

Uw eigen kookboek voor fitte medewerkers



Met 100
geselecteerde
recepten van
Rineke Dijkstra

Kook tover! en **Rineke Dijinga** hebben de handen ineengeslagen om een kookboek te maken dat uw medewerkers helpt gezonder te leven. Met tot wel 100 speciaal geselecteerde recepten van voedingsdeskundige *Rineke Dijinga*.

Maatwerk

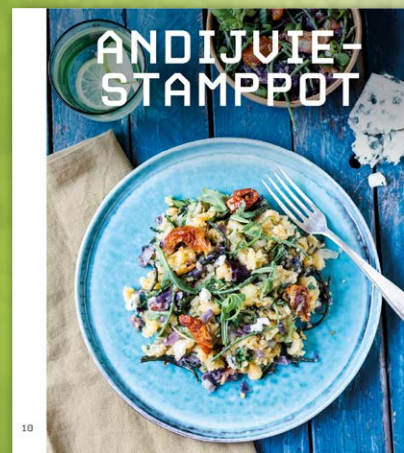
Wij zijn gespecialiseerd in het uitgeven van kookboeken in relatief lage oplages. Daarom kunnen wij een uniek maatwerkboek maken voor uw organisatie. De kaft maken we op in uw eigen huisstijl en ook in het boek is er ruimte om uw stempel te drukken. Zo verwoordt u in het voorwoord uw eigen boodschap richting uw medewerkers en kunt u zelf tekst en foto's toevoegen aan het boek. Het wordt echt *úw* kookboek.

Vitaliteitsprogramma

Heeft u een vitaliteits- of healthprogramma voor uw medewerkers lopen of gaat u er binnenkort mee starten? Dan sluit dit kookboek met gezonde recepten daar uitstekend bij aan. Veel programma's die gericht zijn op het stimuleren van medewerkers om gezonder te leven, focussen zich met name op bewegen; gezonde voeding ontbreekt vaak nog. Wellicht is dit boek de perfecte aanvulling.

**KOOK
TOVER!**

- > Recepten van voedingsdeskundige Rineke Dijinga
- > Voor een gezonde lifestyle van uw medewerkers
- > Omslag in uw eigen herkenbare huisstijl
- > Ruimte voor eigen content



MET EEN MEDITERRANE T

100
hulp-
nog

Ingrediënten voor de stamppot
(2-3 personen):

250 gram zoete aardappel
400 gram varkollende aardappel
400 gram andijvie
handje nori
scheutje wijfje

Ingrediënten voor de saus:

2 forke (rode) uien (een klein is voldoende)
1 ui (rode) uien (een klein is voldoende)
2 tenen uitgeperste knoflook

een beetje, rommelaar of wijfje

100 gram zeevoet

120 gram gorgonzola, kaas of

100 gram zongedroogde tomaten

eventueel een scheut water

Voor de garnituur

wat fijngesneden lente- of herfstgroenten,
of wat geraspte kaas

Wat eetgebruiken als je in
huis hebt

100
hulp-
nog

Ingrediënten voor de stamppot
(2-3 personen):

250 gram zoete aardappel
400 gram varkollende aardappel
400 gram andijvie
handje nori
scheutje wijfje

Ingrediënten voor de saus:

2 forke (rode) uien (een klein is voldoende)
1 ui (rode) uien (een klein is voldoende)
2 tenen uitgeperste knoflook

een beetje, rommelaar of wijfje

100 gram zeevoet

120 gram gorgonzola, kaas of

100 gram zongedroogde tomaten

eventueel een scheut water

Voor de garnituur

wat fijngesneden lente- of herfstgroenten,
of wat geraspte kaas

Wat eetgebruiken als je in
huis hebt



FORMAAT:
220 x 220 mm

DE PERFECTE START VAN JE DAG!



DI!
Hij is
mooi!

Ingrediënten (per persoon):

1/2 appel en 1/2 sinaasappel of
twee andere kleine vruchten

1 eetlepel kokosolie

1 eetlepel zonnebloempitten

1 eetlepel gemengde noten

1 eetlepel haverzemelen

1 schuif citroensap

schijfje koolzaad-

kijnzaad- of walnotenolie

eventueel wat stervie,

een theelepeltje malinspoeder en/of

een schijfje marjolein, bieswort of

garnaalappel oerap

1

Snijf de vruchten in kleine
stukjes en doe ze in een
oortje.

2

Smeer de rest van de
Ingrediënten over het fruit
en schenk er het snot de olie
en het citroensap over.



GEZOND WEEETJE

De oplosbare vezels in dit
voedsel vormen in oplosstel-
ling het oplosbare vezels uit
bijvoorbeeld tarwe, indirect
de voedings voor onze darm-
bacteriën. Ze worden namelijk
omgezet in boterzuur dat de
grote en aanhechting van onze
grote darmwandtrekken in goede
banen leidt. Zonder voldoende
oplosbare vezels kunnen zij
aan overleven. Deze zijn
veel in sterk bleekbloeien-
regenerant. Hoe stabielere je
bloedsuikerspiegel is, hoe minder
is, des te groter het profiel de
veel van de dag. Je hebt dan
namelijk een veel constantere
energievoorraad, een gelijk-
matiger stemming en minder
zijn in tekenen van



KOOKTIP

Je kunt de noten en zaden
bloempitten ook grot maken,
dat geeft ook een heerlijke
smaak!

5

WIST



GEZOND WEEETJE

Heb je een vette darm?
Eet deze dan knof en knof.
Koude aardappelen zijn voor
zowel je darmflora als je
bloedsuikerspiegel een aan-
winst ten opzichte van warme
aardappelen, zeker als die
gebakken of gefrituurd zijn.



KOOKTIP

Houd je niet van zoute
aardappelen of heb je liever een
harigere smaak? Doe dan
voor 2 porties van 250 gram
knof.



Rineke Dijkstra



*“Ongeveer 95%
van alle chronische
klachten heeft te
maken met voeding
en leefstijl.”*

Rineke is een absolute autoriteit op het gebied van gezonde voeding. Opgeleid als natuurgeneeskundig- en orthomoleculair therapeut runde ze van 2003 tot 2017 een praktijk voor orthomoleculaire en natuur-geneeskunde en begeleidde ze duizenden mensen met chronische klachten op het gebied van voeding & leefstijl. Omdat het voor veel mensen moeilijk bleek om gezond eten in de praktijk te brengen, begon ze in 2011 boeken te schrijven. Nu, ruim 10 jaar later, zijn er meer dan 250.00 kookboeken van Rineke verkocht. Wij hebben uit haar vijf kookboeken zorgvuldig een selectie gemaakt en een kookboek samengesteld om uw medewerkers te helpen een gezonder leven te leiden. Het is een uniek boek geworden met heerlijke recepten met pure, duurzame en onbewerkte ingrediënten en boordevol gezonde weetjes.

Meer
dan 250.000
verkochte
kookboeken

Heeft u interesse in uw eigen kookboek met gezonde recepten voor uw medewerkers? Neem dan voor meer informatie of een prijsindicatie contact op met:

KOOK TOVER!

