

Week 9

*Ontbijt, lunch
en diner*

RECEPTEN BOODSCHAPPEN WEETJES

12-WEKEN PROGRAMMA

Je hormonen in balans



Doe je mee?

Het plannen is en blijft ontzettend belangrijk. Eigenlijk moet je het plannen inplannen! Dit helpt jou; het geeft rust en het zorgt voor variatie.

Kijk goed naar de recepten en bereid recepten voor, zodat je niet in tijdsnood 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!

Ook deze week ga jij je ontbijtjes zelf inplannen en drie keer een lunch. Kijk naar andere weken en varieer. Vul de boodschappenlijst hiermee aan.



SOEPEN

Aardbeiensoep:

Voor 2 kleine kopjes soep. Het is een koude, zoete soep.

Neem 300 gram aardbeien; het liefst van de boer, in ieder geval Nederlandse. Helaas zitten er vaak veel bestrijdingsmiddelen op aardbeien. Gebruik daarnaast 1 sinaasappel en 10-15 blaadjes basilicum (de rest kun je bijvoorbeeld in een salade gebruiken). Knijp het sap uit de sinaasappel in de blender en doe daar de rest bij. Je kunt er eventueel nog balsamico azijn aan toevoegen als je dit hebt. Meng dit en plaats het een uur in de koelkast.

Bouillonsoep:

Maak een flinke pot (zondagse soep).

Gebruik ongeveer 500 gram soepvlees met 't liefst een stuk bot, 3 - 4 liter water, bouillonblokjes en soepgroenten. Zet het soepvlees op met water. Als het kookt, schep je het schuim eraf met een schuimspaan. Voeg bouillonblokjes toe en laat het 5 tot 6 uur zachtjes koken, met de deksel goed op de pan. Voeg het laatste half uur de soepgroenten toe en proef of er nog een bouillonblokje bij moet.



MAANDAG ONTBIJT & LUNCH

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan, waarvan één glas met 3 eetlepels appelcider azijn erbij.

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in.

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

Lunch - Salade met zalm:

Ingrediënten: 1 komkommer, 1 rode ui, 50 gram rucola sla, 100 gram zalm, 3 flinke eetlepels Griekse yoghurt, halve limoen, 1 eetlepel water, 5 gram fijngehakte dille, 2 eetlepels pijnboompitten, 1 groene appel en peper en zout.

Bereiding: Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijsten. Snijd de komkommer, rucola sla, ui en de groene appel in stukjes en roer dit door elkaar. Meng voor de dressing de Griekse yoghurt met een eetlepel water, het sap van een halve limoen en snij de dille klein. Roer door de dressing. Bak de pijnboompitten in een droge pan. Leg de helft van het sla-, komkommer-, ui- en appelmengsel op een bord. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de dressing nu aan het mengsel toe en verdeel als laatste de helft van de pijnboompitten en zalm bij de salade.



MAANDAG DINER *Quinoa pannenkoek*

Dit recept is voor 2 porties. Deze versie is zonder vlees; kijk of dat iets voor jou is. Je kunt dit ook koud als lunch eten, dat staat voor woensdag.

Ingrediënten:

125 Gram quinoa, 40 gram boekweitmeel, 1 ei
¼ Stronk broccoli, ¼ rode ui, 1 knoflookteentje, 200 gram spinazie
75 Gram kaas, bijv. feta, geitenkaas, lactosevrije kaas, Hüttenkäse, of cottage cheese met lactase enzym
Zout, peper en 4 gram tijm, alleen de blaadjes of gedroogd

Bereiding:

Kook de quinoa volgens aanwijzing op de verpakking. Snijd de broccoli en ui in stukken en doe dit met de tijm en fetakaas in de blender of met de staafmixer. Roer het ei en de boekweitmeel erdoor. Voeg daarna de gekookte quinoa toe en meng alles goed. Voeg 1 tl peper en zout toe, en nog wat andere kruiden zoals komijnzaad en bijvoorbeeld paprikapoeder. Verhit kokosolie of roomboter in een koekenpan en bak hierin kleine pannenkoekjes met het beslag; goudbruin en gaar. Roerbak de knoflook en spinazie in een wok en breng op smaak met peper en zout. Serveer met de helft van de quinoa pannenkoekjes (3). De andere 3 pannenkoekjes bewaar je bijvoorbeeld voor de lunch en besmeer je met een spread die je zelf gaat maken.

Neem er een kopje zelfgemaakte soep bij.



DINSDAG ONTBIJT & LUNCH

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan, waarvan één glas met 3 eetlepels appelcider azijn erbij.

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in.

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

Lunch - Soep met salade:

Neem een kopje soep met de overgebleven portie salade van maandag.



DINSDAG DINER *Hartige taart*

Dit recept van hartige taart met kidneybonen uit de oven is voor 3-4 personen. Wil je niet afvallen en/of eet de rest van het gezin mee? Eet er dan bijvoorbeeld rijst of aardappelpuree bij en nagerecht met bijvoorbeeld kwark en fruit.

Ingrediënten:

1 Grote courgette, 1 paprika, 1 ui, 1 teen knoflook
1x 225 gram HAK rode kidneybonen, of zelf weken
300 Gram rundergehakt
4 eieren
100 ml Amandel-/kokosmelk (= zonder lactose)
Boter
5 gram/2 tl Peterselie, 1 tl komijn, 1 tl paprikapoeder, peper & zout

Bereiding:

Verwarm de oven op 190 graden en vet de ovenschaal in. Schaaf de courgette in plakken en bekleed de ingevette ovenschaal hiermee. Snijd de ui en knoflook en dit bak in een pan. Voeg het gehakt toe en bak het gaar. Voeg de kruiden toe (naar smaak). Snijd de paprika in blokjes en bak ze 3 minuutjes mee met het gehakt. Voeg de kidneybonen toe; doe dit in de ovenschaal. Klop de eieren los met de melk, peterselie erbij en schenk dit erover. Zorg dat het er goed in komt; even met de vork wiebelen in de massa. Zet 15 minuten in de oven.

Eet er een kopje soep bij.



WOENSDAG ONTBIJT

Denk aan 't waterschema: 2 glazen water na het opstaan, waarvan één glas met 3 eetlepels appelcider azijn erbij.

Ontbijt:

Vul het ontbijt zelf in.

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



WOENSDAG LUNCH & DINER

Neem het tweede deel van de quinoa pannenkoekjes met een spread die je zelf gaat maken. Kopen kan ook, maar dat is minder gezond en duur. Kijk bij de afdeling, merk, smaak. Op de video staan twee spreads. Je maakt de spreads klaar met een keukenmachine of staafmixer.

Avocadospread:

Neem 2 eetlepels noten met een flinke hand spinazie, of 1 blokje diepvries spinazie (ontdooien). 1 Avocado halveren en de pit eruit halen. Lepel het vruchtvlees (met een lepel) eruit. Knijp het sap uit een halve limoen. Meng alles met een halve theelepel peper en zout en proef. Schud er een scheutje olijfolie bij.

Paprika & tomatenspread:

Gebruik 1 paprika, 1 tomaat, 1 avocado, ½ limoen, 100 gram fetakaas (uitknijpen), zout en peper.

Kikkererwtenspread:

Doe 250 gram kikkererwten in een kom en mix met de staafmixer, samen met met 1 klein gesneden knoflook, ½ uitgeknepen citroen, een eetlepel olijfolie, 5 eetlepels tahin (te koop in de Natuurwinkel). Meng dit met kruidenbieslook, peterselie en een snuffje zout en peper. Even proeven en eventueel kruiden toevoegen.

Diner:

Neem een kopje soep samen met hartige taart.



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 - Soep en rijstwafels:

Neem een kopje soep en daarbij rijstwafels, met een zelfgemaakte spread en bijvoorbeeld komkommer. Neem je de rijstwafels mee naar je werk? Neem dan de spread apart mee, want anders worden de wafels nat.



DONDERDAG DINER *Curry zalm + paksoi*

Dit recept is voor 2 porties.

Ingrediënten - zelf curry maken:

1 Spaanse peper, 3 tomaten, ½ cm gember, 1 ui, ½ paprika
100 Gram tuinerwtjes (diepvries), 100 gram kikkererwten
½ Paksoi
100 ml Kokosmelk
200 Gram verse zalm

Bereiding:

Snijd en bak een ui, en snijd de ingrediënten voor de curry heel klein. Doe ze in de vijzel. Doe de curry bij de ui en bak 2 minuutjes. Doe de tuinerwtjes, kikkererwten en kokosmelk erbij en breng het geheel 10 minuten aan de kook. Strooi er zout en peper en een snufje chili peper door. Snijd ondertussen de paksoi in reepjes; de witte stukken klein en de zalm in grote stukken. Doe deze in de curry en sudder het gaar. Kijk naar de vis; wanneer deze gaar is, duurt het ongeveer 10 tot 15 minuten.



VRIJDAG 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 - Paksoi maaltijdsoep:

Bak een ui in een halve eetlepel roomboter. Snij een halve paksoi in reepjes en doe dit bij de ui. Rasp er 2 cm gember door. Schep dit om en doe er 1 tot 1,5 liter water bij met een kipbouillonblokje. Klop 2 eieren los en bak een omelet. Snij deze in reepjes en roer er 2 eetlepels sojasaus door. Doe er vervolgens taugé in en laat het een beetje garen. Proef of er nog kruiden bij moeten.

Neem er een stuk fruit bij.

Diner:

Neem de andere portie curry met vis.



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 - zelf invullen:

Kijk of je nog salade hebt van gisteren. Eet je hier soep bij?

Diner - Kip met courgetti spaghetti:

Ingrediënten: 1 courgette, 200 gram spinazie, 1 uit, peper & zout, 150 gram kipfilet, 2 el pijnboompitten, roomboter, olijfolie, peper, zout en gefermenteerde sojasaus (evt. spaghetti voor gezin).

Bereiding: Bak 2 eetlepels pijnboompitten in een droge pan. Leg deze op een bordje. Wrijf de kip in met gefermenteerde sojasaus en snijd in stukjes. Bak de kip in dezelfde pan gaar, maar nu met boter en leg het apart. Snijd ondertussen de ui in stukjes en bak deze in dezelfde pan met boter en voeg hier de spinazie aan toe. Deze zal slinken; schud het vocht er van af. Voeg de kipstukjes toe en zorg dat het warm is. Doe er een eetlepel olijfolie over en een ½ tl peper en zout. Draai de courgette door de spirelli. Deze kun je zo gebruiken, of heel even door kokend water halen en laten uitlekken.

Leg de spaghetti op het bord met daarover de spinazie met de kip. Strooi de pijnboompitten erover.

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 - Soep & wrap:

Neem een kopje soep en maak daarbij een wrap met een halve avocado, 50 gram plakjes zalm, 25 gram rucola sla, reepjes van een ½ punt paprika en een snufje peper. Ook wraps kun je besmeren met een spread.



ZONDAG DINER *Portobello's*

Een portobello is de grote broer van de kastanjechampignon en heeft een doorsnee van zo'n 12 cm. Dit gerecht is zonder vlees! Wil je wel vlees, dan kun je er 100 gram kip of gehakt bij bakken. En als je niet wilt afvallen, dan kun je er nog iets bij eten.

Ingrediënten (voor 2 stuks):

2 Portobello's, 1 Sjalot/ui, ¼ rode ui, 4 zongedroogde tomaatjes
1 tl Italiaanse kruiden, 1 teentje knoflook, peper en zout
Olijfolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de ui/sjalot, de rode ui en de zongedroogde tomaatjes in hele kleine stukjes. Haal voorzichtig het stammetje uit de portobello's met een scherp mes en hol ze voorzichtig een beetje uit. Snijd daarna alles fijn: snijd ook het teentje knoflook fijn. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verhit een klein beetje kokosolie in een koekenpan en bak hierin de knoflook en de rode ui. Voeg alle fijngesneden groenten toe en bak dit mee. Strooi er peper, zout en de Italiaanse kruiden over. Schep de groenten op de uitgeholde kant van de portobello's en besprenkel lichtjes met olijfolie. Bak de portobello's in 15 minuten in de oven gaar. **Eet een kopje soep bij de portobello's.**

Plaats alvast, voor het ontbijt van maandag, 30 gram chiazaad met 100 ml yoghurt en 50 ml water in de koelkast.



WEEK 9 Boodschappen

Uitleg

Lees de recepten goed door. Hier staan ook ideeën bij. Wil jij die uitproberen? Zet dan de ingrediënten ervan bij je boodschappen. Je gaat stap voor stap zelf een gevarieerde planning maken. Je maakt deze week zelf een planning voor het ontbijt en één lunch.

Je let steeds op, of alles op gaat. Gebruik je bijvoorbeeld een halve avocado, zorg er dan voor dat de andere helft op gaat in een ander gerecht, bijvoorbeeld een salade of een soep. Je maakt eerst een planning wat je gaat eten. Dan schrijf je de boodschappen op en kijk je of er iets bij zit wat een verandering nodig heeft.

Ik maak de boodschappen nu voor lunch blauw en diner rood. Het is natuurlijk gebaseerd op 1 persoon; heb je een gezin, dan moet je het nog aanpassen. Print de planner uit en maak een planning van wat er nu staat, met je eigen ontbijt erbij en één lunch en hierbij de boodschappen. Als je straks je planning helemaal zelf maakt, schrijf je eerst op wat je gaat eten die dag (ontbijt, lunch en diner) en daar schrijf je de boodschappen achter.

Op woensdag ga je zelf een spread maken; kijk hiervoor de recepten. Welke ga jij maken? Schrijf de ingrediënten hiervan bij de boodschappenlijst.

De boodschappen voor de **soepen** van deze week zijn als volgt:

Aardbeiensoep:

300 Gram aardbeien
1 Sinaasappel
Basilicum
Optioneel balsamicoazijn

Bouillonsoep:

500 Gram soepvlees
Soepgroenten
Bouillonblokjes

WEEK 9 Boodschappenlijst Lunch & diner

Lunch

½ Limoen

1 Groene appel +
extra fruit; eet bij ontbijt/lunch

1 Avocado

2 Komkommers

1 Ui

75 Gram rucola sla

5 Gram dille

½ Paksoi

1 Kipbouillonblokje

Sojasaus, gefermenterd

1 cm Gember

Griekse yoghurt, 3 eetlepels

150 Gram zalmplakjes

1 Blikje makreel

Pijnboompitten, 2 eetlepels

Rijstwafel

Taugé, klein bakje

Wrap

2 Eieren

Diner

½ Rode ui

4/5 Uien, of 1 sjalotje

5 Gram peterselie

½ Paksoi

½ - 1 Paprika

½ cm Gember

Vervolg diner

¼ Stronk broccoli

4 Gram tijm

3 Knoflooktenen

400 Gram spinazie

2 Courgette's

Portobello's

1 Spaanse peper

3 Tomaten

100 Gram diepvries tuinerwtjes

75 Gram kaas, bijv. feta, geitenkaas,
lactosevrije kaas, Hüttenkäse, of
cottage cheese met lactase enzym

5 Eieren

200 ml Kokos- of amandelmelk

Geen vlees op zondag, of kies iets?

150 Gram kipfilet

200 Gram verse zalm

300 Gram gehakt

1250 Gram quinoa

Boekweitmeel

Pijnboompitten, 2 eetlepels

Gefermenteerde sojasaus

100 Gram kikkererwten

4 Zongedroogde tomaatjes

Kidneybonen

zakje van hak of zelf weken

WEEK 9 Boodschappen

Extra toelichting

Kijk naar de boodschappen en wat er over blijft. Bijvoorbeeld, driekwart broccolli, kun je die bijvoorbeeld bij de curry met zalm toevoegen? En basilicum blaadjes van de soep; gebruik deze in een salade bijvoorbeeld, of heb jij een plantje? Of kijk welke spread jij gaat maken en passen daar misschien basilicumblaadjes bij, of een halve paprika? Jij maakt deze week één lunch; kijk wat er over is.

Vanaf week 10 ga jij zelf de ontbijtjes en lunches invullen en de boodschappenlijst maken!

Als jij de aankomende week zelf de boodschappenlijst gaat maken, schrijf je bijvoorbeeld 'tomaat' op en zet je erachter hoeveel tomaten je nodig hebt voor ontbijt, lunch en diner. Net als de boodschappenlijst van bijvoorbeeld week 4. Je kunt natuurlijk ook een boodschappenlijst maken voor een halve week.

Gebruik de planner!

The image shows a weekly planner grid with the following structure:

| | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|--------------|---------|---------|----------|-----------|---------|----------|--------|
| Ontbijt | | | | | | | |
| Lunch | | | | | | | |
| Diner | | | | | | | |
| Boodschappen | | | | | | | |

WEEK 9 Eet-weetjes

Portobello's

De reden dat ik de portobello's neem bij een gerecht zonder vlees, is omdat deze (net als champignons) qua eiwitgehalte dichtbij vlees komt. Het is beter voor ons milieu en we hebben ook niet iedere dag vlees nodig.

Champignons bevatten heel veel water en weinig calorieën, wat helpt bij afvalen. Ze zijn gezond door de antioxidanten

(je weet nu wat antioxidanten zijn; stofjes die vrije radicalen (schadelijke stofjes) opruimen). En het bevat de stof L-ergotioneine, waarmee beschadigde cellen kunnen herstellen. Ze bevatten mineralen zoals kalium, fosfor en koper, en ze bevatten vezels. Dat is goed voor de ontlasting en een stabiele bloedsuikerspiegel, en vitamines zoals B2 - B3 - B11 en Selenium. Champignons moet je altijd bakken, stomen of koken. Je mag ze niet rauw eten vanwege de bacteriën uit de mest waar ze in opgroeien. En er zit een stof in die niet goed voor ons is en door verwarmen weggaat. Schoonmaken doe je door het onderste stukje van de steel te snijden en dan borstel je ze af. Hier zijn speciale borstels voor. Niet wassen, want champignons zuigen zich vol.



Bouillonsoep

Bot in de bouillon is heel gezond. Dit kunnen alle botten zijn: kippen, schaap, rund, enzovoorts. Hoe langer je het laat stoven (net niet koken), hoe beter. Er worden dan hele goede voedingsstoffen onttrokken uit de botten. Je kunt ook bouillon maken van rundvlees of kipfilet, maar met bot erbij is het veel gezonder. Uit deze botten krijg je veel mineralen, belangrijke eiwitten zoals collageen en dat is goed voor onze huid (minder rimpels; haha!) en glutamine, dat is super voor onze darmen, onze botten en ons immuunsysteem! Dus lekker bot in de soepjes! Mineralen uit bottenbouillon zijn zink - kalium - calcium - koper - ijzer - magnesium en natrium. Amino-zuren (eiwitten) sporters gebruiken BCAA's: dit zit ook in de bottenbouillon. Verder nog asparagine - serine - glutaminezuur - tyrosine isoleucine - leucine - lysine - methoïne - phenylalanine - threonine - valine enzovoorts.

WEEK 9 Eet-weetjes

Vervolg - bouillonsoep

Tryptofaan, die in het plaatje staat bij omzettingen naar melatonine (zie werkboek, hoofdstuk over slapen), krijg je niet uit bottenbouillon, maar wel uit vlees of merg van het bot. Bottenbouillon kun je dus niet vergelijken met een bouillonblokje. En je kunt deze bouillon dus ook gebruiken als basis van andere soepen. Je kunt een grote pan maken en invriezen als ijsblokjes, dan neem je een paar keer per week een kop bouillon. Je kunt het ook kopen, maar dan wel een goede kwaliteit. Dit is niet goedkoop, maar dan heb je wel iets anders dan de rommel met veel zout, zoals Cup-a-soup. *Broth of live* van het merk Ergomax, is bijvoorbeeld een goede kwaliteit.



Voorbeelden van dressings

Basisdressing: witte wijnazijn met olijfolie

Dressing voor de salade: 1 tl. (Dijon) mosterd, sap van 1 limoen (of rauwe wijnazijn), ½ kop extra vierge olijfolie. Goed roeren. Om het te mengen, eerst mosterd met de limoensap, daarna de olijfolie. Mosterd kun je eventueel vervangen door kerrie, of knoflook, of een pesto.

Kruidendressing: ¾ van de dressing hierboven en mengen met kruiden. Je kunt bijvoorbeeld oregano, peterselie en tijm proberen.

Yoghurd dressing: 6 tot 8 eetlepels yoghurt, een flinke hand verse bieslook in kleine stukjes geknipt, 1 uitgeperste of in stukjes gesneden teen knoflook, 1 el verse fijngesneden dille, snufje zout en 1 tl mosterd. Dit is lekker bij salades en bij groenten.

Kwark biet dressing: 4 el kwark in de blender met 4 el olijfolie, 1 rode biet, witte wijnazijn en mixen.

Citroen kruiden dressing: Sap van 2 citroenen, 1 gesneden bosui, 3 takjes peterselie en dille gesneden, 150 ml olijfolie, 1 tl fijne mosterd pureren en een beetje peper en zout erbij. Je kunt de olijfolie ook vervangen door kwark. In een pot met deksel blijft deze 3 dagen goed. Lekker over salade maar ook bij groente, kip en vis.

"Ik gebruik zelf vaak witte wijnazijn en olijfolie met een snufje peper voor de dressing. Gebruik dit ook om je vis en/of kip mee in te wrijven met limoen- en citroensap, voordat je deze gaat bakken."