

# Week 2

Ontbijt & lunch

RECEPTEN BOODSCHAPPEN WEETJES

12-WEKEN PROGRAMMA

Je hormonen in balans



Doe je mee?

Lees de hele week door en bekijk of je eventueel gerechten wil omwisselen; bijvoorbeeld een voor jou makkelijk ontbijt op een morgen waarvan je weet dat jij weinig tijd hebt. Of je maakt de avond van tevoren het ontbijt en de lunch al klaar. Positief denken! Iedereen kan dit; ook jij.

Vergeet niet om deze week een simpele Spirelli snijder te kopen. Deze heb je nog vaker nodig in het 12-Weken programma.



Denk in  
oplossingen,  
dan gaat het  
ook lukken!



## DEZE WEEK 2 Soepen

We maken deze week twee soepen! Knolselderijsoep en broccolisoepp. Koop 1-persoons bakjes of spaar glazen potten met een deksel, om de soep in te kunnen vriezen.

### Ingrediënten broccolisoepp:

2 Knoflooktenen, 1 ui, 800 gram broccoli  
2 Liter groentebouillon (water met bouillonblokjes, liefst gistvrij)  
Kokosolie, roomboter of ghee

### Recept broccolisoepp:

Laat 1 gehakte knoflook een paar minuten bakken in kokosolie. Voeg 2 liter water toe, 800 gram broccoli in stukjes erbij en 2 bouillonblokjes. Laat koken en daarna pureren.

### Ingrediënten knolselderijsoep:

1 ui, 1 knolselderij, 2 appels, kipbouillonblokjes (evt. tijm)

### Recept knolselderijsoep:

Verhit kokosolie in de pan en bak 1 ui. Schil de knolselderij en snij twee appels in blokjes en voeg deze bij de ui als die zacht is. (Doe er optioneel een takje tijm of 1 tl gedroogde tijm bij.) Bak dit alles op zacht vuur en roer er doorheen. Doe er 1½ liter kipbouillon bij en laat doorkoken tot de knolselderij gaar is. Pureer met een staafmixer.

# MAANDAG Yoghurt, soep en omelet

Zondag: havermout nat maken en in de koelkast zetten.

## Ontbijt • yoghurt:

Yoghurt (zonder lactose en caseïne? neem kokos- of soja yoghurt. let wel op met soya; niet te vaak!). Let op! Kijk altijd op het etiket of er melk in zit! Wel of geen melk? zie uitleg verder in dit document.

1 Eetlepel heel lijnzaad (zelf pletten), 1 sinaasappel in stukjes en 4 eetlepels geweekte havermout. Meng alles door elkaar.

## Lunch • soep en omelet:

Als je werkt, bak dit dan de avond van tevoren.

Het kost wat tijd, maar het is koud ook lekker als beleg.

200 Gram wokgroenten (uit een zakje bijvoorbeeld, of zelf snijden) een snufje zout en peper en bijvoorbeeld Italiaanse kruiden met twee eieren mengen. Dit kan in de blender, maar als je van een bite houdt, neem dan gesneden groenten.

Zie video. Daarna langzaam bakken op laag vuur in kokosolie, roomboter of ghee.

Eet er ook lekker een kopje soep bij.

Kook alvast 150 gram quinoa.

100 Gram voor morgen en

50 gram bewaren voor vrijdag.





## DINSDAG Smoothie, soep en salade

### Ontbijt • smoothie:

1/2 Avocado, 100 gram aardbeien of seizoensfruit, 50 gram quinoa en optioneel als je dit lust, 2 stelen bleekselderij.

Kook 100 gram quinoa - of deze had je gisteravond al gekookt - en gebruik de helft in de smoothie. Snijd de aardbeien door de helft (en de bleekselderij klein) en schep de avocado er in. Doe alles in een blender, voeg water toe en blend alles. Kijk of de dikte goed is voor jou.

### Lunch • soep en salade van quinoa en rode biet:

Voorgekookte rode biet, 50 gram gekookte quinoa, 40 gram rucola sla (kort gesneden), 1 tomaat, 1/4 komkommer, 4 plakjes serranoham.

Meng de quinoa met de in kleine stukjes gesneden rode biet, kort gesneden rucola en tomaat- en komkommerstukjes, verdeeld over een bord met seranoham. Dressing: 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel witte wijnazijn. Goed roeren.

Eet er ook lekker een kopje soep bij.





## WOENSDAG Rijstwafels en wraps

### Ontbijt • rijstwafels met tonijn en hüttenkäse:

Meng 1 blikje tonijn met 4 volle eetlepels hüttenkäse of lactosevrije cottage cheese, 4 theelepels gedroogde dille - of 3 takjes verse dille - en snuffje peper en zout. **De helft gebruik je op 2 rijstwafels; de andere helft bewaar je voor morgen.**

### Lunch • twee wraps met pesto: **Glutenvrije wraps zijn bv te koop bij AH en Jumbo, of zelf maken met ei, water en bv boekweitmeel.**

Besmeer een stuk van de wrap met pesto. Beleg vervolgens per wrap met: 3 plakjes kipfilet (of als je nog serranoham over hebt, kan die er op), een hand rucola sla, 1/4 komkommer en 1 tomaat.

### Koop pesto (is vaak met lactose) of maak deze zelf:

30 gram pijnboompitten, basilicum vers/gedroogd, knoflook, 30 gram hüttenkäse of lactosevrije cottage cheese (merk Züger), schapen- of geitenkaas, olijfolie, peper, zout.

Rooster 30 gr pijnboompitten in een droge koekenpan totdat ze lichtbruin zijn. Haal de basilicumblaadjes van de stengel. Pel 2 knoflooktenen en snijd ze in grove stukken. Neem de keukenmachine en maal deze ingrediënten met de kaas van jouw keuze tot een gladde massa. Voeg een scheut olijfolie toe en pureer dit samen. Breng op smaak met peper en zout.

**Plaats 's avonds weer havermout in de koelkast om te weken.**

## DONDERDAG *Yoghurt en rijstwafels*

### **Ontbijt • yoghurt:**

Yoghurt (kokos-, soja-, lactosevrije- of gewone) met een banaan en 40 gram (circa 4 eetlepels) havermout.

### **Lunch • soep en rijstwafels:**

Neem een kopje soep. Besmeer tevens 2 - 3 rijstwafels met het tonijn(-hüttenkäse) mengsel van gisteren.





## VRIJDAG Quinoa en salade

Ontbijt • koude quinoa met appel en nootjes:  
[Zie het recept van week 1.](#)

Neem 50 gram quinoa met appel, nootjes en kaneel.  
In week 1 maakten we dit warm; deze versie is koud.

Lunch • kikkererwtsalade:  
[Let op, dit recept is voor twee porties!](#)

350-400 Gram kikkererwten (pot, of zelf weken en koken), mengen met 1 punt paprika in kleine reepjes, 1 kleine of halve rode ui in blokjes, 10 gram verse peterselie of 2 theelepels gedroogde, klein gesneden ½ komkommer, een handje zeekraal (fijngesneden), 3 eetlepels olijfolie, en een snufje zout en peper.

Hou je van pittig?  
Dan mag er nog ½ theelepel chilipoeder bij.





## ZATERDAG *Rijstwafels en salade*

### Ontbijt • rijstwafels:

Pak 2 rijstwafels en kijk wat er nog is aan beleg.

### Lunch • kikkererwtsalade:

Eet de tweede portie van de kikkererwtsalade die je gisteren hebt gemaakt.





# ZONDAG Fruitcrumble

Ontbijt • fruitcrumble

Dit fruitcrumble recept is voor drie porties. Wat je nu over hebt, kun je invriezen, morgen eten of voor je gezinsleden.

## Ingrediënten:

3 Appels, aardbeien + blauwe besjes of ander seizoensfruit

Kaneel

Ongebrande, ongezouten nootjes

Havermout

Boekweit- of amandelmeel

(Griekse) Yoghurt (lactose - caseïnevrij)

## Recept:

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd 3 appels en een bakje aardbeien in stukjes en doe er wat blauwe besjes (of fruit van jouw keuze) doorheen. Doe hier 3 theelepels kaneel en 50 gram geplette, gemalen noten bij en roer dat door elkaar. Smelt vervolgens 2-3 eetlepels kokosolie of roomboter in een pannetje. Doe hier 100 gram havermout en 2 eetlepels boekweit- of amandelmeel bij. Goed doorroeren en mengen! Dan mag het fruit erbij en meng dit ook weer goed. Schep het geheel nu in een ovenbestendige schaal(tjes) en laat het 30 minuten in de oven. Serveer optioneel met een schep yoghurt.



## ZONDAG Soep en salade

Lunch • soep en salade van witte kool en appel/sinaasappel

Dit recept is voor 2 porties. Kijk wat je op kunt... Eet niet door als je genoeg hebt; eet de salade dan bij het diner.

### Ingrediënten:

¼ Witte kool (of 1 stronk witlof), ½ komkommer en ½ avocado.  
1 Granny Smit appel, 2 sinaasappels, 1 hardgekookt ei.  
1 eetlepel yoghurt/volle kwark, 1 eetlepel water, kruiden.

### Recept:

Schil de appel en snijd deze in stukjes. Snijd ook de sinaasappel (of mandarijntjes) in stukjes. Snijd ook de witlof, komkommer en avocado in stukjes en meng alle groenten in een schaal. Maak een dressing van 1 eetlepel yoghurt/ kwark, sap van een uitgeperste sinaasappel, kruiden naar keuze en water. Meng dit met de groenten en doe tenslotte de stukjes ei erbij.

Eet er ook lekker een kopje soep bij.

# WEEK 2 Boodschappenlijst

*Kijk eerst wat je nog hebt staan.*

Groente- en kipbouillonblokjes  
*(gistvrije, bv bij Zonnatura of Ekoplaza)*

ongebrande ongezouten noten

dille en peterselie vers/gedroogd  
*(neem je vers; wat over is invriezen)*

lijnzaad (heel, nooit gebroken kopen)

yoghurt

havermout

quinoa

kikkererwten

2-3 eieren

witte wijn azijn

olijfolie in glazen fles donker

hüttenkäse / cottage cheese  
*(lactosevrije bv Ekoplaza's Züger)*

kipfilet broodbeleg

serranoham

rijstwafels

tonijnblikje

boekweitmeel

wraps *(Glutenvrije of zelf maken, zie recept woensdag)*

potje pesto, of;

30 gram pijnboompitten

knoflook

basilicum

olijfolie

1 voorgekookte rode biet  
*(wat over is, invriezen)*

zeekraal (optioneel)  
*(kijk bij de groenten- of visafdeling)*

800 gram broccoli

2 uien en 1 rode ui

200 gram wokgroenten

2 komkommers

1 punt paprika

¼ witte kool of 1 stronk witlof

knolselderij

2 tomaten

knoflook

rucola sla

3 sinaasappels

1 banaan

8 appels

avocado



## WEEK 2 Eet-weetjes

### Melkproducten

Zijn melkproducten wel of niet gezond voor ons? Als baby's geboren worden hebben zij het enzym lactase om lactose af te breken, dit gebeurt in de dunne darm. Bij veel mensen neemt lactase af bij het ouder worden. Dan komt lactose onverteerd in de dikke darm. Daar gaat het gisten onder invloed van onze darm flora. Er ontstaan dan gasen. Hierdoor ontstaat een opgezet buik, winderigheid, opgezet buik, buikpijn en bijvoorbeeld diarree en moe zijn.



Ook werkt zuivel bij veel mensen verslijmend. Heb jij last van astma of andere ademhalingsproblemen, of heb jij opgezet buik, winderigheid enzovoorts? Stop dan eens een tijd met zuivel en kijk wat het doet. Veel mensen zijn lactose-intolerant, zonder dat ze het weten. Dit komt omdat ze denken dat het normaal is. Het kost natuurlijk wel veel energie voor ons lichaam. Bij meer dan 80% van de wereldbevolking neemt na het derde levensjaar de productie van lactase geleidelijk af. Denk aan Afrikaanse, Aziatische, Zuid-Amerikaanse en Zuid-Europese mensen. Wij als West-Europeanen en ook Noord-Amerikanen zijn hier een uitzondering op. Maar ook bij ons neemt het enzym dus steeds meer af.

Kunnen we zonder zuivel? Ja, als we gezond eten wel. Vaak denken mensen dat we melk moeten drinken voor de calcium, maar dat zit ook in bladgroenten zoals spinazie, broccoli, pak soi, rucola, peulvruchten, amandelen en bonen. Plantaardige melk is soms makkelijk om iets te maken, maar zeker geen vervanger voor de voedingsstoffen van melk. Wil jij dit twee weken proberen? Vermijd dan koemelk, dan krijg je geen lactose en caseïne binnen. Vermijd de ingrediënten/producten: melk, magere of droge melkbestanddelen, (magere of volle) melkpoeder, melkderivaat, broodverbetermiddelen (deze kunnen koemelk bevatten), lactose, roomboter, margarine, melkvet, caseïne, gehydrolyseerd melkeiwit, weipoeder. E234, lactalbumine, beta-lactoglobuline, lactoperoxidase, lactoval, recaldent en transglutaminase. Yoghurt en kwark zijn al voorverteerd en daardoor makkelijker te verteren, máár, bevatten wel caseïne en lactose!

## WEEK 2 Eet-weetjes

### Zeekraal

Zeekraal bevat jodium en heeft ontstekingsremmende werking. Het proeft zout. Je kunt het koken en rauw eten. Zeekraal kan bijvoorbeeld door de soep en salade. Het is te vinden bij de groenten- of de visafdeling. Let op: zeekraal is geen zeewier, ook geen familie ervan.



### Bleekselderij

Lekker in soepen of smoothies, maar, je moet er wel van houden. De smaak komt van het stofje phthalide. Dit stofje kan de spieren en aderen doen ontspannen waardoor de bloeddruk kan verlagen. De Chinese geneeswijze zegt dat het vochtafdrijvend werkt. Bleekselderij bevat veel mineralen, vooral Kalium foliumzuur en vitamines; onder andere B3, vezels en verzadigd.

### Knolselderij

Hier hebben we deze week een soep van gemaakt en ik gebruik het in plaats van, en in combinatie met aardappelen. Je kunt de knol en de bladeren eten. Het bevat B6, C, en K en mineralenkalium, calcium, natrium, ijzer en magnesium en vezels. Het werkt daarom goed voor de darmen. Het werkt basisch.





## WEEK 2 Eet-weetjes

### Lijnzaad

Een goede bron van onverzadigde vezels en omega 3 vetzuur alfa-linoleenzuur is lijnzaad. Het bevordert de stoelgang omdat vocht geabsorbeerd wordt met een snellere darmwerking als gevolg. Het bevat ook fyto-oestrogenen liganen. Daarnaast is het ontstekingsremmend door omega 3 en dus cholesterolverlagend.

Te veel lijnzaad nemen is zeker niet verstandig vanwege mogelijke blokkades. Drink altijd voldoende water erbij! Daarnaast is het beter om **geen gebroken lijnzaad** te nemen. Er zit in lijnzaad een stof cyanogeen, die omgezet kan worden in cyanide (dat is blauwzuur). Gebruik lijnzaad dus zoals voorgeschreven door mij en overdrijf niet. Gebroken of gemalen lijnzaad heeft als nadeel dat het heel makkelijk ranzig wordt, omdat het hoge gehalte aan omega-3 vetzuren snel resulteert in oxidatie. De oxidatie gebeurt onder invloed van licht, zuurstof en warmte. Daarom kan je lijnzaad het beste in het donker en koel bewaren. Om dit te voorkomen is het verstandiger om heel lijnzaad zelf te breken of te malen in kleine hoeveelheden.

### Rode biet

Rode biet bevat vitamine C, betaine en betanine. Deze kunnen de lever beschermen. De rode kleur kun je terug zien in de urine en ontlasting. Het verbetert de aderen, bloeddruk en het ontgift en vermindert bloedarmoede. Rode biet verbetert de doorbloeding naar de spieren; daarom vinden sporters bieten(sap) interessant voor sportprestaties. Het bietenrood E-nummer is 162.



## WEEK 2 Eet-weetjes

### Tomaat

Eigenlijk is de tomaat een vrucht en daarmee een fruitsoort, maar bij ons hoort het bij de groenten.

Tomaten bevatten vitamine C en het antioxidant lycopene dat de rode kleur geeft, ook bekend onder het E- nummer 160. We moeten de tomaat wel verwarmen om de lycopene werkbaar te krijgen.

De tomaat is goed voor de ogen, hersenen, bloedvaten en voor de huid tegen uv straling van de zon.

Het eten van tomaten vermindert onder andere het cholesterol en het risico op prostaatkanker. Het werkt ook bloeddruk verlagend.

### Kikkererwten

De kikkererwt is een peulvrucht. Het bevat het mineraal molybdeen, mangaan, foliumzuur, koper, ijzer, zink, vezels en eiwitten. Het helpt door de molybdeen de eiwitstofwisseling. En de vezels zijn top voor de darmwerking. Ander voordeel is een stabielere suikerspiegel, waardoor minder overgewicht.

