

Week 10

Ontbijt, lunch
en diner

RECEPTEN BOODSCHAPPEN WEETJES

12-WEKEN PROGRAMMA

Je hormonen in balans



Doe je mee?

Print de planner uit, maak je planning en maak zelf je boodschappenlijst! Op de planner staat één ontbijt, twee lunches en de diners. Vul de rest aan; kijk naar variatie én dat je ingrediënten opmaakt!

Waar let je op?

- 1.) Hoe ziet jou week eruit? Wanneer heb je tijd om te koken en wanneer heb je minder tijd? Kijk hier naar met het invullen.
- 2.) Plan eerst in wat je wilt eten met variatie.
- 3.) Schrijf de boodschappen in klad op een blaadje.
- 4.) Kijk wat er over blijft wat niet lang houdbaar is, bijvoorbeeld een halve avocado; waar ga je die in gebruiken? Soms moet je dan een maaltijd aanpassen of veranderen.
- 5.) Pas het schema en de boodschappenlijst aan.
- 6.) Staan er veel soorten groenten op je boodschappenlijst?

Zet op zondagavond 100 ml (kokos)yoghurt met 30 gram chiazaad in de koelkast voor maandag.



SOEP Soep met miso

Deze soep is lekker als het wat kouder weer is; de soep is verwarmend. Misopasta is een gefermenteerde sojapasta die te koop is in een natuurwinkel in verschillende smaken. Misschien een mooie reden om eens naar een natuurwinkel te gaan zoals de Ekoplaza of kijk eens op internet.

Ingrediënten:

2 Tenen knoflook

3 Lenteutjes

Misopasta en 2 liter water

Kruiden zoals peper en koriander

200 gram champignons

*optioneel 100 gram shiitakes (heb ik niet gebruikt)

*optioneel kombu = zeewier. *NIET gebruiken bij Hashimoto. Als je het nog niet gewend bent, gebruik dan niet te veel. Kijk goed op de verpakking hoe te gebruiken; vaak eerst een kwartier weken en goed afspoelen. Voorzichtig beginnen! Dit kun je ook gebruiken in salades of bijvoorbeeld in een vispakketje in de oven.*

Bereiding:

Snijd de knoflook heel klein en bak in een pan. Voeg de gesneden champignons toe en schep om. Schenk hier 2 liter water op en doe hier 3 eetlepels miso bij. Laat het even doorkoken. Snijd de lenteutjes en voeg deze toe.

Kombu kun je goed bewaren. Miso ook. Houd je champignons over? Dan mag je die in de soep doen of in een omelet bijvoorbeeld.

Let hierop met plannen.



SOEP Pastinaaksoep

Ingrediënten:

1 Ui
400 gram Pastinaak
250 gram Zoete aardappel
1 Appel
2 Kipbouillonblokjes
Tijm (vers takje?) en een laurierblaadje
Peper & zout

Bereiding:

Snij 1 ui in stukjes en bak dit in ghee, kokosolie of roomboter. Dan schil of rasp je 400 gram pastinaak schoon en in stukjes. Schil en snij 250 gram zoete aardappel en 1 appel in stukjes. Voeg alles toe aan de ui en doe er 1,5 liter water bij met 2 blokjes kipbouillon en peper, zout, tijm en een laurierblaadje. Als alles gaar is, haal je het laurierblaadje eruit (en als je verse tijm hebt gebruikt, haal je dit takje er ook uit). De rest pureer je en tenslotte proef je nog even of er nog kruiden bij mogen.



MAANDAG ONTBIJT & LUNCH

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan, waarvan één glas met 3 eetlepels appelcider azijn erbij.

Ontbijt:

30 Gram chiazaad met 100 ml (kokos)yoghurt, 75 gram bosbessen of ander fruit en een beetje kaneel. **Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.**

Lunch - Soep en fruitsalade:

Neem een kopje zelfgemaakte soep. Daar ga je een fruitsalade met nootjes bij maken. Neem nectarine, abrikoos of ander fruit van het seizoen.

Ingrediënten: 2 nectarines (of abrikozen of ander seizoensfruit), 40 gram nootjes, olijfolie, witte wijnazijn, 40 gram rucola sla, 1 ei en kipfilet of rauwe ham.

Bereiding: Snijd de rucola sla fijn en doe hier de dressing van 1 el olijfolie en witte wijnazijn over. Snij jouw twee stukken fruit in smalle schijfjes/stukjes en leg deze op de salade. Daarbij (geplet in een vijzel) 40 gram noten en snijd dan het gekookte ei en verdeel dit over de sla. Snij twee plakjes kipfilet of rauwe ham in stukjes en verdeel dit over de salade met de nootjes.



MAANDAG DINER *Flespompoen lasagne*

Dit recept is voor 3/4 porties.

Ingrediënten:

1 (fles)Pompoen, 150 gram champignons, 300 gram gehakt
2 sjalotjes, 1 teentje knoflook, Italiaanse kruiden, peper
300 ml pastasaus zelfgemaakt (heb je dit nog in de vriezer?)
(Ingrediënten pastasaus: 4 knoflooktenen, 1 kilo verse tomaten, 1 rode ui, peper, zout, 2 handen verse basilicum, 1 el. kokosolie/olijfolie) Vries de helft in. Tip: Neem het dubbele en vries 3/4 van de saus in.

Bereiding:

Prik met een vork gaatjes in de pompoen en leg deze voor 50-60 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden. Heb je geen pastasaus meer? Dan ga je deze eerst maken. Ik pureer de saus; daarom snij ik de knoflook en rode ui in grote stukken en bak het in kokosolie. Ondertussen snij ik de tomaat en doe deze stukken erbij. Laat het met een deksel op de pan gaar worden. Als het gaar is, kan het in een blender en maak er saus van. De helft vries ik in en de helft gebruik ik voor deze lasagne.

Snijd ondertussen de sjalotjes (of ui) en de knoflook en bak deze in een halve eetlepel kokosolie. Vermaal de champignons met een staafmixer. Voeg het gehakt en de champignons toe en bak dit mee. Bestrooi met de kruiden.

Dan haal je de pompoen uit de oven en snij deze door. Is het te warm, dan wacht je even. Haal de pompoenpitten weg. Lepel het vruchtvlees eruit en doe dit in een ovenbestendige, ingevette schaal. Doe hier het gehaktmengsel op. Schep daarna de helft van de pastasaus er bovenop en zet de schaal 15 minuten in de oven. Optioneel bestrooien met geitenkaas of mozzarella, maar niet als je wilt afvallen.

DINSDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan, waarvan één glas met 3 eetlepels appelcider azijn erbij.

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in.

Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.

Lunch - Soep en salade met artisjokharten:

Ingrediënten: 75 gram blad sla, 1 potje artisjokharten, 80 gram noten, 1 eetlepel kappertjes, 4 zongedroogde tomaatjes en ¼ komkommer. Dit is voor 2 porties.

Bereiding: Laat de artisjokharten uitlekken. Snijd de sla. Maak dan dressing van een theelepel mosterd, knijp een halve limoen en meng dit. Doe hier een eetlepel olijfolie door en meng dat met de salade. Breek de noten en snijd de komkommer en zongedroogde tomaatjes in stukjes. Neem een eetlepel kappertjes en snijd de artisjokken. Meng tenslotte alles onder elkaar.

Neem hier een kopje zelfgemaakte soep bij.

Diner - Pompoen lasagne:

Neem een portie van de lasagne van maandag.



WOENSDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan, waarvan één glas met 3 eetlepels appelcider azijn erbij.

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in.

Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.

Lunch:

Vul de lunch zelf in.

Diner - Vis met bloemkoolpuree & wortels:

Benodigd zijn 150 gram kabeljauw, 200 gram bloemkool, 2 tenen knoflook, 200 gram bospeen/wortel, 1 eetlepel olijfolie, peper, zout en nootmuskaat. Stoom of kook de bloemkool en knoflook gaar en pureer met wat zout, peper en nootmuskaat.



DONDERDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan, waarvan één glas met 3 eetlepels appelcider azijn erbij.

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in. Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.

Lunch:

Vul de lunch zelf in.

Diner - Soep en kipgehaktballetjes:

Voor twee porties heb je 1 ui, 1 paprika, 200 ml kokosmelk, peper, curry (heb je dit nog in de vriezer?), 200 gram kipgehakt, 100 gram zoete aardappel, havermout, 200 gram bonen naar keuze, komijn, knoflookpoeder, zout en peper nodig. Als je de curry zelf maakt, zijn ook een spaanse peper, ½ cm gember, 3 tomaten, ½ paprika, peper, zout, en chilipeper benodigd. *Verwijder de zaadlijsten en snijd 1 rood pepertje heel fijn. (Hou je niet van heet, of heb je veel opvliegers, dan minder) en 1/2 cm gember in hele kleine stukjes, echt heel fijn maken. Snijd 3 tomaten en 1/2 paprika, of snijd wat grover en bak. Maak de currysaus door te mixen met de staafmixer. De helft vries je in. Tip: maak meer om in te vriezen.*

Snijd en bak de ui en paprika in kokosolie en voeg de (helft van de) curry toe. Rasp de zoete aardappel en meng dit met het gehakt, de kruiden en havermout. Maak hier met je handen gehaktballetjes van. Schud de ui, paprika en curry in een schaaltje en bak in deze pan de kipgehaktballetjes. Als de balletjes goed zijn, kan de curry er weer bij. Doe hier peper, zout, kokosmelk en de schoongemaakte, gehalveerde bonen bij. Leg een deksel op de pan en laat het sudderen. Optioneel kan je hier quinoa of zilvervliesrijst bij koken.



VRIJDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan, waarvan één glas met 3 eetlepels appelcider azijn erbij.

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in. Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.

Lunch:

Vul de lunch zelf in.

Diner - Soep en kipgehaktballetjes:

Neem de tweede portie van het gerecht van gisteren met een lekker kopje soep erbij.



ZATERDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan, waarvan één glas met 3 eetlepels appelcider azijn erbij.

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in. Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.

Lunch:

Vul de lunch zelf in.

Diner - Bonenburger met wortelsalade:

Voor 2 porties zijn benodigd: 1 ui, 150 gram zoete aardappel, 1 peper, komijn, paprikapoeder, zout, peper, 5 gram verse koriander (nog over van andere gerechten?), 200 gram kidneybonen, 1 ei en zongedroogde tomaat. Maak eerst de wortelsalade: draai een wortel (300 gram) door de spirelli (zie video als je kleine wortels hebt). Maak een marinade van het sap van 1 sinaasappel, een ½ limoen, 1 eetlepel olijfolie, snuf zout en komijn. Vermeng dit met de wortelsliertjes en zet het in de koelkast. Dan kunnen de smaken vermengen. Verwarm dan de oven voor op 180 graden. Snijd de ui, rode peper en zoete aardappel heel fijn. Bak deze met de kruiden in de pan. Spoel de kidneybonen (zelf geweekt / bruikklare) en zorg dat ze goed uitgelekt zijn. Doe ze in een kom en doe hier een tl zout en 5 gram verse koriander (of 1-2 tl gedroogde) bij. Stamp dit met een stamper. Schep de gare zachte ui, peper en zoete aardappel bij de bonen. Snijd de zongedroogde tomaat fijn en doe dat met 1 ei in een kom. Klop dit los met een snuf komijnpoeder en schenk het bij het mengsel. Zet 't goed onder elkaar en maak hier 2 burgers van met je handen. Leg ze op een bord en laat dit zo (10 min) afkoelen in de koelkast. Pak een bakplaat en wrijf deze in met olijfolie. Zet het in de voorverwarmde oven en bak het 10 minuten. Draai ze om en kijk af en toe hoe het gaat.

ZONDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan, waarvan één glas met 3 eetlepels appelcider azijn erbij.

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in. Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.

Lunch:

Vul de lunch zelf in.

Diner - Bonenburger met zoete aardappelfriet:

De bonenburger heb je nog van gisteren. De overige benodigde ingrediënten zijn: 1 middelgrote zoete aardappel (250 gram), 2 eetlepels olijfolie, 2 knoflookteentjes, snufje zout, versgemalen peper, 1 theelepel paprikapoeder en een ½ theelepel komijzaad/poeder.

Bereiding: Verwarm de oven voor op 180 graden. Bedek de bakplaat met bakpapier. Hak de knoflook fijn. Snijd de zoete aardappel in dunne reepjes en keg deze in een kom met koud water en met zout voor 15 minuten. Dep daarna de friet heel goed droog! Doe de frites in een ruime kom, samen met de olijfolie, knoflook, zout en peper en andere kruiden. Schep voorzichtig om en verdeel de frites over de bakplaat. Bak de frites in 30 - 35 minuten en draai het regelmatig om, zodat alle kanten goed gebakken worden.



WEEK 10 Weekplanner invullen

Hier heb je de weekplanner. Vul deze weer aan met ontbijt en verschillende lunches.

Zondag soep maken - over van de soepen. 2 lente wistengels
50 gram champignons.
verse koriander

Kipgehaktballen Extra maken sportie voor markt invriezen
weinig tijd!
Boor en afspraken → Yoga

Weekplanner
midday afspraken
buiten & deur soep + wrap

Feest

Angelien
gezondheidscoach & motivator
Kinderen pizza!

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|--------------|--|---|--|--|--|--|--|
| Ontbijt | Chia zaad yoghurt Fruit | | intermitterend fasting. | | | | |
| Lunch | miso soep nectarine salade zie recept week 10 | pompoensoep salade artisjohart zie recept week 10 = 2 porties. | miso soep salade artisjohart van onsdag. | | | | |
| Diner | pompoen lasagne Extra pasta saus maken voor diepvries | pompoen lasagne. | visbleenkool puree wortel zie recept week 10 | (miso soep) kipgehakt balletjes zie recept week 10 | kipgehakt balletjes van donderdag. | Bonenburger wortelsalade zie recept week 10 | Bonenburger zoete aardappel friet zie recept week 10 |
| Boodschappen | Hier kun je Beter markt welk gerecht maak kijk eerst wat je nog | in het kort in je een witge maakt je voor wat je nog in huis hebt | in het kort in breide boord's je voor meerdere personen vul succes. | je nodig hebt chappenlijst zoals in de recepten! dit aan. | | | |

WEEK 10 *Eet-weetjes*

Kombu

Probeer het eens uit. Je moet er ook weer niet teveel van eten en mensen met hashimoto auto immuun vertraagde schildklier; zeker met mate. Maar zoals we nu leren gevarieerd te eten, eet je het niet teveel!



In China, maar vooral in Japan wordt kombu al eeuwenlang gegeten. Aan de smaak zul je moeten wennen, maar het is heel gezond.

Het bevat calcium, kalium, magnesium, ijzer, natrium, eiwitten en veel jodium. Vooral mensen die geen brood eten en bijvoorbeeld geen vis, is het een mooie manier om het zo aan te vullen. Je kunt het dus gebruiken in de bouillon van bijvoorbeeld misosoep die bij de recepten van deze week staat. Je kunt het ook gebruiken voor (sushi)rijst, of om peulvruchten mee te koken voor extra smaak.

Pompoenzaden roosteren

De zaden van de pompoen, daar kunnen we wel wat mee doen! Ze bevatten eiwit, onverzadigde vetten, vitamine E, fosfor, silicium en zink. Pompoenpitten zijn goed voor ons libido. Ze bevatten veel zink dat de testosteronaanmaak bevordert en dat helpt voor de zin in sex! De pitten smaken het lekkerst als je ze roostert. Was de pitten in een bak water. Dat is wel een heel gedoe hoor, haha! Lekker muziekje erbij of misschien vinden je kinderen het leuk om te doen voor een leuke beloning, haha. Droog ze heel goed af en doe ze vervolgens in een bak met water met veel zout. Laat dit 8 uur weken. Dep de pitten weer heel droog en verwarm de oven op 180 graden. Meng de zaden met olijfolie, zout en andere kruiden; tijm of peterselie of paprika-poeder, enzovoorts. Leg ze op een bakplaat en verdeel ze goed zodat ze niet op elkaar liggen. Schud alles regelmatig goed om! Laat mooi bruin worden.



WEEK 10 *Eet-weetjes*

Dadels

Dadels bevatten veel vezels; fijn voor de ontlasting, dit werkt laxerend. Ze bevatten veel antioxidanten. Let wel op: vaak worden gesuikerde dadels verkocht. Deze zijn natuurlijk minder gezond. Een gedroogde dadel bevat al veel suiker, dus eet ze met mate. Vaak worden ze gebruikt als alternatief voor suiker, zoals hieronder in het bananenbrood.

Chiazaad

Vogelvoer ☺ of een superfood? De zaden bevatten veel omega 3 (in de vorm van ALA) en veel eiwit, dus daar zijn we blij mee! Het werkt ontstekingsremmend. Chiazaad bevat veel mineralen en B-vitamines. Het bevat veel vezels en is dus goed voor onze darmen. Het geeft ook een verzadigd gevoel. Maal het chiazaad in bijvoorbeeld een vijzel en laat het weken.

Bananenbrood *(dit is voor af en toe, zie het als een verwennerij)*

Ingrediënten voor 1 brood: 3 (rijpe) bananen, 50 gram ontpitte dadels, 3 eieren, 100 gram amandelmeel, 1 ½ tl bakpoeder en een handje ongebrande noten (walnoten/amandelen/pecan/hazelnoten, etc).

Bereiding: Verwarm je oven voor op 180 graden. Meng de bananen met de dadels in je keukenmachine tot het een glad beslag is (een plakzooi). Ik doe het met de hand en staafmixer. Klop de eieren en meng dit met de bananenpuree. Voeg het amandelmeel toe aan het beslag en roer het goed door. Voeg hier ook het bakpoeder aan toe en meng het tot een glad beslag. Roer tot slot de ongebrande noten erdoor. Giet het mengsel in de cakevorm en zet dit in de oven. Bak je bananenbrood in 45-50 minuten af op 180 graden. Als de bovenkant van de cake te donker wordt, dek dit dan af met bakpapier. Check of je bananenbrood gaar is door er een satéprikker in te prikken. Is deze schoon en droog als je de prikker uit het bananenbrood haalt? Dan is je brood klaar. Laat de cake afkoelen op een rooster.