

Week 5

*Ontbijt, lunch
en diner*

RECEPTEN BOODSCHAPPEN WEETJES

12-WEKEN PROGRAMMA

Je hormonen in balans



Doe je mee?

Maak 's zondags weer twee-drie soepen voor de aankomende week. Heb je nog soep in de vriezer? Lekker soep maken is weer extra groenten!

Kijk aan het begin van de week weer wat je alvast kunt doen; bijvoorbeeld groenten snijden. Wil je niet afvallen? Kook alvast zilvervliesrijst of quinoa voor in de salades. Zie de gerechten.

Heb je wat extra te koken? Zet dat dan bij de boodschappen. Kijk ook weer wat je doet met het gezin; eten zij mee en welke aanpassingen zijn er eventueel benodigd?

Lees alle recepten door. Print de planning en ga kijken op welke dag voor jou de ontbijt, lunches en diners het beste passen. Wissel om als dit handiger is. Kijk wat je 's avonds al kan voorbereiden voor de volgende dag.

Veel succes deze week: vergeet niet om te genieten!



SOEP Bloemkool champignonsoep

Hieronder twee nieuwe soepen, maar je mag natuurlijk ook 1 nieuwe soep maken en 1 soep maken die je al kent.

Ingrediënten 4-6 porties:

1 Bloemkool
150 Gram champignons
1 Ui
2 Tenen knoflook
2 Groentebouillonblokjes
Kokosolie

Recept:

Snijd de ui, knoflook en champignons in stukjes en hak/snijdt de bloemkool in stukken. Bak de ui en knoflook in een halve lepel kokosolie. Voeg de champignons, bloemkool en bouillonblokjes toe met 2 liter water. Kook de groenten in 15 minuten gaar. Zijn de bloemkoolstukken groot? Dan iets langer natuurlijk. Strooi er bijvoorbeeld peper en bieslook door. Pureer de soep en proef of jij er nog kruiden bij wil.

SOEP *Spinazie tuinerwtensoep*

Ingrediënten 4-6 porties:

2 Uien, of 1 grote ui

2 Tenen knoflook

2 Groenten- of kruidenbouillonblokjes

500 Gram spinazie (mag diepvries zijn)

250- 300 gram doperwten, of tuinerwten (diepvries)

Peper en peterselie

Bewaar 20 gram spinazie voor aanstaande woensdag.

Recept:

Snijd de uien en knoflook in stukjes en bak ze op laag vuur in een halve eetlepel roomboter. Doe er dan 480 gram spinazie bij. Voeg 2 liter kokend water toe met de bouillonblokjes. Doe de dop-/tuinerwten erbij en laat alles gaar koken. Voeg de kruiden toe en pureer alles met de staafmixer.

MAANDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

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

Ontbijt - Rijstwafels:

Neem 2 rijstwafels met een dun laagje roomboter, 2 plakjes runderrookvlees, plakjes van 1 tomaat en een kwart komkommer. Eet hier 1 sinaasappel bij. **Denk weer aan je waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.**

Lunch - Zuurkoolsalade, 2 porties:

Voor deze lunch is 200 gram zuurkool, 2 tomaten, een halve rode ui, een kwart potje kappertjes, 1 appel, 40 gram ijsbergsla, olijfolie, oregano, peper en zout benodigd. Dit is voor twee porties. Zuurkool die over is, kan in de vriezer. Knijp het vocht uit 200 gram zuurkool en doe het in een grote kom. Trek het goed met een vork uit elkaar en snijd vervolgens 2 tomaten in stukjes. Doe de tomaat bij de zuurkool. Maak een halve rode ui schoon en snijd deze ook in stukjes. Voeg dit met de kappertjes toe aan de zuurkool en de tomaat. Snijd een appel in stukjes. Breng het geheel op smaak met een halve eetlepel olijfolie, een theelepel oregano en wat peper en zout. Hussel het geheel goed door elkaar. Neem een bakje en doe hier 40 gram ijsbergsla in. Schep hier een halve eetlepel olijfolie bij en voeg wat zout toe. Hussel de sla, totdat alle blaadjes een beetje olijfolie en zout bevatten. Verdeel de ijsbergsla vervolgens over de borden en schep hier de zuurkoolsalade bovenop.

Diner:

Kip met zoete aardappel van zondag.



DINSDAG ONTBIJT & LUNCH

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

Ontbijt - Yoghurt:

Meng 4 eetlepels havermout, 150 ml yoghurt, 6 ongebrande ongezouten noten en 2 pruimen, of ander (seizoens)fruit naar keuze (circa 200 gram). Wil je niet afvallen? Neem dan meer nootjes en yoghurt.

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

Lunch - Zuurkoolsalade:

Neem de tweede portie zuurkoolsalade van gisteren.

DINSDAG DINER Stampot + rundertartaartje

Het recept is voor 2 dagen/4 porties. Je kunt bijv. 2 porties invriezen, of voor het gezin? Eet er lekker een kopje soep bij.

Ingrediënten - Stampot van chinese kool* met knolselderij:

1 Knolselderij (circa 600 gram) en 1 chinese kool ***neem een andere groente als dat beter bij het gezin past.**

2 Uien, 2 teentjes knoflook, 1 cm gember (optioneel, als je 't lust)

10 Gram kokosolie (= 1/2 eetlepel) en olijfolie

1 Groente-/kruidenbouillonblokje

2 theelepels gemalen komijnpoeder, 1/4 theelepel chilli peper, 1 theelepel kurkuma als je dit hebt, 2 theelepels gemalen koriander

2 Rundertartaartjes

(Je kunt er een beetje melk bij doen, maar is meestal niet nodig; het is nat genoeg). Wil je niet afvallen? Doe er roomboter door.)

Bereiding:

Schil de knolselderij en snijd in blokjes. Kook het gaar in water met een bouillonblokje erbij. Snij de ui en knoflook en bak deze zachtjes gaar in ½ eetlepel kokosolie of roomboter. Rasp de gember en doe deze bij de ui en knoflook, samen met de kruiden en roer op zacht vuur. Snijd de Chinese kool (de onderste harde stukken eruit) en kook deze met de knolselderij mee (of bij de ui) en roerbak mee. Het is veel, maar dit slinkt, en je kunt er steeds weer wat bij doen. Giet het goed af, anders blijft er teveel vocht achter (of stoom het gaar in de stoomoven). Stamp alles bij elkaar met 2 eetlepels olijfolie en bak er twee tartaartjes bij. Wil je het fijner gestampt? Dan kun je er nog met de staafmixer door.



WOENSDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

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

Ontbijt - Smoothie:

Neem 2 kiwi's, een halve avacado, 1 eetlepel lijnzaad (zelf malen), 20 gram spinazie (mag diepvries zijn, heb je over van de spinazie-soep) en water (begin met 200 ml en voeg water toe als het dunner mag). Je mag hier quinoa of havermost aan toevoegen. Wil je afvallen? Probeer het dan eens zonder en schrijf op of het genoeg was tot de middag?

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

Lunch - Boterhammen:

Neem 2 boterhammen (volkoren-zuurdesem-spelt) en beleg per stuk met een dun laagje roomboter, 2 plakjes kipfilet/runderrookvlees (bijvoorbeeld, of kijk wat jij hebt gekozen) een handje rucola sla, 1 tomaat in schijfjes en plakjes van een kwart komkommer. Eet hier een 1 sinaasappel bij.

**Glutenvrij is aan te bevelen bij darmverteringsklachten en weinig energie. Kies het glutenvrij brood van Yam met de oranje wikkel. Het is goed en heel verzadigend brood.*

Diner - Soep en stampot:

Soep en stampot met rundertartaar van gisteren.

DONDERDAG ONTBIJT & LUNCH

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

Ontbijt - Zalm omelet:

Neem 2- 3 eieren, 50 ml melk, een halve theelepel peper en zout, 80 gram plakjes gerookte zalm (of ander beleg; rosbief of kipfilet). Klop de eieren los en bak er een omelet van. Beleg de omelet met de plakjes zalm. Eet hier 1 stuk fruit bij. Wil je niet afvallen? Eet er dan twee rijstwafels bij.

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

Lunch - Soep en guacamole wrap:

Voor deze lunch heb je 1 avocado, 1/2 fijngesneden rode ui (wil je minder pittig? Neem dan 1/4 ui), 1 teentje knoflook, een schep yoghurt en een halve limoen nodig. Wellicht een beetje water, maar het mag niet te dun worden. Bereid als volgt: Prak alles door elkaar met de staafmixer of keukenmachine. Breng op smaak met peper en zout en het sap van een halve limoen. De helft smeer je op de wrap (de saus die overblijft, vries je in voor later.) Beleg met 3 broodbelegplakjes (kipfilet, rosbief of broodbeleg wat je nog hebt). Beleg tenslotte met een handje sla, komkommer en paprika.

DONDERDAG DINER *Pompoenpuree & vis*

Ingrediënten:

Pompoen
Zakje veldsla
1 el Mosterd
1 el Olijfolie
Nootjes, een klein handje
Stukje zalm
½ Limoen
Tijm, vers of gedroogd

Bereiding:

De pompoen goed wassen en in stukjes snijden. De schil mag er aan blijven, maar die is wel hard; je hebt een goed scherp mes nodig en gaar koken. Of, pompoen uit de oven: snij de pompoen door en prik de pompoen op meerdere plekjes in met een vork. Leg 'm dan in de voorverwarmde oven van 200 graden. Dat moet zeker een half uur tot 3 kwartier. Dan is het vruchtvlees zacht en makkelijk van de schil los te halen. Stamp de pompoen en schep de sla, een lepel mosterd, een lepel olijfolie en wat geplette nootjes door de pompoen. Besmeer ten slotte de zalm met olijfolie, knijp de halve limoen uit en bestrooi met tijm.

VRIJDAG ONTBIJT & LUNCH

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

Ontbijt - Teffmeel met mineola:

Meng 4 eetlepels teffmeel (is een glutenvrij volkorenmeel) met 200 ml melk (plantaardig: let op ongezoet) en roer goed door. Snijd een mineola, of ander fruit, en 6 nootjes erbij. Een mineola is een kruising tussen mandarijn en grapefruit.

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

Lunch - Rijstwafel met zelfgemaakte eiersalade:

Neem een kopje soep. Daarbij eet je een rijstwafel met eiersalade. De bereiding is als volgt: prak 1 gekookt ei en meng dit met twee lepels yoghurt, 1 theelepel paprika en peper. Wil je niet afvallen? Maak dan het dubbele.

VRIJDAG DINER *Gevulde paprika*

Dit recept is voor 2 porties.

Ingrediënten:

2 Paprika's
200 Gram rundergehakt
1 Rode ui en 1 stengel bosui
200 Gram kleine, rode kidney bonen
(zelf weken of bijvoorbeeld een zakje van Hak)
Peper en Italiaanse kruiden
Roomboter

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200C. Snijd de ui en teentjes knoflook in kleine stukjes en bak deze samen met het gehakt en kruiden in de olie totdat het gehakt rul is. Snijd de paprika's doormidden en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Spoel de bonen goed af onder de kraan in een zeef en doe deze in een kom. Snijd een stengel bosui en meng deze met de bonen. Als het gehakt gaar is met de ui en knoflook, schep deze dan bij de bonen en roer het goed onder elkaar. Vul de paprika's met het mengsel. Leg de gevulde paprikahelften op een bakplaat (met bakpapier) en zet het 30 minuten in de oven. Controleer regelmatig of het niet te hard gaat. Je kunt ze ook verpakken in aluminiumfolie; dan drogen ze minder uit. *Wil je niet afvalen en/of eet rest van gezin mee? Maak er dan bijvoorbeeld zilvervliesrijst bij.*

Week alvast 30 gram haver-
mout. Nat maken en in
de koelkast plaat-
sen.



ZATERDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Denk vandaag ook weer goed aan jouw waterschema.

Ontbijt - Havermout:

Eet de 30 gram geweekte havermout samen met fruit. Wil jij niet afvallen? Neem dan wat meer en bijvoorbeeld yoghurt erbij.

Lunch - Soep met paksoi en makreelsalade:

Dit recept is voor 2 porties. Je kunt dit warm of koud eten; deze versie is warm. Neem er ook een kopje soep bij. Wil je niet afvallen? Eet hier dan extra rijst of quinoa bij.

Gebruik 1 stronk paksoi, 1 zoete paprikapunt, 1 stengel bosui, optioneel 1 cm geraspte gember, 2 blikjes makreel, kokosolie, roomboter of ghee. De bereiding is als volgt:

Was en snijd het blad van de paksoi, de stelen en de paprikapunt in stukjes. Snijd de bosui in ringen. Schil de gember en rasp ongeveer ½ centimeter. Doe kokosolie, roomboter of ghee in een wok en voeg de paksoi, paprika, bosui, gember en makreel bij elkaar. Roerbak het geheel kort aan.

Diner - Gevulde paprika:

Neem een kopje soep en eet een gevulde paprika.

ZONDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Denk vandaag ook weer goed aan jouw waterschema.
Neem 2 glazen water direct na het opstaan en om 10:00u
2 glazen water extra - buiten wat je normaal drinkt.

Ontbijt - Smoothie:

Maak een smoothie van 150 ml water, een halve appel, 1 banaan, 6 ongebrande nootjes, 80 gram wortel en 2 eetlepels havermeel.
Doe alles in de blender.

Lunch - Salade en fruit:

Eet de tweede portie paksoi makreelsalade van gisteren samen met een halve appel.

Diner - Relaxdag:

Relax; het is zondag! Neem een kop soep en maak iets van wat je nog hebt liggen van het ontbijt en de lunch. Misschien is dat rucola sla en een halve paprika... Verzin er wat bij en eet smakelijk.

WEEK 5 Boodschappenlijst Soepen

Champignon bloemkoolsoep:

4-6 porties

1 Bloemkool

150 Gram champignons

Ui: 1 grote of 2 kleintjes

2 Knoflookteentjes

2 Groentebouillonblokjes

Kokosolie, roomboter of ghee

Spinaziesoep:

4-6 porties

Ui: 1 grote of 2 kleintjes

2 Knoflookteentjes

2 Groenten-/kruidenbouillonblokjes

500 Gram spinazie: vers of diepvries
(20 gr is voor woensdag)

250-200 Gram Dop-/tuinerwten diepvries

Peper

Peterselie



WEEK 5 Boodschappenlijst Ontbijt & Lunch

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

Rijstwafels
Havermout
Olijfolie
Lijnzaad heel
4 Eieren
Teff meel (4 eetlepels)
2 Blikjes makreel van 80 gram
3 Tomaten
1 Komkommer
1 Rode ui
60 Gram ijsbergsla
1 Paprika en 1 paprikapunt
80 Gram wortel
1 Bosui stengel (of, heb je nog?)
1 Zakje rucola sla
1 Paksoi
Knoflookteentjes
1 Gember (optioneel, als je het lust)
2 Appels
2 Sinaasappels
2 Kiwi's
2 Pruimen of ander seizoensfruit
1 Mineola
1 Banaan
2 Stuks fruit naar keuze
2 Avocados
1 Limoen

Kijk wat je hebt aan kruiden. Deze komen deze week aan bod: oregano, peper, zout, komijn, chillipeper, kurkuma, koriander en paprika.

18 Stuks ongebrande, ongezouten noten (heb je die nog? niet extra eten als je af wilt vallen).

½ Brood (Heb je nog in de vriezer?)
Yam of grof volkoren.

250 ml Melk (lactosevrij, bijvoorbeeld rijstemelk. Let: op kies voor ongezoete melk), en 250 ml yoghurt (magere, Griekse of lactosevrije).

80 Gram gerookte zalmplakjes, of rosbeef of kipfilet. Kies tevens runderrookvlees of ander broodbeleg.

200 Gram naturel zuurkool (wat over is, in de vriezer).

¼ Potje kappertjes (of, heb je nog?)

Ga jij door met intermitterend fasting? Kijk dan welke ontbijtbodschappen je weg kunt strepen.

WEEK 5 Boodschappenlijst Diner

Bekijk de diners. Hoe ga jij die verdelen over de week? Hoe ga je het doen met het gezin; welke aanpassingen zijn er benodigd? En wil je afvallen? Ga er dan niets extra's bij eten. Op zondag neem je een soepje en ga je opmaken wat over is van ontbijt/lunch. Is dat bijvoorbeeld rucola sla en een halve paprika? Dus verzin er zelf iets bij: Relax.... het is zondag!

Voor 1-persoons diners:

1 Knolselderij

1 Chinese kool

400 Gram asperges

2 Paprika's

2 Rode uien

1 Bosui stengel

200 Gram rode kidney bonen *(zelf weken, of een zakje van Hak)*

½ Limoen *(er blijft een halve over van de lunch)*

2 Knoflookteentjes


1 Groente-/kruidenbouillonblokje

1 Ei

2 Rundertartaars

150 Gram zalm (vis)

200 Gram rundergehakt



WEEK 5 Eet-weetjes

Spinazie

In spinazie zit chlorofyl en deze stof ondersteunt je lever. Chlorofyl bindt heel wat stoffen die niet kunnen dienen als voedingsstof (zoals bepaalde xeno-oestrogenen, dus goed bij oestrogeendominantie). E-nummers of additieven moeten door onze lever worden afgebroken. Bovendien bindt chlorofyl overtollige hormonen, zoals ons eigen oestrogeen, om af te voeren. Dus met deze kun je je hormonen een dienst bewijzen. Spinazie bevat magnesium en dat samen met chlorofyl vitamine B, zorgt voor meer energie. Het bevat veel vitamines zoals A-K-Foliumzuur, mineralen mangaan, ijzer en magnesium. Het bevat flavonoiden en carotenen. Je kunt spinazie ook rauw eten. Vaak gebruiken mensen het in smoothies; maar eet het niet te vaak. Dat is niet goed vanwege de nitraat en oxaalzuur. De wijze spreuk van Paracetus luidt:

*Alles is gif en niets is zonder gif.
Alleen de dosis bepaalt of iets wel of niet giftig is.*

Dit geldt voor alle voedingsstoffen. Al is de voeding zoals spinazie nog zo gezond: elk voedingsmiddel heeft zijn positieve en negatieve aspecten. Dus variatie is de sleutel naar gezondheid!

Zuurkool

Zuurkool is een gefermenteerde groente. Dit is super voor onze darmbacteriën. Niet als je een histamine-intolerantie hebt. Degene met darmproblemen; *reageerden jullie darmen erop?* Zuurkool verlaagt ook de pH in de darm en dat is gunstig, want dan is er minder kans op schimmels en verkeerde bacteriën. Het is goed voor de spijsvertering, de eiwitvertering gaat beter. In Korea noemen ze zuurkool "*Kimchi*" en voegen ze andere kruiden toe. Dit is bij "hippe" mensen nu populair. Het is beter om zuurkool zelf te maken, omdat die van de winkel gesteriliseerd is. Het verbetert je stemming, je immuunsysteem, je darmflora en het vermindert angst, depressie, eczeem en ontstekingen.

WEEK 5 Eet-weetjes

Oestrogeen dominantie

Wel of geen fyto oestrogenen eten? (mensen met hormoongevoelige borstkanker moeten met mij contact opnemen voor uitleg) Regelmatig fyto oestrogenen eten **JA** en xeno oestrogenen vermijden; dat is wat ik adviseer bij oestrogeen dominantie (week 3, zie de video). Doordat je gevarieerd eet, krijg je al regelmatig fyto oestrogenen binnen. Neem 4 keer per week een eetlepel lijnzaad en maal deze zelf. Dus ook al staat deze niet bij het recept, je kunt het bij de haverhout doen, in de yoghurt en in de smoothie. **Dus: extra lijnzaad.** Soja adviseer ik niet, ookal bevat deze ook fyto oestrogenen. Alleen gefermenteerde soja kun je nemen. Kijk op het etiket of dit zo is. Wij aten pas tofu in het weekmenu. Deze is eigenlijk niet geschikt, maar voor een keertje kan het wel. Wel doen: miso, tamari, tempeh, natto, gefermeteerde soja saus, humus, knoflook, kastanjes, sesamzaad, bonen, noten, boerenkool en broccoli.



Soja

Soja is een peulvrucht, net als kikkererwten, bonen en pinda's en bevat dus isoflavonen. Dat is positief. Alle peulvruchten bevatten fytinezuur. Het nadeel van fytinezuur, is dat het de opname van essentiële mineralen zoals calcium, magnesium, ijzer, koper en zink uit de darmen belemmert. Maar dan moet je het heel veel eten en dat gebeurt niet zo snel als je goed **gevarieerd** eet! We hebben voldoende ijzer nodig, zeker zolang we menstrueren. Dus een slechte opname van ijzer is niet goed voor de gezondheid. Door het veel eten van soja-producten neemt de behoefte aan B12 (ijzer) en vitamine D toe. Zie je soms schuim in je pannetje ontstaan bij het koken van peulvruchten? Dat zijn de saponinen. Soja bevat saponine. Dit is een zeepachtige stof die veel in shampoo's wordt gebruikt. Teveel saponine tast je darmwand aan, waardoor je een lek-kende darm kunt krijgen. Daardoor komen ongewenste stoffen in je bloedbaan. Daarom spoelen wij bonen ook altijd heel goed af!

WEEK 5 Eet-weetjes

Soja - vervolg

Een ander belangrijk nadeel van soja is dat het een goitrogene stof is, die een schadelijke werking heeft op de schildklier. Soja voert jodium af, een stof die we nodig hebben om onze schildklier aan de gang te houden.

Veel vrouwen boven de 45 hebben last van een trage schildklier, wat een grote belemmering is voor je gezondheid. Pas ook op met sojamelk voor zuigelingen. Soja in Nederland is meestal genetisch gemodificeerd; veel te veel bewerkt. Er zijn allerlei andere stoffen aan toegevoegd, waardoor de goede onderdelen (isoflavonen) er grotendeels uit zijn gehaald. Eigenlijk kun je niet meer over soja spreken als je kijkt naar sojadranken of sojadesserts. Het zijn meer chemische suiker- en smaakstofpuddinkjes dan sojaproducten.

Mag je dan geen soja?

Mag wel een keer, maar meer als uitzondering; niet elke week. Gefermenteerde soja mag wel, het liefst onbewerkt.

Fermentatie betekent dat bepaalde stoffen worden omgezet in andere stoffen door bijvoorbeeld een gistingsproces. Tijdens het fermentatieproces van soja wordt het fytinezuur geneutraliseerd. Gefermenteerde soja is gezond, omdat het juist helpt om de darmflora van je dikke darm gezond te houden. Daarbij komt dat de fyto-oestrogenen uit soja - hoe dan ook - pas werkzaam zijn in gefermenteerde vorm.



Fermented
VS.
Unfermented