
- 1 tl balsamicoazijn

=tdek hoe lekker gezond kan zijn!

Bereidingswijze:
Gehaktballetjes:
1. Meng alle ingrediënten voor de gehaktballetjes in een grote kom. Vorm balletjes ter grootte van een pingpongbal.
2. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de balletjes rondom bruin.

Tomatensaus:
1. Verhit olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en knoflook tot glazig.
2. Voeg de tomatenblokjes, oregano, basilicum, zout en balsamicoazijn toe. Laat zachtjes pruttelen.
3. Voeg de gebakken gehaktballetjes toe aan de saus en laat 15-20 minuten sudderen.

Serveren:
Serveer met geroosterde groenten, een frisse salade of een andere gezonde bijgerecht.
Waarom deze voeding belangrijk is
Dit gerecht is een ode aan puur en voedzaam eten. Het grasgevoerde rundergehakt met lever levert hoogwaardige eiwitten en essentiële vitamines zoals A en B12. De tomatensaus is rijk aan lycopeen, dat je hart beschermt, en de kruiden stimuleren de spijsvertering. Dit alles maakt het een perfect gerecht voor een energieke en gezonde start van 2025.

VLEES
van ons

DE GEZAMENLIJK GEZONDHEIDSBIJDRAGE VOOR 2025 —

Roelie Koopman

Orthomoleculair therapeut | Specialist in darmklachten

“Dierlijke voeding is essentieel voor onze gezondheid. Ik zie vaak hoe gezondheidsproblemen ontstaan door een plantaardig voedingspatroon. Ik pleit voor vlees van dieren die een goed leven én voeding hebben gehad. Vlees zonder streken, daar houd ik van!”

Om het nieuwe jaar gezond te starten, hebben we inspirerende bijdragen van onze partners verzameld. Ieder van hen deelt een lekker recept, een waardevolle tip, en hun visie op voeding en gezondheid. Hier is de eerste bijdrage van Roelie Koopman, orthomoleculair therapeut en specialist in darmklachten.

VLEES van ons

— WWW.VITEDUCATIEF.NL

TIPS VOOR 2025 —

MAAK GEZONDHEID SIMPEL EN LEKKER

1

Eerst bewegen, dan eten!
We eten vaak eerst en bewegen daarna, maar volgens Roelie is dit niet ideaal. Door eerst te bewegen, verbruik je energie uit je spieren. Wanneer je daarna eet, worden voedingsstoffen beter opgeslagen in je spieren en niet als vet. Bovendien blokkeert beweging direct na een maaltijd je spijsvertering. Begin dus met bewegen, vul daarna je energievoorraad aan met een gezonde maaltijd en neem rust om je spijsvertering te stimuleren.

Wil jij ook gezond starten in 2025? Probeer het recept op de volgende pagina en laat je inspireren door Roelie's visie! Samen maken we van 2025 een gezond, bewust en energiek jaar. Heb je feedback of ideeën voor de Gezondheidsbox? Laat het ons weten!

WWW.VITEDUCATIEF.NL

VLEES van ons

GEHACKTBROOD MET ORGAANGEHAKT

Dit recept is niet alleen lekker, maar ook ontzettend voedzaam, rijk aan vitamine A, D en mineralen. Het past binnen een carnivore, ketogene of animal-based leefstijl.

Ingrediënten voor 8 plakken:

- 300 g levergehakt
- 300 g orgaangehakt
- 300 g rundergehakt
- 1 ei
- Keltisch zeezout
- 6 eetlepels gemalen bacon knabbels (of 3 eetlepels chufameel/ boekweitmeel voor keto)
- Optioneel: gehaktkruiden (bijv. Chef’s gehaktbal van Jonnie Boer) en/ of verse groene kruiden
- 200 g ontbijtspek

Bereiding:

1. Vet een cakeblik (24 cm) in en leg de plakken ontbijtspek erin, met ongeveer 1/3 over de rand.
2. Meng het gehakt, ei, zout, kruiden en de gemalen bacon knabbels of melen tot een stevig mengsel.
3. Doe dit in het cakeblik, druk stevig aan, vouw het spek dicht en bak het gehaktbrood 35 minuten op 180 graden (hetelucht).
4. Tip: Voeg een paar eetlepels geraspte kaas toe voor extra smaak.

Pro tip: Het gehaktbrood is gemakkelijk in plakken in te vriezen en is koud ook heerlijk als lunch.

Waarom deze voeding belangrijk is

Dierlijke producten zoals orgaangehakt zijn rijk aan essentiële vitaminen en mineralen, zoals vitamine A en D, en bevorderen een sterke immuniteit, gezonde spijsvertering en optimale energie. Dit gehacktbrood combineert voedzaamheid met gemak en smaak, en is perfect voor een gezonde start van het jaar.

VLEES van ons