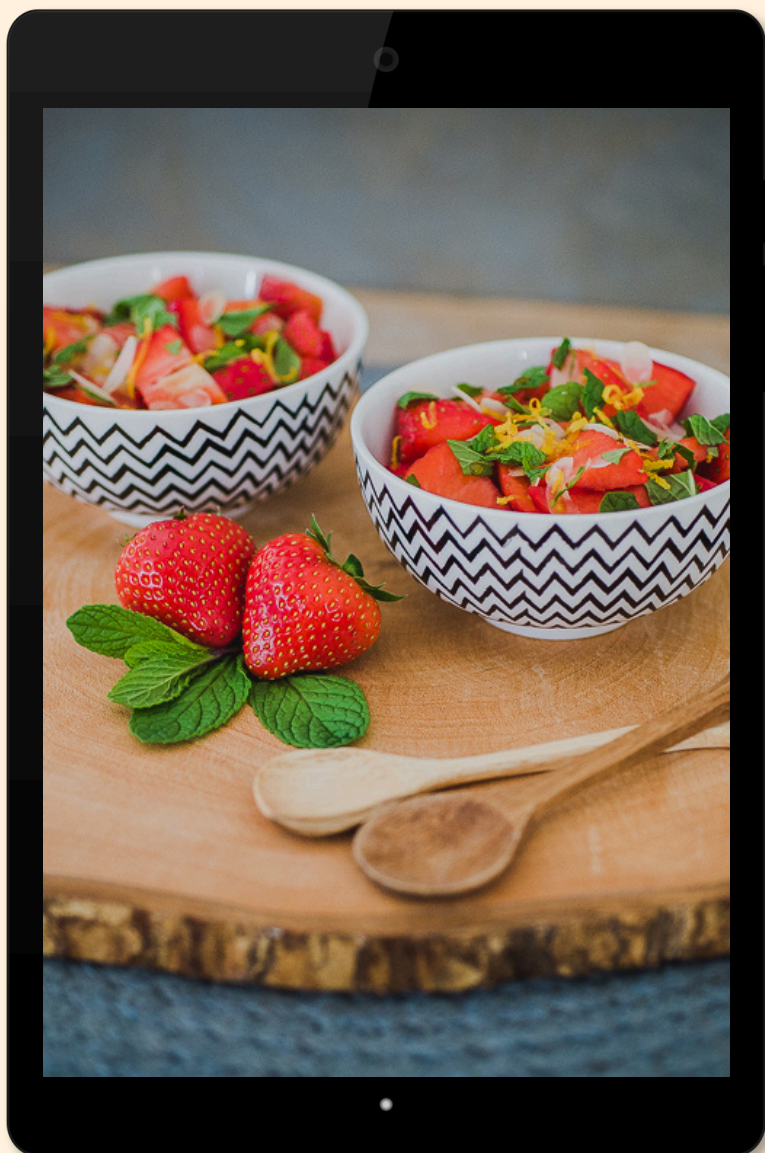


4-WEEKS AFSLANKPLAN

VAL EFFICIËNT AF ZONDER HONGER



✦ Makkelijk

✦ Lekker

✦ Snel klaar

EFFECTIEVE METHODE VOOR
DUURZAAM GEWICHTSVERLIES

Ontworpen door gezondheidsexpert Annick Adriaansz

WELKOM

4-WEEKS AFSLANKPLAN

GEBRUIKSAANWIJZING

HET IS ZOVER!

Ben je klaar om efficiënt af te vallen zonder ingewikkelde diëten of honger? Dit 4-weeks afslankplan biedt je eenvoudige, maar heerlijke recepten die je helpen om op een gezonde en duurzame manier gewicht te verliezen. Volg het plan stap voor stap, geniet van de maaltijden en zie hoe je moeiteloos dichterbij je doelen komt!

TIPS VOOR OPTIMAAL RESULTAAT:

- Volg de dagmenu's: Elk weekmenu is zorgvuldig samengesteld en berekend en vertaald in gezonde, makkelijke recepten. Zorg dat je de recepturen volgt voor het beste resultaat.
- Bereid je maaltijden voor: Plan vooruit en doe je boodschappen aan het begin van de week. Zo heb je altijd alles in huis en voorkom je dat je afwijkt van het plan.
- Houd je porties in de gaten: De portiegroottes zijn afgestemd op gewichtsverlies. Probeer je aan deze hoeveelheden te houden voor het beste resultaat.
- Blijf gehydrateerd: Drink voldoende water gedurende de dag om je lichaam gehydrateerd te houden en je stofwisseling te ondersteunen.
- Wekelijks wegen en meten: Noteer je voortgang elke week op hetzelfde moment. Dit geeft je een helder beeld van je resultaten en houdt je gemotiveerd.
- Geniet van het proces: Dit plan is ontworpen om afvallen makkelijk en haalbaar te maken, zonder honger of ingewikkelde gerechten.

Veel plezier op jouw reis naar een gezonder en fitter lichaam!

QUOTE

'Al het WERK zit in het loslaten van je zelfgecreëerde gehechtheid aan je oude voedingsgewoontes'



DAG 1

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Paars Feestje

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

200 ml geitenyoghurt (of alternatief)
rijpe peer, in stukjes
50 gr blauwe bessen
2 el (20 gr) havermout
1 el (10 gr) chiazaad
1 tl koek-en speculaaskruiden

Hoe maak je het?

Mix alle ingrediënten in een kom en laat even staan zodat de havermout en het chiazaad kunnen weken.

Tip:

Snij wat van de bessen door de helft en roer door de yoghurt zodat deze een feestlijk paars kleurtje krijgt!
Je kunt je ontbijt ook de avond van tevoren maken en in de koelkast zetten.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Geitenzuivel is makkelijker te verteren dan koeienzuivel.
Ook geeft geitenzuivel minder kans op overgevoeligheidsreacties, zoals een opgeblazen buik, slijmvorming of huidproblemen.

Lekker Sappig

SNACK



Wat heb je nodig?

2 sappige verse tomaten

Hoe maak je het?

Snij de tomaten in plakjes en strooi er wat Provençaalse kruiden overheen.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Tomaten bevatten lycopene, een antioxidant die ook zorgt voor een mooie huid!

Courgettespaghetti

LUNCH



Wat heb je nodig?

1/2 courgette
1/2 pakje (75 gr) gerookte makreel of zalm
tuinkers, 1/3 bakje
4 zongedroogde tomaatjes,
uitgelekt en in stukjes geknipt
1 el (10 gr) pistachenootjes
1 el verse pesto



DAG 1

AA

Hoe maak je het?

Maak linten van de courgette met een spirooli/spirelli of een kaasschaaf.

Verwijder de huid van de makreel en check op graatjes.

Roer de pesto, tuinkers en pistachenootjes door de courgettespaghetti en maak af met de vis en de zongedroogde tomaatjes.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Dit gerecht bevat een vetverbrandend visje! Uit onderzoek blijkt dat omega 3 (makreel) ondersteunend werkt in de vetverbranding en daarmee bijdraagt aan een gezond gewicht.

Granny Sandwich

SNACK

Wat heb je nodig?

- 1 Granny Smith, over de breedte in 4 schijven gesneden
- 2 el pindakaas (of notenpasta)
- 1 el haverhout (10 gr) met rozijnen (5 gr)
- 1 el (10 gr) gehakte pistachenootjes

Hoe maak je het?

Besmeer 2 appelschijven aan 1 kant met de pindakaas. Strooi de toppings erover en maak er twee sandwiches van door de andere schijven er op te leggen.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Door fruit te combineren met bv. noten(pasta) vertraag je de opname van de fruitsuikers. Hierdoor blijft je bloedsuikerspiegel stabiel en voorkom je zoete trek!

Pompoenstampotje

DINER

Wat heb je nodig?

- 270 zoete aardappel, gewassen en in stukjes
- 1 zakje (400 gr) pompoenblokjes (*let op datum!*)
- winterpeen (200 gr), in stukjes
- 2/3 feta (130 gr), verkruimeld
- 2 el (20 gr) pompoenpitten
- peper en zeezout

Hoe maak je het?

Stoom de zoete aardappel, penen en pompoenblokjes gaar. Stamp alles fijn (met een klein beetje stoomvocht). Voeg peper en zout naar smaak toe. Strooi de feta en pompoenpitten over de stampot. Verdeel de maaltijd over 2 porties. Plaats een portie in een afgesloten glazen bakje in de koelkast. Voor je lunch voor morgen!

Tip:

Kun je geen pompoen vinden? Gebruik dan gerust andere groenten, bijv. bloemkool of broccoli.

Optioneel: nu je toch aan het koken bent, maak tegelijkertijd vast je eierwrap en je truffels voor morgen!

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Zoete aardappels bevatten meer vezels dan gewone aardappelen. Hierdoor verzadigen ze beter en hebben ze minder effect op je bloedsuikerspiegel.



DAG 2

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Eierwrap

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

3 eieren
1/2 rode paprika, in kleine stukjes
1/3 feta, (ca. 65 gr)
1,5 tl groene pesto
hand veldsla

Hoe maak je het?

Kluts de eieren met de paprika en bak deze op matig vuur in 1 theelepel kokosolie tot een omelet.
Breng op smaak met een snufje zeezout.
Besmeer met pesto en beleg met de feta en veldsla.
Rol de omelet op.

Tip:

Makkelijk mee te nemen onderweg in een aluminiumfolietje.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Eieren zijn een van de meest verzadigende voedingsmiddelen. Hiermee helpen ze zoetbehoefte en lekkere trek voorkomen.

Twée Truffels

SNACK



Wat heb je nodig voor 20 stuks?

100 gr amandelmeel
8 ontpitte Medjool dadels, geweekt en uitgelekt
1/2 rijpe avocado
2 el rauwe cacao poeder + wat extra
1 el (15 gr) ahornsiroop

Hoe maak je het?

Mix alle ingrediënten tot een romig geheel in je keukenmachine. Als het deeg te nat is voeg je nog een klein beetje amandelmeel toe.
Maak 20 balletjes van het deeg en rol deze door de extra cacaopoeder.
Leg 18 balletjes in een bakje met bakpapier op de bodem en zet in de vriezer. Eet er twee lekker op.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Deze kleine maar rijke snack zit vol mineralen en geeft je lichaam precies wat het nodig heeft om weer volle kracht vooruit te kunnen tot het avondeten. Een gezonde energieboost!

DAG 2



Pompoenstampotje

LUNCH



Haal het stampotje dat je gisteren al hebt gemaakt uit de koelkast. Eet het koud, of warm even op in de koekenpan als je dat lekkerder vindt.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Pompoen bevat veel vezels maar weinig calorieën. Hierdoor heb je wel een gevuld gevoel, zonder dat je er van aankomt. Daarnaast zorgt een stofje in de pompoen, tryptofaan, voor een goed humeur.

Bessensnoepjes

SNACK



Neem een bakje bevroren frambozen en blauwe bessen uit de vriezer, (ca. 50 gr). Doordat ze bevroren zijn, zijn het net snoepjes. Ook lekker om eens met banaan te proberen!



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Blauwe bessen bevatten polyfenolen. Onderzoek wijst uit dat deze stof de afbraak van vetcellen ondersteunt en de vorming van nieuwe vetcellen vermindert.

Kruidige Rode Kool

DINER



Wat heb je nodig?

250 gram gesneden rode kool (bewaar de rest goed afgesloten in de koelkast voor dag 4)
1/2 pakje (ca. 75 gr) gerookte makreel of zalm
270 gr zoete aardappel, in stukjes
2 nectarines in stukjes (niet verkrijgbaar? neem 2 kleine appels)
2 el (20 gr) pompoenpitten
2 el rozijnen
1 hand veldsla
2 tl koekkruiden

Hoe maak je het?

Stoom de aardappelstukjes samen met de rode kool in ca. 20 min. gaar.
Stamp samen met de kruiden door elkaar.
Scheep de nectarine, rozijnen en pompoenpitten erdoor en verdeel de maaltijd in 2 porties.
Zet 1 portie in een afgesloten glazen bakje in de koelkast. Dit is je lunch voor morgen.

De portie voor nu maak je af met de 75 gram makreel- of zalmstukjes en veldsla.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

In 100 gram makreel zit ongeveer 200 IE vitamine D. Dat is ongeveer de helft van de vitamine D die je dagelijks binnen zou moeten krijgen. Vitamine D is essentieel voor je schildklier en daarmee voor je metabolisme.



DAG 3

START

met een 1/2 citroen uitgeperst in een glas water

Pannenkoekjes

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

1 banaan
2 eieren
2 el (35 gr) Griekse yoghurt (of alternatief)
1 tl koekkruiden
50 gram blauwe bessen

Hoe maak je het?

Prak de banaan fijn en kluts samen met de koekkruiden door de eitjes (of doe dit in je blender).
Bak hier 2 pannenkoekjes van in 1 tl kokosolie.
Beleg je pannenkoekjes met Griekse yoghurt en de blauwe bessen.

Tip:

Maak tegelijkertijd je smoothie voor straks en plaats die afgesloten in de koelkast.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Koekkruiden zijn naast lekker ook gezond. De specerijen ondersteunen je spijsvertering en helpen je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.
Dat voorkomt weer lekkere trek!

Spinaziesmoothie

SNACK



Wat heb je nodig?

200 ml water
grote hand diepvriesspinazie (6 blokjes)
50 gr bevroren blauwe bessen
1 rijpe nectarine (indien niet verkrijgbaar: appel)
1/2 avocado
blaadjes van ca. 2 takjes verse munt

Hoe maak je het?

Blend alles tot een heerlijke romige smoothie.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Door de avocado neem je sommige vitamines uit de spinazie beter op. Dit komt omdat vetten uit avocado een transportmiddel vormen voor die vitamines om opgenomen te kunnen worden in je bloed.



DAG 3

AA

Kruidige Rode Kool

LUNCH

Haal de rode koolmaaltijd die je gisteren al hebt gemaakt uit de koelkast. Heerlijk om koud te eten, opwarmen kan natuurlijk ook. Roer er 1/3 bakje tuinkers, en een hand veldsla doorheen en eet er 1 gekookt eitje bij.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Rode kool bevat een stofje dat je helpt om slechte bacteriën aan te vechten. Een helpend handje voor je weerstand!

Truffeltijd

SNACK

Haal twee truffels uit de vriezer en eet ze op. Neem er een lekker kopje thee bij.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Van deze truffeltjes krijg je letterlijk een goed humeur. De rauwe cacao bevat tryptofaan, een blijmaakstofje!

Portobelloburger

DINER

Wat heb je nodig?

2 portobello's (ipv broodje)
2 rundertartaartjes of -burgers
1 tomaat
handje veldsla
1 kleine ui, in ringen
2 augurken of stuk komkommer
2 tl tomatenpassata en 1 tl mayonaise
(sluit de passata goed af voor dag 7)

Hoe maak je het?

Snij het harde steeltje uit de binnenkant van de portobello's en bestrooi ze met een beetje zout. Bak ze, met een deksel op de pan, op matig vuur in 1 el kokosolie. Totdat ze gaar en soepel zijn (ca. 15 min.). Regelmatig even keren. Je kunt ze ook (ingesmeerd) in de oven doen (180 graden, 10 min.)

Bak ondertussen de tartaartjes gaar en de uien goudbruin in 1 el kokosolie. Laat de tartaartjes niet te droog worden.

Beleg elke portobellohelft met de groenten, saus en een tartaartje. Eet ze los van elkaar of maak er 1 groot hamburger'broodje' van.

Tip: je kunt je lunchrol voor morgen ook alvast maken in de oven.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Portobello's bevatten onder andere vitaminen B2, B3 en foliumzuur en de mineralen kalium, fosfor en koper. Ook zijn ze een bron van vezels.



DAG 4

START

met een 1/2 citroen uitgeperst in een glas water

Perensmoothie

ONTBIJT

Wat heb je nodig?

200 ml amandelmelk
1 rijpe banaan
1 rijpe peer
1 el chiazaadjes
1 tl koekkruident

Hoe maak je het?

Blend alles door elkaar en eet rustig op met een lepel.

Tip:

Peren liggen vaak onrijp in de supermarkt. Leg ze met appels of bananen in een schaal en dan zijn ze zo rijp. Een rijpe peer is niet alleen lekkerder, het gehalte aan antioxidanten neemt ook toe naarmate de peer rijper is.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

De vertering begint al in de mond. Ook al is de smoothie al fijn gemalen is het toch belangrijk om elk hapje te kauwen en zo goed te vermengen met speeksel. In speeksel zitten spijsverteringsenzymen die koolhydraten afbreken. Ook ben je zo beter en langer verzadigd.

Theemomentje

SNACK

Verse muntthee met een scheutje citroensap.
Neem er 2 truffels bij.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Munt ondersteunt je vertering en werkt kalmerend op je darmen. Het helpt opgeblazenheid te voorkomen.

Bake-off-roll!

LUNCH

Wat heb je nodig?

1 groot ei
200 gr cottagecheese/huttekase
2 tomaten, in stukjes
1/3de komkommer, in reepjes
1/3de avocado
kruiden naar keuze:
--> bijv p+z + Italiaanse + knoflookvlokken

Hoe maak je het?

Warm je oven voor op 180 gr. Blend de cottagecheese en het ei tot een romig geheel. Beleg een bakplaat met bakpapier en bestrijk met een kwastje kokosolie (anders blijft het plakken). Giet 1/2 cm dik het mengsel uit tot een wrapvorm, bestrooi ruim met kruiden naar keuze. Bak in 20-25 min. gaar en laat afkoelen. Vul de wrap met geprakte avocado en rauwkost.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Deze compacte lunch verzadigt heel goed. De gezonde vetten zorgen dat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft waardoor je niet gaat snaaien.



DAG 4

AA[♥]

Groentjes

SNACK



Neem 2 kiwi's en 2 eetlepels pistachenoten.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Per 100 gram bevat kiwi de volledige aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C. Eén kiwi weegt zo'n 55 gram. Met 2 kiwi's heb je de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 75 mg vitamine C binnen.

Het fijne is, dat dit natuurlijke vitamine C is, compleet vergezeld van alle hulpstoffen, waardoor de werking nog krachtiger wordt. Vitamine C verhoogt niet alleen de weerstand, het draagt ook bij aan de vorming van tanden, botten, bloedvaten en de huid.

Spirollit-Up

DINER



Wat heb je nodig?

50 gram rode kool
1/3 (10 cm) komkommer
1/2 courgette
2 gekookt eitjes, in partjes
1,5 el pindakaas of notenpasta
handje (25 gr) rauwe cashewnoten
1 el rozijnen (evt. In kleine stukjes)
scheutje tamari of sojasaus

Hoe maak je het?

Maak, met een spirooli / spirelli of een kaasschaaf, linten van zowel de courgette als de komkommer.

Warm op laag vuur in een koekenpan 1 tl kokosolie, de tamari en de pindakaas op. Wok heel kort de courgette en rode kool mee. Schep de komkommerlinten door het mengsel en doe alles op een bord.

Strooi de rozijnen en cashewnoten er over en maak af met de eipartjes.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Door je pasta te vervangen door courgettepasta bevat je maaltijd véél minder koolhydraten, dat draagt bij aan een snellere vetverbranding.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Eieren bevatten alle essentiële aminozuren (eiwitten). Een eiwitrijk dieet kan de stofwisseling met 80-100 calorieën per dag verhogen.



DAG 5

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Pruimentijd

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

De rest van de geitenyoghurt (ca 300 gr)

2 pruimen, in stukjes

1 el chiazaad

2 el pistachenootjes

optioneel: koekkruiden of anijszaad

Hoe maak je het?

Vermeng alle ingrediënten en laat even staan zodat de chiazaden kunnen weken. Je kunt je ontbijt ook de avond van tevoren maken en in de koelkast zetten.

Tip:

het is lekker om de pistachenoten even te hakken en lekker over de yoghurt te verdelen.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Pruimen zijn erg vezelrijk. Ze helpen voor gezonde darmen en werken tegen verstopping. Met gezonde darmen kun je ook makkelijker afvallen.

Swirl

SNACK



Swirl een eetlepel pindakaas (of notenpasta) door 2 eetlepels Griekse yoghurt* (35 gr).

(*of alternatief)

Drink er een kop verse muntthee met een scheutje citroensap bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Met deze combinatie stil je je trekgevoel en kan je weer volle kracht vooruit tot de lunch.

Pink Power Soup

LUNCH



Wat heb je nodig?

200 ml warm water

sap van een 1/2 citroen

1/2 pakje (ca. 2) voorgekookte rode bieten

1/3 eetrijpe avocado

1,5 el chiazaad

6 halve walnoten

zout en peper



DAG 5



Hoe maak je het?

Blend alle ingrediënten, behalve de walnoten, tot een romige gladde soep. Breng op smaak met peper en zout. Sprenkel de gehakte walnoten er overheen.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Bietjes zijn een mooie bron van vezels. Goed voor je spijsvertering en voor het reduceren van het risico op verschillende chronische aandoeningen.

Zoetbehoeftekiller

SNACK



Maak verse gemberthee met een scheutje citroensap. Eet er 2 blokjes pure chocolade bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Hoe puurder de chocola, hoe minder ongezonde melkvetten en suikers er in zitten. Hoe meer cacao er in zit, hoe meer antioxidanten de chocola bevat. Heb je nog moeite met de smaak van een hoog percentage, bouw het dan rustig op. Je smaakpapillen wennen er vanzelf aan.

Falafelsalade

DINER



Wat heb je nodig?

100 gram quinoa + 1 tl gistvrije bouillon
1 grote winterpeen (200 gr), geraspt
2 tomaten
1/3 komkommer (10 cm)
1/2 rode paprika
lente-uitje
pakje falafel
rest van de zak veldsla + rest van de tuinkers
dressing van: 1/3 avocado + 2 zongedroogde tomaatjes

Hoe maak je het?

Kook de quinoa zoals op de verpakking gaar. Snij de paprika en tomaten in stukjes. Verwarm een pan met 1 tl kokosolie en bak de groenten en falafelstukjes hierin. Snij het lenteuitje en de komkommer in stukjes en voeg hier de veldsla, wortelrasp en tuinkers aan toe.

Doe de helft van de groenten, falafel en quinoa in een bakje voor je lunch van morgen. Het slamengsel leg je bovenop of in een apart vakje/bakje. Niet vermengen, dan blijft de sla beter vers.

Het deel voor vandaag maak je af met de dressing: blend de 2 ingrediënten in een kleine blender tot een romig geheel en schep erdoor.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Quinoa ('kienwa') is een pseudograan, familie van de spinazie, de Inca's noemden het 'moeder van alle granen', omdat het zo voedzaam is. Het bevat krachtige bioactieve stoffen als quercetine en kaempferol. Deze blijken onder andere een ontstekingsremmende en antivirale werking te hebben.



DAG 6

START

je dag met een groot glas water

Bietenbowl

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

1/2 pakje (ca. 2 st/250 gram) voorgekookte rode bieten
1 appel
75 gr bevroren frambozen
sap van een 1/2 citroen
1 cm verse gember
1/2 el kokosrasp (5 gr)
1 blokje pure chocolade, fijngehakt (min. 72%)
15 pistachenootjes (10 gr), gehakt

Hoe maak je het?

Snij de bieten, appel en gember in stukjes en doe ze samen met de frambozen en het citroensap in de blender. Voeg een heel klein beetje water toe en blend tot een gladde massa.

Giet de smoothie in een mooie kom en doe de chocoladestukjes, de pistachenootjes en de kokosrasp er over.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Gember is een effectief middel tegen misselijkheid. Het brengt de maag tot rust. Daarnaast werkt het ook ontstekingsremmend en helpt het je weerstand te verhogen.

Komkommertijd

SNACK



Wat heb je nodig?

1/3 (10 cm) komkommer
3 plakjes kipfilet
1 tl pesto

Hoe maak je het?

Smeer de pesto op de plakjes kipfilet.
Snij de komkommer in 3 repen.
Rol de reepjes komkommer in de plakjes kipfilet.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Kipfilet is mager, eiwitrijk en bevat weinig calorieën. Kip bevat vooral de vitamines B1, B6 en B12 en zink en ijzer. IJzer is een mineraal dat onder andere belangrijk is voor de vorming van hemoglobine, een onderdeel van rode bloedcellen. Rode bloedcellen vervoeren zuurstof door ons lichaam.



DAG 6

AA♥

Falafelsalade

LUNCH



Haal de falafelmaaltijd die je gisteren al hebt gemaakt uit de koelkast. Meng de sla en de tuinkers door de groenten en maak een kleine dressing van 2 tl pesto en 2 zontomaatjes.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Veldsla beva foliumzuur, veel ijzer, kalium, calcium, veel betacaroteen (vit. A) en zelfs evenveel vitamine C als een sinaasappel.

Fris & Fruitig

SNACK



Snij 2 rijpe tomaten in plakjes en bestrooi ze met Provençaalse kruiden.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Snij een tomaat open en je zult zien dat er allemaal kamertjes inzitten. Ze lijken op de structuur van je hart. Uit onderzoek blijkt dat het veel eten van tomaten kan bijdragen aan een verminderd risico op hart- en vaatziekten.

Patat!

DINER



Wat heb je nodig?

1 kleine zoete aardappel (ca. 100 gr)
125 gr tempeh OF 100 gr biefstukpuntjes
(doe evt. de andere helft van de tempeh goed afgesloten in een bak in de koelkast voor dag 9)
200 gr sperziebonen
3 el tamari
1 el sesamzaad
1 geperst knoflookteentje
paprikapoeder, peper en zeezout

Hoe maak je het?

Warm de oven voor op 180/200 graden. Snij de zoete aardappel in frietjes, bestrooi met (gerookte) paprikapoeder, peper en zout en mix er 1,5 tl gesmolten kokosolie doorheen en plaats in de oven voor 15 á 20 min. (draai ze halverwege om)

Stoom of kook de sperziebonen 8 min.
Snij de tempeh in frietjes en bak die in 1 el kokosolie en voeg tamari toe. OF bak de biefstukpuntjes hierin.
Bestrooi het geheel met de sesamzaadjes.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Tempeh is gemaakt van hele sojabonen en bevatten daardoor veel vezels. Tempeh is gefermenteerd waardoor nadelige stoffen uit soja onschadelijk gemaakt worden. Doordat het zo eiwitrijk is, is het een perfecte vleesvervanger.



DAG 7

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Chai Latte Smoothie

ONTBIJT

Wat heb je nodig?

200 ml amandelmelk
3 el (30 gr) cashewnoten
1 ontpitte medjooldadel, in stukjes
1 rijpe peer
1 el chiazaad
1 tl koekkruiden, naar smaak

Hoe maak je het?

Snij de peer en de dadel in stukjes en doe alles in de blender. Meng tot een egaal geheel.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Dadels zijn snoepjes uit de natuur. Ze bevatten antioxidanten, vezels, kalium en ijzer. Ze zijn van nature wel suikerrijk, daarom is eentje al genoeg.

Brain Food

SNACK

Maak verse gemberthee met een scheutje citroensap. Neem er 1 blokje pure chocola en 6 halve walnoten bij.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Uit onderzoek blijkt dat gember het hongergevoel vermindert. Zo help je die vervelende zoetbehoefte later op de dag te voorkomen.

Bake My Day

LUNCH

Wat heb je nodig?

150 ml amandelmelk
40 gr havermout
1/3 courgette (8 cm), in kleine reepjes
1 kleine winterpeen/wortelrasp (75 gr)
1/2 rijpe banaan, in plakjes
1 tl (6 gr) ahornsiroop
1 el (10 gr) pompoenpitten

Hoe maak je het?

Verwarm in een steelpan de melk en havermout. Voeg wat zeezout toe en optioneel verse vanille. Bak ondertussen de courgette, wortelrasp en banaan in een klein beetje kokosolie en voeg als laatste de ahornsiroop toe.

Voeg alles samen in een ontbijtkom en strooi de pompoenpitjes er over heen.

Bewaar de andere 1/2 van de banaan voor morgen tussendoor.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Door wortel te verwarmen worden de carotenen beter toegankelijk voor je lichaam. Carotenen zijn belangrijke antioxidanten die bijdragen aan gezonde ogen en een mooie huid.



DAG 7

AA

Wortelfrietjes

SNACK

Maak een dipsaus van 2 el (35 gr) Griekse yoghurt (of alternatief), 1 tl tomatenpassata en een snuf paprikapoeder. Snij reepjes van winterpeen/wortel en 1/3de komkommer. Dippen maar!

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Paprikapoeder bevat veel antioxidanten en ondersteunt de remming van ontstekingen; kortom goed voor je immuunsysteem!

Groentenlasagne

DINER

Wat heb je nodig?

490 ml tomatenpassata (dikke saus)
1 aubergine (360 gr)
2/3 courgette
1 rode paprika, in stukjes gesneden
1 gesnipperde ui
1 bol buffelmozzarella, in dunne plakken & droogdeppen
2 geperste knoflookteentjes
verse basilicum en gedroogde oregano
200 gr mager rundergehakt
peper en zeezout

Hoe maak je het?

Verwarm de oven op 175 graden hete lucht oven (190 graden elektrisch).

Snij de aubergine en courgette in plakken van maximaal een ½ cm (dit kan bijvoorbeeld met een kaasschaaf).

Bestrijk de aubergineplakken met 1 el olijfolie. Leg ze op bakpapier en rooster ze in 10 min. zacht.

Fruit de ui en knoflook kort in 1 tl kokosolie, voeg daarna het gehakt toe met flink wat oregano, rul het en bak daarna ook de paprika even mee. Voeg de tomatenpassata toe.

Bouw de groentenlasagne; start met een laag aubergine, schep daar wat van de gehaktsaus over heen en maak dan een laag met de courgette. Doe dit tot dat alles op is. Eindig met een laag mozzarella en sprenkel er nog wat gedroogde kruiden over.

Bak de lasagne in ca. 25-30 min. gaar en eet de helft op. Lekker met verse basilicum erover!

Bewaar de andere helft voor je diner van morgen.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Als je aubergines verhit, dan worden de voedingsstoffen het beste opgenomen. Een van die stoffen, nasunine, kan de oxidatie van vetten in cellen voorkomen. Dit helpt je huid en brein jong te houden.



DAG 8

START

met een 1/2 citroen uitgeperst in een glas water

Schwarzwald Kirsch Bowl

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

175 gr Griekse yoghurt (of alternatief)
100 gr kersen (beetje ontdooien)
5 gehalveerde pistachenootjes
1 blokje gehakte pure chocola
1 tl kaneel

Hoe maak je het?

Meng alles in een ontbijtkom en geniet!



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Kersen bevatten quercetine. Een dieet rijk aan quercetine draagt bij aan een stabielere bloedsuiker en minder vetophopingen.

Kipkommertjes

SNACK



Wat heb je nodig?

10 cm komkommer
3 plakjes kipfilet
1 el pesto

Hoe maak je het?

Snij de komkommer in 3 repen.
Besmeer de plakjes kipfilet met pesto.
Rol in elk plakje kipfilet een reep komkommer.

Combineer met een lekkere kop thee.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Kipfilet heeft een hoge verzadigingsfactor terwijl het maar weinig calorieën bevat. Het voorkomt zoetbehoefte en helpt je om zonder honger gevoel je dag door te komen.

Pink Lunch

LUNCH



Wat heb je nodig?

200 gr kikkererwten
100 gr feta
4 voorgekookte kleine rode bieten (500 gr)
1 Granny smith appel in blokjes gesneden
1,5 el chiazaadjes
1 el ahornsiroop (15 gr)
peper en zout



DAG 8

AA♥

Hoe maak je het?

Meng alles in een kom (tip: snij de bietjes op een stuk bakpapier wat je daarna weg kunt gooien)

Eet de helft op en bewaar de andere helft in een goed afgesloten bak in de koelkast.

Verpak de rest van de feta luchtdicht en vries in voor dag 14.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Plantaardige eiwitten, zoals die uit kikkererwten, helpen om je gewicht onder controle te houden.

Candy Bar

SNACK



Wat heb je nodig?

½ eetrijpe banaan

1 el pindakaas/notenpasta

3 gehakte walnoten

Hoe maak je het?

Snij de ½ banaan in de lengte doormidden en besmeer de ene helft met de pindakaas (of notenpasta).

Strooi hier de gehakte walnoten overheen, leg het andere stuk banaan erbovenop.

Drink er een lekkere kop thee bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Banaan bevat tryptofaan. Tryptofaan wordt omgezet in serotonine en dat zorgt voor een blij, gelukkig gevoel!

Groentenlasagne

DINER



Warm de lasagne die je gisteren hebt gemaakt hem nog even op in de oven (160 graden) en doe er een hand rucola bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Knoflook werd vroeger vooral gebruikt om zijn medicinale eigenschappen. Het draagt bijvoorbeeld bij aan een gezonde bloeddruk en een gezond cholesterolgehalte.



DAG 9

START

met een 1/2 citroen uitgeperst in een glas water

Rijstwafel Fun

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

- 3 rijstwafels
- 1,5 plak geitenkaas
- 1/2 avocado, in plakjes
- 6 verse basilicumblaadjes
- 5 grote aardbeien, in plakjes

Hoe maak je het?

Beleg de rijstwafels met geitenkaas en avocado. Doe de basilicum en aardbeiplakjes daar bovenop.

Kook ondertussen alvast, in 7 minuten, je eitje voor straks in een steelpannetje met water uit de waterkoker.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Basilicum kalmeert je geest en heeft een opvrolijkende werking.

Ovaaltjes

SNACK



Eet het eitje wat je bij je ontbijt vast hebt gekookt en neem er 5 amandelen bij. Lekker met een grote mok thee.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Amandelen zijn rijk aan magnesium. Magnesium helpt voor een gezonde bloedsuikerspiegel en het helpt je ook om stress beter de baas te kunnen.

Pink Lunch

LUNCH



Eet de andere helft van de Pink Lunch die je gisteren hebt gemaakt.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Granny Smith appels stimuleren de groei van goede dikke darmbacteriën. Deze bacteriën verhogen de weerstand en helpen overgewicht voorkomen.



DAG 9

AA♥

Choco Smoothie

SNACK



Wat heb je nodig?

200 ml amandelmelk
100 gr ontpitte kersen (diepvries)
6 blokjes bevroren spinazie
1 rijpe banaan
1,5 el rauwe cacaopoeder
1 tl kaneel

Hoe maak je het?

Blend alles tot een heerlijke romige smoothie.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Kaneel vertraagd de afgifte van suiker in je spijsverteringskanaal. Zo voorkom je bloedsuikerpieken.

Oosters in het Westen

DINER



Wat heb je nodig?

200 gr broccoli, in kleine roosjes
1 rode puntpaprika, in reepjes
1 tl sesamzaadjes
1 teentje geperste knoflook
1 el tamari of sojasaus

Keuze uit:

of 160 gr wilde zalmoot op de huid
of een biologische hamburger
of de rest van je tempeh (125 gr)

Hoe maak je het?

Stoom de broccoli gaar in +/- 7 min.
Bak je eiwitbron naar keuze in 1 el kokosolie met een geperst knoflookteentje en een scheut tamari/sojasaus en bak de paprika lekker mee. Maak je bord op en maak af met de zaadjes.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Broccoli is een waar superfood. Het bevat beschermende stoffes tegen hart- en vaatziekten,, gewrichtsklachten en verschillende soorten kanker. Het beste stoom of wok je deze groente. Dan blijven de meeste gezondheidsvoordelen behouden.



DAG 10

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Cream Bowl

ONTBIJT

Wat heb je nodig?

150 ml amandelmelk
40 gr havermout (evt. nachtje weken)
1/2 banaan in stukjes
(vries de andere helft in, in plakjes)
1 ontpitte medjooldadel, in stukjes
1 pruim in stukjes
1 el pompoenpitten
1/2 el koek en speculaaskruiden

Hoe maak je het?

Verwarm in een steelpan de melk en havermout en voeg daar de banaan, pruim, dadel en de koekkruiden aan toe.
Scheep in een kom en top hem met de pitjes.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Haver bevat veel gezonde vezels, waaronder bètaglucanen. Deze vezel helpt je bloedsuikerspiegel te verlagen en laat je uren lang verzadigd voelen.

Kipkommertjes

SNACK

Wat heb je nodig?

10 cm komkommer
4 plakjes kipfilet

Hoe maak je het?

Maak een sandwich door de komkommer over de lengte door te snijden en te beleggen met de plakjes kipfilet. De andere helft van de komkommer leg je er weer bovenop.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Komkommer hydrateert je lichaam en helpt je lijf om gifstoffen af te voeren.

Salade Caprese

LUNCH

Wat heb je nodig?

2 grote tomaten
1/2 buffelmozzarella
blaadjes basilicum
1 el groene pesto
1/2 avocado
handje rucola

Hoe maak je het?

Snij de mozzarella, tomaten en avocado in plakken en leg ze om en om op een bord.
Breng op smaak met de basilicum, zeezout en pesto.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Rucola bevat zwavel, een beauty-stofje. Zwavel draagt bij aan sterke nagels, gezonde haren en een mooie huid.



DAG 10

AA

Aardbeienfeest

SNACK

Wat heb je nodig?

- 8 aardbeien
- 5 fijngehakte amandelen
- 1 tl citroenschilrasp
- 1 tl ahornsiroop
- 1 tak verse munt

Hoe maak je het?

Snij de aardbeien en de munt klein en vermeng met de rest in een kommetje.
Drink er een lekkere kop thee bij.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

We gebruiken meestal alleen het sap van de citroen maar de schil bevat enorm veel gezonde stoffen die de lever en darmen helpen gezond te blijven. Het beste kies je voor biologische citroenen. En anders je citroen goed wassen om de schimmelwerende stoffen zo goed mogelijk te verwijderen.

Zoete Aardappelschotel

DINER

Wat heb je nodig?

- 1 grote zoete aardappel (ca. 135 gr)
- 200 gr pompoenblokjes (diepvries of vers)
- ½ bolletje buffelmozzarella
- 1 tl Provençaalse kruiden
- 1 hand rucola

Hoe maak je het?

Snij de aardappel en pompoen in dunne schijfjes of blokjes en doe daar in een kom 1 el olijfolie, kruiden, peper en zeezout doorheen.
Leg het op een bakplaat met bakpapier en zet 20 á 30 min. in de oven (180 gr hetelucht) tot het gaar is. Serveer het met rucola en stukjes mozzarella.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Buffelmozzarella bevat minder cholesterol dan gewone mozzarella. Mozzarella is rijk aan eiwitten, calcium en vitamine B12.

Gerookte Zalmspiesjes

SNACK

Wat heb je nodig?

- 50 gr gerookte zalm
- 5 plakjes komkommer
- 5 mini-mozarellaballetjes

Hoe maak je het?

Verdeel de zalm over 5 porties en maak vervolgens 5 satéprikkers met zalm, een plakje komkommer en een mozarellaballetje.
Optie: je kunt deze evt. snack ook toevoegen aan je avondeten.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

's avonds kun je beter geen koolhydraten eten. Het is brandstof en je gaat meestal niet meer 'rijden'. Dan slaat het op als reserve. Beter deze eiwitrijke snack!



DAG 11

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Aardblij

ONTBIJT

Wat heb je nodig?

175 gr Griekse yoghurt (of alternatief)
50 gr granaatappelpitjes
4 aardbeien in plakjes
4 blaadjes verse munt in stukjes geknipt
1 el pompoenpitjes

Hoe maak je het?

Meng alles in een ontbijtkom.

Zet de rest van de granaatappelpitjes in een goed afgesloten bakje in de koelkast

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Granaatappelpitjes zijn enorm gezond. Ook al zijn ze lekker zoet, ze zijn wel gunstig voor je bloedsuikerspiegel. Granaatappel kan zelfs zorgen voor betere glucosewaarden bij mensen met diabetes type 2.

Truffelmomentje

SNACK

Maak een verse kop muntthee en doe er een plakje gember in. Eet er 2 truffels bij.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Amandelmeel bevat bijna 10x zo weinig koolhydraten als tarwebloem. Het is rijker aan eiwitten en goede vetten waardoor het beter verzadigd. Het bevat wel bijna 2x zoveel calorieën. Daarom gebruik je kleine porties.

Hartige Wafels

LUNCH

Wat heb je nodig?

50 gr gerookte zalm
4 rijstwafels
2 plakken geitenkaas
4 plakken kipfilet
1/2 geprakte avocado
het laatste stuk komkommer, in plakjes
handje (alfalfa) kiemen

Hoe maak je het?

Besmeer elke rijstwafel met avocado.

Beleg twee rijstwafels met geitenkaas, 1 rijstwafel met kipfilet en 1 rijstwafel met zalm.

Bestrooi ze met peper en zout en top af met de kiemen.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Alfalfa en tuinkers zijn voorbeelden van kiemgroenten (net onkiemde plantjes). Echte krachtpatsertjes, ze zijn nóg gezonder dan volgroeide groenten omdat ze net uit hun zaadje komen.



DAG 11



Kokosballen

SNACK



Wat heb je nodig?

75 gr paranoten
45 gr kokosrasp (+ extra 15 gr)
40 ml ahornsiroop
40 gr zachte kokosolie e.v.
snuf zeezout
snuf verse vanille of extract

Hoe maak je ze?

Mix alles (behalve de noten) in je keukenmachine tot een zachte creme (niet te lang, anders wordt het deeg te warm). Mix daarna grof de noten erdoor. Maak er 8 ballen van en rol door wat extra kokosrasp.

Leg ze daarna op een bakpapiertje minimaal 1 uurtje in de vriezer om op te stijven.

Eet er voor nu 1 op met een grote kop thee.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Kokos bevat een gunstige vorm van vet. Dit zijn middellange-keten vetzuren. Deze vetzuren ondersteunen je stofwisseling en helpen om af te vallen. Mits je het met mate gebruikt, kokos levert veel calorieën.

Kokosquinoa

DINER



Wat heb je nodig?

225 gr bloemkoolroosjes
100 gr kikkererwten
100 ml kokosmelk
80 gr quinoa + 1 tl gistvrij bouillonpoeder
50 gr pompoenblokjes (de rest van het zakje)
12 cherrytomaten, in partjes
1 ui + 1 teen knoflook
2 tl garam masala
1,5 tl geraspte gember

Hoe maak je het?

Kook de quinoa samen met de bouillon, zoals op de verpakking. Stoom de bloemkoolroosjes in +/- 5 min. gaar. Fruit de ui en de knoflook in 1 tl kokosolie en voeg hier de gesneden tomaten aan toe.

Doe de (afgespoelde) kikkererwten en de quinoa erbij en roer de garam masala erdoor. Voeg de bloemkool toe en laat pruttelen tot alles warm is en breng verder op smaak met peper, zout en de kokosmelk.

Eet de helft op en bewaar de rest voor morgenavond in een goed afgesloten bakje in de koelkast.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Bloemkool bevat veel antioxidanten en vezels. Het helpt je lichaam bij het afvoeren van vetcellen, toxische stoffen, hormonen en andere afvalstoffen.



DAG 12

START

met een 1/2 citroen uitgeperst in een glas water

Provençaalse Omelet Chocolade Mousse

ONTBIJT

Wat heb je nodig?

200 gr gesneden Italiaanse groentemix
5 minimozarellaballetjes (gehalveerd)
3 eieren
1/2 el Provençaalse kruiden

Hoe maak je het?

Klop de eieren los in een kom en voeg de mozzarella toe.
Smelt 1 tl kokosolie in een koekenpan en bak hierin de groenten en kruiden.
Giet het ei eroverheen, zet het vuur laag, doe er een deksel op en laat stollen.
Maak af met wat peper en zeezout.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

De Italiaanse groentemix is een kleurrijk geheel. Ieder kleurtje groente heeft zijn eigen 'pakketje' aan gezonde stoffjes. Deze heb je allemaal nodig. Daarom is variëren ook zo belangrijk!

SNACK

Wat heb je nodig?

1/2 avocado
1 el rauwe cacao
1 el ahornsiroop

Hoe maak je het?

Meng alles door elkaar tot mousse in een kommetje (prakken of blenden).

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

De meeste chocola bevat weinig cacao en veel suiker en bewerkte vetten. En is daarmee ongezond. Maar wist je dat cacao van nature een van de sterkste antioxidanten is? Rauwe cacao is niet gebrand en bevat daardoor nog al zijn gezonde stoffjes.

Smalle Taille Sla

LUNCH

Wat heb je nodig?

50 gram slamix
100 gram kipfilethaasjes in stukjes
80 gram zeekraal (zo vers mogelijk!)
1/2 el ras el hanout
1/2 appel in blokjes
scheutje tamari



DAG 12



Hoe maak je het?

Verhit 1 tl kokosolie in een koekenpan, bak hier de kipfilet in gaar. Voeg halverwege de kruiden en tamari toe.

Doe de zeekraal en appel erbij en schep goed om. Als de kip gaar is schep je alles op je bord en doe je de sla erbij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Zeekraal is een supergezonde zilte groente, afkomstig van een plantje uit zoute moerassen. Het bevat naast vele vitaminen ook jodium. Je schildklier, die belangrijk is voor je energie en vetverbranding, kan zonder jodium niet goed werken.

Komkommerbootjes

SNACK



Wat heb je nodig?

- ½ kleine komkommer (ca. 15 cm)
- ½ blikje MSC tonijnmoot op waterbasis
- 4 el hummus
- 1 el gehakte pistachenoten

Hoe maak je het?

Snij een ½ komkommer in de lengte doormidden en hol deze uit met een kleine lepel.

Halveer de komkommers. Meng de hummus met de tonijn en vul de bootjes hiermee. Maak af met peper, zout en pistachenoten. Drink er een lekkere kop thee bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Tonijn is zeer eiwitrijk. Het bevat alle bouwstenen die je spieren nodig hebben. Hoe betere conditie je spieren hebben, hoe groter je verbrandingsmotor is.

Kokosquinoa

DINER



Warm het op of eet het koud. Net wat je lekker vindt!



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Garam masala is niet alleen een enorm lekkere smaakmaker. Het is een mengsel vol kruiden en specerijen die ook je spijsvertering ondersteunen. Het helpt tegen obstipatie, je maaltijd goed te verteren en het voorkomt die zoetbehoefte die je soms na het eten kunt hebben.



DAG 13

START

met een 1/2 citroen uitgeperst in een glas water

Bananenvla

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

- 50 gram granaatappelpitjes
- 50 ml amandelmelk
- 1 banaan
- 1 Granny Smith appel
- 2 el havermout met rozijnen
- 1 tl chiazaad

Hoe maak je het?

Blend de banaan, de appel, het chiazaad en de amandelmelk tot een vla-substantie.
Roer vervolgens de muesli erdoorheen.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Granny Smith appels bevatten minder suikers en meer vitamine C dan rode appels. Tip: spoel na het eten van de appel je mond met een slok water, zo maak je de zuren onschadelijk.

Appelrondo

SNACK



Wat heb je nodig?

- 1/2 appel
- 1 el pindakaas/notenpasta

Hoe maak je het?

Snij de appel in 2 schijven en besmeer elke schijf met een halve eetlepel pindakaas.
Maak er een kop verse muntthee met een plakje gember bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

De pindakaas zorgt ervoor dat de brandstof vanuit de appel langzaam vrij komt. Zo ben je langer verzadigd en heb je langduriger energie.

Gevulde Aubergines

LUNCH



Wat heb je nodig?

- 1 kleine aubergine
- 10 mozzarellabolletjes
- 1 el olijfolie
- 1 tomaat
- 1 el pompoenpitten
- klein handje basilicum
- grote hand slamix (ca. 50 gr)

Hoe maak je het?

Warm de oven voor op 200 graden.
Verwijder de steelaanzet van de aubergine en snij de vrucht in de lengte doormidden.
Snij een ruitjespatroon in het vruchtvlees (let op dat je de schil niet raakt)

DAG 13



Bestrijk beide kanten met olijfolie. Leg ze op een met bakpapier bekleede bakplaat en bak ze voor 25 minuten in de oven.

In de tussentijd snij je de mozzarella en tomaat in plakjes.

Na de 25 minuten beleg je de auberginekanten met de tomaten en mozzarella plakjes.

Zet ze nog 5 minuten in de oven zodat de mozzarella smelt.

Breng de aubergine op smaak met peper, zeezout en de basilicumblaadjes (en eventueel nog wat extra kruiden naar keuze). Serveer ze op de slamix.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

De olijfolie zorgt ervoor dat je bepaalde vitamines beter kunt gebruiken. Die vitamines hebben namelijk een 'bootje' van vet nodig om opgenomen te kunnen worden in je lichaam.

Komkommerbootjes

SNACK



Wat heb je nodig?

- ½ kleine komkommer (ca. 15 cm)
- ½ blikje MSC tonijnmoot op waterbasis
- 4 el hummus
- een hand kiemen
- 1 el gehakte pistachenoten

Hoe maak je het?

Snij een ½ komkommer in de lengte doormidden en hol deze uit met een kleine lepel.
Halveer de komkommers.

Meng de hummus met de tonijn en vul de bootjes hiermee.

Maak af met peper, zeezout en pistachenoten.
Drink er een lekkere mok thee bij



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Hummus zit vol met Mediterrane ingrediënten. Het Mediterrane voedingspatroon beschermt tegen hart- en vaatziekten en helpt voor een stabiele bloedsuikerspiegel.

Bloemkoolrijst

DINER



Wat heb je nodig?

- 200 gr bloemkool
- 100 gr mager rundergehakt (vries de rest van de gehakt in)
- 50 gr Italiaanse groentemix
- 50 ml kokosmelk
- 1 ui
- 1 el garam masala

Hoe maak je het?

Hak de bloemkool in een keukenmachine fijn tot een rijstachtige substantie. Rul het gehakt met de garam masala en bak de ui glazig. Daarna kan de groentemix erbij. Voeg de bloemkool en kokosmelk toe en roerbak een paar minuten tot alles gaar is.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Onderzoek toont aan dat de vetten in kokos (en dus ook kokosmelk) helpen het hongergevoel te verminderen. Ook helpen deze vetten bij het afvallen. Kokos(melk) bevat wel veel calorieën, je hebt er dus niet zoveel van nodig.



DAG 14

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Choco Mug

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

1 groot ei
1 banaan
2 el havermout
1 el rauwe cacao
1 el kokosrasp
1 el amandelmelk
2 tl kaneel
2 tl ahornsiroop

Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Mix alles in je blender en giet het in een met kokosolie besmeerde kleine vorm (of ovenbestendige kop). Zet hem 20-25 min. in de oven. (Je kunt hem ook de avond ervoor al maken)

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Wat is er nou leuker dan ontbijten met een cakeje?

Tip: maak eens een keer een voorraadje en vries ze in. Dan heb je altijd een gezond ontbijt of lekkere lunch bij de hand.

Kaasrolletjes

SNACK



Wat heb je nodig?

3 augurken (of een stuk komkommer)
1,5 plak geitenkaas
1 el hummus
de rest van het bakje kiemen

Hoe maak je het?

Besmeer 3 halve plakken geitenkaas met hummus.
Leg op elke plak een pluk kiemen en een augurk en rol de plakjes op.
Drink er een lekkere kop thee bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Geitenmelk (en dus geitenkaas) is door de andere eiwitsamenstelling en kleinere vetdeeltjes dan koemelk hypoallergeen. Het is veel lichter te verteren en ligt daardoor fijner op de maag.



DAG 14

Zoete Room

LUNCH

Wat heb je nodig?

175 gr bloemkoolroosjes
1 kleine banaan
50 ml kokosmelk
40 ml amandelmelk (de rest van het pak)
2 tl ahornsiroop
snufje vanille of extract

Hoe maak je het?

Blend alles tot een egale pap.
Schenk de room over in een steelpannetje en verwarm het op middelhoog vuur.
Hak 1 blokje chocola in kleine stukjes en strooi die erover heen.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Groenten zitten vol vitaminen en zijn arm aan suikers. Dit wil je bij elke maaltijd binnen krijgen. Niet alleen bij het diner, zoals de meeste Nederlanders doen. Dit ontbijtje zit vol groenten zonder dat je het proeft!

Eitje!

SNACK

Wat heb je nodig?

Kook 2 eitjes. Bestrooi ze met kruiden naar keuze en drink er een lekkere kop thee bij.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

De laatste wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat er geen rechtstreeks verband is tussen het eten van ei en een verhoogd cholesterolgehalte in je bloed. Je kunt dus zonder zorgen regelmatig van een eitje genieten, ze zitten boordevol gezonde stoffen!

A♥

Gevulde Paprika's

DINER

Wat heb je nodig?

100 gr feta (uit de vriezer)
80 gr linzen
2 paprika's (1 rode en 1 gele)
1/2 courgette, in kleine blokjes gesneden
1/2 teen knoflook
1 ui
1/2 el ras el hanout kruiden
grote hand slamix, ca. 50 gr

Hoe maak je het?

Snij netjes de bovenkant van de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
Fruit de ui, geperste knoflook en de Ras el Hanout kruiden in een koekenpan in 1 tl kokosolie.

Voeg de courgette en de (afgespoelde) linzen toe.

Breng op smaak met peper en zout.

Vul de paprika's met het mengsel en kruimel als laatst de feta er overheen. Doe de bovenkant er weer op en plaats in een voorverwarmde oven van 170 c° voor 20-25 min. Serveer de paprika's op de slamix.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Gele paprika's zijn rijper dan groene paprika's. Ze bevatten meer vitamine C. Rode paprika's zijn weer rijper dan gele paprika's. Deze bevatten weer meer provitamine A.

DAG 15

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Roze Ontbijtbowl

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

1 voorgekookte rode biet, in stukjes (doe de rest van de bieten goed afgesloten in de koelkast)
1 rijpe banaan
50 gr bevroren blauwe bessen
1/2 kleine courgette, in stukjes
5 gehakte paranoten
1 el kokosrasp

Hoe maak je het?

Blend de banaan met de biet en courgette tot een egaal mengsel met een scheutje water (dikte naar behoefte) en giet dit in een ontbijtkom.
Maak af met de blauwe bessen en stukjes noot en strooi er als laatste wat kokosrasp over.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Een courgette bevat weinig calorieën en is rijk aan vezels. In de schil zitten antioxidanten; caroteen, luteïne en zeaxanthine, die beschermen je ogen tegen de schadelijke inwerking van licht.

Verkwikkende Thee

SNACK



Verse gemberthee met een scheut citroensap
2 blokjes pure chocola.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Het zuur in citroen stimuleert de productie van zoutzuur, een stof die een belangrijke rol speelt bij de vertering.
Er is voldoende zoutzuur nodig om voedsel effectief af te breken. Dat helpt voor een minder opgeblazen gevoel en minder luchtvorming.

Spring Rolls

LUNCH



Wat heb je nodig?

3 rijstvellen / of voor gemak rijstwafels
50 gr zalm
1/2 avocado
1/2 rode puntpaprika, in fijne reepjes (bewaar de andere helft goed afgesloten in de koelkast)
1 tl sesamzaad
3 plukken rucola
1 el tamari/sojasaus



DAG 15

AA

Hoe maak je het?

Schenk een laagje warm water in een diep bord. Week hier 1 voor 1 de vellen in tot ze zacht zijn.
Leg op elk vel, (ca. 3 cm van de onderrand), 1/3 van de avocado/zalm/paprikareepjes en een pluk rucola. Strooi hier het sesamzaad overheen.
Vouw de onderkant van het vel over de ingrediënten.
Klap de zijkanen eroverheen. Vouw tot slot de bovenkant strak dicht, tot er een soort rolletje ontstaat. Dip in de tamari en geniet!

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Shoyu en tamari worden gemaakt van sojabonen, tarwe, zeezout en bronwater. Fermentatie is het proces waarbij bacteriën, schimmels en gisten gebruikt worden om de smaak, de geur, het uiterlijk, de samenstelling, de verteerbaarheid en de houdbaarheid te veranderen. Door dit proces wordt tamari (bijna geheel) glutenvrij.

Theemomentje

SNACK

Een grote mok kruidenthee met 1 kokosbal.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Het caroteen/de oranje kleur van pompoen werkt als antioxidant in de huid. Antioxidanten houden veroudering op afstand.

Venkelsoep

DINER

Wat heb je nodig?

water uit de waterkoker
1 venkel (+/- 150 gr)
1 tomaat in blokjes gesneden

1 kleine prei in ringen gesneden
1 el gistvrije bouillon
1/2 el citroensap
1 geperst knoflookteentje
Topping: 50 gr verkruimelde feta

Hoe maak je het?

Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan, roerbak de prei, knoflook en venkel gaar.
Voeg na een paar min. de tomaat en een flinke scheut water toe en laat 5 min. pruttelen.
Doe alles bij elkaar in je blender of keukenmachine en blend tot een romig geheel. Schenk de HELFT in een kom en maak af met de 50 gr fetakruiden.

Witlofbootjes

Wat heb je nodig?

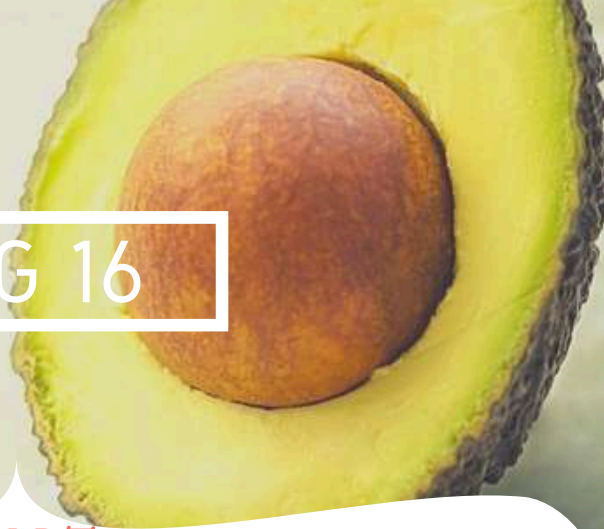
stronkje witlof
1/2 pakje falafel (7 balletjes/100 gr)
2 el hummus

Hoe maak je het?

Bak de falafelstukjes in een koekenpan met 1 el kokosolie tot ze knapperig zijn. Snij het kontje van de witlof af en maak van de ca. 8 blaadjes, 4 dubbele bakjes. Schep 1 tl hummus in alle bakjes en doe daar een stukje falafel op.
*Bewaar de rest van de falafel goed afgesloten in de koelkast.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Venkel werkt urineafdrijvend en versnelt het tempo waarmee gifstoffen via de urine uit het lichaam worden afgevoerd, waardoor reinigen wordt ondersteund. Ideaal bij afvallen dus!



DAG 16

START

met een 1/2 citroen uitgeperst in een glas water

*Haal het gehakt uit de vriezer om te ontdooien.

Eierwrap

ONTBIJT

Wat heb je nodig?

3 eieren
1/2 rode puntpaprika, in kleine stukjes
50 gr feta
1,5 tl groene pesto
hand veldsla

Hoe maak je het?

Kluts de eieren met de paprika en bak deze op matig vuur in 1 tl kokosolie tot een omelet.
Besmeer met pesto en beleg met de feta en veldsla.
Rol de omelet op.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Hoewel alle paprika's voedzaam zijn bevatten de rode de meeste antioxidanten; zoals bètacaroteen, capsanthine en quercetine. En één grote rode paprika bevat zelfs meer dan 300% van de ADH aan vitamine C.

Chocomousse

SNACK

Wat heb je nodig?

30 ml amandelmelk
1/2 avocado

1 el cacaopoeder
1/2 el ahornsiroop
snufje bruine vanillepoeder of extract

Hoe maak je het?

Pureer alles tot een luchtige mousse en drink er een heerlijke kop thee bij.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Amandelmelk is een plantaardige zuivelvervanger. Een glas koemelk bevat 140 kcal, rijstmelk 120 kcal, sojamelk 80 kcal, een glas gezoete amandelmelk maar 40 kcal en ongezoet zelfs 30 kcal!

Bitterzoete salade

LUNCH

Wat heb je nodig?

1 stronkje witlof
1 peer
1 voorgekookte rode biet
2 el rozijntjes
4 halve walnoten, in stukjes
handje kiemen
1 tl olijfolie
azijn (bv balsamico)
1 tl ahornsiroop (6 gr)

DAG 16



Hoe maak je het?

Maak een salade van de witlof, peer, biet, rozijnen, kiemen en walnoten en doe er een dressing van olijfolie, azijn en een beetje ahornsiroop over.

Eet de salade met de andere helft van de venkelsoep.

*Bewaar de andere biet in een luchtdicht bakje of zakje in de koelkast.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Witlof kan de vorming van zowel leverstenen als galstenen voorkomen, omdat het een reinigende werking heeft.

Beet!

SNACK



Wat heb je nodig?

50 gr zalm

10 cm komkommer

pluk alfalfa

1/2 plak geitenkaas, in reepjes gesneden

Hoe maak je het?

Snij de komkommer in ca. 4 plakjes, beleg elk plakje met een stukje geitenkaas, een stukje zalm en een plukje alfalfa. Drink er een groot glas water bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Het is een goed idee om minimaal 1 a 2x per week vette vis te eten, zodat je alle omega 3 vetzuren binnenkrijgt die je lichaam (en je brein) zo ontzettend hard nodig heeft. Uit onderzoek blijkt dat mensen die regelmatig vette vis eten, minder risico lopen op hartziektes, dementie, depressie en een hele reeks andere veel voorkomende ziektes. (kies wel voor wilde vis)

Linzenstoofje

DINER



Wat heb je nodig?

200 gr rundergehakt

50 ml kokosmelk

135 zoete aardappel

linzen, rest van de zak (120 gr)

1 ui

1 teentje knoflook

200 gr winterpenen/wortel

1 rode puntpaprika

1/2 el garam masala

peper en zout naar smaak

Hoe maak je het?

Snij de aardappel en wortel in kleine stukjes, stoom ze in 5 min. bijna gaar. Fruit het uitje en de knoflook met het gehakt en de kruiden en voeg daarna de aardappel, paprika en wortel toe. Als alles een beetje zacht is voeg je de linzen toe. Verwarm het geheel nog vijf min. Breng verder op smaak met peper en zout en voeg de kokosmelk toe.

*Schep de helft in een bakje en zet deze goed afgesloten in de koelkast voor morgen.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Linzen bevatten zo'n 90% van je dagelijkse behoefte foliumzuur en daarnaast ook een indrukwekkende hoeveelheid eiwitten en vezels; waardoor ze verzadigen en helpen bij je gewichtscontrole.



DAG 17

START

met een 1/2 citroen uitgeperst in een glas water

Sweet pancakes

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

Voor de pannenkoekjes:

100 gr amandelmeel

75 ml amandelmelk

2 grote eieren

snufje zeezout

1 tl kokosolie

Voor de topping:

60 gr ricotta (of alternatief)

50 gr gehalveerde kersen (uit de vriezer)

1 passievrucht (als die in het seizoen is)

Hoe maak je het?

Mix de eieren, zout en het amandelmeel tot een beslag.
Verwarm de kokosolie in een koekenpannetje en bak op
middelmatig vuur 2 pannenkoekjes (of 4 kleine) goudbruin.
Beleg de helft met de toppings.

*Leg de rest afgedekt in de koelkast voor de lunch van morgen.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Eiwit bestaat uit aminozuren, de bouwstenen van spierweefsel. Voor een goede eiwitboost kun je ricotta gebruiken. Het is één van de weinige goede bronnen van wei-eiwit, wat vooral voordelig is voor de spieropbouw.

Tomatensalsa

SNACK



Wat heb je nodig?

2 sappige verse tomaten

Hoe maak je het?

Snij de tomaten in plakjes en strooi er wat Provençaalse kruiden overheen.
Drink er een grote mok kruidenthee bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Provençaalse kruiden bevatten o.a. rozemarijn: het verbetert je geheugen en je humeur, werkt goed tegen migraine, opent je luchtwegen en is goed voor je darmflora.

Linzenstoofje

LUNCH



Pak je bakje met het stoofje uit de koelkast en eet hem koud, of warm hem nog lekker even op!



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

85 gr rundergehakt levert bijna 30% van de ADH heemijzer. Zo'n 30% van de menstruerende vrouwen heeft hier een tekort aan. Symptomen van tekort zijn o.a. vermoeidheid, zwakte, verzwakt immuunsysteem en verstoorde hersenfunctie.

DAG 17



Hot Chocolate

SNACK



Wat heb je nodig?

250 ml amandelmelk
1 el cacaopoeder
½ el ahornsiroop
1 tl koekkruident

Hoe maak je het?

Warm alles op in een steelpannetje.



In de zomer kun je de amandelmelk in een ijsblokjesvorm invriezen en dan met alles blenden tot een koude chocomelk!

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Ahornsiroop (esdoornsiroop) is een natuurlijk zoetmiddel dat wordt gewonnen uit esdoornbomen. Het belangrijkste verschil tussen ahornsiroop en geraffineerde suiker is het feit dat ahornsiroop ook wat mineralen (zoals mangaan en zink) en antioxidanten bevat. 100 gram ahornsiroop bevat +/- 67 gr suiker. Het is dus 1/3de voordeliger dan witte suiker; maar gebruik het wel met mate.

Viscurry

DINER



Wat heb je nodig?

300 ml water
200 gram sperziebonen, getopt en in stukjes
200 gram kabeljauw (in stukjes) *of andere vis
90 ml kokosmelk
80 gr quinoa
50 gr babyspinazie
2 el garam massala of curry madras
1 ui, gesnipperd
1 el tamari
scheutje limoensap

Hoe maak je het?

Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking. Verhit 1 tl kokosolie in een pan, fruit de ui, voeg de kruiden toe en roer goed door. Voeg daarna de sperziebonen toe en de kokosmelk, tamari en limoensap. Doe de visstukjes erbij en laat 10-15 min. op laag vuur pruttelen. Voeg in de laatste paar min. ook de spinazie toe, breng op smaak met zout en peper.

Schep de helft van de quinoa in een grote kom en maak af met de helft van de viscurry.

*Bewaar de rest, goed afgesloten, in de koelkast voor je lunch van morgen.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Als je geen brood meer eet moet je op een andere manier aan je jodium komen om je schildklier goed te laten werken. Kabeljauw zwemt rijkelijk in de Noordzee en is vrijwel altijd wild omdat deze niet gekweekt wordt. Per 100 gram zit er 110 mg jodium in. Met een portie kabeljauw zit je dus zo op de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid jodium.

DAG 18

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Rijstwafelfun

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

3 rijstwafels
1,5 plak geitenkaas
1/2 avocado, in plakjes gesneden
6 verse basilicumblaadjes
3 grote aardbeien, in plakjes gesneden

Hoe maak je het?

Beleg de rijstwafels met geitenkaas en avocado.
Doe daar de basilicum en aardbeiplakjes op.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Geitenproducten bevatten caprinezuur, (in koemelk zit dit bijna niet) Het is een middellangeketenvetzuur (MCT). Onderzoeken wijzen uit dat MCT's kunnen bijdragen aan gewichtsverlies en het behouden van een gezond gewicht. . .

Warm Appeltje

SNACK



Wat heb je nodig?

1 appel, in blokjes
snuf kaneel
snuf verse vanille of extract
1 el ricotta (20 gr) (of alternatief)

Hoe maak je het?

Warm de appelblokjes samen met de kaneel en vanille op in een klein scheutje water.
Wanneer de appel zacht is, in een kom scheppen en de ricotta erbij voegen. Drink er een mok thee bij.

Tip: Als je geen tijd hebt, neem dan een appel mee!



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Appels zijn bijzonder rijk aan vezels, zoals pectine. Appels kunnen hiermee bijdragen aan het verbeteren, of gezond houden, van cholesterolwaarden.



DAG 18

Hartige Koek

LUNCH

Wat heb je nodig?

Het amandelmeelpannenkoekje die je gisteren hebt gemaakt

50 gr feta

1 voorgekookte kleine biet, in stukjes

2 handjes rucola

2 el hummus (30 gr)

Hoe maak je het?

Optioneel kun je de pannenkoek nog even in een droge pan verwarmen en daarna afmaken met de toppings.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Rucola is een kruisbloemige bladgroente, het werkt enorm alkalisch. Het neutraliseert zure afvalproducten in je bloed en je lymfestelsel.

A♥ 4-Uurtje

SNACK

Wat heb je nodig?

de rest van de komkommer (ca. 15 cm)

1 el hummus

1/2 plak geitenkaas

Hoe maak je het?

Snij de komkommer in de lengte door de middag besmeer 1 kant met de hummus leg de geitenkaas erop en daarbovenop de andere helft van de komkommer.

Zet er een grote pot groene thee bij.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Komkommer is een goede bron van siliciumdioxide, dit bevordert de gezondheid van je gewrichten doordat het je bindweefsel versterkt.

Viscurry

DINER

Pak je bakje curry uit de koelkast en warm hem nog even op in de pan. Eet smakelijk!

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Quinoa bevat veel vezels, meer dan de meeste andere granen. Oplosbare vezels kunnen helpen bij het verlagen van je bloedsuikergehalte en je cholesterol. Je hebt eerder het gevoel dat je vol zit en dit draagt bij aan gewichtsverlies.



DAG 19

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Vet lekker ontbijt

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

1 glas water
1 kleine eetrijpe avocado of 1/2 grote avocado
1 Granny Smith appel --> gebruik een sterke blender
4 muntblaadjes
1 el (10 gr) chiazaad
1 el pompoenpitten (niet meeblenden)
sap van een 1/2 citroen

Hoe maak je het?

Blend alle ingrediënten tot een smoothie. Voeg de pompoenpitten als laatst toe zodat je de smoothie kauwt.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

We willen vaak zo oud mogelijk worden, maar er zo oud mogelijk uit zien, dat liever niet :) Antioxidanten helpen je om zo mooi en gezond mogelijk te verouderen. Ze gaan celschade tegen en helpen je lichaam om zich te repareren. Granny Smith appels zijn heel rijk aan deze fijne stoffjes.

Theemomentje

SNACK



Een grote mok thee met 1 kokosbal.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

De bonbons bevatten haverhout. De vezels hierin werken als een soort spons. Ze zorgen daarmee voor een langdurig verzadigd gevoel. Deze vezels zijn ook voedingsbodem voor je goede dikke darmbacteriën.

Detoxsalade

LUNCH



Wat heb je nodig?

50 gr (baby)spinazie
50 gr feta, verkruimeld
grote hand veldsla
5 aardbeien, in stukjes gesneden
5 amandelen
4 halve walnoten, in stukjes
stukje komkommer
1 handje alfalfa
1 el olijfolie
1/2 el ahornsiroop, (7,5 gr)
verse muntblaadjes naar smaak

DAG 19



Hoe maak je het?

Meng alles samen in een kom en geniet!



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Alfalfa werkt speekselbevorderend. Zowel in speeksel als in alfalfa zelf zitten enzymen. Enzymen helpen om de moleculen uit je eten te 'knippen' zodat je alles optimaal kunt opnemen en verteren.

Toetje Tussendoor

SNACK



Wat heb je nodig?

2 el ricotta, ca. 40 gr (of alternatief)
scheutje limoensap
2 passievruchten

Hoe maak je het?

Meng alles lekker door elkaar en drink er een kop thee bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Je lichaam kan ijzer uit bladgroenten niet optimaal opnemen. Echter het ijzer in passievrucht wordt vergezeld door veel vitamine C. Daardoor is de absorptie een stuk beter!

Zoete Aardappelfriet

DINER



Wat heb je nodig?

135 gr zoete aardappel
6 cherrytomaatjes
½ komkommer
half pakje falafel (ca. 7 balletjes / 100 gr)
1 el mayonaise
1 el hummus (15 gr)
smaakmakers: peper, zout & kruiden naar smaak
grote hand veldsla

Hoe maak je het?

Snij de zoete aardappel in dunne frietjes. Doe ze in een kom en strooi er kruiden naar smaak bij (bijvoorbeeld tijm en rozemarijn of gerookte paprikapoeder en een snufje cayennepeper). Roer er 1,5 el gesmolten kokosolie doorheen. Leg de frietjes en falafelstukjes op bakpapier en doe ze in de oven (ca. 25 min op 200 c), tot de zoete aardappel gaar is. Alles halverwege 1x draaien.

Maak een slaatje van de komkommer, veldsla en tomaat. Breng op smaak met Provençaalse kruiden, peper en eventueel zout. Gebruik de mayo voor bij je falafel en frietjes.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Zoete aardappel bevat veel betacaroteen (provitamine A), vandaar de oranje kleur. Ook zit er meer magnesium, calcium en natrium in dan in een gewone aardappel. Laat de schil om de aardappel zitten. Daar zitten de meeste vezels in en er vlak onder de schil zitten de meeste voedingsstoffen.



DAG 20

START

met een 1/2 citroen uitgeperst in een glas water

Apple Pie Porridge

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

150 ml amandelmelk
4 halve walnoten, in stukjes
1 appel, in stukjes
2 el chiazaad
1 el rozijntjes
1 tl kaneel

Hoe maak je het?

Verwarm de melk op laag vuur in een pannetje, niet laten koken. Roer het chiazaad er doorheen en laat onder af en toe roeren indikken.

* Snelle methode: roer de appelstukjes en de rozijntjes door de chiapap en verwarm het geheel. Voeg als laatste de walnoot en de kaneel toe.

* Weekend methode: vermeng de appelstukjes, rozijntjes, walnoten en kaneel en doe dit voor 10 á 15 min. in de oven (200 C). Schep dit op de chiapap.



*Haal de 200 gram kiphaasjes alvast uit de vriezer voor het diner.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

chiazaad bevat omega 3 vetzuren. Deze vetzuren zijn essentieel voor ontstekingsremming en spelen een belangrijke rol in het immuunsysteem. Omega 3 oxideert bij verhitting, daarom verwarm je de melk voor de chia alleen maar tot een aangename drinktemperatuur en laat je het niet koken.

Weekendsnack

SNACK



Wat heb je nodig?

2 el ricotta, ca. 40 gr (of alternatief)
5 grote aardbeien in plakjes gesneden
1 blokje geraspte/fijnggehakte chocola
5 gehakte amandelen
1 tl ahornsiroop

Hoe maak je het?

Meng alles samen in een kommetje & enjoy met een heerlijke pot groene thee!



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Onderzoekers hebben vastgesteld dat het eten van aardbeien bijdraagt aan het verminderen van ontstekingsactiviteit in het lichaam.



DAG 20



Burratasalade

LUNCH

Wat heb je nodig?

gegrilde groente (250 gr)
6 cherry tomaatjes
2 handen slamix
1/2 avocado
balsamico
burrata

Hoe maak je het?

Leg de sla op je bord, verdeel de groenten erover.
Scheur de burrata in stukjes en verdeel die ook.
Maak af met de balsamico en wat grof zeezout.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Avocado's bevatten vetten, vitamine E en antioxidanten die samen bijdragen aan een stralende huid.

Een ei hoort erbij

SNACK

Maak een lekker gekookt eitje. Breng op smaak met kruiden naar keuze. Drink er een grote mok thee bij.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Je dag starten met eieren kan ervoor zorgen dat je calorie-inname gedurende de volgende 36 uur vermindert. Bij mannen geldt dit voor 24 uur.

Bloemkoolroast

DINER

Wat heb je nodig?

1 kleine bloemkool in roosjes gesneden (250 gr)
200 gr kip
60 ml kokosmelk
1 el fijngehakte rozijnen
1 el Ras el Hanout
scheutje limoensap
scheutje tamari
1 hand slamix (50 gr)

Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Meng alle kruiden door de kokosmelk.
Doe de roosjes in een kom en smeer ze helemaal in met het mengsel, leg ze daarna in een ovenschaal (scheutje olijfolie over de bodem uitgestreken). Rooster ze in het midden van de oven in ca. 30 min. gaar of tot de bloemkool zacht is.
Bak ondertussen de kipblokjes in 1 tl kokosolie met de tamari.

Hou na het bakken de helft van de kip, ca. 100 gram, apart voor de lunch van morgen.

Garneer je gerecht van nu met de rozijnen en serveer met de limoensap en een hand sla.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Bloemkool bevat voedingsstoffen die ontstekingsremmend zijn, o.a. indole-3-carbinol, een sterke ontstekingsremmer.



DAG 21

START

met een 1/2 citroen uitgeperst in een glas water

Mangovla

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

100 gr mango
90 gr ricotta (of alternatief)
2 eigelen (eiwitten bewaren in een goed afgesloten bakje in de koelkast, voor het diner)
2 tl limoenrasp
1/2 tl bruine vanillepoeder of extract
verse munt

Hoe maak je het?

Blend de mango met het ei, de vanillepoeder en 1 tl limoenrasp en een snuf zeezout tot een romig geheel.
Verwarm dit met 1tl kokosolie in een steelpan op laag vuur (niet laten koken). Roer 5 min. door.
Serveer bij de ricotta en maak af met verse munt.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Ondanks dat mango's rijk zijn aan suikers wijzen onderzoeken uit dat deze vrucht, bij normale consumptie, geen negatieve impact op je gewicht heeft en zelfs kan bijdragen aan verbetering van je glucosewaarden.

Theemomentje

SNACK



Neem een grote kop thee met 1 kokosbal.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Deze balletjes bevatten amandelen en paranoten. Studies tonen aan dat noten door onder andere de vezels, vitamines en vetzuren een levensverlengend effect hebben.

Kip Loempia's

LUNCH



Wat heb je nodig?

3 rijstvellen (of voor gemak rijstwafels)
100 gr kipfilet, die je gisteren hebt bereid
1/2 avocado
10 cm komkommer
alfalfa, 3 plukken
1/2 mango in reepjes gesneden, (100 gr)
1 kleine winterpeen/wortelrasp (50 gr)
2 el gehakte cashewnoten (20 gr)
tamari/sojasaus

DAG 21



Hoe maak je het?

Schenk een laagje warm water op een diep bord. Week hier 1 voor 1 de rijstvellen in tot ze zacht zijn. Leg op elk rijstvel, (ca. 3 cm van de onderrand), 1/3 van de avocado/mango/wortel- en komkommerreepjes en een pluk alfalfa. Strooi hier de cashewnoten overheen. Vouw de onderkant van het rijstvel over de ingrediënten. Klap de zijkanten hier overheen. Vouw tot slot de bovenkant strak dicht, tot er een soort rolletje ontstaat. Dip ze in de tamari. Tip: lekker met nog wat limoenrasp erover!



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Cashewnoten zijn rijk aan omega 9-vetzuren. Omega 9 in de vorm van oliezuur is gezond voor je hart- en bloedvaten

Hoge Noot

SNACK



Neem een handje noten van 3 paranoten en 5 amandelen. Drink er een lekkere kop kruidenthee met limoenschijfjes bij. Of vul een kan water met limoen en munt!



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Amandelen zijn rijk aan calcium, magnesium en fosfor. Deze drie mineralen zijn betrokken bij de vorming van het skelet.

Gado gado

DINER



Wat heb je nodig?

200 gr snij- of sperziebonen, getopt en in stukjes gesneden
100 gr gesneden kastanjechampignons
1,5 el pindakaas
2 eiwitten gebakken in 1 tl kokosolie
1 geperst knoflookteentje
1 el cashewnoten in stukjes gehakt (10 gr)
1 el tamari (10 ml)
scheutje amandelmelk (15 ml)

Hoe maak je het?

Verhit 1 tl kokosolie in een grote koekenpan, bak de knoflook met de champignons als eerste, voeg daarna de bonen toe. Als de snijbonen bijna gaar zijn voeg je de tamari, amandelmelk en pindakaas toe. Roer alles goed door zodat er een satésaus ontstaat. Schep alles op een bord en roer het ei en de cashewnoten er tot slot door.

Tip:

Snijbonen snel aftoppen? Schud de snijbonen naar de bovenkant van het zakje, zodat alle bovenkantjes gelijk zijn. Knip de bovenkant van het zakje er af en snij in 1x alle topjes van de bonen af. Doe vervolgens hetzelfde bij de onderkant.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Kastanjechampignons bevatten vitamine B2 en B3. Deze vitaminen helpen in de aanmaak van energie.



DAG 22

START

je dag met een groot glas water

Gemberpeach

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

175 gr Griekse yoghurt (of alternatief)
1 perzik, in stukjes
1 passievrucht
6 halve walnoten
3 gehakte paranoten
1 tl koek en speculaaskruiden
1/2 cm verse gemberrasp

Hoe maak je het?

Meng alles lekker samen in een ontbijtkom.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Griekse yoghurt bevat meer eiwitten en minder suikers dan gewone yoghurt. Dat betekent langer verzadigd en minder zoetbehoefte. Een goed begin van je week!

Kers-feest!

SNACK



Wat heb je nodig?

125 ml water
85 gr bevroren kersen
1/2 bevroren banaan

1/2 avocado
1/2 paksoi (gebruik het groene blad)
klein handje verse munt naar smaak

Hoe maak je het?

Blend alles tot een romig geheel.

Drink de helft nu en bewaar de andere helft in de koelkast voor vanmiddag.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Paksoi zit boordevol essentiële voedingsstoffen. Waaronder veel vitamine C. Daarom is het een goed idee om je paksoi ook regelmatig rauw te eten. Vitamine C gaat namelijk verloren bij verhitting. Kies voor een paksoi met zo stevig mogelijke bladen. Die bevat nog zoveel mogelijk van al zijn gezonde stofjes.

Hartige Sandwich

LUNCH



Wat heb je nodig?

2 yambroodjes uit de vriezer
3 plakken gerookte kipfilet
1 plak geitenkaas
1 tomaat, in plakken gesneden
1/2 rode paprika, zaadlijsten verwijderd en in reepjes gesneden
2 el hummus
handje rucola



DAG 22

AA♥

Hoe maak je het?

Doe de broodjes in je broodrooster.

Besmeer de broodjes met hummus en beleg het ene met rucola, kaas en tomaat en het andere met rucola, kipfilet en paprika. En evt. nog wat plukjes alfalfa.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Brood zorgt bij veel mensen voor een snelle bloedsuikerstijging, gewichtstoename en een opgeblazen buik. Het Yam desembrood is een fijne uitzondering. Het is gemaakt van volkoren haver- en rijstmeel en verzadigd enorm!

Kers-feest

SNACK

Haal de 2de helft van je smoothie uit de koelkast en geniet!

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

De banaan zorgt voor een homogene massa in je smoothie. Naast de lekkere smaak natuurlijk. Door de combinatie van de ingrediënten komen de suikers van de banaan minder snel vrij. Halve banaantjes in schijfjes invriezen zijn ook heerlijk als romige snoepjes!

Spirooli-ovenshotel

DINER

Wat heb je nodig?

400 ml tomatenpassata
150 gr kippendijstukjes
1 kleine courgette in slierten

1 (niet te dikke) zoete aardappel (135 gr) in slierten (draai deze met de hand door de spirooli, of stoom hem eerst even kort zonder schil)
4 geknipte zongedroogde tomaten
kruiden: verse basilicum, 1 el Provençaalse kruiden, flinke snuf (gerookte) paprikapoeder, zeezout en peper

topping; 1,5 plak geitenkaas

Hoe maak je het?

Warm de oven voor op 180 graden.

Bak de kipstukjes gaar in 2 tl kokosolie met peper en zeezout. Voeg vlak voor de kip gaar is het paprikapoeder toe (paprikapoeder wordt bitter als je het te laat en te heet verhit). Meng alles door elkaar en schep in een ovenschaal, maak af met de topping en zet 15 min. In de oven. --> wil je snel, bak alles dan in een grote pan.

* Eet de helft op en laat de andere helft afkoelen om in een bakje te bewaren in de koelkast voor morgen.

* Heb je geen spirooli of spiraalsnijder, dan kun je de courgette en aardappel kaasschaven of in dunne reepjes snijden.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Tomaten bevatten lycopene, een antioxidant die ook zorgt voor een mooie huid. Lycopene wordt beter opneembaar na verhitting. Daarom is tomatenpassata zo'n slechte keuze nog niet (de tomaten zijn verhit geweest bij de productie)! Door de kokosolie in dit gerecht wordt lycopene nóg beter opneembaar.

A still life photograph featuring a red apple, a walnut, and a pomegranate on a white cloth. A white box with the text 'DAG 23' is overlaid on the image.

DAG 23

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Blueberry Pie Smoothie

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

200 ml plantaardige melk (amandelmelk)
50 gr blauwe bessen (ingevroren variant mag ook)
1 rijpe banaan (in schijfjes ingevroren is het lekkerst, vers kan ook)
1 el pindakaas (of notenpasta)
1 el chiazaadjes

Topping:

3 gehakte paranoten
1 el geraspte kokos

Hoe maak je het?

Blend alles door elkaar, maak af met wat kokosrasp en stukjes paranoot en eet rustig op met een lepel.

*De vertering begint al in de mond. Ook al is de smoothie al 'voorgekauwd', het is toch belangrijk om elk hapje goed te vermengen met speeksel. Hier zitten namelijk al spijsverteringsenzymen in die koolhydraten afbreken.

Ook ben je zo beter en langer verzadigd!



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Blaue bessen zijn klein maar fijn. Ze bevatten weinig calorieën maar zeer veel vezels en vitaminen. Wist je dat: hoe intens gekleurder groente of fruit is, hoe meer gezond deze bevat (dieppaars, donkergroen, feloranje, donkerrood)? Zo herken je makkelijk de beste keuzes in de supermarkt!.

Gekruid Appeltje

SNACK



Een appel met koek-en-speculaas-kruiden en 6 halve walnoten. Lekker met een grote mok thee!



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Walnoten bevatten plantaardige omega 3 vetzuren. Het lukt veel mensen niet om voldoende van dit vet binnen te krijgen. Terwijl het heel belangrijk is voor je brein, je hart en je immuunsysteem.

Spirooli-ovenschtotel

LUNCH



Haal het bakje uit de koelkast en warm de schotel nog even op in een koekenpan.





DAG 23



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Paprikapoeder is gemaakt van gedroogde puntige paprika's. Paprika bevat veel vitamine C. Sommige kruidenpotjes kunnen wel jaren in je kastje staan. De smaak van paprikapoeder gaat snel achteruit. Daarom gebruik je het liefst zo vers mogelijke. Lekkerder én gezonder.

Theemomentje

SNACK



Een grote pot thee met 1 kokosbal..



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Een zoete snack die groente bevat = feest!

Oosterse Kip

DINER



Wat heb je nodig?

150 gr kastanjechampignons
150 gr sugarsnaps (evt. eerst even kort stomen/koken)
150 gr kippendijstukjes
60 ml kokosmelk
1/2 paksoi in stukjes gesneden
2 el cashewnoten
1/2 avocado in blokjes gesneden
verse gember
1 geperst knoflookteentje
2 el tamari/sojasaus

Hoe maak je het?

Doe de tamari, kokosmelk, knoflook en gember in de pan, bak hierin de kip gaar. Voeg de rest van de groenten ook toe, maak af met de avocado en cashewnoten. Eet de helft op.

*Bewaar de 2de helft voor je lunch van morgen.

*De rest van de kokosmelk kun je in een ijsblokjesvorm invriezen voor een andere keer



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Sugarsnaps bevatten veel vezels, foliumzuur en ijzer. Door ze heel kort te blancheren blijven ze heerlijk zoet en knapperig. En behoud je zoveel mogelijk van al het gezonds.



DAG 24

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Sweet Goodmorning! Kip In Z'n Humm

ONTBIJT

Wat heb je nodig?

2 yambroodjes uit de vriezer
100 gr hüttenkäse/cottagecheese (of alternatief)
30 gr frambozen
30 gr bramen
2 tl ahornsiroop
1 el gehakte pistachenoten

Hoe maak je het?

Beleg de warme broodjes (uit de broodrooster) met de hüttenkäse en beleg met het fruit en 1 tl ahornsiroop en noten.

Voeg eventueel nog een snufje zeezout en wat verse munt toe voor extra smaak.

SNACK

Wat heb je nodig?

3 augurken of 1/2 komkommer in repen
3 plakjes kipfilet
1 el hummus
alfalfarestje

Hoe maak je het?

Smeer de hummus op de augurken/kk, leg de alfalfa erop en wikkel de kipfilet eromheen. Drink er een groot glas water bij.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Het hoofdbestanddeel van hummus zijn kikkererwten. Deze bevatten fyto-oestrogenen. Fyto-oestrogenen kunnen bijdragen aan je hormonale balans. En dat helpt weer voor een gezond gewicht.

Oosterse Kip

LUNCH

Haal je bakje uit de koelkast en warm je eten nog even lekker op!

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Hüttenkäse is een complete bron van eiwitten. Dit jonge, gezonde en vooral betaalbare kaasje bevat calcium en fosfor. Het bevat een kwart van de calorieën van gewone kaas en bevat tot wel 8x minder vet.



DAG 24

AA♥

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Kastanjechampignons slinken tijdens de bereiding minder dan gewone champignons. Ze zijn steviger en voller van smaak. Champignons zijn eiwitrijker dan andere groenten.

Theemomentje

SNACK



Een grote mok kruidenthee met 2 blokjes pure chocola.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Chocola bevat blijmaakstofjes. Het geeft niet alleen een beter humeur, ook kan het je kalmer en meer tevreden maken.

Hoe maak je het?

Kook de pasta in 6 min. gaar en giet af.

Schep de pesto en zontomaten door de pasta.

Verhit 1 tl kokosolie in een koekenpan en bak in 2 min. de shiitakes paprika en appel op.

Voeg die ook toe aan de pasta en meng met de zontomaatjes goed door elkaar.

Schep op je bord met sla erbij en maak af met de nootjes.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Rode linzenpasta is van nature glutenvrij en bevat bijna 2x zoveel eiwitten en vezels als gewone witte pasta. En een stuk minder koolhydraten.

Hasta la pasta

DINER



Wat heb je nodig?

- 50 gr glutenvrije rode linzenpasta (merk: AH)
- 50 gr shiitakes in stukjes gesneden
- 1/2 appel in stukjes gesneden
- 1/2 rode paprika in stukjes gesneden
- 3 (semi-)zongedroogte tomaten in stukjes geknipt
- 2 el pestosaus
- 1 el gehakte pistachenoten
- grote hand rucola



DAG 25

START

met een 1/2 citroen uitgeperst in een glas water

Zoete Springrolls

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

4 rijstvellen of voor gemak rijstwafels
4 aardbeien, in reepjes
1 kiwi, in reepjes
8 amandelen
2 el hüttenkäse/cottagecheese (of alternatief)
1 el pompoenpitten
2 tl ahornsiroop
basilicum
munt

Hoe maak je het?

Schenk een laagje warm water op een diep bord. Week hier 1 voor 1 de rijstvellen in tot ze zacht zijn. Leg op 2 rijstvellen, (ca. 3 cm van de onderrand), de kiwireepjes met de munt en de amandelen. Leg op de andere 2 rijstvellen de aardbeireepjes, de pompoenpitten en de basilicum. Vouw de onderkant van het rijstvel over de ingrediënten. Klap de zijkanten hier overheen. Vouw tot slot de bovenkant strak dicht, tot er een soort rolletje ontstaat. Maak een dipsaus van de hüttenkäse en de ahornsiroop.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Rijstvellen zijn een leuk broodalternatief. Je kunt er vele varianten gezonde loempiaatjes van maken. Ze zijn licht verteerbaar, je kunt ze vol met gezonds stoppen en ze zijn ook handig 2 go!

Kip In Z'n Humm

SNACK



Wat heb je nodig?

2 plakken kipfilet
1 rondje zachte geitenkaas
10 cm komkommer, in reepjes
2 el hummus

Hoe maak je het?

Besmeer de kipfilet plakjes met hummus en kruimel hier wat geitenkaas bovenop. Rol in elk plakje de komkommerreepjes. Drink er een groot glas water bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Deze snack is koolhydraatarm en zorgt dat je tot de lunch weer even lekker vooruit kunt.

Omeletje

LUNCH



Wat heb je nodig?

3 grote eieren
3 plakken kipfilet
2 tomaten in kleine stukjes gesneden
1 el amandelmelk (15 ml)
1 el Provençaalse kruiden
1/2 teentje geperste knoflook
1 klein uitje, fijngesneden
grote hand veldsla



DAG 25



Hoe maak je het?

Kluts in een kom de eieren met de melk, kruiden, peper & zout.
Doe hier de tomaat, ui en knoflook door.
Verhit 1 tl kokosolie in de koekenpan en bak de omelet.
Rol de omelet op met de kipfilet en de veldsla er tussen,
breng op smaak met peper en zeezout.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Een wrap van ei verzadigd veel langer dan bijvoorbeeld een broodlunch. Ook makkelijk mee te nemen onderweg in een aluminiumfolietje.

Theemomentje

SNACK



Zet een pot kruidenthee en neem er 2 truffels bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Thee kan helpen bij zoetbehoefte. Trek in wat lekkers is in veel gevallen vaak dorst. Door goed te hydrateren voer je ook makkelijker vetcellen af.

PastaPesto

DINER



Wat heb je nodig?

100 ml gezeefde tomaten
50 gr glutenvrije rode linzenpasta (merk: AH)
50 gr shiitakes in stukjes gesneden
6 halve gehakte walnoten
3 (semi-)zongedroogte tomaten in stukjes geknipt
2 el pesto
1/2 appel in stukjes gesneden
1/2 courgette in kleine blokjes gesneden
grote hand rucola (zakje opmaken)

Hoe maak je het?

Kook de pasta in 6 min. gaar en giet af.
Scheep de pesto en gezeefde tomaten door de pasta.
Verhit een tl kokosolie in een koekenpan en bak in 2 min. de shiitakes, courgette en appel op.
Voeg die ook toe aan de pasta en meng met de zontomaatjes goed door elkaar.
Scheep op je bord met sla erbij en maak af met de nootjes.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Shiitakes zijn echte weerstandboosters. Ze verhogen je afweer en helpen je ook in de koude maanden gezond te blijven.



DAG 26

START

met een 1/2 citroen uitgeperst in een glas water

Courgettemout

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

200 ml water
50 gr blauwe bessen (diepvries)
40 gr haverhout (evt. nachtje in de week)
10 cm geraspte courgette
4 halve walnoten
1 tl ahornsirop
flinke snuf koek-en speculaaskruiden

Hoe maak je het?

Doe het water, de haverhout en courgetterasp in een steelpan en laat op middelhoog vuur, al roerend, sudderen tot een dikke pap.

Tip: Deze basis kun je de avond ervoor evt. al koud in een bakje maken en in de ochtend opwarmen.

Roer daarna de rest erdoorheen.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Dit ontbijtje bevat lekker wat groente, zonder dat je het proeft. Zo begin je je dag goed!

Going nuts!

SNACK



Wat heb je nodig?

200 ml amandelmelk
1 grote rijpe bevroren banaan (in plakjes ingevroren)
1 el pindakaas of notenpasta
1 el chiazaden
1/2 tl verse vanillepoeder of extract

Hoe maak je het?

Blend alles samen tot een romige smoothie



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Chiazaad wordt bij bereiding geleijachtig. Die gelei zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel minder snel stijgt en dat je je lang verzadigd voelt. Hoe beter je bloedsuikerspiegel in balans blijft, hoe makkelijker je af kunt vallen.

Salade caprese

LUNCH



Wat heb je nodig?

2 grote tomaten
1/2 buffelmozzarella
1/2 avocado
1 el pesto
blaadjes basilicum
handje rucola



DAG 26

AA♥

Hoe maak je het?

Snij de mozzarella, tomaten en avocado in plakken en leg om en om op een bord.

Breng op smaak met basilicum, zeezout en pesto.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Avocado maakt je mooi. Er zitten gezonde vetten, vitamine C, E en carotenen in. Deze helpen allemaal voor een mooie, gehydrateerde en soepele huid.

Ovaaltjes

SNACK

Wat heb je nodig?

gekookt eitje
5 amandelen
zeezout
+ een groot glas water

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Amandelen zitten vol antioxidanten. Die beschermen je lichaam tegen vroegtijdige veroudering. Deze antioxidanten zitten voornamelijk in het vel. Het beste kies je dus voor de bruine amandelen.

Gezonde kapsalon

DINER

Wat heb je nodig?

100 gr zoete aardappel, in frietjes gesneden
gerookte paprikapoeder en zeezout
2 handen veldsla
85 gr tempeh *of eiwitrijk alternatief
marinade van: 2 el tamari/sojasaus, knoflook, gember, limoensap en zeezout
8 dunne plakjes komkommer
1 tomaat, in blokjes
2 el/20gr Griekse yoghurt (of alternatief)

Hoe maak je het?

Warm je oven voor op 190 graden.
Marineer de tempeh of je alternatief.
Meng in een kom de friet met 1 el olijfolie en paprikapoeder. Leg daarna op een bakplaat en bak in 25 min. af. Keer evt. halverwege om. Maak daarna af met zeezout.
Bak ondertussen de tempeh in 2 tl kokosolie
Maak je bord verder af met de rest van de ingrediënten.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Een normale kapsalon bevat wel tot 1800 kcal. Deze fijne versie nog geen 500!



DAG 27

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Framblij!

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

170 gr Griekse yoghurt (of alternatief)
80 gr frambozen
1 blokje geraspte/fijnggehakte pure chocola
1 el pistachenoten
verse munt
snuf bruine vanillepoeder of extract

Hoe maak je het?

Meng alles in een mooie ontbijtkom.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Pistachenootjes dragen bij aan een gezond cholesterolgehalte. Ook helpen ze je bloedsuikerspiegel na het eten minder snel te laten stijgen.

Ei Love It

SNACK



Eet een gekookt eitje met zeezout en kruiden naar keuze. Drink er een grote kop thee bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Heel vaak hoor je dat mensen energiedips hebben op een dag, vaak na een eetmoment/maaltijd. Door de juiste dingen te eten en combineren kun je de hele dag gelijkmatige energie hebben!

Rijststicks

LUNCH



Wat heb je nodig?

2 rijstvellen of voor het gemak rijstwafels
1/2 avocado, in reepjes
1/2 bol mozzarella, in reepjes
3 plakjes gerookte kipfilet
4 aardbeien, in plakjes
10 cm komkommer, in reepjes
basilicum



DAG 27



Hoe maak je het?

Schenk een laagje warm water op een diep bord. Week hier 1 voor 1 de rijstvellen in tot ze zacht zijn. Leg op 2 rijstvellen, (ca. 3 cm van de onderrand), de avocado met de mozzarella, kip, aardbeien, komkommer en wat basilicum. Vouw de onderkant van het rijstvel over de ingrediënten. Klap de zijkanten hier overheen. Vouw tot slot de bovenkant strak dicht, tot er een soort rolletje ontstaat.

Strooi er wat zeezout en peper overheen.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Aardbeien stammen af van de rozenfamilie. Ze bevatten veel vezels en vitamine C; goed dus voor je weerstand en spijsvertering.

Zoete Inval

SNACK



Wat heb je nodig?

50 gr hüttenkäse/cottagecheese (of alternatief)
4 aardbeien
2 gehakte paranoten
1 tl ahornsiroop (6 gr)

Hoe maak je het?

Meng alles in een kom en geniet, drink er een grote mok thee bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Met maar een paar ingrediënten kun je al een feestelijk, gezond en energiek tussendoortje maken. Je hebt door het programma vast heel veel lekkere ideeën opgedaan voor de komende tijd.

Roerbakpasta

DINER



Wat heb je nodig?

300 gr roerbakgroente
165 gr tempeh* In kleine blokjes gesneden
*(of eiwitrijk alternatief)
100 gr glutenvrije rode linzenpasta (merk: AH)
7 cm courgette
2 handen rucola
2 rondjes geitenkaas
2 el pesto

Hoe maak je het?

Kook de pasta met water uit de waterkoker in 6 min gaar. Snij ondertussen de courgette in kleine blokjes en bak die met de roerbakgroente en tempeh/alternatief in 1 el kokosolie in een grote koekenpan. Mix de pesto met de geitenkaas tot een saus. Serveer de helft van de pasta met 1 hand rucola en de helft van de saus.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Er wordt vaak gedacht dat voorgesneden groenten niet gezond meer zijn. Dit klopt niet. Het productieproces is zo ingericht dat voedingsstoffen zo maximaal mogelijk bewaard blijven. En de lucht in de zakjes bevat meer koolzuur en minder zuurstof dat gewone lucht. Dus als je haast hebt, is voorgesneden best een prima keuze.



DAG 28

START

met een 1/2 grapefruit & een groot glas water

Feestpannenkoek

ONTBIJT



Wat heb je nodig?

65 ml amandelmelk
30 gr amandelmeel
1 ei

Topping
jam van 15 gr frambozen en 15 gr kersen (bevroren/ontdooit)
3 el Griekse yoghurt (35 gr)
3 fijngehakte amandelen
verse munt

Hoe maak je het?

Kluts de amandelmeel, melk en het ei door elkaar en bak in 1 tl kokosolie met wat zout tot een pannenkoek.
Prak met een vork het ontdooide fruit tot een jam.
Beleg de pannenkoek met de toppings.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Frambozen bevatten de "raspberry-ketone", die zorgt voor de heerlijke frambozengeur. Volgens onderzoekers gaat het overgewicht tegen en helpt het bij het verbeteren van een vervette lever.

Feestafsluiting

SNACK



Wat heb je nodig?

Griekse yoghurt 95 gr + 20 gr cottagecheese
*of koemelkalternatief
1 blokje geraspte/fijnegehakte pure chocola
50 gr bramen
50 gr blauwe bessen (uit de vriezer)

Hoe maak je het?

Verdeel het lekkers over 2 porties. Eet een portie op en bewaar de andere voor vanmiddag.
Drink er een grote mok groene thee bij.



WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

De pectine (voedingsvezels) in bramen helpt bij het verlagen van je cholesterol.

Roerbakpasta

LUNCH



Warm hem nog even lekker op en serveer met 1 hand rucola.



DAG 28

AA

Yam Pizzabroodjes

DINER

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Pesto is een lekkere pure smaakmaker. Het bestaat uit basilicum, pijnboompitten, Parmezaanse kaas, rauwe gesnipperde knoflook en olie. Het is rijk aan calorieën, maar door de krachtige smaak heb je er niet zoveel van nodig.

Feestafsluiting

SNACK

Eet de 2de helft van je ochtendsnack en drink er een groot glas water bij.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Je hebt vast al gemerkt dat chocola regelmatig teruggekomen is door de weken heen, we kunnen ook helemaal niet zonder chocola en dat hoeft ook niet. Zo lang het maar binnen de perken blijft en je de juiste soorten kiest. Geniet vooral van ieder hapje!

Wat heb je nodig?

2 dingesneden Yambroodjes
100 gr Italiaanse roerbakgroente
70 gr tomatenpuree (1 blikje van 70 gr)
3 rondjes zachte geitenkaas
1 el Provençaalse kruiden
verse basilicum

Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 200 C. Doe de groenten en kruiden (behalve basilicumblaadjes) met de tomatenpuree en wat zeezout in een beslagkom en meng goed. Bedek een bakplaat met bakpapier. Leg de sneetjes brood op de bakplaat. Verdeel de groentesaus erover en daarna de kaas.

Bak de pizzabroodjes 15-20 min. in de oven, totdat ze iets goudbruin kleuren. Garneer met de basilicumblaadjes.

Tip:

Snij de rest van het brood in plakken en bewaar in de vriezer voor de komende weken.

WAAROM IS MIJN LIJF HIER BLIJ MEE?

Met dit feestelijke maaltje is er een einde gekomen aan de 4 weken waarin je je lijf iedere dag verse cadeautjes hebt gegeven; heel veel soorten groenten en fruit waar je je cellen echt mee hebt gevoed! Je kunt de 4 weken gewoon nog een keer gaan volgen!