

Week 12

Bundeling

INGESTUURDE
WEEKPLANNINGEN & RECEPTEN



12-WEKEN PROGRAMMA

Je hormonen in balans



Doe je mee?

Weekplanner

Angeliën
gezondheidscoach & motivator

Ingestuurd door: Angela

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	Smoothie appel banaan nootjes wortel havermost. wk 4 zondag	Sojayoghurt havermost /lijnzaad en blauwe bessen	Rijstwafel met eleg en gekookt ei	Quinoa met appel kaneel	sojayoghurt met quinoa en peer	Banaanpannen- koekjes wk 1	rijstwafel gekookt ei en beleg
Lunch	Kipsalade wk 4 dinsdag	Kipsalade 2de dag	Wrap belggen met kipfile, pesto en rauwkost	salade met kikkererwten wk 2 vrijdag	Kiikererwten 2de dag	Guacamole wrap wk5 donderdag	salade artisjokharten wk 10 dinsdag
Diner	Pastaspinzie met gehakt wk 6 vrijdag	rucolastamppot wk 7 vrijdag	Kabeljauw met pastinaak en rauwkost wk 7 woensdag	gestoofde spitskool wk 6 maandag	Kip zoete aardappel wk 4 zondag	fiespompoen- lasagne wk 10 maandag	Kipgehaktballetjes wk 10 donderdag
Bood- schappen	Broccolisoeep		Mosterdsoep		Kippensoep met spitskool		

RECEPTEN *Angela*

Ontbijt

Rijstwafel met hoemoes, zongedroogde tomaatjes, komkommer en rucola sla.

Lunch

Soep: Groentesoep met tomaat

Tomaat met paprika roerei: voor 2 personen

4 Eieren, 4 tomaten, 1 paprika, 1 ui en 1 teentje knoflook snijden en bakken in ½ eetlepel kokosolie. De ui en knoflook, daarna de paprika en tomaat toevoegen. Bijna gaar, dan 3 à 4 eieren toevoegen en goed doorroeren. Voeg peper, zout en Italiaanse kruiden toe.

Wil je niet afvallen, dan kun je dit op een geroosterde boterham doen, maar zo is het ook al veel, soep is daarom ook optioneel.

Diner

Neem een kopje soep en spaghetti (zie recept)

Met courgetti, of als je niet wil afvallen met spaghetti.

Benodigd: 5 a 6 tomaten, 1 paprika, 1 ui, 1 teentje knoflook, basilicum naar smaak vers of gedroogd, 250 gram rundergehakt, 1 of 2 courgettes (ligt aan de courgetti ja of nee), 1 wortel, Italiaanse kruiden of tijm, oregano, rozemarijn, marjolein mag droog of vers, en olijfolie.

Snijd de ui en knoflook fijn en bak dit (in olijf-of kokosolie) even glazig en doe het gehakt erbij. Rul bakken met zout en peper. Snijd de andere groenten. Voeg eerst de tomaten en de paprika met de basilicum toe. Als de tomaat bijna gaar is, voeg je de andere groenten en de kruiden toe. Even laten sudderen tot het beetgaar is. Optioneel een groentebouillonblokje (of ½) en pesto uit een potje of zelf maken (Angeliën). De pesto is ook lekker door de spaghetti heen, als deze gaar is met een beetje olijfolie.

Smakelijk eten!

Groentesoep met tomaat

Benodigd:

6 tomaten, 2 zakjes boersensoepgroente, 1 paprika, 1 ui, 1 teentje knoflook, Italiaanse kruiden, peper en zout.

Snijd de ui en knoflook fijn en bak deze in de kokosolie. Snijd de paprika en tomaat, voeg deze toe met 2 liter water en 3 bouillonblokjes peper en zout naar smaak. Laat dit even zachtjes doorkoken. Voeg daarna de boersensoepgroente toe en laat nog even zachtjes koken tot het beetgaar is. Voeg naar eigen smaak nog wat kruiden toe of peper.

Dit is een grote pan, dus kan je ook wat invriezen.



Weekplanner

Ingestuurd door: Anna Maria

Engelien
gezondheidscoach & motivator

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	Yoghurt met gebroken lijnzaad, banaan en walnoten	Smoothie van perssinaasappel, spinazie, banaan en water	Pannenkoekje met blauwe bessen	Pannenkoekje met aardbeien	Havermout met appel, kaneel en gebroken lijnzaad	Yoghurt met aardbeien en pruimen	Mango smoothie met perssinaasappel
Lunch	Tekst Oosterse groentensoep + 1 pruim	Bietensalade met quinoa en walnoten	Oosterse groentensoep + 1 appel	Rijstwafels met rucola en humus	Salade caprese met hüttenkäse	Bloemkoolsoep met peterselie en geraspte sinaasappelschil	Salade zalm en avocado
Diner	Bietensalade met quinoa en walnoten	Sla schuitjes met kip en cashew	Geroosterde courgette met zelfgemaakte pestodip	Salade caprese met hüttenkäse	Rauwe groenten met zelfgemaakte pesto- en humusdip	Salade zalm en avocado	Bloemkoolsoep met peterselie en geraspte sinaasappelschil
Boodschappen							

RECEPTEN *Anna Maria*

Ontbijt - Smoothie met kokoswater

Benodigd: 1 pakje kokoswater, 1 handje aardbeien, 1 handje bramen, 1 handje bosbessen, 1 banaan en 2 tl lijnzaad.

Bereiding: Was het fruit en doe dit samen met het lijnzaad en het kokoswater in een blender. Blend tot een egaal geheel en giet in een glas. Wanneer het warm is, kun je er eventueel wat ijsklontjes bij doen. Enjoy!

Lunch – Quinoa salade met kip, munt en yoghurt

Benodigd: 100 gram quinoa, 1 gerookte kipfilet, halve komkommer, 3 takjes munt, 4 el Griekse yoghurt, 1 el extra vergine olijfolie en het sap van een halve citroen.

Bereiding: Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kip in blokjes en de komkommer in kleine, dunne stukjes. Hak de munt grof. Meng dan de quinoa met olijfolie en breng het op smaak met zout en peper. Roer de citroensap er ook door. Verdeel de blokjes kip, komkommer en munt door de quinoa. Maak de quinoa-salade af door een lekkere schep Griekse yoghurt erover te lepelen.

Diner – Courgette en paprika van de barbeque (vegetarisch)

Benodigd: 3 Schaven courgette per persoon, Huttenkase, 1 grote knoflookteen, olijfolie, basilicum, 1 paprika per persoon, klein uitje, peterselie, tomaat en pesto.

Bereiding Courgette: Schaaf (p.p.) 3 goede stevige plakken van een courgette met een kaasschaaf. Leg er een bolletje huttenkase op en bestrooi dit met peper, zout, blaadjes verse (of wat gedroogde) basilicum en fijngesneden knoflook. Rol het op en steek er een sateprikker doorheen. Voel even of het stevig zit. Besprenkel met druppeltjes olijfolie en nog een klein beetje peper. Grill ze af op de barbeque (of in de oven als het geen mooi weer is).

Bereiding paprika: Snijd een klein/half uitje en peterselie klein en de tomaat in kleine blokjes. Vul eventueel aan met een klein beetje huttenkase aan. Meng dit alles met een flink eetlepel groene pesto. Snijd de paprika open, zodat de stukken van de paprika kuiltjes vormen. Hol de zaadlijsten hier uit. Vul de paprikakuiltjes dan met het mengsel en duw even aan, zodat het er stevig in zit. Dan lekker afgrillen op de barbeque (of in de oven als het geen mooi weer is).

Smakelijk eten!

RECEPTEN *Anna Maria*



Weekplanner

De lijnzaad op maandag staat gebroken. Ik neem aan dat je deze zelf plet en heel koopt kijk bij informatie waarom.

De smoothie op zondag mango sinaasappel bevat alleen fruit. Let op: in fruit zitten ook suikers! We mogen wel suiker binnen krijgen en via fruit is dat oke maar 2 stuks op een dag is voldoende. Doordat het alleen fruit is, is het niet verzadigend genoeg. Zorg dat er ook groente bij zitten en dat er iets van vet en eiwit bij zit. Chia zaad, lijnzaad of noten, of een halve avocado, yoghurt, quinoa enzovoorts.

Ik zie dat je weinig vlees eet; denk aan je b12 inname en eet ook eens peulvruchten.

Recepten

De smoothie met kokoswater bevat teveel fruit, dit is teveel suiker, zie opmerking bij de weekplanner.

Lunch quinoa salade kip; dit is voor 2 porties denk ik, 100 gram quinoa?

Let ook op: gerookte kip is meer bewerkt. Liever zelf kipfilet kruiden, bakken en gebruiken. Dit is gezonder.

Weekplanner

Engelien
gezondheidscoach & motivator

Ingestuurd door: Ardy

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	omelet roerbakgroente	havermost met granaatappeltjes	intermittent fasting	intermittent fasting	groene ontbijtsmoothie	bananenpannenkoe kjes	rijstwafel met rosbief, tomaten, komkommer, rucula
Lunch	wrap met parmaham, sla, tomaten, paprika, komkommer, avocado	boterhammen met rookvlees, ei, tomaat, komkommer	rijstwafel, spread, komkommer	omelet met overgebleven groetne	salade, kip, appel	ei avocadosalade	wraps met pesto
Diner	zoete aardappel oveschotel	stamppot, chinese kool, biefartaar	kipcourgetti	kipgehaktballetjes	nasi	nasi	roerbak met rundvlees
Bood- schappen	Boodschappen:	chinese kool knolselderij roerbakgroenten rucula rode paprika's tomaten champignons groene asperges zwarte bonen kidneybonen +	eieren kokosmelk	appels bananen	rosbief gerookte kip gehakt biefartaar rundvlees	witte wijnazijn	

RECEPTEN *Ardy*

Ontbijt - Haverbroodjes (2 tot 4) met hüttekäse of eiersalade

Benodigd: 100 gram havermout, 100 gram yoghurt (griekse of evt plantaardige), 2 eieren en een snufje zout (niet te weinig).

Bereiding: Verwarm de oven voor op 180 graden en bedek een bakplaat met bakpapier. Mix de ingrediënten door elkaar met een staafmixer of een garde. Wanneer je een staafmixer gebruikt, krijg je een gladder beslag en dus mooiere broodjes. Leuk voor het oog, maar geen must! Schep het beslag op de bakplaat in vier kleine of twee grote rondjes. Schuif de plaat 20 tot 25 minuten in de oven.

Voor erop:

- 4 flinke el hüttekäse met kruiden zoals paprika, zout peper of tuinkers. Of:
 - Eiersalade recept van Angelien of (voor 2 porties): 4 hardgekookte eieren, 1 teen knoflook, handje bieslook, 3 el magere kwark of hüttekäse, 1 tl kerrie, 1 tl mosterd, peper en zout naar smaak. Optioneel; takje koriander, 1 el zelfgemaakte mayonaise.
1. snijd het ei helemaal fijn en meng samen met mosterd, kwark/hüttekäse en evt. mayo.
 2. pers de knoflook, snijd de bieslook en koriander fijn en meng dit er ook doorheen, breng tenslotte op smaak met peper en zout.

Beleg de broodjes met Hüttenkäse en tuinkers/eiersalade. Sluit af met een flinke snuf peper en eet smakelijk!

Lunch – Eierwraps met geitenkaas en spinazie (2 porties)

Benodigd: 3 eieren, 2 flinke handen verse spinazie, 2 el pijnboompitten, 2 el zachte geitenkaas, handje fijngehakte peterselie en 1 avocado. Optioneel 1 el honing, maar zonder smaakt het ook heerlijk.

Bereiding: Klop de eieren los met 3 el water en verhit een klontje kokosolie in een koekenpan. Schenk de helft van het eiermengsel in de pan en bak er een dunne wrap van. Maak zo ook de tweede wrap.

Pak ondertussen een andere pan en rooster hierin de pijnboompitten. Schep na een paar minuutjes de spinazie erbij en bak nog even 4 minuten mee.

Leg de wraps op 2 borden en vul ze met de spinazie, geitenkaas, verse peterselie, de avocado in plakjes, zout en peper en eventueel honing.

RECEPTEN Ardy - vervolg

Diner – Romige courgetti met avocadosaus (2 porties)

Benodigd: 2 courgettes, 150 gram cherrytomaten, 200 gram (kastanje)champignons, 1 avocado, sap van een ½ limoen, 50 gram pijnboom- of zonnebloempitten, 1 teentje knoflook, paar blaadjes verse munt, olijfolie en zout en peper.

Bereiding:

1. snijd de courgettes in spaghetti-liertjes
2. snijd de champignons in plakken en halveer de cherrytomaten
3. snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees eruit
4. doe het vruchtvlees samen met de limoensap, pijnboompitten, munt, olijfolie, knoflook en het zout in een keukenmachine en vermaal tot een saus
5. verhit een scheutje olie in een pan en bak de champignons 3 minuten
6. voeg daarna de tomaatjes toe en bak 2 minuten mee
7. blancheer evt de courgetti kort in kokend water
8. giet de courgetti af en schep de saus er doorheen, voeg de champignons en de tomaatjes er aan toe.

Smakelijk eten!

Weekplanner

Angelen
gezondheidscoach & motivator

Ingestuurd door: Diny

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	Kokosyoghurt met lijnzaad, haverhout en appel		Smoothie: 1/2 avocado, 1/2 bleekseiderij, groene appel, lijnzaad, lepel yoghurt, recept	tefmeel met banaan en melk evt lijnzaad	chia zaad, yoghurt(kokos) met bosbessen en kaneel	roerei met 150 roerbakgroente en	yoghurt met peer en haverhout
Lunch	zakje fijne soepgroente met ei voor	soep met zuurkoolsalade van week 5 maandag	Wrap met ijsbergsla, rode ui, kipfilet, en dressing. zie recept	soep met quinoa pannenkoekjes + spread zie week 9 woensdag	omelet met groente en soep	salade week 2 quinoa en rode biet	muffins week 9 woensdag ontbijt
Diner	Soep met zalm zie donderdag diner week 4	gevulde paprika week 5 zaterdag	bloemkoolrijst met kip zie recept	falafelballetjes met spinazie zie week 8 diner	bloemkoolpizza vrijdag week 4	groente pannenkoekje zaterdaglunch week 6	hartige taart dinsdag week 9
Boodschappen							

RECEPTEN *Diny*

Ontbijt - Smoothie

Recept: Doe in de blender een halve avocado, een halve stengel bleekselderij, een groene appel, 2 eetlepels lijnzaad met een lepel kokosyoghurt. Om het wat pittiger te maken, een snufje chilipeper. Blenden en eten maar.

Lunch – 1 of 2 wraps

Recept: Ijsbergsla fijn snijden. Een halve rode ui snipperen. Gerookte kipfilet in reepjes snijden. Een paar zongedroogde tomaatjes fijn snijden. Een gele paprika (indien 2 wraps dan helemaal, anders een halve voor 1) in kleine blokjes snijden. Alles mengen en de wrap ermee beleggen. Mocht je dit te droog vinden, dan een dressing van yoghurt, met wat olijfolie maken.

Diner – Bloemkoolrijst met kip

Benodigd: bloemkoolrijst (kant en klaar), champignons 125 gram, ui, 1 teentje knoflook, 1 rode paprika, 100 gram boontjes, karwijzaad, kurkuma, peper en zout of eventueel kruiden weglaten en een half bouillonblokje erbij.

Bereiding: Snijd de kipfilet in kleine stukjes en bak deze in een beetje roomboter. Voeg daarna de gesneden ui, champignons, knoflook en paprika toe en bak deze mee tot het gaar is. Kook ondertussen de boontjes gaar in water. Als ze gaar zijn, mogen deze bij de rest. Voeg na smaak de kruiden toe. Als dit allemaal gaar is, dan voeg je de bloemkoolrijst toe. Ik vind het zelf lekker als het niet te gaar is, dus alleen maar even toevoegen en roeren tot het warm is. Dan lijkt het een beetje op echte rijst. Mocht je het wel echt gaar willen, dan natuurlijk langer bakken. Evt. een gebakken eitje erbij en smullen maar.

Smakelijk eten!

RECEPTEN *lfse*

Ontbijt

Recept: Ovenschaaltje invetten met een beetje roomboter. Appel in blokjes snijden, banaan tot moes prakken, havermout en 1 ei mengen met het fruit. 10 Minuten op 180 graden in de oven en eventueel een lepel kwark eroverheen voor het opeten!

lfse, met dit ontbijt eet je verder geen fruit meer over de dag. (zelfde met smoothies) zo heb je genoeg fruit gehad.



Lunch

Recept: Meng verschillende soorten sla. 1 Blikje tonijn op water, een uitje snipperen en dit mengen. 1 Ei hard koken en ook klein snijden en door de tonijn. Meng het geheel tot een salade.

Voor 1 persoon mag het ook een half blikje tonijn zijn. Vul aan met bv quinoa. Mag nog iets van koolhydraten bij om het tot het avondeten vol te houden. Bv een rijstwafel of een cracker.



Diner – Koolrolletjes met geitenkaas

Recept: Blancheer koolbladeren (Chinese kool) kort in kokend water, uit laten lekken en afdeppen. Champignons bakken. Champignons mengen met de geitenkaas en voeg walnoot toe. Rol het mengsel in de koolbladeren.

Paprika's roosteren en daarna koken. Pureer de paprika's tot een saus en meng ook hier wat walnoten door. Serveer de saus bij de koolrolletjes met quinoa of een stukje brood.

Smakelijk eten!

Ingestuurd door: Jola

Weekplanner

Angelien
gezondheidscoach & motivator

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	2 mokken water waarvan 1 met citroen. Yoghurt met havermout en nectarine. 2 koppen koffie.	2 mokken water waarvan 1 met citroen. 2 rijstwafels met kipfilet, tomaat, komkommer en sla	2 mokken water waarvan 1 met citroen. speltpannenkoek (koud) met yoghurt en fruit naar keuze.	2 mokken water waarvan 1 met citroen. Intermittent fasting.	2 mokken water waarvan 1 met citroen. Intermittent fasting.	2 mokken water waarvan 1 met citroen. yoghurt met quinoa, fruit en noten	2 mokken water waarvan 1 met citroen. yoghurt met appel noten, havermout.
Lunch	2 mokken water. Champions en ui gebakken op 2 sneetjes volkorenbr met echte boter. 1 mok koffie	2 mokken water. Soep 2sneetjes maisbr met roerei en champ en ui van gisteren 1 mok koffie	2 mokken water. 2 rijstwafels met sla en eiersalade week 5.	2 mokken water. Witfosalade met kip en peer.	2 mokken water. wrap week 4	2 mokken water. Groentesoep. Pannenkoek.	2 mokken water. mosterdisoep week 4 yoghurt met appelcrumble.
Diner	2 mokken water. paprika/wortelsoep Curry week3	2 mokken water. paprika/wortelsoep speltpannenkoek met huttenkase, kipfilet, avocado, tomaat en sla	2 mokken water. knolselderijsoep andjiviestampot week 3	2 mokken water. knolselderijsoep. roerbakmix week 3	2 mokken water. Groentesoep wrap met kipfilet, paprika, champions ,ui en prei.	2 mokken water. salade van nectarine en gerookte kip	2 mokken water. bloemkoolpizza met creme fraiche, zure room, tonijn en ui,
Bood- schappen							

RECEPTEN *Jola*

Spelt pannenkoeken

De spelt pannenkoeken maak ik net zoals gewone pannenkoeken, alleen gebruik ik dan speltmeel. Omdat je niet voor 1 pannenkoek beslag kunt maken maar ik er meer, die je dan de dag erna of voor familieleden kunt gebruiken. Je kunt ze ook in de diepvries doen.

Flammkuche

Voor de flammkuche gebruik ik 2 bloemkoolpizza's, 1 potje creme fraiche 250 gram en 1 klein potje zure room 125 gram en zout en peper, 1 blikje tonijn en een grote ui. Dit gerecht is voor 2 personen.

Witlofsalade (voor 1 persoon)

Benodigd: 1 stronk witlof, 100 gram gerookte kip, 1/2 peer, 1 tl mosterd, 1 el olijfolie, 1 handje walnoten, 1 el yoghurt en peper.

Bereiding: witlof schoonmaken en in reepjes snijden, peer en kip in kleine blokjes snijden en de walnoten fijn hakken. Dressing maken van yoghurt, olijfolie, peper, mosterd en walnoten. De witlof, kip en peer in een schaal doen en de dressing toevoegen. Peer kun je ook vervangen door mango.

Smakelijk eten!

Schema water drinken is belangrijk, maar het liefst tussen de maaltijden door. Net voordat je eet, verdun je het maagsap en dan gaat je vertering minder goed. Dus als het lukt, tussen de maaltijden door.

"
Feedback
van Angelien



En op maandagmorgen heb je twee mokken koffie nodig haha, start van de week 😊
Diner zondag creme fraiche: deze bevat veel verzadigd vet, net zoals slagroom. Probeer eens met kwark of yoghurt (maar dan wordt het wel dunner). Zelfde geldt voor het recept Flammkuche.

Ingestuurd door: Lianne

Weekplanner

Engelien
gezondheidscoach & motivator

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	1 snee grof volkoren brood met kipfilet, komkommer, salade en gekookt eitje	2 rijstwafels humus komkommer en tomaat	Magere kwark met vruchtjes, havermout en lijnzaad	Teffmeel met aardbeien (vr wk 5)	Magere kwark met vruchtjes, havermout en lijnzaad	Smoothie: 200 ml yoghurt 50 ml water 1 limoen 1 peer 1/2 avocado	Banaan pannenkoekjes (zondag wk 1)
Lunch	Griekse Yoghurt met vruchtjes, havermout en lijnzaad	Salade van diner gister 1 stuk fruit	2 snee grof volkoren brood met kipfilet, komkommer, salade en gekookt eitje 1 sinaasappel	Rijstwafel met zelfgemaakte eiersalade (vr wk 5)	Vierdaagse	Omelet met overgebleven groentes	Bonensalade (ma wk 3)
Diner	Maaltijdsalade met tonijn	Soep Rode kool met appeltjes, rozijnen en een kipfilet (wk 11)	Maaltijdsoep tomaat	Pasta spinazie en gehakt (vr wk 6)	Vierdaagse	Andijviestamppot met aardappel en pastinaak (runderworstje) (vr wk 3)	Andijviestamppot van gisteren met runderworstje.
Boodschappen			Eigen dag				

RECEPTEN *Lianne*

Ontbijt - speltcracker

2 speltcrackers (staan bij de bio-producten!), ½ avocado, humus, komkommer, 2 kleine tomaatjes en 2 plakjes kipfilet.

Lunch - Roerei met tomaat, ui en knoflook

Benodigd: 2 tomaten 1 ui, 1 teentje knoflook, 2 eieren, 2 boterhammen, ½ komkommer, salade en zout en peper.

Bereiding: Eerst de ui, knoflook en vervolgens de tomaten in blokjes snijden en aanfruiten. Hieroverheen doe je een snuffje zout en peper (en eventueel paprikapoeder). Vervolgens voeg je 2 eieren toe en dit roer je in de pan op niet al te hoog vuur kapot. Laat dit een paar minuten (af en toe doorroeren) op het vuur bakken. Je besmeert twee boterhammen met een dun laagje roomboter en legt hier wat plakjes komkommer en salade op. Daaroverheen doe je de roerei.

Diner - Maaltijdsoep (tomaat/paprika)

Benodigd: 4 rode paprika's, 10 tomaten, 2 uien, 4 knoflooktenen, peterselie, 2 liter water, 3 groentebouillonblokjes, 2 kipfilets, 1 courgette, 2 lenteuitjes, 1 pakje kokosmelk.

Bereiding: Snipper de uien en hak de knoflook fijn. Snijd de paprika's in stukjes en de tomaten in blokjes. Verhit 1 eetlepel kokosolie in een pan (laag vuur). Fruit de ui en knoflook vijf minuten en roer regelmatig. Voeg de rode paprika, tomaat, groentebouillon en het water toe in de pan. Breng aan de kook en voeg twee kipfilets toe, laat de soep even doorkoken. Neem de pan van het vuur en schep de kipfilet uit de pan. Pureer met de staafmixer of blender. Doe de peterselie naar smaak erbij en roer door. Snijd de kipfilet, courgette en lente-uitjes in kleine stukjes en voeg deze samen met de kokosmelk toe aan de soep. Breng op smaak met peper en zout en verwarm enkele minuten op middelgroot vuur. Blijf wel roeren in de pan.

Smakelijk eten!

RECEPTEN Lianne



Weekplanner

Smoothie: denk aan combinatie met groenten.

Recepten

Kokosmelk in de soep is slim als je deze als maaltijdsoep gebruikt. Kokosmelk bevat verzadigd vet en best wel wat calorieën, maar dat is juist goed wanneer je het als maaltijdsoep eet. Het heeft daarbij ook nog veel gezondheidsvoordelen.



Weekplanner

Engelien
gezondheidscoach & motivator

Ingestuurd door: Linda

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	pancakes	Griekse yoghurt met 1 eetl lijnzaad en 1 sinaasappel	Fruitcrumble	Smoothie van banaan, kiwi, spinazie, lijnzaad	Fruitcrumble	rijstwafel met kipfilet, komkommer en tomaat	Griekse yoghurt met noten en fruit
Lunch	Soep Salade van rode biet, rucola, tomaat, 1/4 komkommer, 4 plakjes seranoham	Kipsalade: Sla, komkommer, tomaten, limoen, 100 gr geroookte kip	Kipsalade	Boterham met ei	Salade: rode biet, appel, lenteui, rucola, geitekaas, dressing van azijn en olie	2x brood met rookvlees en ei	Soep Wrap met huttekase 2 eetl, paprikapoeder, komkommer, peer, walnoten, sla
Diner	Rode kool met Hachee	Rode kool met Hachee	Toumisch kool met zilvervliesrijst	Gevulde puntpaprika met geitenkaas en pijnboompitten	nasi	Quiche met soep	Pompoenlasagna
Boodschappen		FRUITCRUMBLE MAKEN		Zelfbedachte dag NASI MAKEN			

RECEPTEN *Linda*

Ontbijt

Smoothie van 2 el griekse yoghurt, 2 el lijnzaad, handje spinazie, kiwi en 1 wortel.

Lunch

Boterham roerei, gesneden groente (wat je hebt liggen) en zalm.

Diner

Puntpaprika door de helft snijden, handje pijnboompitten bakken, puntpaprika vullen met huttekase, zout, peper en pijnboompitten erop. Beetje olijfolie eroverheen. Dan 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Smakelijk eten!



RECEPTEN *Lisanne*

Ontbijt

2 Speltboterhammen met humoes, gerookte kipfilet, paprika en komkommer.
Eventueel sinaasappel.

Lunch

Spinazie omelet voor 4 personen

Halve pak spinazie, 1 aardappel, 1 ui, 1 knoflook, 50 gram ham, roomboter, 4 eieren, peper en zout.

Diner

Zoete aardappel, ui en courgette wokken met zeezout en paprika. Kipfiletblokjes bakken en dan pesto erbij.

Soep

Ui en knoflook aanbraden, dan pompoen en kippenboullion erbij. laten garen. pureren en op smaak brengen met peper, zout en kokosmelk, daarna zeven.

Smakelijk eten!

Weekplanner

Angeliën
gezondheidscoach & motivator

Ingestuurd door: Marguerite

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	Havermout, water, kaneel en rozijnen	Yoghurt met havermout, lijnzaad en blauwe bessen	Havermout, water, kaneel en rozijnen	2 eieren met wokgroenten	Yoghurt met haverhout, lijnzaad en blauwe bessen	Tomaat, komkommer en zachte geitenkaas	Wrap met cottagecheese en blauwe bessen
Lunch	salade met aardbeien, lente-ui en noten	Broccoli soep met 2 volkorencrackers met roomboter	Salade met verse ananas, noten en zachte geitenkaas	Spinazie omelet met zachte geitenkaas	Bietensalade met ui en appel	Soep en salade	Salade gegrilde paprika
Diner	Mexicaanse wrap gevuld met kikkererwten, paprika, ui, champignons tomatenblokjes	Pasta met champignonsaus	Spinazie, aardappels en stukje kaas	Quinoa met groenten ratatouille	Pizza (uit eten)	Salade gegrilde paprika	Aubergine lasagne
Boodschappen							

RECEPTEN *Marguerite*

Ontbijt - Wrap met cottagecheese en blauwe bessen

Neem een wrap en bak die in een droge koekenpan. Besmeer hem met cottagecheese en strooi er de blauwe bessen over. Laat het bakken tot de blauwe bessen een beetje warm zijn. Smullen maar!

Lunch - Maaltijdsalade met aardbeien en gezouten cashewnoten

Voor de salade heb je gemengde sla, een doosje aardbeien, cashewnoten, lente-ui en zachte geitenkaas nodig. Voor de dressing gebruik je zonnebloemolie of appelazijn, zout, peper en mosterd.

Diner - Linzen-kokosdahl

Benodigd: 200 gram rode linzen, 1 gesneden kleine ui, 3 teentjes knoflook geperst, 1 eetlepel gember geraspt, 1 theelepel komijnzaad of -poeder, 1 theelepel kurkuma, flinke snuf cayennepeper, 1 klein blikje kokosmelk (270 ml), 1 blik tomatenblokjes, 1/4 – 1/2 eetlepel zout naar smaak, gesneden handje verse koriander, handje kokosnipper geroosterd en gekookte rijst voor 3-4 personen.

Bereiding: Kook de linzen volgens de instructies op de verpakking. Verhit 2 eetlepels olie in een soeppan en bak de ui voor 15 minuten. Roer tussendoor paar keer goed door zodat de uien niet aanbranden. Bak de knoflook en gember voor 1 minuut mee. Voeg het komijnzaad, kurkuma en cayenne toe en bak nog eens 1 minuut. Schenk de kokosmelk en tomatenblokjes erbij en breng langzaam aan de kook. Roer de gekookte linzen door de tomaat-kokossaus en breng op smaak met zout. Serveer de dahl met rijst, verse koriander en kokosnippers.

Ook erg lekker met naanbrood en chutney.

Smakelijk eten!

RECEPTEN *Marguerite*



Weekplanner

Ontbijt: probeer nog iets meer te variëren en wat minder havermout te nemen.
De lunch op maandag mag je nog wat eiwitten aan toevoegen.

Ik zie dat jij ook geen vlees eet, wel kaas. Zorg dat je aan je eiwitten komt en kijk ook naar voedingsstoffen met B12. Ook peulvruchten mogen er wat meer in.

Recepten

Cottage cheese is het zelfde als hüttenkäse; mooi eiwitrijk.

De lunch; liever ongezouten cashewnoten en gebruik geen zonnebloemolie, dat bevat teveel omega 6 (of je moet de high oleic variant hebben, maar ze verkopen meestal de "slechte"). Deze olie oxideert snel. Liever olijfolie in een donkere kleine glazen fles in een kast zetten. Niet in de buurt van het fornuis met warmte.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	2 sneetjes yam brood met plakjes kipfilet en komkommer	havermout kaneel appel wk 1	omelet van 2 eieren 50 gram spinazie 100 gram cherry-tomaatjes	2 rijstwafels met 1/2 avocado gekookt ei kipfilet	smoothie; 1/2 avocado 1/2 komkommer 100 gram spinazie banaan water	griekse yoghurt blauwe bessen walnoten	200 ml yoghurt 4 el havermout 1 gesneden appel 1/2 theelepel kaneel
Lunch	2 wraps 50 gram zalm 30 gram ijsbergsla 1 tomaat 1/2 paprika 1/2 komkommer 1/2 avocado	2 bruine boterhammen met gebakken ui en gebakken tomaat peper/zout	1 tomaat 1 cm gember 1 el abrikozenjam 10 rozijnen 1 el balsamicoazijn 200 gram spinazie 1 teen knoflook 2 el olijfolie 2 sneetjes	courgette soep; 2-3 courgettes 1 ui 3 tenen knoflook 1 tl ital, kruiden 3 groentebouillonbl peper wk 6	1 stronkje witlof 1/2 komkommer 1/2 avocado 1 granny smith 2 sinaasappels 2 gekookt eieren 1 e.l. kwark 1 e.l. water kruiden	2 rijstwafels avocado zalm	mosterdsoep; 1 koolrabi 1 prei 1 rode ui 1 knoflook mosterd groentebouillon olijfolie wk 4
Diner	roerbakmix; 1 ui 150 gram rundergehakt 2 theel komijnpoeder bieslook koriander 200 gram zoete	2 zoete aardappels 250 gram kipfilet 300 gram bonen vers of diepvries kruiden knoflook olijfolie	zoete aardappeltortilla; 1 rode ui 1 zoete aardappel 2 eieren paprikapoeder bieslook peper / zout	gesmoorde witlof; 500 gr witlof 275 gr zalm 1/2 citroen 1 handje peterselie 50 gram groentebouillon 1 e.l. roomboter	kop soep van gisteren stuk verse kabeljauw 350 gr wortelen basilicumkruiden 100 gram aardappelen wk 8	quiche 1 courgette 100 ml huttenkase 3 eieren 1 ui 200 gram asperges 250 gram champignons 2 tomaten	portie quiche van gisteren + kopje mosterdsoep
Bood- schappen	yam brood 200 gr kipfilet komkommer avocad paprika 50 gram zalm ijsbergsla 150 gram rundergehakt 500 gram zoete aardannels	havermout appel bruin brood 2 uien 3 tomaten 250 gram verse kipfilet 300 gram bonen knoflook	eieren 400 gram spinazie bakje cherry tomaatjes rozijnen balsamico azijn gesneden geitenkaas 1 rode ui	rijstwafels 3 courgettes groentebouillonblok jes 500 gram witlof + 1 stronkje voor morgen 275 gram zalm 1 citroen peterselie	avocado komkommer 1 granny smith 2 sinaasappels kwark verse kabeljauw 350 gram wortelen 100 gram aardappels	griekse yoghurt blauwe bessen walnoten 1 courgette huttenkase 250 gram asperges 250 gram champignons 2 tomaten	yoghurt appel 1 koolrabi 1 prei 1 rode ui mosterd

RECEPTEN *Marijke*

Ontbijt

Benodigd zijn 2 eieren, 50 gram spinazie en 100 gram cherry tomaatjes. De spinazie laten slinken in een koekenpan. De half doorgesneden cherry tomaatjes erbij doen. 2 Eieren loskloppen in een bakje en daarna in de pan erbij schudden.

Lunch - Spinazietosti met tomaten chutney

Benodigd: 1 tomaat, 1 cm verse gember, 1 eetlepel abrikozenjam, 10 rozijnen, 1 el balsamico azijn, 200 gram verse spinazie (gewassen), 1 teen knoflook, 2 el olijfolie, 4 sneetjes bruin brood en 2 plakken jong belegen geitenkaas.

Chutney: Snij de tomaat in stukjes. Schil de gember en snij heel fijn. Doe de tomaat, jam, rozijnen en azijn in een pannetje en laat 10 minuten zachtjes pruttelen. Zet het vuur uit en laat afkoelen. Pel de knoflook en snij fijn, verhit 2 el olijfolie met knoflook in een flinke pan. Voeg de spinazie toe en laat op hoog vuur slinken. Leg 2 sneetjes brood open en beleg met de geitenkaas. Verdeel de spinazie erover en dek af met de andere sneetjes. Leg in een tosti ijzer of tussen de hete contactgrill en bak tot de kaas gesmolten is. Snij elke tosti door en serveer met de tomatenchutney.

*De lunch is veel, maar Marijke hoeft ook niet af te vallen, haha!
Voor degene die willen afvallen is dit voor af en toe. Enne... je kunt het ook proberen met 2 boterhammen en zonder jam.*



Diner - Gesmoorde witlof met zalm

Benodigd: 50 ml groentebouillon, 1 el roomboter, 500 gram witlof gehalveerd, 275 gram zalmfilet, 1 halve citroen (in partjes) en 1 handje peterselie (fijngehakt).

Bereiding: Verhit een koekenpan op middelhoge stand en voeg de bouillon, boter en witlof toe. Smoor circa 20 minuten met een deksel op de pan tot het witlof helemaal zacht en goudbruin is. Leg vervolgens de zalmfilets in de pan en bak deze circa 3-4 minuten per kant. Serveer de zalm met de witlof en partjes citroen. Bestrooi met de peterselie.

Smakelijk eten!

Weekplanner

Angelen
gezondheidscoach & motivator

Ingestuurd door: Marjolein

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
Ontbijt	geweekte haver, 200 ml meloen, 200 ml griekse yoghurt, gebroken lijnzaad	zalmomelet sinaasappel	rijstwatfels met kipfilet 1 appel	gekookte quinoa met appel en kaneel	yoghurt met appel	smoothie met aardbeien, avocado en bleekseiderij	granola met griekse yoghurt 20 gr haver, 20 gr gemengde noten, 1 eetlepel pompoenpitten, beetje oliïfolie.	
Lunch	soep salade van ham met meloen 1 sinaasappel	soep salade ham met meloen	soep wrap met zalm, rucola, halve avocado, reepjes van halve puntpaprika	soep brood met beleg naar keuze	salade met gekookte biet en appel	soep omelet met overgebleven groenten	witlofsalade 2 witlofstronkjes, in reepjes 10 witte druiven, gehalveerd 1 ei, gekookt en in blokjes gesneden 1/2 eetlepel kwark	
Diner	kip met bonen met rijst of quinoa	stamppot van chinese kool en knolselderij	stamppot van chinese kool en knolselderij	nasi	nasi	hartige taart met kidneybonen	broccoli avocado salade 1/2 broccoli 1 rijpe avocado, in stukjes 50 g fetakaas 10 witte, pitloze	
Boodschappen	haver, 200 ml meloen, 200 ml griekse yoghurt, gebroken lijnzaad 1 meloen 1/2 rode ui 70 gr parham 1/2 komkommer 75 gr sla 1 kippenpoot 2 sjalotjes	2-3 eieren melk 80 gr geroekte zalm 1 sinaasappel 1 knolselderij 2 uien 2 teentjes knoflook 1 groentebouillonblokjes	kipfilet 1 appel zalm 1/2 avocado 1/2 puntpaprika	quinoa appel brood beleg (kijk wat er nog ligt) 500 gr kip 1 rode peper 2 cm gember 1 sjalotje 5 knoffookenen	2 x appel gekookte biet 2 lenteui stengels 50 gr rucola 50 gr geitenkaas	1/2 avocado 100 gr aardbeien 50 gr quinoa 2 stelen bleekseiderij1 courgette 225 gr kidneybonen 300 gr rundergehakt 4 eieren 100 ml kokosmelk		

RECEPTEN *Marjolein*

Ontbijt - Rijstwafels met avocado en ei

Benodigd: ½ avocado, 2 rijstwafels, 2 eieren, snufje peper en zout en optioneel een plakje gerookte zalm.

Bereiding: Kook de eieren zoals jij dat lekker vindt. Prak de avocado en breng op smaak met peper en zout. Beleg de rijstwafels met de geprakte avocado. Snijdt de eieren in plakjes en verdeel over de rijstwafels. Optie: voeg een plakje zalm toe.

Lunch - Smoothie

Benodigd: 1 avocado, 1 peer of appel, 1 schep havermout en een beetje water of melk.

Bereiding: Doe een avocado in de blender en voeg daar een appel of peer zonder schil bij. Voeg wat water of melk toe. Mix alles door elkaar. Is de smoothie nog te dik, voeg dan extra water of melk toe. Een schep havermout maakt je smoothie net iets gezonder.

Het is goed als deze wat dikker blijft, dit is voor alle smoothies zo. Is deze dun, dan passeert het de maag en darmen te snel zodat er geen seintje komt van hormoon leptine en je weer te snel honger krijgt.



Diner - Zomerstampot met zoete aardappel en zalm

Benodigd: 600 gram zoete aardappel, 700 gram broccoli, 1 el bouillonpoeder, 1 ui, 1 teen knoflook, 3 takjes verse dille, 200 gram gerookte zalmsnippers, 40 gram walnoten en 100 gram zachte geitenkaas.

Bereiding: Breng water aan de kook. Schil intussen de aardappels. Snijd de broccoli in roosjes. Doe de broccoli en zoete aardappel in een pan en giet er het hete water bij. Voeg een eetlepel bouillonpoeder toe en kook de groenten in 5 min beetgaar. Pel en snipper de ui en de knoflook. Giet de broccoli en de aardappel af en laat ze uitdampen in een ruime schaal. Doe een beetje olie in de pan en fruit hierin de ui en de knoflook. Voeg de broccoli en aardappel toe en schep alles door elkaar. Haal de pan van het vuur en stamp de ingrediënten tot een grove stamp. Snijdt de dille fijn, voeg die samen met de gerookte zalmsnippers en de walnoten bij de stamp. Serveer de stamp met geitenkaas.

Smakelijk eten!

RECEPTEN Mieke



Ontbijt

200 ml amandel- of sojamelk met 150 gram blauwe bessen.

Lunch

Salade met komkommer, ½ paprika, handje pitjes en blikje tonijn op water of 2 eieren.
Dressing van 1 eetlepel witte wijnazijn en 1 lepel olijfolie.

Diner

250 gram Roerbakgroenten in eetlepel kokosolie en 150 gram Kipfilet

Smakelijk eten!

Boodschappen:

Amandel-/sojamelk

Blauwe bessen

Sla

Komkommer

Paprika

Pitjes

Tonijn of 2 eieren

Wijnazijn

Olijfolie

Roerbakgroenten

Kokosolie

Kipfilet

Weekplanner

Engelien

gezondheidscoach & motivator

Ingestuurd door: Simone

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	Pompoencake	Pompoencake	Griekse yoghurt met haverhout. Blauwe besjes met noten	Rijstwafel met kipfilet, komkommer, tomaat, rucola sla	Omelet met voorgesneden groenten	Mugcake met Griekseyoghurt	2 rijstwafels met pesto, kipfilet, halve groene paprika en komkommer
Lunch	Tonijn muffins	Tonijn muffins	Zuurkoolsalade Wk5-ma	Zuurkoolsalade Wk5-ma	Wrap met pesto met kipfilet en komkommer Wk2-wo	Wrap met pesto met kipfilet en komkommer Wk2-wo	Courgettesoep Vers bruin gebakken broodje gezond
Diner	Bloemkoolsoep Stampot rode bietjes met zoete aardappel en kippengehakt	Bloemkoolsoep Stampot rode bietjes met zoete aardappel en kippengehakt	Kip met bonen Wk8-ma	Kippensoep met spitskool Wk6- Nasi Wk 6-wo	Kippensoep met spitskool Nasi	Courgettesoep Biefstuk op de bbq met zoete aardappel op de bbq en sla met restjes van de week +	Zalmstuk en aubergine op de bbq met venkel puree
Boodschappen	Week 12	haverhout in de koelkast klaar zetten. 4 eetlepels.					" Broodje gezond is niet gezond 😊



RECEPTEN *Simone*

Bloemkoolsoep

Kook ½ laurierblaadje met 250 gram bloemkool. Fruit 1 ui en bak 1 teentje knoflook, ½ selderij stengel en 1 gesneden wortel in een soeppan voor 3 minuten. Pureer de bloemkool en voeg toe aan het groentemengsel. Voeg 100 ml kippenbouillon toe en breng het net tegen de kook aan. Voeg tenslotte 100 gram gerookte kip, 50 gram mais en ½ (klein gesneden) rode paprika toe. Breng op smaak met peper en wat vers gehakte peterselie.

Tonijnmuffins

Kluts 1 ei met 2 eiwitten, 1 klein gesneden uitje, 1 tomaat in stukjes, 1 eetlepel amandelmeel, peper en zout. Roer er 50 gram tonijn door. Schep het mengsel in muffinvormpjes en bak dit 20 minuten in de oven op 180 graden. Maak en dubbele portie voor morgen.

Pompoencake

Verwarm de oven voor op 180 graden. Kook 200 gram pompoen in 15 minuten gaar en pureer met ½ banaan met een staafmixer. Voeg 1 ei en 150 ml water toe. Mix in een andere kom 100 gram speltmeel, 50 gram amandelmeel, 100 gram havermout en 1,5 theelepel koekkruiden en voeg dit bij de pompoen. Doe het beslag in een cakeblik en bak voor 45 minuten in de oven. Je eet nu 1 portie, 1 portie voor morgen. De overige porties vries je in.

Stamppot

Kook 200 gram bietjes en 100 gram zoete aardappel in 15 minuten gaar. Pureer de rode bieten met zoete aardappel en breng op smaak met peper, zout en een teentje knoflook. Meng 100 gram kippengehakt met peper, zout en Italiaanse kruiden. Rol hier balletjes van en bak ze in een klein beetje kokosolie. Bak ook 100 gram gesneden champignons.

Smakelijk eten!



Complimenten

Ik heb heel veel mooie recepten gezien! Deze ga ik zeker uitproberen en ik ga het delen op Facebook.

Angelien

