



# THE ULTIMATE BEAUTY FOOD

*Maak zelf raw superfood chocola*

BY LOVELI

# INHOUD

De ultieme beautyfood .....	2
Hoe maak je ze zelf? .....	6
Shot of happiness .....	8
The bodyguard .....	10
Very berry .....	12
With love from paradise .....	14
Culinaire topper .....	16
Vitaminebom .....	18
Skinbooster .....	20
Bronnen .....	22
About .....	23

# Chocola: de ultieme beautyfood

Een heerlijk, donker stukje chocola... Wat een sensatie! Je smaakpapillen doen een vreugdedansje, je moet glimlachen of je wilt of niet en je voelt je even volkomen voldaan. Tegelijk worden er in je lichaam *vrije radicalen aangepakt* die je cellen verouderen en gaat je huid stralen. En het mooie is: je hoeft niet te stoppen bij één stukje. It can't get any better than this, right? It can! Je kunt het namelijk heel gemakkelijk zelf maken. Anytime.

In dit ebook ga ik je uitleggen *hoe je zelf raw chocolate maakt* die suikervrij is en o zo lekker! 7 toprecepten met uitleg waarom je zelfgemaakte chocolaatjes zo goed voor je zijn. Zorg dat je altijd de ingrediënten in huis hebt, dan heb je altijd binnen een half uur een nieuwe portie gemaakt en is je enige uitdaging de afkoelperiode af te wachten. En als je nu denkt: 'Dat kan nog veel makkelijker, er ligt nog een Milkareep in de kast.' ... Ho, stop! Dat is heel wat anders. Leg die reep terug, of liever nog – gooi hem weg, en lees even verder.

# Huidbeschermmer én verjonger

Voordat ik je uitleg hoe je zelf aan het werk kan, vertel ik eerst meer over deze voedsel van de goden, want dat is de letterlijke vertaling van de naam van de cacaoboorn, *Theobroma cacao*. Rauwe cacao uit een cacaoboorn zit bomvol antioxidanten en mineralen en is daarmee de ultieme gezondheidsmaker én *verjonger*. Rauwe cacao bevat namelijk meer antioxidanten dan welk voedingsmiddel ook. En daarmee beschermt het tegen ouderdomsziektes en – kwaaltjes. Daarnaast bevat het magnesium voor je hart, ijzer voor je bloed, chroom voor de bloedsuikerspiegel, vitamine C en nog veel meer gezonde stoffen zoals de gelukmaker *serotonine*.

## **It's all about the flavonoids**

Het verschil tussen de oorspronkelijke cacao in de cacaoboorn en de reep chocola uit de supermarkt is enorm. In de gemiddelde chocoladereep zit namelijk meer troep (suiker, melkpoeder en nog meer suiker) dan gezonde cacao. En dan is de cacao ook vaak zo verhit en bewerkt dat er van de goede eigenschappen weinig meer over is. Als cacao bewerkt wordt tot commerciële chocola worden de meeste flavonoïden eruit gewassen en gekookt. Flavonoïden zijn de natuurlijke, plantaardige antioxidanten in cacao die juist zoveel goeds doen.

Cacao met een hoge dosis flavonoïden **helpt je huid te beschermen tegen UV-stralen** (1). Hetzelfde onderzoek toonde aan dat de bloedtoevoer naar de huid verdubbelde. Na 12 weken dagelijks flavonoïdenrijke chocola te hebben gegeten was de huid van de onderzochte vrouwen *dikker, gladder*, en minder droog ten opzichte van het begin van het experiment, tot wel 42%!

### **Weg met die vrije radicalen**

Nog meer mooi goed nieuws: onderzoek van de University of Wisconsin-Madison bevestigt dat flavonoïden de vrije radicalen aanpakken die door zonlicht worden gegenereerd. Daarmee maken de flavonoïden het verouderende effect van UV-licht ongedaan. Een ander onderzoek toont aan dat het eten van 40 gram donkere chocola per dag **celbeschadiging vermindert** (2). En cacao verbetert de doorbloeding van je huid! (3)

### **Love you honey!**

Rauwe cacao bevat ook nog fenylethylamines, een stof die je lichaam aanmaakt als je *verliefd* bent. En als je verliefd bent, straalt je meer dan ever.

Tot zover de verheerlijking van cacao. Er zijn online nog veel meer onderzoeken te vinden, maar voor nu is het belangrijkste om te weten dat rauwe cacao **de ultieme superfood is voor je lichaam, je hart, je brein én je huid**. Nooit meer schuldgevoel dus als je een stukje (rauwe) cacao eet.



### De hulptroupen: superfoods

Combineer je de raw choco met superfoods, dan worden de chocolaatjes niet alleen nog lekkerder, je voegt ook nog eens voedingsstoffen toe met de hoogste concentratie goede stoffen voor je lichaam en je huid. **Deze combinatie kan je echt beautyfood noemen!**

### Rauwe honing:

De honing is de zoetstof in de chocola. Maar naast dat het de chocolaatjes zo lekker maakt, is rauwe, biologische honing op zichzelf al een superfood. Het zit vol antioxidanten, aminozuren, vitaminen, mineralen, probiotica en enzymen. Het is daarmee heilzaam voor de hele algemene gezondheid.

# Hoe maak je ze zelf?



## Basisrecept voor 12 chocolaatjes

60 gram rauwe cacaoboter\*

30 gram rauwe cacao\*\*

2 eetlepels vloeibare honing (liefst rauwe honing)\*\*\*

½ theelepel vanillepoeder\*\*\*\*

## De bereiding:

- Zet een pan op laag vuur met een klein laagje water.
- Doe de cacaoboter in een glazen pot en zet die in de pan met water. Zolang de temperatuur van de cacaoboter onder de 40°C blijft, blijven de goede voedingsstoffen bewaard.
- Meng in een schaalpje de cacao-poeder met de vanillepoeder.

- Als de cacaoboter helemaal gesmolten is, voeg je die toe.
- Laat de cacaomassa in een minuut of 10 wat afkoelen voordat je de honing toevoegt. De gesmolten cacao krijgt dan ongeveer dezelfde dikte als de honing. Dit is de enige valkuil in het chocolamaakproces: als je te snel gaat, zakt de honing door de chocola en worden je chocolaatjes niet helemaal hard.
- Meng de honing goed door de chocola en giet de chocola in de vormpjes (siliconenvorm van bijvoorbeeld minicupcakes). Zet de vormpjes in de koelkast en laat ze hard worden. Smullen maar!



\* Rauwe cacaoboter vind je in de superfoodwinkel, online en bij De Tuinen. Ze worden verkocht als blokken of als pastilles. Die laatste vind ik het makkelijkste in gebruik.

\*\* Rauwe cacao is dus niet hetzelfde als de dozen cacao poeder uit de supermarkt. Die cacao is bewerkt en er is suiker aan toegevoegd. Rauwe cacao vind je tegenwoordig wel in het superfoodschap van AH en Marqt

\*\*\* Rauwe, vloeibare honing is niet gemakkelijk te vinden. Mijn superfoodwinkel verkoopt nu alleen nog maar de dikke lichte rauwe honing, maar ik heb gemerkt dat die te zwaar is voor de chocola. Als je geen rauwe vloeibare honing kunt krijgen, dan dus liever gewone (biologische) vloeibare honing dan rauwe dikke honing

\*\*\*\* Vanillepoeder is niet hetzelfde als vanillesuiker. Vanillesuiker uit de supermarkt is suiker met een vanillesmaakje. De echte vanillepoeder is een donkerbruin poeder uit de vanilleboon. In de superfoodwinkel vind je bijvoorbeeld Bourbon Vanille Poeder van Mattisson.



# Shot of happiness

## Chocola met maca en goijbessen

Deze chocolaatjes zijn lustopwekkend én verhogen je *geluksgevoel*! Ze zijn zoeter dan de pure chocola uit het basisrecept door de macapoeder. De goijbessen geven een heerlijke toevoeging aan de smaak. Een beetje anijsachtig.

Gebruik het basisrecept van pagina 7 plus:

- 1 eetlepel maca
- 1 eetlepel goijbessen

De macapoeder voeg je toe aan de cacao poeder met vanille. Let op: de macapoeder vormt snel kleine klontjes. Die kun je met je lepel makkelijk fijn maken en door de cacao mengen. De goijbessen strooi je over de nog warme chocola in de vormpjes.



## De superfoods in de happines-shot

### Maca-poeder:

Macapoeder is *lustopwekkend* ;-). Het is vruchtbaarheidverhogend en gaf vroeger kracht en uithoudingsvermogen aan de Incakrijgers. Tegenwoordig valt maca onder de superfoods vanwege de hoge concentratie vitamines en mineralen en is de *hormoonregulerende en libidoverhogende* werking bewezen. (4)

### Gojibessen:

Gezondheidsgoeroe David Wolfe noemt gojibessen de bron van eeuwige jeugd. De reden is dat gojibessen aantoonbaar de natuurlijke aanmaak van meer groeihormonen bevordert. Naarmate we ouder worden, produceren we zelf minder groeihormonen en lagere hoeveelheden groeihormonen worden in verband gebracht met veroudering. Bewezen is ook dat ze het algemene *geluksgevoel* verhogen (5)

# De bodyguard

## Chocola met lucuma en moerbeien

Deze chocolaatjes zitten bomvol *anti-oxidanten* ! Ze zijn extra zoet door de lucumapoeder, dat een natuurlijke zoetstof is, en de moerbeien smaken vanilleachtig zoet. Bijna als snoep.

Gebruik het basisrecept van pagina 7 plus:

- 2 theelepels lucuma
- 1 handje moerbeien

De macapoeder voeg je toe aan de cacao poeder met vanille. Let op: de macapoeder vormt snel kleine klontjes. Die kun je met je lepel makkelijk fijn maken en door de cacao mengen. De gojibessen strooi je over de nog warme chocola in de vormpjes.



## De superfoods in de Bodyguard

### Lucuma-poeder:

Lucumapoeder wordt gemaakt van de vruchten van de Peruaanse lucumaboom. Het is niet alleen heerlijk van smaak, maar ook een echt anti-oxidantenbommetje. De anti-oxidanten gaan de vrije radicalen tegen die je huid verouderen en de vetzuren in lucuma zijn zelfs *huidherstellend*. (6)

### Moerbeien:

Moerbeien bevatten vitamines en mineralen en ook het stofje resveratrol. *Resveratrol* is de anti-oxidant die ook in wijn zit en die beschermt tegen overgewicht, hartziekten en zelfs kanker (7). Je moet dan natuurlijk wel veel meer moerbeien eten dan de paar in deze chocolaatjes.

# Very berry

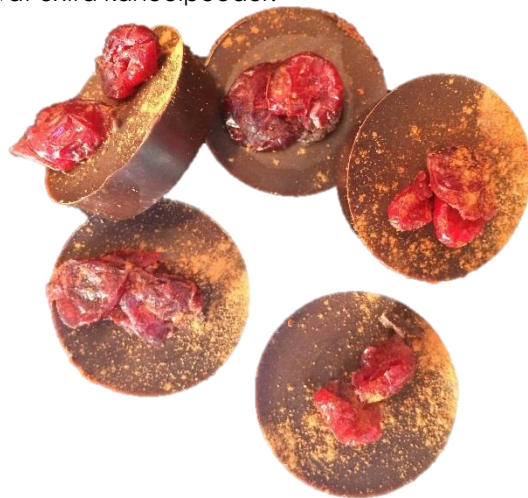
## Chocola met camucamubes en cranberry

De bessen in deze chocola bevatten extra veel vitamine C. En ook nog een heerlijke combinatie van het frisure van de camucamubes, met cranberry en het snuffje kerstgevoel van kaneel. De lucuma maakt hem weer lekker zoet.

Gebruik het basisrecept van pagina 7 plus:

- 1 theelepel camucamupoeder
- 1 theellepel lucuma
- ½ theelepel kaneel (+ extra om te strooien)
- 2 eetlepels cranberries

De camucamupoeder, lucumapoeder en kaneel voeg je toe aan de cacao poeder met vanille. Top de chocolaatjes als ze bijna hard zijn (na een half uurtje) af met de cranberries en wat extra kaneelpoeder.



## De superfoods in Very berry

### Camucamu:

Er is geen groente of fruit te vinden met een hogere concentratie vitamine C.

*Vitamine C* heb je nodig voor een goede weerstand, maar ook voor de aanmaak van collageen.

### Cranberry:

Ook dit besje bevat veel vitamine C, maar ook E. Beiden krachtige natuurlijke anti-oxidanten. (8)

### Kaneel:

Kaneel wordt al eeuwen gebruikt voor zijn medische eigenschappen en helpt je bloedsuikerspiegel te verlagen. Met een bloedsuikerspiegel die in *balans* is, houd je ook je gewicht in balans.

# With love from paradise

## Kokosmelkchocola

Dit tropische wondertje smaakt als een bounty én is *geweldig voor je huid.*

Gebruik het basisrecept van pagina 7 plus:

- 30 gram kokosmelkpoeder
- 2 eetlepels gemalen kokos

De kokosmelkpoeder voeg je toe aan de cacao-poeder met vanille voordat je er de gesmolten cacao-boter bij doet. De gemalen kokos gebruik je als topping.



## De superfoods in With love from paradise

### Kokosmelkpoeder:

Kokosmelkpoeder bevat de gezonde oliën van de kokos, met de verrukkelijke smaak van kokosmelk. De vetzuren in de kokos voegen natuurlijke vetten toe aan je huid en helpen die *zacht en gezond* te maken.



# Culinaire topper

## Chocola met rozemarijn en zeezout

Je verwacht het misschien niet, maar deze combinatie is een culinair hoogstandje. Door de zeezout smaakt de chocola extra zoet. Eentje om indruk mee te maken.

Gebruik het basisrecept van pagina 7 plus:

- ¼ theelepel himalayazout (of gewoon zeezout)
- 15 naaldjes verse rozemarijn

Knip 10 naaldjes rozemarijn tot hele kleine stukjes en meng die met de cacaopoeder en vanille. De himalayazout is moeilijk te doseren. Gebruik hem alleen als topping. Niet te fijne korrels gebruiken en vooral niet teveel gebruiken.



## De superfoods in de Culinaire topper

### Himalaya zeezout:

Superfoodies zijn lyrisch over himalaya zout, omdat het wel 84 mineralen bevat en helemaal *puur* is.

### Rozemarijn:

Rozemarijn is een kruid dat je een energieboost geeft. Het heeft tegelijk een *ontspannend* effect op je stemming. En dat is toch precies wat je wilt uitstralen!

# Vitamine bom

## Chocola met baobab en bananenpoeder

De Afrikaanse baobabvrucht smaakt naar een combinatie van vanille met fruit en bevat *extreem veel* vitaminen en mineralen. De bananenpoeder maakt hem nog wat zoeter.

Gebruik het basisrecept van pagina 7 plus:

- 1 theelepel baobabpoeder
- $\frac{3}{4}$  theelepel bananenpoeder

De baobabpoeder en bananenpoeder voeg je toe aan de cacao poeder met vanille voordat je er de gesmolten cacao boter bij doet.



## De superfoods in de Vitaminebom

### Baobab:

De baobabvrucht bevat bijna net zoveel vitamines en mineralen als een multivitamine. Maar dan helemaal natuurlijk. Het hoge gehalte aan vitamine C en helpt bij de *vernieuwing van de cellen* van je huid en haar.

### Bananenpoeder:

Nog zo'n vitaminebom. Daarnaast bevat het bananenpoeder een hoge concentratie kalium, wat weer goed is tegen cellulite.... Zeggen ze. Geen bewijs gevonden helaas ☹

# Skinbooster



## Chocola met bijenpollen

De bijenpollen geven de chocola een honingzoete smaak en de hoge concentratie vitamine B in dit chocolaatje geeft je skin een *fijne boost* in de strijd tegen rimpels.

Gebruik het basisrecept van pagina 7 plus:

- 2 theelepels bijenpollen
- 1 theelepel bananenpoeder

De bananenpoeder voeg je toe aan de cacaopoeder met vanille voordat je er de gesmolten cacaoboter bij doet. De bijenpollen gebruik je als topping.

## De superfoods in de Skinbooster

### Bijenpollen:

Bijenpollen bevatten de RNA (ribonucleïnezuur) en DNA (desoxyribonucleïnezuur). Jesse van der Velde schrijft in zijn boek Superfood dat RNA en DNA de groei, vernieuwing en reparatie van cellen ondersteunen en de *veroudering vertragen* (9).

### Bananenpoeder:

Nog zo'n vitaminebom. Daarnaast bevat het bananenpoeder een hoge concentratie kalium, wat weer goed is tegen cellulite.... Zeggen ze. Geen bewijs gevonden helaas ☹

# Bronnen

**Wil je meer lezen over de wetenschappelijk bewezen voordelen van cacao en superfoods? Check de bronnen voor dit ebook.**

1. [Chocolate as Sunscreen, ScienceNews 2006.](#)
2. [Regular dark chocolate consumption's reduction of oxidative stress and increase of free-fatty-acid mobilization in response to prolonged cycling, PubMed 2011](#)
3. [Cardiovascular showdown – Chocolate vs Coffee, ScienceNews 2004](#)
4. [Lepidium meyenii, also called maca, is a vegetable belonging to the broccoli family. It resembles a turnip and has a history of being used as an aphrodisiac, Examine.com](#)
5. [A randomized, double-blind, placebo-controlled, clinical study of the general effects of a standardized Lycium barbarum \(Goji\) Juice, PubMed 2008](#)
6. [Wound-healing properties of nut oil from Pouteria lucuma, Journal of Cosmetic Dermatology, 2010](#)
7. [Chemoprevention by resveratrol: molecular mechanisms and therapeutic potential, PubMed 2007](#)
8. [Cranberries: Health Benefits, Health Risks, Medical News Today, 2015](#)
9. [Superfoodrecepten, Jesse van der Velde](#)

# About



## Wie ben ik?

Ik ben Linda. Ik ben al een tijdje bezig met gezonde voeding, omdat ik merkte dat gezond eten een enorm verschil kan maken in hoe je je voelt. En hoewel er al zoveel op de markt te krijgen is, is het een zoektocht op zichzelf om lekkere dingen te vinden, die geen suiker, zuivel, vlees of gifstoffen bevatten. En als je dan ontdekt dat het toch kan, dan voel je je koning!

Op mijn website [ThingsILove.com](http://ThingsILove.com) vind je al mijn ontdekkingen over de favoriete dingen in het leven, maar dan helemaal natuurlijk. Niet alleen op het gebied van voeding, maar vooral ook op het gebied van cosmetica. Want je huid is je grootste orgaan én het eet ook wat je er op smeert.

Wil je nog meer proberen dan alleen deze fantastische chocolaatjes? Schrijf je dan in voor de updates van Loveli en ontvang iedere 2 weken tips in je mailbox.



# LOVELI

© 2015 Linda Bot  
Versie 1.0 juli 2015

Dit ebook is een uitgave van Loveli

[www.loveli.care](http://www.loveli.care)