



21-Dagen Voedingsplan

Hi! Wat leuk dat jij je hebt aangemeld voor het 21-dagen voedingsplan!

Mensen die willen afvallen zoeken steeds vaker naar manieren van afvallen zonder dat ze direct aan een dieet hoeven te beginnen. En daar kunnen mensen allerlei redenen voor hebben, ook al kan een dieet veel helpen bij het afvallen. Verschillende redenen zijn:

- Een dieet is te veel gedoe en vraagt veel inspanning;
- Met een dieet kun je niet of te weinig lekker eten;
- Een dieet vraagt om veel discipline en doorzettingsvermogen;
- Er is geen geschikt dieet te vinden.

Genoeg redenen dus om ervoor te kiezen zonder dieet af te vallen. Maar hoe eenvoudig is dat? Hoe kun je afvallen zonder dieet?

Enkele tips

Het kan heel eenvoudig zijn. Als je geen dieet wil, maar wel wil afvallen, zul je je eetpatroon toch moeten veranderen. Daarnaast is het goed om veel te gaan bewegen. Zoek een sportclub op (, omdat ze nu i.v.m. de Corona maatregelen gesloten zijn, bieden de meesten alternatief met onlinetrainingen en groepslessen in de buitenlucht) of laat zo vaak mogelijk de auto staan en ga vaker met de fiets of ter voet naar het werk.

Wil je afrekenen met buikvet en vooral bij je buik afvallen? Schaf dan geen buikspierapparaat aan en ga niet iedere dag alleen je buikspieren trainen. Je hele lichaam trainen is de basis van een goede gezondheid.

Het geheim zit hem echt voor 80% in het aanpassen van je voedingspatroon. Training zorgt ervoor dat je huid er niet slap bij gaat hangen, dat je je spieren ontwikkeld en de interne motor meer kilocalorieën gaat verbranden.

Als je deze tips combineert kun je zeker gewicht verliezen en afvallen, zonder dat je aan een dieet hoeft te beginnen.

Snel of langzaam afvallen

Snel afvallen is lastig als je het zonder dieet doet. En niet geheel onbelangrijk: snel afvallen (lees meer dan 1 kg per week) is slecht voor de gezondheid.

Wanneer je door blijft eten zoals je altijd deed, blijven de dikmakers binnenkomen. Beweging en sport zal zeker invloed hebben op een goede energie en de dikmakers (suikers en koolhydraten) uit je lichaam bannen, maar dat heeft tijd nodig.

Je kunt het gewicht verliezen natuurlijk altijd stimuleren door je voedingspatroon te wijzigen. Ga op zoek naar de momenten waarop je teveel eet en aankomt. Laat die snacks en dikmakers eens staan en vervang ze door iets anders, bijvoorbeeld snoepgroenten (zoals wortels, komkommers en tomaat) of gezonde stuks fruit. Op die manier vervang je vet en dik makend eten voor gezonde voeding. En dat zal het afvallen zonder dieet zeker stimuleren.

Afvallen met dieet

Mensen die willen afvallen kiezen niet voor niks voor een dieet. Een dieet heeft namelijk wel heel veel voordelen te bieden. Zo zorgt een dieet dat je ten eerste voldoende voeding binnen krijgt, en ten tweede dat het eten er niet voor zorgt dat je aankomt. Sterker nog: een dieet is een handleiding om je te helpen bij het afvallen.

En juist dáárom heb jij dit **21-Dagen Voedingsplan** gekocht!

Val niet alleen af

Niets is zo vervelend als alleen afvallen. Ga dus op zoek naar iemand met wie je ervaringen kunt delen. Een afvalmaatje kan je helpen door te zetten en adviezen geven voor lekkere gerechten die niet schadelijk zijn voor het afvallen. Er zijn veel meer mensen die nu de stoute schoenen aantrekken en beginnen met afvallen, dus heel moeilijk zal dat niet zijn.

Besloten Facebook Groep

En meld je snel aan in de Besloten Facebook Groep, zodat je daar al je vragen kunt stellen en elkaar kunt inspireren met lekkere recepten (graag incl. foto 😊). Voor aanmelden klik hier: <https://www.facebook.com/groups/2998888196885025/>

En wat zijn jouw plannen en doelen voor dit jaar? Of misschien zelf de komende vakantie? We zouden het leuk vinden om van je te horen. Laat gerust een reactie achter en vertel ons hoeveel kilo je wil verliezen en waar je op vakantie gaat. Wie weet kunnen we elkaar zo helpen om het ideale gewicht te bereiken, nog voor je vakantie begint!



De Detox-week

Om te beginnen starten we eerst met een detox-week. Maar waarom zou je willen detoxen?

Detoxen betekent niks minder dan het lichaam laten ontgiften. Af en toe detoxen is belangrijk, omdat je lichaam behoorlijk wat dagelijkse uitdagingen te verwerken heeft. Denk hierbij aan bijvoorbeeld:

- Roken
- Alcohol
- Slechte (lees: niet natuurlijke) voeding
- Niet natuurlijke cosmetica
- Suikerverslaving
- Negatieve gedachten
- Langdurige periode(s) van overmatige stress
- Trauma's
- Omgeving met luchtverontreiniging
- Medicatie
- Slecht dag-nachtritme
- Niet-natuurlijke shampoo en andere huidverzorging

Gelukkig is het lichaam zo uniek dat de lever onze voeding en een heleboel van die gifstoffen kan verwerken. In een aantal stappen 'knipt' de lever het in bruikbare stukjes en zorgt dat het afval (de gifstoffen) via de nieren en de blaas worden ons lichaam verlaten of via de darmen worden uitgescheiden. Je kunt je voorstellen dat tijdens deze vertering van onze voeding van alles spaak loopt....

Vandaag de dag, in onze welvaart, is er sprake zo'n hoeveelheid gifstoffen dat de lever de gifstoffen opslaat..... in onze vetcellen.....

Iedereen kent wel iemand met darmklachten of heeft ze zelf. Denk aan obstipatie, opgeblazen gevoel, diarree, buikpijn, krampen, spastische darm, winderigheid, gebrek aan energie, allergieën, enz., enz.. Veel van deze klachten worden veroorzaakt door ons voedingspatroon.

De darmen zijn wel 5 meter lang en ligt met bochten en plooien in de buikholte. Een behoorlijke lengte waar veel troep in achter kan blijven... Niet zo'n fijne gedachte misschien, maar iemand die maar 1 of 2x per week een grote boodschap heeft, daarvan blijft dus nog voor 5 dagen achter in het lichaam. En denk niet dat iemand die 3x per een grote boodschap heeft, dan helemaal schoon is... ook dan blijven er voldoende voedingsresten achter...

Rest en digest

Stress is één van de grootste problemen bij darmproblemen. Ons lichaam heeft rust nodig om te verteren, 'rest and digest'.

Velen van ons eten de lunch achter de laptop snel even op terwijl er ook nog even een telefoontje en 2 mailtjes beantwoord worden. Daarnaast proberen we ook te bedenken wat we 's avonds moeten eten en rennen we nog even snel de winkel in vóóordat we kids ophalen van school of de opvang. Het gevolg is dat ons lichaam niet voldoende rust heeft om de voeding te verteren...

Je bent niet alleen wát je eet, maar vooral wát je daarvan in je opneemt!

Daarom is het belangrijk om te detoxen.

Tijdens de detox ga je tijdelijk over op lichtere of vloeibare voeding, groente- en/of fruitsappen, allemaal om je spijsverteringsstelsel tot rust te laten komen. Daarnaast kun je de darmen eventueel reinigen door middel van supplementen in een 10-daagse kuur, maar daar zal ik een andere keer meer over vertellen.

Plan alvast in je agenda wanneer je wilt starten met dit 21-Dagen Voedingsplan en plan ook daadwerkelijk wat rust momenten in. Denk hierbij aan een boswandeling, een boek lezen, pilates, yoga, meditatie of andere momenten/dingen waar jij je rust in kunt vinden.

Voor op de koelkast:

Welke voeding mag WEL tijdens de detox:

- Sojaproducten zonder suiker: soja yoghurt, soja melk (soja max 3x per week, te veel soja is slecht voor onze stofwisseling)
- Plantaardige melk: Amandelmelk, hazelnootmelk, rijstmelk, kokosmelk, enz.
- Groene thee
- Kruiden en specerijen
- Fruit: alle
- Groenten: alle
- Verse vis: kabeljauw, makreel, zalm, forel, schelvis, zeebaarbeel, tongschar, zeeduivel, zwaardvis, etc.
- Wit vlees: Kip en kalkoen
- Ongezouten, ongebrande noten en zaden: pinda's, amandelen, cashewnoten, hazelnoten, macadamianoten, pecannoten, pijnboompitten, pistachenoten, walnoten, sesamzaad, zonnebloempitten en pompoenpitten
- Popcorn mag ook, zonder zout
- Zuivel: Melk, kaas en yoghurt van geiten of schapen
- Haver, volkoren spelt, rogge en gierst
- Zilvervliesrijst
- Krieltjes in de schil (beperkt)
- Kokosolie, grasboter en extra vierge olijfolie
- Balsamico azijn
- Biologische honing

Dit mag NIET tijdens de detox:

- Eieren
 - Tarwe
 - Schaaldieren
 - Verwerkte producten
 - Commerciële honing
 - Gedroogd fruit
 - Alcohol
 - Sigaretten
 - Frisdrank
 - Cafeïne (koffie, cola)
 - Zwarte thee
 - Chocolate
 - Koemelkproducten: melk, karnemelk, yoghurt, kwark, kaas, etc.
 - Pasta
 - Suiker (snoep, koek, limonade, vruchtensappen)
 - Rund- en varkensvlees
 - Witte rijst
 - Alle voorverpakte producten en kant-en-klaar maaltijden
- **Wees goed voorbereid als je op het werk of buiten de deur luncht.**
- **Zorg dat je iets uit de receptenlijst meeneemt of bestel een verse salade.**
- **Zo kom je minder snel in de verleiding!**

- Iedere dag start met een kop heet water met het sap van een 1/2 citroen of limoensap erdoor op de lege maag.
- Iedere dag bevat in ieder geval:
 - 3 porties groenten
 - 3 porties fruit
 - 3 porties salade
 - 1 portie zuivel van schaap of geit of plantaardig - **Geen koemelkproduct!!!**
(yoghurt of melk max. 150ml per dag of kaas max. 50gr per dag)
 - 1 portie vis/kip/kalkoen.
- 1 portie zilvervliesrijst of 1 portie krieltjes in schil of 1 portie volkoren spelt pasta.
- **1 portie groenten is ongeveer:**
 - 3 à 4 soeplepels groenten
 - 1 tomaat
 - ¼ komkommer
 - 1 courgette
 - 100 ml groentesap
- **1 portie fruit is ongeveer:**
 - 3 pruimen
 - ½ kleine meloen
 - 1 appel of peer
 - 1 perzik of nectarine
 - 2 kiwi's
 - 12 aardbeien
 - Trosje druiven ter grootte van de handpalm
 - 10 kersen
 - 100 ml vers fruitsap
- **Drink 2 liter mineraalwater per dag!**
- **Daarnaast kunt u nog een keuze maken uit een tussendoortje (indien nodig)**
 - rijstwafel (zonder zout)
 - vers fruit
 - handje noten (ongezouten en ongebrand)

De detox-week is voorbij! Hoe heb je het ervaren? Als je nog vragen hebt, tips of andere opbouwende kritiek, dan hoor ik dat uiteraard graag zodat ik het traject kan verbeteren voor toekomstige volgers 😊

Hierna volgt dan het eerste échte weekmenu van het 21-dagen voedingsplan. Maar éérs nog even wat algemene informatie en een paar tips:

- Het is niet verplicht om alles wat in het weekmenu staat vermeld te eten/drinken! Je ingrediënten naar eigen smaak of inzicht aanpassen. Het is een richtlijn om je wat houvast te geven.
- De detox is voorbij, maar je wilt je lichaam zo schoon mogelijk houden, dus probeer de richtlijnen in de detox mee te nemen in het dagelijks leven om je voedingspatroon blijvend positief te veranderen.
- Kies zoveel mogelijk voor volkoren spelt brood of zuurdesembrood.
- Al het brood mag dun besmeerd worden met roomboter. Liever geen margarine of dieethalvarine omdat margarines veel onnatuurlijke stoffen bevatten.
- Naast het eten mag je maximaal 4 koppen koffie/ zwarte/ groene/ rooibos thee per dag, onbeperkt andere kruidenthee, minimaal 1,5 liter water per dag. Uiteraard zonder toevoegingen zoals suiker en/of melk.
- Frisdrank liever niet.
- Ook liever geen zuiveldrank zoals melk van de koe. Alle andere zuivel max 150ml per dag.
- Verder adviseer ik geen gebruik te maken van lightproducten vanwege de vele schadelijke toevoegingen.
- Ieder weekmenu bestaat uit 7 dagen. Ik adviseer je om op maandag te beginnen maar dit is uiteraard niet verplicht.
- Tussendoortjes in de vorm van fruit is natuurlijk toegestaan en let op: max 1 handje ongezouten en ongebrande noten per dag.

Gebruikte afkortingen

- kcal. = kilocalorieën
- sl. = scheplepel (= een opscheplepel voor groente of aardappelen, staat ongeveer gelijk aan 2 el.)
- el. = eetlepel
- tl. = theelepel
- gr. = gram
- ml. = milliliter

Detox-week

Dag 1

Na het opstaan:

Glas lauw water met sap van 1/2citroen

Ontbijt:

Bakje yoghurt met gesneden kiwi en banaan, rozijnen, hazelnoten en biologische honing

Tussendoortje:

1 stuk fruit

Lunch:

4 Zilvervlies rijstwafels met kipfilet, tomaat en komkommer en een beker verse kippensoep

Tussendoortje:

1 Stuk fruit

Diner:

Kabeljauwfilet met zilvervliesrijst en wokgroenten

Tussendoortje:

Thee zonder suiker en 1 appel met kaneel

Dag 2

Na het opstaan:

Glas lauw water met sap van 1/2citroen

Ontbijt:

Bakje yoghurt met banaan en aardbeien

Tussendoortje:

2 Speltcrackers met kipfilet, tomaat en komkommer

Lunch:

Salade met rucola met zalm, speltpasta, walnoten en maak het af met citroensap

Tussendoortje:

1 stuk fruit en wat snoeptomaatjes

Diner:

Gebakken kipfilet, wokgroenten en pijnboompitten

Tussendoortje:

Klein schaaltje ongezouten noten en thee zonder suiker

Dag 3

Na het opstaan:

Glas lauw water met sap van 1/2citroen

Ontbijt:

Bakje yoghurt met honing en wat verse ananasstukjes

Tussendoortje:

1 Volkoren spelt beschuitje met 30+ kruidenkaas, gerookte kipfilet en komkommer

Lunch:

Salade van diverse soorten sla met zongedroogde tomaten, gegrilde paprika's, volkoren spelt pasta en avocado

Tussendoortje:

Fruitsalade van aardbeien, kiwi en banaan

Diner:

Gerookte zalm en verse wortels gekookt

Tussendoortje:

Thee zonder suiker en snoep groenten

Dag 4

Na het opstaan:

Glas lauw water met 1/2citroen

Ontbijt:

Smoothie van 1 kiwi, 1 mango en 250 ml. Amandelmelk

Tussendoortje:

2 Volkoren speltbeschuitjes met lichte geiten kruidenkaas, zalm en bieslook

Lunch:

Zilvervliesrijst salade met geroosterde kip, taugé, dun gesneden reepjes wortel

Tussendoortje:

1 Sinaasappel

Diner:

Gekruide kipreepjes met groente

Tussendoortje:

Verse thee en stukjes appel met kaneel

Dag 5

Na het opstaan:

Glas lauw water met 1/2citroen

Ontbijt:

Bakje yoghurt met kiwi en banaan

Tussendoortje:

2 Spelt crackers met 30+ geitenkaas, plakjes tomaten en komkommer

Lunch:

Veldsla met Hollandse garnalen, geitenkaas, kerstomaatjes +
2 sneetjes volkoren speltbrood

Tussendoortje:

Schaaltje fruit

Diner:

Gezonde lekkerbek:

Gebakken kabeljauw in een jasje van kokosmeel en kruiden met broccoli

Tussendoortje:

Verse thee zonder suiker of water met een handje nootjes

Dag 6

Na het opstaan:

Glas lauw water met 1/2citroen

Ontbijt:

Smoothie van bosbessen, aardbeien, cranberries, melk

Tussendoortje:

1 Banaan

Lunch:

Heerlijke groentesoep met 2 sneetjes volkoren speltbrood

Tussendoortje:

Snoeptomaatjes of paprika

Diner:

Kipfilet en vers gekookte wortels

Tussendoortje

Bakje yoghurt met 1 stuk fruit

Dag 7

Na het opstaan:

Glas lauw water met 1/2citroen

Ontbijt:

Bakje yoghurt met blauwe bessen, 1banaan, beetje muesli, honing en Chiazaad

Tussendoortje:

1 Appel

Lunch:

4 Zilvervlies rijstwafels met 30+ geitenkaas, tomaat en komkommer en een beker verse kippensoep

Diner:

Kipfilet met wokgroenten

Tussendoortje:

Thee zonder suiker of water met een zoete paprika

Weekmenu 1

Dag 1:

Ontbijt: Bakje yoghurt met vers fruit en muesli.

Lunch: - Kleine salade naar eigen inzicht samengesteld.
- Tosti Hawaiï: **2 sneetjes zuurdesembrood** belegd met **ham, 48+ kaas, schijfje ananas** uit blik (op eigen sap)

Diner: Groenterisotto (1 pers.)

- **1 ui**
- **1 courgette**
- **1 paprika**
- **100gr selderij**
- **1 uitgeperst teentje knoflook**
- **60gr ongekookte risottorijst**
- **1 koffielepel olie**
- **peper, zout en paprikapoeder**
- **125ml hete groentebouillon**
- **1 tomaat**
- **2 eetlepels roomkaas**
- **1 eetlepel gemengde kruiden**



Snij **1 ui**, **1 courgette**, **1 paprika** en **100gr selderij** in blokjes. Laat de groenten met **1 uitgeperst teentje knoflook** en **60gr ongekookte risottorijst** in **1 koffielepel olie** ca. 5 minuten stoven. Breng goed op smaak met **peper, zout** en **paprikapoeder** en schenk er beetje bij beetje **125ml hete groentebouillon** bij. Laat de rijst al roerend in ca. 20 minuten gaar worden. Snij **1 tomaat** in blokjes, meng met **2 eetlepels roomkaas**, verfijn met **1 eetlepel gemengde kruiden** en breng op smaak met peper en zout en paprikapoeder.

Dag 2:

Ontbijt: 2-kleurige powersmoothie (2 porties)

- 100 gr aardbeien (vers of uit de diepvries)
- 100 gr aalbessen
- 5 blaadjes verse munt
- 1 theelepel kokosbloesemsuiker
- 4 à 5 eetlepels water (bij bevroren bosvruchten)
- 60 gr spinazie
- 1 mango (of 300 gr bevroren mango)
- 6 verse muntblaadjes
- 150 ml water
- 50 ml kokosmelk
- 2 theelepels lijnzaad
- Wat verse munt voor de afwerking



Bereiding:

1. Combineer de aardbeien, aalbessen, munt en kokosbloesemsuiker in de blender en voeg een paar ijsblokjes toe. Werk je met bevroren aardbeitjes, laat deze dan eerst een tijdje ontdooien en voeg in plaats van het ijs 4 à 5 eetlepels water toe.
2. Verdeel de rode bosvruchtenmengeling over twee glazen.
3. Was de spinazie, pel en ontpit de mango.
4. Mix vervolgens spinazie, mango, kokosmelk water, munt en lijnzaad in de blender. Giet deze groene mengeling langzaam over het rode fruitlaagje.
5. Serveer met een ijslepel en een takje verse munt er bovenop.

TIP: De 2^e portie kun je delen met iemand anders of invriezen.

Lunch:

- Een kleine salade naar eigen inzicht samengesteld.
- Frisse lunchtortilla (2 personen)

- 200gr tonijn uit blik (in olie)
- 100gr maïs uit blik
- 3 tomaten
- 2 lente-uitjes
- 100gr kwark naturel
- 1 teentje fijngehakt knoflook
- 2 eetlepels koriander
- paar druppels citroensap
- versgemalen peper
- blaadjes ijsbergsla
- 2 tortilla's/wraps (Tip: tegenwoordig kun je groent tortilla's/wraps kopen bij o.a. AH)



Laat **200gr tonijn uit blik (in olie)** en **100gr maïs uit blik** goed uitlekken. Snijd **3 tomaten** in kleine blokjes en **2 lente-uitjes** in ringetjes. Meng de ingrediënten in een kom. Maak een dressing van **100gr kwark naturel**, **1 teentje fijngehakt knoflook**, **2 eetlepels koriander** en een **paar druppels citroensap**. Schep de dressing door het tonijnmengsel en breng het op smaak met **versgemalen peper**. Snijd wat **blaadjes ijsbergsla** in repen. Vul **2 tortilla's/wraps** met de ijsbergsla en de zomerse salade en rol ze op.

Diner:

Wortelen, erwten en fijngesnipperde ui gestoofd in 1 eetlepel olie
4 vissticks bereid in de oven
200gr gekookte aardappelen.

Dag 3:

Ontbijt: Bakje yoghurt met vers fruit en gewone muesli.

Lunch: - Een kleine salade naar eigen inzicht samengesteld.
- Cottage Cheese toast (voor 1 pers)

- ½ banaan
- 6 aarbeien
- 2 walnoten
- 100gr cottage cheese
- 3 speltcrackers

Snijd een ½ banaan en 6 aardbeien in plakjes. Hak **2 walnoten** fijn.
Vermeng **100gr cottage cheese** met de walnoten.
Beleg 3 speltcrackers en evt honing naar smaak.



Diner: **Sperziebonen**
120gr varkensoester gebakken in 1 koffielepel olie
200gr aardappelen

Dag 4:

Ontbijt: Tweekleurige powersmoothie (zie recept dag 2)

Lunch: - kleine salade gemaakt van: **tomaat, sla, worteltjes**, 2 eetlepels **cocktailsaus**
- 2 sneetjes **zuurdesembrood** met 2 eetlepels **sandwichspread**

Diner: Stampopot raapsteeltjes (4 personen)

- **750gr raapsteeltjes**
- **1kg aardappelen**
- **4 koffielepels olie**

Was **750gr raapsteeltjes**. Verwijder lelijke blaadjes en snijd ze in stukken. Kook **1kg aardappelen** in gezouten water gaar, giet ze af en vang het kooknat op. Maak een puree van de aardappelen m.b.v. een beetje kooknat en **4 koffielepels olie**. Schep de raapsteeltjes erdoor en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.



Dag 5:

Ontbijt: Kokosyoghurt met 1 banaan, 1 kiwi, hazelnoten ongebrand, rozijnen en honing.

Lunch: 2 tosti's Hawaiï (zie recept dag 1).

Diner: BBQ-spies (2 personen)

- 65gr mager varkensvlees
- 65gr kipfilet
- 80gr mager rundvlees
- 150gr kerstomaatjes
- ½ groene paprika
- ½ gele paprika
- 100gr courgette
- 50gr ui

Snijd 65gr mager varkensvlees, 65gr kipfilet en 80gr mager rundvlees in blokjes. Maak 150gr kerstomaatjes, ½ groene paprika, ½ gele paprika, 100gr courgette en 50gr ui schoon en snijd ook in stukken. Prik het vlees en de groenten afwisselend op houten stokjes. Kruid de spiesen met peper en gril ze in de oven of op de BBQ.



Dag 6:

Ontbijt: Bakje yoghurt met vers fruit en gewone muesli.

Lunch: 2-3 speltcrackers belegd met ijsbergsla, ui, peterselie, 50gr zalm, 1 koffielepel mayonaise.

Diner: Gemarineerde tonijn met aardappelschijfjes (4 personen)

- 30ml sojasaus
- 30ml citroensap
- 1 handvol gehakte peterselie
- 4 tonijnfilets
- 8 middelgrote aardappelen
- 40gr geraspte parmezaanse kaas
- 4 koffielepels knoflookolie



Verwarm de oven voor op 225°C. Meng **30ml sojasaus** en **30ml citroensap** met **1 handvol gehakte peterselie** en laat **4 tonijnfilets** er 15 minuten in marineren. Kook **8 middelgrote aardappelen** 5 minuten in licht gezouten water. Snijd ze in heel dunne schijfjes. Leg ze op een bakplaat met bakvel. Bestrooi ze met **40gr geraspte parmezaanse kaas** en besprenkel met **4 koffielepels knoflookolie**. Zet ze ca. 30 minuten in de oven tot ze gaar en goudbruin gebakken zijn. Rooster de gemarineerde vis aan beide kanten in een grillpan. Verdeel de aardappelschijfjes en de vis over 4 borden. Garneer met de rest van de geraspte kaas en een partje citroen.

Maak het af met wat tomaat en komkommer in stukjes en een dressing van cocktailsaus.

Dag 7:

Ontbijt: 2 sneetjes zuurdesembrood belegd met 30g kaas

Lunch:

- Rauwkost
- Appel met tonijnvulling (4personen)

- **4 Jonagold appels**
- **100gr tonijn uit blik**
- **100gr maïs uit blik**
- **mayonaise**



Schil **4 Jonagold appels** en verwijder het klokhuis. Snijd de hoedjes eraf en hol de appels voorzichtig uit. Snijd het vruchtvlees in stukjes en besprenkel alles met citroensap. Meng de appelblokjes met **100gr tonijn uit blik en 100gr maïs uit blik**. Kruid met peper en zout en roer er 8 koffielepels **mayonaise** erdoor. Vul de appels op met het tonijnmengsel en dien gekoeld op.

Diner: Bloemkool, 2 eetlepels bechamelsaus, 80gr gepaneerde filet van Valess gebakken op een bakvel, 200gr aardappelen.

Tussendoortjes:

Aardbei Panna Cotta met Munt

(4-6 porties)

- 350 gr aardbeien (uit de vriezer is prima)
- 8 verse muntblaadjes, fijngesneden
- 1 blik volvette kokosmelk
- 2 el gelatinepoeder
- 2 el honing
- 1 el citroensap
- 1 el kokosolie, gesmolten (om in te vetten)



Bereiding:

1. Maak de aardbeien schoon en doe deze samen met de munt in een kom.
2. Verwarm de kokosmelk in een steelpannetje.
3. Los de gelatine op in 2-3 eetlepels water.
4. Haal de kokosmelk van het vuur wanneer deze warm is en roer hier met een garde de gelatine en honing doorheen.
5. Giet de kokos bij de aardbeien en voeg citroensap toe.
6. Pureer met een staafmixer (of in een blender) tot je een egale massa hebt.
7. Vet 4-6 of puddingvormpjes in met kokosolie (of gebruik siliconen vormpjes).
8. Giet het aardbei mengsel in de vormpjes en laat een uur opstijven in de koelkast of vriezer.
9. Om te serveren stort je de vormpjes uit op een bord en garneer je eventueel nog met wat aardbei en munt.

Fluweelzachte courgettesoep

(4 porties)

- 6 courgettes (± 1.5 a 2 kilo)
- 2 grote uien
- 2 bouillonblokjes (kip of groenten)
- 2 teentjes knoflook
- Kokosolie of ghee om in te bakken
- Peper en zout naar smaak
- Optioneel: 1 avocado



Bereiding:

1. Verwarm een grote soeppan op het vuur en smelt hierin de kokosolie of ghee. Pel en snijd de uien ondertussen in grove stukken. Bak de ui op laag vuur onder af en toe roeren in ongeveer 5 minuten zacht en glazig.
2. Ondertussen was je de courgette en snijd je deze in plakken van ongeveer 2 cm dik.
3. Snijd de knoflook in grove stukjes en doe dit bij de uien in de pan. Bak de knoflook ongeveer een minuut mee en voeg pas daarna de courgette toe. Draai het vuur iets hoger en bak de courgette 5 minuten mee.
4. Voeg peper en zout naar smaak toe en roer dit goed door de courgette heen.
5. Vul de pan nu met water tot net onder het niveau van de courgette (zodat het net niet helemaal onder water staat). Bij 1.7 kilo courgette had ik 1.5 liter water nodig. Handig is ook om heet water uit de kraan te gebruiken (of uit de waterkoker). Dan duurt het niet zo lang voordat je soep aan de kook raakt.
6. Voeg de bouillonblokjes toe, doe een deksel op de pan en breng aan de kook. Draai het vuur laag zodra het kookt en laat de soep nog 5 tot 10 minuten doorkoken.
7. Gebruik een staafmixer om de soep te pureren en voeg eventueel een avocado toe. Dit is het geheime ingrediënt! Door de avocado wordt de soep zacht als fluweel :).
8. Serveer met spekjes en een scheutje kokosmelk. Ook erg lekker is het om kokos paleo-mix erdoor te roeren, of een zaden en pittenmix. En om het extra mooi te maken snijd je wat slierten van de courgette met een juliennesnijder en leg je deze in de soep bij serveren.

Notenmengeling

Koop een selectie aan noten naar jouw voorkeur, eventueel wat rozijntjes en meng deze samen. Bewaar ze in zakjes per portie (1 handjevol is 1 portie).

WEEKMENU 2

In deze week wil ik je wat meer loslaten. Ik geef je per dag nog steeds inspiratie van hoe je dagmenu eruit kan zien, maar sommige dagen zal ik je minder stap voor stap aan de hand nemen. Dit doe ik heel bewust, zodat je zelf creatiever leert/durft te zijn met wat er in je boodschappenmandje moet komen en misschien zelfs wel al een eigen invulling gaat geven en sommige eet-ideeën vervangt met een heel eigen recept.

En... laat dan ook vooral van je horen in de Besloten Facebook Groep, zodat je anderen ook kunt inspireren! 😊



Bonusrecept voor zelfgemaakte eierkoeken

Benodigheden voor ongeveer 10 eierkoeken

- 3 eieren, 150 gr suiker
- 1 zakje vanillesuiker, 1 snufje zout
- 150 gr bloem, 1 tl bakpoeder

Bereiden:

Oven voorverwarmen op ca. 170 graden Celsius. Klop de eieren met de suiker en de vanillesuiker in een beslagkom luchtig. Dit duurt minimaal 6 minuten. Het beslag wordt ook dik. Bloem en bakpoeder zeven en door het beslag scheppen. Niet meer kloppen om de luchtige structuur niet kwijt te raken. Zout toevoegen en op een bakplaat bakpapier leggen en hierop een het beslag in 10 hoopjes verdelen. Laat wel ruimte tussen het beslag, want het loopt uit. Je hoeft geen cirkels te maken, dat gaat vanzelf tijdens het bakken. Ca. 15 minuten in de oven, de eierkoek is gaar als hij loslaat van het bakpapier en een mooi kleurtje heeft. Mocht hij nog niet gekleurd zijn dan kun je de oven iets hoger zetten. Bak de eierkoek niet te lang, anders wordt hij droog.

Variatietip: Lekker met vers fruit



Dag 1

Ontbijt: Bakje yoghurt met 4 el muesli en vers fruit.



Lunch: - 1 schaalje gemengde sla met 1 el dressing en 2 tomaten
- 3 sneetjes volkoren spelt, 1 met pindakaas, 1 met kaas en 1 met achterham.

Diner: 4 kleine gekookte aardappelen, broccoli, rib karbonade.



Dag 2

Ontbijt: 2 sneetjes zuurdesembrood, 1 met achterham en 1 met jam.

Lunch: ½ komkommer, 3 sneetjes boterhammen, 1 met hagelslag, 1 met kaas en 1 met rookvlees.

Diner: Rundvlees op Chinese wijze met 3 el zilvervliesrijst

Benodigdheden:

300 gr. runder biefstuk

2 el olijfolie

80 gr. taugé

50 gr. prei

1 rode paprika

100 gr. champignons

125 gr. ongekookte rijst

2 el. speltbloem

zout en peper



Bereiden:

De rijst koken. In de wok de olie verhitten en hierin het rundvlees bruin en bijna gaar bakken. In de tussentijd de prei in grove stukken van ongeveer 1 cm snijden. Paprika in reepjes snijden en de champignons in plakjes. Rundvlees uit de wok halen en de paprika even aanzetten, champignons erbij en daarna de prei en de taugé erbij. Zorg ervoor dat de groenten knapperig blijven. Kerriepoeder erbij en het gas laag zetten. Even laten bakken onder voortdurend roeren. Rundvlees terug in de wok en de bloem, aangemaakt met wat water, erbij doen. Laten koken tot het is gebonden. Opdienen met witte rijst of zilvervliesrijst.

Dag 3

Ontbijt: Bakje yoghurt met 4 el muesli.

Lunch: - IJsbergsla, tomaat, komkommer en wortel met 2 el dressing,
- 3 sneetjes brood en beleg 1 sneetje met rookvlees, 1 met achterham en 1 met kaas.

Diner: 4 kleine gekookte aardappelen met rode bieten en 1 runder hamburger



Dag 4

Ontbijt: Smoothie
handje bosbessen (mag uit de diepvries)
2 uitgeperste sinaasappels
1 el gebroken lijnzaad
1 handje gemende ongezoeten noten
1 tl honing
1 tl kaneel.

Dit in een blender goed door elkaar mixen en meteen opdrinken.

Lunch: 3 bruine boterhammen; 1 belegd met achterham, 1 met kaas en 1 met rookvlees. Verdeel hier overheen een ½ komkommer in plakjes.

Diner: 6 sl lasagne met groente.

Dag 5

Ontbijt: 2 boterhammen, 1 met rookvlees en 1 met hagelslag.

Lunch: 3 bruine boterhammen; 1 belegd met achterham, 1 met kaas en 1 met jam. Verdeel hier overheen een ½ komkommer in plakjes.

Diner: 4 kleine gekookte aardappelen met snijboontjes, prei en een kipschnitzel.



Dag 6

Ontbijt: 2 boterhammen met 2 gebakken eieren en achterham.

Lunch: 2 boterhammen, 1 met kaas en 1 met pindakaas. Verdeel hier overheen een ½ komkommer in plakjes en 2 tomaten in plakjes.

Diner:
- 1 kop soep naar keuze
- 1 broodje kipshoarma met sla, tomaat en rode saus.

Dag 7

- Ontbijt: 1 croissant met jam.
- Lunch: 1 bakje rauwkost met 1 el dressing en 3 boterhammen, 1 met kaas, 2 met filet american, wat uitjes en 1 gekookt ei.
- Diner: 1 gevulde tomaat, 3 sl gebakken aardappelen met rauwkost en 2 el dressing en 1 visschnitzel.

Recept: Gevulde tomaat (voor 4 personen)

Benodigdheden:

- 4 tomaten, 1 ons gekookte rijst,
- kleine halve winterwortel, 1 takje dille,
- 50 gr. tonijn, 2 el yoghurt,
- zout en peper



Bereiden:

Tomaten wassen en met een scherp mes een deksel van de tomaat afsnijden. Hierna met een lepel de tomaten voorzichtig uithollen. Strooi in elke lege tomaat een klein beetje zout. Tomaten op zijn kop uit laten lekken op een keukenpapiertje. Schil de winterwortel en rasp deze heel fijn. Vermeng de wortel met de rijst, tonijn en yoghurt. Was de dille en snij deze fijn. Voeg de dille aan het yoghurtmengsel toe. Proef even en voeg peper naar smaak toe. Zout hoef je niet meer toe te voegen omdat dit al in de tomaat zit. Vul de tomaat met het yoghurtmengsel. Zet het kapje er half op voordat je de tomaat serveert.

Variatietips:

- 1) In plaats van tonijn, kun je kipreepjes of ham reepjes gebruiken.
- 2) Voor een feestje kun je cherrytomaten of andere kleine tomaten gebruiken. Zo heb je snel een feestelijk, slank en heerlijk hapje.