

Week 7

*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?

Ga je weer intermitterend fasting doen?
Eet jouw gezin mee? Welke aanpassingen moet je daarvoor doen?

Heb je een keer geen zin, of wat minder tijd; plan dan iets in wat je nog in de vriezer hebt.

Lees alle recepten door en kijk ook weer naar de video's, want daar komen nog meer tips voorbij. Maak ook weer gebruik van een uitgeprinte planning en ga kijken op welke dag voor jou de ontbijt, lunches en diners het beste passen. Wissel om als dit handiger is. En wat kun je 's avonds al voorbereiden voor de volgende dag?



SOEP *Lente ui soep*

Hieronder twee nieuwe soepen, maar je mag natuurlijk ook 1 nieuwe soep maken en 1 soep maken die je al kent. De recepten kun je altijd nog uitproberen in deze 12 weken of daarna; doe rustig aan. Proef altijd of jij meer kruiden in de soep wil.

Ingrediënten:

6 Lente uitjes
1 liter water
1 kipbouillonblokje
1 teen knoflook
Peterselie, peper en zout

Recept:

Snijd de knoflook in stukjes en snijd de lente uitjes in stukken. Bak deze in een ½ eetlepel boter. Voeg 1 liter water toe met 1 tl peterselie (of 10 gr verse) en het bouillonblokje. Pureer de soep en proef; voeg peper en zout toe naar smaak.

SOEP Komkommer soep

Dit is een koude soep van ongeveer 4-5 porties.

Ingrediënten:

2 Komkommers

500 ml (magere) Kwark

½ Citroen

15 Muntblaadjes

2 Bosuitjes

Recept:

Snijd de komkommer horizontaal door en verwijder de zaadlijsten. Snijd daarna de komkommer en bosui in stukjes. Doe dit vervolgens met de kwark en de munt blaadjes (bewaar een beetje munt om te garneren) in de blender/staafmixer. Als het glad is, roer dan het sap van de ½ citroen erdoorheen.



MAANDAG ONTBIJT & LUNCH

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

Ontbijt - Roerei:

Maak roerei van 2 eieren met 150 gram roerbakgroenten en eet daar een sinaasappel bij. **Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.**

Lunch - Soep & salade van kip en appel (2 porties):

Neem een kopje zelfgemaakte, verse soep. Hierbij gaan we een salade maken. Dit recept is voor twee porties/dagen.

Meng 2 gekookte eieren, 75 gram (kortgesneden) rucola sla, 2 in stukjes gesneden appels, 10 in de vijzel fijngestampte nootjes, 100 gram gerookte kip, 1 gesneden rode paprika, 2 el olijfolie en 2 el witte wijnazijn tot een mooie salade.

Bewaar 1 portie van de salade.



MAANDAG DINER *Quiche*

Het recept is voor 3 quiche porties. Neem hier een kopje soep bij.

Ingrediënten:

- 2 Courgettes, of 1 grote
- 100 ml Hüttenkäse 2 -3 flinke eetlepels
- 3 Eieren
- 1 Ui
- 200 gram Asperges
- 1 bakje 250 Gram champignons
- 2 Tomaten
- 1 el Tijm (vers) en oregano, peper en zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in met olijfolie. Schaaf plakken van 1 of 2 courgettes en beleg hier de ovenschaal mee in de bodem. Snijd de ui in ringen, de champignons en tomaten in plakjes en de asperges in stukjes. Kook deze beetgaar. Bak de ui aan, voeg dan de champignons toe en bak ze mee. Voeg de tomaat, oregano en tijm toe en bak nog een paar minuten. Schep de groenten in de quiche. Leg de stukjes asperges daarop. Klop de hüttenkäse met de eieren en giet over de groenten.

Bak de quiche 30 minuten in de oven tot deze gaar en een beetje goudbruin is. Breng op smaak met een snuf peper en zout.

DINSDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

Vandaag en rustig dagje! Kijk en plan als dit op een andere dag beter uitkomt.

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

Ontbijt - Smoothie:

Meng 150 ml kokosyoghurt met (even zelf pletten) 1 eetlepel lijnzaad (oestrogeen dominantie), 200 gram seizoensfruit (of anders, bevroren fruit uit doosje ontdooien. let bij je keuze op voldoende variatie) en een halve avocado.

Als je niet wilt afvallen, dan mag je hier nog extra havermout en bijvoorbeeld een banaan, een hele (in plaats van een halve) avocado en chia zaad aan toevoegen. **Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.**

Lunch - Soep & salade:

Neem een kopje zelfgemaakte soep met de tweede portie van de kip en appelsalade van gisteren.

Diner - Soep & quiche:

Eet een portie van de quiche samen met een heerlijk kopje soep. Heb je nog soep in de koelkast/vriezer? Anders bijmaken.



WOENSDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

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

Ontbijt:

Yoghurt, havermout en fruit. Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.

Lunch - Boterhammen:

Beleg 2 sneetjes Yam desembrood met een dun laagje roomboter, een gekookt ei en plakjes komkommer en paprika erop.

Diner - Soep met vis en pastinaak:

Neem een kopje zelfgemaakte verse soep. Daar ga je 150 gram vis met 150 gram pastinaak en 250 gram rauwkost bij eten.

Stoom of bak de vis. Schil en snijd de pastinaak in stukjes en kook de stukjes pastinaak gaar in water met een half bouillonblokje.

Giet het af en bewaar een beetje bouillon. Stamp de puree met 1 tl roomboter en een beetje bouillon.

Eet hier 200 gram rauwkost bij.



DONDERDAG ONTBIJT & LUNCH

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

Ontbijt - Rijstwafels:

2 Rijstwafels belegd met, per rijstwafel, 50 gram gerookte zalm. Eet er 1 appel bij. **Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.**

Lunch - Soep en wraps:

Aantal 1 of 2 wraps? Jij weet inmiddels wat voldoende is voor jou naast het kopje soep.

Beleg per wrap met 1-2 eetlepels zelfgemaakte guacomole. Heb je dit nog in de vriezer? Anders 100 ml hüttenkäse, of bijvoorbeeld zelfgemaakte pesto. Bestrooi met kruiden zoals paprikapoeder, ½ peer, reepjes van een ½ rode paprika, 20 gram sla en 2 zongedroogde tomaatjes (de rest is voor de rucola stampot). Snijd alles fijn en besmeer de wrap. Bestooi tenslotte met een beetje sla en dichtrollen/vouwen.

DONDERDAG DINER *Gevulde tomaten*

Dit recept is voor 1 persoon/portie.

Ingrediënten:

2 Grote (tros)tomaten
1 Ui
1 teen knoflook
6 olijven
Handje nootjes
1 Eetlepel kappertjes,
Peterselie en tijm

Bereiding:

Snijd met een scherp mes boven een ronde in de tomaat en hol dan de tomaat uit. Gebruik het mesje voor de harde stukken (zie video). Lukt het niet? Snijd dan de tomaat doormidden en haal het vruchtvlees eruit. Strooi wat zout erin en zet het op kop op keukenpapier om het uit te laten lekken. Verwarm de oven voor op 160 graden. Snijd de ui en knoflook in kleine stukjes en bak zachtjes in een pan. Snijd de olijven in stukjes en doe het bij de rest in de pan. Maak de noten kort in een vijzel en snijd een plukje verse peterselie in stukjes (of gedroogde) en een halve eetlepel tijm. Doe alles bij de rest in de pan en roer goed door. Doe er wat peper en een snufje zout bij. Pak een bakplaat en bekleed deze met bakpapier. Leg de tomaten erop en vul met het mengsel. Eet bij dit gerecht een kopje soep.

**Week alvast 40 gram haver-
mout in de koelkast
voor morgen.**



VRIJDAG ONTBIJT & LUNCH

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

Ontbijt:

40 Gram havermout met 150 ml Griekse/magere/lactosevrije yoghurt en 1 appel in stukjes. **Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.**

Lunch - Soep en rijstwafel:

Neem een kopje soep met 40 gram veldsla, 1 tomaat, ¼ komkommer, 8 olijven en 2 plakjes bijvoorbeeld rookvlees belegd op 1 rijstwafel. Wil je niet afvallen? Neem dan meerdere rijstwafels met beleg.



VRIJDAG DINER *Rucola stamppot*

Dit recept is voor 4 porties. Eet je dit met het gezin? Maak het dan met half aardappelen en half knolselderij.

Ingrediënten:

1 Knolselderij

150 Gram rucola sla

Zongedroogde tomaatjes ± 150 gram; 2 zijn al uit het potje

50 Gram pijnboompitten

1 Kleine ui

400 Gram rundergehakt

Bereiding:

Schil en snijd de knolselderij in stukken. Kook hem in water gaar. Hoe kleiner de stukjes, hoe eerder het gaar is. Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan. Leg ze op een bordje. Snijd de ui in stukjes en bak de ui in een halve eetlepel roomboter. Doe het gehakt erbij en bak gaar in de pan. Giet vervolgens de knolselderij af als deze gaar is en gebruik een beetje kookvocht om er een puree van te stampen. Snijd dan de zongedroogde tomaatjes in stukjes en roer deze door de puree met het gehakt, ui, knoflook, pijnboompitten en de rucola. Eet bij dit gerecht een kopje soep.

Kook meteen alvast 30 gram quinoa voor het ontbijt van morgen.

ZATERDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

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

Ontbijt:

Neem de gekookte quinoa met appel en kaneel. Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.

Lunch - Soep en omelet:

Neem een kopje soep en maak een omelet met overgebleven groenten. Neem er brood of rijstwafels bij als je niet wilt afvallen.

Diner - Soep met kip en broccoli:

Eet een kopje zelfgemaakte verse soep. Voor het kipgerecht is benodigd: 100 gram kip, 1 stronk broccoli, 12 gram champignons, kerriepoeder en een ½ kleine ui. Bereid als volgt:

Snijd de ui fijn en de kip in blokjes. Bak dit zachtjes in de pan en schep er 1 tl kerriepoeder en peper bij. Snijd ondertussen de champignons en breek de broccoli in roosjes. Bak deze mee. Doe er 100 ml water bij en de deksel op de pan; laat het gaar worden. Zorg dat het water opkookt, dus neem de deksel van de pan en laat droogkoken, of giet het af, maar 't kan niet veel zijn. Niet te veel water erbij! Doe er nog kruiden op. Gebruik meer vlees en neem er aardappelen bij als je niet af wilt vallen.



ZONDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

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

Ontbijt:

Teffmeel met 100 gram blauwe besjes. Denk weer aan jouw waterschema: om 10.00 uur twee glazen water extra.

Lunch - Soep en pannenkoekjes:

Neem een kopje soep en maak de bananenpannenkoekjes. Zie recept; je hebt dit al eens eerder gemaakt. Maak ook meteen een extra portie voor maandag.

Diner - Roerbakgerecht:

Ingrediënten: 100 gram rundvlees, 100 gram aardappelschijfjes, 125 gram champignons en een halve paprika.

Bereiding: een runderlapje bijvoorbeeld een biefstukje is snel klaar. Bakken met gebakken aardappelen en snijd de champignons en paprika in schijfjes en bak deze mee.



WEEK 7 Boodschappenlijst Soepen

Lente-/bosui soep:

6 Stelen lente-/bosui

1 Kipbouillonblokje

1 Knoflookteen

Peterselie
vers of gedroogd

Roomboter

Komkommersoep:

2 Komkommers

500 ml Magere kwark

½ Citroen

15 Muntblaadjes

Gebruik de rest voor thee/water

2 stengels lente-/bosui



WEEK 7 Boodschappenlijst Ontbijt & Lunch

Let op: wil je niet afvallen? Dan zijn er extra boodschappen benodigd zoals extra fruit, havermout, avocado, aardappelen en beleg!

Havermout	75 Gram rucola sla
10 Nootjes ongebrand + ongezouten	2 Rode paprika's
Olijfolie	1 Komkommer
Witte wijnazijn	60 Gram sla
Lijnzaad	1 Pot zongedroogde tomaatjes is ook voor diner nog
Yam brood zuurdesem of goede spelt of grof volkoren	1 Tomaat
2 Rijstwafels	1 Sinaasappel
2 Wraps	3 Appels
50 Gram quinoa 50 gr	500 Gram aardbeien (of ander seizoens/bevroren fruit)
Bakpoeder	1 Avocado
Teffmeel	1 Fruit naar keuze
100 Gram gerookte kip	1 Peer
100 Gram gerookte zalm	1 Banaan
8 Olijven	100 Gram blauwe besjes vers of diepvries
450 ml Yoghurt	2 Plakjes broodbeleg bijvoorbeeld runderrookvlees
9 Eieren	
Roomboter	
Hüttenkäse/pesto (is voor wrap)	
150 Gram roerbakgroenten	

Vul zelf de lijst aan met dinerboodschappen. Vanaf volgende week ga jij zelf het ontbijt doen, dus oefen met de planner; print deze uit en vul deze in!

WEEK 7 Boodschappenlijst Diner

Vul deze boodschappen aan voor meerdere personen. Plaats ze bij de boodschappen van ontbijt en lunch. Voor diners voor 1 persoon:

1 Grote / 2 kleine dunne courgettes	Kerrie
Kleine stronk broccoli	Peper & zout
1-2 Uien	Bouillonblokje
1 Knoflookteen	Kappertjes
6 Olijven (ook bij lunchboodschappen)	Handjevol nootjes
200 Gram asperges	Hüttenkäse of andere kaas
100 Gram aardappelschijfjes	Roomboter
500 Gram champignons	3 Eieren
2 Tomaten	150 Gram vis
1 Paprika	400 Gram rundergehakt
2 Grote tomaten (bijv. tomaten)	100 Gram kip
150 Gram pastinaak	100 Gram rundvlees 100 Gr
250 Gram rauwkost (wat kies je voor groenten?)	
Peterselie	
Tijm; vers of gedroogd	
Oregano	

Verse kruiden die overblijven kun je invriezen. Ziet er niet zo mooi uit, maar de smaak is prima.

WEEK 7 Eet-weetjes

Champignons

De witte champignon is een meercellige schimmel. Klinkt niet zo lekker, maar ze zijn het wel. Champignons zitten vol vezels geven een vol gevoel. Ze verminderen honger en bevatten weinig calorieën; dus goed bij het afvallen. Champignons bevatten van alle voedingsstoffen een beetje en ze bevatten ontstekingsremmende stoffen. Je moet ze niet te lang bakken, want dan verliezen ze de ontstekingsremmende stoffen.

Olijven

Bevatten gezonde omega 9 vetzuren en ze bevatten een sterke antioxidant met de naam hydroxytyrosol. Ze bevatten veel fyto nutriënten en ze zijn rijk aan vitamine E, ijzer en koper. Zwarte olijven zijn rijp geplukt en groene zijn onrijp geplukt.

Peer

Een peer geeft een beetje vitamines, maar geeft wel veel vezels. Eet peren met de schil er nog omheen; daar zitten de vitamines het meeste. Het is een goede vrucht voor de darmen. Peren geven een vol gevoel en zorgen voor een stabiele suikerspiegel. Zorg dat ze niet overrijp zijn; dan zijn ze te zoet en bevatten ze veel suiker.

Knoflook

Een heerlijke smaakmaker! Een goede stof in de knoflook is diallyldisulfide; dit helpt de lever ontgiften. Het beste is om knoflook te kneuzen of te snijden en 10 minuten te laten liggen en in contact te laten komen met zuurstof. Het werkt goed voor het cholesterol en bloeddruk griep candida. Je kan het vaak gebruiken want het bevat weinig anti nutriënten. Wij gebruiken het vaak in het 12-weken programma.



WEEK 7 Eet-weetjes

Pijnboompitten

Deze pitten komen van een dennenappel en bevatten vitamine E. Ze zijn goed om de vetzuren te verwerken. Pijnboompitten bevatten onder andere veel mangaan. Ze bevorderen de aanmaak van het hormoon CCK; hierdoor heb je minder honger.

Is biologisch gezonder?

Op veel producten staat "*biologisch*". Let wel op dat dat niet meteen helemaal gezond is. Je hebt bijvoorbeeld een zakje biologische tomatensoep; daar zit net zoveel suiker in dan in een blik. Komen de groenten binnen de EU en dus ook Nederland en er staat biologisch op, dan mag je er vanuit gaan dat het voldoet aan de eisen van de NVWA. Op biologische groenten zitten geen residuen van bestrijdingsmiddelen en dat is bij niet-biologische groenten meestal wel. Het verschil in vitamines en mineralen is niet groot. Synthetische gewasbeschermers zijn bij biologische groenten niet toegestaan. Natuurlijke gewasbeschermers wel.

Hebben jullie wel eens van "*golden milk*" gehoord ?

Maak het eens en proef! Het is een verwarmend drankje. De basis is kurkuma (=geelwortel). Het is goed voor de gewrichten en de bloedsuikerspiegel. Het vermindert honger en ontstekingen. Het is wel lekkerder als het wat kouder weer is, is mijn mening.

Ingrediënten: 1 glas melk, 1 theelepel kurkuma, 1 theelepel kokosolie, een halve theelepel kaneel en een snufje peper.

Bereiding:

verwarm het in de pan; niet koken en kloppen met een garde.

