



[www.darmacademy.nl](http://www.darmacademy.nl)



# 7 DAGEN PLATTE BUIK MENU

Ontbijt-, Lunch- en Dinerrecepten  
voor een Platte Buik



[www.darmacademy.nl](http://www.darmacademy.nl)

## 7 Dagen Platte Buik Menu

### Introductie – Waarom dit menu werkt voor jouw buik

Een opgeblazen gevoel, een zware buik na het eten of een constant gebrek aan energie – het zijn signalen dat je spijsvertering wat extra liefde kan gebruiken. Je buik is niet alleen een plek waar je voeding verteert, maar ook het centrum van je energie en welzijn. Als daar iets uit balans raakt, merk je dat vaak meteen.

Dit **7-Dagen Platte Buik Menu** is speciaal samengesteld om je buik tot rust te brengen, overtollig vocht en gasvorming te verminderen en je energie weer op peil te krijgen. De recepten zijn:

- **Darmvriendelijk** – rijk aan vezels, probiotica en milde smaken
- **Ontstekingsremmend** – om je spijsvertering te kalmeren
- **Glutenvrij en lactosevrij** – zodat je darmen optimaal kunnen herstellen
- **Voedzaam & lekker** – je eet gevarieerd en zonder honger

Volg het menu, luister naar je lichaam en merk hoe je buik platter wordt, je energie toeneemt en je je weer lichter voelt.

Dit is geen streng dieet, maar een praktische manier van eten die je spijsvertering ondersteunt – en waar je meteen resultaat van voelt.

---

## Dag 1 – Ontzwellen & Rustig Starten

### Ontbijt:

#### **Havermout met bosbessen & chia**

- 40 g glutenvrije havermout
- 150 ml ongezoete amandelmelk
- 50 g bosbessen (vers of diepvries)
- 1 el chiazaad
- ½ tl kaneel

**Bereiding:** Laat de chia wellen in 2 eetlepels amandelmelk. Kook de havermout in de



[www.darmacademy.nl](http://www.darmacademy.nl)

amandelmelk, voeg chia en kaneel toe. Garneer met bosbessen.

**Waarom goed:** Bosbessen leveren antioxidanten, havermout geeft oplosbare vezels voor een rustige darmwerking, chia ondersteunt vochtbalans en stoelgang.

### Lunch:

#### Quinoasalade met komkommer & gegrilde kip

- 60 g quinoa
- 100 g kipfilet
- ½ komkommer, in blokjes
- 1 handje rucola
- 1 el olijfolie
- Sap van ½ citroen

**Bereiding:** Kook quinoa. Grill de kipfilet en snijd in stukjes. Meng alles met olie en citroen.

**Waarom goed:** Quinoa is glutenvrij en licht verteerbaar, kip levert magere eiwitten, komkommer werkt vocht-afdrijvend.

### Diner:

#### Gestoomde zalm met broccoli & zoete aardappelpuree

- 120 g zalmfilet
- 200 g broccoli
- 150 g zoete aardappel
- 1 tl olijfolie

**Bereiding:** Stoom de zalm en broccoli. Kook de zoete aardappel, pureer met olijfolie.

**Waarom goed:** Zalm bevat omega-3 vetten die ontstekingen in de darmen kunnen verminderen, broccoli levert vezels en vitamine C, zoete aardappel geeft zachte, prebiotische vezels.

---

## Dag 2 – Ontstekingsremmend & Vullend

### Ontbijt:

#### Groene smoothie bowl

- 1 banaan
- 1 hand spinazie
- 100 ml ongezoete amandelmelk



[www.darmacademy.nl](http://www.darmacademy.nl)

- 1 el gemalen lijnzaad
- 50 g kiwi

**Bereiding:** Blend banaan, spinazie, amandelmelk en lijnzaad. Garneer met stukjes kiwi.

**Waarom goed:** Spinazie en kiwi bevatten vitamine C en antioxidanten, lijnzaad levert vezels voor een soepele stoelgang.

#### Lunch:

##### Soep van courgette en prei

- 1 courgette, in stukjes
- 1 prei, in ringen
- 500 ml groentebouillon (zonder gist en suiker)
- 1 el olijfolie

**Bereiding:** Fruit prei in olijfolie, voeg courgette en bouillon toe, kook 10 min. Pureer tot een romige soep.

**Waarom goed:** Zacht voor de maag, rijk aan mineralen en vocht.

#### Diner:

##### Kabeljauw met venkel & wortelpuree

- 120 g kabeljauw
- 1 venkelknol, in parten
- 200 g wortels
- 1 tl kokosolie

**Bereiding:** Stoom de kabeljauw en venkel. Kook wortels, pureer met kokosolie.

**Waarom goed:** Venkel vermindert gasvorming, wortels zijn mild en leveren bètacaroteen.

---

## Dag 3 – Licht & Ontlastend

#### Ontbijt:

##### Kokosyoghurt met aardbei & walnoten

- 150 g ongezoete kokosyoghurt
- 75 g aardbeien



[www.darmacademy.nl](http://www.darmacademy.nl)

- 10 g walnoten

**Bereiding:** Schep yoghurt in een kom, garneer met aardbeien en walnoten.

**Waarom goed:** Lactosevrij, aardbeien hydrateren, walnoten bevatten omega-3.

### Lunch:

#### Linsensalade met paprika & munt

- 60 g groene linzen
- ½ rode paprika, in blokjes
- 1 el verse munt, fijngehakt
- 1 el olijfolie
- Sap van ½ citroen

**Bereiding:** Kook linzen, laat afkoelen. Meng met paprika, munt, olie en citroen.

**Waarom goed:** Linzen geven vezels en plantaardige eiwitten, munt kalmeert de maag.

### Diner:

#### Gevulde portobello's met quinoa & spinazie

- 2 grote portobello's
- 50 g quinoa
- 1 hand spinazie
- 1 el olijfolie

**Bereiding:** Kook quinoa, roerbak spinazie kort. Vul portobello's met quinoa-spinaziemix en bak 15 min op 180°C.

**Waarom goed:** Laag in calorieën, rijk aan vezels en magnesium.

---

## Dag 4 – Energiegevend & Vochtbalans

### Ontbijt:

#### Bananenpannenkoekjes

- 1 banaan
- 2 eieren
- ½ tl kaneel

**Bereiding:** Prak banaan, meng met eieren en kaneel. Bak in kleine pannenkoekjes.

**Waarom goed:** Glutenvrij, licht verteerbaar en geeft snelle energie zonder suikerpiek.



[www.darmacademy.nl](http://www.darmacademy.nl)

### Lunch:

#### Kikkererwtensalade met komkommer & dille

- 80 g kikkererwten (uit blik, afgespoeld)
- ½ komkommer
- 1 el verse dille
- 1 el olijfolie
- Sap van ½ citroen

**Bereiding:** Meng kikkererwten met komkommer, dille, olie en citroen.

**Waarom goed:** Kikkererwten geven vezels, dille ondersteunt de spijsvertering.

### Diner:

#### Zalm met groene asperges & wortelpuree

- 120 g zalmfilet
- 150 g groene asperges
- 200 g wortels
- 1 tl olijfolie

**Bereiding:** Stoom zalm en asperges, kook wortels en pureer met olie.

**Waarom goed:** Asperges werken vochtafdrijvend, zalm kalmeert ontstekingen.

---

## Dag 5 – Herstel & Rust

### Ontbijt:

#### Peren-chiapudding

- 150 ml ongezoete amandelmelk
- 2 el chiazaad
- 1 rijpe peer

**Bereiding:** Meng amandelmelk en chia, laat 4 uur weken. Garneer met stukjes peer.

**Waarom goed:** Chia reguleert de stoelgang, peer bevat oplosbare vezels die zacht zijn voor de darm.

### Lunch:

#### Zoete aardappelsalade met rucola & pompoenpitten

- 150 g zoete aardappel
- 1 hand rucola



[www.darmacademy.nl](http://www.darmacademy.nl)

- 1 el pompoenpitten
- 1 el olijfolie

**Bereiding:** Kook zoete aardappel, laat afkoelen en meng met rucola, pompoenpitten en olie.

**Waarom goed:** Zoete aardappel levert prebiotische vezels, pompoenpitten zink voor herstel.

#### Diner:

##### Kipfilet met broccoli & bloemkoolpuree

- 100 g kipfilet
- 150 g broccoli
- 150 g bloemkool
- 1 tl olijfolie

**Bereiding:** Stoom kip en broccoli. Kook bloemkool, pureer met olie.

**Waarom goed:** Licht verteerbaar, veel vitamine C en milde vezels.

---

## Dag 6 – Ontstekingsremmend & Voedend

#### Ontbijt:

##### Perzik-amandel smoothie

- 1 rijpe perzik
- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 1 el gemalen lijnzaad

**Bereiding:** Blend alles tot een romige smoothie.

**Waarom goed:** Perzik hydrateert, lijnzaad ondersteunt de darmflora.

#### Lunch:

##### Tomatensoep met basilicum

- 300 g tomaten
- 1 kleine ui
- 500 ml groentebouillon
- Verse basilicum

**Bereiding:** Kook tomaten en ui in bouillon, pureer en breng op smaak met basilicum.

**Waarom goed:** Tomaten bevatten lycopene, basilicum werkt mild ontstekingsremmend.



[www.darmacademy.nl](http://www.darmacademy.nl)

### Diner:

#### Garnalen met courgettelinten & limoen

- 120 g garnalen
- 1 courgette, in linten geschaafd
- 1 el olijfolie
- Sap van ½ limoen

**Bereiding:** Bak garnalen kort, voeg courgettelinten toe en besprenkel met limoensap.

**Waarom goed:** Garnalen geven magere eiwitten, courgette is licht en vochtarm.

---

## Dag 7 – Balans & Afsluiten

### Ontbijt:

#### Griekse stijl kokosyoghurt met blauwe bessen & amandelen

- 150 g kokosyoghurt
- 50 g blauwe bessen
- 15 g amandelen

**Bereiding:** Meng alles in een kom.

**Waarom goed:** Antioxidanten, gezonde vetten en geen lactose.

### Lunch:

#### Salade met zalm, avocado & spinazie

- 80 g gerookte zalm
- ½ avocado
- 1 hand spinazie
- 1 el olijfolie

**Bereiding:** Meng alles en breng op smaak met olie.

**Waarom goed:** Avocado bevat kalium voor vochtbalans, zalm omega-3 voor darmgezondheid.

### Diner:

#### Kabeljauw met gestoomde courgette & quinoa

- 120 g kabeljauw
- 1 courgette
- 60 g quinoa



[www.darmacademy.nl](http://www.darmacademy.nl)

- 1 tl olijfolie  
**Bereiding:** Stoom kabeljauw en courgette. Kook quinoa, meng met olie.  
**Waarom goed:** Licht, glutenvrij en ondersteunt een rustige spijsvertering.

---

## Klaar voor de volgende stap?

Met dit 7-dagen menu heb je ervaren hoe kleine aanpassingen in je voeding een groot verschil maken voor je buik en je energie.  
Maar dit is nog maar het begin.

In mijn **online training “Verbeter je spijsvertering”** neem ik je mee op een complete reis door je spijsverteringsstelsel.

Je ontdekt:

- Hoe je jouw maag en darmen blij maakt met de juiste voedingskeuzes
- Welke verborgen oorzaken vaak achter een opgeblazen buik of energiedip zitten
- Hoe je stap voor stap jouw spijsvertering blijvend kunt verbeteren

💡 **Schrijf je vandaag nog in** en geef je buik en je gezondheid de aandacht die ze verdienen.

👉 Meld je hier aan voor de training: Optimaliseer je gezondheid op <https://darmacademy.nl/>