

Week 6

*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!

Ga je nog intermitterend fasting doen? Dat is wel super voor je insulinegevoeligheid; mits je niet gaat snaaien. Eet jouw gezin mee? Welke aanpassingen moet je daarvoor doen?

Deze week krijg je, naast deze recepten, ook een extra bijlage met een aantal recepten voor een gezonde BBQ! Laat je inspireren en pak de bijlage er in het BBQseizoen gewoon bij, zodat je jouw gezonde levensstijl het hele jaar kunt blijven aanhouden.

Lees alle recepten door (kijk naar de video's, want daar komen ook tips voorbij). 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 en ook aan het begin van de week wat je alvast kunt doen; kook bijvoorbeeld alvast 70 gram quinoa (is voor 2 porties) en kijk wanneer je wat gaat snijden.

Week op zondag alvast 4 eetlepels (40 gram) haveremout voor maandag.



Met sprongen vooruit... Succes!

SOEP Kippensoep met spitskool

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

Ingrediënten:

1 Hele kip (of je neemt kipfilet)

1 Spitskool, 1 prei

2 Sjalotjes of 1 ui, 2 tenen knoflook

4 Kippenbouillonblokjes (gistvrij)

Peterselie (vers of potje), 2 laurierblaadjes, peper

Optioneel: 20 gram zeekraal *Over? Gebruik dit in salades of in de andere soep*

Neem voor deze soep een grote pan, waar een hele kip in kan.

Recept:

Snijd en bak de ui en knoflook. Doe daarna de kip in de pan en doe er water bij, totdat de kip onder staat. Breng het aan de kook. Snijd evt. de zeekraal heel klein en doe de bouillonblokjes en de kruiden in het water. Laat het doorkoken en indien nodig, schep het schuim eraf. Snijd ondertussen de kool. Haal, als de kip gaar is, de kip eruit en haal het vlees van de botten. Doe het vlees weer terug in het water, met de helft van de korte reepjes kool. Laat dit nog even doorkoken.

De andere helft van de spitskool is voor dinsdag.



SOEP Courgettesoep

Ingrediënten:

2-3 Courgettes (800 gram)

1 Ui

3 Knoflooktenen

1 Theelepel gedroogde Italiaanse kruiden

1½ Tot 2 liter bouillon van 3 groentebouillonblokjes

Zwarte peper

Recept:

De ui en knoflook snijden en bakken in kokosolie. Als het zacht is, de courgette, kruiden en bouillon erbij doen en zachtjes laten koken. Daarna pureren.



MAANDAG ONTBIJT & LUNCH

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan.

Ontbijt - Rijstwafels:

Neem 4 eetlepels geweekte havermout met meloenstukjes van een halve meloen en meng dit met 200 ml yoghurt en lijnzaad (= goed bij oestrokeendominantie, goede vetten en fijn voor een goede ontlasting. Denk eraan om hier goed bij te drinken). Wil je niet afvallen? Neem dan meer havermout en yoghurt. **Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.**

Lunch - Soep & salade van ham en meloen:

Neem een kopje soep. Hierbij gaan we een salade maken. Dit recept is voor twee porties. Voor de ingrediënten is benodigd: een galia meloen, een halve rode ui, 70 gram parmaham, een halve komkommer en 75 gram sla.

Snijd de groenten in stukjes en de meloen in blokjes, of maak bolletjes met een bolletjessteker. Trek de parmaham in stukjes en voeg ongeveer 50 gram gekookte quinoa toe die je, als het goed is, al in de koelkast had staan.

Eet hier 1 sinaasappel bij.



MAANDAG DINER *Gestooftde spitskool*

Wil je niet afvallen en/of eet het gezin mee?
Maak dan aardappels erbij.

Ingrediënten:

½ Spitskool

1 Ui

250 ML kippenbouillon

Rundergehaktbal(len)

Kerrie-poeder (of paprikapoeder als je dit niet lust)

**optioneel aardappels*

Bereiding:

Snijd de ui klein en bak deze in een halve eetlepel roomboter, kokosolie of ghee. Schep er een eetlepel kerrie-/paprikapoeder bij en bak dit even aan. Neem de in reepjes gesneden spitskool (die je over hebt van de kippensoep) en doe deze in de pan erbij. Roer alles om. Voeg vervolgens de bouillon toe en laat een kwartier stoven met een deksel op de pan. Zorg dat het niet te hard gaat en aanbrand. Laat - op het laatst - de deksel van de pan en zorg dat het vocht verdampt. Bak ondertussen de gehaktbal en kook aardappelen (als jij niet wilt afvallen, en/of eventueel voor het gezin).

DINSDAG ONTBIJT & LUNCH

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan.

Ontbijt - Champignons & paprika omelet:

Ingrediënten:

2 eieren

Half bakje champignons

Reepjes van een halve gele paprika
peper en zout

Bereiding:

Klop 2 eieren los met peper en zout. Snijd de champignons in plakjes en de paprika in reepjes. Bak dit alles in een pan in boter. Eet er een appel bij. Wil je niet afvallen? Eet er dan brood of rijstwafels bij. **Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.**

Lunch - Soep & salade van ham en meloen:

Neem een kopje soep. Hierbij eet je de tweede portie die over is van de ham/meloen salade van gisteren.



DINSDAG DINER *Zoete aardappel frites*

Neem een kopje soep. Hier gaan we frites van zoete aardappel bij eten (deze worden niet zo knapperig als gewone frites, ze blijven slapper), met een stukje vis en sla.

Ingrediënten:

250 Gram middelgrote zoete aardappel

150 Gram vis

Sla, komkommer en paprika

2 Eetlepels olijfolie

2 Teentjes knoflook

1 Theelepel paprikapoeder

½ Theelepel komijzaad/poeder

Snufje zout en versgemalen peper

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 leg deze in een kom met koud water en zout voor circa 15 minuten. Dep daarna de frites **heel goed** droog. Doe de frites in een ruime kom, samen met de olijfolie, knoflook, zout en peper en de andere kruiden. Schep voorzichtig om en verdeel de frites over de bakplaat. Bak de frites in 30-35 minuten en draai regelmatig om, zodat alle kanten gebakken worden.

Bak hier een stukje vis bij en maak er een simpele salade bij van sla, komkommer en paprika.



WOENSDAG ONTBIJT & LUNCH

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan.

Ontbijt - Peer/pruim-spinazie smoothie:

Voor deze smoothie heb je ½ avocado, 1 el lijnzaad, 100 gram spinazie en 1 peer of pruim nodig. Gebruik twee handjes verse spinazie. Als je voor bevroren spinazie kiest, laat deze dan eerst ontdooien, anders gaat de blender of staafmixer stuk. Doe de ingrediënten in de blender en eventueel water erbij, indien nodig.

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

Lunch - Soep & boterhammen:

Neem een kopje soep en 1 of 2 boterhammen (volkoren/zuurdesem/spelt) glutenvrij brood van Yam met de oranje wikkel. Dit is goed glutenvrij brood en heel verzadigend. Beleg per boterham met een dun laagje roomboter, 2 plakjes van bijvoorbeeld kipfilet of runderrookvlees (of kijk wat jij hebt gekozen), een handje rucola sla, 1 tomaat in schijfjes en plakjes van een kwart komkommer. Hier eet je een sinaasappel bij.

*Glutenvrij is aan te bevelen bij darmverteringsklachten en weinig energie.



WOENSDAG DINER *Nasi*

Dit recept is voor 4 porties. Let op: dit is wel wat werk, dus plan het goed in. Je hebt hier een vijzel voor nodig. Van tevoren alles snijden. Voor dit gerecht heb ik alle ingrediënten heel fijn gesneden.

Boemboe (fijngewreven kruidenmengsel):

Meng 1 rode peper (haal de zaadlijsten eruit), 2 centimeter verse gember, 1 sjalotje, 3 knoflooktenen, 1 tl. kurkuma, 1 tl. komijnpoeder, 1 tl. gemalen korianderzaad, 1 tl zwarte peper en 2 tl zout door elkaar in een vijzel tot een boemboe.

Ingrediënten:

500 Gram kipfilet

1 Prei, 1 paprika, 2 wortels (of 4 als ze heel klein zijn), 2 teentjes knoflook en 1 grote of 2 kleine rode ui(en)

Heb je nog zeekraal? Snij deze klein

300 Gram gekookte zilvervliesrijst (= circa 175 gram ongekookte)

Bereiding:

Snijd de kip klein en bak de stukjes gaar in kokosolie met zout en peper. Leg ze apart op een bord, afgedekt. Bak in dezelfde pan de ui, prei, wortel, paprika en de teentjes knoflook en als je nog zeekraal hebt om en om. Voeg na enkele minuten de boemboe toe. Roer goed door voor ongeveer 3 minuten en voeg dan de rijst toe. Voeg als laatste de kip weer toe aan de zelfgemaakte nasi.

Wil je niet afvallen en/of eet je gezin mee? Maak dan meer rijst en bijvoorbeeld 1 gebakken ei per persoon erop.



DONDERDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan.

Ontbijt - Rijstwafels en fruit:

Beleg 2 rijstwafels naar keuze, denk aan wat groenten erop. Eet hier een stuk fruit bij. **Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.**

Lunch - Soep & wraps:

Neem een kopje soep. Hier gaan we 2 wraps van ijsbergsla bladeren bij maken. Benodigd zijn ijsbergsla bladeren, een halve mango, tempeh (heb je dat nog? dan kun je die gebruiken of anders bijvoorbeeld hüttenkase), een halve gele paprika, gefermenteerde sojasaus en een halve of kwart rode ui die heel fijn is gesneden.

Voor de bereiding leg je twee ijsbergsla bladeren op elkaar. Beleg ze met tempehblokjes of kaas die past bij jouw voedingstolerantie. Snijd de reepjes paprika en de mango in stukjes en besprenkel de rode ui met 2 eetlepels sojasaus.

Diner - Nasi:

Neem een kopje soep en eet daar en portie nasi bij van gisteren.



VRIJDAG ONTBIJT & LUNCH

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan.

Ontbijt - Teffmeel & mango/mandarijnen:

Meng 4 eetlepels teffmeel (40 gram) met 200 ml water (of melk plantaardig, let op: wel ongezoete) en roer goed door. Doe er 6 nootjes bij met stukjes mango of partjes van 2 mandarijnen.

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

Lunch - Soep & rijstwafel:

Neem weer een kopje soep. Beleg daarnaast een rijstwafel met een beleg naar keuze. Denk er aan om er een vet en eiwitbron op te doen; de rijstwafel is koolhydraten.



VRIJDAG DINER *Pasta spinazie & gehakt*

Dit recept is voor 2 porties.

Ingrediënten:

500 Gram spinazie

250 Gram rundergehakt

1 Teen knoflook en 1 ui

5 Trostomaten of 8 kleinere (tomatenblokjes uit potje kan ook)

100 Gram ongekookte volkorenpasta

Zout en peper

Wil je afvallen? Kies dan voor courgetti spaghetti. Je kunt ook een keer wortel proberen.

Bereiding:

Snijd de ui en knoflook fijn en laat het zachtjes bakken in een halve eetlepel roomboter of kokosolie. Voeg het gehakt toe en bak het gaar. Voeg dan de (gewassen) spinazie toe en voeg daarna de in stukjes gesneden tomaat toe. Doe er zout en peper bij en proef of er nog wat bij moet. Draai ondertussen de courgette door de spirellisnijder, of, kook de pasta. Schud het vocht af, anders blijft het te nat. Zie video!

Week alvast 40 gram havermout voor morgen.



ZATERDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan.

Ontbijt - Yoghurt:

Meng 200 ml yoghurt met een in stukjes gesneden peer en de havermout die je gisteravond geweekt hebt.

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

Lunch - Groentenpannenkoekjes:

Dit pannenkoekjes met groentenrecept is voor 2-3 porties. Als je niet wilt afvallen, beleg ze dan met wat jou lekker lijkt, bijvoorbeeld hartig broodbeleg.

Benodigd zijn een half bakje champignons, 5 zongedroogde tomaatjes, een halve groene paprika, 5 gram peterselie vers (of gedroogd), 60 gram boekweitmeel, 6 eetlepels (gemalen) havermout, 4 eieren, 1 theelepel bakpoeder en 150 ml melk (plant-aardig).

Meng het meel met havermout, de eieren, melk en bakpoeder door elkaar. Snijd de champignons, tomaatjes, groene paprika en peterselie heel erg fijn en meng dit erdoor. Bak zachtjes op laag vuur in roomboter.

Diner - Pasta spinazie & gehakt:

Neem de 2e portie van het diner van gisteren.

ZONDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan.

Ontbijt - Appel & kaneel yoghurt:

Eet 1 appel met quinoa, kaneel en optioneel beetje yoghurt.

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

Lunch - Soep & groentenpannenkoekjes:

Neem wat soep met een portie pannenkoekjes die je over hebt.

Diner - Soep & gerecht van jouw keuze:

Vandaag ga je als diner een gerecht van jouw keuze maken. Pas de kennis toe die je tot dusver in het programma hebt geleerd.

Eet er en kopje soep bij.



WEEK 6 Boodschappenlijst Soepen

Kippensoep:

- 1 Hele kip of kipfilets
- 1 Spitskool, ½ gebruik je, de andere helft is voor maandag bij een recept
- 2 Sjalotjes
- 1 Ui
- 2 Tenen knoflook
- 1 Dunne prei
- 4 Kippenbouillonblokjes (gistvrij)
- Peterselie vers of uit een potje
- 2 Laurierblaadjes
- 20 Gram zeekraal = optioneel (wat over is, gebruik je in soepen & salades)
- Peper

Courgettesoep:

- 2-3 Courgettes (= 800 gr)
- 1 Ui
- 3 Tenen knoflook
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 3 Groentenbouillonblokjes
- Peper



WEEK 6 Boodschappenlijst Ontbijt & Lunch

Kijk steeds wat je nog in huis hebt, zodat je niets hoeft weg te gooien. Vul deze lijst aan met dinerboodschappen (voor 1 of meerdere personen?). Print ook de weekplanner uit en kijk wanneer je wat gaat eten.

Havermout	1 Meloen (in de herfst galia bijv.)
Lijnzaad, heel!	2 Sinaasappels
60 gram quinoa	3 Appels
2 Sneetjes zuurdesembrood	2 (of 3) Peren
Rijstwafels	1 Pruim (of peer)
Flesje Gefermenteerde sojasaus	1 Mango
4 Eetlepels teffmeel	Fruit naar keuze
400 ml Yoghurt mager/koemelkvrij	½ Rode ui
6 Eieren	1 Komkommer
1 oomboter	75 Gram sla
1 Bakje Hüttenkäse/andere kaas	1 Bakje champignons 250 gram
350 ml Melk <i>amandel/ongezoet/rijstmelk</i>	1 Gele paprika
6 Nootjes	1 Tomaat 1
Zongedroogde tomaatjes	Peterselie (nog over van de soep?)
60 Gram boekweitmeel	½ Groene paprika
Bakpoeder	1 Avocado
70 Gram Parmaham of iets anders	1 Krop ijsbergsla, gebruik 4 grote bladeren, de rest als salade bijv.
2-3 Plakjes kipfilet	100 Gram spinazie
4 Plakjes beleg naar keuze	zie diner; ook spinazie benodigd

WEEK 6 Boodschappenlijst Diner

Kijk wat je vast kunt doen; alvast wat snijden, quinoa koken... enzovoorts.
Voor diners voor 1 persoon:

1 Rundergehaktbal	2 Uien
150 Gram vis	250 Gram zoete aardappels
500 Gram kipfilet	8 Knoflooktenen
250 Gram rundergehakt	1 Tomaat + 5 grote tomaten of tomatenblokjes uit blik
Kerriepoeder	2 Paprika's
Olijfolie	1 Rode peper
Paprikapoeder	2 cm Gember
Komijnzaad	1 Sjalotje
Kurkuma	1 Prei
Koriander	1 Grote wortel, of 4 kleintjes
Bakpapier	1 Rode ui
Vijzel	500 Gram spinazie
175 Gram zilvervliesrijst	
Pasta volkoren, of voor het afvallen 1 courgette om cour- getti spaghetti te maken.	



WEEK 6 Eet-weetjes

Wat heb je nodig?

Hieronder een lijst van koolhydraten, vetten en eiwitten. Probeer van alledrie de groepen te eten; eet gevarieerd en veeeeel groenten!! Let op; je zult producten tegenkomen die meerdere voedingsmiddelen bevatten. Bijvoorbeeld noten, die bevatten vetten en eiwitten. Havermout bevat eiwitten en koolhydraten. Wat heb je nodig aan koolhydraten, vetten en eiwitten!? Het is niet eenvoudig om te zeggen wat een juiste verdeling is van de verschillende macronutriënten. Dit verschilt namelijk ontzettend per persoon. Voor koolhydraten is het advies ergens tussen de 40 en de 70 energieprocent, voor eiwitten varieert het advies van minimaal 10 energieprocent tot maximaal 30 energieprocent. Van vet hebben we ongeveer 25 - 40 energieprocent nodig.

Niet sporters 45% KH 30% eiwitten/proteïne vet 25%

Duursporters (marathonrenners) 65% KH 20% eiwitten/proteïne vet 15%

Snelsporters (voetbal enz...) 50% KH 30% eiwitten/proteïne vet 20%

Krachtsporters 45% KH 35% eiwitten /proteïne vet 20%

Maar je hoeft niet te gaan tellen of wegen!!! Kies voor een stukje vlees dat niet meer is dan 150 gram. Zorg dat 2/3 van je bord gevuld is met groenten! Zorg dat de salade verzadigend is, dus met groenten en bijvoorbeeld kip of zalm of geitenkaas met quinoa of zilvervliesrijst, enzovoorts (zie receptenboek) Neem bij de lunch ook eens soep. **Varieer!**

Let op: in de meeste voeding zitten koolhydraten én eiwit én vet, dus het is niet alleen vet, of eiwit, enzovoorts. Maar om een beetje een idee te krijgen van waar veel in zit, zie onderstaande.

Probeer dus koolhydraten liever in de ochtend en in de middag te eten en wat minder in de avond. En maak in iedere maaltijd de combinatie om een bloedsuikerstijging minder te laten zijn.



WEEK 6 Eet-weetjes

Voedingsmiddelen eiwit

Vlees, enkele voorbeelden zijn;

Kipfilet 23g
Biefstuk 23g
Kwark 9g
Kalkoenfilet 21g
Hamlap 22g
Rundergehakt 20g
Hertenbiefstuk 21g
Lamsbiefstuk 19g
Eendenborstfilet 19g
Rosbief 23g
Ossenhaas 22g
Rookvlees 22g
Achterham 15g
Konijn 20g

Vis, aantal voorbeelden zijn;

Tonijnsteak 23g
Zalmfilet 21g
Heilbot 21g
Ansjovis 22g
Sardientjes 23g
Garnalen 18g
Makreel 19g
Paling 14g

Zuivel, enkele voorbeelden zijn;

Griekse yoghurt 5g
Eieren 6g
Yoghurt 5g
Mozzarella 28g
Hüttenkäse 12g
Karnemelk 4g

Granen/zaden, voorbeelden zijn;

Zilvervliesrijst 9g
Havermout 13g
Ouinoa
Bonen
linzen

Noten, enkele voorbeelden zijn;

Amandelen 22g
Walnoten 15g
Cashewnoten 17g
Pistache noten 20g



WEEK 6 *Eet-weetjes*

Voedingsmiddelen koolhydraten (per 100 gram!)

Eet veel groenten en varieer met groenten. Meerdere soorten op een dag bij de lunch en diner! Eet in totaal 300 tot 500 gram groenten per dag! Eet je soep bij de lunch, schep daar dan bijvoorbeeld 2 lepels gekookte quinoa doorheen. Dat is lekker, gezond en vult goed!

Havermout 62g

Zilvervliesrijst 68g

Quinoa 69g

Boekweit 62g

Wilde rijst 74g

Volkoren wrap 51g

Teff 73g

Volkoren pasta 75g

Volkoren brood 35g

Roggebrood 35g

Speltbrood 48g

rijstwafel 74,5

Bruine bonen 16g

Linzen 20g

Kikkererwten 15g

Kidneybonen 14g

Kapucijners 10g

Zoete aardappel 22g

Spinazie 4g

Komkommer 2g

Wortels 10g

Broccoli 7g

Rode bieten 9g

Paprika 4g

Sperziebonen 7g

Spruiten 5g

Veldsla 3g

Witlof 4g

Tomaten 4g

Bananen 18g

Appels 14g

Peren 13g

Meloen 8g

Kiwi 11g

Mandarijnen 10g

Sinaasappelen 9g

Blauwe bessen 11g

Aardbeien 8g

Mango 17g

Perzik 10g

WEEK 6 Eet-weetjes

Vetten (per 100 gram!)

Amandelen 52g

Cashewnoten 46g

Paranoten 67g

Avocado 18g

Eigeel 32g

Hazelnoten 65g

Hennepzaad 44g

Walnoten 66g

Kokos 40g

Lijnzaad 32g

Olijfolie 18g

Pijnboempitten 71g

Pompoenpitten 46g

Pistasche noten 55g

Macademianoten 76g

Pecannoten 72g

Sardientjes 9g

Paling 20g

Meerval 15g

Makreel 30g

Bokking 20g

Haring 16g

Zalm 16g

Lijnzaadolie 95g

Cacaoboter 100g

Sesamolie 95g

Walnootolie 95g

Rijstolie 95g

Maïsolie 95g

Macademia olie 95g

Arachideolie 95g

Ghee 95g

Avocado olie 95g

Kokosolie 95g

Sojaolie 95g

Roomboter 82g

Chiazaad 31g

Sesamzaad 53g

Levertraan 100g

Visolie 100g

