



GEWICHT 59 KILO
LENGTE 1,69 M
MAAT 36

Fitness- & lifestylecoach Kasia Rain (30) heeft een ultiem gezonde lifestyle, waarvan zelfs het hart van onze deskundige sneller gaat kloppen.

‘Ik snack met kokosmakronen’

MAANDAG

Ik eet amarantpap met eiwitpoeder, macadamia's, bosbessen, hennep- en chiazaad als ontbijt. Tussendoor een salade van wortel, appel, citroensap. Ik lunch met een paleo kokosnoot-kurkumawrap met zelfgemaakte ei-makreelsalade. Ik drink een mix van carobepoeder, hazelnootmelk en kaneel en snack granaatappelzaden en paranoten. 's Avonds gegrilde wilde zalm, courgettepasta met avocado en gestoomde sperziebonen. Later eet ik nog vier crackers met hummus en hennepzaad. Ik heb de ziekte van Hashimoto, een auto-immuunziekte die leidt tot een traag werkende schildklier. In plaats van synthetische hormonen te gebruiken, probeer ik de aandoening stabiel te houden met de juiste voeding en supplementen. Daardoor is mijn leefstijl wat strikter.

DINSDAG

Na een ontbijt van amarantpap met eiwitpoeder, amandelen, frambozen en kaneel eet ik een groene appel. Mijn lunch: een boekweitpannenkoek met een kwart avocado en carobemix. Later op de dag een groene smoothie. Mijn diner: kipdijfilets in kurkuma, gember, knoflookkruiden en kokosmelk uit de oven. Met bietensalade en gegrilde courgette. En twee boekweitcrackers met lijnzaad/hennepzaadpasta als snack in de avond.

WOENSDAG

Als ontbijt maak ik havervlokkenpap met macadamia's, hennepzaad, chiazaad en bijenpollen. Ik ben de hele dag weg, dus ik neem eten mee: pure chocola 99%, glutenvrij desam-yambrood met avocado, gekookt ei en komkommer, granaatappelpitjes en bessensmoothie. 's Avonds eet ik jakobsschelpen met courgettepasta en basilicumpesto.

HOE GEZOND EET ZIJ?

Voedingsdeskundige Ralph Moorman (ralphmoorman.nl):

“Van dit weekschema raak ik enthousiast en geïnspireerd. Bij de ziekte van Hashimoto is het immuunsysteem uit balans waardoor het de schildklier aanvalt. Kasia eet geen gluten, zuivel en toegevoegde suiker. Ook is de voeding minimaal bewerkt en heeft het een zeer hoge voedingswaarde. Dit is vaker effectief gebleken bij Hashimoto, Kasia heeft zelfs de medicatie nu niet nodig. Chapeau en succes met je blog. Dat je maar veel mensen happy en fit mag maken.”

Reactie Kasia: “I'm flattered!

Fijn om zo'n positieve reactie te krijgen van Ralph, wiens werk ik heel erg bewonder. Hij laat zien wat levensstijl en voeding met het lichaam doen. Natuurlijk kan voeding niet alles genezen, maar je kunt er zo veel mee bereiken. Bedankt Ralph, voor je lieve woorden! Jouw boek is het volgende op mijn moet-ik-lezen-lijst.”



GA VOOR HET RECEPT VAN DEZE WILDE-ZALMSALADE NAAR GRAZIA.NL

Na mijn training eet ik een boekweitcracker met lijnzaad/hennepzaadpasta.

DONDERDAG

Mijn ontbijt: quinoapap met amandelen en frambozen. Tussendoor eet ik een halve grapefruit en chia-proteïne-chocoballs. Ik maak als lunch quinoa-tonijnsalade, uit mijn eigen kookboek *Healthy & simple with Kasia Rain*. Ik eet halva, een zoete snack met sesamzaad en honing. Na mijn training maak ik biefstuk, groente en tomatensaus in de wok, met boekweitpasta.

VRIJDAG

Na de amarantpap en een stukje 99%-chocola, ga ik trainen. Ik lunch met salade van gekookte boekweit, ei, gestoomde makreel, tomaat en avocado. Tussendoor eet ik wat paranoten en wortel-appelsalade. Na mijn diner, bruinerijst-bonensalade en courgettepataties, ga ik trainen. Erna drink ik een shake van hazelnootmelk en eiwitpoeder.

ZATERDAG

Quinoapap *it is*. Tussendoor snack ik ananas en avocado. Een boekweitpannenkoek met avocado is mijn lunch. Later in de middag eet ik nog een cherry/chilli-chocoladereep. Ik maak spaghetti bolognese met boekweitpasta en een beetje parmezaan. Daarna heb ik een movienight met mijn vriend en snacken we met chocolate mulberries, sweet potato coconut chips, chocoballs en kokosmakronen.

ZONDAG

Uitslapen! Daarna ontbijt ik met boekweit-proteïnepap met bessen en superfoods. Na mijn training eet ik gerookte-wilde-zalmsalade en avocado op boekweitcrackers. Tussendoor een smoothie. Diner: kip, quinoa en gegrilde asperges. Als toetje een glutenvrije minibrownie. Daarna heb ik een training met een model. Na afloop eet ik twee boekweitcrackers met hummus en drink ik mijn hazelnootshake. ■