



Weekmenu 1

De eerste week gaat beginnen. Dat is altijd de pittigste week, want het is voor je lichaam en geest even wennen om een patroon te doorbreken. Zeker na de feestdagen, waarbij meer en anders wordt gegeten, is het moeilijk om de knop om te zetten. Daarnaast eet je anders dan je gewend bent. Maar het is allemaal wel lekker en je krijgt er een heleboel energie voor terug!

We beginnen een beetje streng om de overtollige, nodeloze voedingsstoffen van de feestdagen uit het systeem te krijgen. In de eerste week staan er geen brood, pasta, rijst en aardappels op het menu. Daarmee geven we je lichaam even rust om weer in balans te komen. Maar langer dan een week duurt deze fase niet, want je lichaam heeft energie nodig en koolhydraten leveren energie.

Het menu bestaat uit hoogwaardige ingrediënten die je voorzien van de juiste voedingsstoffen om je weerstand te verhogen.

Kijk iedere week even vooruit, want sommige dingen zoals soep, kun je al op zondag maken. De soep kan mee als lunch naar je werk waar je hem alsnog opwarmt. Of je neemt de soep mee in een thermoskan.



Lunches kun je de avond van tevoren maken, bijvoorbeeld tijdens het koken of vlak na het eten. Ook op zondag kun je al een heleboel voorbereiden, zoals bijvoorbeeld de crackers.

Tussendoortjes geef ik niet altijd aan, maar kun je natuurlijk wel altijd nemen. Denk aan rauwkost, een gekookt ei, een schaaltje rauwmelkse yoghurt, een halve avocado. Kijk naar wat je die dag hebt gegeten, zodat je bijvoorbeeld niet opeens vier eieren eet.

De beste dressings voor over de salades:

Ansjovisdressing

Doe 8 ansjovisjes, het sap van een halve citroen, een beetje zout en peper in een hakmolen en voeg tijdens het draaien een flinke scheut olijfolie toe. In een dichte pot, kun je dit een week lang bewaren. (Uit (H) eerlijk van Gwennyth Paltrow).

Simpele dressing

Appelciderazijn met het sap van een verse citroen en een scheut olijfolie. Op smaak brengen met peper en zout. Past overal bij!

Yoghurtdressing

Peterselie, bieslook, peper en zout door een schaaltje biogarde yoghurt mengen. Teentje knoflook fijn hakken en aan de dressing toevoegen. Eventueel af maken met een beetje olijfolie.



MAANDAG

Ontbijt

Gebakken eieren met tomaat, komkommer en alfalfa

Nodig:

Twee eieren
Twee tomaten in schijfjes
Kwart komkommer in schijfjes
Handje alfalfa
Theelepel oregano vers of gedroogd
Kokosolie (biologische, niet ontgeurd)
Peper en zout

Hoe maak je het:

Verhit de olie in een koekenpan. Breek twee eieren en probeer de dooier heel te houden. Bak de schijfjes tomaten mee en bestrooi met peper en zout. Doe de inhoud van de pan op een bord en bestrooi met de alfalfa. Eventueel kun je de komkommer er overheen doen of apart in een bakje ernaast.

Helend:

De eierdooier bevat alle 9 essentiële aminozuren die het lichaam nodig heeft. Het lichaam heeft er 20 nodig, daarvan maakt de mens er elf zelf aan. De andere negen moeten we dus uit voeding halen. Dat doe je dus oa door lekker een gebakken of zacht gekookt eitje te maken. De groenten zitten erbij om de groente inname te verhogen. Bovendien bevat rauwe groente veel vitaminen en mineralen. Eieren en vetten zorgen voor voldoende verzadiging zodat je hier de hele ochtend profijt van hebt.



Eventueel tussendoor

Selderij met humus, peper en zout
Fruit (2 stuks per dag)

Lunch

Broccolisoup met zalm

Nodig: (je maakt meteen een pan voor de hele week)

500 gram broccoli, gewassen en in kleine stronkjes

Ui, gesnipperd

1 teen knoflook

Liter gistvrije groentebouillon van het merk Vetara (biowinkel)

Klein blikje kokosmelk, 65 ml

200 gram zalmsnippers

Hoe maak je het:

Verwarm een liter water in een pan

Verhit de olie in een grote soeppan

Fruit de ui en voeg na een paar minuten de knoflook toe

Voeg de bouillonpoeder toe aan het water en breng het aan de kook (op de pot staat hoeveel je per liter erin mag doen, maar ik gebruik voor de smaak vaak meer)

Voeg de broccoli toe aan de ui en knoflook en bak kort mee

Doe daarna de bouillon erbij en breng aan de kook.



Als het kookt, vuur zachter draaien en zachtjes laten koken tot de broccoli zacht is.

Pureer het geheel tot een zachte massa

Voeg de kokosmelk toe en roer tot het een mooi geheel is

Tot slot kun je een deel van de zalmsnippers mee laten warmen en de rest ter garnering erbij doen als je de soep serveert.

Als soep niet genoeg is om de middag door te komen, kun je een eenvoudige salade erbij maken van sla, tomaat en komkommer met eventueel zalmsnippers.

Helend:

De broccoli zit boordevol antioxidanten. Zalm is een vette vis boordevol omega 3 vetzuren waarvan we vaak t weinig hebben.

Doe de overgebleven soep in de vriezer, dan kun je later deze week weer van deze heerlijke soep genieten als je wat minder tijd hebt.

Eventueel tussendoor

**Schaaltje biogarde yoghurt met een theelepeltje lijnzaad en een druppel stevia
Of een stuk fruit**

Diner

Courgettepasta met pesto, kip en geroosterde pijnboompitten



Nodig voor vier personen (maar je kunt ook de helft bewaren voor de lunch morgen) :

Twee en een halve courgette
Twee kipfilets
1 ui
1 teen knoflook
Pesto zonder toevoegingen
Schaaltje pijnboompitten, geroosterd

Hoe maak je het:

Maak van de courgettes slierten met behulp van een julienneschiller. Of gebruik de spiralizer

Bak de kipfilet volgens de instructies op het pak

Fruit de ui in een koekenpan en voeg na 5 minuten de knoflook toe

Voeg de courgettespaghetti toe en als deze warm is ook de kip.

Laat de courgettes niet te lang in de pan, anders wordt het te nat.

Voeg de pesto toe, mix het goed door de courghetti

Serveer de courghetti en voeg de geroosterde pijnboompitten toe.

Wat te drinken gedurende de dag:

Veel water (je kunt het lauwarm drinken met een schijfje citroen voor de smaak of een druppel citroenolie van doTerra)



DINSDAG

Ontbijt

Chiapudding met kokosmelk (avond ervoor maken)

Nodig:

65 gram chiazaad of 25

175 milliliter kokosmelk of 150

Paar druppels stevia

Theelepel 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

Zet het terug in de koelkast voor een nacht

De volgende dag kun je de kokosvlokken erover heen doen.

Helend:

Chiazaad zit boordevol calcium, eiwitten en omega 3 vetzuren.

Je kunt je pudding pimpen met noten en fruit.



Lunch

Courgettepasta van maandagavond

Nodig:

Zie de instructies van het diner van maandagavond
Extra knoflook

Eventueel tussendoor

Gekookt ei

Diner

Groente Stoofpotje (uit Vechten met Gerechten) Vooraf: de broccolisoup

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!



WOENSDAG

Ontbijt

Budwigpap

Wat heb je nodig:

Biogarde yoghurt
Theelepel lijnzaad
Paar druppels stevia
Theelepel psylliumvezels
Vleugje kaneel (als je daar geen reacties op krijgt)
Eetlepel lijnzaadolie
Kokosvlokken
Blauwe bessen
Appel
Walnoten en paranoten

Hoe maak je het:

Warm de bessen op in een beetje kokosolie en laat het vocht er vervolgens uit lekken

Vul een soepkom met yoghurt

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

Doe ten slotte de vlokken en de kaneel erbij

Helend:

Dit is de Budwichpap een enorme boost voor je darmflora.



Eventueel tussendoor

Schaaltje met komkommer, tomaat en selderij. Dippen in humus met peper en zout

Of fruit als je dat in de ochtend nog niet hebt gehad

Lunch

Spinazietaart

Nodig voor vier personen of als ontbijt morgen:

1 kg wilde spinazie, gewassen en uitgelekt

4 eieren

1 ui, gesnipperd

100 gram geitenkaas

1 dl plantaardige, suikervrije melk

Kokosolie

1 teen knoflook in stukjes gehakt

Handje rucola

Peper en zout

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 180 graden

Fruit de ui

Klop de eieren met de melk, kaas en peper

Voeg de ui en de spinazie toe



Doe het in een ingevette vorm en zet het in een laagje met heet water

Zet het in de oven en bak het in drie kwartier gaar.

Strooi de knoflook en rucola over de taart

Helend:

Spinazie bevat veel bouwstoffen waaronder ijzer.

Diner

Bloemkoolcouscous met kurkuma

Nodig:

1 grote bloemkool
1 ui
1 knoflook
3 lente uitjes in ringetjes
Ansjovis
Handje zwarte olijven gehalveerd
Theelepel kurkuma
Kokosolie
Zwarte peper en zout
Keukenmachine

Hoe maak je het:

Snij de bloemkool in kleine roosjes en was ze



Doe de roosjes in de keukenmachine en maal het tot een rijstachtige substantie

Verhit olie in de pan

Fruit de ui en later ook de knoflook

Voeg de bloemkool toe en verwarm het geheel

Voeg de kurkuma, peper en zout toe

Roer totdat alles mooi geel is

Voeg naar smaak ansjovis toe

Verwarm de lente uitjes en olijven mee en je kunt de couscous serveren!

Helend:

Zwarte peper haalt de geneeskrachtige werking van kurkuma naar boven. Kurkuma werkt reinigend, ontstekingsremmend en schimmeldodend. Bloemkool zit vol vitaminen C, met 125 gram heb je de dagelijkse hoeveelheid al binnen. Ansjovis is een vette vis, dus vol met omega 3 vetten.



DONDERDAG

Ontbijt

Zelfgemaakte zaden crackers met avocado

Nodig:

50 gram pompoenpitten
50 gram sesamzaad
50 gram zonnebloempitten
50 gram boekweitmeel
Snuf zeezout
Peper naar smaak
Evt kruiden
30 gram gesmolten kokosolie
100 milliliter water

Je kunt er aan het einde nog wat lijnzaad aan toevoegen. Lijnzaad mag je niet verwarmen, dan gaat het oxideren.

Hoe maak je het:

Verwarm de oven op 150 graden

Voeg alle droge ingrediënten bij elkaar

Meng het geheel met water

Voeg de kokosolie toe nadat je het eerst een beetje hebt laten afkoelen

Leg een bakpapier op een ovenplaat



Verdeel het mengsel over de plaat en strijk het glad

Na 40 minuten kun je kijken of de bovenkant hard is, soms draai ik het geheel nog even om en stop ik het nog even in de oven zodat alles knapperig is.

Snij de avocado in reepjes en verdeel het over de cracker eventueel met roomboter besmeerd

Helend: De avocado zorgt voor de goede vetten en je hebt meteen al groente binnen! De crackers zijn enorm vullend. Genoeg voor een energieke ochtend. Eet smakelijk!

Lunch

Spinazietaart van woensdag

Nodig:

Niks, want je hebt hem al gemaakt

Je kunt er verse spinazie, rucola, verse knoflook en tomaten aan toevoegen voor je dagelijkse groenteinname.

Diner

Kalkoenburgers met salade

Nodig voor vier personen:



500 gram bio kalkoengehakt
2 tl verse tijm
1 teen knoflook
1 citroen
Peper en zout
kokosolie

Groenten of salade naar keuze, bijvoorbeeld Lauwwarme salade met gemengde sla, ui, zwarte olijven, warme dopertwen en olijfolie.

Of gestoomde broccoli met doperwtten en suiker- en azijnvrije mayonaise

Hoe maak je het:

Doe de gehakt, knoflook en de tijm in een kom

Rasp de schil van de citroen erover en voeg peper en zout toe

Goed kneden en vorm er een burger van

Gaar de burgers in een hete pan met kokosolie in 6 minuten goudbruin

Helend:

Kalkoen levert je de nodige eiwitten. De groenten geven een vitaminenboost. Knoflook ruimt de slecht bacteriën en schimmels op.



VRIJDAG

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

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

Tussendoor

Een gekookt ei of een schaalkje biogarde yoghurt, Fruit



Lunch

Broccolisoup van maandag

Nodig:

Eventueel nog crackers van donderdag

Makreel

Groene sla als rucola, waterkers of andere gemengde sla

Olijfolie of walnootolie

Peper en zout

Hoe maak je het:

De soep is al klaar. Je hoeft het alleen nog maar op te warmen. Als je de soep meeneemt naar je werk, kun je de soep daar opwarmen. Of neem een thermoskan mee waarin je de soep doet. Verder kun je naar eigen behoefte ingrediënten toevoegen voor een complete lunch. Hier een suggestie:

Fileer de makreel als dat nog niet is gedaan en maak er kleine stukjes van

Je kunt de crackers eventueel besmeren met een klein beetje roomboter en er daarna makreel op doen

Doe wat olie over de sla en mix nog wat makreel er doorheen

Voeg peper en zout toe

Of als je geen crackers meer hebt, maak dan een lekkere grote salade en zorg voor eiwitten (eitje, vis) en vetten (olie, boter).



Diner

Spruiten met zalm

Wat heb je nodig (bij vier personen):

400 gram spruitjes
2 tenen knoflook
1 ui
1 stuk gember van 3 a 4 centimeter
4 stuks zalm
Olie en/of roomboter
Chilivlokken
Peper en zout

Hoe maak je het:

Zet een pan op met ongeveer een liter water

Schil de spruitjes

Stoom de spruitjes in een ijzeren vergiet boven de pan met kokend water

Fruit in een pan de ui, knoflook en gember

Voeg de spruiten toe en laat het even roerbakken

Doe ondertussen de zalm in een pan met boter of olie en bak die aan iedere kant een paar minuten

Blus het af met 1 dl water en voeg de chilivlokken naar smaak toe

De spruiten nog even n sudderen tot ze beetgaar zijn



Je kunt dit serveren met nog een groene salade of gewoon een bakje met komkommer en tomaat.

ZATERDAG

Ontbijt

Ei muffins (8 stuks)

Wat heb je nodig:

6 eieren
Scheutje plantaardige melk (optioneel)
Wilde spinazie in klein stukjes gesneden
8 cherrytomaatjes, gehalveerd
Doperwten
1 ui in kleine snippers
Peper en zout
Muffinvorm of losse muffinvormpjes

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 180 graden

Vet de vorm in
Klop de eieren en voeg peper, zout en eventueel de melk toe

Verdeel de ui, tomaat, doperwten en spinazie over de bodem van de vormpjes

Verdeel het eiermengsel over de vormpjes



Eventueel kun je er nog peper en zout naar smaak aan toevoegen.

Doe de muffins voor 20 minuten in de oven

Helend:

Eiwitten zijn nodig voor je botten en spieren. Groenten leveren belangrijke vitaminen en mineralen. Je kunt er nog meer bakken en voor volgende week meenemen als tussendoortje of lunch, lekker met een salade of een soep!

Lunch

Grote salade met olijven en kipfilet

Wat heb je nodig:

Zak gemengde sla

Rucola

Zwarte olijven zonder azijn

Avocado in stukjes

Komkommer in stukjes

Tomaat in schijfjes

Rode ui in ringen

1 gele paprika in stukjes

1 teen knoflook



Gebakken kipfilet in stukjes

Olie

Handje sesamzaadjes

Eventueel appelciderazijn

Peper en zout

Hoe maak je het:

Doe de salade en al het andere groen en knoflook in een kom, meng het met de olie, evt appelciderazijn toevoegen en peper en zout.

Voeg de kip toe en tot slot de sesamzaadjes.

Je kunt eventueel nog wat citroensap toevoegen om te voorkomen dat de avocado snel bruin wordt.

Helend:

De verse knoflook is een goeie schimmeldoder, evenals de ui.

Diner

Bloemkoolbodempizza

Wat heb je nodig:

Bodem:

1 bloemkool

1 ei



Beetje oregano
Peper en zout

Toppings:

Dat kan natuurlijk van alles zijn. Ik geef je opties:

Rode ui
Gele paprika
Groene pesto (zonder azijn)
Zwarte olijven (ook zonder azijn)

Hoe maak je het:

Verdeel de bloemkool in roosjes

Vermaal ze in de keukenmachine

Droog de bloemkool twintig minuten in de oven op 180 graden, verdeel de kruimels op een met bakpapier beklede bakplaat

Ondertussen kun je toppings snijden

Doe het geheel daarna in een schone kaasdoek of theedoek en knijp al het overige vocht eruit

Mix de bloemkool met het ei, de peper en zout en oregano

Verdeel dit over de bakplaat, zorg voor een niet al te dikke bodem, zodat het knapperig wordt

En bak het 25 minuten bruin

Verdeel de toppings over de bodem en stop de pizza voor de laatste keer terug in de oven voor 20 tot 25 minuten, hou de bodem goed in de gaten.



ZONDAG

Zondag is Freestyle Dag! Je kunt zelf je dagmenu bepalen en creëren. Natuurlijk wel met veel groenten en wat fruit en nog steeds koolhydraatvrij.

Vandaag is ook voorbereidingsdag. Kijk naar het weekmenu van week 2, dan kun je alvast dingen maken voor de komende week.