

belle

huis van
belle

9X

LEUKE

WINTERUITJES!

God &
gezond eten

MATTHIJN
BUWALDA

DIY

**MAKE-UP
POTJES**

Enjoy

THE GOOD THINGS OF LIFE



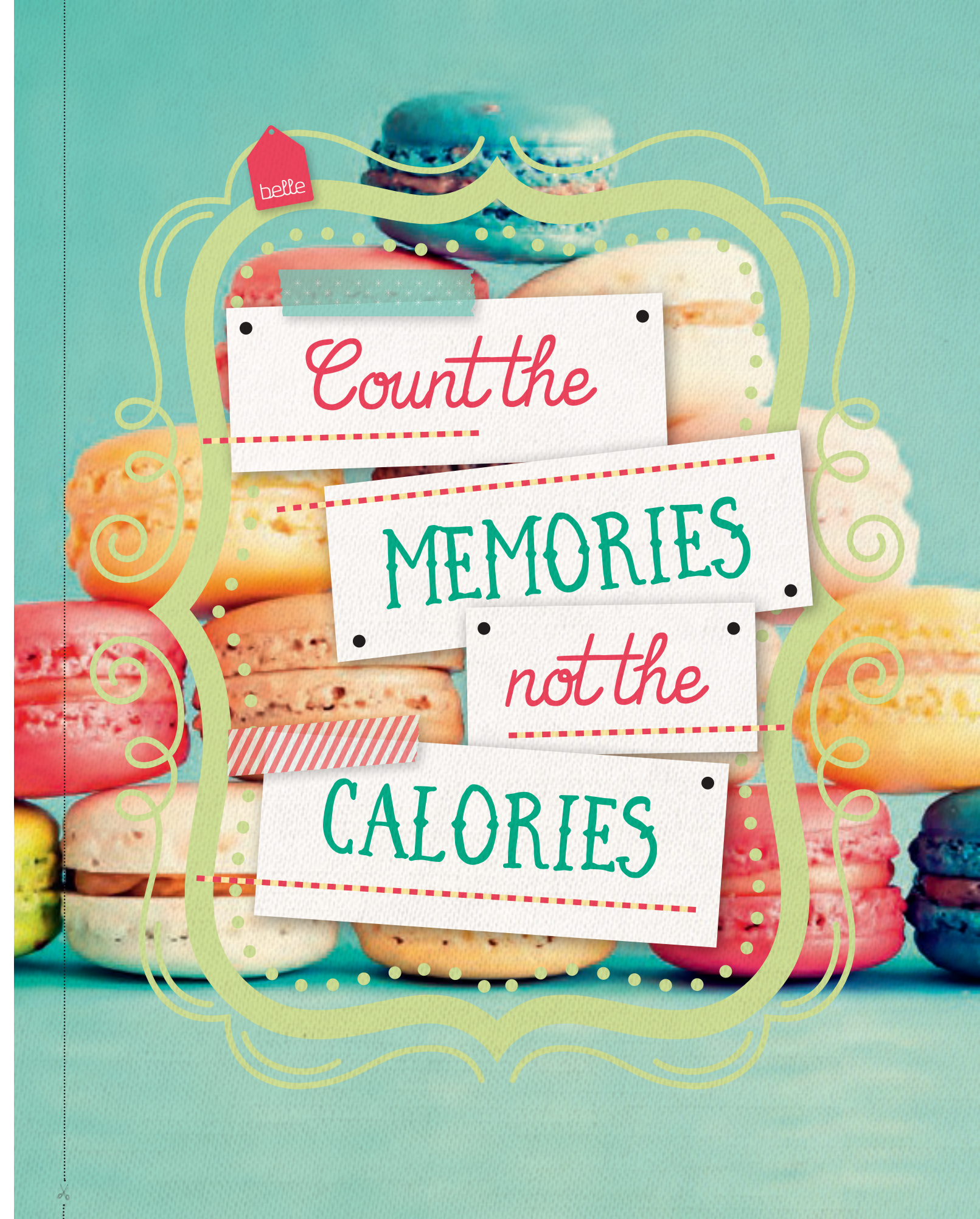
9 789082 409758



IN DEZE *Belle*

- 3 Voorwoord & BTS
- 6 Jij & Belle post van jou
- 7 God loves food
- 11 DIY make-up potjes
- 12 Inspiratie
- 14 Zo leef ik
- 15 Foodblunders
- 16 De man met de microfoon
- 19 Vraag het Martanja
- 20 Een tussenjaar, hoe ziet dat eruit?
- 22 Zo wordt de winter een feestje!
- 24 Nice to meet you
- 26 Beauty & Belle
- 27 Recept
- 31 Handlettering met CHE-meiden
- 32 LFS: Things that make you happy
- 34 Colofon

Met dank aan 





Hoe ga je GEZOND MET ETEN OM?

Eten is lekker, leuk, verbindend en zorgt voor energie! Maar eten kan ook dik maken of een probleem worden. En hoe zit het met de hypes?

Liesbeth zoekt het uit.

Als ik naar Jezus kijk, zie je Hem regelmatig met zijn discipelen maar ook met andere mensen eten. Zelfs bij het Avondmaal draait het om eten dat op symbolische wijze centraal staat. Eten hoort bij gemeenschap, bij samen zijn. Eten verbindt je met anderen. Dat merk je als je bij iemand mag mee-eten. Je hoort erbij. Ook gewoon thuis aan tafel. Je praat even bij en hebt tijd terwijl je eet. Maar eten heeft ook alles te maken met trek of honger. Jezus had dat ook. Eten maakt je lichaam sterk en geeft energie. Als Jezus' lichaam al eten nodig had, dan heeft jouw lijf dat zeker ook. Gebruik je eetmoment om op te laden met goed eten. God laat zoveel moois en goeds voor je groeien in de natuur, hoe tof is het om juist dát te eten! Hij heeft het voor jou bedacht en gemaakt. Alleen is jouw natuurlijke smaak vaak flink beïnvloed door wat fabrieken van eten hebben gemaakt. Daardoor is pure groente/fruit/zaden/tarwe/zuivel etc. vaak niet zo lekker als fastfood, koek, of muesli bijvoorbeeld. Maar dat proces kan je weer omdraaien! Eet dingen die je herkent uit de

INVLOED OP JE LICHAAM

Oke, tot zover eigenlijk best logisch. Maar we gaan nog een stapje verder. Want er zit verschil tussen alles wat je kunt eten en dat wat het voor invloed heeft op je lichaam. Wanneer je eet of drinkt, stijgt je bloedsuikerspiegel (je glycemische index (GI)). Wát je eet of drinkt, bepaalt hoe snel die bloedsuikerspiegel stijgt. Hoe sneller het stijgt, hoe sneller je ernaar weer honger krijgt, terwijl je lichaam de calorieën niet nodig heeft. Een flink handje noten, komkommer, volkoren brood zorgt voor een langzaam stijgende bloedsuikerspiegel.

LEKKER VOL

Chips, witte spaghetti, patat of wit brood, veel zoet broodbeleg vol met snelle koolhydraten laat jouw bloedsuikerspiegel als een malle stijgen en geeft geen vol gevoel. Tegenreactie van jouw lijf; honger en teveel eten. Ook frisdrank en fruitsap laten je bloedsuikerspiegel stijgen. Voorkom dit door dingen met vezels te eten bijvoorbeeld (graan, fruit, groente) of water of thee te drinken. Dan heb je minder snel weer trek en zit je lekker vol.

Wie alles eet mag niet neerzien op iemand die dat niet doet, en wie niet alles eet mag geen oordeel vellen over iemand die dat wel doet, want God heeft hem aanvaard

ROMEINEN 14 VERS 3

natuur en vermijd vaker dingen die een fabriek heeft gemaakt. Best tricky he. Eten uit de natuur *van God* trekt ons minder aan dan wat fabrieken maken. Maar wie is op zoek naar het Beste voor jou?

Eten heeft invloed op je lijf. Het kan ervoor zorgen dat je je energiek of juist moe voelt, dik of juist dun bent. Dat is waarom eten zo'n belangrijk onderdeel is. Je hebt vast ook wel zo'n tante die zegt: elk pondje gaat door het mondje... Laten we eerlijk zijn: dik zijn brengt risico's mee voor jouw gezondheid. Een gezond gewicht zorgt ervoor dat je minder kans hebt op hart en vaatziekten en meer energie hebt. Maar niet dik betekent niet hetzelfde als dun zijn. Zoek uit wat jouw gezonde gewicht is (check bijvoorbeeld eens je bmi maar laat dat geen obsessie zijn) en waar jij je mooi bij voelt en toets of dat realistisch is. Zorg goed voor je lijf- dat is Bijbels- blijf genieten van (goed) eten en zoek balans. Blijf genieten van eten en zoek de balans.

DUS..

Food is mooi! God bedacht het, geniet ervan. Word er gezond en sterk mee. Vier feest met eten, schuif gezellig met elkaar aan tafel voor goede gesprekken, creëer de mooiste dingen met eten. Enjoy wat God ons geeft! De tip is; eet tachtig procent goed en puur, twintig procent fastfood/minder goed eten. Dan blijf je in balans. Dank God bewust voor je eten, vindt Hij vast leuk om te horen hoe jij geniet van wat Hij voor jou bedacht.

MOODSWINGS

Jouw hormonen doen ook wat met je eetlust! Zo'n tien dagen voor je menstruatie wordt je eetlust extra opgewekt. Ongesteld worden kost je lijf energie- dus krijg je extra trek. Door je stemmingswisselingen (chagrijnig, verdrietig) heb je meer trek in troost- of suikerrijk eten; chips of chocola! En soms is dat prima maar realiseer je; jouw lijf heeft de calorieën niet nodig maar je moodswings roepen erom! Zeg gerust eens nee tegen ze.

- » Ontbijt = belangrijk! Zo start je je motor goed op. Kies voor brandstof wat je lang verzadigd, dat voorkomt honger door de dag. Echt!
- » Lees eens een paar weken alle etiketten van wat je eet. Let op de ingrediënten (woorden) die je niet herkent als iets vanuit de natuur. Dan zie je direct hoeveel fabrieksmatig je eet en hoeveel natuurlijk.
- » Eiwitten (rood vlees, vis, gevogelte, zuivel, eieren en soja) helpen je naast vezels, om je langer een voller gevoel te geven. Het vertraagt de vertering en maakt je meer verzadigd. Eiwitten en ook vetten zorgen dat je bloedsuikerspiegel langzaam een klein beetje stijgt.
- » Er zijn ook (kook)boeken/blogs over goed eten & God als Schepper. Check *Williene Klinck*, www.smakelijk.nl/ over-williene over E nummer& suikervrij eten of inspiratieboek *Eerlijk omgaan met je leven, je lijf, je wereld*. En ken je www.voedzo.nl van Sharon Numan?
- » We hebben thema's als eerlijk geproduceerd eten, seizoensgebonden of biologisch, wel of geen koolhydraten, suikervrij of vetten even overgeslagen. Lees daar gerust zelf

SELFET:

"Ik vind het heerlijk om met een vriendin te gaan lunchen in de stad. Het liefst bij een onbekend restaurantje, iets buiten het centrum. Vaak zijn ze een beetje vintage ingericht, en is het eten biologisch, dat maakt het zo leuk. Van dit soort (eet)momentjes kan ik extra genieten. Maar om je dag goed door te komen is eten en drinken echt een must. Zelf ben ik niet zo'n ster in het maken van een speciale lunch (Vaak ook omdat ik te laat uit bed kom, oeps;)). Daarom houd ik het altijd op 2 boterhammen met kaas of chocopasta + m'n flesje water die ik elke dag standaard meeneem naar school. Eten zegt niets over de persoon die jij bent, want jij bent jij, en jij bent belle!"



meer over. Maar: laat je niet verwarren (dat gebeurt mij vaak ook). Er is zoveeeeel informatie. Maak het dan gewoon weer klein voor jezelf: God als Schepper: wat maakte hij? Dat moet het beste voor me zijn. Dat is je vertrekpunt.

- » Vitamines. Die heb je zo nodig. Door tekort kun je moe, ongeconcentreerd of ziek worden. Eet veel groente en ook fruit! Het is een cadeau aan jezelf je goed en fit te kunnen voelen!!
- » Last but not least. Wil je echt veranderen in je eten, denk in kleine stapjes! Want face it; jouw leven is omgeven met fastfood, snoep, frisdrank en meer. Heb geduld. Pak bijvoorbeeld eerst je ontbijt aan, na een paar maanden wat je drinkt enz. Stap voor stap! Of challenge samen met een vriendin. Bid er ook gerust voor. God- als Schepper van alle Goeds- wil je zeker helpen te genieten van Zijn scheppingscadeaus voor jou.

Eet je brood met vreugde en drink met een vrolijk hart je wijn... God ziet alles wat je doet allang met welbehagen aan.

PREDIKER 9 VERS 7

DIY

Lekker aan de slag

Plan een gezellige middag met je vriendinnen en maak deze supertoffe DIY! Ook leuk om als cadeautje te maken. Enjoy!



DIY MAKE-UP POTJES

WAT HEB JE NODIG:

- » Glazen potjes (bijv. van de erwtjes of de appelmoes)
- » Permanent marker (HEMA, Pipoos)

HOW TO:

Zorg dat je potjes schoon zijn en mooi glimmen. Maak met je marker mooie oogjes op het glas. Vind je het lastig om zo uit de losse hand te tekenen? Je kunt ook eerst op papier schetsen, of op internet een plaatje uitzoeken, printen en aan de binnenkant van het glas plakken. Zo kan je het gewoon overtrekken. Laat je tekening goed drogen en gebruik de potjes voor je wattenschijfjes en make-upjes!

JE KUNT DEZE POTJES WINNEN!

GA NAAR HUISVANBELLE.NL/WINNEN



Psst, vind je die make-up plank ook zo leuk?!
Check huisvanbelle.nl/spiegel hoe je die zelf maakt!

IT IS UP TO YOU
 to see the beauty of everyday things.



Sweatdress ONLY €29,99
 Schoen O'moda €119,95
 Overknees SOSHIN €14,95



NOTHING BRINGS
 PEOPLE TOGETHER
 LIKE GOOD FOOD

Schorten Dille & Kamille €12,95 en €24,95
 Sneakers O'moda €129,95
 Veterschoen O'moda €119,95



DIY

DEZE TAS KUN JE ZELF MAKEN

Scoor een blanco linnen tas (Markt of Pipoos) en een permanentmarker. Teken met potlood de quote en vul deze in met de marker. Ook leuk om een lint aan het hengstel te knopen!

Beauty & belle

GOODBYE MY SUMMER, GOODBYE MY FRIEND

Het is winter en daarom tipt Coby je heerlijk frisse en fruitige geuren en kleuren in beautyland, om jezelf of je omgeving op te vrolijken!

It's all in the name

Deze douchegel van Lush vertelt je elke douchebeurt dat je prachtig bent en vrolijkt je op met een peptalk in de vorm van dit knalkleurtje. Ruikt heerlijk naar abrikozen en perziken! Lush | Beautiful Showergel € 8,50

Moderne klassieker

Voor een feestje of als finishing touch om je casual outfit mee op te leuken. Red lips are always a good idea! Hap na het opbrengen van de lipstick in een tissue zodat de kleur niet op je tanden komt. Ga je liever voor subtiel? Smeer dan eerst de kleur op de top van je wijsvinger en breng het aan als een lippenbalsem. Catrice | Ultimate Colour Lipstick 430 Hot 'n Spicy € 3,99



Met stip op één

Stop al je mooimakers in dit mooie make-uptasje! Hema heeft kleurrijke toilettassen waar je vrolijk van wordt. Schattig, stoer, classy: voor iedereen zit er wel een ideaal exemplaar tussen. Deze staat bij mij met stip op nummer één. Ja, we maken de grap twee keer. Twee. Keer. Hema | Toilettas € 3,00

Zeg het met rood

Wat voor look je ook hebt, met mooie rode nagels maak je hem helemaal af. Ga gauw naar youngbeauty.nl of avril-organic.com voor deze prachtige nagellak. Young Beauty | Avril Organic Nagellak Rouge Opera €2,80

BEAUTY ISSUE

Wie is jouw beauty-inspiratie?



Sanne: Karlie Kloss :) Naast dat ze supermooi is, heeft ze ook een aantrekkelijke persoonlijkheid.

Voor zover dat te beoordelen is via YouTube, natuurlijk.

Britt: Ik denk dat jullie een inspiratie zijn. Eerst verborg ik mijn gezicht door mijn ogen meer te laten

opvallen... Nu gebruik ik alleen nog nude kleuren die veel beter bij me passen.

Niet te opvallend en maar heel af en toe, omdat jullie mij hebben geleerd dat ik mooi ben zoals ik ben.



Merry Christmas!

Met kerst willen we er toch allemaal mooi uitzien!? Daarom komt Essence met de tijdelijke collectie 'the little x-mas factory' die van eind november t/m december verkrijgbaar is bij Kruidvat en Trekpleister. Met deze oogschaduw steel je sowieso de show! Essence | The little x-mas factory eyeshadow palette €3,99



DONUT balls

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

15 BALLETTJES

Elise: 'Het deeg voor donuts maak je normaal met gist. Maar als ik een serieuze sugar craving heb, wil ik natuurlijk helemaal niet wachten tot mijn deeg gerezzen is. Hierbij dus mijn favoriete donutballs recept met zelfrijzend bakmeel. Net zo zoet als classic donuts, maar dan zonder gedoe met gaatjes of wachttijd. Perfect!'

MEN NEME:

200 g suiker
1 tl kaneel
1 ei
200 g zelfrijzend bakmeel
100 ml melk

Dit recept komt uit:

Titel: Chickslovefood: het meal planning kookboek
Auteurs: Nina de Bruijn & Elise Gruppen
Uitgeverij: Nieuw Amsterdam
Prijs: € 19,99
ISBN: 9789046821312



EN ZO DOE JE HET:

- Meng 50 g suiker met de kaneel in een bakje en zet weg.
- Doe de overige suiker met het ei, het bakmeel, de melk en een kleine snuf zout in een kom en roer tot een dik beslag.
- Doe een flinke laag olie (zo'n 10 centimeter) in een hapjes- of frituurpan en verwarm tot 180 graden. Schep een eetlepel beslag met behulp van een andere eetlepel in de olie en herhaal dit 6 keer.
- Bak 3 minuten, schep om met een lepel en bak ze aan de andere kant ook nog eens 3 minuten. De balletjes zijn klaar als ze goudbruin en gaar van binnen zijn.
- Schep de balletjes met een schuimspaan uit de olie en leg ze op een met keukenpapier bekleed bord. Bestrooi direct met de kaneelsuiker.
- Herhaal tot het beslag op is. Laat de balls iets afkoelen voordat je aanvalt.

Bewaar de balletjes in een afgesloten doos, dan zijn ze 2 dagen lekker.

PLAN AND PREP TIPS

Je kunt de donutballetjes ook invriezen. De ochtend van tevoren uit de vriezer halen, dan zijn ze tegen de namiddag weer prima te eten.