



DE KHA CHEF

127+ Heerlijke Koolhydraatarme Recepten

KOOKBOEK

INCLUSIEF
4
WEEKMENU'S

NEIKO HARTSULKER



*Recepten van Koolhydraatarme Chef
Heiko Hartsuijker*

INTRODUCTIE

Heerlijk, je kunt al bijna starten met de smaakvolle recepten. Je hebt via de Koolhydraatarme Chef 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?

PS: Wil je graag meer ideeën of inspiratie, dan kun je meer recepten bekijken op de website. Mocht je tussendoor vragen hebben, mail deze dan naar heiko@droogtrainers.nl

Wat je moet weten over koolhydraten

Koolhydraten worden samen met vetten en eiwitten als macronutrient gezien wat wil zeggen dat we deze nodig hebben om te kunnen overleven. Het zijn eigenlijk suikers (sachariden) die ons lichaam van energie voorzien. Ons lichaam heeft macronutriënten nodig voor groei, metabolisme en andere lichaamsfuncties.

Wanneer we koolhydraten eten in de vorm van suikers, zetmeel en/of vezels, worden deze vervolgens door het lichaam gebruikt als energie, of ze worden opgeslagen. Waar het eigenlijk mis gaat, is dat we teveel, te vaak de verkeerde koolhydraten eten waardoor ons lichaam in de problemen komt.

Wanneer we teveel snelle koolhydraten eten (denk aan witbrood, pasta, koekjes, snoepjes, witmeel, chips etc.), stijgt onze bloedsuikerspiegel in korte tijd zeer snel.

Deze **bloedsuikerspiegel** geeft de hoeveelheid glucose die in ons bloed zit weer. Via het bloed wordt de glucose naar de cellen getransporteerd die de glucosemoleculen verbranden voor energie.

Overtollig glucose wordt in eerste instantie als energievoorraad opgeslagen in de lever en spieren (glycogeen) en de rest wordt opgeslagen als vet in onze vetcellen. Via deze weg kan dus een teveel aan koolhydraten zorgen voor overgewicht.

Waarom willen we geen bloedsuikerpiek?

Een te hoge bloedsuiker is zeer schadelijk waardoor ons lichaam enorm veel insuline moet gaan afgeven. **Insuline** is een hormoon dat ons lichaam gebruikt om de suikers te kunnen vervoeren naar je lichaamscellen. Doordat we steeds meer suikers zijn gaan eten, minder bewegen en dus minder energie verbruiken moet de alvleesklier steeds meer insuline afgeven. Het gevolg kan zijn dat de cellen op deze manier steeds minder gevoelig worden voor insuline, dit noemen we ook wel Insulineresistentie, een voorbode op Diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.

Negatieve gevolgen van een hoge bloedsuiker:

In een vroeg stadium kan dit zorgen voor klachten als: Overgewicht, verslechterde immuniteit, vermoeidheid, hoge bloeddruk, vocht vasthouden (oedeem), veel plassen, psychische klachten, hormonale klachten, spierklachten, gewrichtsklachten en oogklachten.

Kortom; veel klachten die met voeding goed aan te pakken zijn! De eerste stap heb jij al gezet - **Let's go!**



Wil jij:

- **Werken aan jouw gezondheid?**
- **Werken aan jouw weerstand?**
- **Weer in balans komen?**
- **Die overvloedige kilo's kwijt?**
- **Je energiekeker voelen?**
- **Je mentaal stabiel voelen?**

Dan zal een koolhydraatarm dieet volgens dit boek jou zeker helpen.

Hoe pakken we dit aan met dit dieet:

1. We skippen snelle koolhydraten
Denk aan aardappels, maïs, brood, koekjes, snoepjes, chips, pasta, couscous etc.
2. We kiezen maaltijden met pure, onbewerkte producten: deze balanceren je bloedsuiker, verminderen ontstekingen (en oxidatieve stress), en verbeteren het ontgiftingsproces van de lever. Denk daarbij aan groenten, fruit en noten.
3. We verbeteren de vetzuurbalans:
We voeren voedsel in welke rijk is aan omega -3 (Vis, schaaldieren, lijnzaad, noten, zaden), omega 9 (olijfolie) ! Deze werken zowel ontstekingsremmend als positief op de insuline gevoelige cellen.

Werken aan jouw weerstand door het versterken van je immuunsysteem

Inmiddels weten we dat problemen met stofwisseling problematiek en een te hoog percentage lichaamsvet het immuunsysteem in gevaar brengen, ontstekingen in de hand werken en onze antivirale respons verlagen. Een koolhydraatarm dieet kan helpen overgewicht te voorkomen of verhelpen én zorgt veelal voor een stabielere bloedsuiker.

Daarnaast verhoog je tevens je weerstand door anderzijds je immuunsysteem te ontzien van 'onnodige' belasting.

Hoe zorgen we hiervoor?

1. Kies de juiste voeding & voorkom of verhelp overgewicht

- Stabiliseer je bloedsuikerspiegel met een koolhydraatarm dieet
- Zorg voor een goede vetzuurbalans: Neem de juiste vetten (omega-3 rijk) en mijdt de verkeerde vetten (kaas, vet vlees, margarine, snacks, geharde vetten in koek, gebak, snacks)
- Eet pure, onbewerkte voeding
- Varieer zoveel mogelijk in kleur! Elke kleur groenten/ fruit heeft eigen gezondheidsvoordelen.

2. Rust

Voldoende rust is erg belangrijk voor ons lichaam. Slaap is nodig om je immuunsysteem scherp te houden. Daarnaast kunnen chronische stress- en angstklachten het immuunsysteem juist verzwakken.

3. Zorg dat je lichaam over voldoende vitaminen en bouwstoffen beschikt

Supplementen zijn alleen werkzaam indien ze naast een gezonde levensstijl worden gebruikt. (doe dit altijd in overleg met een deskundige)

- * Vitamine C (Ester-C, of niet-zure variant)
- * Een goede, uitgebalanceerde Multivitamine (met alle B-vitamines, zink en chroom)
- * Omega 3 visolie
- * Vitamine D (indien de zon niet schijnt)
- * Evt. Vitamine B12

4. Beweging

Beweging werkt gunstig op ons immuunsysteem. Daarnaast verlaag je met de juiste beweging je stresspeil en houd je je bloedsuiker op peil, wat indirect ook weer bijdraagt aan een betere weerstand.

5. Drink voldoende vocht (water)

6. Verzorg je Darmen

Onze darm is een mega belangrijk (én groot) onderdeel van ons immuunstelsel. Verzorg dus ook je darmen goed:

- Let op dat je de voeding die je eet goed kunt verteren. Klachten die op een slechte vertering zouden kunnen duiden zijn: *een opgeblazen gevoel, veel gasvorming, kramp, maagzuur, pijn, koliekaanvallen, slechte adem, diarree en obstipatie.*
- Eet voldoende vezels uit groenten/ fruit
- Eet vaker prebiotische voeding: uien, knoflook en fruit en groenten met hoog gehalte oplosbare vezels: zoete aardappels, spruitjes, avocado, groene asperges)
- Neem eventueel een probiotica supplement.

In de weekmenu's vind je fantastische voeding voor de darmen.

7. Detox

O.a. ons huidige voedingspatroon en onze leefomgeving zorgen ervoor dat onze lever overbelast kan raken. De lever is verantwoordelijk voor het ontgiften van zware metalen, hormonen, pesticiden, solventen (oplosmiddelen), geneesmiddelen en conserveermiddelen. O.a. junkfood, bewerkte voeding, pesticiden, verkeerde voeding en verteringsproblematiek zijn een extra zware belasting voor onze lever. Onze lever is mega belangrijk voor onze immuniteit. Daarom hebben wij in dit boekje een aantal mega detox-smoothies toegevoegd!

Dag 1:



Ontbijt	Roggeontbijt - 1 plakje roggebrood met hüttenkäse en gekookt ei met plakje tomaat
Tussendoor	1 kiwi (gold), vitamine C boost voor de dag
Lunch	Roerbak omelet met taugé - Ingrediënten: 1 ei, 2 el crème fraîche, 1 tomaat in stukjes gesneden, 1/4 komkommer in plakjes gesneden, handje taugé, 1 el wokolie, snufje zout en chilipeper Bereidingswijze: Kluts het ei met de crème fraîche in een kom. Doe er de stukjes tomaat, komkommer en taugé bij. Voeg een snufje zout en chilipeper toe. Even doorroeren. Doe de wokolie in een koekenpan, verwarm dit en giet het eimengsel erop. Kort op goed hoog vuur en daarna omdraaien en op laag vuur 6 minuten laten garen.
Tussendoor	150 ml magere kwark met 1 tl kaneelpoeder, handje blauwe bessen
Avondmaaltijd (2 personen)	Kip ovenschotel met spinazie - Ingrediënten: 200 gr spinazie, 2 grote stukken kipfilet, 2 el roomkaas, 1 rode ui, 20 gr Parmezaanse kaas en zwarte peper, 2 el olijfolie. Optioneel: aanvullen met tuinbonen of kikkererwten Bereidingswijze: Verwarm de oven alvast voor op 180 graden. Snijd de kipfilet in het midden niet helemaal door dit op een manier dat je deze kunt vullen. Snipper de rode ui in kleine stukjes en leg de kip daarna op de snijplank. Stop nu de spinazie in de kipfilet en voeg ook gesnipperde uien en roomkaas toe. Het is prima als de kipfilet iets open staat door de lekker vulling. Plaats nu deze gevulde kipfilet in een ingevette ovenschaal. Bestrooi de gevulde kip eerste olijfolie en daarna de zwarte peper, geraspte Parmezaanse kaas en bak ze minimaal 30 minuten in de oven tot ze krokant en gaar zijn geworden. Smakelijk!



Ontbijt	Chiapudding ontbijt: 300 ml ongezoete amandelmelk, 50 gram chiazaad, 4 halve walnoten, 30 gram blauwe bessen (vers of uit de diepvries), 15 gram granaatappelpitjes (vers of uit diepvries) Bereidingswijze (tip: zet het de avond voor het ontbijt alvast in de koelkast!) Doe de amandelmelk en het chiazaad in een kommetje en roer goed door. Dek het kommetje af, zet in de koelkast en laat minimaal 2 uur staan. Haal het kommetje uit de koelkast en roer de chiapudding door. Voeg wat amandelmelk toe en garneer de chiapudding met de walnoten, de blauwe bessen en de granaatappelpitjes.
Tussendoor	2 mandarijnen
Lunch	Broodje kaas met groente - Ingrediënten: 2 sneetjes volkorenbrood, kaas, tomaat, komkommer. Bereidingswijze: Voeg de ingrediënten toe aan het brood en smullen maar.
Tussendoor	5 snoepkommers en 5 blokjes witte kaas
Avondmaaltijd (2 personen)	Rode curry met kip - Ingrediënten: 400 g kipfilet, 1 bosje bosui, 1 tomaten, 30 g olijfolie, 2 teentjes knoflook, 30 g rode currypasta, stukje gember, bosje verse koriander, 1 el chiazaad, 1 tl kaneelpoeder, 2 tl citroensap, 150 romige kokosmelk, 450 g bloemkoolrijst, 2 el griekse yoghurt, peper en zout naar eigen smaak. *20 minuten gerecht Bereidingswijze: Snijd eerste de kipfilet, bosui, tomaat, gember, koriander en pel teentjes knoflook. Bak kort de ui in olijfolie in de wok en voeg na 2 min de kip toe, geperste knoflook, gember, zout en peper. Vervolgens als de kip al gaar wordt en goudbruin laagje krijgt voeg je de overige ingrediënten toe en de bloemkoolrijst (kant en klaar te halen). Als je dit samen hebt geroerbakt voeg je de currypasta toe en de romige kokosmelk, griekse yoghurt en laat je dit lekker sudderen. Je hebt de curry pasta klaar! Serveren op diepe borden en garneer met de verse koriander en chiazaad en beetje citroensap. Meer pit? Voeg er nog snufje chilipoeder aan toe.



Ontbijt	150 ml magere kwark met 1 tl kaneelpoeder, 1 lp bloemenhoning
Tussendoor	1 trosje rode druiven
Lunch	Ei met rucola en zalm - Ingrediënten: 75 gr gesnipperde zalm, 2 eieren, 1 el olijfolie, ¼ komkommer, 1 sjalot, ½ tomaat, 20 gr rucola, 10 gr pijnboompitten, snufje zout, ½ trosje bieslook. Bereidingswijze:: De bieslook snijd je in kleine stukjes. Kluts de eieren en voeg hier de bieslook en zout aan toe. Pak de koekenpan en voeg hier olijfolie aan toe en bak het eimengsel aan beide kanten goudbruin. Maar er een wrap van leg deze op een bord. De sjalot snijd je klein samen met de komkommer en tomaat. Meng nu de zalm, komkommer, sjalot en tomaat door elkaar. Doe de rucola verdelen over de wrap en voeg ook de zalm, komkommer, tomaat en sjalot toe. tot slot doe je er pijnboompitten overheen. Rol de wrap op en eet smakelijk.
Tussendoor	5 plakjes bio tomaat en 5 blokjes witte kaas
Avondmaaltijd (2 personen)	Wok met paksoi en rund - Ingrediënten: - 300 gram runderburger, 400 gram paksoi, 100 gram verse spinazie, 2 paprika's (groen), 2 kleine ui (50 gram), 2 teentjea knoflook, Zout en peper, Verse rode peper, sesamolie, sojasaus *30 minuten gerecht Bereidingswijze: Snijd de runderburger in repen. Snijd dan de paksoi, de paprika en de ui stukjes en pers de knoflook. Verhit olie in een wokpan, en voeg de runderreepjes en de ui toe. Voeg naar smaak een stukje rode peper toe. Voeg daarna de paksoi, paprika, spinazie en knoflook toe. Roerbak alles door totdat het gaar is. Voeg wat sesamolie en een klein scheutje sojasaus toe.



Ontbijt	Rode bieten detox- smoothie- Boost je weerstand! check recept achterin dit boekje.
Tussendoor	2 mandarijnen
Lunch	1 geroosterde volkoren boterham met 1 gekookt ei met een snufje milde kerriepoeder
Tussendoor	5 plakjes komkommer en 5 blokjes witte kaas
Avondmaaltijd (2 personen)	Ovenschotel bloemkool en kaas - Ingrediënten: 500 g broccoli, in roosjes, 300 ml kookroom, 200 g roomkaas, 1 teentje knoflook, fijngehakt of geplet. Zout en peper, 50 g roomboter, 1 bloemkool, in roosjes, 380 g geraspte 30+ kaas, 1 el oregano en 1 tl chilipeper. Extra: ovenschaal, mixer Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 185 graden. Kook de broccoli en bloemkool samen ongeveer 3 min tot het gaar is geworden en zacht. Pureer de broccoli en meng het samen met de kookroom, voeg nu de roomkaas, helft van de geraspte kaas, geperste knoflook toe. Breng op smaak met beetje zout en peper en tot het mengsel een gladde massa is geworden. Vet de ovenschaal even in met klodder roomboter of kokosolie, handig met een kwastje. Verdeel nu de bloemkool in de ovenschaal, giet de broccolisaus erover en strooi nu de overige kaas erbij. Nog een snufje oregano, peper en zout. Zet de ovenschaal 15 a 20 min in de oven tot het goudbruin krokant is geworden.



Dag 5:



Ontbijt	Volkorenontbijt - 2 volkoren rijstwafels, 2 plakjes kalkoenfilet, snuffe peper
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 schild 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	Paprika en tomatensoep - ingrediënten: 2 rode paprika's, blikje tomatenpuree, 1 teentje knoflook, ½ tuinkruiden bouillon, 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	Handje olijven met 5 blokjes fetakaas
Avondmaaltijd (2 personen)	Mexicaanse broccolisotel - Ingrediënten: 500 gr mager rundergehakt, 200 gr tomatenblokjes uit blik, 15 gr boter, 2 tl chilipoeder 2 tl paprikapoeder, 1 tl gemalen komijn, 2 teentjes verse knoflook, geperst cayennepeper, snuffe ½ tl zout, 2 tl sambal manis, 1 rode paprika, 1 gele paprika, gesneden in stukjes 125 gr geraspte kaas, 125 gr zure room en 2 lente uitjes Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwarm de boter in een koekenpan en voeg de gehakt toe. Bak dit al roerend gaar. Voeg dan alle kruiden en de tomaten toe en meng goed door elkaar. Doe dit mengsel in een ovenschaal en verdeel de kaas, stukjes paprika over het mengsel. Bak 15-20 min in een voorverwarmde oven. Snijd de lente ui in dunne ringetjes. Even mixen maak er een groene knapperige salade bij met 1 el balsamicoazijn dressing. Haal de ovensotel uit de oven en verdeel over de borden. Serveer met paar lepels zure room en garneer met de lente ui.



Ontbijt	Kwark met blauwe bes - 150 ml magere kwark met 1 tl kaneelpoeder, handje blauwe bessen en 5 halve walnoten
Tussendoor	2 el hüttenkäse, 2 snoepkomkommers
Lunch (2 personen)	Hartige kaasmuffins - Ingrediënten: (6 stuks): 150 gram Hüttenkäse, 120 gram rode paprika, 130 gram doperwtjes, 40 gram 30+ kaas geraspt, 1 ei, 2 sjalotjes, Olijfolie, peper en snufje zout Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Was de rode paprika en snijd daarna in kleine stukjes. Snipper de sjalotten. Pak een hoge kom. Mix de Hüttenkäse, het ei en het eiwit en de groenten door elkaar. Breng op smaak met peper en zout. Vet de muffinvormpjes in met een beetje olijfolie met een zacht kwastje. Verdeel het mengsel over de muffinvormpjes. Bak de muffins ongeveer 25/30 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven. Smullen!
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 agavesiroop toe.
Avondmaaltijd (2 personen)	Rode bietjes uit de wok - Ingrediënten: 300 g rode bio bieten, 200 g kastanjechampignons, 100 g broccoli, 70 g peultjes, 3 takjes koriander, 2 teentjes knoflook geperst, 1 bosje bosui, 125 g spekblokjes, 1 tl kurkuma, 3 tl kerriepoeder, 2 el olijfolie, peper. *20 minuten gerecht Bereidingswijze: Voorgekookte bieten fijn snijden, kastanje champignons, broccoli in roosjes, bosui fijn snijden en de koriander. Zet de wok op het vuur met olijfolie, voeg de teentjes knoflook toe en bak hierin de spekblokjes, doe vervolgens de groente in de wok en bak het lekker mee tot het knapperig gaar is. Voeg vervolgens de kruiden toe kurkuma, kerriepoeder, peper even goed omscheppen en klaar. Voor de garnering doe je de koriander erbij. Smullen!



Ontbijt	Kaas poffertjes - Ingrediënten: 55 gr kaas 45+, 100 g roomkaas, 2 grote eieren, 1 tl kaneel, 15 g boter Bereidingswijze: Start met mixen van de roomkaas met de eieren, kaneel tot een beslag. Vervolgens giet je met een bolle lepel per schep een poffertje op de warme koekenpan met gesmolten boter in de pan. Bak de poffertjes op een hoog vuur mooi goudbruin en voorzichtig omdraaien met een vork. Je kunt de kaas erop bakken of later plakjes erop leggen. Het kan ook goed met een oude ketchup fles die schoonmaken en vullen met beslag en dan kan je nog beter de poffertjes maken zonder poffertjespan!
Tussendoor	1 rode appel, partjes
Lunch	Gerookte makreelsalade - Ingrediënten: 80 gram gerookte makreel, 75 gram veldsla, ½ avocado, Paar stengels verse bieslook (fijngesneden) of 1 tl gedroogde bieslook, 50 gram griekse yoghurt, 1 el limoensap, Zout en zwarte peper Bereidingswijze: Scheur de makreel in stukjes en snijd het vruchtvlees van de avocado in blokjes. Doe de makreel, de avocado en de veldsla in een kom. Maak een dressing van de Griekse yoghurt, het limoensap en de bieslook en voeg aan de kom toe. Hussel de ingrediënten door elkaar.
Tussendoor	5 plakjes bio tomaat en 5 blokjes witte kaas
Avondmaaltijd	Gemengde groenten met kippendijen - Ingrediënten: 200 g kippendijen, zout en peper, kerriepoeder, 2 el olie, 1 prei, 1 grote uiensnippers, 2 volle tros tomaten, 2 el oregano. *25 minuten gerecht Bereidingswijze: Bestrooi de kippendijen met peper en kerrie en masseer dit erin. Bak deze in de koekenpan met 1 el olie goudbruin. Snij de prei in ringen en was het echt goed. Verhit in een koekenpan 2 el olie en fruit daarin vervolgens de prei en uiensnippers en bestrooi ook deze met kerrie en peper. Vuur laag. Was de tomaten en snij ze in ringen. Leg de plakken op het ui-preimengels en strooi hier royaal oregano over en laat de tomaat met de deksel op de pan met een laag vuurtje paar minuten warm worden. Pak een diep bord en schep alle op. Smullen!



Week 2

Ontbijt	Roggeontbijt - 2 plakje roggebrood met notenpasta naar eigen keuze
Tussendoor	1 rode appel, in partjes
Lunch	Japanse omelet - Ingrediënten: 2 eieren, 100 ml kokosmelk light, 100 g zalsnippers, 1/4 komkommer in plakjes gesneden, handje taugé, 1 el sojasaus, 1 el wokolie, snufje zout en peper Bereidingswijze: Kluts de eieren met de kokosmelk, soja in een hoge kom. Doe er de stukjes tomaat, komkommer, zalsnippers en taugé erbij. Voeg een snufje zout en peper naar eigen keuze toe. Even goed mixen met elkaar. Doe de wokolie in een koekenpan, verwarm dit en giet het eimengsel erop. Kort op goed hoog vuur en daarna omdraaien en op laag vuur 6 minuten laten garen. Rol hem op als een burrito en lekker eten met de handen.
Tussendoor	Beker 150 ml roer yoghurt of magere kwark met 2 tl kaneelpoeder
Avondmaaltijd (2 personen)	Stamppot pastinaak met bieslook - Ingrediënten: 300 g pastinaak, geschild, zout en peper, 2 tl kerriepoeder, 2 el verse bieslook, gehakt 1,5 el olijfolie, 200 g kastanjechampignons, in plakjes, gemengde salade naar keuze. 20/30 minuten gerecht Bereidingswijze: Snijd de pastinaak in kleine stukken en kook ze circa 10 minuten tot ze gaar zijn. Pureer de pastinaak met een grote stamper en breng het verder op smaak met kerriepoeder, zout en peper. Meng de bieslook en de olijfolie door de pastinaakpuree. Roer het nog even goed door tot het glad wordt. Bak even de kastanje champignons 3 minuten in een koekenpan tot ze lekker goudbruin zijn. Serveer met de 150 gemengde salade naar keuze.



Dag 9:



Ontbijt	150 ml magere kwark met lijnzaad en gedroogde abrikozen
Tussendoor	1 kiwi (gold), vitamine C boost voor de dag
Lunch	volkorenbrood lunch - 2 sneetjes met rosbief en een broodje met 45+ kaas komkommer en tomaat in plakjes
Tussendoor	5 snoepkommers en 5 blokjes witte kaas
Avondmaaltijd (2 personen)	Witvis uit de oven - Ingrediënten: 200 g witvis(kabeljauw, tilapia, panga), 5 kastanjechampignons, 2 el wokolie, 3 steeltjes bosui, 1 tomaat, 2 courgette, 1 puntpaprika, 25 g geraspte kaas, zout en peper. Voorkeur compacte ovenschaal. Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 180 graden. Zelf vind ik het lekker om de witvis te kruiden met wokolie, snufje peper en beetje gedroogde dille. Snijd groente allemaal fijn en de champignons in plakjes. Verhit nu de koekenpan en fruit hierin de fijngesneden bosui, bak de vis en gaar en voeg de rest van de groente toe. Verdeel het vismengsel over de ovenschaal en verspreid het over de ovenschaal. Strooi de geraspte kaas erover en strooi er nog beetje peper overheen. Laat het lekker krokant goudbruin worden in de oven voor 10 minuten. Smullen maar!



Dag 10:



Ontbijt	150 ml magere kwark met 2 tl kaneelpoeder, 1 lp bloemenhoning
Tussendoor	1 trosje rode druiven
Lunch	Rodekoolsalade - Ingrediënten: 100 g rode kool, 5 zoetzuur augurken, 1 madarijn, 150 g kalkoenfilet gerookt, 2 el Griekse yoghurt, 1 el knoflookpoeder, snufje chilipoeder Bereidingswijze: Haal de geraspte kool kant en klaar. Schud dit in een grote schaal. Voor dressing 2 el griekse yoghurt, zwarte peper, snufje chilipeper en snufje knoflookpoeder even mixen en doe dit door je salade heen. Voeg als laatste de mandarijn stukjes toe. Meng de rodekool met de augurken en snijd de kalkoenfilet in stukjes en doe dit erdoor. Smullen!
Tussendoor	5 plakjes bio tomaat en wat olijven met een scheutje extra vergine olijfolie
Avondmaaltijd (2 personen)	Groene spruiten met ontbijtspek - Ingrediënten: 150 gr ontbijtspek, 400 gr spruitjes, schoongemaakt, 5 steeltjes bosui, zwarte peper, snufje nootmuskaat en kerriepoeder. Extra: 150 g kipfilet in stukjes Bereidingswijze: Bak eerste spekreepjes in een koekenpan op hoog vuur tot het lekker doorbakken is geworden. Voeg nu de spruiten en bosui toe. Breng om smaak met kerriepoeder, nootmuskaat, zwarte peper. Blijft het samen lekker bakken tot de spruiten gaar zijn geworden. Vlees erbij? Voeg 150 g kipfilet stukjes erbij tijdens het bakken.



Ontbijt	Volkoren crackers - 3 volkoren crackers, hüttenkäse, tomaat, avocado en snufje zwarte peper
Tussendoor	2 mandarijnen
Lunch	Witte kaas bietensalade - Ingrediënten: 85 g gekookte rode biet, 1 rode ui, 100 g gemengde sla, 2 el olijfolie, 60 g witte kaas, 4 walnoten ongebrand, handje sultana rozijnen en snufje zwarte peper. Bereidingswijze: Snijd de uien lekker dun, ik snijd zelf de bieten altijd in grove blokjes omdat ik het prettiger vind eten. Doe de bieten, ui en sla in een grote slabak. Sprenkel hier de olijfolie overheen, brokkel de witte kaas erover, handje rozijnen, walnoten en beetje zwarte peper en klaar.
Tussendoor	Kipfiletrolletjes gevuld met rucolasla - Neem 4 plakjes kipfilet. Leg hier wat rucolasla op en rol de filetplakjes op tot mooie rolletjes.
Avondmaaltijd (2 personen)	Courgetti runder chipolata - Ingrediënten: 8 worstjes, 2 teentjes knoflook, 1 rode ui, 2 el olijfolie, 50 g spinazie vers, 65 g kruidenkaas, 20 g rode pesto, 250 g courgette spaghetti kant en klaar, 35 g Parmezaanse kaas, 1 tomaat, peper en snufje keltisch zeezout. Alternatief: kip, kalkoen of zalm Bereidingswijze: Bak de runderworstjes met beetje olijfolie en lekker in de geperste knoflook met een gesnipperd uitje tot deze goudbruin zijn geworden. Bak de verse spinazie, kruidenkaas en rode pesto erbij en bak het mee (let wel op water en olijfolie met gewassen spinazie). Schep nu de courgette spaghetti erdoor met beetje knoflook, tomaat in stukjes, snufje peper en beetje zout. Garneer het met de Parmezaanse kaas. Smullen! Ook lekker met kalkoenfilet in stukjes en met beetje chilipoeder.



Dag 12:



Ontbijt	Boerenomelet - Ingrediënten: 2 eieren, Eetlepel volle kwark/ yoghurt, Gesneden champignon, Gesneden paprika, Gehakt bosuitje , Flink hand spinazie, Kwart avocado in plakjes, Peper en zout, Gerookte paprika poeder Bereidingswijze: - Doe de gesneden groenten samen met de spinazie in een koekenpan en bak even op. Kluts de eieren met de kwark. Zodra de spinazie geslonken is, gooi je het eimengsel in de pan en bak de omelet op laag vuur. Keer halverwege de omelet nog een keer om!
Tussendoor	Banaan smoothie - Ingrediënten: 1 banaan, 1 Sinaasappel en 250 ml magere yoghurt Bereidingswijze: Pel de banaan, als de banaan goed rijp is pelt 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 personen)	Pompoensoep - ingrediënten: 1 flespompoen, 1 bosje bosui, 2 teentjes knoflook, 125 g wortels, 2 el olijfolie, 2 tl gemalen komijnpoeder, 1 groentebouillontablet, 1 tl kerriepoeder, 500 ml water, 65 g Griekse yoghurt. Bereidingswijze: Snijd de groente fijn. Stop de pompoen 20 min in de oven op 185 graden tot deze zacht is geworden en dan kun je hem gemakkelijk snijden en hem schoonmaken. Stop de stukken pompoen in een grote hoge kookpan, samen met de groente en met de knoflook en overige kruiden. Stop nu ook alle overige ingrediënten in de kookpan en laat het 30 min sudderen met af en toe roeren op laag vuurtje. Ik voeg altijd later nog water toe als ik merk dat het te dik is geworden. Als laatste prak het zelf altijd gewoon even met een stamper want ik vind het heerlijk om nog wat te proeven van de groente en pompoen. Voor het serveren schepje Griekse yoghurt en beetje zwarte peper in de kommetjes. Smullen!
Tussendoor	2 tomaten gevuld met hüttenkäse
Avondmaaltijd (2 personen)	Aubergine-paprika lasagne met gehakt - Ingrediënten: 300 gr rundergehakt, 1 bosje bosui, 2 puntpaprika, 2 aubergine, 25 g kruidenkaas, 1 tl sambal manis, 1 mozzarella, 90 g Parmezaanse kaas, 2 el oregano, 1 bosje verse basilicum, 150 ml tomatensaus, zwarte peper en 1 ei groot, Bereidingswijze: Snijd alle groente in fijne stukjes en fruit deze samen in een grote wok, met een beetje olijfolie. Voeg ook lekker kruiden toe zoals de 2 el oregano, 1 tl sambal manis, 1 bosje verse basilicum, 25 g kruidenkaas en snuffje zwarte peper. Even laten sudderen en voeg de tomatensaus toe. Rul de gehakt even in een koekenpan met beetje olijfolie gaar en voeg dit toe aan de wok, even goed mixen met elkaar. Schep vervolgens alles in een ingevette ovenschaal met olijfolie. Strooi over de bovenkant de parmezaanse kaas en verdeel de plakjes mozzarella, nog beetje zwarte peper en breek een eitje op de bovenkant. Doe dan de ovenschaal voor 25/30 min in de oven tot deze goudbruin is geworden. Smullen, let op is wel goed heet!



Ontbijt	Ochtenstarter - Ingrediënten: 240 ml kokoswater, 100 gr diepvries rood fruit, 120 ml amandelmelk, 2 el olijfolie, 3 el chiazaad, 1 el kaneel poeder Bereidingswijze: Doe alle ingrediënten in de blender en mix het tot een lekker egale smoothie. Direct of gekoeld drinken!
Tussendoor	2 el hüttenkäse, 2 snoepkomkommers
Lunch	Milaans bordje - Ingrediënten: 125 g mozzarella, 100 g cherrytomaatjes, bosje verse basilicum, 2 schepjes rode pesto, 2 el olijfolie, 1 tl oregano, 1 el italiaanse kruiden, zout en beetje zwarte peper. Bereidingswijze: Laat mozzarella leeg lopen en snijd deze in plakjes samen met de cherrytomaatjes. Voeg het toe in een slakom. Snipper hier de verse basilicum overheen, schepjes rode pesto, 2 el olijfolie, oregano en de italiaanse kruiden. Even mixen en als je het serveert op het bord beetje peper en zout naar eigen smaak toevoegen.
Tussendoor	Gezonde Muntshot - Bereidingswijze: Schenk een groot theeglas vol met kokend water, voeg een bosje verse munt toe, knijp een halve citroen uit en voeg het sap toe. Voeg 1 tl agavesiroop toe.
Avondmaaltijd (2 personen)	kip met broccoli uit de wok - Ingrediënten: 2 el olijfolie, 200 gr kipfilet in stukjes, 125 g spekjes, 2 tl chilivlokken, 250 g broccoli roosjes, 1 el kerriepoeder, scheutje ketjap, keltisch zeezout en zwarte peper naar smaak toevoegen Bereidingswijze: Doe de olijfolie in een wok of koekenpan op een hoog vuur en bak hierin de stukjes kipfilet, spekblokjes bruin en gaar. Breng het verder op smaak met chilipoeder, zout en peper. Als je de broccoli roosjes hebt gekookt voor 5 min de pan bak je de broccoli na het koken even mee en strooi je er nog wat kerriepoeder overheen, geeft een heerlijke smaak aan de broccoli. Alles op het bord en smullen!



Ontbijt	Pittig roerei met een geroosterde bruine volkoren boterham - Kluts 2 eieren in een kom met een scheutje kokosmelk, chilivlokken en wat zwarte peper. Doe nu 1 el olijfolie in de koekenpan en roer het eimengsel steeds om in de pan zodat er een roerei ontstaat. Heerlijk op een geroosterd broodje.
Tussendoor	1 peer, in stukjes
Lunch	Lunch: Tofu met groenten- Ingrediënten : ½ courgette, ½ aubergine, 2 stengels bleekselderij, 200g tofu, 4 el extra vergine olijfolie, 1 el ras el hanout, 2 tl oregano, sojasaus, ½ tl zout Bereidingswijze: Snijd de groenten en bak alle groenten met de ras el hanout gaar. Snijd de tofu in kleine blokjes en bak deze in een aparte pan met wat sojasaus totdat het krokant en bruin is. Mix alles door elkaar en voeg tot slot de extra vergine olijfolie, het zout en de oregano toe.
Tussendoor	DETOX smoothie - energie-booster (vind recept achterin dit boekje)
Avondmaaltijd (2 personen)	Zalm met broccoli en champignons - Ingrediënten: 200 g zalm (zalmsnippers mag ook), 200 g broccoli, 150 g champignons, 100 gr hüttenkäse, Peper en zout naar smaak, Fijngehakte dille Bereidingswijze: Snijd de broccoli in roosjes en kook ze even kort. Snijd ondertussen de champignons in kwarten bak ze mooi bruin. Voeg de uitgelekte broccoli en de hüttenkäse toe, proef en breng verder op smaak met peper en zout. Houd warm op laag vuur. Snijd de zalm in stukjes. Bak deze kort in een andere pan. Mix alles in een schaal en bestrooi met dille



Week 3

Ontbijt	Kruidige koffie - 1 kopje verse koffie of espresso, 1 el honing, 2 el romige kokos, ½ el vanille extract, 1 el rauwe cacaopoeder Bereidingswijze: Mix de koffie met de honing. Doe de overige ingrediënten samen en gebruik hiervoor een blender of mixer om alles goed samen te mixen. Ik vind het lekker om het weer op te warmen maar je kunt het ook als ijskoffie serveren met ijsblokjes erin.
Tussendoor	Yoghurt met een handje blauwe bessen en eetlepel lijnzaad
Lunch (2 personen)	Engelse lunch met spiegelei - Ingrediënten: 4 eieren, 4 plakjes bacon, 2 tomaten, plakjes, 1 el rozemarijn, 2 el olijfolie, snufje peper en paprikapoeder Bereidingswijze: Zet de koekenpan op het vuur. Snijd de tomaat in dunne plakjes, doe wat olijfolie in de pan voeg de eieren voorzichtig toe. Leg de plakjes tomaat erin samen met de bacon, strooi de rozemarijn, paprikapoeder en zwarte peper erover. Heerlijk!
Tussendoor	4 ongebrande walnoten
Avondmaaltijd (3 personen)	Rode curry bloemkoolrijst - Ingrediënten: 400 g kipfilet, 1 bosje bosui, 1 tomaten, 30 g olijfolie, 2 teentjes knoflook, 30 g rode currypasta, stukje gember, bosje verse koriander, 1 el chiazaad, 1 tl kaneelpoeder, 2 tl citroensap, 150 romige kokosmelk, 450 g bloemkoolrijst, 2 el griekse yoghurt, peper en zout naar eigen smaak. *20 minuten gerecht Bereidingswijze: Snijd eerste de kipfilet, bosui, tomaat, gember, koriander en pel teentjes knoflook. Bak kort de ui in olijfolie in de wok en voeg na 2 min de kip toe, geperste knoflook, gember, zout en peper. Vervolgens als de kip al gaar wordt en goudbruin laagje krijgt voeg je de overige ingrediënten toe en de bloemkoolrijst (kant en klaar te halen). Als je dit samen hebt geroerbakt voeg je de currypasta toe en de romige kokosmelk, griekse yoghurt en laat je dit lekker sudderen. Je hebt de curry pasta klaar! Serveren op diepe borden en garneer met de verse koriander en chiazaad en beetje citroensap. Meer pit? Voeg er nog snufje chilipoeder aan toe.



Ontbijt	Volkorenontbijt - 2 volkoren rijstwafels belegd met 4 plakjes kipfilet met een schepje hüttenkäse en wat bieslook. Voeg nog wat peper toe naar smaak.
Tussendoor	150 ml yoghurt met een 1 tl kaneelpoeder
Lunch	Fruitsalade - Ingrediënten: 1 sinaasappel, handje blauwe bessen, 1 appel, 65 g walnoten, 1 tl kaneelpoeder Bereidingswijze: Voeg de ingrediënten toe aan twee kommetjes en strooi het met walnoten in stukjes en kaneel
Tussendoor	5 snoepkomkommers en 5 blokjes witte kaas
Avondmaaltijd (2 personen)	Zalm met spinazie - Ingrediënten: 250 g zalm, 4 geroosterde volkoren boterhammen, 2 el Griekse Yoghurt, 100 g baby spinazie, 1 ei, gekookt, 2 teentjes knoflook, geperst, 1 bosje bosui fijn, 1 halve citroen, bosje verse bieslook, zeezout en 4 seizoenen of zwarte peper. Bereidingswijze: Baby spinazie is echt heerlijk knapperig en hoeft maar heel kort in de koekenpan met beetje knoflook geperst, olijfolie en knoflookpoeder. Besmeer eerst de geroosterde boterhammen met de Griekse yoghurt en strooi er wat zwarte peper en verse fijne bieslook overheen. Doe hierop de spinazie. Bak de zalm lekker gaar in wat olijfolie tot deze bijna uit elkaar valt en leg deze op de broodjes. Garneer het nu met de bosuitjes, eitjes en nog beetje citroensap, verse bieslook, zout en 4 seizoenen peper. Smullen!



Ontbijt	150 ml magere kwark met 15 g kokosrasp, 15 gr zonnebloempitten en 1 el honing
Tussendoor	1 trosje blauwe druiven
Lunch	Scrambled ei met avocado - Ingrediënten: 2 grote eieren, 45 ml verse slagroom, bosje bieslook, 2 avocado's, 2 tomaten, 2 el olijfolie, 1 el oregano en zwarte peper. Alternatief: kwarteleitjes Bereidingswijze: Snijd de tomaten in stukjes, haal de pit uit de avocado's schep het vruchtvlees met een lepel eruit. Klop de eieren samen met slagroom, oregano, bieslook fijn gesneden en zwarte peper. Zet de koekenpan op het vuur met paar lepels olijfolie en giet het mengsel in de pan. Blijf lekker roeren met een houten lepel in de koekenpan. Als de roerbakei klaar is serveer je dit op een bord met de avocado stukjes erop en beetje bieslook als garnering met peper.
Tussendoor	5 plakjes bio tomaat, klein handje olijven en 5 blokjes witte kaas (voeg een klein beetje extra vierge olijfolie toe)
Avondmaaltijd (2 personen)	Kip met groente uit de oven - Ingrediënten: 600 g Kipdrumsticks, 100 g aubergine, 1 punt paprika, 1 bosje bosui, handje verse bieslook, 1 el rozemarijn, 2 tl oregano, 2 tl knoflookpoeder, 1 tl chilipoeder, 2 tl nootmuskaat, stukje gember fijngesneden, 3 teentjes verse knoflook geperst. *60 minuten gerecht Bereidingswijze: Zorg dat je oven opwarmt tot 200 graden. Was de groente goed onder de kraan, snijd vervolgens de groente fijn in de gewenste stukken en doe dit samen met de gember, bieslook in de braadzak. Marineer de kruiden in de kipdrumsticks met wat olijfolie, lekker masseer in de kip. Voeg daarna de kip in de braadzak en leg deze ongeveer 60 min in de oven te garen. Groente mag je altijd meer van hebben dit is gezonde voeding en geen vulling.



Ontbijt	DETOX eiwit smoothie ontbijt - *kijk voor recept achterin dit boekje!
Tussendoor	2 mandarijnen
Lunch	2 geroosterde speltbruschetta's met sardientjes - Ingrediënten: 2 speltboterhammen, 2 schoongemaakte verse sardines (of sardientjes uit blik), citroensap, ½ teentje knoflook, olijfolie, waterkers of rucola Bereidingswijze: Besprenkel de sardines met wat citroensap en rooster ze boven een in een hete grillpan (of oven) in 5-8 minuten mooi bruin en gaar. Rooster de sneetjes brood en wrijf de sneetjes in met het halve teentje knoflook en druppel er wat olijfolie over. Verdeel de waterkers over de sneetjes en leg de sardines erop. Druppel er nog wat citroensap over.
Tussendoor	30 g ongezouten gemengde notenmix
Avondmaaltijd	Ovenschotel venkel met gehakt - Ingrediënten: 1 grote venkel, 2 courgettes, 50 g tomaten, 2 el olijfolie, 150 g gehakt, 2 teentjes knoflook geperst, zwarte peper, 1 tl chilipoeder, 30 g Parmezaanse kaas Extra: ovenschaal Bereidingswijze: Snijd de tomaten, venkel in stukjes fijn, je moet het kontje en stelen eraf halen. Was altijd je stukjes venkel in een vergiet met koud water. Snijd nu de courgettes ook in stukjes en de worteltjes. Kook de venkel samen ongeveer 5 minuten gaar in een hoge pan met water. Warm de koekenpan op en doe er een grote lepel olijfolie in en pers hierin de knoflook. Als het warm is en de knoflook geurt bak je de gehakt in de koekenpan tot het lekker rul en bruin is geworden. Voeg als laatste nog wat zout, peper en chilipoeder toe naar eigen smaak. Stop eerst de laag groenten in je ovenschaal, strooi hier nog een beetje olijfolie overheen en vervolgens het gehakt erop maar bewaar nog wat tomaten en venkel voor garnering. Als laatste een handje Parmezaanse kaas en stop het 15 minuten in de oven op 185 graden. Als het lekker warm en krokant is geworden, smullen!



Ontbijt	Volkoren crackers - 2 volkoren crackers, hüttenkäse, tomaat, avocado en snufje zwarte peper
Tussendoor	Choco-amandel shake - Ingrediënten: 300 ml amandelmelk, 1 el Griekse Yoghurt, 2 rijpe bananen, 1 onpitte dadel, 1 el kokosrasp, 2 el rauwe cacao Bereidingswijze: Doe alle ingrediënten in de blender en mix het tot een lekker egale smoothie. Direct of gekoeld drinken!
Lunch	Broccolisoup - Ingrediënten: 1 ui, 300 g broccoli, 1 prei, 1 teentje knoflook, 2 el olijfolie, 1 kippenbouillontablet, 700 ml kraanwater, 200 gr. Creme fraiche, peper & Verse bieslook naar smaak Bereidingswijze: Snijd de prei, ui en broccoli fijn. Verwarm olijfolie in een soeppan en voeg de prei, ui en knoflook toe. Bak een paar minuten. Voeg de broccoliroosjes, water, bouillon, peper en bieslook toe aan de pak en breng aan de kook. Kook voor ongeveer 12 minuten met deksel op de pan. Haal pan van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer tot een glad geheel. Roer de creme fraiche er doorheen zodra de pan van het vuur is.
Tussendoor	1 rode appel, in partjes
Avondmaaltijd (2 personen)	Moussaka aubergine - Ingrediënten: 300 gr (vega) gehakt, 40 g rode ui, 40 g rode paprika, 2 aubergine, 25 g Griekse yoghurt, 1 tl sambal manis, 1 mozzarella, 100 g Parmezaanse kaas, 2 el oregano, 1 bosje verse basilicum, 150 ml tomatensaus, zwarte peper en 1 ei groot, Bereidingswijze: Warm de oven op 200 graden. Maak de aubergines goed schoon en snijd deze in plakjes. Verhit de koekenpan en doet wat olijfolie erin en bak de aubergine schijven lekker zacht. Strooi hier nog wat knoflookpoeder overheen tijdens het bakken. Strooi wat olijfolie in de ovenschaal en smeer dit even uit. Pak een andere koekenpan en bak hierin het rundergehakt rul, vergeet niet de teentjes knoflook erin te persen samen met de tomatensaus, Griekse yoghurt, uien en wat zout en peper naar smaak. Zelf voeg ik altijd een 2 el oregano, 1 el peterselie en 1 tl chilipoeder toe aan het gehaktmengsel. Als het gehakt klaar is verdeel je dit in je ovenschaal. Vervolgens leg je hier de plakjes aubergines overheen. Nu kluts je twee eitjes met wat peper, oregano, chilipoeder en de Parmezaanse kaas. Dit mengsel giet je bovenop je aubergine schotel. Zet nu de schaal in de oven en laat de ovenschotel ongeveer 20 minuten staan. Als het goed is wordt deze lekker krokant en gaat het borrelen. Laat het even afkoelen en smullen!



Ontbijt	Ei met bacon - 1 el olijfolie, 2 plakken bacon, 1 eieren geklopt, 50 g kastanje champignons, 50 g puntpaprika, 1 tomaat Bereidingswijze: Zet de koekenpan op het voer en verhit de olijfolie bak hierin de bacon lekker knapperig. Bak de champignons en de paprika in stukjes mee. Voeg vervolgens het ei toe en strooi hier wat zwarte peper overheen en een snufje oregano. Serveren op een bord met een paar plakjes tomaat.
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 agavesiroop toe.
Lunch (2 personen)	Bananen pancakes - Ingrediënten: 1 eieren, 1 banaan, 1 tl kaneelpoeder, 2 el olijfolie, extra: mixer Bereidingswijze: Voeg het ei, banaan gebroken, kaneelpoeder, 1 el olijfolie in een grote kom en pureer of mix het samen tot een egale en gladde massa. Verwarm de koekenpan met een el olijfolie en bak hierin met de pannenkoekjes goudbruin aan beiden kanten. Als de pancake gaat bubbelen moet je hem omdraaien. Ik gebruik een soeplepel als maatbeker voor het scheppen van beslag in de koekenpan. Smullen!
Tussendoor	2 el hüttenkäse, 2 snoepkomkommers
Avondmaaltijd (2 personen)	Witvis met tomatensaus - Ingrediënten: 200 g witvis naar keuze, 2 teentjes knoflook geperst, 200 g bio tomaten, 300 g tuinbonen, 1 grote rode ui, 1 tl oregano, 1 el peterselie gedroogd, 1 el dille gedroogd, zout en peper naar eigen smaak Bereidingswijze: Snijd de tomaten, ui fijn in stukjes. Laat de tuinbonen even uitlekken. Doe de olijfolie in een hoge koekenpan en warm deze op en fruit hierin de knoflook en ui samen. Als dit lekker begint te geuren voeg je de oregano, peterselie, peper en zout toe. Vervolgens doe je de tomatenstukjes hierin en roer je het lekker door elkaar, laat het even 10 minuten sudderen met elkaar. Als de tomaten lekker zacht zijn geworden voeg je de witvis toe en strooi hier nog wat dille en zwarte peper overheen. Vervolgens laat je de vis 15 minuten meekoken in deze saus op een laag vuur. Voor de laatste 3 minuten voeg je de tuinbonen toe. Als de vis mooi wit en gaar is geworden kun je het serveren. Smakelijk!



Ontbijt	150 ml kwark met ongebrande noten, 1 el gebroken lijnzaad, en scheutje bloemenhoning
Tussendoor	1 rode appel, partjes
Lunch	1 geroosterde volkoren boterham met hüttenkäse, ½ avocado en dille of bieslook (voeg wat chili of zwarte peper toe naar smaak)
Tussendoor	30 g ongezouten gemengde notenmix
Avondmaaltijd	Pastinaakstampot met kip - Ingrediënten: 200 g kipfilet, 300 g pastinaak geschild, 2 el verse bieslook, 1 el Griekse Yoghurt, 2 el olijfolie, 200 g kastanjechampignons, 1 tl knoflookpoeder, 1 tl uienpoeder, 1 tl zwarte peper, 4 tl kerriepoeder Bereidingswijze: Snijd de pastinaak voorzichtig met een groot koksmes in kleine stukjes en kook deze samen ongeveer 10 minuten tot het lekker zacht is geworden. Pureer nu de pastinaak met een stamper en breng het op smaak met een beetje kerriepoeder, knoflookpoeder en zwarte peper naar eigen smaak. Snijd de bieslook fijn en meng dit door de pastinaakpuree met 1 el Griekse yoghurt. Smeer de kipfilet in met olijfolie, strooi vervolgens het mengsel van knoflookpoeder, uienpoeder, zwarte peper en kerriepoeder goed over de kipfilet heen zodat alles lekker gemarineerd is voordat het de pan in gaat met wat olijfolie. Bak de kip gaar en voeg later de champignons toe en samen serveren met de stampot. Smakelijk eten!



Week 4

Ontbijt	3 lijnzaadcrackers hüttenkäse, cherrytomaatjes, kipfilet en een handje ongebrande noten
Tussendoor	2 mandarijnen
Lunch	Oosterse Omelet met taugé tomaat - Ingrediënten: 1 ei, 100 ml kokosmelk light, 1 tomaat in stukjes gesneden, 1/4 komkommer in plakjes gesneden, handje taugé, 1 el wokolie, snuffe zout en peper Bereidingswijze: Kluts het ei met de kokosmelk in een kom. Doe er de stukjes tomaat, komkommer en taugé bij. Voeg een snuffe zout en chilipeper toe. Even doorroeren. Doe de wokolie in een koekenpan, verwarm dit en giet het eimengsel erop. Kort op goed hoog vuur en daarna omdraaien en op laag vuur 6 minuten laten garen.
Tussendoor	50 g kipfilet beleg met komkommer
Avondmaaltijd (3 personen)	Rode bietjes met vis - Ingrediënten: 250 gr kabeljauw, 500 g bio rode bietjes, voorgekookt uit het pak, 4 grote zoete aardappels, in kleine stukjes snijden met een groot mes, 2 el bieslook, 2 el Griekse Yoghurt (2% vet), 3 el olijfolie, zwarte peper naar smaak 2 tl gedroogde dille, 2 tl chilipoeder of vlokken Bereidingswijze: Snijd de zoete aardappels in stukken, schil kun je prima eten. Snijd de aardappel in kleine partjes, hierdoor is het sneller gaar. Kook het in een hoge pan met water voor 20/30 min. Als zacht is is het gaar. Marineer de vis met een paar druppels olijfolie, strooi vervolgens de zwarte peper, gedroogde dille en wat chilivlokken over de vis. Masseer dit in je vis. Zet een koekenpan op hoog vuur met 1 el olijfolie, als de pan goed warm is geworden bak je hierin de vis gaar. Snijd de bieten in kleine blokjes en doe deze in een kom. De dressing voor de bietjes: doe de Griekse yoghurt in een kommetje. Voeg wat bieslook toe, peper en eventueel wat chilipoeder en 1 el olijfolie. Even mixen en klaar. Leg de gekookte zoete aardappels op je bord, meng de dressing door je rode bietjes of serveer de dressing apart naar eigen voorkeur. Alles bij elkaar en vis op de top van je gerecht leggen. Mogelijk nog snuffe peper of zout en klaar!



Ontbijt	Chiapudding ontbijt: 300 ml ongezoete amandelmelk, 50 gram chiazaad, 4 halve walnoten, 30 gram blauwe bessen (vers of uit de diepvries), 15 gram granaatappelpitjes (vers of uit diepvries) Bereidingswijze (tip: zet het de avond voor het ontbijt alvast in de koelkast!) Doe de amandelmelk en het chiazaad in een kommetje en roer goed door. Dek het kommetje af, zet in de koelkast en laat minimaal 2 uur staan. Haal het kommetje uit de koelkast en roer de chiapudding door. Voeg wat amandelmelk toe en garneer de chiapudding met de walnoten, de blauwe bessen en de granaatappelpitjes.
Tussendoor	1 kiwi (gold), vitamine C boost voor de dag
Lunch	Thaise soep - Ingrediënten: 400 ml kippenbouillon, 2 cm verse gember in plakjes, 2 cm verse rode peper in reepjes, 2 el citroensap, 2 bosuitjes, 2 wortels, 1 rode paprika, 50 g kastanjechampignons, 150 g kipfilet, 50 ml romige kokosmelk, 1 el vissaus Bereidingswijze: Giet 400 ml water in een pan en stop daarin blokje kippenbouillon, voeg de gember, verse rode peper, citroensap, uitjes, wortels gesneden en de kastanjechampignons in partjes toe, voeg ook direct de kipfilet toe samen met de vissaus. Laat dit sudderen voor 25 minuten. Voeg als alles lekker erin is getrokken zacht is geworden de kokosmelk toe.
Tussendoor	4 halve selderij gevuld met kruidenkaas
Avondmaaltijd (2 personen)	Vega andijvie stampot- Ingrediënten: 1 stronk/ zak andijvie, 150 gram bloemkool, 1 zoete aardappel, 2 uien, verse champignons, Gerookte paprikapoeder, Sojasaus, 50 gram geraspte kaas 30+, 1 el hüttenkäse, zout en peper Bereidingswijze: Snijd de bloemkool en zoete aardappel fijn en kook deze gaar. Bak de ui samen met de champignons in een flinke scheut olie bruin. Voeg hier wat sojasaus,gerookte paprikapoeder en peper aan toe en zet apart. Giet het bakvocht niet af! Pureer de bloemkool samen met de zoete aardappel en hüttenkäse. Voeg de andijvie, kaas en het uimengsel (inclusief vet) toe aan de puree en schep alles goed door. Breng op smaak met zout en peper



Ontbijt	Havermout Ontbijt - 40 g havermout ongezoet, 200 ml amandelmelk gezoet of ongezoet, 1 EL gebroken lijnzaad, 1 tl kaneelpoeder en handje blauwe bessen Het lekkerste is als je een avond van te voren even de amandelmelk met de havermout mixt en de kaneelpoeder. Je kunt het de volgende ochtend opwarmen of gewoon koud eten. Havermout is een geweldige bron van complexe koolhydraten energie en super gezond.
Tussendoor	1 trosje druiven naar keuze
Lunch	Caesar salad- Ingrediënten: ½ Gerookte kipfilet, 100 gr sla, 1 plak uitgebakken ontbijtspek, ¼ komkommer, 1/2 tomaat in stukjes, ¼ avocado, 1 el parmezaanse kaas, ½ tl Gerookte paprika poeder, Peper zout en oregano naar smaak Dressing: 1 eetlepel kwark, 1 tl mosterd, beetje citroensap, ½ el geraspte parmezaanse kaas Bereidingswijze: Meng de sla in grote kom met de verschillende ingrediënten. Voeg een beetje zout en peper toe. Roer de dressing er doorheen en bestrooi de salade met peper, zout en wat oregano naar smaak.
Tussendoor	5 plakjes tomaat, 5 olijven met een scheutje extra vierge olijfolie en wat peper en zout naar smaak
Avondmaaltijd (3 personen)	Zoete aardappel met zalm - Ingrediënten: 250 gr zalm, 500 g spinazie, gewassen, 4 grote zoete aardappels, in kleine stukjes, 1 el kaneelpoeder, 1 el rode pesto of groen eigen voorkeur, 2 el Griekse Yoghurt (2% vet), 3 el olijfolie, zwarte peper, 1 tl gedroogde dille, 2 el bieslook Bereidingswijze: Hoge pan ⅓ vullen met kokend water. Kook hierin de zoete aardappels gaar ongeveer 20/30 minuten. Zet een koekenpan op hoog vuur, doe hierin een lepel olijfolie, beetje gehakte knoflook en wok de spinazie kort tot het gaat slinken. Schep er 1 el pesto doorheen. Zet dit even apart vervolgens als de pan weer goed warm is geworden bak je hierin de zalm aan alle kanten lekker dicht. Altijd op een hoog vuur hierdoor zorg je dat de binnenkant lekker smeuïg en rauw blijft en de zijkanten krokant. Zet pan van het vuur en giet alles af. Doe vervolgens eerste en laagje zoete aardappels op je bord hier doe je zwarte peper, bieslook en kaneelpoeder overheen. Vervolgens leg je de spinazie op je bord en hier doe je ook wat zwarte peper, bieslook overheen en nootmuskaat voor echte lekkere combo. Als laatste leg je de gebakken zalm als topping op je bord. Nog snufje peper of zout en je kunt happen!



Ontbijt	150 ml kwark en 20 g amandelen en 1 el lijnzaad
Tussendoor	1 sinaasappel, in stukjes
Lunch	1 geroosterde volkoren boterham met wat hüttenkäse, 2 plakken rosbeef, wat plakjes komkommer, rucolasla en peper en zout naar smaak
Tussendoor	2 blokjes 30+ kaas met komkommer
Avondmaaltijd (2 personen)	Sperziebonen met pestosaus - Ingrediënten: 2 stukjes kipfilet, 350 g gebroken sperziebonen, 3 el Griekse Yoghurt, 2 el groene pesto, 1 grote rode ui, 2 rode puntpaprika, 400 g bloemkoolrijst, 1 ei, 1 teentje knoflook, fijngehakt of geplet, 2 el olijfolie, zwarte peper, chilipoeder Bereidingswijze: Snijd en dop de sperziebonen, kook deze voor 8 a 10 min gaar in een pan met kokend water. Fruit de ui met knoflook in een pan en voeg de kipfilet toe en bak deze gaar met wat extra olijfolie. Voeg nu de gesneden paprika in stukjes toe, voeg de bloemkoolrijst toe en de sperziebonen. Ik snijd de sperziebonen altijd nogmaals doormidden voor het koken. Schep nu 2 el pesto en 3 el Griekse Yoghurt en voeg naar eigen smaak zwarte peper en een beetje chilipoeder toe. Voor extra binding lekker om een eitje toe te voegen aan de saus. Laat het samen even 6 a 8 minuten sudderen. Je hebt in een handomdraai een heerlijke maaltijd op tafel. Smakelijk!



Dag 26:



Ontbijt	150 ml kwark met 1 el lijnzaad en gedroogde abrikozen
Tussendoor	Banaan smoothie - Ingrediënten: 2 bananen, 1 sinaasappel en 200 ml amandelmelk, 1 el kokosrasp Bereidingswijze: Pel de bananen, als de bananen goed rijp zijn schild 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 en smullen maar.
Lunch	Carpaccio met rosbief - Ingrediënten: 200 g rosbief, 25 g Parmezaanse kaas geraspt, 1 el balsamicoazijn, 1 el olijfolie, 1 venkelknol, handje rucola, zwarte peper en een beetje citroensap Bereidingswijze: Leg rosbief verspreid over je bord, leg het handje rucola over je rosbief. Maak in een bakje een dressing van de olijfolie, balsamicoazijn, citroensap en zwarte peper. strooi dit over je rucola heen. Snijd de venkel flinterdun en plaats dit als laatste op het bord nog een beetje zwarte peper erover en smullen!
Tussendoor	2 plakjes 30+ kaas met 4 plakjes komkommer
Avondmaaltijd (2 personen)	Spaanse witlofschotel - Ingrediënten: 4 witlofstronken, 200 g chorizo, 65 g 45+ geraspte kaas, 100 g Parmezaanse kaas, 2 el Griekse yoghurt, 1 el honing, 2 grote eieren, zwarte peper. *45 min gerecht Bereidingswijze: Warm de oven op 200 graden. Snijd het kontje van de witlof en kook de witlofstronken samen in een hoge pan voor 5 / 8 minuten. Witlof goed laten uitlekken, snijd de chorizo in plakjes en leg deze bij de witlof in je ovenschaal. Druk de witlof tegen elkaar zodat de chorizo goed blijft zitten. Strooi nu de geraspte kaas erover, schep de honing erover. Kluts nu de eieren en doe de Parmezaanse kaas, zwarte peper en Griekse yoghurt erbij en giet dit mengsel over je witlof chorizo-kaas heen. Bak nu de witlofschotel ongeveer 25 min in de oven tot het goudbruine laag heeft gekregen. Smullen!



Ontbijt	Ontbijtburrito - 3 plakjes Kipfilet (zo groot mogelijk) (90 gram), 2 eieren, 50 gram verse spinazie, 50 gram champignons, 50 gram ui, Zeezout en zwarte peper, Optioneel: citroensap en verse koriander Bereidingswijze: Snipper de ui en snijd de champignons in plakken. Verhit een eetlepel olie in een koekenpan en fruit de ui aan. Voeg de spinazie en champignons toe en bak enkele minuten, totdat de spinazie is geslonken en de champignons bijna gaar zijn. Breek de eieren over de groentemix en roer het geheel totdat de eieren gaar zijn. Breng op smaak met een snufje zeezout en zwarte peper. Leg de plakjes kipfilet op een bord of snijplank. Verdeel het ei-groentemengsel over de plakjes ham en rol de plakjes ham op als een burrito. Optioneel: druppel wat citroensap over de burrito en serveer met de verse koriander.
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 agavesiroop toe.
Lunch (2 personen)	Vlees gehakt salsa - Ingrediënten: 1150g spinazie, 2 uien, ½ bleekselderij, 2 teentjes knoflook, 1 rode paprika, 50 gr gehakt 4 el extra vergine olijfolie, 2 tl basilicum, ½ tl zeezout Bereidingswijze: Verwarm boter in een bakpan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt toe aan de voorverwarmde pan. Snijd de ui en knoflook fijn en voeg deze toe aan het gehakt. Voeg de spinazie toe en laat dit slinken. Snijd de overige ingrediënten in kleine stukjes. Haal de pan van het vuur als het gehakt gaar is. Voeg de basilicum, het zeezout en de extra vergine olijfolie toe aan de pan met gehakt en dien de paprikareepjes naast de gehakt-, paprika- en bleekselderij mix op.
Tussendoor	5 zure augurken met 1 plakje kipfilet
Avondmaaltijd (2 personen)	Garnalen in kokossaus - Ingrediënten: 300 g roerbak garnalen, 2 paksoi, 100 ml kokosmelk, 20 ml romige kokosmelk, 1 rode paprika, 1 rode peper, zonder zaadjes en zaadlijsten, 40 g verse koriander, 1 el verse gember, 3 teentjes knoflook, 3 bosuitjes, 2 el kokosrasp, 2 el olijfolie en zwarte peper Bereidingswijze: Snijd de bosuitjes in ringen, snijd de paksoi, koriander, gember, knoflook en rode peper fijn. Zet de wok op het vuur met 2 el olijfolie. Als de wok warm is voeg je eerst de knoflook, gember, rode peper toe daarna pas de garnalen en de uitjes. Deze wok je lekker gaar, voeg nu de kokosmelk en de romige kokosmelk toe en draai het vuur laag. Voeg de koriander toe aan de garnalen met kokossaus, snufje zwarte peper en de paprika in reepjes. Roerbak nu de paksoi 3 a 4 minuten op hoog vuur in een andere pan en serveer het samen met de garnalen en kokossaus. Als laatste strooi je er een beetje geraspte kokos op voor serveren.



Ontbijt	DETOX ontbijt smoothie - kijk voor het recept achterin het boekje!
Tussendoor	1 rode appel, partjes
Lunch	1 geroosterde volkoren boterham met 1 gekookt ei met een snufje milde kerriepoeder
Tussendoor	2 plakjes 30+ kaas met 4 plakjes komkommer
Avondmaaltijd (2 personen)	Mango kip curry - Ingrediënten: 250 g kip, 1 hand kikkererwten, 1 mango, 1 rode paprika, 1 el geraspte kokos, 150 ml Griekse yoghurt, 1 el verse gember, 2 teentjes knoflook geperst, 1 grote rode ui, 40 g sesamzaad, 4 el kerriepoeder, 1 tl chilipoeder, 2 el kokosrasp, 1 bosje verse koriander, zwarte peper, 1 el knoflookpoeder, 2 el olijfolie Bereidingswijze: Snijd de kip in stukjes. Pak een nieuwe snijplank en snijd hier de groente en fruit fijn. Zet de wok op het vuur en doe hierin de 2 el olijfolie. Als het goed warm is voeg je de teentjes knoflook, kikkererwten, chilipoeder en 2 el kerriepoeder toe en roer nu de tofu door de olijfolie marinade tot het goed geel is geworden. Wok de kip bruin en krokant, voeg daarna de rode paprika, mango in stukjes, gember, rode ui toe en wok dit samen. Vervolgens voeg je de Griekse yoghurt, 2 el kerriepoeder, knoflookpoeder, zwarte peper en fijne verse koriander toe. Even mengen en dit laat je lekker op zacht vuur 10 a 15 minuten sudderen. In diepe borden serveren en als laatste strooi je er een beetje sesamzaad en kokosrasp overheen. Smakelijk!



Detox smoothies

DETOX Rode bieten smoothie - Boost je weerstand !

deze smoothie zit bomvol antioxidanten (vitamines E en C), welke helpen met het afvoeren van giftige voedingsstoffen. Daarnaast bevat deze smoothie een aantal heel gunstige boosters:

- Betaine → helpt bij de ontgifting van levercellen
- Pectine → helpt met het verwijderen van gifstoffen uit lever
- Betalaines → werkt als krachtige ontstekingsremmer

- voorgekookte rode biet
- 1 handvol verse, rauwe spinazie
- 1/2 banaan

Doe alle ingrediënten in de blender en voeg water toe voor de gewenste dikte.



DETOX eiwit- smoothie (ontbijtsmoothie)

Deze smoothie is een geweldige start van je dag. Hij helpt je bloedsuiker te stabiliseren, bevat proteïne en mega veel vezels. Alles wat we willen om aan een gezonde weerstand te werken.

Daarnaast bevat deze smoothie de juiste vetzuren tegen ontstekingen en is het een detox van zware metalen dankzij de selenium die erin gaat.

Een ware boost voor je immuunsysteem dus!

- 2 TL hennepzaad
- 2 TL chiazaad (Laat deze minimaal 2 uur kort weken in water voor opname)
- 4 halve walnoten
- Pompoenpitten
- **MAX 2** paranoten
- 1 tl Kokosolie
- 1 banaan
- Blauwe bessen (1 kop)
- ½ kopje water
- ½ kopje ongezoete amandelmelk

Doe alle ingrediënten in de blender en voeg water toe voor de gewenste dikte.



DETOX groene smoothie - Boost je energie!

Deze smoothie geeft extra energie en werkt gunstig op je immuunsysteem. De smoothie bevat 2 krachtpaters van superfoods: spirulina en kurkuma. Mocht je deze niet tot je beschikking hebben, doe er dan wat extra bladgroen bij!

- 1 rijpe bananen, vers of bevroren en grof gehakt
- ½ kop water
- ½ kleine limoen, geschild
- ½ koffielepel spirulinapoeder
- 1/8 koffielepel kurkumapoeder
- 2 grote handvol bladgroen naar keuze: spinazie, boerenkool, andijvie, sla etc.

Doe alle ingrediënten in de blender en voeg water toe voor de gewenste dikte.



DETOX smoothie - Boost je weerstand!

Wanneer je in week 4 van dit boekje bent aangekomen, hopen we dat je lichaam al wat is afgekickt van de (snelle) koolhydraten. Deze smoothie heeft dan ook ontzettend veel gezondheidsvoordelen en barst van de goede nutriënten. Daarnaast vult deze smoothie enorm!

- 1 limoen
- ½ avocado vruchtvlees
- 2 stronken selderij
- 2 koppen spinazie
- 2 stronkjes peterselie
- 2 stronkjes koriander
- 1 komkommer
- 1 tl extra vergine olijfolie
- Mocht je het zoet echt missen: voeg wat blauwe bes toe of een ½ banaan

Doe alle ingrediënten in de blender en voeg water toe voor de gewenste dikte.





KOKEN IS LEUK EN GEZOND!

Sandra en ik het vinden wij het geweldig dat jij deze weekmenu's hebt geprobeerd. Jij hebt de stap genomen naar gezond koken.

Hiervoor willen wij jou dan ook graag extra voor bedanken. Heb je veel resultaat geboekt? Was het leuk en lekker?

Ik zal je wekelijks nieuwe recepten, weekmenu's, kooktips blijven toesturen alles over lekker en vooral ook gezond eten. Koken is geweldig en echt voor iedereen!

Heb je nog vragen voor mij of Sandra? Je kunt ons bereiken via **heiko@droogtrainers.nl**

Spreek je snel weer!

Met vrolijke groet,
Heiko