



## Weekmenu 2

Hoe is de eerste week gegaan? Merk je al iets van verschil in energie? En misschien al in gewicht? De tweede week gaan we koolhydraten toevoegen omdat we energie nodig hebben. Het zijn zogenoemde langzame koolhydraten, dwz dat je lichaam er langer plezier van heeft en je geen last hebt van suikerdips en de daarbij horende energiedips.

Na deze maand zou je deze koolhydraten definitief in je eetpatroon moeten verwelkomen. Schrap witmeel, witte pasta en rijst en al het witbrood en bewerkte brood van je lijst. Combineer de langzame koolhydraten zoveel mogelijk met rauwe groenten als rauwkost. Als je veel groenten eet, hoef je niet drie keer per dag koolhydraten te eten.

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.



## 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:

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  
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 (bewaar 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 van tevoren door het in een bakje in de koelkast te zetten)  
1 eetlepel Psylliumvezels  
Sap van een halve citroen of drie druppels Lemon van doTerra  
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.

## 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 (in kruisen 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 gierstmengsel. 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 genieten ervan!

## Diner

### Nasi

Wat heb je nodig:

100 gram zilvertvies 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.

Voeg naar smaak fruit, noten en eventueel rauwe choco nibs toe.

Helend: De romige kokosmelk en kokosvlokken zijn 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 ansjovis

Wat heb je nodig:

Twee tot drie eieren  
Drie cherytomaatjes, 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 voor vier personen:

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 ansjovis klein en de knoflook in plakjes

Doe peper en zout op de vissen

Doe een scheut olijfolie in de pan

Bak je ansjovis 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 ansjovis en knoflook over de puree of vis

Helend:

Kokosolie en knoflook

## ZONDAG

**Zondag is Freestyle Dag! Je kunt zelf je dagmenu bepalen en creëren. Hou de ingrediënten in de gaten, dus hou je aan het afgelopen weekmenu voor een beter resultaat. 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.**