



Weekmenu 3

We zijn in de derde week aanbeland. Hoe gaat het ermee? Kom je al een beetje in een ritme? Koolhydraten blijven ook in deze week beperkt. Kijk of je kunt variëren met groenten, fruit en af en toe een gekookt eitje tussendoor.

Ook nu is het handig om alvast voor te bereiden, zodat je het jezelf makkelijk maakt in de komende week. De havermoutpap van maandagochtend, moet bijvoorbeeld zondag alvast de koelkast in om te weken. En ook de pompoensoep kun je alvast maken voor volgende week.

Geniet er weer van!



Maandag

Ontbijt

Havermoutpap met blauwe bessen (zondag al in de koelkast om te weken voor een betere vertering)

Wat heb je nodig:

120 gram havermout
600 ml plantaardige melk (kokosmelk, rijstemelk, amandelmelk enz)
Handje blauwe bessen
Kokosolie
Kokosvlokken
Theelepeltje lijnzaad
Klein scheutje lijnzaadolie
Naar smaak druppels stevia

Hoe maak je het:

Doe de havermout met de melk de avond van tevoren in de een kom en in de koelkast.

De volgende dag is de havermout goed geweekt en beter verteerbaar, doe er naar smaak stevia bij.

Doe een lik kokosolie in een steelpan op een middelhoog vuur.

Doe de havermout in de pan, langzaam verwarmen

Doe de bessen erbij



Als de pap warm genoeg is, kun je het weer terug doen in de kom, voeg het lijnzaad er aan toe, de lijnzaadolie en dat allemaal goed mixen.

Tot slot strooi je de kokosvlokken over het geheel.

Helend:

de kokosvlokken en kokosolie hebben een helende werking. Havermout is een langzame koolhydraat, dus je bloedsuikerspiegel krijgt geen enorme piek waardoor je niet snel behoefte hebt aan een snack.

Lunch

Pompoensoep

Wat heb je nodig:

Een biologische pompoen, ontpit en in stukken, de schil hoeft er niet vanaf gehaald te worden.

Een grote zoete aardappel, in stukken

Twee grote winterpenen, in stukken

1 ui, in ringen

1 teen knoflook, in stukken

Peper, zout

Kokosolie

1 liter bouillon (groentebouillon zonder suiker en gist)

Eventueel een blikje kokosmelk



Hoe maak je het:

Breng een pan met water met bouillon aan de kook, als het kookt het vuur lager zetten

Verhit de olie in de pan

Voeg de ui toe, even fruiten

Doe de knoflook er even bij en voeg daarna pompoen, winterpenen en zoete aardappel erbij.

Alles even bakken, goed roeren en vervolgens de bouillon eraan toevoegen en aan de kook brengen

Het geheel op een lager vuur laten pruttelen totdat je met een vork makkelijk in de groenten kan prikken. Als dat het geval is, kun je de groenten pureren.

Eventueel kun je er nog wat uit een blikje kokosmelk toevoegen.

Helend:

ook hier zijn de kokosmelk en kokosolie helend. En natuurlijk is knoflook ook hier een goeie schimmeldoder.

Diner

Courgettekoekjes met bloemkoolcouscous

Wat heb je nodig (verdubbel de hoeveelheden voor extra koekjes voor de lunch):

1 courgette, geraspt



1 wortel, geraspt
4 eieren
100 gr amandelmeel
1 ui, klein gesneden
2 teentjes knoflook, gehakt
kruiden naar smaak
peper
zout
roomboter en olijfolie (royaal)

Hoe maak je het:

Besprenkel de courgette met zout en laat even staan tot het vocht er goed uit komt

Dep de courgette droog met keukentissue

Mix alle ingrediënten (behalve boter en olijfolie) en laat het 'beslag' even staan

Roer daarna goed door

Maak met behulp van een bakring ronde vormen van het beslag
(met een lepel in de pan doen en het beslag plat drukken kan ook)

Verhit roomboter en olijfolie in een koekenpan en bak de burgers bruin

Serveer met de bloemkoolcouscous, zie weekmenu 1

Helend:

De knoflook maakt het geheel helend.



Dinsdag

Ontbijt

Rijstwafel met roomboter, avocado en ei

Wat heb je nodig:

Biologische Rijstwafels
Biologische boter of kokosolie
Bio gekookt ei
Een avocado
Peper en zout

Hoe maak je het:

Besmeer twee of drie rijstwafels met boter of olie

Snij de avocado in stukken

Snij het ei in stukken

Verdeel de avocado en het ei over de wafels, gemixt of per wafel.

Betrooi met peper en zout



Helend:

Je hebt je eerste portie groenten al binnen met de avocado.

Lunch

Courgettekoekjes

Wat heb je nodig:

De koekjes heb je gisteren al gemaakt en misschien heb je ook nog couscous over.

Verder kun je een salade maken:

rucola
tomaatjes
komkommer
verse spinazie
walnootolie
anjovis
peper en zout

Hoe maak je het:

Doe alles in een kom, besprenkel het met walnootolie en voeg naar smaak zout en peper toe.



Helend:

Er is niets wat de schimmel voedt en met de olie en anjovis heb je in één keer de juiste vetten binnen.

Diner

Boerenkool uit de oven

Wat heb je nodig (maak extra voor de lunch voor de volgende dag):

Zak boerenkool
300 gram kipdijfilet
drie tenen knoflook
600 gram cannellini bonen
400 gram tomatenblokjes
Twee theelepels gedroogde tijm en oregano

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 graden

Snijd de kip in stukken van 1 x 1 cm

Snij de knoflook in grove stukken

Giet de bonen af

Meng de kip, boerenkool, bonen, tomatenblokjes, tijm en knoflook in de ovenschaal



Breng op smaak met peper en eventueel zout. Zet 20 min. in de oven. Schep geregeld om

Woensdag

Ontbijt

Ei muffins (8 stuks)

Wat heb je nodig:

6 eieren
Scheutje plantaardige melk (optioneel)
8 handjes spinazie
8 cherytomaatjes, 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 eimengsel 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:

Er zitten nu niet perse schimmeldodende producten in, maar zeker ook niets waar de schimmel iets aan heeft! Je kunt er nog meer bakken en voor volgende week meenemen als tussendoortje of lunch, lekker met een salade of een soep!

Lunch

Boerenkoolschotel

Wat heb je nodig:

Zie gisteravond

Voeg verse ingrediënten toe als spinazie en tomaatjes.



Diner

Groentenburger met sperziebonen

Wat heb je nodig voor zes tot acht burgers (maak extra voor de lunch):

120 gram knolselderij in stukjes
1 biet, geraspt
1 wortel ,geraspt
Een halve paprika
Een stengel bleekselderij
150 gram kikkererwten, klaar om te eten
4 eieren
100 gr amandelmeel
1 ui, klein gesneden
2 teentjes knoflook, gehakt
kruiden naar smaak
peper
zout
Paneermeel op basis van mais, zonder gluten
roomboter en olijfolie (royaal)

800 gram Sperziebonen
2 teentjes knoflook in plakjes
1 ui

Hoe maak je het:

Zet een pan op met water

Fruit de ui en voeg wat later de knoflook toe.



Doe daarna de groenten erbij en bak het voor een paar minuutjes

Haal het uit de pan, doe de kikkererwten en amandelmeel erbij en peper, zout en kruiden naar smaak.

Maak het geheel fijn met een staafmixer

Maak er schijfjes van en haal beide kanten door de paneermeel (kan ook amandelmeel zijn)

Doe de sperziebonen in een ijzeren vergiet en stoom ze boven de pan met heet water

Maak met behulp van een bakring ronde gehaktvormen voor een mooie vorm

(met een lepel in de pan doen en het beslag plat drukken kan ook)

Verhit roomboter en olijfolie in een koekenpan en bak de burgers bruin.

Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui en even later ook de knoflook

Haal de sperziebonen uit het vergiet en sprenkel de olie met ui en knoflook over de bonen.

Helend:

De schijf zit boordevol groenten en met de extra groenten eraast heb je een super voedende maaltijd!



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)
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 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.

Lunch

Groentenburger

Wat heb je nodig:

Zie gisteravond

Salade van rode ui, komkommer, tomaat en rucola. Besprenkel het met walnootolie, peper zout erover en klaar is je lunch!

Diner

Vis met paksoi

Wat heb je nodig:

Vier witvisfilets

Vier centimeter verse gember geraspt

2 teentjes knoflook

Naar smaak chilivlokken

Geraspte schil en sap van 1 citroen

Twee stronken paksoi, fijn gesneden



Vier bananenbladeren of stukken bakpapier

Hoe maak je het:

Zet een pan op met een ruime hoeveelheid water

Leg de visfilets op een bananenblad of stuk bakpapier

Bestrooi de vis met gember, knoflook, citroenschil en chilivlokken

Besprenkel met citroensap en verdeel de fijn gesneden paksoi erover

Vouw de bladeren dicht met keukentouw of vouw het papier dicht door de zijkant
als een toffee dicht te rollen

Leg de pakketjes op een bord, leg het bord bovenop de pan, doe er een deksel op
en laat het 15 minuten stomen

Met bakpapier kun je de pakketjes op een gemiddeld vuur ook zo in de koekenpan
leggen. Hou het dan wel goed in de gaten zodat het niet verbrandt.

Helend:

gember, knoflook zijn geneeskrachtig. Met de vis krijg je de nodige eiwitten binnen.



Vrijdag

Ontbijt

Quinoapap

Wat heb je nodig:

100 gram plantaardige melk
100 gram quinoa
Theelepel kaneel
Kokosvlokken
Kokosolie
Paar druppels stevia
Handje blauwe bessen

Hoe maak je het:

Smelt een likje kokosolie in de pan

Doe de melk samen met de gekookte quinoa in een steelpan en warm het geheel op.

Voeg stevia, kaneel en bessen toe en roer het door de pap. Als het te droog is, kun je er altijd nog melk aan toevoegen.

Doe alles in een kom en doe de kokosvlokken erbij.



Helend:

quinoa zit vol met eiwitten en zit barstensvol B-vitaminen. De kokosvlokken en kokosolie zijn

Lunch

Linzensalade (Gwyneth Paltrow)

Wat heb je nodig:

190 gram linzen
Twee eetlepels ansjovisdressing (weekmenu 1)
Sap van een halve citroen
Twee eetlepels appelciderazijn
Vier eetlepels olijfolie
Eén rode ui
125 gr gehalveerde cherrytomaten
10 gram bladpeterselie
Peper en zout

Hoe maak je het:

Kook de linzen in twintig minuten, giet ze af en zet even apart

Klop in een kleinere kom citroen, appelciderazijn en olijfolie met peper en zout en doe het over de linzen

Voeg tomaten, ui en peterselie toe

Tot slot kun je naar smaak de ansjovisdressing toevoegen.



Diner

Kipvleugels met broccoli en knoflook

Wat heb je nodig:

Twee tot drie biologische kipvleugels per persoon

Een flinke stronk broccoli

Twee tenen knoflook in partjes

Paar ansjovisjes in stukjes gesneden

Flinke scheut olijfolie

Pan met een flinke hoeveelheid water

Roomboter, royaal

Peper en zout en cayennepeper

Hoe maak je het:

Smelt de roomboter in de pan

Bestrooi de kip aan beide kanten met peper en zout en cayennepeper

Bak de kip kort aan beide kanten bruin op hoog vuur, laat het daarna op een laag vuur sudderen. Regelmatig keren

Breng het water aan de kook

Verdeel de broccoli in stukjes, was het en stoom het boven de pan met water in een ijzeren vergiet

Doe in een andere pan de olijfolie. Als de olie is verhit kun je de schijfjes knoflook er even in bakken en tot slot de ansjovis

Leg de kip op de borden en serveer de broccoli met de ansjovis-knoflookolie erover.



Helend:

Doordat de broccoli is gestoomd, blijft de voedingswaarde in tact. En kip zit boordevol eiwitten en verzadigd voor de rest van de avond.

Zaterdag

Ontbijt

Avocado met ei uit de oven

Wat heb je nodig:

Een avocado
Twee eieren
Peper en zout
Eventueel paprikapoeder

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 graden

Snij de avocado's door midden en verwijder de pit

Hol de helften van de avocado zodanig uit dat de eieren erin passen, maar hou wel wat van de avocado over!

Breek in iedere helft een ei

Bestrooi met peper en zout



Doe de avocado's in de oven voor 15 minuten

Bestrooi de helften eventueel met paprikapoeder

Helend:

Avocado bevat goeie vetten, ei bevat negen essentiële aminozuren die we uit voeding moeten halen. Je kunt ervoor kiezen om rauwe knoflook erover te doen

Lunch

Pastinaakkoekjes van Yvette van Boven

Wat heb je nodig voor twaalf koekjes:

Twee pastinaken
15 gram verse tijm
Drie eiwitten
Vijf eetlepels olijfolie
Zeezout

Hoe maak je het:

Schil de pastinaken en versnipper ze in de keukenmachine

Meng de pastinaken met peper en zout en de blaadjes van de tijm

Klop de eiwitten los en vermeng het met het pastinaakmengsel



Verhit de olie en maak hoopjes van het mengsel en druk het plat in de pan tot een ronde vorm.

Bak aan beide kanten bruin

Je kunt het combineren met een frisse salade van waterkers, tomaat en komkommer

Diner

Groentensoep

Wat heb je nodig:

1 pot kippenbouillon
200 gr cavolo nero of verse bloemkoolbladeren
3 stengels bleekselderij
150 gr quinoa
2 eetlepels pittige kruiden
Hoe maak je het:

Breng de bouillon met 800 ml water aan de kook, snij ondertussen de cavolo nero fijner

Voeg de cavolo nero, bleekselderij en quinoa toe aan de bouillon en breng opnieuw aan de kook.

Laat op middelhoog vuur 10 minuten met de deksel erop koken. Voeg de pittige kruiden toe

Breng eventueel op smaak met peper en zout



Helend:

Een goede kippenbouillon werkt vaak helend als je je niet lekker voelt. De cavolo nero zit boordevol calcium, magnesium en ijzer.

ZONDAG

Zondag is Freestyle Dag! Je kunt zelf je dagmenu bepalen en creëren. Vandaag is ook voorbereidingsdag. Kijk naar het weekmenu van week 4, dan kun je alvast dingen maken voor de komende week. Veel plezier en eet smakelijk!