

ZELFCARE
MARIKE LE KLUSE

Easy Recipes Natuurlijk - Gezond

5x Ontbijt- 5x Lunch- 5x Diner Recepten
#Bonus Recepten



VOORWOORD

Door de jaren heen heb ik gekwakkeld met mijn gezondheid. Niets ernstigs, maar wel dermate vervelend dat het mijn dag of weekend kon bepalen (door bijvoorbeeld migraine). Wanhopig op zoek naar een oplossing (en ik heb echt heel veel geprobeerd!), kwam ik uiteindelijk terecht bij gezond, vers en onbewerkt eten. De resultaten waren verbluffend!

Inmiddels weet ik niet beter. Ik eet voornamelijk puur voedsel (dus niet uit een pakje of een zakje), gluten vrij, lactose vrij en suikervrij. Ik voel me zoveel beter, de (zwangerschaps-) kilo's vlogen er van af en ik bruis weer van de energie.

Gezond eten is in de huidige maatschappij vaak nog een uitdaging. Maar gelukkig merk ik dat mensen steeds bewuster omgaan met wat ze eten. Daar waar ik eerst "een vreemde" was met mijn eetgewoonten, zie ik steeds meer mensen hetzelfde doen. En gelukkig maar.

Een mooi gevolg is dat de supermarkten daar op inspringen en hun assortiment daar op aanpassen.

Zo kan ik de bloemkoolrijst en de courgette spaghetti inmiddels kant en klaar kopen. En dat scheelt een hoop werk!

Als moeder van 4 jonge kinderen vind ik nu nog belangrijker dat de maaltijden voor het gezin niet alleen gezond zijn, maar ook lekker smaken voor de kids en dat het gemakkelijk klaar te maken is.

Met liefde deel ik 5 van mijn favoriete ontbijt- lunch- en diner recepten met jou. Gluten- lactose- en suikervrij. Enjoy!

Zorg goed voor jezelf en zo ook voor anderen.

Liefs Marike,

Eigenaresse ZelfCare - Life coach

Inhoudsopgave.

- 1. Havermoutpap**
- 2. Chiazaad pudding**
- 3. Gerookte zalm – spinazie**
- 4. Amandelmeel pap**
- 5. Groene smoothie**
- 6. Geitenkaas salade**
- 7. Roerbakgroente met ei**
- 8. Groene Smoothie**
- 9. Tomatensoep**
- 10. Omelet wrap met gerookte kip**
- 11. Spaghetti**
- 12. Kabeljauw curry**
- 13. Pindakaas soep**
- 14. Nasi van bloemkoolrijst**
- 15. Mijn meest Easy Recipe**
- 16. Toetje - Aardbei ijsje**
- 17. Tonijn en avocado voor bij de borrel**

5 X ONTBIJT RECEPTEN

1. Havermoutpap

Havermout is glutenvrij en ideaal als ontbijt. De toevoegingen aan de pap zijn eindeloos, denk aan: bosbessen, frambozen (diepvries), stukjes banaan of een appeltje, noten en zaden. Ook kun je kruiden toevoegen voor extra smaak b.v. kaneel of speculaaskruiden.

Per persoon:

1. Plantaardige melk 200 ml (b.v. amandelmelk of rijstemelk. Let op: zonder toegevoegde suikers!)
2. Havervlokken +/- 50 gram (havermout kan natuurlijk ook. De vlokken geven een wat stevigere structuur)

Breng de melk aan de kook en voeg de havervlokken toe. Laat dit ongeveer 10 minuten zachtjes koken. Vul ondertussen de schaaltes met de ingrediënten die je lekker vindt. De pap is klaar als de vlokken en de melk een geheel is geworden. Verdeel de pap over de bakjes.

NB: havervlokken hebben een langere kooktijd dan havermout.

Tip: je kunt de ingrediënten ook in bakjes op tafel zetten, zodat iedereen zelf kan kiezen wat hij/zij wilt. Vinden de kids vaak nog leuker!



5 X ONTBIJT RECEPTEN

2. Chiazaad pudding

Geweekte chiazaadjes transformeren tot een soort gel, die langzaam opgenomen wordt door je lichaam. Het zit bomvol voedingsstoffen en het is ook nog eens makkelijk te maken. Vooral op vakantie vind ik dit dan ook een ideaal ontbijt.

Per persoon:

1. Chiazaad - 3 eetlepels
2. Plantaardige melk 200 ml
3. Kokosrasp - 1 eetlepel
4. Fruit (b.v: bosbessen, kiwi, mango)

Doe de chiazaad met de melk in een kom en laat minimaal 10 minuten weken (je kunt het ook de nacht van te voren in de koelkast doen). Voeg daarna de andere ingrediënten toe.

Een andere variatie die ik ook lekker vind, is met kaneel i.p.v. kokosrasp. Of voeg eens een eetlepel chiazaad toe aan je groene smoothie.

Wist je dat: Chiazaad rijk is aan vezels en mineralen en is de rijkste plantaardige bron van omega-3 vetzuren. Chiazaad bevat veel ook veel ijzer en zink. Dit draagt onder andere bij aan een betere concentratie. Tevens wordt het immuunsysteem ondersteund door de vele vitaminen die chiazaad bevat.



5 X ONTBIJT RECEPTEN

3. Gerookte zalm - spinazie

Dit is echt een van mijn favoriete recepten, die we (mijn man en ik) meestal op zondag eten. We ontbijten (of eigenlijk brunchen) dan graag wat later in de ochtend en het werkt erg verzadigend. Vooral onze 2 jongste kids eten dan graag van ons bordje mee.

Per persoon:

1. Gerookte wilde zalm - 50 gram
2. Spinazie (biologisch) - een grote hand
3. Eieren 2
4. Avocado: een halve
5. Walnoten: een handje
6. Olijfolie: een scheut

Kook de eieren (6,5 min in kokend water). Leg de spinazie op een bord. Verdeel de gerookte zalm eroverheen. Halveer de avocado en snijd deze in plakjes. Breek de walnoten en strooi deze eroverheen. Pel de eieren, halveer deze en leg op het bord. Tot slot nog een scheut olijfolie erover heen en klaar.



5 X ONTBIJT RECEPTEN

4. Amandelmeel pap

Een heerlijk recept en ook ideaal voor op de reis. Als je ergens anders logeert kan het een uitdaging zijn om gluten- lactose- en suikervrij te eten. De gedroogde ingrediënten van dit recept neem ik dan mee in een zakje, waarna ik er in de ochtend alleen nog maar melk en een stukje fruit aan toe dien te voegen.

Per persoon:

1. Amandelmeel - 3 el
2. Pantaardige melk - 250 ml
3. Lijnzaad - 1 el
4. Kokosrasp - 1 el
5. Cacao nibs - 1 el
6. Cacao poeder raw - 1 tl
7. Pompoenpitten - 1 el
8. Zonnebloempitten - 1 el
9. Fruit (mijn favoriet is golden kiwi of aardbeien)

Doe alle ingrediënten in een kom. Laat nog even 5 minuten staan, zodat de melk wat in kan trekken. En smullen maar!



5 X ONTBIJT RECEPTEN

5. Groene smoothie

Maar weinig mensen krijgen voldoende groente binnen. De dagelijkse norm is een pond per dag (yep, je leest het goed). Voldoende groente binnen krijgen realiseer je door dit bijvoorbeeld aan iedere maaltijd toe te voegen. Een Groene smoothie als ontbijt is dus een ideale start van de dag!

Per persoon:

1. Sinassappelsap - 200 ml
2. Selderij stengel - 1
3. Venkel - 1/2
4. Andijvie - 100 gr (is zacht van smaak. Je proeft het vrijwel niet. Als het toch wennen is, begin dan met een wat kleiner hoeveelheid en bouw dit vervolgens op)
5. Water - 50 ml
6. Olijfolie - 1 scheut
7. Amandelen - 1 handje

Verwijder het hart van de venkel en snijd de rest in stukjes. Voeg alle ingrediënten toe aan de blender. De amandelen zorgen ervoor dat je toch nog een bite hebt. Voor een zoetere smaak kun je nog een stukje banaan toevoegen. Let op, deze smaak is al snel overheersend.

Tip: Meestal voeg ik de noten en zaden later toe aan de blender. Dan weet je zeker dat deze niet te fijn zijn, zodat je "de bite" behoud.





**Als je gezond bent heb je
1000 wensen, als je ziek
bent heb je maar 1 wens.**

Zorg goed voor jezelf.....



5 X LUNCH RECEPTEN

1. Geitenkaas salade

Een makkelijk recept, waar je leuk mee kunt scoren als iemand een keer met je mee luncht. Sowieso maak ik altijd 2 porties tegelijkertijd klaar, zodat ik de volgende dag mijn kant en klare gezonde lunch zo uit de koelkast kan halen.

Per persoon:

1. Gemengde sla: 50 gr
2. Spekjes (biologisch) 37 gr
3. Geitenkaas: 3 plakjes
4. Walnoten: handje
5. Rozijnen: Klein handje

Extra optioneel : stukjes komkommer, stukjes paprika, lente ui, scheutje honing of een scheutje balsamico dressing (net wat je in huis hebt en waar je trek in hebt)

Bak je spekjes in de pan. Leg ondertussen de sla op een bord en garneer deze met de overige ingrediënten, behalve de geitenkaas. Strooi de spekjes over de salade en bak de geitenkaas nog even in pan - in het vet van de spekjes. Als de geitenkaas is gesmolten (max 1 minuutje per kant op een lage stand) voeg je deze toe aan de salade.



5 X LUNCH RECEPTEN

2. Roerbakgroente met ei

Dit is een lunchrecept voor de wat stevige trek. De variaties zijn eindeloos, maar de basis blijft hetzelfde: eieren. De samenstelling ervan hangt er meestal van af wat ik nog in huis heb, bijvoorbeeld:

Per persoon:

1. Eieren 3 (meer of minder afhankelijk van je trek)
2. Plantaardige melk: scheutje
3. Courgette - 50 gr
4. Kastanje champignons - +/- 5 st
5. Tomaat - 1
6. Paprika - 1/2
7. Sjalotje - 1
8. Tijm - 1 thl

Snijd de groente in stukjes en bak deze ongeveer 4 minuten in de pan. Kluts de eieren, de melk en de tijm en voeg dit toe aan de pan. Roerbak het geheel tot de eieren gaar zijn.

Tip: garnalen vind ik zelf een heerlijke toevoeging aan dit geheel! Bak deze even mee met de groente.



5 X LUNCH RECEPTEN

3. Groene Smoothie

Een smoothie kan natuurlijk ook prima als lunchrecept. En hoppa, weer een hoop groente binnen (ook voor de kids!). Vrijwel iedere dag maak ik er wel een. Vandaar nog een groene smoothie recept!

Per persoon:

1. Plantaardige melk - 250 ml
2. Spinazie- 100 gr (heeft net als andijvie een zachte smaak en proef je bijna niet)
3. Appel - 1/5
4. Komkommer - 1/4
5. Avocado - 1/2
6. Kiemen (b.v. tuinkers) - 20 gr (zo gezond!!)
7. Olijfolie - scheut
8. Pomp- / zonnebloempitten - klein handje

Doe alle ingrediënten in de blender, behalve de pitten. Voeg na een kleine minuut de pitten toe en blender nog een paar seconden door (zo behoud je nog een bite). Is de substantie te dik, voeg dan wat extra melk toe. Soms eet ik er nog 1 of 2 eitjes bij, als ik wat meer honger heb.



5 X LUNCH RECEPTEN

4. Tomatensoep

Vrijwel alle 'diner recepten' kunnen natuurlijk ook als lunch gegeten worden en andersom. Een voorbeeld hiervan is soep. Bij mij thuis zijn ze vooral dol op tomatensoep. Ook op bijvoorbeeld verjaardagsfeestjes met veel gasten is dit een makkelijk recept dat goed scoort.

10 personen:

1. Romada tomaten - 2 kilo
2. Paprika rood - 2 stuks
3. Ui - 1 grote
4. Knoflook - 3 tenen
5. Tijm - 1 eetlepel
6. Olijfolie - een flinke scheut
7. bouillon blokje (bij voorkeur gistvrij)
8. Water - 400 ml

Snijd de knoflook in dunne schijfjes. Snijd dan de tomaten, paprika en de ui in grove stukken. Leg dit op een dichte oven schaal en verspreid de tijm en de olijfolie er overheen. Meng dit met je handen door elkaar. Verwarm deze ingrediënten in de oven op grillstand (laag) voor 35 minuten. Doe daarna alles in een pan (ook het sap!). Voeg daar het water en het bouillonblokje aan toe en pureer dit tot een soep.



5 X LUNCH RECEPTEN

5. Omelet wrap met gerookte kip

Een wrap als lunch is een heerlijke lunch, maar dan natuurlijk wel een glutenvrije variant. Makkelijk te beleggen met eindeloze variaties. Bij deze een recept met kip.

per persoon (2 wraps):

1. Eieren - 4
2. Plantaardige melk - scheutje
3. Amandelmeel / kokosmeel / tapiocameel - 1 eetlepel
4. peper en zout - snufje
5. Gerookte kip - 100 gram (of kipfilet plakjes)
6. Sla - een handje
7. Cherry tomaatjes: 8 st
8. Avocado - 1 st

Kluts de eieren, de melk en amandelmeel door elkaar en giet dit mengsel in de pan. Laat het rusten, totdat de onderkant hard genoeg is geworden dat je de omelet om kan draaien en bak deze kant kort. Leg de omelet op een bord en bedek deze in het midden met de helft van de: voorgebakken kip, rucola, tomaatjes en de (kort geroosterde) avocado. Rol de Wrap op en klaar!





Put Your Self on Top of Your To-Do List



5 X DINER RECEPTEN

1. Spaghetti

Een van de lievelingsrecepten van mijn kids is "Spaghetti". Deze maaltijd krijgt altijd een warm onthaal. Nu zijn mijn kinderen ook dol op "de spaghetti" zelf en daar ben ik zelf geen voorstander van. Natuurlijk is er een glutenvrije variant beschikbaar, maar daar zitten nauwelijks voedingsstoffen in. Dus doe ik een beetje half om half: een klein schepje spaghetti, een klein schepje courgette spaghetti en véél saus. Daar zitten tenslotte de groenten in.

6 personen:

1. Italiaanse groenten - zak 600 gram (= sneller dan alles zelf snijden)
2. Champignons - 160 gram (mooi recept om deze hierin "te verstoppen")
3. Paprika rood - 1
4. Courgette - 1/2
5. Passata - 600 ml (liefst biologisch zonder toevoegingen)
6. Zout - naar wens
7. Italiaanse kruiden - +/- 1 eetlepel
8. Courgetti - 400 gram
9. Gehakt - 250 (liefst grasgevoerd of ander biologisch)
10. Kaas - 12 geschaafde plakjes (= optioneel)
11. Spaghetti - 200 gram (volkoren of glutenvrij)

Kook de spaghetti gaar. Roerbak ondertussen de groenten. Als deze wat zacht zijn geworden kan de passata erbij. Laat dit even sudderen.

Giet dit over in een andere (diepere) pan. Pureer dit fijn tot saus en voeg het zout en italiaanse kruiden toe. Bak het gehakt in dezelfde pan. Als dit gaar is kan de saus erbij. Wok de courgette spaghetti kort gaar in een pan. Verspreid op een bord de courgette spaghetti, met de "echte" spaghetti (50/50) en schep en voldoende saus overheen. Plakjes kaas erbij en klaar!

5 X DINER RECEPTEN

2. Kabeljauw curry

Een smaakvol recept met een Oosters tintje. Mijn streven is om 2x per week vis te eten en dat lukt dan al 1x met dit recept. Ook hierin kun je variëren: met bijvoorbeeld bloemkool / doperwten / courgette stukjes. Waarbij de basis (punt 1 tot en met 5) hetzelfde blijft. Met de hoeveelheid curry bepaal je de scherpte van het recept.

6 personen:

1. Kokosmelk - 400 ml
2. Kabeljauw - 540 gram (diepvrieszak)
3. Gele curry - 35 gram (= half pakje merk Fair Trade Original)
4. Zoete aardappel - 1 grote
5. Blik gepelde tomaten - 1
6. Broccoli - 1 grote
7. Broccoli rijst - 250 gram (bloemkoolrijst kan ook en naarmate je meer eters hebt kun je de hoeveelheid verhogen)

Snijd de zoete aardappel in kleine stukjes en kook deze samen met de broccoli 5 min in een pan met een klein laagje water. Snijd de kabeljauw in stukken en bak deze gaar in een pan. Voeg daarna de gewenste hoeveelheid curry toe. Roer nog even goed en voeg daarna de gepelde tomaten toe, de kokosmelk en de broccolirijst. Giet de zoete aardappel en de broccoli af en bewaar dit water. Voeg dan ook deze ingrediënten toe aan de pan met kabeljauw. Eventueel kun je het afgegoten water ook nog toevoegen aan de curry. Serveer de curry in soepkommen.

5 X DINER RECEPTEN

3. Pindakaas soep

Wederom een recept die enorm wordt gewaardeerd door mijn kinderen. In het originele recept (Paleo Magazine 2014) heet het "noten kip soep" en komt er niet eens pindakaas in voor. Maar om aan nog hele kleine kids uitleg te geven aan dit gerecht is de naam "Pindakaas soep" ontstaan. Dit recept maak ik altijd in een slowcooker. Ideaal: 's ochtends doe je ingrediënten erin en 's avonds is het heerlijk mals en gaar.

8 personen:

1. Kippenbout - 4
2. Ui - 4 middel
3. Knoflook 6 teentjes
4. Verse gember - 4 cm
5. Zoete aardappel - 2 grote
6. Tomatenblokjes blik - 2 x 400 ml
7. Kippenbouillon - 1,5 L
8. Notenpasta - 90 gram (amandel- en of cashewnotenpasta)

In mijn slowcooker (merk Crockpot, inhoud 6L) zit ook een bak stand. Ideaal, want dan kan ik in dezelfde pan ook bakken (scheelt weer afwas). Snijd de ui en knoflook en bak deze kort aan. Voeg daarna de verse gember toe en bak dit nog even mee. Voeg daarna de overige ingrediënten toe en laat het geheel zo lang mogelijk om de laagste stand in de slowcooker staan (minimaal 6 uur). Verwijder dan de kippenbout uit de slowcooker (zorg ervoor dat je alle botjes ook eruit haalt). Pureer dan het mengsel in de pan tot een soep. Haal vervolgens het vlees van de botjes. Snijd dit indien nodig (het vlees is waarschijnlijk al zo mals het het uit elkaar valt) in kleinere stukje en voeg dit weer toe aan de soep. Schep maar in de soepkommen en smullen maar!

5 X DINER RECEPTEN

4. Nasi van bloemkoolrijst

Een mooie manier om je groente inname te verhogen is door rijst te vervangen door een groente rijst, zoals bloemkoolrijst of broccolirijst. Inmiddels zijn deze kant en klaar te koop in de winkel.

Ieder ingrediënt bestaat uit verschillende voedingswaarde, vandaar dat "variatie" ook altijd wordt aanbevolen. Met dit recept maak je gebruik van kruiden, die in de "Hollandse keuken" niet snel gebruikt worden. Nog een voordeel van dit recept, aangezien variatie in je voeding ook belangrijk is.

6 personen:

1. Bloemkoolrijst - 600 gram
2. Fijne roerbakmix - 400 gram
3. Kippendij - 220 gram
4. Paprika - 2 stuks (kleur naar eigen keuze)
5. Courgette - 1 stuk
6. Eieren - 3 stuks
7. Kurkumma - 1 eetlepel
8. Gemberpoeder - 1 theelepel
9. Laos - 1 theelepel
10. Ketjap Manis - klein scheutje optioneel

Snijd de kippendij in stukjes en roerbak deze gaar. Snijd de paprika en de courgette in kleine stukjes en voeg dit samen met de bloemkoolrijst en de fijne roerbakmix toe aan de kip. Voeg ook de kruiden toe en roerbak goed door, zodat de groente voldoende gaar zijn. Schuif de groente in de pan een stukje opzij en breek daar de eieren in. Zo zijn de eieren eerder gaar en kun je deze door de rest mengen. De ketjap is voor de liefhebbers (is omdat je het lekker vindt, niet omdat het gezond is).

5 X DINER RECEPTEN

5. Mijn meest Easy Recipe

Dit recept is niet uber gezond (gezien de geringe hoeveelheid groente en alles komt uit een potje of een pakje). Maar de voordelen zijn enorm: het is niet super bewerkt, het bevat vis, het staat werkelijk met een paar minuten op tafel, je kunt het altijd op voorraad hebben en de kinderen zijn helemaal happy de peppy zodra ze weten dat dit op het menu staat.

Mijn advies is dan ook om de ingrediënten altijd in huis te hebben. Dit voor die dagen waarop je later thuiskomt dan gepland. Het is etenstijd, je hebt niet veel in huis en je hebt ook eigenlijk helemaal geen zin om te koken. Het gevolg is dat je bijna geen andere keuze hebt dan pizza of friet te halen. Maar vanaf nu kun je dit gaan klaarmaken! Een stuk gezonder dan friet, snel op tafel en de kids zijn blij met je maaltijd. Wat wil je nog meer? Nieuwsgierig....?

6 personen:

1. Zilvervliesrijst noedels - 220 gram
2. Doperwten - 700 gram (2 kleine potjes)
3. Kookroom - Alpro Cooking 250 ml
4. Tonijn - 2 blikjes

Kook de noedels in 2 minuten gaar in kokend water. Verwarm de overige ingrediënten gezamenlijk in een koekenpan. Giet de noedels af en verspreid deze over soepkommen. Verdeel daarna de saus erover en that's it. Misschien heb je wat meer noedels en saus nodig bij wat grotere eters, maar je kunt de ingrediënten met alle gemak uitbreiden.

Voor de liefhebbers kun je als eerst ook nog een fijn gesneden ui en een knoflookteentje in de pan bakken, voordat de tonijn etc. aan toe wordt gevoegd. Zo maakten wij dit eerst, maar dat werd bij onze kids niet echt gewaardeerd.



- Eat Less Sugare -

**(Your'e Sweet
Enough Already ;)**



BONUS - RECEPT 1

1. Toetje - Aardbei ijsje

Een toetje na het eten is niet noodzakelijk, maar is er bij veel huishoudens wel ingeslopen. Dit toetje vinden de kids echt heel erg lekker, het is nog gezond ook en easy klaar te maken. Je moet er alleen wel tijdig aan denken i.v.m. de vriestijd:

- Doosje aardbeien
- houten stokjes (ik gebruik een soort vorkje, met twee uiteinden. Deze is ook net wat dikker dan een sateprikker (te koop bij de Action))

Prik de stokjes boven in de aardbeien en laat deze invriezen. Daarna ontstaan er een "aardbei ijsje". Heerlijk vol van smaak en je doet er een stuk langer mee, dan wanneer je zo een aardbei eet.

Overigens ook perfect alternatief voor een "normaal ijsje".



BONUS RECEPT 2

2. Tonijn en avocado voor bij de borrel

Een smaakvol recept dat prima met sla gegeten kan worden, of op een rijst- / maiswafel. Ook kan dit goed bij de borrel op een (glutenvrij) toast.:

2 personen

1. Blikje tonijn - 2
2. Avocado - 1
3. Sjalotje - 1
4. Augurk - 3
5. Baby romaine - 2 st
6. Majonaise - theelepel (optioneel)
7. Peper en zout - naar smaak

Snijd de ui en de augurk klein en voeg daarna alle ingrediënten in een kom. Pel de blaadjes van de krop (zodat deze heel blijven). De ingrediënten goed door elkaar mengen, waarna dit verdeeld kan worden over de blaadjes sla. Het blaadje sla dient dan als een soort kommetje.



NAWOORD

Goed voor jezelf zorgen betekend o.a. gezond eten. Maar ja, wat is tegenwoordig nog gezond? Vaak worden misleid door fabrikanten en hun commercie, waarmee zij doen voorkomen dat hun product goed voor je is. Het tegenover gestelde is meestal waar.

Ook zijn er in onze samenleving gewoontes ingeslopen en lijkt het alsof we "het altijd zo hebben gedaan" en "iedereen doet het toch zo?". Maar je kunt je afvragen of dit wel zo is.

Kun je dan nooit meer iets ongezonds eten? Natuurlijk kan dat wel en de sleutel woorden hierbij zijn bewustwording en balans. Weet wat je eet en wat het voor je doet. Genieten is ook erg belangrijk!

Zet jij jezelf op nr 1 op je "To - Do List"? Kijk op www.zelfcare.nl hoe jij kunt zorgen voor (nog) meer zelfcare.

Zorg goed voor jezelf en zo ook voor anderen.

Veel liefs,

Marieke le Kluse

Eigenaresse Zelfcare - Life coach

Ps: laat me weten op Instagram, Facebook of info@zelfcare.nl wat je van de recepten vindt. Ik ben erg benieuwd! Instagram: Zelfcare.nl





www.zelfcare.nl



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind** **E**lephant
Stg. **xperience**

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

