



Voeding tegen Kanker Recepten

Online programma

In het online programma "Voeding tegen Kanker" krijg je 3 maanden lang begeleiding bij het bereiden van de juiste voeding.

Je krijgt recepten voor alle dagelijkse maaltijden en gezonde tussendoortjes. Je ontvangt een boodschappenlijstje voor elke week, en zijn er elke dag tips over voeding en leefstijl. Je kunt hierna zelf bestaande recepten aanpassen aan de nieuwe manier van eten.

Wil je meer weten?

www.voedingtegenkanker.nl

De juiste voeding kan je lichaam helpen om kanker te voorkomen. Het kan je immuunsysteem weer zo sterk te maken dat ze zelf weer in staat is om kankercellen uit je lichaam te verwijderen.

De recepten in dit boekje zijn samengesteld met ingredienten die je lichaam weer gaan voorzien van essentiële mineralen en micronutriënten om je in een optimale vorm te brengen.

Kankercellen leven van koolhydraten. Je zult in de recepten de hoeveelheden hiervan zien. Door niet meer dan 100 gram koolhydraten per dag te eten worden kankercellen uitgehongerd.





Voeding tegen Kanker Recepten

Havermout ontbijt met vruchten	3
Bietensmoothie met ei en avocado	4
Rode bieten yoghurt	5
Maaltijdsalade	6
Maaltijdsoep van knolselderij & champignons	7
Super Omelet	8
Linzen en Knolselderij	9
Bloemkool met parmesaanse kaasolie	10
Pittige Prei-schotel	11



Havermout ontbijt met vruchten

Ontbijt

Recept voor 1 persoon

Ingrediënten:

30 gram havermout
($0,3 \times 60 = 18$ gram koolhydraten)
90 ml water
1 theelepel kaneel
10 gram hennepzaad
($0,1 \times 7,5 = 0,75$ gram koolhydraten)
2 theelepel kokosvet

15 gram blauwe bessen
($0,15 \times 11 = 1,65$ gram koolhydraten)
20 gram aardbeien
($0,2 \times 8 = 1,6$ gram koolhydraten)
 $\frac{1}{2}$ mandarijn
($0,15 \times 10 = 1,5$ gram koolhydraten)

15 gram pompoenpitten of
gemengde pitten
($0,15 \times 7 = 1,05$ gram koolhydraten)

Totaal 24,55 gram koolhydraten

Bereidingswijze:

Doe de havermout in een steelpan en voeg het water toe. Laat de havermout al roerend 5 tot 8 minuten koken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Voeg op het laatste moment de kaneel, de pitten en het kokosvet toe. Roer goed door elkaar.

Snij intussen het fruit in kleine stukjes in een schaalje. Voeg daar de gekookte havermout bij.

Strooi het hennepzaad eroverheen

Roer eventueel alles door elkaar om de smaken te mengen.

Voor de variatie:

Je mag ander fruit toevoegen, maar zorg dan dat de totale hoeveelheid niet hoger wordt dan 30 gram koolhydraten.

$\frac{1}{2}$ kiwi (4 gram koolhydraten)
 $\frac{1}{2}$ sinaasappel (6,75 gram koolhydraten)
 $\frac{1}{4}$ banaan (4,75 gram koolhydraten)
 $\frac{1}{2}$ peer (5,5 gram koolhydraten)
1 pruim zonder pit (4 gram koolhydraten)
 $\frac{1}{2}$ perzik (4 gram koolhydraten)
 $\frac{1}{2}$ appel (3 gram koolhydraten)
5 bramen (3,6 gram koolhydraten)
5 druiven (11,4 gram koolhydraten)
15 gram blauwe bessen ($0,15 \times 11 = 1,65$ gram koolhydraten)
10 gram (=5 halve) walnoten ($0,1 \times 14 = 1,4$ gram koolhydraten)

Voedingswaarde Blauwe Bessen

Het eten van de bessen kan je beschermen tegen veel voorkomende soorten kanker en de ontwikkeling van tumoren vertragen. De reden hiervoor is het grote aantal antioxidanten die in de fruitsoort zitten.

Deze recepten worden u aangeboden door:

www.hetbetereeten.nl
www.salvestrolenshop.nl
www.voedingtegenkanker.nl

Bietensmoothie met ei en avocado

Ontbijt

Recept voor 1 persoon



Bereidingswijze:

Smelt het kokosvet door deze in een schaalte te verwarmen bijvoorbeeld op de warmte van de theepot of Au Bain Mari.

Schil de biet en was erna direct je handen anders blijven ze rood.

De groene asperge hoeft je niet te schillen, alleen 2 cm van het einde er af snijden. De witte uit pot is klaar voor gebruik, alleen even afspoelen.

Snij de bleekselderij in korte stukjes.

Stop deze met al de andere ingrediënten in de blender voeg water toe.

De banaan en de blaadjes munt zorgen ervoor dat je de grondsmaak van de biet niet meer proeft.

Blender het geheel tot een gladde smoothie.

Snij een avocado door de midden en bewaar de helft waar de pit in zit voor een andere dag.

Serveer hierbij een gekookt ei.

Maak eens thee van gember. Snij een paar dunne plakjes van de gemberwortel en doe dat in een kopje of glas warm water.

Gember heeft anti kanker eigenschappen. Helpt tegen een prikkelbare darm. Versterkt het immuunsysteem.

Ingrediënten:

½ eetlepel kokosvet
75 gram rode biet rauw
(0,75x7=5,25 gram koolhydraten)
1 asperge (groen vers, of wit uit een glazen pot)
(0,2x2=0,4 gram koolhydraten)
1 steel bleekselderij met blad
(0,3 gram koolhydraten)
1 theelepel Ceylon kaneel
1 theelepel kurkuma, of de inhoud van een capsule Kurkuma
¼ banaan
(0,25x19=4,75 gram koolhydraten)
½ geperste limoen
(1 gram koolhydraten)
2 blaadjes munt
25 gram rucola
(0,25x3=0,75 gram koolhydraten)
150 ml water

½ avocado
(0,5x2=1 gram koolhydraten)
1 ei
(1,1 gram koolhydraten)

Totaal 14,55 gram koolhydraten

Voedingswaarde avocado

Avocado is rijk aan vetten en zit bomvol vezels, ook bevat ze meer kalium dan bananen. Ze kan de cholesterol- en triglyceridewaarden verlagen en het vet in avocado's kan helpen om voedingsstoffen uit plantaardig voedsel te absorberen. Avocado kan helpen bij gewichtsverlies en helpt mogelijk om kanker te voorkomen.

Deze recepten worden u aangeboden door:

www.hetbetereeten.nl
www.salvestrolenshop.nl
www.voedingtegenkanker.nl

Rode bieten yoghurt

Ontbijt

Recept voor 1 persoon

Ingrediënten:

100 ml amandelmelk
 (1x1,4=1,4 gram koolhydraten)
 125 gram rode biet gekookt of rauw
 (1,25x7=8,75 gram koolhydraten)
 ½ peer geschild ca 75 gram
 (0,75x115x11=8.25 gram koolhydraten)
 100 gram (bevroren) blauwe bessen (een deel bewaren voor garneren)
 (1x11=11 gram koolhydraten)
 Mespuntje vanille poeder
 2 tl Kokosmelk
 2 tl Hennepzaad
 2 tl Kokosrasp

Bereidingswijze:

Schil de biet en was erna direct je handen anders blijven ze rood
 Giet eerst de amandelmelk in de blender en schep dan de stukjes bieten en peer, bessen en vanille erbij.
 Blenderen tot het mooi glad is.
 Doe het in een schaal en voeg de kokosmelk toe (maak er een mooi figuurtje van)
 Garneer met hennepzaad, kokosrasp en de rest van de blauwe bessen.

Zelf Amandelmelk maken

Benodigheden: blender en notenzeefzak of kaasdoek.
 Leg 50 gram rauwe ongebrande bruine amandelen 2 dagen te weken in bronwater of gefilterd water.
 Daarna de volgende bewerking: Doe de geweekte amandelen in een blender (lieftst hoge snelheid blender).
 Voeg 3 glazen gefilterd water toe. Blend 1 a 2 minuten op hoge stand.
 Leg de notenzeefzak opgevouwen in een schaal of kom, schenk dan de mix er in. Vouw daarna de zak dicht en knijp deze van boven naar beneden uit. Schenk de amandelmelk eventueel over in een fles of schenkkan.
 Je kunt deze verse amandelmelk 2 dagen in de koelkast bewaren.

Het is een fijne drank om zo te drinken. **Let op, dat 1 glas amandelmelk 1,75 gram koolhydraten bevat**

Voedingswaarde Rode Bieten

Bieten verlagen de bloeddruk. Ze helpen te ontgiften en vertragen de groei van tumoren. Ze zijn goed voor de prostaat, teelballen, borst, darmen, longen en maag.
 Bieten beschermen de lever.

Bieten bevatten:

Vitaminen: Foliumzuur (vitamine B11), C, B2, B5, B6.

Mineralen: Mangaan, ijzer, koper, kalium, magnesium, natrium en zink.

Bieten zitten vol fytonutriënten, die bijdragen aan een gezond leven en Omega 6 vetten, die zuurstof vervoeren naar de cellen.

Deze recepten worden u aangeboden door:

www.hetbetereeten.nl
www.salvestrolenshop.nl
www.voedingtegenkanker.nl

Maaltijdsalade

Lunch

Recept voor 1 persoon

Ingrediënten:

100 gram kastanjechampignons
(1x0,3=0,3 gram koolhydraten)
½ rode ui
(0,5x6=3 gram koolhydraten)
½ appel
(0,5x 12=6 gram koolhydraten)
2 el Kokosolie
150 gram veldsla
(1,5x3=4,5 gram koolhydraten)
10 gram gehakte basilicum
80 gram cherrytomaatjes
(0,8x0,9=0,72 gram koolhydraten)
60 gram geitenkaas
(0,6x4=2,4 gram koolhydraten)
10 gram walnoten
(0,1x4=0,4 gram koolhydraten)

Dressing:

takje verse oregano of 1 tl
gedroogde oregano
2 el olijfolie
Zeezout en peper naar smaak

Totaal 17.32 gram koolhvdraten

Voedingswaarde van rauwe plantaardige voeding.

Onbewerkte plantaardige voeding bevat de meeste voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen, aminozuren, enzymen en zuurstof. Als je voeding verhit gaan vitamines verloren. Het bevat duizenden phytonutrienten die ons beschermen tegen schadelijke invloeden van buitenaf

Deze recepten worden u aangeboden door:

www.hetbetereeten.nl
www.salvestrolenshop.nl
www.voedingtegenkanker.nl



Bereidingswijze:

De kastanjechampignons schoonborstelen en in dunne plakken snijden.
De ui in halve ringen snijden.
Haal het klokhuis uit de appel en snij de appel in dunne plakjes.
Doe de kokosolie in een koekenpan en laat de olie even opwarmen.
Fruit de ui aan en voeg daarna de champignons toe en bak even mee.
Daarna heel even de appel mee omschudden en van het vuur halen.
Laat het nu afkoelen en ga verder met de salade.
Oregano heel fijn snijden en in een kopje doen. 2 el olijfolie erbij met zout en peper.
De gehalveerde tomatjes aan de sla toevoegen
De gehakte basilicum toevoegen
Vervolgens de in blokjes gesneden geitenkaas toevoegen.
Klop alle ingrediënten van de dressing.
Meng dit door de salade.
Voeg nu de gebakken champignons, ui en appel door de salade.
De walnoten grof hakken.
Serveer de salade met langs de rand de walnoten als garnering.

Maaltijdsoep knolselderij & champignons

Lunch

Recept voor 1 persoon

Ingrediënten:

1 eetlepel kokosolie om in te bakken
 ½ Rode ui fijngesneden
 (3 gram koolhydraten)
 50 gram champignons naar keuze
 (0,5x0,3=0,15 gram koolhydraten)
 150 gram knolselderij
 (1,5x5=7,5 gram koolhydraten)
 Groentebouillon-poeder opgelost in
 200 ml water
 een paar takjes verse peterselie,
 fijngehakt

Totaal 10,65 gram koolhydraten

Voedingswaarde Champignons

Champignons leveren door de grote hoeveelheid fytonutriënten, een grote bijdrage aan een gezond immuunsysteem. Ze stimuleren de witte bloedlichaampjes waardoor het lichaam zich beter kan weren tegen ziekten.

Champignons bevatten zeer veel Omega 6 en geen Omega 3. Omega 6 behoort volgens het principe van Otto Warburg en Brian Pescin tot de belangrijkste bestrijders van kanker.

Aan vitaminen bevatten ze: B1, B2, B3, B5, B6, B11 en B12.

Aan mineralen: seleen, koper, kalium, mangaan, fosfor, zink, mangaan Choline (wordt ook wel vitamine B4 genoemd) en proteïnen.

Deze recepten worden u aangeboden door:

www.hetbetereeten.nl
www.salvestrolenshop.nl
www.voedingtegenkanker.nl



Bereidingswijze:

Snij de champignons in plakjes.
 Snipper de rode ui
 Doe de kokosolie in een grote pan, doe er de ui in en bak 4-5 minuten tot ze zacht zijn.
 Schil de knolselderij en snij hem in blokjes
 Voeg de blokjes knolselderij in de pan toe en laat ze 5 minuten meebakken. Voeg nu ook de champignons in stukjes toe en bak ze mee.
 Regelmatig roeren.
 Giet er de groentebouillon bij. Breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat ongeveer 10-15 minuten zachtjes koken.
 Giet alles in een blender of gebruik een staafmixer en maak er een gladde fluweelzachte soep van.
 Als je van hele champignons houdt bak ze dan apart om ze later pas toe te voegen aan de soep.
 Peper en zout naar smaak.

Garneer met wat peterselie vlak voor het serveren.

Note:

Gebruik nooit meer bouillonblokjes. De bouillonblokjes in de supermarkt hebben weinig te maken met echte bouillon. Echte bouillon is een aftreksel van groenten, kruiden en specerijen en bijvoorbeeld vlees.
 De meeste bouillonblokjes bestaan echter vooral uit zout. Verder zit er voornamelijk zetmeel, vet, smaakversterkers en suiker in.

Super Omelet

Lunch

Recept voor 1 persoon

Ingrediënten:

2 of 3 eieren naar keuze
(3x1,1=3,3 gram koolhydraten)
1 (rode) ui gesnipperd
(6 gram koolhydraten)
100 gram Champignons gesneden
(1x0,3=0,3 gram koolhydraten)
2 eetlepel kokosvet
1 eetlepel geraspte kaas
Zeezout en peper naar smaak

Totaal 9,6 gram koolhydraten

Bereidingswijze:

Fruit de ui in een koekenpan met het kokosvet tot ze wat glazig zijn. Voeg dan de champignons toe en bak tot die iets geslonken zijn.

Breek de eieren stuk voor stuk boven deze groenten, laat eventueel de dooiers heel.

Bovenop kan je sesamzaad, kruiden of een beetje gehakte peterselie strooien.

Eventueel wat kurkuma en een beetje zwarte peper, of de geraspte kaas bovenop strooien.

Er zijn meer mogelijkheden om te gebruiken, bv chili vlokken, Italiaanse kruiden.

Maak de omelet op je eigen manier en geniet ervan.

Je kunt de omelet nog rijker maken met spinazie. Voeg die toe gelijk met de champignons. De spinazie slinkt snel

Ook toe te voegen zijn bv taugé of kiemgroenten.

Je kunt voor een vollere omelet ook rode aardappelblokjes toevoegen, die 3 tot 4 minuten gekookt hebben.

Kleine roosjes broccoli die even gekookt hebben en stukjes tomaat toevoegen is ook smakelijk.

Voedingswaarde rode ui

De ui bevat veel polyfenolen, waarvan het bekend is dat ze werken tegen kanker. Het is aangeraden om het minimaal tweemaal per week te eten.

De ui bevat ook Vitamine C, B6 en B11.

De ui is goed voor hart en bloedvaten.

Verbetert de bot dichtheid.

Verstevigt bindweefsel.

Gaat artritis en reuma tegen.

De zwavel in de ui is immuun versterkend en anti-kanker.

De ui kan helpen diabetes te verminderen.

Deze recepten worden u aangeboden door:

www.hetbetereeten.nl
www.salvestrolenshop.nl
www.voedingtegenkanker.nl

Linzen en Knolselderij

Diner

Recept voor 1 persoon

Ingrediënten:

225 gram knolselderij
 (2,25x5=11,3 gram koolhydraten)
 2 theelepel groentebouillonpoeder
 1 eetlepel kokosolie
 1 eetlepel kruidenolie naar eigen keuze.
 60 gram Linzen ongekookt
 (0,6x44,5=26,7 gram koolhydraten)
 1 teentje knoflook
 (4 gram koolhydraten)
 1 Laurier blaadje
 50 gram feta
 (0,5x1,2=0,6 gram koolhydraten)
 5 gram platte peterselie
 (0,05x6=0,3 gram koolhydraten)

Totaal 42,9 gram koolhydraten

Bereidingswijze:

Kook de linzen in ruim water met de bouillonpoeder, volgens de tijd op de verpakking. Controleer regelmatig even of ze al gaar zijn door er een paar uit te halen met een vork en proef even. Je kookt ze snel helemaal stuk. Halveer de knoflookteen en snij eventueel het hartje eruit. Voeg de rest bij de linzen, samen met het laurierblaadje

Schil de knolselderij en snij hem in plakjes van ca 1 cm en vervolgens in blokjes van gelijke grootte.

Verwarm in een koekenpan de kokosolie en voeg de blokjes knolselderij toe.

Bak ze tot ze een beetje bruin worden. Schep regelmatig om.

Prik zo nu en dan in de blokjes of ze een beetje zacht zijn. (ze moeten een beetje knapperig blijven)

Giet de linzen af door een vergiet en verwijder de knoflook en het laurierblaadje.

Serveer de linzen op een bord en doe de knolselderij er over heen.

Snij de feta in blokjes en strooi er ook overheen.

Snij de platte peterselie in kleine stukjes en strooi er overheen.

Giet de eetlepel kruidenolie over het gerecht.

Het is best een grote maaltijd. Je kunt ook de hoeveelheden van de ingrediënten iets aanpassen aan je eetgewoontes.

Dit gerecht is zowel warm als koud lekker, dus ook als lunch (met wat aanpassingen over de hoeveelheid) mee te nemen.

Voedingswaarde Knolselderij

Vitamine K in knolselderij verkleint de osteoporotische activiteit in de botten.

Beperkt de schade bij Alzheimer door schade te beperken aan neuronen.

Knolselderij heeft sterke antioxidant werking.

De aanwezige poly-acetylenen hebben een antikanker werking. (o.a. leukemie en darmkanker)

Knolselderij heeft veel vezels en helpt daarbij tegen hart en vaatziekten.

Deze recepten worden u aangeboden door:

www.hetbetereeten.nl
www.salvestrolenshop.nl
www.voedingtegenkanker.nl

Bloemkool met parmesaanse kaasolie

Diner

Recept voor 1 persoon

Ingrediënten:

30 gram fijn geraspte Parmezaanse kaas
 1 eetlepel extra vierge olijfolie
 1 eetlepel sesamolie of druivenpitolie
 Zeezout en zwarte peper
 150 gram zoete aardappel
 (1,5x21=31,5 gram koolhydraten)
 300 gram bloemkool
 (3x2=6 gram koolhydraten)
 4 stengels bladpeterselie, grof gesneden
 1 eetlepel kokosvet.

Totaal 37,5 gram koolhydraten

Bereidingswijze:

Meng de Parmezaanse kaas met de oliën in een kommetje. Breng op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper.

Schil de zoete aardappel met een dunschiller en snij hem in blokjes of plakjes van gelijke dikte. Kook ze in 5 minuten gaar.

Breng een pan met gezouten water aan de kook. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en kook ze 5 minuten of tot ze beetgaar zijn en giet af.

Doe de bloemkool over in een schaal en voeg de Parmezaanolie en het kokosvet toe. Het kokosvet zal door de warmte van de bloemkool snel smelten. Hussel dit goed door elkaar zodat alle roosjes zijn bedekt met de olie.

Strooi de peterselie erover en dien samen met de zoete aardappel op.

In plaats van de zoete aardappel kan je ook dezelfde hoeveelheid pastinaak gebruiken. De zoete smaak past heerlijk bij de bloemkool en de hartige kaas.

Voedingswaarde Bloemkool

Bloemkool is uitzonderlijk voorzien van Calcium en hulpstoffen, die het lichaam nodig heeft om de Calcium op te nemen. Vooral de groene bladeren van de bloemkool bevat veel van deze stoffen. Gooi die dus niet weg, maar gebruik ze in een groene salade of smoothie

Er zitten veel fytonutriënten in die bijdragen aan het voorkomen van kanker. Ze helpen ook DNA-schade te beperken.

Bloemkool werkt ontstekingsremmend op celniveau in het bloed, dit stofje heet Glucorafanine

Deze recepten worden u aangeboden door:

www.hetbetereeten.nl
www.salvestrolenshop.nl
www.voedingtegenkanker.nl

Pittige Prei-schotel

Diner

Recept voor 1 persoon

Ingrediënten:

100 gr prei
 (1x4=4 gram koolhydraten)
 125 gram zoete aardappel
 (1,25x21=26,25 gram koolhydraten)
 1 teen knoflook
 (4 gram koolhydraten)
 1 eetlepel kokosolie
 100 ml kokosmelk
 (1x2,7=2,7 gram koolhydraten)
 sap van ½ citroen
 (0,5x9=4,5 gram koolhydraten)
 1 tl kurkuma.
 1tl Garam massala
 2 cm verse gember.
 Zeezout en zwarte peper

Totaal 41,45 gram koolhydraten

Voedingswaarde Prei

De prei is familie van de ui en knoflook. Het bevat veel fytonutriënten en is daarom een goede antikanker groente.

Prei bevat heel veel voedingsstoffen:

Vitamine: A, K, C, B6, B11, E, B1
 Mineralen: ijzer, koper, zink, magnesium, calcium, fosfor, seleen en mangaan.

Deze recepten worden u aangeboden door:

www.hetbetereeten.nl
www.salvestrolenshop.nl
www.voedingtegenkanker.nl



Bereidingswijze:

Prei vanaf iets boven het kontje in de lengte naar de groene delen snijden, hierdoor kan je makkelijk het zand wegspoelen tussen de bladeren.

Dan het kontje afsnijden en de rest in even dikke halve ringen snijden.

Zoete aardappel met een dunschiller schillen en in kleine blokjes of plakjes snijden.

Doe in een koekenpan de kokosmelk en de zoete aardappel en doe vervolgens het deksel op de pan. Dit geheel 10 minuten zachtjes laten pruttelen.

Voeg dan de prei erbij en laat nog een paar minuten de prei slinken.

Knoflook fijnhakken en toevoegen.

Zout, peper en citroensap naar smaak toevoegen, Gebruik een knoflookpers voor de gember, of hak erg fijn en voeg deze toe

Vervolgens de kurkuma en de Garam Massala toevoegen

Roer alles door elkaar. Als u met een vork in de zoete aardappel kunt prikken is alles klaar.

De prei kun je ook vervangen door:

125 gram bloemkool (1,5x3=4,5 gram koolhydraten)

100 gram spruitjes (1x4=4 gram koolhydraten)

100 gram spitskool (1x4=4 gram koolhydraten)

100 gram boerenkool 1x6=6 gram koolhydraten)

125 gram verse spinazie (nog niet gekookt)

(1,25x3,6=4,5 gram koolhydraten)

Met deze variatie blijft u beneden de 50 gram koolhydraten voor deze maaltijd.