

Weekschema 1



jasperalblas

Weekschema Jasperalblas.nl

Welkom en gefeliciteerd!

Je hebt besloten om aan de slag te gaan met gezond eten. Dat is een mooie stap en het is dapper dat je die zet.

Er zijn veel mensen die ontevreden zijn over hun gewicht die er niets aan doen, jij doet dat wel en daar mag je trots op zijn.

Vaak wordt gedacht dat afvallen een strijd is en dat als je gezond wilt eten je alleen maar sla mag eten. Bij Jasperalblas.nl geloven we dat gezond leven en afvallen niets te maken heeft met jezelf dingen ontfeggen, strijden, afzien, of 'vechten'.

Wij geloven dat gezond leven zo fijn en makkelijk kan zijn, dat je er geen moeite voor hoeft te doen om het vol te houden. Ook geloven we in simpele en praktische oplossingen. Oplossingen die we allemaal met plezier kunnen volhouden.

Om je te laten ervaren hoe leuk, lekker en makkelijk koolhydraatarm en onbewerkt eten kan zijn hebben we een verrassend weekschema voor je opgesteld.

Het weekschema helpt je:

- lichaamsvet optimaal te verbranden
- oude patronen te doorbreken
- meer energie te ervaren
- je hormoonhuishouding in balans te brengen
- het verlangen naar zoetigheid te verminderen
- de kwaliteit van je slaap te verbeteren

Laat los wat je hoopt te bereiken en focus je vooral op het aanleren van nieuwe gezonde gewoonten. Als jij elke dag gezond eet, zal je lichaam vanzelf gaan veranderen en zal je afvallen als je overgewicht hebt, vertrouw daar op.

Ga ervoor en laat je verrassen door de heerlijke recepten. Ik wens je veel plezier!

Hartelijke groet,

Jasper Alblas

Wat gaan we doen?

In de komende week gaan we je gezondheid een flinke boost geven. Dat doen we door elke dag drie gezonde maaltijden te eten. Namelijk:

- een gezond ontbijt
- een gezonde lunch
- een gezond diner

Dit zijn koolhydraatarme maaltijden, vrij van gluten, toegevoegde suikers en vol met belangrijke voedingsstoffen.

Als je wilt, kun je nog twee tussendoortjes naar keuze toevoegen. De volgende eenvoudige tussendoortjes zijn ideaal om te eten tussen de maaltijden door:

- Gekookte eieren
- Halve avocado met peper, zeezout, citroensap en sesamzaadjes
- Handje noten, zaden of pitten
- 50 g edamame met zeezout
- Een stuk fruit
- Een paar dadels met noten
- Blokje pure chocolade
- Rauwe groenten met yoghurt of hummusdip
- Appel of peer met pindakaas
- Groene smoothie met eiwitpoeder
- Groentesap
- Nak'd reep of zelfgemaakte energiereep van noten, zaden en pitten
- Schaaltje Griekse yoghurt met noten (Eet maximaal 3x per week Griekse yoghurt)

Hier vind je nog een aantal heerlijke recepten voor gezonde tussendoortjes:

<https://www.jasperalblas.nl/gezonde-snacks-en-tussendoortjes/>

Voel goed of je tussendoortjes nodig hebt en gebruik ze alleen als je fysieke trek ervaart in de vorm van een rommelig gevoel in je buik of als je je flauw voelt.

Wat drinken we deze week?

We raden je aan om uitsluitend water, kruidenthee, kokoswater, ongezoete amandelmelk, groene smoothies, groentesappen en maximaal twee koppen zwarte koffie per dag te drinken.

Begin elke dag met een groot glas water en zorg ervoor dat je in ieder geval anderhalve liter water per dag drinkt.

Maak het water op smaak met schijfjes citroen, limoen, verse munt, gember, komkommer en sinaasappel en drink het zo veel je wilt.

Eten voorbereiden

Een goede voorbereiding is het halve werk. Als jij aankomende week het gehele weekschema wilt volgen maak je het jezelf makkelijk door op tijd te beginnen met voorbereiden.

Het zal even wennen zijn want misschien zijn er wat andere producten die je moet aanschaffen, en misschien kost het voorbereiden wat meer tijd dus zorg dat je die tijd ervoor maakt.

Doe in het weekend de boodschappen voor een week en plan twee momenten in je agenda in, waarop je alvast een aantal maaltijden voorbereid. Bijvoorbeeld op zondag en op woensdag.

Dit scheelt veel tijd en maakt het gezonde eten een stuk makkelijker.

Benodigheden

Om het weekschema goed te kunnen uitvoeren, is het handig om de volgende tools in huis te hebben:

- een oven
- een ovenschaal
- voldoende tupperware-bakjes
- een goede shake-beker
- een thermos-beker voor soep zonder magnetron
- een blender

Ruim de keuken op en maak er een fijne plek van waar je graag bent. Zorg dat er overzicht is, dat maakt het koken een stuk leuker.

Kwaaltjes

Onbewerkt en koolhydraatarm eten kan veel voor je gezondheid doen maar in de eerste week kan het ook uitdagend zijn.

Zeker wanneer je lange tijd ongezond hebt gegeten of al lang met overgewicht kampt is de kans groot dat je last krijgt van kwaaltjes zoals hoofdpijn, moeheid, futloosheid of misselijkheid.

Laat je hierdoor niet afschrikken. Het hoort erbij en als je na deze week doorgaat met het volgende weekschema, zal je zien dat dit plaats gaat maken voor energie.

Zorg ervoor dat je op tijd naar bed gaat en veel water drinkt. Neem ook tijd om voldoende te ontspannen en beweeg op een rustige manier, zo kom je de week op een prettige manier door.

Veranderingen

Door te eten volgens het weekschema gaan er veranderingen optreden in je lichaam. Observeer wat er gebeurt en stel jezelf vragen:

Hoe is je gemoedstoestand? Slaap je anders? Verandert de stoelgang? Gaat je kleding losser zitten? Hoeveel energie ervaar je?

Evalueer aan het einde van de week wat er is veranderd en onderzoek zo voor jezelf wat het gezonde eten voor je doet.

Als je geen veranderingen ervaart is dat ook helemaal oké. Bij de ene persoon gaat het sneller dan bij de andere persoon.

Arts

Ben je onder behandeling van een arts en twijfel je of je dit weekschema kunt volgen?

Raadpleeg je arts dan altijd eerst.

Oké, dan gaan we nu aan de slag!

	Ontbijt	Lunch	Diner	Snack	Snack
Maandag	Super-booster P6	Ei-wrap met garnalen P7	Andijvie met gehaktbal P8	Snack naar keuze	Snack naar keuze
Dinsdag	Zomerse Griekse yoghurt P 10	Salade met garnalen P10	Andijvie met gehaktbal P8	Snack naar keuze	Snack naar keuze
Woensdag	Chia-pudding met aardbeien P12	Abrikozen-quinoa P13	Mango-bonen-salade P13	Snack naar keuze	Restjes-smoothie
Donderdag	Haver-smoothie P15	Restjes-maaltijd P15	Spinaziesoep met zalmsnippers P16	Snack naar keuze	Snack naar keuze
Vrijdag	Griekse yoghurt met noten P17	Spinaziesoep met zalmsnippers P16	Biefstuk-salade met asperges P18	Snack naar keuze	Snack naar keuze
Zaterdag	Peren-smoothie P20	Ei-pizza P20	Zalmburger met friet P21	Snack naar keuze	Snack naar keuze
Zondag	Roerei met noten P22	Zomerse bietjessoep P23	Vega-bowl met jackfruit P24	Snack naar keuze	Snack naar keuze

Maandag

Ontbijt: Super-booster

Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 handen andijvie
- ¼ courgette
- ½ banaan
- ½ avocado
- ½ citroen
- 150 ml ongezoete amandelmelk
- 1 el rauwe-cacaopoeder

Bereidingswijze:

1. Was de groenten en schil de banaan.
2. Snijd de groenten, de banaan en het vruchtvlees van de avocado in stukjes en doe die in de blender.

3. Knijp de halve citroen uit boven de blender.
4. Voeg de amandelmelk en de rauwe-cacaopoeder toe.
5. Laat de machine minimaal 1 minuut draaien tot alle ingrediënten een egale massa vormen.

Tips:

- Voeg wat extra water toe als je de smoothie wilt verdunnen.
- Doe er wat ijsblokjes in als je een lekkere koude smoothie wilt.
- Gebruik bevroren banaan.

Lunch: Ei-wrap met garnalen

Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 eieren
- 50 ml ongezoete amandelmelk
- Verse bieslook
- 50 g champignons
- 75 g garnalen (voorgekookt)
- 5 cherrytomaatjes
- 1 hand verse spinazie
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Klop de eieren los in een kom en voeg de amandelmelk toe.
2. Snijd de bieslook in kleine stukjes en doe die erbij.
3. Verwarm een koekenpan met kokosolie op laag vuur en giet het eimengsel in de pan. Bak het tot de bovenkant droog is.
4. Snijd de schoongemaakte champignons in stukjes en de gewassen tomaatjes doormidden.
5. Leg de omelet op een bord.

6. Bak de champignons, de garnalen en de spinazie kort gaar in dezelfde pan.
7. Verdeel de champignons, garnalen en spinazie over de omelet. Voeg ook de cherrytomaatjes toe en breng alles op smaak met peper en zeezout.
8. Rol de omelet op als een wrap.

Tips:

- Je kunt de spinazie ook rauw eten in plaats van gebakken.
- Ook heerlijk om koud te eten.
- Vegatip: Gebruik 75 gram geitenkaas in plaats van de garnalen.

Diner: Andijvie met gehaktbal

Maak van dit gerecht een dubbele portie zodat je 'm morgen als diner nogmaals kunt eten.

Benodigheden voor een dubbele portie:

- 200 g gehakt
- Gehaktkruiden
- 1 tl nootmuskaat
- ½ ui
- 1 ei
- 2 el havermout
- 400 g zoete aardappelen
- 300 g verse andijvie
- Scheutje ongezoete amandelmelk
- 20 g grasboter
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Doe het gehakt, de gehaktkruiden, de nootmuskaat, de gesnipperde ui, het ei en de havermout in een kom en kneed alles goed door elkaar.
2. Maak er twee stevige gehaktballen van en laat ze een half uurtje 'drogen'.

3. Schil in de tussentijd de zoete aardappelen en snijd ze in grove stukken.
4. Breng in een kookpan een ruime hoeveelheid water aan de kook, en kook de aardappelen in 20 minuten gaar. Giet ze af.
5. Verhit de grasboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballen rondom bruin. Als ze bruin zijn, zet je het vuur wat lager en kun je er wat water bij doen. Laat de gehaktballen nog een minuut of 25 doorgaren.
6. Maak van de aardappelen een puree met een stampotstamper. Stamp de andijvie erdoor. Breng op smaak met de amandelmelk, peper en zeezout.
7. Schep de helft van de stampot en één gehaktbal op een bord.

Tips:

- Vries de andere helft van de andijvie en de gehaktbal in en eet 't op een moment waarop je geen tijd hebt om te kopen of als er een restjes-maaltijd op het menu staat.
- Lekker met wat zongedroogde tomaatjes.
- Vegatip: Gebruik 75 gram geitenkaas en 8 pecannoten per portie, ter vervanging van de gehaktballen.

Snacks:

Tussen de maaltijden door kun je twee snacks kiezen.

Dinsdag

Ontbijt: Zomerse Griekse yoghurt

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 200 ml Griekse yoghurt
- 7 aardbeien
- 1 el kokosrasp
- 1 el rauwe-cacaonibs
- 4 pecannoten

Bereidingswijze:

1. Doe de Griekse yoghurt in een kommetje.
2. Snijd de gewassen aardbeien in schijfjes en doe die bij de yoghurt.
3. Bestrooi de yoghurt met de kokosrasp en rauwe-cacaonibs.
4. Hak de pecannoten in stukjes en strooi die ook over de yoghurt.

Tip:

- Vervang de aardbeien door ander zomers fruit.

Lunch: Salade met garnalen

Benodigdheden voor 1 persoon:

- ½ avocado
- ¼ komkommer
- 6 cherrytomaatjes
- 1 stengel bosui
- ½ rode chilipeper
- 1 el tamari

- 1 el olijfolie extra-vergine
- ½ limoen
- 1 tl tahin
- Verse koriander
- 100 g veldsla
- 100 g garnalen (voorgekookt)
- 1 el cashewnoten

Bereidingswijze:

1. Ontpit en schil de halve avocado en snijd 'm in kleine stukjes.
2. Snijd ook de schoongemaakte komkommer, tomaatjes en bosui in stukjes.
3. Snijd de chilipeper doormidden, verwijder de pitjes en hak de peper fijn.
4. Maak een dressing door de tamari en olijfolie in een kommetje te mengen met het sap van de halve limoen, de tahin en de stukjes chilipeper.
5. Hak de koriander in grove stukken.
6. Doe de sla in een kom, samen met de avocado, komkommer, tomaatjes en bosui, en besprenkel met de dressing.
7. Leg de garnalen bovenop de salade.
8. Hak de cashewnoten in kleine stukjes en strooi die erover.
9. Garneer met de koriander.

Tips:

- Je kunt diepvries-garnalen gebruiken; deze zijn vaak goedkoper.
- Voeg een handje taugé toe.
- Vegatip: Vervang de garnalen door 1 eetlepel zonnebloempitten



en 1 eetlepel pompoenpitten. Rooster ze desgewenst in een droge koekenpan of grillpan en maak ze op smaak met wat cayennepeper.

Diner: Andijvie met gehaktbal

Deze maaltijd heb je gisteren al klaar gemaakt. Je hoeft deze slechts nog op te warmen.

Snacks:

Tussen de maaltijden door kun je twee snacks kiezen.

Woensdag

Ontbijt: Aardbeien-chia-pudding

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 3-4 el chiazaden
- 1 tl kaneel
- 7 aardbeien
- 1 tl kokosrasp

Bereidingswijze:

De avond tevoren:

1. Doe 3 à 4 eetlepels chiazaden in een (liefst afgesloten) bakje, samen met de ongezoete amandelmelk en 't kaneel. Roer goed door elkaar en zet het mengsel een nacht in de koelkast.

Op de dag zelf:

2. Haal de chia-pudding uit de koelkast.

3. Was de aardbeien, snijd ze in stukjes en roer die door de pudding.

4. Bestrooi met de kokosrasp.

Tip:

— Voeg wat rauwe-cacaonibs toe.

Lunch: Abrikozen-quinoa

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 40 g quinoa (ongekookt)
- 2 gedroogde abrikozen
- 1 el tahin
- 100 ml kokosmelk
- 1 el kokosrasp
- 2 el pistachenoten (gepeld)
- Zeezout

Bereidingswijze:

- 1.** Doe de quinoa samen met de in stukjes gesneden abrikozen en een ruime hoeveelheid water in de pan en kook zo'n 12 minuten.
- 2.** Voeg na 12 minuten de kokosmelk toe en kook deze nog 3 minuten mee. Roer ook de eetlepel tahin en een snuf zeezout door de quinoa.
- 3.** Doe de gare quinoa in een kommetje en bestrooi met kokosrasp.
- 4.** Rooster de pistachenoten op laag vuur in een droge koekenpan totdat ze goudbruin zijn. Strooi ze over de quinoa.

Tip:

— Gebruik andere noten, zoals pecannoten of hazelnoten.

Diner: Mango-bonen-salade

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 100 g veldsla
- 100 g gerookte kip
- ¼ komkommer
- 6 cherrytomaatjes
- 75 g mango (bevroren blokjes)
- 100 g zwarte bonen (voorgekookt)
- ½ citroen
- 1 el olijfolie extra-vergine
- 1 el tamari
- 1 tl tahin
- 1 el cashewnoten
- 1 handje kokosvlokken

Bereidingswijze:

1. Doe de veldsla in een kom.
2. Snijd de gerookte kip in stukjes en voeg die toe.
3. Snijd de gewassen komkommer en cherrytomaatjes in stukjes en doe die ook in de kom.
4. Spoel de zwarte bonen af met water, laat ze uitlekken en doe ze erbij.
5. Laat de blokjes mango ontdooien en voeg ook die toe.
6. Maak een dressing door het sap van de halve citroen, de olijfolie, tamari en tahin te vermengen en giet deze over de salade.
7. Bestrooi met de fijngeknepen cashewnoten.
8. Garneer de salade met de kokosvlokken.

Tips:

- Als je snel wilt afvallen en weinig koolhydraten wilt eten, dan kun je de hoeveelheid zwarte bonen en/of mango halveren.
- Vegatip: Laat de kip achterwege, gebruik 50 gram meer zwarte bonen en een extra eetlepel cashewnoten.

Snacks:

Tussen de maaltijden door kun je twee snacks kiezen.

Donderdag

Ontbijt: Haver-smoothie

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 1 grote hand spinazie
- ½ banaan
- ½ avocado
- 1 dadel (ontpit)
- 2 el havermout
- 150 ml water
- 2 tl kaneel

Bereidingswijze:

1. Snijd de gewassen spinazie en geschild halve banaan en avocado in stukjes en doe die in de blender.
2. Voeg de dadel, de havermout, het water en kaneel toe.
3. Mix tot een gladde massa ontstaat en giet de smoothie in een glas.

Tips:

- Voeg ijsblokjes toe voor een frisse twist.
- Wil je een nog romiger smoothie, gebruik dan ongezoete amandelmelk.
- Doe er extra groenten doorheen als je daar behoefte aan hebt.

Lunch: Restjesmaaltijd naar keuze

Maak een heerlijke maaltijd van de restjes die je over hebt van afgelopen week.

Diner: Spinaziesoep met gerookte zalmsnippers



Maak een dubbele portie, zodat je deze soep morgen ook als lunch kunt eten.

Benodigheden voor een dubbele portie:

- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- ½ rode chilipeper
- 500 g spinazie
- 100 ml water
- 200 ml kokosmelk
- 1 limoen
- 1 blokje groentebouillon (biologisch)
- 200 g gerookte zalmsnippers
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Verhit de kokosolie in een soeppan.
2. Snijd de gepelde knoflook en ui en de gewassen rode chilipeper in kleine stukjes en doe die in de pan.
3. Voeg de spinazie toe als de ui glazig is. Bak de spinazie tot ze helemaal geslonken is.
4. Doe er 100 water en het bouillonblokje bij en laat het geheel 3 minuten warm worden.

5. Giet de soep in de blender of mix met de staafmixer tot een glad geheel.
6. Giet het mengsel terug in de pan en voeg de kokosmelk toe.
7. Snijd de limoen in tweeën en knijp het sap van beide helften uit boven de pan.
8. Breng het geheel op smaak met peper en zeezout.
9. Schep de soep in een soepkom en roer er de helft van de gerookte zalmsnippers door.

Tips:

- Doe er 1 eetlepel sesamzaadjes bij.
- Gebruik morgen de overige 100 gram zalmsnippers.
- Je kunt meer of minder water gebruiken om de soep dikker of juist wat dunner te maken.
- Vegatip: Rooster 1 eetlepel pompoenpitten in een droge koekenpan en doe die samen met 50 gram geitenkaas door de soep.

Snacks:

Tussen de maaltijden door kun je twee snacks kiezen.

Vrijdag

Ontbijt: Griekse yoghurt met noten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 200 ml Griekse yoghurt
- 1 tl rauwe-cacaopoeder
- 1 el pindakaas
- 7 pecannoten

Bereidingswijze:

1. Doe de Griekse yoghurt in een kommetje.
2. Roer de rauwe-cacaopoeder en de pindakaas door de yoghurt.
3. Hak de pecannoten in stukjes en strooi die over de yoghurt.

Tip:

— Extra lekker met fruit naar keuze.

Lunch: Spinaziesoep met gerookte zalmsnippers

Deze soep heb je gisteren al klaargemaakt, dus je hoeft hem slechts op te warmen of mee te nemen in een opwarmbeker. Doe er nog de zalmsnippers of geitenkaas en pompoenpitten bij.

Diner: Biefstuk-salade met asperges

Benodigheden voor 1 persoon:

- 100 g biefstuk
- 8 champignons
- 50 g aspergepunten
- 100 g veldsla
- 6 cherrytomaatjes
- 1 el balsamico-azijn



- Olijfolie extra-vergine
- 1 tl honing
- 1 tl mosterd
- 1 el pijnboompitten
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Smeer de biefstuk in met wat olijfolie en bestrooi met peper en zeezout.
2. Verhit een grillpan en grill de biefstuk in 5 minuten mediumgaar. Keer hem halverwege om.
3. Haal de biefstuk uit de pan, doe er aluminiumfolie omheen en laat vijf minuten liggen.
4. Snijd in de tussentijd de schoongemaakte champignons en aspergepunten en bak ze op middelhoog vuur in de jus van de biefstuk tot ze gaar zijn. Laat even afkoelen.
5. Verwijder het aluminiumfolie van de biefstuk en snijd het vlees in dunne plakjes.
6. Schep de gewassen veldsla, de champignons en aspergepunten op een bord.
7. Snijd de gewassen cherrytomaatjes doormidden en voeg die toe.
8. Maak van een scheutje olijfolie, de balsamico-azijn, honing en mosterd een dressing en meng die door de salade.
9. Voeg de plakjes biefstuk toe.
10. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op laag vuur totdat ze goudbruin zijn. Strooi ze over de salade.

Tips:

- Bak de biefstuk zoals jij die lekker vindt.
- Vegatip: Gebruik in plaats van de biefstuk 2 extra eetlepels pijnboompitten.

Snacks:

Tussen de maaltijden door kun je twee snacks kiezen.

Zaterdag

Ontbijt: Peren-smoothie

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 1 rode biet (voorgekookt)
- 1 peer
- 1 handje verse spinazie
- 100 ml kokosmelk
- 1 tl rauwe-cacaopoeder
- 1 el lijnzaad
- Water

Bereidingswijze:

1. Snijd de gewassen rode biet en peer klein en doe ze in de blender.
2. Doe de gewassen spinazie, de kokosmelk, 't rauwe-cacaopoeder en lijnzaad erbij.
3. Voeg naar smaak water toe.
4. Mix alles in de blender tot een gladde smoothie.

Tips:

- Voeg wat extra water toe voor een dunnere smoothie.
- Vervang de peer door banaan voor een romiger effect.

Lunch: Ei-pizza

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 2 eieren
- Italiaanse kruiden
- 1 tomaat
- ½ paprika

- 1 el pijnboompitten
- 2 el gezeefde tomaten (biologisch, uit glazen fles)
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Klop de eieren los in een kom en voeg de Italiaanse kruiden en peper en zeezout naar smaak toe. Roer goed door elkaar.
2. Was de tomaat en de paprika en snijd ze in plakjes.
3. Verhit een beetje kokosolie in een hapjespan en giet het eimengsel in de pan.
4. Doe er een deksel op en bak de omelet op laag vuur in zo'n 8 minuten gaar.
5. Rooster de pijnboompitten op laag vuur in een droge koekenpan.
6. Schep de omelet op een bord en besmeer met de gezeefde tomaten. Verdeel er vervolgens de tomaat- en paprikaplakjes over.
7. Bestrooi met de geroosterde pijnboompitten en maak desgewenst af met extra peper en zeezout.

Tips:

- Voeg wat edelgistsvlokken toe.
- Vervang de pijnboompitten door zalmsnippers.

Diner: Zalmburger met friet

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 100 g zoete aardappel
- Paprikapoeder
- 150 g zalmfilet
- ¼ rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 ei
- 1 el sesamzaadjes

- 1 el olijfolie extra-vergine
- 100 g veldsla
- 6 cherrytomaatjes
- ½ avocado
- ½ citroen
- Verse dille
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Was de zoete aardappel in de schil en snijd hem in reepjes.
2. Verhit een wok met kokosolie en bak de reepjes aardappel zo'n 20 minuten op middelhoog vuur. Neem ze uit de pan, laat ze uitlekken op keukenpapier en bestrooi ze naar smaak met paprikapoeder en zeezout.
3. Snijd de zalm in kleine stukjes.
4. Snipper de gepelde rode ui en knoflook.
5. Mix de zalm in een kom met de olijfolie, rode ui en knoflook, het ei, de sesamzaadjes en naar smaak peper en zeezout. Zorg ervoor dat je alles goed met elkaar vermengt. Kneed er een mooie burger van.
6. Verhit wat kokosolie in een koekenpan en bak de burger zo'n 10 minuten op middelhoog vuur. Draai hem halverwege om.
7. Leg de gewassen veldsla op een groot bord en schep de zoete-aardappelfrietjes ernaast.
8. Snijd de gewassen cherrytomaatjes en het avocadovruchtvlees in stukjes en verdeel die over de sla.
9. Leg ook de zalmburger op het slabed.
10. Sprenkel het sap van de halve citroen over het geheel.
11. Garneer het gerecht tot slot met de fijngesneden dille.

Tips:

- Gebruik verse spinazie in plaats van veldsla.
- Voeg 2 eetlepels havermost toe als bindmiddel voor de burger. Dit is niet noodzakelijk, maar het maakt de burger iets steviger.

- Vegatip: Maak in plaats van de zalmburger een notenburger.

Snacks:

Tussen de maaltijden door kun je twee snacks kiezen.

Zondag

Ontbijt: Roerei met noten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 eieren
- ½ banaan
- 50 ml kokosmelk
- Kaneel
- Kokosolie
- 4 pecannoten

Bereidingswijze:

1. Prak de halve banaan in een kom en voeg de eieren toe. Meng ze goed door elkaar.
2. Verwarm een koekenpan met kokosolie. Giet het banaan-eimengsel in de pan en roer het om met een spatel.
3. Als het ei gestold is, voeg je de kokosmelk toe. Roer deze erdoor totdat de melk door het ei is opgenomen.
4. Schep het banaan-roerei op een bord en strooi er naar smaak kaneel over.
5. Hak de pecannoten in stukjes en strooi die over het gerecht.

Tip:

- Voeg een eetlepel pindakaas toe.

Lunch: Zomerse bietjesoep

Benodigdheden voor 1 persoon:



- 2 el cashewnoten
- ½ citroen
- 50 ml water
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl anijszaad
- 2 rode bieten (voorgekookt)
- 1 pastinaak
- 75 g zwarte bonen (voorgekookt)
- 250 ml water
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Week de cashewnoten 2 uur in een schaalje water. (Of zet ze 's ochtends al in de week.)
2. Giet de cashewnoten af en doe ze in de blender. Doe daar 50 ml water en het sap van de halve citroen bij en mix tot een gladde massa. Schep de cashewnoten-crème in een kommetje.
3. Snipper de gepelde ui en knoflook.
4. Snijd de gewassen rode bieten en pastinaak in kleine stukjes.

5. Verhit wat kokosolie in een soeppan en fruit de ui en de knoflook. Bak de anijszaadjes kort mee.
6. Voeg na een paar minuten de stukjes rode biet, pastinaak, de zwarte bonen en het water toe en breng zachtjes aan de kook. Laat 10 minuten pruttelen op laag vuur.
7. Zet het vuur uit. Giet het groentemengsel vervolgens in de blender en mix tot een gladde soep.
8. Maak op smaak met peper en zeezout en giet de soep in een soepkom.
9. Garneer met een grote lepel cashewnoten-crème.

Tips:

- Extra lekker met wat blaadjes verse munt of basilicum.
- Voeg meer water toe voor een dunnere soep.
- Hak nog wat cashewnoten in stukjes en strooi over de soep.

Diner: Vega-bowl met jackfruit

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 40 g quinoa (ongekookt)
- 1 blikje jackfruit
- 2 el gezeefde tomaten (liefst uit een glazen fles)
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl kurkuma
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl chilipoeder
- ¼ avocado
- Rode kool
- Julienne-wortel
- Sla
- Pompoenpitten
- 1 stengel bosui
- Verse koriander
- Sesamzaadjes
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Kook de quinoa zoals staat aangegeven op de verpakking.
2. Haal de jackfruit uit het blik, spoel even af, laat goed drogen en bestrooi met peper en zeezout.
3. Verhit wat kokosolie in een koekenpan en verwarm de jackfruit op middelhoog vuur. Voeg 1 el van de gezeefde tomaten komijnzaad, kurkuma, paprikapoeder, knoflookpoeder en chilipoeder toe. Verwarm zo'n 10 minuten en roer regelmatig met een houten spatel.
4. Haal het vruchtvlees uit de avocado en snijd 't in stukjes.
5. Was de rode kool en snijd 'm in reepjes. Gebruik hier zoveel van als je wilt.
6. Snijd een gewassen wortel klein of gebruik voorgesneden julienne-wortel.
7. Rooster in een droge koekenpan 2 el pompoenpitten op laag vuur.
8. Snijd de schoongemaakte bosui in ringetjes en hak de koriander in stukjes.
9. Doe wat gewassen sla in een slakom.
10. Giet de quinoa af en roer er een eetlepel gezeefde tomaten en paprikapoeder door. Schep het quinoa in de slakom.
11. Haal het jackfruit-mengsel van het vuur en doe dit ook in de kom.
12. Voeg daarna de rode kool, wortel en pompoenpitten toe. Meng alles door elkaar.
13. Bestrooi de vega-bowl tot slot met de bosui, de koriander en wat sesamzaad.

Tip:

- Voor een frisse twist: knijp een halve limoen of citroen uit boven de salade.

Snacks:

Tussen de maaltijden door kun je twee snacks kiezen.

jasperalblas