

Week 4

*Ontbijt, lunch
en diner*

RECEPTEN BOODSCHAPPEN WEETJES

12-WEKEN PROGRAMMA

Je hormonen in balans



Doe je mee?

Lees alle recepten door. Je kunt ook de kookvideo's bekijken, of als je de recepten duidelijk genoeg vindt, is dit geen must.

Ben jij nog niet toe aan de diners? Wacht er dan gerust mee, of doe er slechts een paar. Print de planning uit en ga kijken welke dag jou de ontbijtjes, lunches en diners het beste passen en wissel eventueel om als dit handiger is. Kijk wat je 's avonds al gaat voorbereiden voor de volgende dag.

Zondag ga je weer twee of drie soepen maken voor de aankomende week. Heb je nog soep in de vriezer? Anders 3 soepen maken. Hieronder twee nieuwe soepen, maar je mag natuurlijk ook een nieuwe en een soep maken die je al kent (recepten kun je altijd nog uit proberen in deze 12 weken; doe rustig aan). Altijd even proeven of jij er meer kruiden bij wilt.

Bekijk ook aan het begin van de week wat je alvast kunt doen; bijvoorbeeld quinoa koken.



Healthy living
healthy eating

SOEP *Mosterdsoep*

Ingrediënten:

- 1,5 Tot 2 liter water
- 1 Koolraap of koolrabi circa 500 gram
- 1 Prei circa 50 gram
- 1 Rode ui circa 75 gram
- 5 Eetlepels mosterd
- 1 Teentje knoflook
- 2 Groentebouillonblokjes
- 1 Eetlepel olijfolie, zout en peper

Recept:

Schil, snijd de ui, prei en knoflook. Zet een soeppan op en verhit de olijfolie. Fruit de ui, prei en knoflook op laag vuur. Kook 1,5 tot 2 liter water in een waterkoker. Voeg het water en bouillonblokjes toe aan de groente. Schil en snijd de koolraap in kleine stukjes. Voeg toe aan het water. Kook de soep in 10 minuten gaar. Zet de pan van het vuur en mix met een staafmixer het geheel tot een gladde smeelige massa. Voeg de mosterd toe en maak op smaak met zout en peper. Proef of er meer mosterd bij moet.

SOEP Wortel gembersoep

Ingrediënten:

450 Gram wortel
Optioneel 1 aardappel
2 - 3 Groentebouillonblokjes
2 Centimeter gember
Peper
Sinaasappel
Peterselie, vers of gedroogd

Recept:

Snijd de wortels, de gember (en 1 aardappel) en kook deze in de groentebouillonblokjes tot ze gaar zijn. Voeg een beetje peper toe. Pers 1 sinaasappel uit en voeg het sap toe; pureer tot een glad mengsel. Knip verse peterselie fijn, of gebruik 2 theelepels gedroogde peterselie uit een kruidenpotje en roer deze door de soep.

Tip: Je maakt er een maaltijdsoup van door er bijvoorbeeld stukjes gebakken kipfilet aan toe te voegen.

MAANDAG ONTBIJT & LUNCH

Denk aan je waterschema:
2 glazen water direct na het opstaan!

Ontbijt - Roerei:

2 Eieren met 150 gram roerbakgroenten. Beleg met 3 plakjes van bijvoorbeeld kipfilet, maar je mag ook iets anders kiezen. Eet hier 1 sinaasappel bij.

Denk aan je waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra - buiten wat je normaal drinkt.

Lunch - Soep & smoothie:

Neem een kopje zelfgemaakte, verse soep. Maak daarnaast een smoothie van 1 rode biet, 1 banaan, 40 gram quinoa, een halve komkommer en optioneel kaneel. Snijd alles in stukjes en voeg water toe als het niet goed mengt.

Hoe bevallen smoothies jou tot nu toe?



MAANDAG DINER *Chifi con carne*

Dit recept geldt voor 2 -3 porties, ofwel voor 2 dagen.
Als 2 porties teveel is; vries 1 portie in voor een drukke dag.

Ingrediënten:

300 Gram bruine bonen (weken is meer werk, of geweekt kopen)
250 Gram rundergehakt
1 Grote ui, 1 teen knoflook, 1 komkommer
500 Gram tomaten (gepelde mag ook) + zongedroogde tomaatjes
Kruiden: chilipeper, komijnpoeder, zout en peper
Kappertjes, olijfolie en een halve citroen
Optioneel zilvervliesrijst

Bereiding:

Snijd de ui, knoflook, tomaten in stukjes. Bak ondertussen het gehakt in heel weinig boter op laag vuur. Bak 2 theelepels komijnzaad/poeder mee en voeg de ui en knoflook toe. Blijf goed doorroeren. Voeg alles toe - behalve de bonen - en laat dit samen tot de kook komen en zachtjes pruttelen. Voeg op het laatst de bonen toe en schep goed door. Proef het een beetje. Is het te flauw? Voeg zout en een klein snufje chillipeper toe. Blijf proeven! Eet je gezin mee, doe dan de zilvervliesrijst erbij.

Eet er komkommersalade bij. Dit recept is ook voor twee dagen: rasp 1 komkommer. Voeg 1 eetlepel kappertjes, 1 eetlepel olijfolie en 10 zongedroogde, in stukjes gesneden tomaatjes toe. Knijp de halve citroen uit, roer alles door en laat het even staan.

Kook alvast 70 gram quinoa voor de lunch van morgen.



DINSDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Denk er weer aan om direct 2 glazen water te drinken na het opstaan.

Ontbijt:

Meng 4 eetlepels havermout met 150 ml (griekse/magere/kokos) yoghurt, een klein handje ongezouten, ongebrande noten en 1 in stukjes gesneden kiwi. Denk daarnaast ook weer aan de 2 glazen water die je extra drinkt om 10:00 uur!

Lunch - Kipsalade: (hoeveelheden voor 2 porties)

Snijd 100 gram sla, een komkommer en 3 tomaten in kleine stukjes. Roer hier 200 gram Hüttenkäse (lactosevrije roomkaas) en 70 gram gekookte quinoa door. Schenk het sap van 1 limoen over de salade. Voeg 100 gram, in reepjes gesneden, gerookte kip toe. Strooi wat kruiden op de gerookte kip en eet smakelijk! Eet hier 1 appel bij.

Diner - Chili con carne

Eet een kopje soep samen met de tweede portie chili con carne. Haal deze op tijd uit je vriezer. Als alles op is, maak dan bij.



WOENSDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Denk er weer aan om direct 2 glazen water te drinken na het opstaan.

Ontbijt:

Intermittent fasting: dus, geen ontbijt!

Kijk eens hoe je lijf reageert op intermittent fasting. Kan je lijf energie uit je vet halen, of niet? Wordt je duizelig? Wordt je rillerig? Je cellen weer gevoelig maken voor insuline doe je o.a. met intermittent fasting.

Doe je geen intermittent fasting? Ontbijt dan met yoghurt, haver-mout en fruit. Neem ook weer de extra 2 glazen water om 10:00u.

Lunch - Kipsalade:

Eet 1 sinaasappel met de tweede portie kipsalade van gisteren.

Diner - Bloemkoolpuree:

Eet een kopje zelfgemaakte soep samen met bloemkoolpuree. Dit recept (voor 2 porties/dagen) is als volgt. Snijd 250 gram van de bloemkool en bewaar deze tot vrijdag. Snijd de rest van de bloemkool in stukken met 1 stronk broccoli en pel 6 teentjes knoflook. Kook of stoom de bloemkool, broccoli en knoflook gaar en pureer dan de bloemkool en broccoli met de knoflook en 3 eetlepels olijfolie. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Bak hierbij 150 gram biefstuk.



DONDERDAG ONTBIJT & LUNCH

Denk er weer aan om direct 2 glazen water te drinken na het opstaan.

Ontbijt:

Intermittent fasting: dus, geen ontbijt!

Doe je geen intermittent fasting? Ontbijt dan met 2 belegde rijst-wafels. Neem ook weer de extra 2 glazen water om 10:00u.

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

Lunch - Soep & wraps:

Neem een kopje soep en maak daarbij een wrap. Maak er eerst 1 en bekijk dan of dit voldoende voor jou is. Heb jij een lichamelijke baan, of zit je veel bijvoorbeeld op kantoor, sport je veel...?

Per wrap heb je 1-2 eetlepels hüttenkäse of cottage cheese mét lactase, lactosevrije yoghurt of -roomkaas, kruiden zoals paprikapoeder, een halve peer, een kwart komkommer, 5 (wal)noten en 20 gram sla nodig.

Snijd alles fijn en breek de walnoten in stukjes. Doe dit onder de hüttenkäse/cottage cheese door en besmeer de wrap hiermee. Bestrooi met een beetje sla.



DONDERDAG DINER *Zalm*

Dit gerecht is ook lekker op de BBQ; eet er dan salade bij!

Ingrediënten:

1 Stuk zalm 150 gram

½ Citroen in plakjes

½ courgette

½ paprika

Zout en peper, kruiden zoals tijm, basilicum, rozemarijn

Aluminiumfolie

Bereiding - Zalmpakketje met bloemkoolpuree:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Dep de zalm droog en bestrijk met citroensap van een kwart citroen. Bestrooi licht met verse peper. Snijd de paprika in dunne reepjes en de courgette in dunne, halve plakjes. Scheur een groot stuk aluminium folie af (leg eventueel 2 lange stukken in de vorm van een plus) en leg de zalm in het midden. Verdeel de paprika en courgette. Bestrooi met de kruiden. Vouw het pakketje luchtdicht en zet het pakketje in de oven voor ongeveer 15-20 minuten.

Verwarm ondertussen de bloemkoolpuree.

Serveer de zalm met een schijfje citroen.

Week alvast 30 gram havermout.

Nat maken en in de koelkast.



VRIJDAG ONTBIJT & LUNCH

Denk er weer aan om direct 2 glazen water te drinken na het opstaan.

Welke yoghurt; Griekse, magere, kokos, lactosevrije....?
Jij weet nu wel welke bij jouw leefstijl past.

Ontbijt:

Meng 30 gram havermout met 150 ml griekse yoghurt, 1 eetlepel lijnzaad (zelf pletten) en een in stukjes gesneden appel. Neem om 10:00 uur ook weer je twee extra glazen water, denk aan het drinkschema!

Lunch - Salade:

Snijd 1 gekookte biet en een appel in kleine stukjes, en snij twee lente uistengels in kleine ringetjes. Meng dit alles met 50 gram fijngescheden rucola sla en 50 gram geitenkaas. Neem hüttenkäse of lactosevrije cottage cheese als je geen geitenkaas lust. Maak een dressing van 1 eetlepel witte wijnazijn en olijfolie, met een halve eetlepel mosterd als je mosterd lekker vindt. Meng dit goed door de salade.



VRIJDAG DINER *Tonijn bloemkool pizza*

Dit recept is voor 2 dagen ofwel 2 porties. Het recept is veel werk om te maken, ik maak daarom meestal meteen een dubbele portie!

Ingrediënten:

250 Gram bloemkool, 1 blikje tonijn, 1 ei, 50 gram roomboter
1 Stengel bosui, 200 gram champignons, halve paprika, 1 tomaat
2 Eetlepels pesto, Italiaanse kruiden, zout en peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 190 graden. We beginnen met de pizzabodem. Rasp 100 gram bloemkool met een rasp of in een keukenmachine. Verwarm de bloemkoolkorrels 1,5 minuut in de magnetron, of roerbak ze 3 minuten in een pan. Schud de hete korrels in een theedoek en knijp het vocht eruit; let wel op, dat is heet. Kook de overige bloemkool gaar. Schud het nat uit het blikje tonijn. Meng de tonijn met de bloemkoolkorrels, een rauw ei en 3 theelepels Italiaanse kruiden, goed door elkaar. Leg bakpapier op de bakplaat en schud het mengsel hier op. Maak er een dunne, vierkante of ronde bodem van. Bak deze 15 minuten in de voorverwarmde oven. Snijd ondertussen de bosui-stengel, de champignons, de tomaat en halve paprika in stukjes en bak deze in de 50 gram roomboter. Haal de bodem uit de oven en draai deze om. Besmeer de bodem met 2 eetlepels pesto, daarna de gebakken groenten erop verdelen. Stooi er 3 theelepels Italiaanse kruiden en een halve theelepel zout en peper over. Zet dit voor 15 -20 minuten terug in de oven en kijk af en toe of het niet te hard gaat op 180 graden.

Haal 2 sneetjes
brood uit de
vriezer.



ZATERDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Ontbijt - 2 Boterhammen:

Beleg 2 boterhammen met ieder een dun laagje roomboter, 2 plakjes kipfilet of runderrookvlees (of kijk wat jij gekozen hebt), een handje rucola sla, 1 tomaat in schijfjes en plakjes komkommer. Eet hier een gekookt eitje bij.

Kies voor volkoren/zuurdesem/spelt brood, of glutenvrij brood van Yam met de oranje wikkel. Dit is goed, glutenvrij brood. Glutenvrij is aan te bevelen bij darmverteringsklachten en weinig energie.

Lunch:

Neem een kopje soep en maak een omelet van jouw overgebleven groenten.

Diner:

Neem een kopje soep en eet de tweede portie van het pizza diner van gisteren.

ZONDAG ONTBIJT & LUNCH

Denk er weer aan om direct 2 glazen water te drinken na het opstaan.

Ontbijt - smoothie:

Plaats 150 ml water, een halve appel, 1 banaan, 6 ongebrande nootjes, 80 gram wortel en 2 eetlepels havermout in de blender en blend maar!

Denk ook weer aan de 2 extra glazen water van 10:00 uur.

Lunch:

Kies iets dat jij gemist hebt... en geniet!



ZONDAG DINER *Kip en zoete aardappel*

Dit recept van kip met zoete aardappel uit de oven is voor 2 porties/2 dagen. Wil je het voorbereiden? Dan kun je alles alvast snijden en marineren.

Ingrediënten:

2 Zoete aardappels
250 Gram kipfilet
300 Gram bonen vers, of diepvries
Kruiden, knoflook en olijfolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de zoete aardappels in blokjes en 1 teentje knoflook in stukjes. Meng een theelepel zout, paprika, de stukjes knoflook en peper (en als je hebt; tijm) door twee/drie eetlepels olijfolie in een grote kom. Proef tussendoor; het mag goed sterk zijn. Roer de aardappelblokjes door de olie door, zodat alles bedekt is met de gekruide olie.

Leg de blokjes op een bakplaat met bakpapier en zet deze in de oven. Kijk of er nog kruidenolie over is, anders maak je er wat bij. Snijd de kipfilet in reepjes en meng met de kruidenolie. Leg de gemarineerde kip na 15 minuten bij de aardappelblokjes in de oven voor nog eens 15 minuten.

Maak de bonen schoon (of dit had je al gedaan) en kook deze gaar.

WEEK 4 Boodschappeninstructie

Lees voor de boodschappenlijst voor de diners de dinerrecepten door. Bekijk steeds hoe je het diner kunt combineren met je gezin, partner of eventuele eetgasten. Als je alleen bent, dan hoeft dat natuurlijk niet. Pas zelf de boodschappenlijst aan door aan te vullen met de ingrediënten voor de diners.

WEEK 4 Boodschappenlijst Soepen

Mosterdsoep:

4-5 porties

1 Koolraap of koolrabi
die ik had in de video

1 Prei

1 Rode ui

1 Knoflookteentje

Mosterd

Groentebouillonblokjes

Olijfolie

Wortel gembersoep:

4-5 porties

450 Gram wortels

Groentebouillonblokjes

Gember

Peper

Sinaasappel

Peterselie; vers of gedroogde



WEEK 4 Boodschappenlijst Ontbijt & Lunch

Kijk steeds of je nog wat hebt staan, zodat je niets hoeft weg te gooien.

2 Bananen	Plakjes broodbeleg bijvoorbeeld kipfilet of iets anders
3 Appels	100 Gram gerookte kip(reepjes)
1 Peer	150 ml (halve liter) yoghurt
1 Limoen	200 ml Hüttenkäse of lactosevrije roomkaas
2 Sinaasappels	50 Gram geitenkaas. Lust je dit niet? Je kunt ook tofu nemen als je die nog hebt liggen, of hüttenkäse.
1 Kiwi	Ongebrande, ongezouten noten
2 Rode bieten (voorgekookt)	Witte wijnazijn
2 Komkommers	Brood (Heb je nog in de vriezer?) Yam of grof volkoren
150 Gram sla	
50 Gram rucola sla	
80 Gram wortels	
3 Tomaten	
2 Lente ui stengels	
150 gram (roerbak)groenten	Als je geen intermitterend vasten doet, koop dan ook yoghurt, haver-mout, een stuk fruit, rijst-wa-fels en beleg voor deze dagen.
2-3 Eieren	
Quinoa en lijnzaad	
Haver-mout	Vul zelf de lijst aan met bood-schappen voor de diners.
2 Wraps (glutenvrij?)	

WEEK 4 Eet-weetjes

Suiker en light

Er word veel verteld over suikerverslaving. Maar is het eigenlijk een suikerverslaving of meer een koolhydraatverslaving? En waar ben je dan aan verslaafd? Aan het gevoel wat jij bij de smaak hebt? Bijvoorbeeld een troost emotie?

Als ik jou een schaalje suikerklontjes geef, dan ga jij die niet opeten (toch?). Vaak is het met M&M's een ander verhaal. Kijk maar naar het insulineverhaal op de video; daar leg ik het verder uit. Ook ga ik dan verder in op zoetstoffen.



P.s. Bloedsuikerschommelingen maken ons niet alleen moe en geven lichaamsvet en honger, je verouderd ook sneller dus dat vormt nog een stimulans om hier aan te werken.

Zoetstoffen doen niks bijzonders met je bloedsuikerspiegel.

Maar je gaat wel meer eten. Huh, hoe komt dat? Ookal zijn zoetstoffen natuurlijk; ik raad ze niet aan. Er komen steeds meer onderzoeken die uitwijzen op de slechte uitwerking die ze hebben op onze darmmicrobioom.

Schuilnamen

Je kunt suiker in een product identificeren door de schuilnamen van suiker te herkennen die op het etiket staan. Kijk daar goed naar.

A: Agavesiroop | Ahornsiroop | Appelsapconcentraat | Appelstroop

B: Basterdsuiker | Bruine basterdsuiker | Bruine kandijnsuiker | Bruine rietsuiker | Bruine suiker

D: Druivensapconcentraat | Druivensuiker | Dextrose

F: Fructose | Fructose-invertsuikerstroop



WEEK 4 Eet-weetjes

Vervolg

G: Galactose | Gebrande suiker | Gebrande suikerstroop | Geconcentreerd perensap | Geconcentreerd vruchtensap | Gekarameliseerde suiker | Gekarameliseerde suikerstroop | Geleisuiker | Glucose | Glucosefructosestroop | Glucosestroop

H: Honing

I: Invertsuiker | Invertsuikerstroop | Isoglucose

K: Kandijstroop | Kandijsuiker | Kaneelsuiker | Karamelsuikerstroop | Kokosbloesemsuiker | Kristalsuiker

L: Lactose

M: Maïsstroop | Maltose | Maltodextrine | Melasse | Melksuiker | Moutstroop | Moutsuiker

P: Palmsuiker | Poedersuiker

R: Rietsuiker | Rietsuikerstroop | Ruwe rietsuiker

S: Sacharose | Stroop | Suiker | Suikerstroop

T: Tarwestroop | Trehalose

V: Vanillesuiker | Vruchtensuiker | Vruchtensap op basis van concentraten
Vruchtensap uit concentraat | Vruchtensapconcentraat



WEEK 4 Eet-weetjes

Essentiële vetzuren

Bij sommigen van jullie komt uit de intake- en vragenlijsten dat er een tekort is aan essentiële vetzuren. Kijk naar de uitleg van vetten in hoofdstuk 3 en eet de juiste vetten.



Gember

Gember zorgt dat onze cellen beter energie kunnen maken. Het werkt ook ontstekingsremmend, vermindert diabetes, misselijkheid en reuma. Daarnaast verbetert gember de opname van voedingsstoffen uit de darm. Het bevat zink. Gemalen gember geeft minder smaak aan een gerecht, dus als je het niet wilt laten overheersen in een gerecht, kies dan niet voor verse gember. Gezonder is wel de verse gember. Combineer gember met citroen en drink er thee van; dit helpt ook bij afvallen.

Koolrabi

Werkt ontstekingremmend, werkt goed voor ons immuunsysteem en skelet, verlaagt de bloedsuikerspiegel en osteoporose. Rijk aan vitamine C en kalium, calcium en magnesium.

Zalm

Goede omega 3 vetzuren. Gerookte en gekweekte zalm bevatten minder EPA en DHA dan wilde zalm. Neem het liefst zalm uit Alaska en wilde zalm met het MSC-logo. Eet twee keer in de week vis, maar liever ook niet vaker, omdat vis ook weer giftige stoffen kan bevatten die je bij de gezonde omega 3 weer binnenkrijgt. Gebruik altijd citroen(sap) bij zalm, om de stof nitrosamines te remmen! Zalm is goed voor de hersenprikkeloverdracht en zorgt dat cholesterol en vetten niet gaan plakken. Het bevat goede eiwitten, vitamine D en de omega 3 vetzuren EPA en DHA. De betere kweekvis heeft het ASC keurmerk. Eet tenslotte geen pangasius; in verband met vervuiling en hormonen.

WEEK 4 Eet-weetjes

Bloemkool

Bloemkool is rijk aan vitamine C, K en B, vezels en antioxidant sulforafaan. Bloemkoolbladeren kun je ook eten; deze bevatten calcium. Het helpt bij het ontgiften van de lever en is ontstekingsremmend. Het werkt ook goed voor de spijsvertering en ontlasting. Stomen of roerbakken heeft de voorkeur; bij gaarkoken verlies je namelijk mineralen.

