

Weekmenu 2

Deze week gaan we producten toevoegen als quinoa, haver-mout, rijst en gierst maar denk ook eens aan teff of amaranth. Hoewel dat koolhydraten zijn die zich omzetten naar suikers, mag je niet te lang op een streng koolhydraatarm dieet. De schimmel hoopt zich vaak op in warme, vochtige hoekjes in en op je lichaam. Als er geen aanvoer meer is van een beetje suiker, dan gaat de schimmel zwerven in de vorm van draden en dat moeten we al helemaal niet hebben. Dus we beginnen voorzichtig met het toevoegen van koolhydraten. Dat zijn langzame koolhydraten, dat wil zeggen dat je lichaam er lang plezier van heeft en dat je niet snel honger zal krijgen of een suikerdip ervaart. Dit zijn de koolhydraten die je in je definitieve eetpatroon moet verwelkomen. Combineer de koolhydraten zoveel mogelijk met rauwe groenten als rauwkost.

Kijk alvast naar het weekmenu, dan kun je zaterdag en zondag bijvoorbeeld de pannenkoeken bakken, soep maken, kokoscake bakken en een grote bak met quinoa koken. Preparation is everything!

Maandag

Ontbijt

Zelfgemaakte zaden crackers met een gekookt ei

Nodig:

Het recept van de zaden crackers staat in het weekmenu van vorige week

Eén of twee gekookte eieren

Peper en zout

Roomboter of kokosolie

Hoe maak je het:

Kook de eieren hard of zacht, wat je wilt

Besmeer je cracker met boter of kokosolie

Snij je ei in stukjes en verdeel het over je cracker, bestrooi met peper en zout

Helend: In kokosolie zit caprylzuur, een prima schimmeldoder. Dit ontbijt geeft je een voldaan gevoel, want de crackers vullen enorm. En eiwitten met vetten is een goede combinatie voor energie tot de middag!

Lunch

Hartige pannenkoek

Let op: de pannenkoeken kun je in het weekend al bakken.

Nodig voor de pannenkoek:

400 ml water of rijstemelk/kokosmelk/amandelmelk
150 gr boekweitmeel
50 gr kokosmeel
1 el lijnzaadmeel optioneel
2 eieren
Snuf zout

Voor het beleg:

2 bladen ijsbergsla
Een paar cherrytomaatjes, gehalveerd
Zalmsnippers
Pesto zonder azijn
Gedroogde of verse oregano
Peper en zout

Hoe maak je het:

Mix alles in een grote kom en bak het daarna in roomboter of kokosolie.
Hier haal je tien pannenkoeken uit.

Daarna kun je de pannenkoek beleggen. Begin met de sla, besmeer het met de pesto en voeg de tomaten en zalmsnippers toe. Tot slot naar smaak peper, zout en oregano toevoegen.

Helend: Kokosmeel en oregano bevatten schimmeldodende bestanddelen.

Je kunt dit prima meenemen naar je werk. Beleg dan wel de pannenkoek pas tijdens de lunch, dan blijft hij verser.

Diner

Quinoa met kip

Wat heb je nodig:

450 gram quinoa (ook voor de lunch de volgende dag en wellicht de dagen erna)
Eetlepel gist- en suikervrije groentebouillon (poeder)
Halve courgette in kleine stukjes (bewaars de rest voor de volgende dag)
Bakje cherrytomaatjes, gehalveerd
1 rode ui in ringen
2 teentjes knoflook
1 theelepel citroensap
Eetlepel olijfolie
Handje rucola
Zwarte olijven
1 avocado
Verse of gedroogde oregano
Peper en zout

Hoe maak je het:

Ik heb in het boek (H) eerlijk van Gwyneth Paltrow een goed recept gevonden om goeie quinoa te maken. Met de bouillon heb ik mijn eigen variant gemaakt

Voor 450 gram quinoa:

140 gram quinoa
420 ml water met een eetlepel bio bouillonpoeder
Grof zeezout

Spoel de quinoa grondig schoon in een zeef. Doe de quinoa en de bouillon in een pan en zet die op een hoog vuur. Breng aan de kook, zet het vuur laag, doe de deksel op de pan en kook 12 tot 15 minuten tot al het vocht is opgenomen en de quinoakorreltjes eruit zien als spiraaltjes. Zet de pan apart en doe een droog stuk keukenpapier tussen pan en deksel en laat de quinoa 5 minuten rusten voordat je het los maakt met een vork.

Fruit de knoflook en ui in een pan, voeg na twee minuten de courgetteblokjes toe.

Gooi op het laatste moment de tomaatjes erbij en heel kort de avocado.

Mix alles uit de pan, de olijven en rucola met een gedeelte van de quinoa en sprenkel het citroensap en de olijfolie erover.

Tot slot naar smaak peper, zout en oregano toevoegen.

Dinsdag

Ontbijt

Groene smoothie

Wat heb je nodig:

1 kopje kokoswater
1 kopje boerenkool (ontdooit, kan de avond vantevoren door het in een bakje in de koelkast te zetten)
1 eetlepel Psylliumvezels
Sap van een halve citroen
50 ml biogarde yoghurt
Druppels stevia naar smaak

Hoe maak je het:

Mix alles behalve de yoghurt in de blender en voeg tot slot de yoghurt toe en mix nog even tot een gladde massa. Als je de hoeveelheden verdubbelt, heb je voor morgen weer een ontbijt of een lekker tussendoortje.

Helend: Biogarde yoghurt bevat een bacteriëncultuur die goed is voor je darmen. Kokoswater bevat schimmeldodende bestanddelen.

Lunch

Quinoasalade

Wat heb je nodig:

De quinoasalade van gisteren
Courgette in stukjes
Een hard gekookt ei
Komkommer in stukjes
Olijfolie
Peper, zout en oregano

Hoe maak je het:

Voeg de courgette en komkommer toe aan de quinoasalade. Snij het ei in partjes en leg op de salade. Besprenkel met olie. Naar smaak peper en zout toevoegen. En vergeet de oregano niet!

Helend: Boordevol vitaminen en mineralen en de oregano is schimmeldodend.

Lekker makkelijk om mee te nemen naar je werk!

Diner

Makreel met sugar (!) snaps ;-) en wortelen

Wat heb je nodig:

Gerookte makrelen (1 per persoon)
600 gram sugar snaps
600 gram wortelen
Zakje gemengde sla
Sap van en citroen
Scheut olijfolie
Peper en zout
Eventueel oregano

Hoe maak je het:

Zet twee pannen met water op een stoom de sugar snaps en de wortelen apart totdat ze zacht en toch knapperig zijn.

Meng het citroensap met de olijfolie en besprenkel het over de sla

Warm de makreel even op in een pan om de ergste kou er vanaf te halen.

Breng het op smaak met peper, zout en oregano.

Helend: Makreel bevat belangrijke omega 3 vetzuren. En over oregano hoef ik natuurlijk niet meer te zeggen dat het schimmeldodend is.

Woensdag

Ontbijt

Kokoscake

Wat heb je nodig:

100 gr amandelmeel
50 gr kokosmeel
125 ml kokosmelk
4 eieren
50 gr kokosvet
3 el kokosrasp
Snufje zout
½ tl bicarbonaat
Druppels Stevia naar smaak

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 180° C

Meng alle ingrediënten door elkaar

Laat het 10 min. staan

Vet een kleine cakevorm in

Doe het deeg hierin

Bak de cake in ca. 40 min. gaar

Lunch

Tomatensoep

Wat heb je nodig:

1 ui

2 tenen knoflook

1 stukje gember

1 winterpeen

1 kilo gepelde tomaten (inkruisen en halve minuut in kokend water)

1 blikje tomatenpuree

1 eetlepel gist- en suikervrije bouillonpoeder

Blikje kokosmelk

Peper, zout en oregano

Hoe maak je het:

Verhit de olie in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de ui en de knoflook toe en fruit in 3 minuten.

Voeg de gember en de wortel toe en bak alles nog 2 minuten.

Voeg de tomaten, de tomatenpuree, en de bouillonpoeder toe. Schenk er kokend water bij tot alles net onder staat. Kook de soep 15 minuten op laag vuur.

Pureer de soep, doe er naar smaak peper en zout bij. Voeg bij het serveren een scheutje kokosmelk toe en wat oregano.

Lekker met zelfgemaakte crackers of kokoscake met roomboter.

Helend: knoflook en oregano hebben schimmeldodende eigenschappen.
Gember is verwarmend en bevat geneeskrachtige eigenschappen.

Diner

Gierstfalafels met avocado en relish (uit (H)eerlijk)

Wat heb je nodig:

90 gram ongekookte gierst, afgespoeld
80 gram gekookte kikkererwten, gepureerd
4 lente-uitjes
20 gram bladpeterselie
1 citroen
Olijfolie

Voor de relish:

100 g fijngehakte tomaten
1 rijpe avocado
2 tl fijngehakte bladpeterselie
2 lente uitjes
2 tl versgeperste citroensap
2 el extra vierge olijfolie
Grof zout

Hoe maak je het, falafels:

Meng in een pan de gierst met 360 ml water en een flinke snuf zout.
Breng aan de kook, zet het vuur laag, dek de pan af en kook 25
minuten tot de gierst heel zacht is en al het vocht is geabsorbeerd.

Maak intussen de relish:

Meng alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met zout. Zet weg terwijl je de falafels bereidt.

Terug naar de falafels:

Roer de kikkerwten, lenteuitjes en peterselie door de gekookte gierst. Rasp de citroenschil en roer de rasp samen met de twee eetlepels olijfolie door het gierstenmengsel. Stamp het mengsel met een stamper tot het gelijkmatig wordt.

Verwarm de oven voor op 120 graden en bekleed de bakplaat met bakpapier.

Zet een koekenpan op halfhoog vuur en bestrijk de bodem met een laagje olijfolie (die je kunt gebruiken om in te bakken). Laat volle eetlepels van het gierstmengsel in de pan vallen met wat ruimte tussen elk hoopje. Druk de hoopjes plat met de achterkant van een spatel zodat een soort dikke pannenkoekjes ontstaan. Bak ze in 3 minuten per kant bruin en krokant. Leg de gebakken falafels op de bakplaat en zet ze in de warme oven terwijl je de rest van het gierstenmengsel bakt. Doe evt nog meer olijfolie in de pan.

Snij de geraspte citroen in parten, pers wat sap over elke falafel en bestrooi ze met wat grof zout. Schep op elke falafel wat van de relish.

Donderdag

Ontbijt

Gebakken eieren met spinazie en tomaat

Wat heb je nodig:

Twee of drie gebakken eieren
1 rode ui in ringen
Halve zak verse spinazie
1 tomaat in schijfjes
Peper, zout en oregano

Kokosolie

Hoe maak je het:

Fruit de ui in de kokosolie

Bak vervolgens de tomaten mee

Bak in een andere pan de eieren

Voeg de spinazie toe aan de tomaten en ui

Als de eieren gebakken zijn doe je ze op een bordje, naar smaak peper en zout en oregano toevoegen en de tomaten met spinazie kun je er over verdelen.

Helend: Weet je al welke ingrediënten schimmeldodend zijn? Probeer ze ook na je dieet altijd toe te voegen aan je gerechten.

Lunch

Kikkererwtensalade

Wat heb je nodig:

Twee kleine blikjes kikkererwten (uitlekken en afspoelen)

Een gegrilde rode en/of gele paprika, gesneden

Zwarte olijven, gesneden

Cherry tomaatjes, gehalveerd

Halve komkommer in stukjes

Een handje verse peterselie, gesneden

Sjalotjes, fijn gesneden

Twee teentjes knoflook (geperst)

Sap van een ½ citroen (geperst)
Een el olijfolie
Zout en peper naar smaak toevoegen en vergeet de oregano niet.

Hoe maak je het:

Heel simpel, alles lekker mixen en geniet ervan!

Diner

Nasi

Wat heb je nodig:

100 gram zilvervlies rijst per persoon (maar als je alles verdubbelt, heb je weer genoeg voor een lunch of ontbijt).

Eén rode paprika
Eén prei
150 gram sperziebonen
Eén rode ui
Een klein stukje gember
Eén knoflook
Eén struik paksoi
Taugé
Drie winterpenen
Eén eetlepel bouillonpoeder
Kokosolie
Kurkuma in combinatie met zwarte peper
Chilivlokken
Kerriepoeder

Hoe maak je het:

Stoom de sperziebonen

Maak een papje van de kruiden en bouillonpoeder, met water en voeg er vooral alles aan toe wat je lekker vindt.

Verhit de olie in een pan, fruit de ui en knoflook, voeg na een aantal minuten de prei toe en daarna de paprika.

Daarna kunnen de wortelen en gember erbij, laat even mee bakken.

Voeg de kruiden toe aan de groenten samen met wat water (op gevoel) en laat even smoren.

Tot slot doe je de sperziebonen en paksoi bij het geheel. Even laten sudderen totdat de paksoi geslonken is.

Voeg het geheel toe aan de rijst. Je kunt het nog opbakken in een pan met kurkuma en zwarte peper.

Vrijdag

Ontbijt

Chiapudding met kokosmelk (avond ervoor maken)

Nodig:

65 gram chiazaad of 25

175 milliliter kokosmelk of 150

Paar druppels stevia

Theelepels vanillepoeder (als je daar geen reacties op krijgt)

Kokosvlokken

Hoe maak je het:

Mix de melk met de chiazaad en stevia. Flink schudden.

Zet het in de koelkast en haal het na een kwartier eruit om nog een keer te schudden

Voeg de vanille toe en roer nog een keer goed met een lepel

De volgende dag kun je de kokosvlokken erover heen doen.

Helend: De romige kokosmelk en kokosvlokken zijn een schimmeldoders. Chiazaad zit boordevol calcium, eiwitten en omega 3 vetzuren.

Lunch

De nasi van gisteren

Zie gisteravond

Diner

Groente Stoofpotje (uit Vechten met Gerechten)

Vooraf: de tomatensoep of een andere soep

Nodig:

- 1 grote ui
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 4 grote tomaten
- 1 hele bol knoflook
- 1 teen knoflook
- Kokosolie
- 3 takjes verse tijm
- 2 takjes rozemarijn

Zout en peper
Eventueel lamsvlees

Hoe maak je het:

Hak alles in grote stukken.

Ontvel de tomaten (Kruis aan de onderkant snijden, onderdompelen in heet water, daarna ontvellen en ook in stukken snijden).

Haal de schil van de knoflook

Verhit de olie in de pan en fruit de ui

Voeg al het andere toe en laat het 30 tot 40 minuten stoven.

Verwijder de kruiden en de knoflook

Gooi de inhoud van de pan in een vergiet en vang het kookvocht op

Breng het vocht aan de kook tot het stroperig is

Voeg de groenten met de teen knoflook weer toe, breng op smaak met peper en zout.

Lekker met een stuk lamsvlees!

Zaterdag

Ontbijt

Rijstwafels met roomboter en tahin

Wat heb je nodig:

Pakje rijstwafels
Roomboter

Tahin
Komkommer in schijfjes

Hoe maak je het:

Eigenlijk is het heel simpel, je besmeert een aantal wafels dik met roomboter, daar overheen doe je de tahin en verdeel je de schijfjes komkommer.

Eventueel peper en zout erover

Lunch

Omelet met anjovis

Wat heb je nodig:

Twee tot drie eieren
Drie cherrytomaatjes, gehalveerd
Twee flinke handen rucola
Kokosolie
Kurkuma

Hoe maak je het:

Verhit de olie in een pan

Kluts de eieren

Bak de eieren en doe als de bovenkant droog is de kurkuma met zwarte peper erop

Doe de tomaatjes erop en bak ze even mee

Haal de omelet uit de pan en verdeel de rucola erover

Helend: kokosolie is helend en kurkuma heeft ontstekingsremmende kwaliteiten

Diner

Cannellini met broccoli en kabeljauw

Wat heb je nodig:

Drie blikken cannellini van 400 gram
1 broccoli 600 gram
1 blikje anjovis
Twee tenen knoflook
Vier kabeljauws
Potje kappertjes
Verse dille

Hoe maak je het:

Laat de bonen uitlekken

Stoom de broccoli beetgaar

Voeg, vlak voordat de broccoli klaar is, de bonen toe aan het kokende water en laat een minuutje meekoken

Doe de bonen en broccoli bij elkaar en stamp het tot een stampot, laat met deksel op de pan staan, zodat het heet blijft

Snij de anjovis klein en de knoflook in plakjes

Doe peper en zout op de vissen

Doe een scheut olijfolie in de pan

Bak je anjovis en voeg er ietsje later de knoflook aan toe

Bak de vissen in een paar minuten bruin

Mix wat vocht van de kappertjes door de puree

Dien de vis op met kappertjes en dille

Doe wat vocht met anjovis en knoflook over de puree of vis

Helend: Kokosolie en knoflook

ZONDAG

Zondag is Freestyle Dag! Je kunt zelf je dagmenu bepalen en creëren. Natuurlijk wel met ingrediënten die schimmeldodend zijn. Vandaag is ook voorbereidingsdag. Kijk naar het weekmenu van week 3, dan kun je alvast dingen maken voor de komende week. Denk aan soep, crackers, kokoscake en quinoa of rijst enz.