



MISS NEDERLAND '20 DENISE SPEELMAN

Dat Nederland stikt in het vrouwelijk schoon hoeven we natuurlijk niemand meer te vertellen. We hebben niet alleen knappe actrices, zangeressen en presentatrices, maar ook een hoop mooie 'Misses'. De 22-jarige blondine Denise Speelman, mag zich Miss Nederland noemen en liet daarbij 9 andere knappe Nederlandse vrouwen achter zich. Denise is voor haar werk natuurlijk altijd bezig met haar uiterlijk. Dat maakte ons nieuwsgierig! Fit at Home ging bij haar langs en nam een kijkje in haar koelkast.

Wat mag er niet ontbreken in jouw koelkast?

Iets wat zeker niet mag ontbreken in mijn koelkast is yoghurt, fruit en amandel- of kokosmelk. Ik denk altijd: als ik dit in ieder geval in huis heb kan ik ontbijten en gevoed de dag beginnen! Het ontbijt is echt mijn favoriete eetmoment van de dag! Mijn favoriete ontbijtjes zijn kwark met bosbessen en frambozen en dan lekker afgetopt met granola of een kommetje havermout met kaneel en appel! Verder vind je ook altijd eieren, kaas, kipfilet, huttenkäse en hummus in mijn koelkast, zodat ik altijd iets heb als beleg op brood of crackers. Daarin probeer ik wel af te wisselen qua beleg en soms iets anders toe te voegen, maar dat vind ik soms nog wel eens lastig! Omdat ik voor mijn werk vaak op pad ben haal ik meestal de standaard dingen zodat ik altijd iets makkelijk en gezonds te eten heb wanneer ik thuis ben. En iets wat me te binnen schiet, een komkommer mag ook eigenlijk niet ontbreken in mijn koelkast. Dat vind ik heerlijk om bij mijn beleg toe te voegen of door een salade bijvoorbeeld.

Wat is jouw guilty pleasure?

Mijn absolute guilty pleasure is een

chocolade lavacake, met vanille ijs én slagroom! Heerlijk hoe die vloeibare chocolade smelt uit de cake, hmm begin al te watertanden terwijl ik dit zit te typen ;-).

Wat voor een eter ben jij?

Ik ben makkelijk en eet eigenlijk vrijwel alles, maar ik denk dat je me het beste een balanseter kunt noemen. Balance is everything! Ik probeer zoveel mogelijk gezond te eten omdat ik me daar heel prettig bij voel en het vooral lekker vind, maar daarnaast zorg ik natuurlijk voor genoeg "uitschietertjes" of guilty pleasures! Nu eet ik in ieder geval weer alles want dat was niet altijd zo. Ik geniet nu echt van eten en lust ook bijna alles, maar tijdens mijn eetstoornis periode heb ik heel veel dingen weggelaten en mezelf een soort van verboden. Maar nu hou ik echt van lekker eten!

Heb jij een strakke koelkast indeling?

Ja, ik hou echt van een strak ingedeelde koelkast, wanneer je de deur opent dat je direct ziet waar alles ligt. Flesjes, blikjes en pakjes wil ik ook recht met de opdruk naar voren hebben staan ook al staan ze achter elkaar verstopt haha ;-). Eigenlijk het liefste ook nog op kleur net zoals mijn

kledingkast, vind je me al raar? haha.

Heb jij een ultieme koelkast tip?

De ultieme koelkast tip is sorteer alles bij elkaar, fruit bij fruit en groente bij groente. Zo creëer je rust en kan je alles makkelijk vinden! En.. blijf checken wanneer iets over de datum is en gooi het weg! Zo gaf ik mijn vriend laatst yoghurt die eigenlijk al over de datum was.. maar hij zei wel een paar keer dat die het zo lekker vond, eind goed al goed dus haha!



DE KOELKAST VAN:

*'IK DENK DAT JE ME HET BESTE EEN
BALANSETER KUNT NOEMEN'*