

Weekmenu om af te vallen

Tips om af te vallen

- Draai je maaltijden om. Laat het ontbijt je grootste maaltijd zijn en je diner de kleinste.
- Vermijd zetmeel houdende koolhydraten bij het diner en in de avond. Eet een stukje vis, kip of vlees met groenten. Mochten je man en kinderen niet willen afvallen, dan kunnen zij er zelf eventueel wat aardappelen, rijst of pasta bij koken. 's Middags kan je wel zetmeel houdende koolhydraten eten om je lijf voldoende energie te geven, denk bijv. aan een zoete aardappel.
- Beweeg veel en ga daarnaast sporten. Met sport kan je andere spiergroepen en lichaamsprocessen aanspreken dan welke je nu aanspreekt. Dit zal je stofwisseling verhogen, je lijf weerbaarder en sterker. Daarnaast geeft sporten energie.

- Eet goede vetten

Een gebrek aan essentiële vetten is de grondslag voor heel veel lichamelijke problemen.

Er zijn 3 soorten essentiële vetten:

- Omega 3: Vette koudwater-zeevis als makreel, haring, zalm, ansjovis en sardienen zijn een goede bron van omega 3 vetzuren. Probeer zo veel mogelijk voor de wilde variant te kiezen. Deze bevat aanzienlijk meer omega 3 vetten dan gekweekte vis. Ook plantaardige oliën als hennepzaad olie, pompoenpitolie, walnootolie en met name lijnzaadolie (heeft de meeste Omega-3 vetten) zijn goede bronnen. Maar je kunt natuurlijk ook een paar rauwe walnoten eten. Tot slot leveren chiazaadjes ook veel omega 3 vetten.
- Omega 6: Voorbeelden van omega 6 vetzuren zijn: maïsolie en zonnebloemolie. Deze komen veelvuldig in (bewerkte) producten voor. Over het algemeen krijgen we hier teveel van binnen en teveel ten opzichte van Omega-3 is ongezond. Probeer zonnebloemolie, maïsolie, katoenzaadolie en raapzaadolie met mate of liever niet te eten. Gezonde plantaardige oliën die rijk zijn aan omega-6 vetzuren zijn bijvoorbeeld extra vergine olijfolie, pompoenzaadolie en teunisbloemolie.
- Omega 9: Deze zitten in plantaardige oliën zoals extra vergine olijfolie en avocado's.

Weekmenu

Als voorbeeld

In dit weekmenu zijn recepten gebruikt zonder gluten en niet te veel koolhydraten. Het menu zorgt voor een goede lading vetten zodat je essentiële vetzuren tekort kan worden aangevuld.

Luister goed naar je lijf en voel hoe het reageert op maaltijden. Ik heb veel met smoothies gewerkt omdat je daar op een redelijk snelle manier veel voedingsstoffen mee binnen kunt krijgen zonder dat je vol komt te zitten. Een ideale manier om eventuele tekorten aan voedingsstoffen mee aan te vullen.

Hoe werkt het?

In het schema zie je de gerechten en onder het schema vind je hiervoor de recepten. De recepten zijn voor 1 persoon tenzij anders aangegeven.

Het is lastig voor mij inschatten hoe veel je op kunt. Probeer te eten tot je genoeg hebt gehad. Probeer wat je over hebt als tussendoortje te eten. Het is uiteraard belangrijker dat je de rest van je maaltijden binnen krijgt dan de chocolade. Zorg bij het schrappen van tussendoortjes dat je iedere dag 2 stuks fruit binnen krijgt. Let op dat je uitermate goed kauwt en de tijd neemt voor je maaltijd, ook voor de tussendoortjes.

Eet waar mogelijk biologisch om je lijf zo min mogelijk te belasten.

Glutenvrij weekmenu

(recepten van deze gerechten vind je onder dit menu)

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	Berry Bircher	Aardbeien smoothie	Mango smoothie	Roerei met spinazie	Banaan smoothie	Geitenyoghurt met superfood	Roerei met zalm
Lunch	Salade makreel	Omelet	Salade kip	Quinoa salade	Kip-kool rolletjes	Broccoli roerbak	Mung noodles met garnalen
Diner	Gevulde courgette	Steamy salmon	Shakshuka	Kip-kool rolletjes	Mexicaanse quinoa salade	Garnalen Curry	Gehaktballetjes en tomatensaus
Tussen-doortjes	<p>1) Een lijnzaad rozemarijn cracker (biobites) dik belegd met hüttenkäse, plakjes komkommer en tomaat, of gekookte biet.</p> <p>2) Na de lunch: Een stuk fruit met 5 walnoten</p> <p>3) Een stuk of 10 (goede kwaliteit) olijven met 15 g rauwe amandelen</p>	<p>1) 3 glutenvrije boekweit wafeltjes (met lijnzaad, van ekoplaza) met amandelpasta (20 gram).</p> <p>2) 150 g rauwkost met 60 g (bieten)hummus</p> <p>3) 's avonds: Een stukjes 92% chocolade (1 stukje is ongeveer 10 gr)</p>	<p>1) Een lijnzaad rozemarijn cracker (biobites) belegd met hüttenkäse, plakjes komkommer en tomaat, of gekookte biet.</p> <p>2) Een stuk fruit met 15 g rauwe walnoten</p>	<p>1) 3 glutenvrije boekweit wafeltjes (met lijnzaad, van ekoplaza) met amandelpasta (20 gram).</p> <p>2) Mango smoothie * zie recept woensdag ochtend</p> <p>3) Een stuk of 10 (goede kwaliteit) olijven met 10 g gemengde noten.</p>	<p>1) kwart avocado met een gekookt ei op twee glutenvrije boekweiftaltjes</p> <p>2) Twee stukjes 92% chocolade (1 stukje is ongeveer 10 gr) met 15 g rauwe gemengde noten</p>	<p>1) Twee gekookte eitjes met een plakje gerookte zalm</p> <p>2) 2 stuks fruit met 10 gram noten naar keuze</p> <p>3) rauwkost met 60g bietenhummus</p>	<p>1) chocolade mousse</p> <p>2) Een stuk fruit met 5 walnoten of andere rauwe noten naar keuze</p> <p>3) 150 g rauwkost met 60 g (bieten)hummus</p>

Maandag

Berry Bircher Muesli

- 200 g volle (liefst geiten) yoghurt
- 25 g glutenvrije havermout
- ½ geprakte banaan
- ½ geraspte appel
- 60 g (blauwe) bessen
- 5 g geraspte kokos
- 10 g zonnebloempitten
- tl lucuma poeder
- tl hennepzaden

Meng alle ingrediënten de avond van tevoren in een kom en zet in de koelkast. Laat een nacht rusten. Je kunt ook voor twee dagen vooruit maken en dit twee ochtenden achtereen eten. Krijg je dit ontbijtje niet op? Schrap dan tussendoortje 2 en eet de rest later in de ochtend. Eet de walnoten bij de 2^e helft van het ontbijt.

Salade makreel

- 120 g gestoomde/ gerookte makreel van goede kwaliteit
- Diverse groenten als spinazie, paprika, radijsjes en geraspte wortel. Vermijd een overdadige hoeveelheid waterhoudende “lege” groenten als komkommer.
- Plakjes gekookte rode biet
- 1/2 eetlepel zelfgemaakte mayonaise of van goede kwaliteit (bijv te koop bij Ekoplaza van Ton’s – niet het eigen merk, dat bevat suiker)
- 15 g gemengde pitjes (zonnebloem en pompoen)
- 1 bosuitje, in ringetjes
- scheutje citroensap
- Vers gemalen peper

Meng alle ingrediënten tot een salade.

Gevulde courgette

- 1 courgette
- 100 g rundergehakt
- 1/2 ui gesnipperd
- 1/2 teen knoflook geperst
- 3 stuks zongedroogde tomaten in stukjes gesneden
- 50 g champignons in plakjes gesneden
- 15 g Parmezaanse kaas
- 5 g pijnboompitten
- 1 tl kokosolie
- zout en peper en eventueel kruiden

Halveer de courgettes in de lengte. Schraap het vruchtvlees eruit (je mag flink wat weg schrapen zodat je gelijk vol zit door de groenten) zodat je een soort bootje krijgt. Leg de uitgeholde courgettes in een ovenschaal. Snijd het vruchtvlees fijn (laat wat weg als het te veel is). Fruit de ui en de knoflook in de olie. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Voeg het fijngesneden vruchtvlees van de courgette, de champignons en de zongedroogde tomaten toe. Je kunt in dit recept ook bijv. wat verse tomaten toevoegen of wat fijngesneden paprika, net wat je lekker vindt. Breng het mengsel op smaak met zout en peper en eventueel wat kruiden als je die in huis hebt. Schep het gehaktmengsel in de uitgeholde courgettes. Strooi er de pijnboompitten en Parmezaanse kaas over en zet een half uur in de voorverwarmde oven op 200 graden.

Dinsdag

Aardbeien smoothie

- 10 g chiazaad
- 250 g (geiten) yoghurt
- 75 g aardbeien
- 60 g spinazie
- 1 el hennepzaadolie
- 10 g kokosrasp
- 1 tl lucumapoeder
- Sterk aan te raden: 1 True superfood sachet (<http://www.vitals.nl/producten/greenfood-en-eiwitten/true-superfood-biologisch>)

Wel de chiazaad met wat water een nacht in de koelkast. `s Ochtends pak je de chiazaadjes en meng je alle ingrediënten behalve de kokosrasp in een blender tot een romige smoothie. Strooi het kokosrasp erover als garnering.

Door een eetlepel hennepzaadolie aan je smoothie toe te voegen, krijg je op een makkelijke en snelle manier extra omega 3 vetten binnen!

Omelet

- 2 eieren
- 60 g bladspinazie
- 25 g champignons
- 1 lenteuitje
- 3 zongedroogde tomaten in stukjes gesneden
- 40 g zachte geitenkaas
- zout, peper en kruiden

Bak in een koekenpan de spinazie totdat deze wat geslonken is. Snijd ondertussen de champignons in dunne plakjes. Kluts in een kom de eieren los. Voeg de spinazie, champignons, het lente uitje, de zongedroogde tomaatjes en de geitenkaas toe. Breng op smaak met zout, peper en kruiden die je lekker vind. Denk aan wat oregano en/ of basilicum voor een italiaanse twist of chili vlokken voor een spicy

omelet. Meng alles goed door elkaar. Verwijder overtollig vocht van de spinazie uit de pan en doe het eiermengsel er in. Bak tot de omelet gaar is.

Steamy Salmon

- 100 g zalm
- 150 g broccoli
- 50 g erwten
- 75 g cherrytomaten
- 1 el olijfolie
- 10 g sesamzaad
- Vers gemalen zeezout

Doe de zalm in een stoompan en stoom een paar minuten. Doe er de broccoli, erwten en cherrytomaten bij en laat nog max 4 minuten stomen. Groenten hebben minder stoomtijd nodig dan de zalm. Leg de zalm en groenten op een bord en besprenkel met olijfolie, sesamzaadjes en grof zeezout.

Woensdag

Mango smoothie

- 175g mango, uit de vriezer of vers
 - ¼ avocado
 - 2 handjes spinazie
 - Gember voor een beetje pit (liefst vers maar poeder kan ook)
 - Volle amandelmelk om mee te verdunnen (duurdere merken bevatten vaak meer amandel, kies voor ongezoet).
 - ½ tl kokosvet
 - Optioneel: wat vanille als je zin hebt in lekker zoet. Heb je zin in wat pit? Voeg dan wat geraspte verse gember toe.
- * Wederom aan te raden om een True Superfood sachet toe te voegen of apart te drinken.

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een romig geheel. Je kan zelf bekijken hoeveel amandelmelk je toe wilt gebruiken. Des te meer amandelmelk je gebruikt, des te dunner de smoothie wordt. Daardoor zal ook de smaak wat zachter worden. Beoordeel dus zelf

wat je lekker vindt en wat je makkelijk kunt drinken/ eten. Drink de smoothie rustig en langzaam. Drink het desnoods op gedurende je werk.

Salade kip

- 120 g gebakken of gegrilde kip
- Diverse groenten, kies voor snijbiet, spinazie, tomaat, paprika, radijs of gegrilde groenten, of gestoomde broccoli of bloemkool
- 15 g gemengde pitjes (zonnebloem, pompoen of geroosterde pijnboompitten)
- 1/2 eetlepel zelfgemaakte mayonaise of van goede kwaliteit (bijv te koop bij Ekoplaza)
- 2 à 3 el gekookte linzen of kikkererwten (mag uit blik)

Meng alle ingrediënten door elkaar tot een salade. Zorg dat je salade zo veel mogelijk voedingsstoffen in een klein volume bevat. Vermijd daarom grote hoeveelheden waterhoudende “lege” groenten zoals komkommer.

Shakshuka à la italiana

- ½ pakje biologische gezeefde tomaten
- 1 tomaat in blokjes
- 50g gekookte linzen
- ½ uitje gesnipperd
- ½ paprika, klein gesneden
- 1 klein teentje knoflook, geperst
- 1 theelepel kokosolie
- Snufje kaneel
- Oregano en tijm naar smaak
- 1 el olijfolie
- 2 rondeeieren
- Verse peterselie of basilicum
- Wat Pecorino kaas (ongeveer 10g)

Fruit de ui, de knoflook en de paprika in de kokosolie tot ze glazig zijn. De olie mag niet roken). Voeg de verse en gezeefde tomaat toe. Laat gedurende een kwartiertje sudderen. Breng op smaak met peper zout, de kaneel, oregano en tijm. Doe de bonen en/of linzen in de

pan en roer verwarm gedurende 2 à 3 minuten en roer af en toe door de pan. Breek nu twee eieren in de saus, doe het deksel op de pan en laat 7 tot 10 minuten op laag vuur staan. Besprenkel met olijfolie en de verse basilicum en geraspte peccorino kaas.

Donderdag

Roerei met spinazie

- 3 eieren, biologisch of ronddeel
- Scheutje geitenmelk
- 30 g spinazie (meer mag natuurlijk altijd)
- Theelepeltje roomboter om in te bakken
- Optioneel: klein scheutje olijfolie, voor de smaak

Mix de eieren met de geitenmelk. Bak de eieren in een klein beetje boter, voeg op het laatste moment de spinazie toe. Roer alles door elkaar in de pan totdat de spinazie iets geslonken is en de eieren rul gebakken zijn. Leg de roereieren op een spelt desemboterham.

Quinoa salade

- 60 gram gekookte quinoa
- 2 el gekookte kikkererwten
- ½ avocado in blokjes
- een hand gestoomde broccoli roosjes, in kleine stukjes
- 3 radijs in plakjes
- 1 bospeen in plakjes
- 1 el zongedroogde tomaten
- ½ el olijfolie
- Sap van een ½ limoen
- Zout en peper naar smaak
- 10 g sesamzaadjes

Meng alle ingrediënten tot een salade en bestrooi met de pompoenpitten.

Kip-kool rolletjes

Ingrediënten voor 6-8 koolrolletjes. Dit zijn 2 porties. De ene portie is voor het avondeten, de ander is lunch voor de dag erna.

- 1 hele groene kool (je gebruikt voor de buitenste grote bladeren, maar hij moet heel gekookt worden en vervolgens de helft van de kool in kleine stukken gesneden)
- 250 gram kipgehakt
- 200 g wortel, geraspt
- 1 uitje, gesnipperd
- 2 el verse gehakte peterselie/koriander
- 1 ei
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 el paprikapoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- ¼ tsp ras-el-hanout kruiden
- Peper en zout naar smaak
- ½ fles Passata di Pomodora (of 350g gezeefde tomaten)
- 200g tomaten in blokjes (uit blik)
- ½ tl uienpoeder
- ½ tl knoflookpoeder

Verwarm de oven voor op 200 C

Kook de kool in een ruime pan water gedurende 4 tot 5 minuten. Giet de kool af en laat afkoelen in een vergiet tot je hem weer makkelijk kunt vasthouden. Mix terwijl je wacht de ui, kruiden, ei, tomatenpuree (niet de blokjes en Passata), geraspte wortel en kipgehakt door elkaar. Voeg ½ tl zout toe en ½ tl versgemalen zwarte peper. Om te testen of het goed op smaak is kun je een klein beetje gehakt bakken in een pan om te proeven.

Pel 6 grote hele bladeren van de kool en dep deze droog met een keukenpapiertje. Snijd een stuk van het harde deel van het stammetje af zodat een plat blad ontstaat. Verdeel de vulling over 6-8 koolbladeren. Je maakt een mooi pakketje door een compact rolletje van het gehakt in het blad te leggen, ongeveer 1.5 cm van de onderkant af (Het blad moet naar het plafond toe opkrullen). Rol het blad van onder naar boven over het gehakt en vouw halverwege het linker uiteinde naar binnen. Rol verder en duw dan het rechter uiteinde wat nog los hang naar binnen. Als de pakketjes niet stevig zijn kun je ze vastzetten met een prikker.

Snijd nu de rest van de kool in kleine stukken, meng deze met wat peper en zout en leg op de bodem van een ovenschaal. Plaats de gevulde koolrolletjes op de kool. Meng in een kommetje de Passata met de tomatenblokjes, wat peper en zout, knoflookpoeder en uienpoeder en giet dit over de koolbladeren. Zet het gerecht in de voorverwarmde oven en bak gedurende 30 minuten.

Eet de helft van het gerecht als avondeten. Bestrooi bij serveren met vers gehakte peterselie. Neem je het mee voor lunch, voeg dan wat extra sla en rauwkost toe.

Dit recept bevat van zichzelf weinig vet. Omdat het voor jou belangrijk is dat je extra essentiële vetten eet, kan je een theelepel essentiële vetten over de rolletjes sprenkelen. Denk hierbij aan een olie uit het rijtje van genoemde essentiële vetten.

Vrijdag

Banaan smoothie

- 1 banaan
- 60 gram spinazie
- 300 ml volle amandelmelk
- 10 g hennepzaad
- 1 el lijnzaadolie

Meng alle ingrediënten in een blender tot een romige smoothie.

Mexicaanse Quinoa salade

- 1 tomaat in blokjes
- 50 g mais (uit blik of vers)
- 50 g erwten, als je het kunt verdragen kun je kidney bonen toevoegen
- 75 g gekookte quinoa
- ¼ uitje gesnipperd
- 15 g pompoenpitten
- paprika, in kleine stukjes gesneden
- ¼ avocado, in stukjes

- ½ el olijf olie
- scheutje appelcider azijn
- peper en wat zout
- handje spinazie, verscheurd

Zaterdag

Geitenyoghurt met superfoods

- 200 ml (geiten) yoghurt
- 15 g chiazaad avond tevoren geweld met 100ml water of amandelmelk
- 100 g fruit zoals kiwi/ mango
- 10 g hennepzaad
- 10g gojibessen
- 15 g geschaafde/ gehakte rauwe amandelen
- Een snuf kaneel

Doe alle ingrediënten samen in een kom.

Gestoomde broccoli met tempeh (voor 4 personen)

- 150 g broccoli
- 1/2 ui, gesnipperd
- 4 cm verse gember, ongeschild geraspt
- 125 g Tempeh, in stukjes
- 1 el milde shoyu
- handje sugarsnaps
- 1 bosuitje, in ringen
- 1 el sesamzaadjes, geroosterd
- verse koriander of peterselie

Snij de broccoli in roosjes en de stelen in stukjes. Doe deze in een stoompan of in een stoommandje en stoom gedurende 5 minuten of tot ze beetbaar zijn (licht aan de groote van de stukken). Fruit de ui in de olie op middelhoog vuur. Voeg na 5 minuten de tempeh en de

gember toe. deze 5 minuten mee. Roerbak de broccoli nog even mee en voeg ook de sugar snaps en de shoyu toe. Verwarm kort. Serveer met de geroosterde sesamzaadjes en verse kruiden.

Garnalencurry

- 150 g garnalen
- 50 g broccoli, in kleine roosjes
- Volle hand taugé
- Halve stronk bok choy
- 20 g cashewnoten
- 100 ml kokosmelk
- 1 tl kokosolie om in te wokken
- 1/2 el groene curry kruiden (zonder toegevoegd zout, bijvoorbeeld van Jonnie Boer)
- Geraspte gember naar smaak
- Verse chilipeper naar smaak
- 1 el Limoensap
- Optioneel: verse Koriander.

Verhit op laag vuur de kokosmelk met de curry kruiden, gember en het limoensap. Voeg de groenten toe en laat dezen gedurende ongeveer 5 minuten garen met het deksel op de pan. Voeg indien nodig wat water toe. Wok in een koekenpan de garnalen in 3 minuten gaar in wat kokosolie. Serveer met de cashewnoten en voeg als je dat lekker vindt verse koriander toe.

Zondag

“English” breakfast met gerookte zalm

- 2 eieren, als roerei of spiegelei
- Scheutje (geiten)melk
- 75 g gerookte zalm
- Roomboter of kokosolie om in te bakken
- 1 tomaat in plakken
- 1 handje spinazie
- Serveer met een 2 eetlepels linzen
- Peper en (wat) zout

Tussendoortje: Chocolade mousse

- ½ avocado
- ½ kleine banaan
- 2 medjool dadels
- ½ el kokosolie
- ½ el amandelpasta
- 2 el cacaopoeder
- 1 tl hennepzaden
- 1 el geschaafde kokos

Doe de dadels met een eetlepel water in de blender. Laat deze even goed fijnmalen totdat er een romige pasta ontstaat. Doe de rest van de ingrediënten bij de dadels in de blender en mix door elkaar tot het een romig, glad geheel vormt. Je kan de chocolademousse garneren met wat cacaonibs of rood fruit zoals frambozen als je dat wilt.

Mung-noodles met garnalen

- 150g garnalen (mag gekweekt maar wel bio)
- 50g Mung noodles (AH verkoopt mung noodles van Go Tan, deze scoren laag op de GI)

- 5 g geroosterde sesamzaadjes
- 1 bosui in ringetjes
- 100 g sugarsnaps
- 100 g julienne wortel
- Halve stronk bok choi
- Kokosolie
- 1 el sojasaus (shoyu)
- Geraspte verse gember naar smaak
- 1/2 teen knoflook
- 1/2 tl sesam olie
- Koriander of peterselie

Wel de noodles volgens de verpakking. De garnalen kosten maar 3 minuten om te garen dus let op de tijd. Wok de eerste minuut de sugarsnaps en de garnalen in de kokosolie samen met de gember en geperste knoflook. Voeg na een minuutje de bok-choi toe en voeg op het laatste moment even de wortel en sojasaus toe.

Giet de noodles af wanneer ze gaar zijn en spoel ze af met koud water om plakken te voorkomen. Voeg de sesamolie toe en meng dit door de noodles. Schep de groenten en noodles op een bord en bestrooi met de sesamzaadjes en de bosui.

Gehaktballetjes in tomatensaus

Voor de gehaktballetjes:

- 100 gr. rundergehakt
- 1/2 tl oregano
- 1 ei
- paneermeel van gemalen (glutenvrije) havervlokken (deze maal je makkelijk zelf in een notenmalertje)
- 1 fijngesnipperd sjalotje
- zout en peper
- snuf knoflookpoeder

Voor de saus:

- 1/2 blik biologische tomatenblokjes
- 1/2 grote of 1 kleine winterwortel in kleine blokjes
- 1 stengel bleekselderij in kleine blokjes

- 1 ui fijngesnipperd
- 1 teen knoflook geperst
- 2 el tomatenpuree
- zout en peper

Meng door het gehakt het ei, oregano, sjalotje, knoflookpoeder, zout en peper en paneermeel. Kneed goed door en maak er gehaktballetjes (zo groot als een golfballetje) van. Bak de gehaktballetjes in een hapjespan mooi bruin. Leg de balletjes op een bord en zet even aan de kant.

Fruit in dezelfde hapjespan de ui met de knoflook. Voeg de wortel en bleekselderij toe en laat deze in 10-15 minuten gaar stoven. Voeg de tomatenpuree, het blik tomatenblokjes en een half blik water toe en breng op smaak met zout en peper. Breng aan de kook en laat op zacht vuur in ong. een kwartier inkoken. Voeg de gehaktballetjes toe en verwarm deze even mee in de tomatensaus.

Serveer met wat rauwkost of gegrilde groenten

Bedenk in de tussentijd dat iets wat er jaren over gedaan heeft om te ontstaan, niet in 1 maand ongedaan is. Neem je tijd en maak je deze manier van eten en leven eigen. Je lijf zal je belonen.

