



Droog Trainers
VERRUKKELIJK
& GEZOND

Voor
vrouwen

DE VEGA CHEF

Slank, Fit en Vegetarisch in 30 dagen!

Heiko Hartsuijker

Copyright 2018, 2019 Heiko Hartsuijker
Copyright 2019 Brave New Books, Amsterdam
Receptuur: Heiko Hartsuijker
Gewichtsconsulent & hormooneskundige: Sandra Braat
Redactie: Heiko Hartsuijker
Productie en realisatie: Brave New books
Vormgeving: Marco van den Oever, Roosendaal
Vormgeving gebaseerd op het e-book; oorspronkelijk ontwerp: Heiko Hartsuijker
Foto's Heiko: Mellery Garcia Turbi
Foto's blz. 93 Copyright Canva

ISBN

Dit boek "De Vega Chef" geeft geen medisch advies. Wanneer u gezondheidsklachten heeft, raden we u te allen tijde aan contact op te nemen met uw huisarts of specialist. De informatie in dit boek is in geen enkel geval een vervanging van de informatie die door de arts of specialist wordt versterkt.

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Brave New Books,

Voor meer informatie: www.bravenewbooks.nl

VOORWOORD: VAN VLEES NAAR VEGA

In dit kookboek, ga ik je alles vertellen over de weekmenu's en koolhydraatarm eten - dit is in mijn ervaring de beste informatie die je kunt krijgen over een gezonde manier vet verbranden. Dat ik zelf, mijn familie en vrienden gebruiken om een gezonde levenswijze te creëren.

De ontdekking die ik heb gedaan en in dit boek met je deel, zijn mijn resultaten van praktijkervaring en veel onderzoek dat ik de afgelopen jaren heb gedaan. Wat je misschien nog niet wist is dat ik zelfs door vegetarische en gezond te eten een buikoperatie ben voorkomen. Laag in koolhydraten en vegetarisch eten heeft mij in minder dan twee weken weer gezond en op de been gekregen.

Door mijn later vastgestelde voedselallergie waren vooral de eerste paar weken pittig omdat er 4,5 jaar geleden weinig tot geen vleesvervangers waren of echt lekkere recepten. Deze uitdaging heb ik voor jou al overwonnen, ik weet zeker dat dit boek je leven positief gaat beïnvloeden.

Zonder er bewust van te zijn is mijn levensstijl veel gezonder geworden. Ik deed het om buikpijn te vermijden. Het resultaat was 8 kilo lichter en voelde mij weer fantastisch met meer energie! Dat wil ik graag delen.

Je zult leren in de boek hoe jij vet kunt verliezen zonder “dieet” of moeilijke recepten waar jij nu al je neus voor ophaalt. Ik geef je ook inzicht in wat je verleden hebt gedaan waarom jij niet het resultaat hebt bereikt.

Om het toegankelijk te houden ben ik weggebleven van vakjargon en gekozen voor begrijpbare taal maar alles is gebaseerd op de principes van Koolhydraatarm eten en doorgelopen door een gewichtsconsulent & hormoondeskundige.

Eerlijk, als ik van vleeseter naar vegetarische chef kan in twee weken, kan jij dit ook! Vooral met dit stap-voor-stap kookboek.

Kies voor puur natuur en weg met alle pakjes & zakjes. Want jij wilt toch ook gezond oud worden?!

Met vrolijke groet,
Heiko





INTRODUCTIE

Heerlijk, je kunt al bijna starten met de smaakvolle vegetarische recepten. Je hebt via dit boek toegang tot recepten waarvan je gaat watertanden.

Ik laat je zien dat je slank, sterk en fit kunt worden en, dat je daarnaast gezonder gaat eten dan je ooit gedaan hebt. We gaan dit samen doen op een leuke manier met voedingsweetjes en veel genietmomentjes.

Wat iedereen met straf probeert af te dwingen op het lichaam, gaan wij doen door onze balans terug te vinden. In plaats van te vechten tegen ons eigen lichaam gaan we ermee samenwerken om onze levensstijl te verbeteren. Gezond eetpatroon bestaat uit meer dan alleen kipfilet, broccoli en zilvervliesrijst. Hier leer je eten zonder hongergevoel en met een gezonde hormoonhuishouding.

Met deze recepten kun je naar hartenlust variëren: met zoete aardappels, salades, met pannenkoekjes.. van een snel ontbijt tot een heerlijke avond maaltijd. En allemaal lekker gezond met veel eiwitten en de juiste vetten!

Zullen we beginnen?

Wil je graag meer ideeën of inspiratie, dan kun je de gratis recepten bekijken op de website. Mocht je tussendoor vragen hebben, mail deze dan naar heiko@droogtrainers.nl. Wij helpen je graag verder!

VOLLEDIGE AANPAK VAN LICHAAM & GEEST

Voordat we in de maaltijdschema's en recepten duiken, wil ik graag met jou het belangrijkste aspect bespreken. Dit kan mogelijk de reden zijn waarom je nog niet behaald hebt wat je wilde behalen met je gezondheid en misschien zelfs in je leven.

Afvallen of het aanleren van een gezond eetpatroon is niet eenvoudig. Anders was iedereen wel slank! Het is niet alleen maar gezond eten maar ook mentaal moet je een strijd leveren. En die strijd ga jij winnen dit keer.

Waarom?

Omdat je geen crashdieet volgt maar gezonde keuzes maakt, waardoor je niet tijdelijk een aanpassing in je eetgedrag aanbrengt maar iets wat je de rest van je leven vol kan houden. En daarom voelt het niet als lijnen. Het gaat jou energie, glanzend haar, mooie nagels, een rustige huid opleveren. Daarbij krijg je weer de hele dag energie. .

Jij kan dit!

Klinkt weer als een uitdaging? Het hier is heel simpel gemaakt. Ik heb de wekelijks doelen voor jou uitgeschreven. Hiermee zorg ik dat je bewust wordt en als het lukt gaat journalen (in een schrift schrijven).

Zoals wat werkt wel, wat werkt niet, wat ga je anders aanpakken? Maar ik weet al dat jij graag je gezondheid wilt aanpakken, anders had je dit boek niet gekocht. Zet dan ook je gezondheid dit jaar op nummer #1.

Alleen jij kan het tot een succes maken

Geweldige oefening die je mogelijk vooruit kan helpen. Waar in je leven neem jij nog geen 100% verantwoordelijkheid voor het succes of uitstel van succes?

- Schrijf 3 dingen op die jouw succes hebben uitgesteld of gestopt.
- Schrijf 3 dingen op die je zou moeten doen, maar nog niet gedaan hebt.
- Schrijf 3 dingen op die jou zijn gebeurd en waar je achteraf slecht op hebt gereageerd.

Schrijf als laatste 3 dingen op die je nu kunt doen om weer controle te krijgen over de uitkomst van jouw leven.

Zorg dat je een #Gezondheidsbuddy of vriend/vriendin hebt!

Kies een gezondheidspartner! Zorg dat je altijd je afslankdoelen of gezondheidsdoelen uitspreekt aan een kennis, vriend of vriendin. Hiermee maak je het voor jezelf moeilijker om te kunnen stoppen als het even tegenzit.

Beslis wanneer, hoe vaak, en met wat precies je elkaar verantwoordelijk wilt houden. Dit kan iedereen zijn, zolang je deze persoon maar eenvoudig kan spreken of kan bellen. Het mooiste is als je samen start en bezig gaat met gezond eten, maar dit hoeft niet.

“Gezonde gedachten creëren een gezond lichaam.”



VOOR WIE IS DE VEGA CHEF?

Echt afvallen met gezond eten?

Het werkt vrij eenvoudig. Op het moment dat je de keuze maakt om gezond te gaan eten en je vitaliteit voorop te zetten, komt je lichaam weer in balans. Ik leer je te kiezen voor de natuur, dus onbewerkt voedsel staat bovenaan. Maar het boek heeft een vegetarische basis met koolhydraatarme gerechten. Om het vooral ook lekker te houden, zijn er ook verschillende groente-smoothies in verwerkt.

Welke producten gaan wij minder tot niet meer eten?

De volgende producten komen niet in het dieet voor: toegevoegde suikerproducten, geraffineerde graanproducten, transvetten en bewerkt vlees. Ook producten waarop light, verminderd vet of mager staat. Verder is geen rekening gehouden met allergieën.

Nooit meer een wijntje of snoepje?

Op dit moment mag het niet of beperk het zoveel mogelijk zodat je lichaam een gezonde reset kan ondergaan. Hoe strenger jij nu bent met het niet gebruiken van slechte producten hoe eerder jouw lijf gereset kan worden.

Dit levert je een rustiger gevoel in je lijf op en meer energie. Mag ik dan nooit meer een extraatje? Jawel hoor. Je mag best 1x per week een wijntje of een snoepje maar alleen als je er echt zin in hebt!

Wie meet, die weet!

Wil je op de weegschaal: stap dan elke woensdagochtend op de weegschaal nadat je uit bed bent gestapt. Dan heb je het meest reële beeld van je gewicht. Maar de cijfertjes vertellen je niet alles.

Je lichaam is namelijk meer dan alleen vet en spieren. Ben jij benieuwd naar je lichaamssamenstelling? kijk of het mogelijk is om bij jouw in de buurt op een sportschool of huisarts een gezondheidscheck te doen. Dan weet je echt hoe het met jouw lichaam ervoor staat. Want wie meet, die weet!

Je hebt tegenwoordig ook vele handige smartwatches en fit apps, maar deze zullen nooit zo precies zijn als een meting door een specialist.

Ik gebruik medicatie. Kan ik starten met het menu?

Gebruik je momenteel medicijnen en heb je medische klachten, overleg dan altijd eerst met je eigen huisarts of je mag starten met dit vegetarische eetpatroon.

Onze ervaring is echter dat vegetarisch eten en weer terug naar de natuur je gezondheid kan verbeteren, maar slik je medicatie, dan kan het zijn dat dit aangepast moet worden. Overleg altijd eerst met je huisarts of specialist als je dit wilt gaan doen.



VOOR WIE IS DE VEGA CHEF?

Mag ik ook supplementen gebruiken?

Als vegetariër is het moeilijker om een aantal vitamines & mineralen binnen te krijgen.

Bij de volgende voedingsstoffen moet je extra opletten als je vega eet:

1. Ijzer
2. Vitamine B12
3. Zink
4. Vitamine D

Je kan kiezen voor een supplement en dan denk ik persoonlijk aan een goede multivitamine waar B12 in verwerkt zit. Want een tekort aan B12 kan vervelende bijwerkingen hebben voor je lichaam omdat je zenuwprikkels niet goed overgedragen kunnen worden. Mensen krijgen vaak tintelingen in hun lijf.

Ook is het slikken van visolie geen slechte optie om erbij te doen. Lichaam kan zelf namelijk geen Omega-3 aanmaken. En voor iedereen is van toepassing om in de maanden waar de 'R' in zit Vitamine D bij te slikken in de vorm van een supplement.

Nog handige tip mocht je het willen proberen: zeewier bij gerechten is ook een aanrader voor vega mensen. Ik gebruik zelf spirulina poeder is gemaakt van groene zee algen, perfect door de smoothies en shakes! Veel eiwitten en anti-oxidanten.

Welke resultaten kun je verwachten?

Als je gaat starten met eenvoudig vegetarisch te koken, kun je al snel veel voordelen ervaren. Naast een versterkte functie voor je maag, meer energie en vitaliteit is gewichtsverlies een leuke extra. Zo kun je na het volgen van het Vegetarisch Dieet wel 2 tot 3 kg afvallen per week.

Meeste gebruikers ervaren ook minder 'suiker' dipjes van vermoeidheid. Het vegetarische dieet is rijk aan gezonde producten. En zo ook aan gezonde vetten.

Al deze producten zijn gezond voor het lichaam vanwege de vetten. Want vetten spelen een zeer belangrijke rol in onze hersenen.



TO-DO CHECKLIST: VOORBEREIDING

1. Stel je eigen doelen

Zoals met alles in het leven is het belangrijk om eerst te weten waar je naartoe wilt. Je kunt geen ticket boeken en niet weten waar je heen wilt met het vliegtuig.

Hetzelfde geldt voor dit boek, jij moet per week je persoonlijke doelen gaan beschrijven. Dit zal je inzicht geven, maar vooral ook je meetinstrument worden. Deze methode heb ik gebruikt in dit boek.

2. Weg met die troep! Leeg je keukenkasten

Op de volgende bladzijde volgen voorbeelden van voedsel waar je meer van gaat eten en voedsel waarmee je eigenlijk moet stoppen. Zorg dat je al je kant-en-klaar producten, koelkast met sausjes, junkfood en 'verleidingsvoedsel' de deur wijst of aan de burens geeft, zoals ik heb gedaan. Als het niet in huis is, is de verleiding ook niet aanwezig.

3. Geef je lichaam de tijd!

Als je gaat starten met eenvoudig vegetarisch te koken, geeft dit jou, je gezin of partner al snel een boost in energie, inspiratie en motivatie. Alleen heeft je lichaam echt de tijd nodig om de schakeling te maken van vlees naar puur natuur. Dus je kunt ook afkickverschijnselen krijgen van minder suikers, meer puur natuur.

Vergeet niet om altijd voldoende vocht binnen te krijgen, dus zorg dat je een drinkfles aanschaft of gebruikt. Ons lichaam heeft dagelijks veel vocht nodig om goed te functioneren, zo'n twee liter per dag. Mocht dit niet jouw eerste kennismaking zijn met koolhydraatarm eten of overstappen op vegetarisch ingrediënten, dan weet je hoe belangrijk regelmatig drinken is voor je lichaam.

4. Leer labels en etiketten lezen

Je zult wel denken: waarom moet ik tijd besteden aan het lezen van de etiketten? Ik begrijp de helft toch niet. Als je eenmaal ziet dat suiker, glucosestroop en dextrose andere schuilnamen hebben en je favoriete 'gemak in een pak' veel zout bevat, hierdoor niet gewicht verliest ga je echt wel even kijken.

Het is een nieuwe gewoonte aanleren om te checken hoeveel suikers, zout, koolhydraten ergens in zitten. Vraag je altijd af hoe ver de voedingsmiddelen afstaan van de natuur.

5. Het boek is ook je dagboek

In principe hoeft jij geen dagboek bij te houden want alle dagmenu's worden al standaard aangeleverd. Wil je toch een dagboek bijhouden? Schrijf dan op wanneer jij een moeilijk moment hebt en wat je dan gaan doen?

Als advies wat betreft 'wat moet ik doen als ik een eetaanval krijg'. Dit is vaak in de avond als je op de bank zit. De gedachten aan eten moeten verdwijnen uit hun hoofd dus iets gezonds eten is geen goed alternatief.

Wat nog meer werkt is om een wandeling te maken, zet muziek op waar je vrolijk van wordt of zoek een andere afleiding. Ben je nieuwsgierig waarom je deze gedachte krijgt? Is het verveling? Ben je boos? Ben je verdrietig? Kijk wat de echte oorzaak is waarom je wilt gaan eten.



WAT IS EEN DIEET VOLGENS DE VEGETARISCHE METHODE?

Meer van eten:

- Groenten, groenten en nog meer groenten.
- Minimaal, maar wel gezonde koolhydraten, zoals zoete aardappels, zilvervliesrijst, havermout, spelt of roggebrood.
- Wij gaan je introduceren in het koken met verse producten, dat dit niet per se duur hoeft te zijn.
- Mag ik wel brood eten? Persoonlijk ben ik geen fan van kh-arm brood. Omdat er vaak veel extra toevoegingen inzitten en het blijft toch een kh. Ik adviseer liever je mag wel brood maar met mate en wissel af met zuurdesem en speltbrood.
- Mag ik ingrediënten wisselen? Jazeker, als je dingen niet lust of niet mag kun je eenvoudig ruilen. Kijk wel even op het etiket in verband met de voedingsstoffen en waardes.
- Ga eens koken met kokosolie, olijfolie extra vierge en amandelolie.
- Wees creatief met diverse verse of gedroogde kruiden, durf ook eens wat nieuws te proberen. Maar wees voorzichtig met zout!
- Maak gebruik van seizoensgroenten. Dit is vaak goedkoper.

Niet meer eten:

- Minder fruit omdat fruit van zichzelf veel suikers bevat, vandaar dat je niet veel fruit zal tegenkomen in dit boek. Denk aan 1 à 2 stuks fruit per dag.
- Stop met fastfood, koekjes, chips en zoutjes. Hoe? Heel simpel: niet meer in huis halen.
- Mag ik frisdranken en vruchtensappen? Vruchtensappen bevatten erg veel suikerklontjes, eet liever vers fruit daar zitten nog vitamines en vezels in.
- Ik weet dat kant-en-klaarmaaltijden makkelijk en ook best lekker kunnen zijn, maar wij gaan lekker de keuken in!
- Gezonde vetten, en niet meer bakken en braden of vloeibare braadolie, margarine.
- Ik weet dat het heel Hollands is, het 'gemak in een pak', maar je hebt geen idee meer wat je eet.
- Fruitsuiker is een andere suiker dan een toegevoegde suiker. Door de vezels en vitamines behoren ze in mijn ogen wel bij een gezond eetpatroon. Maximaal 2 stuks per dag. Want suikers moeten wel verbrand worden anders worden ze omgezet in vet.

DISCLAIMER

Droogtrainers.nl, gepubliceerd door Heiko Hartsuijker, heeft zijn uiterste best gedaan om de Vega Chef zo goed en duidelijk mogelijk te publiceren.

Desalniettemin is het gebruik van het boek, de tips, de adviezen, de aanbevelingen en de gerelateerde producten geheel op eigen risico.

Heiko van Droogtrainers geeft geen garanties voor de juistheid, volledigheid, waarheid of de toepasselijkheid van de inhoud van dit materiaal. De auteurs zijn in geen geval aansprakelijk voor welke schade dan ook. Dit omvat, maar is niet beperkt tot, incidentele schade, bijzondere schade en gevolgschade.

Deze digitale of fysieke versie geeft geen medisch advies. Wanneer je gezondheidsklachten hebt, raad ik je te allen tijde aan contact op te nemen met jouw huisarts of specialist.

De informatie het digitale of fysieke product is in geen enkel geval een vervanging van de informatie die door de arts of specialist wordt verstrekt. Op de inhoud van dit materiaal is auteursrecht van toepassing. Alle rechten zijn voorbehouden.

De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming van Droogtrainers.nl worden gekopieerd of gebruikt. De auteur en uitgever maken gebruik van digitale 'Fingerprint' software om illegale distributie tegen te gaan, met juridische stappen als gevolg.



DOELEN: WEEK 1

Mijn dag doel is...

- ☐ Ik ga proberen 3 etiketten te lezen in de supermarkt
- ☐ Ik heb een waterfles gekocht voor op mijn bureau
- ☐ Ik heb een boodschappenlijst gemaakt
- ☐ ...

Mijn week doel is...

- ☐ Ik weeg nu kg en wil graag naar kg binnen een week
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Mijn maand doel is...

- ☐ Ik probeer een maand lang 1x per week 15 minuten te wandelen.
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Wat ging goed?

- -
- -
- -
- -

Wat ging er niet goed?

- -
- -
- -
- -

Wat ga ik anders doen?

- -
- -
- -
- -

Dag 1:



Ontbijt	Volle Kwark (met 2% vet is geen probleem) met banaan en lijnzaad - 1 rijpe banaan, bakje met volle kwark 150 g, 2 el gebroken lijnzaad
Tussendoor	1x Maiswafel met Tahin (mocht je het niet kennen, het is een pasta gemaakt van sesamzaad)
Lunch	Italiaanse salade - Ingrediënten: 125 g cherrytomaten, 1 el extra vierge olijfolie, 2 tl gedroogde Italiaanse kruiden, 62 g ricotta, 2 gegrilde rode paprika's in pot, 19 g veldsla, 1 tl el aceto balsamico, 10 g zadenmix. Bereidingswijze: Snijd de cherrytomaten en verdeel over de schaal, besprenkel met olie, bestrooi met de Italiaanse kruiden. Verdeel de ricotta er ook over. Bestrooi alles met peper en eventueel een beetje zout. Laat de paprika uitlekken en snijd in reepjes van 2 cm. Doe nu de veldsla erbij en bestrooi de helft van de balsamicoazijn erover. Verdeel hierover de gegrilde paprika. Afsluiten met de zadenmix.
Tussendoor	Rauwkost: 4 snacktomaatjes
Avondmaaltijd 2 personen	Kaasschnitzel met verse spinazie - Ingrediënten: 200 g kaasschnitzel, 1 tl paprikapoeder, 1 tl kerriepoeder, 2 el kokosolie, 1 ui, gesnipperd, 25 g kruidenkaas, 350 g spinazie, zout en peper & bakje rauwkost: wortels Bereidingswijze: Wrijf eerst de kaasschnitzels in met paprikapoeder en een beetje kerriepoeder. Verhit de pan met 2 el kokosolie. Bak hierin de kaasschnitzel goudbruin en krokant door hoog vuur te gebruiken. Was nu de spinazie, even goed in een vergiet laten uitlekken. Roerbak de spinazie met de ui en voeg als laatste de kruidenkaas toe met een snufje peper, kerriepoeder en zout.

Wist je dat: Spinazie helpt ook om het lichaam te versterken en zorgt voor een goed evenwicht in de werking van het lichaam. Het heeft bijvoorbeeld ook een geweldig effect op onze cognitieve functies.



Dag 2:



Ontbijt	Fruit haverhap met kaneel - 2 handjes diepvries blauwe bessen, 250 ml sojamelk, 25 g havermout, 1 tl kaneel Bereidingswijze: zet een steelpan op een middelhoog vuur met de melk, havermout en kaneel en breng het aan de kook. Laat het daarna op laag vuur ongeveer 4 minuten gaar worden. Ontdooi de blauwe bessen eenvoudig met wat kokend water in een bakje en laat het uitlekken. Voeg vervolgens deze toe aan de havermout.
Tussendoor	1 peer, gesneden in partjes met of zonder schil.
Lunch	Kaaspannenkoeken - Ingrediënten: 55 gr kaas 48+, 2 middelgrote eieren, 1 tl kaneel, 2 el kokosolie Bereidingswijze: Doe alle ingrediënten in een blender of staafmixer. Mix het samen tot een glad beslag. Laat het beslag 2 minuten buiten de koelkast rusten. Verwarm een ingevette koekenpan boven een hoog vuur. Doe het beslag rustig in de pan en bak de pannenkoek goudbruin en de randjes zijn dan droog. Draai de pannenkoek en bak hem nog eens 1 minuut af.
Tussendoor	Rauwkost: 1 hele rode paprika, heeft de meeste vitamines.
Avondmaaltijd 2 personen	Veggie taco bowl - Ingrediënten: 200 gr Vegetarisch gehakt, 300 gr bloemkoolrijst, 200 gr ijsbergsla, 50 gr geraspte kaas, 40 gr fijngesneden bosui, 75 gr bio tomaten, 1 avocado, 1/2 komkommer, 2 el kokosolie, 50 gr zure room, tacokruidenmix Bereidingswijze: Zet de koekenpan met 1 el kokosolie op het vuur. Voeg de bosuitjes en het gehakt toe, en bak deze al roerend in 3-4 minuten gaar. Voeg de tacokruidenmix toe aan het gehakt. Bak in wok met 1 el kokosolie de bloemkoolrijst in 2-3 minuten gaar. Meng nu in de wok de gehakt, bloemkoolrijst en geraspte kaas en zet opzij. Snijd vervolgens de avocado, tomaten en komkommer in fijne stukjes. Verdeel de ijsbergsla in grote stukjes, met de avocado, tomaten en komkommer over twee borden en voeg het tacogehakt toe. Serveer met lekkere schep sour cream.

Wist je dat: Kaneel heeft een positief effect op de bloedsuikerspiegel.



Ontbijt	1 geroosterde volkoren boterham met 1 gekookt ei met een snufje milde kerriepoeder
Tussendoor	1 rode appel, in partjes gesneden.
Lunch	Salade met Hoemoes kerrie en walnoten - Ingrediënten: 1 el kokosolie, 3 el Hoemoes kerrie, 5 stengels bleekselderij, 4gepelde walnoten, 6 blokjes witte kaas, 1 bosuitje gesneden, zakje 150 g veldsla Bereidingswijze: Doe de veldsla alvast in een grote kom, voeg de gesneden bleekselderij toe, de gepelde walnoten, bosuitje er lekker fijn gesneden bij, 1 el kokosolie en 3 schepjes hoemoes erdoor mixen, optioneel 5 blokjes witte kaas.
Tussendoor	Rauwkost: komkommer (gezonde rauwkost geeft geen limiet, geweldige bron van vezels en vitamines)
Avondmaaltijd 2 personen	Zoet aardappel feestje - Ingrediënten: 2 el kokosolie, 2 grote zoete aardappels, 400 g broccoli, 1 tl nootmuskaat, 3 tl kaneelpoeder, 1 tl kerriepoeder, kastanjechampignons 100 g, 3 el gedroogde bieslook (mag ook vers natuurlijk), zout en grove zwarte peper Bereidingswijze: Kook de zoete aardappels 20 minuten, snijd deze eerst in grove plakjes met schil. Kook de broccoli ook kort mee: 7 minuten. Bak de champignons in koekenpan met beetje kokosolie met peper en snufje bieslook, als de zoete aardappels gaar zijn (test door met een vork erin te prikken) afgieten en bak deze 5 minuten mee in de koekenpan met een snufje nootmuskaat, kaneelpoeder en bieslook. Strooi nog een beetje kerriepoeder over de broccoli en serveer het met de gebakken zoete aardappels.

Wist je dat: Een portie zoete aardappel levert bijna de helft van je dagelijkse vitamine C-behoefte en wel 400% van je aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan vitamine A.



Ontbijt	Kwark met fruit - ingrediënten: 150 ml Volle kwark (skyr of griekse yoghurt mag ook), 1 appel, 1 tl kaneel
Tussendoor	Rijstwafel met pindakaas of als alternatief amandelpasta
Lunch	Kaaspannenkoeken - Ingrediënten: 55 gr kaas 45+, 2 middelgrote eieren, 2 el kokosolie Bereidingswijze: Doe alle ingrediënten in een blender of staafmixer. Mix het samen tot een glad beslag. Laat het beslag even 2 minuten buiten de koelkast rusten. Verwarm een ingevette koekenpan boven een hoog vuur. Doe het beslag rustig in de pan en bak de pannenkoek goudbruin en de randjes zijn dan droog. Draai de pannenkoek en bak hem nog eens 1 minuut af. Je kan een beetje paprikapoeder toevoegen.
Tussendoor	25 g ongebrande en ongezouten gemengde notenmix
Avondmaaltijd 2 personen	Bloemkoolrijst Mexico - Ingrediënten: 250 gr Vegetarisch gehakt, 2 rode paprika's, 1 bosui, 2 el kokosolie, 4 tl Mexicaanse taco kruiden, 1 tl grove peper, 300 gr bloemkoolrijst, 2 el citroensap, 200 g geraspte kaas 45+, 1 rijpe avocado, 50 g zure room, 1 bosje verse peterselie Bereidingswijze: Snijd de paprika's en bosui in fijne stukjes. Rul het gehakt in de pan in de kokosolie en strooi de tacokruiden over het gehakt heen. Voeg vervolgens de groente met kokosolie toe en een snufje peper. Doe als de wok heet is de bloemkoolrijst erin en bak dit binnen 2-3 minuten gaar. Voeg dan het citroensap en de peterselie toe aan de pan en roer dit door de bloemkoolrijst. Verdeel de bloemkoolrijst over je bord en serveer met de taco, het gehakt en groente uit de pan en voeg een beetje kaas, avocado en zure room toe.

Wist je dat: Rode paprika heel veel vitamine C bevat. Rode paprika bevat de meeste vitaminen en de groene het minste.



Dag 5:



Ontbijt	1 volkoren boterham, 1 plakje 48+ (belegen) kaas, komkommer
Tussendoor	Schaaltje yoghurt (150 gr) met kokosnippers
Lunch	Italiaanse salade - Ingrediënten: 125 g cherrytomaten, 1 el extra vierge olijfolie, 2 tl gedroogde Italiaanse kruiden, 62 g ricotta, 2 gegrilde rode paprika's in pot, 19 g veldsla, 1 tl el aceto balsamico, 10 g ongebrande notenmix. Bereidingswijze: Snijd de cherrytomaten en verdeel over de schaal, besprenkel met olie, bestrooi met de Italiaanse kruiden. Verdeel de ricotta er ook over. Bestrooi alles met peper en eventueel een beetje zout. Laat de paprika uitlekken en snijd in reepjes van 2 cm. Doe nu de veldsla erbij en besprenkel de helft van de balsamicoazijn erover. Verdeel hierover de gegrilde paprika. Afsluiten met de noten.
Tussendoor	1x trosje druiven
Avondmaaltijd 2 personen	Vegetarische worstjes met groenten - Ingrediënten: 200 g Vegetarische Slager Little willies worstjes, 1 aubergine, 1 grote courgette, zout en grove zwarte peper, 2 el kokosolie, 2 el kerriepoeder, 2 el gedroogde bieslook Bereidingswijze: Was de courgette & aubergine, snijd deze in de breedte in dunne schijven. Verhit de koekenpan en bak daarin de vegaworstjes, blijf de worstjes goed draaien en laat ze mooi goudbruin worden. Haal de worstjes er even uit en voeg de courgette & aubergine toe, bestrooi met snuffe peper. De groente samen met de vegaworstjes serveren.

Wist je dat: Aubergines bevatten een hoog watergehalte en weinig calorieën. Dit maakt ze de ideale groente om mee af te vallen. Ze verbeteren bovendien je circulatie en zijn een uitstekende antioxidant.



Ontbijt	Banaanpannenkoeken - Ingrediënten: 1 rijpe banaan, 2 middelgrote eieren, 1 tl kaneel, 2 el kokosolie Bereidingswijze: Doe alle ingrediënten in een blender of staafmixer. Mix het samen tot een glad beslag. Laat het beslag even 2 minuten buiten de koelkast rusten. Verwarm een ingevette koekenpan boven een hoog vuur. Doe het beslag rustig in de pan en bak de pannenkoek goudbruin en de randjes zijn dan droog. Draai de pannenkoek en bak hem nog eens 1 minuut af.
Tussendoor	Rijstwafel met Tahin
Lunch	(Bio) Bieten mix Ingrediënten: 100 g (Biologisch) rode bieten gesneden, 1 bosuitje, 1 mandarijn, 1 appel in stukjes, 2 tl nootmuskaat, snufje zwarte peper en 1 el olijfolie Bereidingswijze: Giet de voorgekookte bieten af. Snijd de bieten fijn, mandarijn en appel fijn en meng dit samen. Meng nu een lekker scheutje olijfolie er doorheen en strooi er nog wat bosuitjes, peper en nootmuskaat overheen.
Tussendoor	125 g ongebrande en ongezouten noten
Avondmaaltijd 2 personen	Pastinaakfrietjes met rauwkost - Ingrediënten: 200 g pastinaak, 200 g veldsla, 2 (bio) tomaten, komkommer, 5 mini augurken zoetzuur, 5 wortels, 1 gekookt ei, 2 el yoghurtmayonaise Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 185 °C. Schil de pastinaak en snijd in frites. Leg het op de met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel de pastinaakfrites met knoflookpoeder en bestrooi met rozemarijn en eventueel zout. Bak ca. 35 minuten in het midden van de oven. Schep na 10 en 25 minuten om. Rasp ondertussen de Parmezaanse kaas. Schep de pastinaakfrites na 35 minuten oventijd nogmaals om en bestrooi met de kaas. Bak nog 10 minuten. Ondertussen snijd je de groenten en meng je de sla, tomaat, komkommer, augurken, wortels, met een gekookte eitje. Serveer met kleine lepel yoghurtmayonaise.

Wist je dat: Het eten van pastinaak is vanwege het hoge gehalte aan vitamine C een geweldige natuurlijke manier om de vitamine C niveaus in het lichaam te verhogen. Net zoals wortels goed voor de ogen.



Dag 7:



Ontbijt	Griekse yoghurt (met scheutje koffie) , banaan, gepofte quinoa & noten: 250 g Griekse Yoghurt, klein scheutje koffie, ½ banaan, 2 el gepofte quinoa, 50 g ongebrande-ongezouten noten
Tussendoor	½ banaan (andere helft van je ontbijt) & handje druiven
Lunch	Paprika-Tomaten Soep - ingrediënten: 2 rode paprika's, blikje tomatenpuree, 1 teentje knoflook, ½ tuinkruidenbouillon, 2 el olijfolie, amandelschaafsel Bereidingswijze: verwarm de oven op 200 graden, snijd de paprika doormidden en haal de pitjes eruit. Wrijf ze in met olijfolie en leg ze ongeveer 20 min in oven totdat de schil zwart is. haal de schil eraf. Rooster het amandelschaafsel in een koekenpan. Fruit de knoflook in de pan en voeg tomatenpuree toe. Giet de tuinkruidenbouillon erbij. Voeg paprika toe. Pureer het geheel met de staafmixer. Garneer met amandelen.
Tussendoor	1 Rijstwafel met appelstroop
Avondmaaltijd 2 personen	Taco Chimichurri burger - Ingrediënten: 3 eieren, 2 Gourmet Chimichurri burgers, 300 g verse spinazie, geraspte 45+ kaas, 3 el kokosolie, 200 g verse slagroom en peper Bereidingswijze: Smeer de burger licht in met kokosolie en strooi er extra tacokruiden overheen. Doe olie in een koekenpan en bak de burger mooi goudbruin in de pan. De spinazie was je en als het uitgelekt is, doe je deze in een voorverwarmde wok met een beetje olie. Doe de eieren in een schaalteje en mix met de slagroom en geraspte 45+ kaas. Voeg nu het kaas-ei mengsel bij de spinazie en wok het samen nog eens 3-4 minuten op hoog vuur. Als de kaas lekker door de spinazie zit, is het klaar. Serveer eerste spinazie op een bord en leg de burger ernaast. Doe eventueel nog een snufje peper op de spinazie.

Wist je dat: Kokosolie kan ervoor zorgen dat je eetlust daalt. Uit een onderzoek blijkt namelijk dat de (MCT) kokosoliën je calorie inname kunnen verlagen.



DOELEN: WEEK 2

Mijn dag doel is...

- ☐ Ik ga proberen 6 etiketten te lezen in de supermarkt
- ☐ Ik drink elke dag 1,5 liter water uit mijn waterfles
- ☐ Ik eet 6 maaltijden per dag vanuit het menu
- ☐ ...

Mijn week doel is...

- ☐ Ik weeg nu kg en wil graag naar kg binnen een week
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Mijn maand doel is...

- ☐ Ik probeer een maand lang 3x per week 15 minuten te wandelen.
- ☐ Ik probeer elke week mijn gewicht te meten op vrijdagochtend om 21:00
- ☐ Ik probeer mij aan de Vega Chef te houden en heb dit uitgesproken tegen mijn vriend/vriendin of familie
- ☐ Ik schrijf maandelijks 5 voordelen op van gezond eten en bewegen
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Wat ging goed?

- -
- -
- -
- -

Wat ging er niet goed?

- -
- -
- -
- -

Wat ga ik anders doen?

- -
- -
- -
- -

Dag 8:



Ontbijt	2 volkoren boterhammen met vegetarische Slager Petit filet à l'Americain met 4 plakjes komkommer
Tussendoor	2 mandarijnen, gepeld en in partjes
Lunch	2 volkoren rijstwafels met kaas 48+, 2 (bio) tomaatjes en 2 plakjes komkommer.
Tussendoor	1 Ei muffin met groente - Ingrediënten: 2 eieren, 75 g champignons, ½ ui, ¼ teentje knoflook, 20 g geraspte kaas, peper, olijfolie Bereidingswijze: verwarm de oven op 200 g, snij champignons, ui, knoflook in kleine stukjes. Bak de groentenmix even met olijfolie aan in de pan. Doe het mengsel + eieren + kaas in een schaal. Verdeel het mengsel over 4 muffinvormpjes. Ongeveer 20 min. in de oven.
Avondmaaltijd 2 personen	Vegetarische burger met broccoli - Ingrediënten: 200 g vegetarische hamburger, 500 g broccoli, 2 tl nootmuskaat, 4 tl milde paprikapoeder, 200 g kastanjechampignons, 200 g mozzarella, 2 el kokosolie, peper en zout en 2 el fijngehakte verse bieslook. Bereidingswijze: Marineer de vega hamburger met milde paprikapoeder, wrijf dit met de hand erin. Kook de broccoli in circa 6-8 minuten gaar. Maak de kastanjechampignons schoon en snijd ze in stukjes. Bak nu de hamburger circa 7 minuten in de koekenpan op hoog vuur met 2 el kokosolie. Strooi de bieslook er overheen en giet tot slot de broccoli af en doe er een snufje nootmuskaat overheen, en de mozzarella. Serveer de vega hamburger met de champignons en broccoli.



Ontbijt	Vezelontbijt met Griekse Yoghurt - 25 g muesli naturel, bakje met Griekse yoghurt 150 g, 2 el gebroken lijnzaad, 1 tl kaneelpoeder
Tussendoor	1 sinaasappel
Lunch	Bananenpannenkoekjes met blauwe bessen & kokos - Ingrediënten: 1 rijpe banaan, 70 g havermout, 120 g kwark, ei, tl bakpoeder, tl kaneel, kokosrasp, 1 handje blauwe bessen, 1 el olijfolie, 2 tl honing (of algavesiroop)
Tussendoor	Rauwkost: komkommer (gezonde rauwkost geeft geen limiet, geweldige bron van vezels en vitamines)
Avondmaaltijd 2 personen	Bloemkoolrijst met willies - Ingrediënten: 1300g Vegetarische Slager Little willies worstjes, 2 gesneden gele paprika, 2 gesnipperde bosui, 2 teentjes knoflook, 500 g bloemkoolrijst, 2 el olijfolie, 2 handje cranberries Bereidingswijze: koop de bloemkoolrijst kant-en-klaar, bak deze in 3 minuten gaar. Doe 1 el olijfolie in de wok en bak de bosui, paprika en de knoflook tot het glazig wordt. Bak de worst in 10 minuten gaar en goudbruin. Doe nu de bloemkoolrijst, de worst en het ui-paprika mengsel samen kort in de wok en verwarm het kort. Voeg eventueel een klein beetje zout/ peper toe.



Ontbijt	Kwark met fruit - 25 g muesli naturel, bakje met volle kwark 150 g, 1 peer, 1 tl kaneel
Tussendoor	1 rode appel, gesneden in partjes
Lunch	Kaaspannenkoeken - Ingrediënten: 2 plakjes kaas 45+, 2 middelgrote eieren, 1 tl, 2 el kokosolie Bereidingswijze: Doe alle ingrediënten in een blender of staafmixer. Mix het samen tot een glad beslag. Laat het beslag even 2 minuten buiten de koelkast rusten. Verwarm een ingevette koekenpan boven een hoog vuur. Doe het beslag rustig in de pan en bak de pannenkoek goudbruin en de randjes zijn dan droog. Draai de pannenkoek en bak hem nog eens 1 minuut af.
Tussendoor	Rauwkost: 4 snacktomaatjes
Avondmaaltijd 2 personen	Kaasschnitzel met verse andijvie - Ingrediënten: 300 g kaasschnitzel, 2 tl paprikapoeder, 2 tl kerriepoeder, 2 el kokosolie, 25 g kruidenkaas, 500 g andijvie, zout en peper Bereidingswijze: Wrijf eerst de kaasschnitzels in met paprikapoeder en een beetje kerriepoeder. Verhit de pan met 2 el kokosolie. Bak hierin de kaasschnitzels goudbruin en krokant door hoog vuur te gebruiken. Snijd nu de andijvie klein, was de reepjes even goed in een vergiet en goed uitlekken. Roerbak de andijvie en voeg als laatste de kruidenkaas toe met een snufje peper, kerrie en zout.



Ontbijt	Braziliaans eitje met avocado - Ingrediënten: 1 middelgrote eieren, 1/2 rijpe avocado, 2 tl bieslook, snufje chilipoeder Bereidingswijze: Kluts het ei in een kom, meng met bieslook, chilipoeder. Bak de omelet in de koekenpan goudbruin. Leg reepjes avocado erop.
Tussendoor	2 mandarijnen
Lunch	2 volkoren crackers met hummus, 2 snoeptomaatjes en 2 snoepkomkommers.
Tussendoor	Ei muffin, zie dag 8
Avondmaaltijd 2 personen	Vega Indiase currysotel - Ingrediënten: 3 el kokosolie, 300 g Tofu roerbakreepjes pittig gekruid, 500 g grofgesneden wokgroente, 200 g Tikka masala, 200 ml water, 300 g diepvries tuinerwten, 1 verse mango + rauwkost: tomaat en komkommer Bereidingswijze: Verhit de olie in een braadpan. Bak de tofu rondom. Voeg de wokgroenten toe en roerbak 4 minuten. Schenk de tikka masala en het water erbij. Schep de bevroren tuinerwten erbij. Breng de saus aan de kook en laat het gerecht lekker 8 minuten sudderen. Schil de mango en snijd deze in parten. Verdeel de curry over de borden. Serveer met de zoete mango. + Bakje rauwkost: tomaat & komkommer



Dag 12:



Ontbijt	1 volkoren boterham met hüttenkäse 4 plakjes komkommer
Tussendoor	Schaaltje met 150 g kwark met 1 kokosnippers
Lunch	Chinese omelet - Ingrediënten: 2 eieren, 1 el sojasaus (flesje 250 ml), 1 el sesamzaad (bakje 100 g), 250 g taugé, 1 bosui (zakje 3 stuks), in schuine ringen, chilipoeder en snufje peper Bereidingswijze: Kluts de eieren in een kom, meng met de taugé, bosui, soja, chili, zout en peper. Bak de omelet in de koekenpan goudbruin. Rol hem als een wrap. Indien gewenst wat peper toevoegen.
Tussendoor	1 peer
Avondmaaltijd 2 personen	Pastinaakpuree met rode kool - ingrediënten: 500 gr pastinaak, 500 ml melk, 50 gram boter, 50 g geraspte kaas, peper en zout. 1 pak rode kool of vers mag natuurlijk ook. Bereidingswijze: Snijd de pastinaak in stukken en kook dit in de melk in 15-20 min gaar. Stamp het geheel fijn en voeg de boter en geraspte kaas toe. Voeg naar smaak snufje zout/peper toe.



Ontbijt	Vezelontbijt met kwark - 25 g muesli naturel, bakje met volle kwark 150 g, 2 el gebroken lijnzaad, 1 tl kaneelpoeder
Tussendoor	1 speltcrackers met vegetarische Slager Petit filet à l'Americain
Lunch	Amandel-Banaan-pannenkoekjes - Ingrediënten: 125 g Mangostukjes (vriesvak), 125 g passievrucht blokjes (diepvries), 60 g amandelmeel, 1 rijpe banaan , 1 ei, 1 el kokosolie Bereiding: Doe de mango & passievrucht met 500 ml water in een steelpan en verwarm dit 20 min zodat het fruit zacht wordt. Laat dit afkoelen. Meng amandelmeel met banaan met blender tot een glad mengsel. Verhit de kokosolie in de pan en maak 5 hoopjes beslag in de pan zodat je kleine pannenkoeken krijgt. Smeer de fruitspread erover.
Tussendoor	4 snoepgroenten dippen in hummus naar eigen smaak
Avondmaaltijd 2 personen	Pittige burger met spruitjes - Ingrediënten: 300 g Biologische Pompoen tijmburger, 500 g spruitjes, 2 tl nootmuskaat, 2 tl milde paprikapoeder, 200 g kastanjechampignons, 200 g witte kaas blokjes, 2 el kokosolie, peper, 1 el fijngehakte verse bieslook. Bereidingswijze: Marineer de burger met milde chilipoeder, wrijf dit met de hand erin. Kook de spruitjes in circa 6 minuten gaar. Maak de kastanjechampignons schoon en snijd ze in stukjes. Bak nu de burger circa 7 minuten in de koekenpan op hoog vuur met 2 el kokosolie. Giet tot slot de spruitjes af en doe er een snufje nootmuskaat of kerriepoeder overheen, de bieslook en de witte kaas gebrokkeld. Serveer de vega hamburger met de champignons en spruiten.



Ontbijt	Kwark met galiameloen & havermout -schaaltje kwark 200 g met galiameloen en 2 el havermout
Tussendoor	2 speltcrackers met 2 vegetarische Slager Petit filet à l'Americain snufje peper
Lunch	2 volkoren rijstwafel met hummus kerrie spread, 2 bio tomaatjes en 2 snoepkomkommers
Tussendoor	Detox sapje Ingrediënten: 1 rode appel, 2 stengels bleekselderij, ¼ galiameloen, ¼ groene kool. Meng alles in de blender en voeg 2 glazen water toe
Avondmaaltijd 2 personen	Pastinaakfrietjes met rauwkost - Ingrediënten: 200 g pastinaak, 250 g veldsla, 2 (bio) tomaten, ½ komkommer, 5 mini augurken, zoetzuur, 5 wortels, 1 gekookt ei, 2 el yoghurtmayonaise Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 185 °C. Schil de pastinaak en snijd in frites. Leg het op de met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel de pastinaakfrites met knoflookpoeder en bestrooi met rozemarijn en eventueel zout. Bak ca. 35 minuten in het midden van de oven. Schep na 10 en 25 minuten om. Rasp ondertussen de Parmezaanse kaas. Schep de pastinaakfrites na 35 minuten oventijd nogmaals om en bestrooi met de kaas. Bak nog 10 minuten. Ondertussen snijd je de groenten en meng je de sla, tomaat, komkommer, augurken en wortels, met een gekookte eitje. Server met kleine lepel yoghurtmayonaise.



DOELEN: WEEK 3

Mijn dag doel is...

- ☐ Ik ga proberen 12 etiketten te lezen in de supermarkt
- ☐ Ik drink elke dag 1 ½ liter water uit mijn waterfles
- ☐ Ik heb een boodschappenlijst gemaakt
- ☐ Ik vind het fijn om 3 gezonde maaltijden & 2 tussendoortjes te eten
- ☐ ...
- ☐ ...

Mijn week doel is...

- ☐ Ik weeg nu kg en wil graag naar kg binnen een week
- ☐ Ik maak elke week een boodschappenlijstje gereed
- ☐ Ik bekijk wekelijks mijn vooruitgang
- ☐ Ik bespreek wekelijks mijn vooruitgang met mijn vriend of vriendin
- ☐ ...
- ☐ ...

Mijn maand doel is...

- ☐ Ik probeer een maand lang 5x per week 25 minuten te lopen
- ☐ Ik probeer meer dagelijkse beweging op te zoeken
- ☐ Ik fiets of wandel 1x per week in plaats van de auto te nemen
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Wat ging goed?

- -
- -
- -
- -

Wat ging er niet goed?

- -
- -
- -
- -

Wat ga ik anders doen?

- -
- -
- -
- -

Ontbijt	Roggeontbijt - 1 plakje roggebrood met kaas en gekookt ei met plakje tomaat
Tussendoor	2 mandarijnen
Lunch	Pompoensoep - ingrediënten: 1 grote flespompoen, 1 grote ui, 1 teentje knoflook, 250 g winterwortel, 3 el olijfolie, 1 tl gemalen komijn, 1 groente bouillonblokje, 1 l water, 1 tl tabasco, 125 g crème fraîche. Bereidingswijze: Maak de flespompoen schoon en snijd hem in stukjes. Maak ook de ui, winterwortels, knoflook schoon en snijd dit ook in stukjes. Verhit de olijfolie in een grote soeppan, fruit de groente 5 min., voeg komijn toe. Daarna het bouillonblokje en water. Breng dit even aan de kook. Zet vuur laag en kook alles 30 min zachtjes door. Pureer de soep met de mixer/blender. Breng op smaak met tabasco/peper/zout. Serveer de soep met een schepje creme fraiche. Tip: topping van gehakte ongebrande noten.
Tussendoor	beker kwark met handje blauwe bessen
Avondmaaltijd 2 personen	Vega omeletwrap - Ingrediënten: 1 bosje bieslook, 4 eieren, 1 tl zwarte peper, 1 tl chilipoeder, 2 el kokosolie, 250 g cottage cheese, 1 sjalot gesnipperd, 6 plakken komkommer, 2 (bio) tomaten, 40 g veldsla, 10 g sesamzaad Bereidingswijze: Snijd de verse bieslook fijn. Kluts nu de eieren met peper, chilipoeder en de bieslook. Maak de koekenpan warm en bak het eimengsel lekker goudbruin tot een mooie omeletwrap. Besmeer nu rijk de wrap met de cottage cheese en wat extra bieslook, veldsla en sesamzaadjes, en rol het ei tot een wrap. Direct serveren.



Dag 16:



Ontbijt	2 spelcrackers met 1 plakje kaas en tahin
Tussendoor	1 kiwi (gold), vitamine C boost
Lunch	Griekse salade - 1 halve citroen, 100 g hummus, 2 el kraanwater, 1 rode ui, 5 snoepkomkommers, 3 puntpaprika's (mix zak), 100 g gemengde sla, 200 g witte kaas, 10 g pijnboompitten Bereidingswijze: Pers de halve citroen uit. Klop de hummus met een ½ el citroensap en het water tot de dressing. Snipper de ui. Snijd de komkommers in plakjes. Halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd het in reepjes. Meng de sla met de ui, komkommer, paprika en kaasblokjes. Meng het met de hummusdressing en pijnboompitten.
Tussendoor	Ei muffin met tomaat (recept zie dag 8)
Avondmaaltijd 2 personen	Broccoli feest - Ingrediënten: 1 bosje bosui, 1 broccoli, 2 eieren, 2 el kokosolie, 200 g biologisch tofu roerbakreepjes pittig gekruid , 10 g sesamzaad, peper Bereidingswijze: Snijd de broccoli in kleine stukjes. Kook de roosjes samen met het ei max. 5 minuten in kokend water. Haal het ei eruit, even laten schrikken in koud water. Giet de broccoli uit in een vergiet. Snijd de bosui in kleine ringen en bak deze samen met de pittige tofu lekker warm en krokant met 1 el kokosolie. Serveer de broccoli samen met de pittige tofu, het ei en de bosuitjes, en voeg eventueel nog wat sesamzaad, peper toe.



Dag 17:



Ontbijt	Griekse Yoghurt met kokosnippers , banaan en lijnzaad - bakje Griekse Yoghurt 1 50 g, 1 banaan, schepje kokosnippers en 1 el lijnzaad
Tussendoor	1 trosje druiven
Lunch	Broodlunch - 2 volkoren boterhammen, 20+ smeerkaas (mag met smaakje)+ rauwkost: paprika/komkommer
Tussendoor	25 gram ongezoeten en ongebrande notenmix
Avondmaaltijd 2 personen	Gele linzen spaghetti met knolselderij en tomaat - Ingrediënten: ½ pak gele linzenspaghetti, 300 g knolselderij, 30 g pijnboompitten, ½ citroen 9 schoon gewassen), verse basilicum(blaadjes), 250g tomaten, ½ teentje knoflook, 1 el olijfolie, ½ tl gedroogde oregano Bereidingswijze: Snijd de knolselderij in blokjes, verhit de olie in een hapjespan en bak de knolselderij op matig vuur zo'n 6 minuten. Snijd de tomaat en knoflook fijn. Voeg dit toe aan de knolselderij samen met oregano. Bak dit ongeveer 7 minuten. Kook de linzenspaghetti zoals op verpakking staat aangegeven. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan. Giet de spaghetti af en voeg dit toe aan het knolselderijmengsel in de hapjespan. Rasp de citroenschil en voeg dit toe. Pers de andere helft uit (nog niet toevoegen). Breng de spaghetti op smaak met peper en wat citroensap druppels. Serveer de spaghetti met daarop wat pijnboompitten en basilicumblaadjes.



Ontbijt	Vezelontbijt met kwark - 25 g muesli naturel of havermout, bakje met kwark 150 g, 1 el gebroken lijnzaad en 1 tl kaneel
Tussendoor	2 mandarijnen
Lunch	Naanbrood belegd met hummus en rucola en granaatappelpitjes - Ingrediënten: Naanbrood naturel(per 2 verpakt), hummus pikant, zakje rucola, granaatappelpitjes
Tussendoor	Kopje pompoensoep (uit vriezer) of rauwkost naar keuze
Avondmaaltijd 2 personen	Couscous salade met paprika, feta en munt - Ingrediënten: 400 gr couscous 1, blokje groentebouillon 1, komkommer 200 gr, feta 250 gr, tomaten 125 g, geroosterde paprika 100 gr, scheut olijfolie, 1 eetlepel honing, Bosje verse munt Bereidingswijze: Verhit het water (zie verpakking couscous) in een pan en breng aan de kook. Los het bouillonblokje in pan op. Zet het vuur direct uit en voeg nu de couscous toe en rustig roer door. Laat het 5 min wellen met deksel. Roer het los met een vork. Snijd ondertussen de komkommer, paprika en munt fijn in stukjes samen met de feta. Als laatste roer je de honing los met de olijfolie en voeg een snufje peper en zout toe en roer door de couscous. Schep ook de groenten, munt door de couscous. Doe als laatste de feta erbij en serveer lauwwarm maar kan ook koud. Heerlijke frisse salade!



Ontbijt	Banaanpannenkoeken - Ingrediënten: 1 rijpe banaan, 2 middelgrote eieren, 1 tl kaneel, 2 el kokosolie Bereidingswijze: Doe alle ingrediënten in een blender of staafmixer. Mix het samen tot een glad beslag. Laat het beslag even 2 minuten buiten de koelkast rusten. Verwarm een ingevette koekenpan boven een hoog vuur. Doe het beslag rustig in de pan en bak de pannenkoek goudbruin en de randjes zijn dan droog. Draai de pannenkoek en bak hem nog eens 1 minuut af.
Tussendoor	Perzik smoothie - Ingrediënten: 2 Perziken, 1 Sinaasappel en 250 ml yoghurt Bereidingswijze: Schil de perzik met een keukenmesje, als de perziken goed rijp zijn schil het heel makkelijk. Snijd de sinaasappel met het keukenmesje en verwijder de schil. Stop alles in de blender en mix tot een glad geheel. Schenk in twee grote glazen
Lunch	2 volkoren crackers met pindakaas & hüttenkäse + 2 snoepkomkommers
Tussendoor	Perzik smoothie (als je nog wat over hebt van de ochtend) of anders rauwkost: worteltjes geraspt en knapperig
Avondmaaltijd 2 personen	Aubergine uit oven met pijnboom en feta kaas - Ingrediënten: 4 teentjes knoflook, 2 aubergines, 8 tomaten, 30 g pijnboomspitten, 150 g feta kaas, Olijfolie, ½ theelepel gedroogde oregano, ½ eetlepel verse basilicum, rozemarijn fijn gesneden Bereidingswijze: Zet de oven aan op 200 graden. Snijd de aubergines in de lengte doormidden. Pers verse knoflook uit over de aubergines binnenkant samen met scheutje olijfolie. Snijd de tomaten, feta en maak de kruiden klaar en leg deze op de aubergines. Strooi de pijnboomspitten samen met peper en zout er over. Plaats de aubergines in de ovenschaal tegen elkaar aan zodat het goed blijft staan. Zet het voor 25 á 30 minuten in de oven. Wanneer de aubergines klaar zijn haal je deze uit de oven, let wel op je feta kaas dat deze niet aanbrand. Garneer het eventueel wat extra chilipoeder voor meer pit.



Dag 20:



Ontbijt	Roerei met een geroosterde bruine boterham - roer 2 eieren in een kom met een scheutje melk en wat peper. 1 el olijfolie in de pijn en roer het eimengsel steeds om in de pan zodat er een roerei ontstaat.
Tussendoor	2 el hüttenkäse, 2 snoepkomkommers
Lunch	Italiaanse salade - Ingrediënten: 5 tomaten, 1 el extra vierge olijfolie, 2 tl gedroogde Italiaanse kruiden, 62 g ricotta, 2 gegrilde rode paprika's in pot, 100 g gemengde sla, 1 tl el aceto balsamico, 10 g sesamzaad. Bereidingswijze: Snijd de cherrytomaten en verdeel over de schaal, besprenkel met olie, bestrooi met de Italiaanse kruiden. Verdeel de ricotta er ook over. Bestrooi alles met peper en eventueel een beetje zout. Laat de paprika uitlekken en snijd in reepjes van 2 cm. Doe nu de veldsla erbij en bestrooi de helft van de balsamicoazijn erover. Verdeel hierover de gegrilde paprika. Afsluiten met sesamzaad.
Tussendoor	Gezonde Gembershot - Bereidingswijze: Schenk een groot theeglas vol met kokend water, voeg een stuk verse gember toe, knijp een halve citroen uit en voeg het sap toe. Voeg 1 tl algave siroop toe.
Avondmaaltijd 2 personen	Vega Indiase currysotel - Ingrediënten: 3 el kokosolie, 250 g Tofu roerbakreepjes pittig gekruid, 500 g grofgesneden wokgroente, 250 g Tikka Masalasaas, 250 ml water, 300 g diepvries tuinerwten, 1 verse mango Bereidingswijze: Verhit de olie in een braadpan. Bak de tofu rondom. Voeg de wokgroenten toe en roerbak 4 minuten. Schenk de tikka masala en het water erbij. Schep de bevroren tuinerwten erbij. Breng de saus aan de kook en laat het gerecht lekker 8 minuten sudderen. Schil de mango en snijd in parten. Verdeeld de curry over de borden. Serveer met de zoete mango.



Dag 21:



Ontbijt	Kwark met fruit - 25 g gepofte quinoa, bakje met volle kwark 150 g, 1 kiwi
Tussendoor	1 appel
Lunch	Vega omeletwrap - Ingrediënten: 1 bosje bieslook, 3 eieren, 1 tl zwarte peper, 1 tl chilipoeder, 2 el kokosolie, 200 g cottage cheese, 1 sjalot gesnipperd, 6 plakken komkommer, 1 bio tomaat stukjes, 20 g veldsla, 10 g sesamzaad Bereidingswijze: Snijd de verse bieslook fijn. Kluts nu de eieren met peper, chilipoeder en de bieslook. Maak de koekenpan warm en bak het eimengsel lekker goudbruin tot een mooie omeletwrap. Besmeer nu rijk de wrap met de cottage cheese en wat extra bieslook, veldsla en sesamzaadjes, en rol het ei tot een wrap. Direct serveren.
Tussendoor	Kaasstengel - Ingrediënten: 4 vellen bladerdeeg, 1 x eigeel, peper/zout, 100 gram oude geraspte kaas. Bereidingswijze: verwarm de oven op 180 gr. Snijd de bladerdeeg vellen in reepjes. Bestrijk de reepjes met eigeel en bestrooi ze flink met wat geraspte kaas. Bak ze in 15 minuten mooi bruin.
Avondmaaltijd 2 personen	Citroen risotto met paddestoelen en venkel - Ingrediënten: 350 gr Bloemkoolrijst, 1 rode ui, 1 venkel, olijfolie 100 -200 ml, 225 gr Kastanje champignons, groenten bouillon, 1 citroen, 100 ml crème fraîche, 1 bosje verse dille, 39 gr Grana Padano Bereidingswijze: De bloemkoolrijst kant-en-klaar heel handig! Snipper de ui. Snijd de venkel in dunne stukken.. Bak de ui samen met de venkel in een koekenpan met wat olijfolie op hoog vuur. Voeg bouillon toe en laat zachtjes 6-8 min pruttelen. Even goed schoonmaken onder de kraan en rasp de schil van de citroen. Hak een flinke hand dille fijn. Voeg de bloemkoolrijst en de citroenrasp toe aan de venkel. Breng het weer aan de pruttel en laat 2 minuten garen tot de bloemkool gaar is. Warm in de laatste minuut een beetje Parmezaanse kaas, de crème fraîche met de verse dille mee. Serveer in diepe borden leg de partjes citroen ernaast. Schaaf nog wat Parmezaanse kaas en wat peper. Smullen!



DOELEN: WEEK 4

Mijn dag doel is...

- ☐ Ik lees bewust alle etiketten in de supermarkt
- ☐ Ik ben bewust en neem elke dag 2 liter water uit mijn waterfles
- ☐ Ik ben bewust van mijn dagelijkse boodschappen
- ☐ Ik eet bewust gezond en voel mij fit
- ☐ ...
- ☐ ...

Mijn week doel is...

- ☐ Ik weeg nu kg en wil graag naar kg binnen een week
- ☐ Ik maak bewust elke week een boodschappenlijstje gereed
- ☐ Ik zit op schema en weet dat ik wekelijks vooruit ga
- ☐ Ik vind het leuk om wekelijks mijn vooruitgang met mijn vriend of vriendin te bespreken
- ☐ ...
- ☐ ...

Mijn maand doel is...

- ☐ Ik wandel bewust een maand lang 3x per week 40 minuten
- ☐ Ik ben bewust dagelijks meer beweging op aan het zoeken
- ☐ Ik fiets bewust of wandel 3x per week in plaats van de auto te nemen
- ☐ Ik heb bewust 1 nieuwe gezonde hobby gekozen
- ☐ ...
- ☐ ...

Wat ging goed?

- -
- -
- -
- -

Wat ging er niet goed?

- -
- -
- -
- -

Wat ga ik anders doen?

- -
- -
- -
- -

Ontbijt	Kwark met fruit - bakje kwark 150 g, 1 peer, 1 tl kaneelpoeder
Tussendoor	2 mandarijnen
Lunch	Quinoa Salade - Ingrediënten: 180 gr quinoa, 1 komkommer, 1 tomaat, 1 avocado, 1 lente uitje, 1 kleine rode ui, 150 g feta, 1 tl citroensap, 1 el olijfolie, handje rucola. Bereidingswijze: Kook de quinoa volgens de verpakking en laat dit afkoelen, Snijd de groente in kleine stukjes, doe de groente in een kom met de citroensap en eventueel wat peper & zout. Schep daarna de quinoa erdoorheen. Leg de rucola op het bord en schep daarna het quinoa, groentemengsel op je bord. Tip: ook lekker met een aubergine er doorheen te wokken, aubergine goed fijn snijden in stukjes en even wokken met olijfolie.
Tussendoor	5 snacktomaatjes
Avondmaaltijd 2 personen	Zoete aardappelschotel - Ingrediënten: 2 zoete aardappelen, 150 g roomkaas, 3 el kokosolie, 200 g tofu roerbakreepjes pittig gekruid, 1 ui, gesnipperd, 1 andijvie fijn, 1 tl knoflookpoeder, 2 tl kerriepoeder, 2 tl gedroogde bieslook, 75 g parmezaanse kaas, Bereidingswijze: Schil en snijd de zoete aardappel en andijvie in grove stukken, kook de aardappels in water in 15 à 20 minuten gaar. Giet de aardappels af en meng het met de andijvie, roomkaas, kerriepoeder, knoflookpoeder, 2 el gedroogde bieslook en peper. Stamp het samen tot een grove puree. Bak nu de tofu roerbakreepjes samen met de ui gaar en voeg dit toe aan de stampot. Voor het serveren, strooi er nog wat parmezaanse kaas overheen!

Wist je dat: Quinoa is rijk aan eiwitten, vitamine B2, Vitamine E en de mineralen: magnesium en ijzer.



Ontbijt	Griekse Yoghurt met granaatappelpitjes & havermout - 1 schaaltje Griekse Yoghurt 150 g, 2 eetlepels havermout, granaatappelpitjes
Tussendoor	1 speltcracker met 20+ smeerkaas
Lunch	Witlof salade - Ingrediënten: : 1 ei, 1 stronken witlof, 1 groene appel, 1 el citroensap, 3 takjes verse dragon, 3 el halfvolle yoghurt mayonaise Bereidingswijze: Kook het ei in 9 minuten hard. Laat schrikken onder koud water, pel en prak fijn. Snijd ondertussen het kontje van de witlof eraf en pluk de blaadjes los. Leg van elke stronk 4 blaadjes als schuitjes op een bord. Snijd de appel in dunne stukjes. Schep om met het citroensap. Haal de blaadjes van de takjes dragon en snijd deze fijn. Meng dit door de mayo. Verdeel eerst de appel en dan de mayonaise en het ei over de witlofschuitjes. Garneer met de rest van de dragon.
Tussendoor	Schaaltje met 150 ml volle kwark, 20 g blauwe bessen
Avondmaaltijd 2 personen	Vegetarische burger met bloemkool - Ingrediënten: 200 g vegetarische hamburger, 500 g bloemkool, 2 tl nootmuskaat, 2 tl milde paprikapoeder, 200 g kastanjechampignons, 150 g parmezaanse kaas, 1 el kokosolie, peper en zout en 1 el fijngehakte verse bieslook. Bereidingswijze: Marineer de vegahamburger met milde paprikapoeder, wrijf dit met de hand erin. Kook de bloemkool in circa 6-8 minuten gaar. Maak de kastanjechampignons schoon en snijd ze in stukjes. Bak nu de hamburger circa 7 minuten in de koekenpan op hoog vuur met 2 el kokosolie. Giet tot slot de bloemkool af en doe er een snufje kerriepoeder en nootmuskaat overheen, samen met de parmezaanse kaas. Serveer de vegahamburger met de champignons en bloemkool.



Dag 24:



Ontbijt	1 volkoren boterham met 20+ smeerkaas en schijfjes komkommer/tomaat
Tussendoor	Immune booster smoothie Banaan (1 glas), Sinaasappel, spinazie, 1 banaan, 2 sinaasappels uitgeperst, 2 handjes verse spinazie, 2 glazen water
Lunch	Chinese omelet - Ingrediënten: 2 eieren, 1 el sojasaus (flesje 250 ml), 1 el sesamzaad (bakje 100 g), 250 g taugé, 1 bosui (zakje 3 stuks), in schuine ringen, chilipoeder en snuffje peper Bereidingswijze: Kluts de eieren in een kom, meng met de taugé, bosui, soja, chili, zout en peper. Bak de omelet in de koekenpan goudbruin. Rol hem als een wrap, nog een beetje zwarte peper erop en smullen.
Tussendoor	25 gram ongebrande en ongezouten noten, je kunt noten altijd vervangen voor rauwkost
Avondmaaltijd 2 personen	Vegetarische lasagne - Ingrediënten: 300 g Italiaanse roerbakmix, 1 tl kokosolie 2 teentjes knoflook, fijngeperst 1 ui 1 rode paprika 300 gr champignons, 300 gr vegetarische gehakt, 2 tl gedroogde oregano, handjevol basilicum en peterselie zout en peper naar smaak, 300 gr ricotta, 50 gr geraspte Parmezaanse kaas, 4 gesneden tomaten, 1 ei Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit de olie in een pan en bak hierin de Italiaanse roerbakmix 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg het vega gehakt toe en bak 2 minuten mee. Doe de kruiden bij het groente-gehaktmengsel. Breng op smaak met peper en eventueel zout, en kook nog 3 minuten. Pak een ovenschaal en verdeel $\frac{1}{3}$ van het groente-gehaktmengsel en $\frac{1}{3}$ van de ricotta in scheppen erover. Maak zo nog 2 lagen. Verdeel de parmezaanse kaas over de lasagne, voeg het ei toe op de bovenkant en smeer deze uit. Bak de lasagne in ca. 30 minuten goudbruin en gaar in het midden van de oven.



Dag 25:



Ontbijt	Schaaltje met 150 ml volle kwark, 20 g blauwe bessen
Tussendoor	1 speltcracker met hummus
Lunch	Vega omeletwrap - Ingrediënten: 1 bosje bieslook, 3 eieren, 1 tl zwarte peper, 1 tl chilipoeder, 2 el kokosolie, 200 g cottage cheese, 1 sjalot gesnipperd, 6 plakken komkommer, 1 bio tomaat stukjes, 20 g veldsla, 10 g sesamzaad Bereidingswijze: Snijd de verse bieslook fijn. Kluts nu de eieren met peper, chilipoeder en de bieslook. Maak de koekenpan warm en bak het eimengsel lekker goudbruin tot een mooie omeletwrap. Besmeer nu rijk de wrap met de cottage cheese met wat extra bieslook, veldsla en de sesamzaadjes, en rol het ei tot een wrap. Direct serveren.
Tussendoor	1 ei muffin met groente naar keuze bv courgette of broccoli (recept zie dag 8)
Avondmaaltijd 2 personen	Bietencurry met knoflook - Ingrediënten: 2 rode uien, 2 tl mosterd, 1 el Madras Currypasta, 1 kg (geschild) rode bieten in blokjes, 400 g tomatenblokjes, 1 groene chilipeper, 4 el geschaafde amandelen, 4 el griekse yoghurt, bosje bieslook, 2 el olijfolie Bereidingswijze: verhit de olie in een pan, fruit de ui en voeg daarna de mosterd en currypasta toe. Voeg de bietjes, peper en tomatenblokjes toe. Blus af met 2 glazen water. Doe de deksel op de pan en laat het 30 minuten op laag vuur doorkoken. Kook de saus in zodat hij wat dikker is (eventueel met de deksel eraf). Haal het geheel van het vuur en roer de yoghurt erdoor. Bestrooi het geheel met amandelschaafsel en bieslook. Lekker met een stuk Naanbrood knoflook.



Ontbijt	Kwark met Abrikozen - 2 el gebroken lijnzaad, bakje met volle kwark 150 g, 2 abrikozen (of 50 g gedroogde abrikozen)
Tussendoor	Trosje druiven
Lunch	Broodlunch - 2 volkoren boterhammen, 2 plakken kaas met 2 snoepkomkommers
Tussendoor	1 rode paprika
Avondmaaltijd 2 personen	Vegansalade met quinoa - Ingrediënten: 180 g quinoa, 1 blik kikkererwten, 2 tomaten, verse peterselie, verse munt, bos uitje, scheutje olijfolie, 1 komkommer, 1 el citroensap, 1 tl kerrievoeder, peper. Bereidingswijze: Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet het af en laat het staan. Snijd de groenten en kruiden fijn. Snipper de bosui en meng dit met een beetje olijfolie. Dat haalt het scherpe van de ui af. Spoel de kikkererwten eerst af en doe in een kom met de kruiden, tomaat, komkommerstukjes en de ui. Maak de dressing door de ingrediënten goed te mengen. Breng op smaak met kerrievoeder, peper, en meng de dressing door de quinoasalade heen.



Dag 27:



Ontbijt	Blauwe bessen-kwark - 150 g volle kwark, 15 g gepelde pistachenoten (ongezout), 1 takje munt, 50 g blauwe bessen
Tussendoor	2 rijstwafels met pindakaas
Lunch	Tomatensalade met mozzarella - Ingrediënten: 4 tros tomaten 250 gr cherrytomaatjes, gele tomaatjes en/of snacktomaatjes 1 rode ui 2 bollen mozzarella Verse blaadjes basilicum 2 eetl olijfolie 1 eetl witte wijn azijn 1 theel oregano Snufje peper en zout Bereidingswijze: Snijd de tomaten in partjes. Snijd de ui in dunne snippers. Laat de mozzarella uitlekken en snijd in plakjes. Meng de olijfolie met 1 tl oregano, witte wijn azijn, peper en snufje zout. Schep de tomaten, ui en mozzarella even door elkaar en besprenkel met de dressing. Als laatste de blaadjes basilicum erover. Smakelijk!
Tussendoor	Rode biet smoothie - Ingrediënten: 1 banaan, 125 gr frambozen uit vriesvak, 250 gr rode biet (voorgekookt), 300 ml water, als de smoothie nog te dik is dan wat extra water toevoegen.
Avondmaaltijd 4 personen	Franse uiensoep - Ingrediënten: 750 g uien, 1 liter groentebouillon, 50 g bloem, 1 el olijfolie, zout & (zwarte) peper, tl nootmuskaat, 2 laurierblaadjes, 150 g Gruyere kaas geraspt (of andere oude kaas), 4 sneetjes desembrood Bereidingswijze: Snijd de uien in ringen en fruit ze op laag vuur in de pan met olijfolie, roer de bloem door het mengsel en voeg daarna de groentebouillon toe. Voeg de laurierblaadjes toe en laat het geheel nog 45 min zachtjes doorkoken. Leg het desembrood onder de grill (250 gr) en toast ze. Giet de soep in de kommen, snijd het brood op maat en leg dit in de soep, strooi de kaas erover. Laat de kaas smelten onder de grill. Dien het meteen op.

Wist je dat: De rode biet Smoothie zorgt voor een goede zuurstofopname in het bloed.



Dag 28:



Ontbijt	Fruit haverhap met kaneel - 2 handjes diepvries blauwe bessen, 250 ml sojamelk, 25 g havermout, 1 tl kaneel Bereidingswijze: zet een steelpan op middelhoog vuur met de melk, havermout en kaneel en breng het aan de kook. Laat het daarna op laag vuur ongeveer 4 minuten gaar worden. Ontdooi de blauwe bessen eenvoudig met wat kokend water in een bakje en laat het uitlekken. Voeg deze vervolgens toe aan de havermout.
Tussendoor	1 banaan
Lunch	Hartige pancakes - Ingrediënten: 250 g bloem, snufje zout, 2 eieren, 1 tl bakpoeder, 400 ml kokosmelk, 2 lente uitjes, 2 tl kerrie, 1 cm gember, kokosolie (boter) Bereiding: Zeef de bloem met wat zout en bakpoeder in een kom. Doe de eieren erbij, roer het geheel en voeg de melk toe. Voeg de lente ui, gember en kerrie toe. Vet de poffertjespan in en giet het mengsel erin.
Tussendoor	25 g ongebrande en ongezouten notenmix
Avondmaaltijd 2 personen	Kaasschnitzel met verse spinazie - Ingrediënten: 200 g kaasschnitzel, 2 tl paprikapoeder, 2 tl kerriepoeder, 2 el kokosolie, 1 ui, gesnipperd, 250 g kruidenkaas, 500 g spinazie, zout en peper Bereidingswijze: Wrijf eerste de kaasschnitzels in met paprikapoeder en een beetje kerriepoeder. Verhit de pak met 2 el kokosolie. Bak hierin de kaasschnitzel goudbruin en krokant door hoog vuur te gebruiken. Was nu de spinazie, even goed in een vergiet laten uitlekken. Roerbak de spinazie met de ui en voeg als laatste de kruidenkaas toe met een snufje peper, kerriepoeder en zout.



Ontbijt	2 spelcrackers met 2 plakjes 45+ kaas, 1 gekookt ei in schijfjes
Tussendoor	bakje met volle kwark 150 g, 2 el bloemenhoning, 1 tl kaneelpoeder
Lunch	Rode kool mix Ingrediënten: 100 g biologische rode kool gesneden, 1 bosuitje, 1 mandarijn, 4 wortels, 1 appel in stukjes, 2 tl kaneel en snufje zwarte peper, 1 el olijfolie Bereidingswijze: Doe de rode kool in een kom of schaal. Snijd de bosuitjes, wortels, mandarijn en appel fijn, en meng dit door de rode kool. Meng nu een lekkere scheutje olijfolie er doorheen en strooi er nog wat peper en kaneel overheen.
Tussendoor	1 rode appel, geschild en in partjes
Avondmaaltijd 2 personen	Kaasschnitzel met verse spinazie - Ingrediënten: 150 g kaasschnitzel, 1 tl paprikapoeder, 1 tl kerriepoeder, 2 el kokosolie, 1 ui, gesnipperd, 25 g kruidenkaas, 350 g spinazie, zout en peper Bereidingswijze: Wrijf eerst de kaasschnitzel in met paprikapoeder en een beetje kerriepoeder. Verhit de pan met 2 el kokosolie. Bak hierin de kaasschnitzel goudbruin en krokant door hoog vuur te gebruiken. Was nu de spinazie, even goed in een vergiet laten uitlekken. Roerbak de spinazie met de ui en voeg als laatste de kruidenkaas toe met een snufje peper, kerriepoeder en zout.



Ontbijt	2 volkoren rijstwafels met kaas 45+, 2(bio) tomaatjes en 2 plakjes komkommer.
Tussendoor	1 sinaasappel
Lunch	Mexicaanse omelet met avocado - Ingrediënten: 2 middelgrote eieren, 1 rijpe avocado, 2 tl tacokruiden, snufje chilipoeder, zwarte peper Bereidingswijze: Kluts de eieren in een kom, meng met bieslook, chili, zout en peper. Bak de omelet in de koekenpan goudbruin, snijd de avocado of lepel hem uit en serveer de omelet met de avocado erop.
Tussendoor	2 blokjes witte kaas met 2 snoepkommers
Avondmaaltijd 2 personen	Veggie taco bowl - Ingrediënten: 200 gr Vegetarisch gehakt, 300 gr bloemkoolrijst, 200 gr ijsbergsla, 50 gr geraspte kaas, 40 gr fijngesneden bosui, 75 gr bio tomaten, 1 avocado, 1/2 komkommer, 2 el kokosolie, 50 gr zure room, taco kruidenmix Bereidingswijze: Zet de koekenpan met 1 el kokosolie op het vuur. Voeg de bosuitjes en het gehakt toe, en bak deze al roerend in 3-4 minuten gaar. Voeg de taco kruidenmix toe aan het gehakt. Bak in de wok met een el kokosolie de bloemkoolrijst in 2-3 minuten gaar. Meng nu in de wok het gehakt, de bloemkoolrijst en de geraspte kaas, en zet opzij. Snijd vervolgens de avocado, tomaten en komkommer in fijne stukjes. Verdeel de ijsbergsla in grote stukjes, en de avocado, tomaten en komkommer over twee borden en voeg het tacogehakt toe. Serveer met een lekkere schep sour cream.





BONUS RECEPTEN:

Start eerst met de 30 dagen van de **Vega Chef weekmenu's** zodat je precies de juiste hoeveelheid koolhydraten, eiwitten en vetten binnenkrijgt. Je zult geen hongergevoel ervaren. Met 5 eetmomenten per dag krijg je voldoende brandstof binnen om te kunnen functioneren.

Ben je gewend geraakt aan vegetarisch eten en wil je nog wat extra vegetarische gerechten? Dan kun je gebruik maken van de extra recepten achterin het boek.

Vul de hoeveelheden even aan zodat je op 2 personen uitkomt. Daarbij max 150 gram vega producten per persoon en groente mag opgehoogd worden. Rauwkost en andere groente mag je best wat ophogen. Zijn vitamines en vezels dus altijd goed!

CHEF TIP: Wij hebben ingespeeld op de vraag en hiervoor een speciaal abonnement voor de vegetarische Weekmenu's van Droogtrainers gemaakt. In dit abonnement delen wij wekelijks nieuwe weekmenu's met veel nieuwe inspiratie en ideeën voor tijdens het koken.

Mocht je tussendoor vragen hebben, mail deze dan gerust naar support@droogtrainers.nl

Ik en ons Droogtrainers-team staan voor je klaar.

Heiko

Ingrediënten:

- 1 el kokosolie,
- 1 ei,
- 1 el chiazaad mengen met 2 el water (even laten wellen),
- 150 g zelfrijzend bakmeel,
- 100 g amandelmeel,
- 1 rijpe banaan,
- 20 ml olijfolie,
- 3 el ahornsiroop,
- 1 appel,
- 75 g blauwe bessen,
- muffinbakvorm met 6 vakjes

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden, en vet de muffinvorm in met kokosolie, Meng in een kom het ei, chiazaad.
2. Meng in een andere kom amandelmeel, bakmeel en geprakte banaan. Voeg olijfolie, ei, chiazaad, Ahornsiroop toe.
3. Roer het goed door. Schil de appel en voeg appelstukjes toe & de blauwe bessen. Verdeel het mengsel over de 6 muffinbakjes. In de oven ca 20 minuten.



Ingrediënten:

- 200 g quinoa
- 4 aubergines
- 1 grote ui
- gemalen kardemom
- 1 l groentebouillon
- 1 tl chilipoeder
- 50 g ongebrande & ongezouten cashewnoten
- 2 el olijfolie
- Snufje peper

Bereidingswijze:

1. Breng de quinoa volgens de verpakking, specerijen en groentebouillon aan de kook en kook de quinoa ongeveer 10 à 15 minuten op een normaal vuur. Giet het voorzichtig af. Rooster kort de cashewnoten in een koekenpan, zonder olie! Was de aubergines goed onder de kraan, halveer ze en bestrooi het snijvlak met druppels olijfolie, zout en peper. Laat het even 5 minuten intrekken.
2. Veeg nu weer het zout eraf en knijp de halve aubergines voorzichtig uit met een schone theedoek. Hol de helften voorzichtig uit, maar laat de schil heel en hou het vruchtvlees even apart.
3. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng het door de quinoa, voeg zout, peper en chilipoeder toe. Vul de aubergine verder met het mengsel en strooi de cashewnoten en eventueel de 30+ kaas eroverheen.
4. Doe de aubergines met de vulling nu in de oven, gebruik een ovenschaal of een ingevette plaat. Zelf gebruik ik altijd een ovenschaal. Ongeveer 10-15 minuten in de oven. Haal het eruit en direct smullen! Smakelijk.



Ingrediënten:

- 180 g quinoa
- 2-3 rode uien
- 1 verse rode of groene chilipeper
- 750 g wortels bospeen
- 30 g roomboter
- 50 g sultana rozijnen
- 2 tl kerriepoeder
- 5 dl wortelsap
- 50 g gemengde noten (ongebrand/ongezout)
- 1 vers bosje bladpeterselie
- 1 tl citroensap
- Snufje peper
- Olijfolie
- Griekse yoghurt
- *Optioneel gebakken tofu

Bereidingswijze:

1. Maak de uien schoon en snipper deze grof. Was de verse chilipeper en dep even droog. Halveer hem, als je extra pit wilt, laat je de zaadjes zitten.
2. Rasp nu de wortels schoon. Snijd deze in kleine stukken zoals jij het wilt. Verhit de boter in een wok tot het een beetje bruist en bak kort de uien, chilipeper en wortels.
3. Voeg de rozijnen en het kerriepoeder toe. Schenk het wortelsap erbij en breng nu het mengsel aan de kook. Mix de quinoa erdoor en laat het geheel nog even 15 minuten rustig staan op een laag vuur met de deksel op de wok.
4. Bak de noten als dat nog niet gedaan is even kort in de pan en hak deze grof. Was de peterselie onder de kraan, hak de blaadjes fijn. Breng de groene curry op smaak met citroensap en wat zout. Meng de noten en peterselie erdoor. Schep nu lepels Griekse yoghurt erdoor.
5. Strooi nog even de blaadjes koriander erover en direct smullen! Mocht je het lusten, neem er een broodje naan bij met knoflook.



Ingrediënten:

- 200 g zilvervliesrijst
- 175 g masoor dhal
- 2 el plantaardige olie
- Halve komkommer in reepjes
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 bosje fijngehakte bosui
- 1/2 tl kurkuma
- 6 dl water
- 1 tl grof zout
- 1 zacht gekookt ei

Bereidingswijze:

1. Roer de rijst en de dhal door elkaar en spoel dit onder de kraan schoon. Laat het uitlekken. Verhit de olijfolie in een grote wokpan.
2. Fruit de ui al roerend ongeveer 2 minuten. Zet het vuur laag, voeg de bosui, het knoflook en de kurkuma toe, en roerbak het geheel 1 minuut.
3. Voeg de rijst met dhal toe en roer het geheel voorzichtig, maar wel goed door elkaar. Schenk nu het water erbij en breng het geheel op een middelhoog vuur zacht aan de kook.
4. Zet het vuur weer lager en laat het ongeveer 20-25 minuten doorkoken, of tot de rijst gaar is en het water verdampt. Roer het nog even vlak voor het serveren en leg de komkommer erop, strooi de grove zout erdoorheen voor de smaak. Schep het rijst-dhalmengsel in een diep bord schaal en serveer het gerecht met het gekookte ei erbij. Smullen!



Ingrediënten:

- 1 kg kruimige aardappelen
- 2 eieren
- 1 tl zout
- 200 g bloem
- zout en peper
- **Vulling**
- 400 g uien
- 3 takjes peterselie
- 2 takjes majoraan
- 60 g boter
- 100 g gehakte walnoten
- 2,5 dl slagroom
- 3 eieren
- 2 el crème fraîche

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Boen de aardappelen schoon, leg ze op een bakplaat en bak ze ongeveer 1 uur goudbruin in de oven.
2. Haal ze uit de oven, halveer ze en hol ze uit met een lepel. Pureer de kruimels met een pureerknijper of stamper en laat het afkoelen. Voeg de eieren, zout, peper en het bloem toe en meng alles met je handen tot er glad deeg ontstaat. Laat het ongeveer 10 minuten rusten.
3. Maak de vulling: pel de uien en hak ze fijn. Was de kruiden, dep deze droog en hak de blaadjes fijner. Verhit 20 g boter en bak de uien fruitig, en bak de gehakte kruiden 5 minuten mee. Wel op een laag vuur. Voeg zout en peper toe en laat het mengsel even afkoelen.
4. Rol het deeg op een met bloem bestrooid werkvlak uit tot een rechthoek van ongeveer 80 bij 30 cm en 5 mm dik. Bestrijk het met het uien-kruidenmengsel. Strooi de walnoten erover. Rol het deeg voorzichtig op en snijd het in plakjes van 2 cm.
5. Verhit de resterende boter in een koekenpan en bak de plakjes voorzichtig ongeveer 2 minuten per kant bruin. Klop de slagroom, eieren en crème fraîche door elkaar, en voeg zout en peper toe. Leg de rolletjes in een ovenschaal en schenk het slagroommengsel erover. Bak dit ongeveer 15 minuten in een oven op 200 graden.



Ingrediënten:

- 500 gram broccoli
- 1 teentje fijngesneden knoflook
- 150 ml melk
- 2 eetlepels mosterd
- 150 gram geraspte cheddar
- 1 theelepel tijm (gedroogd)
- 1 ui
- 1 ½ groentebouillonblokje
- 2 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de broccoli in roosjes en leg deze op een bakplaat met bakpapier. Sprenkel wat olijfolie over de roosjes.
2. Rooster de broccoli ongeveer 20 minuten. Zet een pan met 800 ml water op het vuur. Voeg de bouillon toe als het water kookt. Snipper de ui en bak deze vervolgens kort in een pan met olijfolie. Voeg hierna ook de knoflook en de tijm toe.
3. Doe het uienmengsel in de pan met water, samen met de geroosterde broccoliroosjes. Laat de soep ongeveer 20 minuten doorkoken op een laag vuur. Voeg de melk, cheddar en de mosterd toe.
4. Als dit gesmolten is, kun je de soep pureren met een blender. Serveer de soep in soepkommen en voeg naar smaak peper en zout toe.



Ingrediënten:

- 1 grote rode paprika
- 750 gram courgette
- 2 eieren
- 30 gram paneermeel (koolhydraatarm of broodkruimels)
- 140 gram geraspte kaas
- +/-70 ml olijfolie
- 1 theelepel basilicum (gedroogd)

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bestrijk een grote ovenschaal met wat boter.
2. Was de courgette en de paprika en snijd deze in kleine plakjes of stukjes.
3. Klop de eieren los en voeg hier de groenten, paneermeel, geraspte kaas, basilicum en de olijfolie aan toe. Goed mengen!
4. Verdeel het mengsel in de ovenschaal en bak de vegetarische schotel in ongeveer 45 minuten lekker gaar en bruin. Eet smakelijk!



Ingrediënten:

- 450 gram bloemkoolrijst
- 3 middelgrote eieren
- 2 lente uien
- 50 gram 45+ kaas (geraspt)
- zout en peper
- beetje roomboter

Bereidingswijze:

1. Snijd de lenteui in ringen.
2. Klop de eieren los in een kom en voeg hier de kaas, lenteui en snufje zout en peper aan toe.
3. Verhit wat boter in een koekenpan en bak hierin één voor één de pannenkoekjes.
4. Bak ze ongeveer 5 minuten aan iedere zijde tot ze lekker gaar en bruin zijn. Eet smakelijk!





SLANK EN GEZOND!

Samen met het Vega Chef Team vind ik het geweldig dat jij deze weekmenu's hebt aangeschaft en daarbij een stap hebt genomen naar slank en gezond, en koken met puur natuur.

Hiervoor willen wij jou dan ook graag extra bedanken. Heb je veel resultaat geboekt? Was het leuk en lekker? Wij zouden het ook zeer waarderen als je ons vertelt wat je aan dit programma hebt gehad. Wij zijn namelijk erg benieuwd naar de resultaten.

Als je dit opstuurt, krijg je van ons een Gratis Weekmenu cadeau! Gebruik **Vega Chef** als onderwerp in je mail.

Graag per mail en ontvang direct je gratis weekmenu.

Je kunt ons bereiken via support@droogtrainers.nl

Thanks en veel plezier!

Vrolijke groet,
Heiko

Heiko Hartsuijker

DE VEGA CHEF

Slank, Fit en Vegetarisch in 30 dagen!

In dit kookboek kun je direct starten met smullende vegetarische recepten. Je krijgt via dit boek toegang tot een 30 dagen menu waarmee je gaat afvallen, met praktische mindset tips en extra recepten.

Je kunt geen supermarktschap ontwijken of je komt wel een vegetarisch product tegen, ons leven staat er vol mee en dat is maar goed ook! Het is tijd voor een revolutie. De combinatie van vegetarisch, eenvoudig en afvallen was er nog niet, vandaar dit boek. Want kun je met vegetarisch eten afvallen? Wat mag je WEL en wat mag je NIET eten? De Vega Chef geeft antwoorden op deze vragen en meer. Je hoeft vanaf nu niet meer te twijfelen of je lekker en gezond kunt eten. Samen het Koolhydraatarme eten en ook de fit levenswijze naar meer mensen te brengen met deze online bestseller editie.

De Vega Chef werkt juist met heel eenvoudige recepten en is toepasbaar op jouw eigen situatie met zo min mogelijk aanpassingen. Inclusief 30 dagen helemaal uitgewerkt met maaltijden, voedingswaardes en ingrediënten. Heerlijke recepten om direct mee te beginnen!

