

Weekmenu 5

Het wordt tijd voor lekkere snacks. Onderaan dit document vind je recepten zodat je voor de komende week en daarna ook zonder schuldgevoel naar iets lekkers kan grijpen. Je kunt alle voorgaande recepten natuurlijk nog een keer gebruiken of mixen. Ze zijn uit te printen en je kunt ze in je map stoppen, zodat je altijd erbij kunt pakken.

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

Oh ja, onderaan dit document vind je ideetjes en recepten voor snacks!

Maandag

Ontbijt

Teff met noten en blauwe bessen

Wat heb je nodig:

Zes tot acht eetlepels teff
200 milliliter plantaardige melk
Handje blauwe bessen
Handje rauwe paranoten en/of walnoten
Kokosvlokken
Eventueel stevia
Klein scheutje lijnzaadolie
Kaneel

Maar je kan natuurlijk zelf ook van alles toevoegen wat binnen het dieet past. Denk aan cacaoibs, chiazaad, amandelschaafsel enz.

Hoe maak het:

Warm de melk op in een pan

Voeg de teff toe en roer totdat het een mooi geheel is

Versier je pap met de overige ingrediënten

Helend: Teff zit vol met vezels. Het is een langzame koolhydraat, dus je bloedsuikerspiegel blijft gelijk en je bent voor een lange tijd verzadigd. De olie is een belangrijke bron van omega 3. En natuurlijk kokosvlokken, schimmeldoders!

Lunch

Omelet met spinazie

Wat heb je nodig:

Twee tot drie eieren
Ruime hoeveelheid spinazie (zie video)
Ui in ringen
Knoflook in stukjes
Geroosterde pijnboompitten
Peper en zout
Kokosolie

Hoe maak je het:

Kluts de eieren en verhit de olie in de pan

Bak de uit met een beetje knoflook in een andere pan en voeg daar later de spinazie in gedeelten aan toe

Voeg de spinazie met de overgebleven knoflook toe aan je omelet en doe daar de pijnboompitten aan toe.

Helend: Er zit niks in wat de schimmel kan gebruiken.

Diner

Gevulde paprika's

Wat heb je nodig:

Vier rode paprika's
200 gram zilvervliesrijst gaar gekookt
Twee uien gesnipperd
Knoflook in stukjes
Broccoli in kleine stukjes en gestoomd
Twee ontvelde en ontpitte tomaten
Scheut olijfolie



Tien zwarte olijven in stukjes
10 Anjovisjes in stukjes
Citraensap
Zout en peper
Oregano

Hoe maak je het

Verwarm de oven voor op 225 graden

Bestrijk de paprika's met de olie en rooster ze in het midden van de oven en rooster ze voor 10 minuten, halverwege draaien

Paprika's uit de oven halen en af laten koelen

Snij de tomaten klein

Verhit olie in de pan, fruit de ui, knoflook en de broccoli

Doe de rijst in een schaal en mix het met de olijven, ui, broccoli, tomaat en anjovis

Meng het citroensap met de olie uit de pan en giet het over de rijst, roeren

Bovenkant van de paprika eraf halen en ontpitten

Doe het rijstmengsel in de paprika's

Dinsdag

Ontbijt

Grapefruit en een boterham met notenpasta

Wat heb je nodig:

Een grapefruit
Een yam boterham
Notenpasta zonder pinda's
Roomboter

Hoe maak je het:

Snij de grapefruit doormidden en lepel het vruchtvlees eruit

Besmeer één of twee boterhammen met boter en notenpasta naar keuze

Lunch

Pompoensoep met zelfgemaakte crackers

Wat heb je nodig:

Een biologische pompoen, gewassen en in stukken
Een zoete aardappel in stukken
Een winterpeen, geschild en in stukken
Een ui, in ringen
Knoflook in stukjes
Eén liter bouillon, net aan gekookt
Kokosolie

Hoe maak je het:

Verhit de olie in een grote pan

Fruit de ui en knoflook

Voeg na twee minuten de pompoen, aardappel en wortel toe en bak het even aan

Doe daarna de bouillon erbij en laat het zachtjes koken totdat je met een vork in de stukken groenten kan prikken

Zet de staafmixer erop totdat het een mooi zacht geheel is

Lekker met de zelfgemaakte crackers!

Helend: een heerlijke gezonde soep vol met vitamines en mineralen. Als je er nog kokosmelk aan toevoegt, is het ook nog schimmeldodend

Diner

Boekweitspaghetti

Tip: (als je heel er druk bent, kun je ook weer de soep nemen met een stevige salade met vette vis)

Wat heb je nodig:

Boekweitspaghetti (te verkrijgen bij de reformwinkel)

Kilo tomaten in vieren

Blikje tomatenpuree (die kleintjes)

Knoflook

Een ui

Oregano

Basilicum

Olijolie

Hoe maak je het:

Verhit de olie in de pan en fruit de ui en knoflook

Voeg daar de tomaten aan toe en laat het pruttelen totdat de tomaten uit elkaar vallen

Daarna voeg je de tomatenpuree eraan toe

Je kunt de tomatenvellen eruit halen of laten zitten, wat je lekker vindt.

Verder kun je naar keuze groente, kip of kalkoen toevoegen.

Helend: Dit is een goeie bron van energie en natuurlijk vitaminen en mineralen.

Woensdag

Ontbijt

Scrambled eggs met zalm

Wat heb je nodig:

Twee eieren
Scheutje plantaardige melk
Zalmsnippers
Peterselie
Kokosolie
Peper en zout



Hoe maak je het:

Kluts de eieren met de melk

Verhit de olie in een pan

Voeg het eiermengsel eraan toe en roer totdat het mengsel verandert in stukjes

Voeg peper en zout toe

Doe de snippers erbij en verwam die kort

Bij het opdienen kun je de peterselie erover heen verdelen

Helend: Een kickstart zonder schuldgevoel, want de schimmel heeft hier geen kans!

Lunch

Boekweitpannenkoek met andijvie

Wat heb je nodig:

Een boekweitpannenkoek

Iets meer dan een hand vol andijvie, gesneden en gewassen

Handje Alfalfa

Cherry tomaatjes, gehalveerd

Komkommer, in kleine stukjes

Mayonaise zonder azijn en suiker

Hoe maak je het:

Besmeer de pannenkoek met mayonaise

Doe de andijvie erover heen

Voeg de tomaat en komkommer toe en verdeel de alfalfa erover

Eventueel peper en zout toevoegen



Helend: andijvie is super gezond, zo vergroot je je groente inname.
Deze lunch je prima meenemen naar je werk!

Diner

Rijstsalade met avocado en kip

Wat heb je nodig:

400 gram rijst
2 uien, gesnipperd
Twee avocado's, geschild, ontpit en geplet met een vork
Drie tomaten
Sap van een limoen
200 gram kipfilet, gebakken
Peper en zout

Hoe maak je het:

Kook de rijst en laat het afkoelen

Meng de avocado's met het sap van de limoen en peper en zout

Was de tomaten en snij in blokjes

Meng het avocadomengsel met de tomaat en ui, hou wat ui en tomaatjes over

Scheur de kipfilet in stukjes

Mix de avocado met de kip en rijst

Doe de overgebleven tomatenblokjes en ui per bord erover heen

Je kunt er eventueel nog peterselie aan toevoegen

Helend: De bruine rijst geeft je energie en bestaat uit langzame koolhydraten. De avocado zit vol met goede vetten en met de kip krijg je je eiwitten binnen

Donderdag

Ontbijt

Budwigpap

Wat heb je nodig:

Biogarde yoghurt
Theelepel lijnzaad
Paar druppels stevia
Theelepel psylliumvezels
Vleugje kaneel (als je daar geen reacties op krijgt)
Paar paranoten (of andere noten)
Paar walnoten (idem)
Eetlepel lijnzaadolie
Warme blauwe bessen en stukjes Granny Smith appels
Kokosvlokken
Kokosolie

Hoe maak je het:

Verwarm de olie in een steelpan en laat de bessen en appel langzaam warm worden

Vul een soepkom met yoghurt

Voeg alles behalve de noten, kokosvlokken en de kaneel toe en mix het goed

Doe ten slotte de noten, vlokken en de kaneel erbij

Helend:

Dit is de Budwichpap een enorme boost voor je darmflora. Met de lijnzaad krijg je de juiste vetten binnen en met de psyllium vezels voor een goede stoelgang.

Lunch

Boterham met geitenkaas en avocado

Wat heb je nodig:

Eén of twee boterhammen van Yam, te koop bij de Jumbo. Neem de oranje versie, die is gist-, suiker- en glutenvrij

Een halve avocado

Geitenkaas

Roomboter

Alfalfa

Hoe maak je het:

Besmeer de boterham met boter.

Leg de kaas erop

Snij de avocado in de lengte in reepjes en verdeel het over de kaas

Bestrooi met peper en zout

Doe de alfalfa erover

Lekker makkelijk en zo mee te nemen naar je werk! Als je de avocado thuis al snijdt, doe er dan citroensap over, dan wordt hij niet bruin. Het Yambrood is erg beperkt houdbaar. Bewaar het daarom in de vriezer.

Diner

Kabeljauw met witlof (geïnspireerd op Heden Ik van Annemarie Reuzenaar)

Wat heb je nodig:

Vier struikjes witlof

Een klontje roomboter

600 gr kabeljauwfilet



Sap van een halve citroen
Halve eetlepel oregano
Twee tomaten, ontpeld en ontpit en in stukjes
Nootmuskaat
Peper en zout
Eventueel stevia
Vier eetlepels sojaroom of rijstemelkroom

Hoe maak je het:

Halveer de witlof en verwijder de harde, bitter gedeelten

Kook de witlof 10 minuten in een klein laagje water met een klontje boter, nootmuskaat, citroensap, paar druppels stevia, zout en peper

Verwarm de oven voor op 200 graden

Haal de witlof uit de pan en doe het kookvocht in de ovenschaal

Doe de vis in de schaal en strooi de oregano erover, doe de tomaten en stukjes witlof erbij

Breng op smaak met peper en zout

Dek de schaal af met aluminiumfolie en laat de vis in 15 minuten gaar worden

Doe de room erover als je de schaal uit de oven haalt

Vrijdag

Ontbijt

Boekweitpannenkoeken met blauwe bessen

Wat heb je nodig:

400 ml water of rijstemelk
150 gr boekweitmeel
50 gr kokosmeel
2 eieren
Snuf zout
Kokosolie
Blauwe bessen
Stevia

Hoe maak je het:

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

Verwarm in een steelpan de bessen met de stevia en verdeel die over je pannenkoek

Lunch

Salade niçoise

Wat heb je nodig:

500 gram sperziebonen in stukjes
Twee hard gekookte eieren
250 gram cherrytomaten, gehalveerd
Blikje tonijn
Rode ui in ringen
Een teen knoflook
Walnootolie
Peper en zout
120 gram zwarte olijven
Zakje sla

Hoe maak je het:

Stoom de sperziebonen totdat ze zacht, maar toch knapperig zijn

Mix de sla met tonijn, tomaten, knoflook, ui en sperziebonen

Garneer de eieren erover en besprenkel met walnootolie

Breng op smaak met peper en zout

Diner

Zalmburgers

Wat heb je nodig:

2x250 gram zalmfilet
4 lente uitjes
1/2 rode peper
Sap van een 1/2 citroen
1 ei
4 eetlepels amandelmeel
Peper en zout
Olijfolie
Sugarsnaps
Doperwten
Vier winterpenen

Hoe maak je het:

Zet een pan op met water en stoom de sugarsnaps en winterpenen

Doe alle overige ingrediënten behalve de doperwten in een keukenmachine.

Verhit de olie in en pan bak de burgers aan beide kanten bruin, duurt ongeveer zes minuutjes

Doe ondertussen de doperwten nog even bij de andere groenten en serveer het met suikervrije mayo bij de burgers

Zaterdag

Ontbijt

Appel uit de oven

Wat heb je nodig:

Een Granny Smith
Beetje havermout
Pitten en zaden naar keuze, behalve lijnzaad
Wat druppels stevia
Kaneel

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 180 graden

Schil de appel en snij in vier partjes

Vermeng de zaden met de havermout en stevia

Strooi het mengsel over de appelstukjes

Doe naar smaak kaneel over de het havermoutmengsel

En doe er daarna een heel klein beetje water overheen

Zet voor 15 minuten in de oven

Lunch

Boekweitpannenkoek met geitenkaas

Wat heb je nodig:

Zie gisteren voor het recept van de pannenkoek

Je doet er nu alleen wat plakjes kaas bij en garneer het met tomaat en sla.

Diner

De allerknapperigste pizza ooit!

Wat heb je nodig:

Voor de bodem heb je het recept van de zadencrackers nodig. Het enige verschil is dat je hem vijf minuten korter in de oven doet. Daarna haal je hem eruit en kun je de bodem beleggen met de toppings die jij maar wilt! Suggestie:

Een blikje tomatenpuree
Uienringen
Ansjovis
Zwarte olijven
Geitenkaas

Doe de pizza weer voor vijf a tien minuten in de oven.

Als je de pizza eruit haalt, kun je de rucola erover verdelen

Jammie!!!