

Weekmenu 1

Het is de moeilijkste week. Maar vergeet niet dat het voor een goed doel is: Jij! Dit dieet leidt je naar een nieuw begin. Je bent op weg naar nieuwe energie.

In de eerste week staan er geen brood, pasta, rijst en aardappels op het menu. Dat zijn teveel koolhydraten die omgezet worden in suikers waar de candida weer van kan leven. Gelukkig staan er genoeg andere dingen op het menu, je hoeft geen honger te lijden! Geniet ervan en laat het weten als je zelf nog lekkere recepten tegen komt.

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 yoghurt, een avocado. Kijk naar wat je die dag hebt gegeten, zodat je bijvoorbeeld niet opeens vier eieren eet.

De beste dressings voor over de salades:

Anjovisdressing

Doe 8 anjovisjes, 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 yoghurt mengen. Teentje knoflook fijn hakken en aan de dressing toevoegen. Eventueel af maken met een beetje olijfolie.

Voordat het menu begint:

Je hebt al geleerd dat je darmen geheeld moeten worden om je immuunsysteem te helen en candida op termijn te voorkomen. Een belangrijk onderdeel bij het beter maken van je darmen is de bottenbouillon. Zelfgemaakt! Het collageen uit bottenbouillon is voor de darmwand een fluweelzacht laagje dat de binnenkant van je darmen weer heel maakt.

Hieronder volgt het recept. Je kunt het tijdens het hele programma elke dag drinken. Maar doe dat ook vooral na je dieet en geef het ook aan de rest van je huisgenoten, het is echt helend. Voor vegetariërs is dat natuurlijk lastig. Het is natuurlijk een dierlijk product. Maar het bevat echt een bom

aan vitaminen, mineralen en eiwitten die je nu hard nodig hebt. Ik kan daar natuurlijk verder geen advies in geven, de keuze om het product wel of niet te gebruiken, is natuurlijk aan jullie zelf!

Recept Bottenbouillon

Maak de bouillon het liefst van verschillende soorten vlees: kip, kalkoen, rund, kalf. De hoeveelheden zijn gebaseerd op het idee dat je een gedeelte invriest.

Wat heb je nodig:

- 1 halve soepkip
- 500 gram kalfsbotten
- 2 kalfsschenkels
- 2 uien, gehalveerd met 4 kruidnagels erin
- 2 preien
- 1 winterwortel
- 4 teentjes knoflook
- 4 laurierblaadjes
- 1 eetlepel zwarte peperkorrels
- 1 eetlepel kurkuma
- 2 eetlepels korianderzaad
- 3-4 stuks foelie

Hoe maak je het:

Doe de kalfsbotten, schenkels, uien, laurier en knoflook in een braadslee. Sprenkel er olie overheen en meng het met de botten en de rest. Zet het voor 30 minuten in de oven op 180 graden. Als er een mooi bruin laagje overheen zit, kun je het uit de oven halen.

Doe de inhoud van de braadslee in een grote pan. Giet er 6 liter water overheen en doe de overige ingrediënten erbij. Breng aan de kook en draai het vuur zacht en laat het trekken. Haal af en toe het schuim van de oppervlakte af. Laat de bouillon op een heel laag vuur inkoken.

Pak een andere pan, een schone theedoek en een zeef. Leg de doek over de zeef en de zeef op de pan. Giet de bouillon over de theedoek in de lege pan. Laat het afkoelen en zet in de koelkast en/of vries een gedeelte in. Op een gegeven moment gaat de bovenkant stollen, dat kun je er vanaf halen.

Zoals gezegd kun je zo vaak als je wilt genieten van deze soep. Als tussendoortje of voorgerecht. Maak het op een vrije dag, dan hoef je er de rest van de week niet meer naar om te kijken.

Neem er lekker de zelfgemaakte crackers bij. Het recept staat bij donderdag.

MAANDAG

ONTBIJT

Gebakken eieren met tomaat, komkommer en alfalfa

Wat heb je nodig:

Twee tot drie eieren
Twee tomaten in schijfjes
Kwart komkommer in schijfjes
Handje alfalfa
Theelepels 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:

Oregano en kokosolie zijn schimmeldodend. 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. Candida kan helemaal niets met groenten, gelukkig maar ;-). Eieren en vetten zorgen voor voldoende verzadiging zodat je hier de hele ochtend profijt van hebt.

EVENTUEEL TUSSENDOR

Selderij met humus, peper en zout

LUNCH

Broccolisoepp met zalm

Wat heb je 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 zalmsnippen.

Helend:

De broccoli zit boordevol antioxidanten. Zalm is een vette vis boordevol omega 3 vetzuren waarvan we vaak te weinig hebben. Kokosmelk is een goede schimmeldoder, want in kokos zit caprylzuur en daar houdt candida niet van.

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 TUSSENDOR

Schaaltje biogardehyoghurt met een theelepeltje lijnzaad

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 azijn
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) 3 kopjes Pau D'Arco Thee verspreid over de dag, Cichorei met warme kokosmelk. Kokoswater. Andere thee als rooibos en maishaarthee hebben geen of weinig negatieve effecten.

DINSDAG

ONTBIJT

Chiapudding met kokosmelk (avond ervoor maken)

Wat heb je 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:

De romige kokosmelk en kokosvlokken zijn een schimmeldoders. Chiazaad zit boordevol calcium, eiwitten en omega 3 vetzuren.

LUNCH

Courgettepasta van maandagavond

Wat heb je nodig:

Zie de instructies van het diner van maandagavond
Extra: knoflook

EVENTUEEL TUSSENDOR

Gekookt ei

DINER

*Groente Stoofpotje (uit Vechten met Gerechten)
Vooraf: de broccolisoeep*

Wat heb je 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
Brenghet 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

Normaal gesproken eet ik dit met warme blauwe bessen, zure appel en noten maar dat kan natuurlijk niet in de eerste fase. Dus het is niet zo'n groot ontbijt. Mocht het te weinig zijn, dan kan je het aanvullen met een avocado en neem dan zeker een tussendoortje.

Hoe maak je het:

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 Budwigpap een enorme boost voor je darmflora. In de toekomst kun je die dus lekker maken met de wat minder zoete vruchten.

EVENTUEEL TUSSENDOOR

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

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 (als je het kunt verdragen dwz geen uitslag krijgt of last van je darmen)

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. Dit gerecht bevat alleen maar candidaproof ingrediënten. Rauwe knoflook is schimmeldodend, yes!

DINER

Bloemkoolcouscous met kurkuma

Wat heb je nodig:

1 grote bloemkool
1 ui
1 knoflook
3 lente uitjes in ringetjes
Anjovis
Handje zwarte olijven gehalveerd (zonder azijn)
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 anjovis 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. Anjovis is een vette vis, dus vol met omega 3 vetten.

DONDERDAG

ONTBIJT

Zelfgemaakte zaden crackers met avocado

Wat heb je 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 kokosolie is schimmeldodend. 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
Je kunt er verse spinazie, rucola, verse knoflook en tomaten aan toevoegen voor je dagelijkse groenteinname.

DINER

Kalkoenburgers met salade

Wat heb je 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 is zoals je misschien al weet een goede schimmeldoder!

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 schaaltje biogarde yoghurt

LUNCH

Broccolisoeep van maandag

Wat heb je 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 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 sudderen tot ze beetbaar 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:

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

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