



Weekmenu 4

De laatste week is in gegaan. Hoe voel je je? Luister goed naar je lichaam om te weten wat de voeding met je doet. Misschien reageer je niet goed op een bepaald voedingsmiddel.

Blijf voorzichtig met koolhydraten. Intussen weet je welke gerechten je kunt maken om koolhydraten te vervangen.

En ook nu geldt dat je op zondag al lekker vooruit kunt werken zodat je de komende week tijdens de drukke dagen alles zo uit de koelkast of vriezer kan trekken. Zo is het langzamerhand een gewoonte. De boekweitpannenkoeken die maandagmorgen op het menu staan, kun je zondagochtend ook al voor het ontbijt bakken, dan sla je twee vliegen in één klap.



Maandag

Ontbijt

Boekweitpannenkoeken met blauwe bessen

Wat heb je nodig:

400 ml water of rijstemelk/amandelmelk/kokosmelk
150 gr boekweitmeel
50 gr kokosmeel
2 eieren
Snuf zout
Kokosolie
Blauwe bessen (eventueel uit de vriezer)
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.

Warm in een steelpan de blauwe bessen op met stevia en doe die over je pannenkoek heen.

Besmeer de pannenkoek eventueel met boter en je kunt er kokosvlokken over heen strooien

Je kunt als variant de pannenkoek ook met stukjes Granny Smith bakken.



Helend:

Het is glutenvrij, dus niet belastend voor je darmen. De kokosolie en eventueel vlokken zijn schimmeldodend.

Lunch

Spinaziesmoothie met gember, biogarde, komkommer. Zelfgemaakte crackers

Wat heb je nodig:

Zes ontdooide blokjes spinazie uit de vriezer
Stukje gember van een centimeter
Halve komkommer
1 Granny Smith appel in stukjes
Twee eetlepels biogarde yoghurt
Eventueel stevia voor de smaak
Eventueel Schepje Psylliumvezels voor extra vezels
Blender of de hakmolen van een staafmixer
Zelfgemaakte crackers met roomboter

Hoe maak je het:

Doe de spinazie, gember, komkommer en appel in de blender of mixer

Voeg de vezels en stevia (naar smaak) toe

Tot slot de yoghurt erbij en draaien tot het smeuijg is. Het is niet een smooth smoothie, je zult moeten kauwen, maar dat is juist nodig omdat het je spijsverteringsstelsel in werking zet. Want tijdens het kauwen ontstaat er speeksel en daar zitten enzymen in



die nodig zijn voor de opname van voedingsstoffen. Kauwen is dus heel belangrijk en wordt vaak overgeslagen bij sapjes en smoothies!

Helend:

Het is een basische lunch zonder verzurende producten. Het is af en toe fijn voor je lijf om te ontzuren en dat doet deze smoothie.

Diner

Vispakketje met quinoa

Wat heb je nodig:

Vier tomaten in blokjes
Twee teentjes knoflook, fijn gesneden
1 blikje tomatenpuree
300 gram wortels julienne geraspt
Paksoi, gesneden
200 gram couscous gekookt
500 gram verse kabeljauw
Verse dille
Peper en zout
Chilivlokken
Chayennepeper
Bakpapier

Hoe maak je het:

Verwarm de oven op 180 graden



Pak vier vellen bakpapier

Kook de quinoa

Doe de tomaten, puree, knoflook, peen, chayennepeper en chilivlokken in een kom en schep om

Meng de quinoa met de tomatenmix

Verdeel de quinoamix over de stukken papier

Leg daarop de kabeljauwstukken

Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met dille

Vouw de pakketten dicht en bak in het midden van de oven in 20 minuten gaar

Eventueel kun je een groene salade maken van sla, komkommer en avocado.

Helend:

De groenten zitten vol met vitaminen



Dinsdag

Ontbijt

Rijstwafels/boekweitwafels met roomboter en kipfilet en komkommer

Wat heb je nodig:

Wafels (welke je het lekkerste vindt)

Roomboter

Kipfilet

Komkommer is schijfjes

Peper en zout

Hoe maak je het:

Lekker de wafels besmeren met boter en beleggen met kipfilet en komkommer.
Bestrooien met peper en zout

Helend:

het is vooral een lekker en snel ontbijt ;-)



Lunch

Courgettesoep

Wat heb je nodig:

Een courgette, in stukken
Eén zoete aardappel, in stukken
Twee teentjes knoflook
Eén ui, in stukken
½ theelepel cayennepeper
1 liter groentebouillon (die poeder zonder suiker en gist)
Een rode peper, in stukjes
Zout en peper
Chillivlokken
Kokosolie

Hoe maak je het:

Ui en knoflook fruiten in de kokosolie

Stukken zoete aardappel meebakken

Courgette even meebakken

Chillivlokken, cayennepoeper en pepers toevoegen

Bouillon toevoegen en zachtjes de groenten zacht koken

Geheel pureren en naar smaak nog peper, zout en evt kruiden toevoegen

Je kunt er lekker wafels bij eten



Helend:

Soep zit boordevol vitaminen en groenten, er zit niets in waar je lijf niks mee kan

Diner

Glutenvrije spaghetti

Wat heb je nodig:

Glutenvrije spaghetti van mais of bruine rijst (niet meer dan 80 gram pp)

Pesto zonder azijn (of zelfgemaakt)

Twee teentjes knoflook

Cherrytomaatjes, gehalveerd

Ansjovis

Geroosterde pijnboompitten

Hoe maak je het:

Kook de spaghetti

Bak de knoflook en tomaatjes samen met de ansjovis in olijfolie

Doe de spaghetti erbij en schep het even om met de pesto

Bestrooi de pijnboompitten erover



Helend:

De knoflook is helend, dus gebruik lekker veel. Verder is dit vooral een hele snelle, makkelijke, lekker maaltijd. Pas op dat je niet te veel spaghetti eet en voeg vooral ruim tomaatjes en evt andere groenten toe.

Woensdag

Ontbijt

Budwigpap

Waarom maak je het:

Deze pap is al een paar keer voorbij gekomen en was in het begin niet het aller lekkerste. Maar nu je meer mag toevoegen wordt het een heerlijk ontbijtje dat super goed is voor je darmflora! Daarom blijft dit ontbijt voorbij komen. Je kunt het ook als tussendoortje nemen, dan doe je bijvoorbeeld alleen yoghurt, lijnzaadolie en psylliumvezels.

Wat heb je nodig:

Biogarde yoghurt
Theelepel lijnzaad
Paar druppels stevia
Theelepel psylliumvezels
Vleugje kaneel (als je daar geen reacties op krijgt)
Handje blauwe bessen
Paar paranoten



Paar walnoten
Eetlepel lijnzaadolie
Kokosolie
Kokosvlokken

Hoe maak je het:

Doe wat olie in een pannetje en warm de bessen op

Doe intussen de yoghurt in een kom, lekker vol

Voeg lijnzaadolie, vezels en lijnzaad toe, goed roeren

Noten erbij

Vervolgens de warme bessen erover en strooi de kokosvlokken erover

Eventueel kaneel erover

Helend:

deze biogarde yoghurt met bacteriëncultuur is een must voor je darmen. Paranoten zitten boordevol anti-oxidanten, walnoten en lijnzaad bevatten omega 3 oliën en kokos is een schimmeldoder.



Lunch

Omelet

Wat heb je nodig:

Twee tot drie eieren
1 ui
2 teentjes knoflook
Paksoi of verse spinazie
Gehalveerde cherrytomaatjes
Handje alfalfa
Zalmsnippers
En alles wat je lekker vindt
Peper en zout
Kokosolie

Hoe maak je het:

Klop de eieren
Verhit de olie in een pan
Fruit de uit en knoflook in een andere pan
Verwarm de tomaten paksoi en/of spinazie
Verwarm kort de zalm mee
Haal de omelet uit de pan
Beleg met spinazie en/of paksoi, zalm en alfalfa
Vouw je omelet dicht en eet smakelijk!



Helend:

Er zitten natuurlijk alleen maar goede voedingsstoffen in.

Diner

Cannelloni met bloemkool

Wat heb je nodig:

Drie blikken cannelloni van 400 gram

1 bloemkool 600 gram

600 gram sperziebonen

1 blikje ansjovis

Twee tenen knoflook

Potje kappertjes

Hoe maak je het:

Laat de bonen uitlekken

Stoom de bloemkool beetgaar

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

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

Stoom boven een ander pan de sperziebonen

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

Mix wat vocht van de kappertjes door de puree

Doe wat vocht met ansjovis en knoflook over de sperziebonen

Helend:

Het is een bord vol met groenten, dat kan alleen maar goed zijn! Je hebt vandaag een mooie verdeling van de juiste vetten, eiwitten en koolhydraten binnen gekregen. Koolhydraten uit groenten. Heb je de pasta, rijst of het brood gemist?

Donderdag

Ontbijt

Havermout met noten

Wat heb je nodig:

120 gram havermout

600 ml plantaardige melk (kokosmelk, rijstemelk, amandelmelk enz)

Handje blauwe bessen of stukjes Granny Smith appel

Kokosolie

Kokosvlokken

Klein scheutje lijnzaadolie

Naar smaak druppels stevia

Paar paranoten

Paar walnoten



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, goed mixen met de lijnzaadolie

Doe de noten erbij en strooi 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

Slawrap

Wat heb je nodig:

Een blad van een spitskool

Humus, zonder toevoegingen (je kunt het ook zelf maken van kikkererwten)



Sla naar keuze, bijvoorbeeld waterkers (bevat enorm veel oxidanten) en/of rucola of verse spinazie of allemaal.

Tomaat

Een rode ui

Gele paprika

Avocado

Beetje suiker- en azijnvrije mayonaise

Peper en zout

Verse of gedroogde oregano (goeie schimmeldoder!)

Hoe maak je het:

Haal een blad van de spitskool

Besmeer het met humus

Beleg het met de groene salade

Verdeel de overige groenten eroverheen

Tot slot de mayonaise, peper en zout en oregano.

Als je dit mee wil nemen, besprenkel het geheel dan met citroen, dan verkleurt de wrap niet.

Helend:

de oregano is een uitstekende schimmeldoder, voeg het zo vaak als je lekker vindt toe!



Diner

Andijvie

Wat heb je nodig:

Struik andijvie
Vier tot vijf zoete aardappelen
Twee handjes walnoten
Granny Smith appel in stukjes
Handje gebrande cashewnoten
Roomboter
kokosolie
Kerrie
Chilivlokken
Peper en zout

Hoe maak je het:

Snij de aardappelen in stukken en kook ze zacht

Was en snij de andijvie

Stamp de andijvie, de chilivlokken en kerrie door de aardappelen en bak het geheel nog even een beetje aan in een pan met kokosolie

Mix de noten en de appel er door heen en verwam alles

Smelt de boter door de stampot

Helend:

de kokosolie en andijvie is natuurlijk gewoon een heerlijke groente. De noten zorgen voor de juiste vetten.



Vrijdag

Ontbijt

Kokoscake

Hoe maak je het:

Zie het eerste weekmenu

Je kunt er nu stukjes zure appel en blauwe bessen in doen ter variatie en denk ook eens aan stukjes noot

En besmeer het lekker met roomboter, hmmm!

Helend:

Kokos is de.....schimmeldoder!

Lunch

Salade van bietjes, linzen walnoot en ei

Wat heb je nodig:

360 gram linzen

60 gr walnoten

Dille



Sap van 1 limoen
400 gram geraspte bietjes
1 of twee gekookte eieren.
Olijfolie
Peper en zout

Hoe maak je het:

Bereid de linzen zoals op de verpakking staat

Meng de linzen met de dille het sap van de limoen, biet en olie, breng op smaak met peper en zout

Strooi de walnoten erover

Maak plakjes van eieren en verdeel die over de salade

Diner

Taco's

Wat heb je nodig:

Tacoschelpen

Voor de guacamole:

Sap van 1 limoen
Avocado



Hoe maak je het:

Prak de geschilde avocado fijn met het sap en wat zout en peper

Bonenmix:

Een teen knoflook
Een rode ui
Een theelepel kaneel
Een theelepel komijn
Een chilipeper
Twee blikjes biologische kidneybeans
Een blikje biologische mais
Peper en zout

Hoe maak je het:

Verhit een koekenpan op halfhoog vuur, voeg knoflook en ui toe en bak een minuutje.

Voeg kaneel, komijn en de fijngehakte chilipeper toe en roer nog een minuutje.

Doe daarna de bonen met het vocht erbij en de mais. Breng aan de kook en laat het 10-15 minuten pruttelen totdat de vloeistof wat verdampt is.

Evt nog wat heet water toevoegen om het te verdunnen. Breng op smaak met zout en peper.

Het gerecht herken je natuurlijk van vorige week. Je kunt dit keer natuurlijk ook variëren met witte en/of bruine bonen, kleine stukjes gestoomde broccoli, kleine stukjes sperziebonen enz. Be creative



Helend:

Hier zitten niet persé helende producten in, maar als je knoflook rauw eet, is het meteen een helend gerecht ;-)

Zaterdag

Ontbijt

Eimuffins

Wat heb je nodig:

6 eieren
Scheutje plantaardige melk (optioneel)
Paksoi 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 paksoi over de bodem van de vormpjes



Verdeel het eiernmengsel over de vormpjes

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

Doe de muffins voor 20 minuten in de oven

Lunch

Yam Boterham, gluten en gistvrij

Wat heb je nodig:

Yam Brood, verkrijgbaar bij Jumbo

Avocado

Roomboter

Peper zout

Hoe maak je het:

Neem 1 of 2 boterhammen

Besmeer met boter

Leg er plakjes avocado op en bestrooi met peper en zout



Diner

Maaltijdsoep, tomatensoep

Wat heb je nodig:

Zes tomaten
1 prei in ringen
2 wortels in stukjes
1 liter groentebouillon
Peperkje in kleine stukjes
1 ui in ringen
Twee tenen knoflook in stukjes
Verse oregano

Hoe maak je het:

Ontvel de tomaten en snij in stukken

Fruit de knoflook en de ui en voeg later de prei, het peperkje en wortels toe

Doe de tomaten erbij en bak vier minuten mee

Voeg een deel van de verse oregano erbij

Voeg de bouillon toe en laat een half uurtje pruttelen.

Op smaak brengen met peper en zout

Bestrooi met de rest van de oregano

Helend: de oregano en knoflook

Lekker met zelfgemaakte crackers en bij stevige trek met een omelet



ZONDAG

Freestyle Dag! Je kunt zelf je dagmenu bepalen en creëren. Het is ook de laatste dag van het maandmenu. Je hebt nu een idee van wat je allemaal kunt maken met gezonde ingrediënten. Je kunt lekker variëren op dit menu. Geniet ervan!