

Op een laag pitje - recepten voor ME, hypoglykemie, candidiasis en chronische vermoeidheid

Marijke de Waal Malefijt, Lisette Dierick en Margo Jansen-Pasman

ISBN 90.202.0645.1

€ 15.90

Zolang de voorraad strekt

Inhoud

Voorwoord	6
Deel 1	
Inleiding	15
Constitutietypen	19
Tot welk constitutietype behoor ik?	22
Voedselsplitsing	28
De drie stofwisselingstypen	34
Voedingsadviezen voor de drie typen	37
Deel 2	
Drie weekmenu's	47
Broodbeleg	62
Zelf yoghurt en kwark maken	68
Soepen	73
Salades	83
Groenten	92
Aardappelen en deegwaren	109
Granen en peulvruchten	116
Eenpansgerechten	125
Eieren	131
Vis, vlees en tofu	134
Sauzen en dressings	149
Brood en koekjes	162
Bijlage	
Tips en adressen	175
Literatuur	179

Voor wie is dit boek?

Veel mensen met vermoeidheidsklachten, hypoglykemie, candidiasis en chronische virusinfecties lopen wat ontredder rond als ze te horen krijgen dat ze hun voedingspatroon drastisch moeten wijzigen. Het advies om onder meer suiker- en gistvrij te eten en tevens een voedselsplitsing toe te passen, geeft bij sommigen een paniecreactie. Wanneer zij dan ook nog overgevoelig blijken te zijn voor veel voedingsmiddelen, voelen zij zich radeloos worden. Men gaat met een zogenaamd 'ingezakt-pudding' gevoel naar een reformwinkel om wat voedingsmiddelen bij elkaar te scharrelen. Het ontstane 'puddingsgevoel' is er niet alleen vanwege het feit dat men geen pudding meer mag eten, maar ook omdat men naarstig moet zoeken naar de *juiste* etenswaren tussen al de reformartikelen, die dan helaas ook weer ingrediënten blijken te bevatten die niet toegestaan zijn. Kortom een ellendige periode in de eerste 'dieet-fase'.

De schrijfsters van dit boek kennen dit fenomeen. De eerste uit hoofde van haar beroep, de laatste twee vanwege hun eigen ervaring met ME-diëten.

Een nieuw 'Op een laag pitje'?

De huidige uitgifte is de laatste druk van 'Op een laag pitje' via uitgeverij Ankh Hermes. In de winkels is het boek zo goed als uitverkocht en alleen in de praktijk hebben we nog meerdere exemplaren.

Gelukkig betekent dat niet het einde van dit waardevolle receptenboek. Marijke de Waal Malefijt en Tanja Visser, beiden orthomoleculaire diëtisten hebben in voorbereiding een vernieuwd 'Op een laag pitje'. In deze nieuwe versie worden de nieuwste inzichten over ME, hypoglykemie, candidiasis en het chronisch vermoeidheidssyndroom beschreven. Natuurlijk worden de recepten opnieuw bekeken en uitgebreid met verrukkelijke nieuwe en gemakkelijk te bereiden maaltijden. Wij adviseren u de website hiervoor in de gaten te houden.