

Week 8

*lunch
en diner*

RECEPTEN BOODSCHAPPEN WEETJES

12-WEKEN PROGRAMMA

Je hormonen in balans



Doe je mee?

Eet je met gezin soep? Neem dan ook een vertrouwde soep die ze lekker vinden en probeer er dan iedere keer een soep die je nog niet kent bij. Zijn het geen moeilijke eters, probeer het dan meteen uit! Kijk naar je voorraad in de diepvries; gaat het goed, is het veel, moet je eerst wat opmaken?

Kauw lang op ieder hapje; neem de tijd om te eten want in je mond begint de vertering! Blijf je drinkschema ook volhouden! Hoe ziet jou urine eruit? Mooi helder?

Neem je supplementen als ik jou die geadviseerd heb!

Kijk goed naar de recepten. Bereid recepten voor, zodat je niet in tijdnood komt. Ruil als dit handiger is.

Let op de hoeveelheden. Past dit bij jou? Het kan zijn dat jij meer energie nodig hebt. Pas dan het gerecht aan. Blijf goed voelen!

Vanaf deze week ga jij je ontbijtjes zelf inplannen.



SOEP Tomaten rabarber soep

Heb je nog rabarber stelen in de diepvries van de rabarber smoothie van vorige week? Wat je over hebt, kan in de vriezer.

Ingrediënten:

4 Tomaten

4 Stelen rabarber

2 Zoete appels

2 Groentebouillonblokjes

1 Teen knoflook

Basilicum, vers (bewaars 15 blaadjes voor zondag)

Zout, peper en 2 theelepels komijnzaad

Recept:

Maak de rabarber schoon en snijd alles in stukjes; ook de tomaat, de appel en knoflook. Bak de knoflook zachtjes met de komijnzaad in een soeppan en doe daar de tomaten, rabarber en kruiden enzovoorts bij. Schud er anderhalve liter kokend water bij, met de bouillonblokjes, en breng het aan de kook. Doe er 1 theelepel peper bij en pureer alles. Proef of er nog zout en/of peper bij moet.

SOEP Rode bietensoep

Ingrediënten:

- 1 Rode ui
- 1 Rode paprika
- 3 Rode bieten
- 1 Teen knoflook
- 1 Rood pepertje
- 2 Theelepels komijnpoeder
- 2 Kipbouillonblokjes
- 1 Tot 1 ½ liter bouillon

Recept:

Fruit 1 gesnipperde rode ui en fruit deze op zacht vuur in kokosolie. Snijd 1 rode paprika, 1 teentje knoflook en 1 rood pepertje (zaadjes eruit halen, en wil je niet zo pittig, gebruik dan minder peper. goed je handen wassen!) in stukjes en meng dit met 2 theelepels komijnpoeder/-zaad en doe dit bij de ui in de pan. Fruit even mee en blijf ondertussen roeren. Voeg dan de 3 in stukjes gesneden bieten toe met 1 ½ liter water en 2 kipbouillonblokjes. Breng aan de kook en pureer het met de staafmixer.

MAANDAG ONTBIJT & LUNCH

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

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in.

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

Lunch - Soep & tonijnsalade:

Neem een kopje zelfgemaakte, verse soep. Hier gaan we een salade bij maken. Dit recept is voor twee porties/dagen; de andere helft doen we morgen in een wrap.

Neem 1 blikje tonijn: daar zit meestal tussen de 160-200 gram tonijn in. Wil je niet afvallen? Neem dan 2 blikjes tonijn (of makreel of zalm). Snijd 75 gram ijsbergsla klein, 2 tomaten en 1 paprika in stukjes en een halve rode ui heel fijn snijden. Doe hier 4 eetlepels wite wijnazijn doorheen. Eet er een rijstwafel bij.



MAANDAG DINER *Kip met bonen*

Dit recept is voor 1 portie. Sommige mensen vinden bot vies; kies dan voor 100-150 gram kipfilet in plaats van een kippenpoot.

Ingrediënten:

1 Kippenpoot
2 Sjalotjes of een halve ui
2 Tomaten
1 Eetlepel roomboter
Tijm 1tl, of 10 gram verse
200 ml Water met ½ bouillonblokje
100 Gram bonen
Peper, zout en komijnpoeder

Bereiding:

Bestrooi de kippenpoot met peper, komijn en een snufje zout. Kook ondertussen 40 gram zilvervlies rijst of quinoa. Snijd de groenten en maak de bonen klaar (of neem bevroren bonen) en kook ze beetgaar. Bak de kip 10 minuten om en om in de pan en doe de groenten, kruiden en boontjes erbij. Voeg dan het water met half bouillonblokje toe. Deksel op de pan en laat het 35 minuten sudderen. De laatste 10 minuten droogkoken en indien nodig het vocht afgieten. Eet de rijst of quinoa erbij.

Wanneer je niet wilt afvallen, of als het te weinig is, eet je er wat meer rijst of aardappelen bij.



DINSDAG ONTBIJT & LUNCH

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

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in.

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

Lunch - Soep, wrap en fruit:

Neem een kopje zelfgemaakte, verse soep. Hier gaan we een wrap bij maken en verder eet je hier nog een appel bij.

Wanneer je niet af wilt vallen, eet je meer wraps en een hele avocado in plaats van een halve.

Besmeer 1 wrap met 1-2 eetlepels hüttenkäse en prak hier een halve avocado door. Beleg de wrap dan met de salade van gisteren.



DINSDAG DINER *Asperges wok*

In dit recept zitten scampi's/gamba's/grote garnalen. Je kunt ze gepeld kopen of zelf pellen, en verse of ingevroren.

Ingrediënten:

300 Gram asperges
10 scampi's/gamba's/grote garnalen
1 Citroen en 1 sinaasappel
1 Teen knoflook
1 wortel van 100-150 gram
¼ Rode ui (ligt aan de grootte van de ui)
Roomboter
Zout en peper

Bereiding:

Marineer de scampi's met het sap van de citroen, een fijngehakt knoflookteentje en een snufje zout en peper. Laat dit 30 minuten intrekken. Schil en snijd de asperges en kook ze gaar. Doe een halve eetlepel boter in de wok en bak hier de uitgelekte scampi's in (bewaar citroensap). Snijd ondertussen de wortel en de ui. Haal de scampi's uit de pan en wok de rest; de asperges, stukjes wortel, ui en knoflook. Doe hier de helft van het citroen sap bij en knijp een sinaasappel uit boven de pan. Doe er wat zout en peper bij. Doe vervolgens de scampi's erbij en roer het om. Schep het dan op een bord!

WOENSDAG ONTBIJT & LUNCH

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

Ontbijt:

Eet een sinaasappel en vul het ontbijt verder zelf in.

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

Lunch - Boterhammen:

Neem 2 boterhammen (grof volkoren-/spelt-/zuurdesembrood) met 2 plakjes rookvlees/kipfilet per boterham en 1 gekookt ei, tomaat en komkommer.

WOENSDAG DINER *Zoete aardappel tortilla*

We gaan bij dit recept van zoete aardappel tortilla met een tartaartje voor 1 persoon, een kopje soep eten. Dit is ook lekker om koud, als lunch te eten.

Ingrediënten:

1 Rode ui
1 Zoete aardappel
2 Eieren
1 Tartaartje
Paprikapoeder, bieslook, peper & zout

Bereiding:

Snijd de zoete aardappel in schijfjes en kook het beetgaar. Snijd dan een ½ rode ui en een tartaartje in stukjes en bak dit. Schud het dan uit de pan en zet het apart. De beetgare zoete aardappel in schijfjes snijden en strooi hier 1-2 tl paprikakruiden over. Bak deze in dezelfde pan en schud de rode ui en de tartaar erbij. Klop 2 eieren met peper, zout en bieslook en schenk deze over de aardappel, ui en tartaar. Bak alles op laag vuur in roomboter.



DONDERDAG ONTBIJT & LUNCH

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

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in.

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

Lunch - Fruit & lizensalade (2 porties):

Het lunchrecept is voor twee dagen. Vandaag eet je hier een banaan bij.

Kook 80 gram quinoa. Neem een linzenzakje van Hak en spoel de linzen in een zeef af. Snijd een ½ rode ui, 1 rode biet, 1 paprika en 75 gram sla in kleine stukjes. Meng met 100 gram kipfilet.

Eet er (glutenvrij)brood, rijstwafels of crackers bij en wat meer kipfilet, als je niet af wilt vallen.



DONDERDAG DINER *Soep en kabeljauw*

Bereiding:

Neem bij het diner een kopje soep. Daarbij gaan we vis, een kabeljauw (het liefst verse!) van circa 150 gram bakken in 20 gram roomboter. Kook kort 350 gram wortelen en strooi er basilicum- en peterseliekruiden over. Maak er ongeveer 100 gram aardappelpuree bij; je hoeft het niet te wegen.

Niet afvallen? Gebruik meer aardappelen.

Lees het diner van vrijdag alvast door en bekijk of je dat gaat maken en hoe (kikkererwten 8 uur laten weken; dit zet je in koud water, of je pakt een stukje vlees).



VRIJDAG ONTBIJT & LUNCH

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

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in.

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

Lunch - Fruit & linzensalade:

Eet de linzensalade van gisteren met een appel.



VRIJDAG DINER *Falafelballetjes & spinazie*

Dit recept is voor 2 porties. Het is een bewerkelijk gerecht. Het is bedoeld als vleesvervanger; vegetariërs eten dit regelmatig. Je kunt ook kant-en-klaar falafel kopen; ik vind dat persoonlijk niet te eten en dit is gezonder. Je kunt ook een stukje vlees nemen van 100 gram. Falafelballetjes (12 stuks) met spinaziesalade zelf maken is wel wat werk, maar het is leuk om een keer te proberen! Het is wel droog; je kunt er eventueel extra kruiden bij doen.

Je moet voor dit gerecht 400 gram gedroogde kikkererwten 8 uur laten weken. Dit zet je 's nachts in koud water en de volgende dag kun je het gebruiken. 1/4 van de Geweekte kikkererwten is voor zaterdag.

Ingrediënten falafel:

3/4 van de geweekte kikkererwten
2 Tenen knoflook
1 Paprika
1 Rode ui
10 Gram verse peterselie
3 tl Komijn en 2 tl cayennepeper
2 el Verse munt
1 tl Bakpoeder

Ingrediënten salade:

200-300 Gram spinazie
2 el Witte wijnazijn
2 el Pijnboompitten
2 Tomaten
1 Paprika

Vervolg recept; volgende bladzijde.

VRIJDAG DINER *Falafelballetjes & spinazie*

Vervolg

Bereiding falafel:

Laat de kikkererwten goed uitlekken en maak ze goed droog! Verwarm de oven voor op 190 °C. Doe de kikkererwten in een kom en gebruik een staafmixer. Voeg dan de gesneden kruiden/groenten toe. Rol ongeveer 12 balletjes van de massa en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Druk de balletjes lichtjes plat. Bak de falafelballetjes 20-30 minuten in de oven en kijk af en toe; iedere oven is anders. En keer ze tussendoor een keertje om.

Bereiding spinaziesalade:

Maak hierbij een spinaziesalade van 200-300 gram spinazie. Snijd en meng de spinazie met 2 eetlepels witte wijnazijn. Bak de pijnboompitten in een droge pan en leg ze dan even apart. Snijd de tomaat en de paprika en bak deze in de pan in een halve eetlepel boter. Leg de helft van de falafelballetjes er even bij.

Leg 1 portie spinazie op een bord doe de helft van de pijnboompitten, tomaat, paprika en falafalballetjes erop.



ZATERDAG ONTBIJT, LUNCH & DINER

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

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in.

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

Lunch - Soep & kikkererwtensalade:

Neem lekker een kopje soep. Daarbij gaan we een salade eten.

Neem de kikkererwten van gisteren met 1 tomaat of enkele cherytomaatjes, 1 limoen, verse koriander, 1 gekookt ei, olijfolie, peper en 30 gram sla naar keuze. Snijd de tomaat, sla, koriander en het ei in stukjes. Meng dit met de kikkererwten en knijp de limoen uit. Tenslotte een eetlepel olijfolie erbij en doe er een beetje peper over.

Diner - Soep, falafel & salade:

Maak de falafel met spinazie van gisteren op en eet daar een kopje soep bij.

ZONDAG ONTBIJT & LUNCH

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

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in.

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

Lunch - Ei muffins *(dit recept kost wat meer tijd!)*:

Ei muffins zijn ook makkelijk om mee te nemen als lunch. Het voorbeeld is voor 6 stuks. Eet er 3/4 als lunch.

Verwarm de oven voor op 180 tot 200 graden. Rasp 1 zoete aardappel en meng deze rasp met 1 eetlepel olijfolie. Vet een muffinbakplaat in met olijfolie en duw de rasp stevig in de vormpjes. Bak dit alvast 5 minuten in de oven. Haal ze dan eruit en vul ze met het onderstaande. Snijd de groenten in hele kleine stukjes:

Voor 2 muffins meng: ½ tomaat, 15 blaadjes basilicum (gedroogd kan ook), ½ theelepel paprikapoeder, peper en snufje zout.

Voor 2 muffins meng: 1-2 teentjes knoflook met 50 gram spinazie, ½ theelepel tijm en een snufje zout en peper.

Voor 2 muffins meng: ¼ paprika, 40 gram champignons, ½ tl oregano en een snufje peper.

Vul de muffins met de groenten. Per muffin 1 ei erop; zorg dat het ei er goed in trekt. Een beetje los maken met een vork zodat het ei erin zakt. Bak ze 20-30 minuten gaar (kijk af en toe hoe het gaat).

Zie ook volgende bladzijde!

ZONDAG VERVOLG LUNCH & DINER

Vervolg

Lunch - Ei muffins:

Gebruik altijd 1 ei per muffin.

Groente naar keuze: denk aan klein gesneden stukjes tomaat, paprika of courgette (courgette kun je ook raspen), lente-ui, gebakken stukjes champignons, diepvries doperwten, etcetera!

Extra keuze ingrediënt: denk aan stukjes geitenkaas, stukjes tonijn of zalm uit blik, stukjes zwarte olijven, of zongedroogde tomaatjes en verse kruiden, bijvoorbeeld peterselie, basilicum, oregano, bieslook, of gedroogde kruiden, peper en zout.

Zorg altijd voor kruiden, zout en peper; anders zijn ze te flauw is mijn ervaring!

Diner - Soep en kipfilet of een biefstukje:

Ingrediënten: 100 gram kipfilet of biefstuk (je mag ook voor vis kiezen), ¼ rode ui, 1 knoflookteen, 2 tomaten, 1 laurierblaadje, 150 gram sperziebonen, ½ ui en een kleine aardappel.

Bak, stoom of grill de vis, kipfilet of biefstukje in roomboter.

Bak de ui 10 minuten glazig op laag vuur in een ½ eetlepel kokosolie. Doe hier de knoflook en het laurierblaadje bij.

Kook de bonen beetgaar en voeg deze en de tomaat toe (haal het laurierblaadje weer weg).

Biefstuk is niet lekker in kokosolie.

Wil je niet afvallen? Gebruik dan meer aardappelen.



WEEK 8 Boodschappenlijst Soepen

Tomaat rabarber soep:

4 Tomaten

4 Stelen rabarber

2 Zoete appels

2 Groentebouillonblokjes

1 Teen knoflook

Zout & peper

Komijnzaad

Basilicum vers

bewaar ook 15 blaadjes voor zondag

Rode bietensoep:

1 Rode ui

1 Rode paprika

1 Teen knoflook

1 Rood pepertje

Komijnpoeder/-zaad

Kipbouillonblokjes

3 Rode bieten (voorgekookte)
*wat over blijft in een salade doen;
zie de recepten.*



WEEK 8 Boodschappenlijst Ontbijt & Lunch

Vul de boodschappen aan met jouw boodschappen van jouw ontbijt!

1 blikje tonijn/zalm/makreel
of 2, indien niet afvallen

Broodbeleg bv rookvlees/kipfilet
4 tot 6 plakjes

Witte wijnazijn

Rijstwafels

Wraps

2 Sneetjes brood (glutenvrij v. Yam)

200 Gram linzen
(zakje van Hak of gedroogde)

Noten
Ongebrand en ongezouten

Hüttenkäse of andere kaas, bv
cottage cheese

8 Eieren

100 Gram kipfilet voor in de salade
mag ook broodbeleg zijn of extra
bakken en kort snijden

2x 75 Gram (ijsberg)sla

3 Tomaten

1 Bakje champignons (40 gram)

3 Paprika's

1 Rode ui

1 Zoete aardappel 100-150 gram

2 Knoflookteentjes

Handje spinazie
(komt ook bij diner)

Tijm
ook bij diner, dus
misschien vers kopen?

1 Rode biet
(wat over is van de rode bieten soep)

1 Avocado
of 2, indien niet afvallen

30 Gram sla

15 Basilicumblaadjes
(over van de rabarber tomatensoep?)

3 Olijven
is voor de muffins je kunt ook
iets anders nemen

Koriander (vers)

1 Limoen

2 Appels

1 Banaan

1 Sinaasappel

WEEK 8 Boodschappenlijst Diner

Kijk bij de lunch: daar staat bijvoorbeeld ook spinazie bij. Kijk hoe je het diner gaat maken, voor hoeveel personen en vermenigvuldig het dan en schrijf het bij elkaar! Voor diners voor 1 persoon:

1 Kippenpoot of kipfilet	Peterselie
10 Scampi's/gamba's/grote garnalen, gepelde (vers of vriezer)	6 Tomaten
1 Tartaartje	Verse munt
1 Kabeljauw	Tijm
1 Kipfilet of biefstukje	1 Ui
2 Eieren	100 + 150 Gram(sperzie)bonen
Roomboter	350 + 100/150 Gram wortelen
Groentebouillonblokjes	150 Gram aardappelen
Zilvervliesrijst/quinoa	300 Gram asperges
Peper, zout, bieslook, paprika-poeder, (cayenne)peper	1 Citroen
400 Gram kikkererwten geen potje! maar om zelf te weken, of een stukje vlees.	3/4 Knoflooktenen
Witte wijnazijn	3 Rode uien
Pijnboompitten	1 Zoete aardappel (± 200 gram voor tortilla) bij lunch ook zoete aardappel
Laurierblaadjes	2 Paprika's
Bakpapier	200 - 300 Gram spinazie
2 Sjalotjes	1 Sinaasappel
	Bakpoeder (kun je erna nog ge- bruiken bijv. bij pannenkoekjes.

Maak je geen falafelballetjes, dan boodschappen van het diner op vrijdag aanpassen.

WEEK 8 Eet-weetjes

Rabarber

Is een groente die uit China komt, maar bij ons groeit deze ook vooral in de maanden april, mei en juni. De bladeren kun je niet eten. De vezels van de rabarber verbeteren de darmwerking en het cholesterol.

Chilipeper

De chilipeper is familie van de paprika. De pepers die wij vaak gebruiken zijn heet, maar er zijn ook zoete pepers. In de pepers, welke kleur dan ook, zit sinapinezuur. Dit werkt ontstekingsremmend. Elke kleur peper, rood, geel of groen, heeft een eigen goede stof. De hete rode peper die wij gebruiken bevat capsaïcine; vooral in de zaadjes.



Dat is dus verwarmend. Het verbetert de doorbloeding, 't immuunsysteem, vermindert pijn en ontstekingen, maagzweren en overgewicht.

Sperziebonen

Het is eigenlijk geen groente; de sperzieboon is een peulvrucht. Hij bevat veel carotenen en flavonoiden, zij zorgen voor een krachtige anti-oxidantwerking en beschermen tegen diabetici 2. Ook bevatten sperziebonen veel vezels en dat is goed voor onze darmbacteriën en darmwerking.

Zoete aardappel

Het is geen familie van de aardappel. De zoete aardappel bevat zetmeel, maar daarbij ook veel vezels, dus hierdoor ontstaat geen grote bloedsuiker piek. Deze vezels zijn super voor de dikke darmbacteriën. De zoete aardappel bevat stoffen met anti-oxidanten en is daarom goed voor ons. Eet ze met mate.



WEEK 8 Eet-weetjes

Thee

Een drank met anti-oxidanten; een goede stof dus! Neem dan wel de juiste thee. De bladeren van thee zijn rijk aan polyfenolen en bevatten een klein beetje cafeïne. Dit noemen wij theïne.

Ik raad aan om te variëren met thee, net zoals met eten. Iedere 'soort' heeft zijn eigen goede stoffen.

Groene thee bevat veel flavonoiden en catechines, dat zijn sterke anti-oxidanten.

Pu-er thee wordt gefemeteerd. Het is ook wel een duurdere thee. Pu-er helpt ook goed bij afvallen. Groene thee ook, maar deze nog meer. Maar drink niet steeds deze thee: blij afwisselen.

Rooibos is goed voor het cholesterol. Witte thee, gemaakt van jonge blaadjes, beschermt tegen DNA-schade. Zwarte thee bevat het hoogste gehalte aan cafeïne van de theeën. Ook deze thee heeft goede stoffen; denk bv aan bloeddruk en parkinson. Rooibos en kruidenthee bevatten geen cafeïne of theïne.

Thee uit de supermarkt bevat vaak suiker om de slechte kwaliteit te compenseren. Koop liever kwaliteitsthee. Ook is het lekker om zelf gember of bijvoorbeeld verse munt thee te maken.

