

Recepten week 3

Kijk regelmatig op de besloten facebook pagina daar komt iedere week uitleg en leuke tips over deze voeding!

Deze week de soep, die je nog hebt, in de diepvries opmaken.

Kijk dit even na. Heb jij niet alleen de soep gegeten maar meerdere mensen maak dan opnieuw soep van de recepten van de vorige twee weken.

Kijk iedere avond hoeveel soep je uit de vriezer moet halen.

Maandag

Ontbijt

Smoothie

Flinke hand andijvie (100 gr) of diepvries (600 gr) rest van de andijvie is voor vanavond, 1 avocado, 1 banaan 200 ml water alles in de blender

Lunch

Knijp het vocht uit 200 gr* zuurkool en doe het in een grote kom. Trek het goed met een vork uit elkaar. Snijd vervolgens 2 tomaten in stukjes. Doe de tomaat bij de zuurkool.

Maak 1/2 rode ui schoon en snijd deze ook in stukjes. 1/4 van potje kappertjes. Voeg dit toe aan de zuurkool en de tomaat. Doe er vervolgens 5 olijven in stukjes bij. Snij een appel in stukjes. Breng het geheel op smaak met een halve eetlepel olijfolie, een theelepel oregano en wat peper en zout. Hussel het geheel goed door elkaar.

Neem een bakje en doe hier 40 gr ijsbergsla. Schep hier een halve eetlepel olijfolie bij en voeg wat zout toe. Hussel de sla, totdat alle blaadjes een beetje olijfolie en zout bevatten. Verdeel de veldsla vervolgens over de borden en schep hier de zuurkool salade bovenop.

*Zuurkool is een gefermenteerde groente dit is super voor onze darmbacteriën.

Recepten week 3

Diner voor 2 dagen

Soep 250 ml uit vriezer.

Verwarm de oven op 200 graden. Schil of boen 400 gr zoete aardappel schoon en snijd ze in blokjes .

Snij paprika en in stukjes. Snij 1 teen knoflook en 1 rode ui fijn. Schep de paprika, zoete aardappels, knoflook, 2 eetlepels olijfolie, peper en zout door elkaar en schep in een ingevette ovenschaal voeg na twintig minuten de rode ui toe.

Rooster de groente in 40 min gaar Kijk of de zoete aardappel gaar is.

Snij ondertussen 200 gr kipfilet in stukken en schep met een scheutje olijfolie, 3-4 theelepels tijm, 2 theelepels peper en zeezout door elkaar.

Rijg ze daarna aan satéprikkers. Bak ze bruin en gaar in 1/2 eetlepel kokosolie.

Per portie 40 gr sla doe hier 2 tomaten in schijfjes op. Schep de geroosterde groenten er op en serveer met de kipspiezen.

Kook alvast 140 gr Quinoa = voor morgen en vrijdag en zaterdag

Dinsdag

Ontbijt

2 rijstwafels met een dun laagje roomboter per rijstwafel 2 plakjes rookvlees of kipfilet handje sla met 1/2 tomaat plakjes en 3 plakjes komkommer. Schijfjes ei van 1 gekookt ei en reepjes paprika.

1 sinaasappel.

Lunch

100 gr broccoli roosjes koken 4 minuten beetgaar, afspoelen onder koud water.

Maak in een kom een dressing van sap van 1 limoen, 25 ml yoghurt, 1/2 eetlepel olijfolie, snufje zout en peper.

Voeg 30 gr sla toe, 1/4 van een rode ui fijn gesneden, 1/2 komkommer in blokjes en voeg 100 gr makreel en 40 gr Quinoa toe schep alles door elkaar .

1 schaaltje 150 ml kwark met een sinaasappel in stukjes. als je vol zit dit niet meer nemen!

Diner

Soep uit de vriezer.

Diner van gisteren

30 gr havermout net onder water in de koelkast zetten voor morgen.

Lunch voor morgen kun je ook nu maken als je morgen geen tijd hebt!

Woensdag

Ontbijt

Havermout uit de koelkast met 150 ml griekse yoghurt met 1 appel in stukjes.

Lunch

Soep uit de vriezer

Zoete aardappel koekjes (5).

Schil 1 zoete aardappel van 150 gr en kook deze gaar, meng de zachte aardappel met 1 ei en 150 ml melk (bv rijste melk) met de staafmixer. maal 60 gram havermout fijn als je dat kunt en anders zo erbij voeg dit toe met 1 theelepel bakpoeder en 1 theelepel kaneel en maak er een beslag van en bak in 30 gr roomboter op zacht vuur gaar.

Diner

Dep een zalm 150 gr droog en wrijf in met limoensap van een halve limoen, 1/2 eetlepel olijfolie en snufje peper en zout.

Kook 400 gr asperges gaar, maak een sausje prak 2 gekookte eieren samen met 2 eetlepels hüttenkäse en snufje peper en zout.

250 ml yoghurt met 1 sinaasappel

Soep en 2 sneeën brood uit de vriezer halen.

Angelien

gezondheidscoach & motivator

Donderdag

Ontbijt

2 rijstwafels met *pindakaas en banaanplakjes van 1 banaan
100 gr wortels

Koop goede pindakaas kijk op de besloten facebook pagina welke en waarom.

Lunch

Soep uit de vriezer.

2 sneeën brood met dun laagje roomboter met plakjes kipfilet of runder rrokvlees kijk wat je nog hebt liggen met sla plakjes komkommer en reepjes paprika.

Diner voor 2 dagen

Soep uit de vriezer.

Stampot wortel knolselderij is voor 4 porties (of voor meer gezinsleden of 2 porties in vriezen 2 porties zijn voor jou).

Bak 2 runder tartaartjes

Neem 1 knolselderij (600 gram) en 800 gram wortels maak schoon en snij in blokjes.

Snij 2 uien, snij fijn en bak of zacht vuur glazig in 10 gram kokosolie.

Kook ondertussen de knolselderij met de wortels. Stamp alles in 1 pan met als extra toevoeging 2 eetlepels olijfolie en 50 ml melk (melk mag je vervangen door rijste melk of andere variatie let op zonder toegevoegde suiker)

Eet 1/4 hiervan met een tartaartje

Vrijdag

Ontbijt

Smoothie, 1 kiwi, ½ avocado, 1 peer, 1 eetlepel lijnzaad (zelf pletten), 2 flinke handen spinazie 300 ml water (water toevoegen als het te dik is) alles in stukjes snijden en in de blender.

Lunch

Quinoa van dinsdag.

Snij een 1/4 rode ui, 1 tomaat fijn en doe deze samen in een kom.

Voeg 1/2 blikje tonijn toe 1/4 potje kappertjes toe en roer even goed door. Schep er 1 eetlepel yoghurt en 2 eetlepels witte wijn azijn doorheen en breng de salade op smaak met een snufje zout en peper.

Snij 40 gr rucola sla en schep de Quinoa erbij roer alles er doorheen .

Diner

Soep uit de vriezer.

Wortel stampot van gisteren met 1 tartaartje.

Zaterdag

Ontbijt

Mug cake 1 persoon.

Snij 1 sappige sinaasappel in kleine stukjes (of ander fruit)

Bereiding: doe het fruit in een oven en magnetron bestendige grote mok of kom.

Meng hierin 4 eetl. havermout, en 1 ei en 1 tl. kaneel.

Meng het tot een (glad) beslag (gewoon met een vork). geen extra zoetstoffen erbij!

Zet voor een snel ontbijt de mok/kom 2 min. in de magnetron op 800 watt en anders 10 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden. Daarna een schep yoghurt en als extra fruit wat je nog hebt in stukjes erop.

Lunch voor 2 dagen

Pannenkoekjes de helft is voor ontbijt morgen.

Prak 2 bananen en mix met de 4 eieren.

Bak ze in een koekepan met 1/2 eetlepel roomboter. Zachtjes laag vuur bakken.

50 ml kwark

Diner

Gevuld paprika.

Halveer een paprika.

Verwarm de oven voor op 200 graden

Bak 80 gr rundergehakt

1 kleine ui fijgesneden met 1/2 eetlepel komijn zaad bakken in een pan doe hier 60 gr gekookte Quinoa en 250ml water bij laat dit 10 minuten sudderen doe daarna het gehakt bij.

Meng 50 gr hüttenkäse met kruiden 2 theelepels gedroogde (of verse) peterselie en 1 theelepel paprikapoeder.

Vul de paprika helften met het de Quinoa en gehakt en bestrijk het met het hüttenkäse mengsel

Angelien

gezondheidscoach & motivator

Zondag

Ontbijt

Pannenkoekjes van gisteren met 150 ml kwark.

Lunch

150 gr spinazie in een pan laat slinken 2 eieren bakken met een 1 tomaat, 1/4 rode ui in hele kleine stukjes als een omelet in 13 gr kokosolie besmeren met 1/2 blikje tonijn.

1 appel

Diner voor 2 dagen

Bloemkoolsalade:

Kook 2 eieren en laat afkoelen.

1 bloemkool en de broccoli die nog over is in roosjes breken leg deze op een bakplaat op bakpapier of olie de bakplaat in.

2 eetlepels olijfolie over de roosjes met 1 theelepel zout en peper Zet dit 35 minuten in de oven op 160 graden. Neem een grote kom doe hier 150 ml griekse yoghurt in met 20 ml mosterd en 1 theelepel (of verse) dille . Snij 2 tenen knoflook in stukjes 15 ml olijfolie, citroensap van 1 citroen. 2 gekookte eieren in stukjes. 1/2 rode ui in fijne stukjes,

Laat de bloemkoolroosjes afkoelen en doe ook in de kom .

Meng alles door elkaar. Een lekkere bloemkool salade.

Zalmfilet 150 gr 1 teentje knoflook heel fijn snijden 1 eetlepel olijfolie 1 cm gember heel fijn snijden wrijf zalm hier mee in en bak in de pan in 1/2 eetlepel kokosolie. bestrooi met snufje zout en peper.