

Week 1

Ontbijt

RECEPTEN BOODSCHAPPEN WEETJES

12-WEKEN PROGRAMMA

Je hormonen in balans



Doe je mee?

MAANDAG Yoghurt

Let op!

Zondag klaarzetten voor het ontbijt van maandag:
4 eetlepels (40 gram) havermout in een bakje; deze nat maken zodat ze net onder water staan en 1 nachtje in de koelkast bewaren.

Ingrediënten:

4 Eetlepels (40 gram) havermout
75 Gram bessen of ander fruit
Yoghurt (kokos, soja of griekse)

Je kunt kokos yoghurt of soya yoghurt kiezen (is beide zonder lactose en caseïne), of je neemt griekse yoghurt. Griekse yoghurt bevat wel lactose en caseïne. Heb jij verteringsklachten, probeer dan een tijd lactose- en caseïnevrij te eten.

Recept:

Meng de yoghurt met de havermout en bessen of ander fruit.

Tip: spaar alvast glazen potten met deksel om straks je soep in te vriezen.

DINSDAG Rijstwafels

Ingrediënten:

2 - 3 Rijstwafels

Kipfilet

Komkommer

Tomaat

Rucola sla

2 Rijstwafels is een gemiddelde. Doe je zwaar werk, sport je veel? Pas dan de hoeveelheid aan. Voel wat het met je verzadiging doet.

Recept:

Beleg iedere rijstwafel met twee plakjes kipfilet, 3 plakjes komkommer, 3 plakjes tomaat en een klein handje rucola sla.

WOENSDAG Omelet

Ingrediënten:

125 Gram zakje voorgesneden groenten of zelf snijden

2 eieren (zijn ze klein? dan 3 eieren)

Kruiden naar keuze

Kokosolie

Over kokosolie; zie boodschappenlijst voor welke merken! Er is helaas veel slechte kokosolie te koop. Hier kom ik nog op terug.

Recept:

Smelt 13 gram (dit is ongeveer halve eetlepel) kokosolie in de pan en bak hierin de voor-/zelfgesneden groenten.

Doe jouw kruiden naar keuze erop (bijvoorbeeld een theelepel peper en paprikapoeder). Doe vervolgens de eieren erbij en bak rustig een omelet.

DONDERDAG *Havermout*

Ingrediënten:

40 Gram (is ongeveer 4 eetlepels) havermout

Kaneel

Appel

Recept:

Mix geweekte havermout met een theelepel kaneel en 1 appel die in stukjes is gesneden. Roer alles door elkaar en proef of jij het zo lekker vindt, of dat er nog wat kaneel bij mag. Voel of je verzadigd bent tot de middag.

VRIJDAG Smoothie

Ingrediënten:

Banaan

1/2 Komkommer

100 gam spinazie (vers of diepvries)

1/2 avocado

Water

Recept:

Doe alles - in stukjes - in de blender.

Kijk hoeveel water er bij moet om te blenden;
voeg water toe tot de gewenste dikte.

Probeer op de smoothie te kauwen, niet zo doorslikken.
De vertering begint namelijk al in de mond.

ZATERDAG *Quinoa*

Ingrediënten:

50 Gram quinoa

200 ml water

Appel

Kaneel

Ongebrande, ongezouten, gemende noten

Recept:

Quinoa even afspoelen, daarna met water koken.

Schil ondertussen de appel in blokjes.

Roer, als het water weg gekookt is, de appel erdoor heen en doe er kaneel bij. Proef hoeveel.

ZONDAG Banaan Pannenkoekjes

Ingrediënten:

1 Ei

1 Banaan

2-3 Eetlepels havermout

Kokosolie, roomboter of ghee (geklaarde boter)

*optioneel: theelepel bakpoeder

Dit is voldoende voor 1 portie.

Ik maak meestal meer en doe ze dan in de diepvries.

Recept:

Meng alles in de blender. Is de massa goed van dikte?

Laat het zo. Doe er een lepel havermout bij als de massa

te dun is. Is deze te dik, meng er dan wat water (Spa rood) bij.

Bak kleine pannenkoekjes op laag vuur.

Heb je hier niet genoeg aan?

Neem er dan bijvoorbeeld nog een gekookt ei bij.

WEEK 1 Boodschappenlijst

Yoghurt kokos, soja , griekse, of gewone
afhankelijk van of jij lactose- en caseïnevrij wilt eten

1 zakje voorgesneden groenten van 125 gram
blijft er wat over, gebruik deze dan in bijvoorbeeld een soep

100 Gram spinazie (vers of diepvries)
zorg dat wat over is, je gebruikt op ander moment, of invriezen

1 avocado *de andere helft gebruiken bij een salade of in de soep*

Ceylon kaneel *Kun je ook online bestellen bij www.puurmieke.nl*

Kokosolie, roomboter of ghee om in te bakken *Neem koud geperste kokosolie in een GLAZEN pot MET geur (dus NIET de ontgeurde) van Ekoplaza, www.puurmieke.nl, www.pit-pit.nl, Royal Green of Aman Prana.*

75 Gram bessen (vers of bevroren), of ander fruit

Ongebrande, ongezouten, gemende noten

3 Eieren (zijn ze klein? dan 4 eieren)

Kruiden naar keuze

Kipfilet broodbeleg

Havermout

Rijstwafels

Komkommer

Tomaat

Rucola sla

2 Bananen

2 Appels

Quinoa

WEEK 1 Ontbijt eet-weetjes

Havermout

In het 12-weken programma eten we niet veel granen, maar voor havermout maak ik een uitzondering. Havermout bevat, in tegenstelling tot andere granen, van nature geen gluten. Het is wel koolhydraatrijk maar er zitten voor het grootste gedeelte complexe koolhydraten in die langzaam opgenomen worden.

Dat is gunstig voor de bloedsuikerspiegel.

Havermout bevat vezels, o.a. vezel beta-glucan, dat zorgt voor verzadiging en werkt cholesterolverlagend, en werkt goed voor de vertering en een verbeterde stoelgang. Havermout bevat ook vitamine B1 mineralen zoals zink, calcium, magnesium en ijzer. Het bevat ook tryptofaan, waar we serotonine van maken (ons gelukshormoon). Het werkt verzadigend en vermindert de drang naar (snelle) koolhydraten, zodat je geen tussendoortjes nodig hebt.



Ik adviseer om havermout te weken, om het fytinezuur op te ruimen. Dit is een anti-nutriënt en deze vermindert de opname van vitaminen, mineralen en voedingsstoffen in de darmen. Is dit noodzakelijk? Ik denk dat het pas noodzakelijk is als je het heel veel binnenkrijgt. Maar omdat het een kleine moeite is, adviseer ik het toch.

Blauwe bessen

Blauwe bessen bevatten vitamine K mangaan, vitamine C koper, vezels en flavonoiden. Dat zijn krachtige anti-oxidanten (dat is een verzamelnaam voor vitaminen en mineralen). Deze vangen vrije radicalen weg; dit zijn stofjes die schadelijk zijn en die ontstaan door processen in ons lichaam. Blauwe bessen werken ook super om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden.



Rijstwafel

Beleg de rijstwafel altijd royaal! Rijstwafel zonder beleg zijn alleen koolhydraten; dit geeft een suikerpiek. Dus zorg voor beleg met vezels en eiwit, zodat de suikerspiegel in balans blijft.

WEEK 1 Ontbijt eet-weetjes

Kaneel

Het liefst biologisch ceylon kaneel (geen cassia). Dit helpt om onze bloedsuikerspiegel stabiel te houden en verbetert de insuline gevoeligheid. Kaneel stimuleert de spijsvertering, maar gebruik het niet ieder dag. Dat geldt voor alle voeding; variatie is goed.



Smoothie

Met smoothies kun je makkelijk groenten binnen krijgen. Maar let op: de meeste mensen maken vaak smoothies met alleen fruit en dan krijg je te veel suikers binnen. Ja, ook fruitsuikers ziet ons lichaam gewoon als suiker. Als vezels erbij zitten dan is het gezond en blijft onze suikerspiegel stabiel. Twee stuks fruit op een dag is goed. Maar in een smoothie gaat vaak meer fruit en dan is het teveel. Dus zorg dat je smoothie voor 70% uit groenten bestaat en varieer hierin. Ik zie te vaak dat mensen altijd smoothies maken met bijvoorbeeld spinazie. Dat is niet goed... blijf zorgen voor variatie!

In de smoothie van deze week zat een avocado, deze zijn heel voedzaam. Een avocado bevat omega 9, vezels, vitamine K en E en koper. Het verlaagt ontstekingen, is goed voor de bloeddruk, verzadigt goed en maakt de smoothie lekker romig. Banaan is goed voor je darmen; bevat vezels, B6, mangaan, vitamine C, magnesium, kalium. anti-oxidanten en dopamine (dopamine is een neurotransmitter die zorgt voor assertiviteit, een gezond libido, goed immuunsysteem en zenuwstelsel). Neem de banaan die rijp is, niet groen en niet te rijp. Hoe rijper de banaan, hoe meer "snelle" suikers.

Quinoa

Is een super bron voor eiwitten! Het bevat ook vezels, het werkt ontstekingsremmend, het is glutenvrij en laat de bloedsuikerspiegel niet pieken. Je moet quinoa wel even afspoelen om ze te ontdoen van saponines. Omdat het kleine zaadjes zijn, kan dat in een fijne zeef bijvoorbeeld.

WEEK 1 Ontbijt eet-weetjes

Ei

Een ei bevat veel voedingsstoffen: choline, biotine, B12, selenium, jodium en vitamine A en D. Het eigeel bevat anti-oxidanten die o.a. goed werken voor de ogen. Kippen die buiten komen leveren eieren met meer vitamine D.

We zijn bang gemaakt voor het cholesterol in een ei, maar dit is niet nodig. Eén ei gmiddeld op een dag is gezond. Het liefst een zacht gekookt ei.

