



Februari Menu

Dag 1 februari

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 1 appel in stukjes, snufje kaneel en 3 walnoten

Lunch

Een haring of stukje makreel op brood of: Broccolisoepp met (of zonder) rookvlees

Verhit 250 ml bouillon (water en 1/2 bouillonblokje) en voeg 150 gram broccoli (in roosjes) en 1 gesneden sjalot toe. Laat het geheel ongeveer in 10 minuten beetgaar worden en pureer dan tot soep. Verdeel 100 gram runder rookvlees (in reepjes gesneden) over de soep met wat versgemalen zwarte peper. Voor de vegetarische variant laat je rookvlees achterwege.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

Avondeten

Thaise omelet

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een wokpan op hoog vuur. Bak ongeveer 200 gram roerbakgroenten in deze wokpan. Haal de groenten uit de pan en zet even apart. Klop 2 eieren los en voeg een eetlepel chilisaus toe, een theelepel ketjap en wat zout/peper. Bak een omelet van het eimengsel. Vul de omelet met de roerbakgroente en bestrooi met wat (geroosterde) cashewnoten en koriander of peterselie.

Extra: olijven en een glas wijn



Februari Menu

Dag 2

Bij opstaan

1 glas water en 1 glas water met sap van een halve geperste citroen

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

2x een snee roggebrood met plakjes avocado en plakjes zalm

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Aardappelpuree, witvis/kabeljauw en worteltjes met komijn

Leg 5 schoongemaakte wortelen (bospenen) op een bakplaat/ovenplaat en besprenkel met olijfolie, beetje knoflook en komijnzaad. Maak de aardappelpuree door een grote aardappel (of 2 normale) te koken, prak deze als hij gaar is en meng samen met 2 eetlepels zure room (light) en beetje zout. Kook 100 gram witvis/kabeljauw met zout/peper en besprenkel bij opdienen met wat citroensap en eventueel mosterd en een eetlepel gesmolten roomboter.

Extra: een stukje pure chocolade van 85% cacao



Februari Menu

Dag 3 Intermittent Fasting/Periodiek Vasten

Bij opstaan

2 glazen water

Als je niet "wilt of kunt vasten (ivm bijvoorbeeld medicijn gebruik)": Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 1 appel in stukjes, snufje kaneel en 3 walnoten

Periodiek Vasten

In de ochtend 2 stuks fruit als je merkt dat je hersenen glucose nodig hebben. Of geen fruit en dan vast je tot 11.00 uur of 12.00 uur.

Tussen 11.00 of 12.00 uur en 20.00 uur eet je alle benodigde voedingsstoffen. Hieronder enkele voorbeelden voor de lunch, tussendoortjes en avondeten.

Lunch

Champignon soep en 1 volkoren boterham

Breng 250 ml water aan de kook, voeg 250 gram gesneden champignons toe en laat 4 a 5 minuten koken. Schep de champignons uit de pan en pureer ze samen met een scheutje olijfolie en 60 ml crème fraîche. Voeg dit bij het kookvocht en meng er eventueel een beetje geraspte Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper naar smaak bij. Serveer met een beetje verse peterselie.

Tussendoor

Handje amandelen en/of een rijstwafel met gekookt ei of hüttenkäse met komkommer en tomaat + **snoepgroenten (tomaat/paprika /radijs/komkommer/wortel)**

Avondeten

Pasta met kip, doperwtjes en ricotta

Snij 100 gram kipfilet in dunne reepjes en doe deze in een kom. Voeg het sap van ½ citroen erbij en ½ teentje knoflook (geperst). Kook 80 gram volkoren penne volgens de aanwijzing op de verpakking. Voeg de laatste 4 minuten van de kooktijd 100 gram doperwten (diepvries of koelvers) toe. Verhit in een koekenpan in 1 eetlepel olijfolie de kipfilet reepjes ongeveer 4 minuten. Breng op smaak met zout/peper. Giet de pasta en doperwten af en meng met de kipfilet. Schep er 60 gram ricotta doorheen en een flinke hand gesneden basilicumblaadjes. Strooi bij opdienen er vers gemalen zwarte peper naar smaak overheen.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%

Voor het periodiek vasten eet je na 20.00 uur niet meer. Wel water en thee drinken.



Februari Menu

Dag 4 Intermittent Fasting/Periodiek Vasten

Bij opstaan

2 glazen water

Als je niet "wilt of kunt vasten (ivm bijvoorbeeld medicijn gebruik)": Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 1 appel in stukjes, snufje kaneel en 3 walnoten

Periodiek Vasten

In de ochtend 2 stuks fruit als je merkt dat je hersenen glucose nodig hebben. Of geen fruit en dan vast je tot 11.00 uur of 12.00 uur.

Tussen 11.00 of 12.00 uur en 20.00 uur eet je alle benodigde voedingsstoffen. Hieronder enkele voorbeelden voor de lunch, tussendoortjes en avondeten.

Lunch

Roerei (zonder brood) van 2 eieren, zout/peper en 2 fijngesneden tomaten, 1 gesnipperde ui en 10 klein gesneden champignons of 2 volkoren boterhammen met rosbief of kipfilet.

Tussendoor

Handje amandelen, pistachenoten, pecan noten en/of een rijstwafel met gekookt ei en tomaat of hüttenkäse met komkommer en tomaat + **snoepgroenten** (komkommer/tomaat/paprika/radijs)

Avondeten

Vlees, kip of vis met gebakken krieltjes en met rodekool salade

Bak/gril een stukje vlees, kip of vis en bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie. Maak de rodekoolsalade: doe in een schaal ongeveer 100 gram verse rode kool, klein gesneden. Strooi er een klein beetje zout overheen. Snij een appel in kleine stukken en voeg bij de rode kool. Maak een dressing van 1 eetlepel appelazijn, 1 eetlepel citroensap, wat vers gemalen peper en 2 eetlepels olijfolie. Roer de kool, appel en dressing door elkaar en serveer met een eetlepel sesamzaad eroverheen.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%

Voor het periodiek vasten eet je na 20.00 uur niet meer. Wel water en thee drinken.



Februari Menu

Dag 5 Intermittent Fasting/Periodiek Vasten

Bij opstaan

2 glazen water

Als je niet "wilt of kunt vasten (ivm bijvoorbeeld medicijn gebruik)": Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 1 appel in stukjes, snufje kaneel en 3 walnoten

Periodiek Vasten

In de ochtend 2 stuks fruit als je merkt dat je hersenen glucose nodig hebben. Of geen fruit en dan vast je tot 11.00 uur of 12.00 uur.

Tussen 11.00 of 12.00 uur en 20.00 uur eet je alle benodigde voedingsstoffen. Hieronder enkele voorbeelden voor de lunch, tussendoortjes en avondeten.

Lunch

2 volkoren boterhammen met sla, humus en tomaat en komkommer

Tussendoor

4 dadels

Avondeten

Stamppotje met tuinerwten, sla, tonijn en ei

Kook 2 grote kruimige aardappelen in water en beetje zout gaar. Kook 100 gram tuinerwten (diepvries) de laatste 4 minuten mee. Kook 2 eieren hard, pel en halveer. Giet de aardappelen en erwten af en stamp tot grove puree met 40 ml hete (gekookte) halfvolle (biologische) melk. Schep er 2 handen gemengde sla door en 1 kleine rode gesnipperde ui. Verdeel over de salade een half blikje uitgelekte tonijn (waterbasis), de halve eieren en 1 eetlepel olijven.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%

Voor het periodiek vasten eet je na 20.00 uur niet meer. Wel water en thee drinken.



Februari Menu

Dag 6 Intermittent Fasting/Periodiek Vasten

Bij opstaan

2 glazen water

Als je niet "wilt of kunt vasten (ivm bijvoorbeeld medicijn gebruik)": Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad en 2 handen blauwe bessen

Periodiek Vasten

In de ochtend 2 stuks fruit als je merkt dat je hersenen glucose nodig hebben. Of geen fruit en dan vast je tot 11.00 uur of 12.00 uur.

Tussen 11.00 of 12.00 uur en 20.00 uur eet je alle benodigde voedingsstoffen. Hieronder enkele voorbeelden voor de lunch, tussendoortjes en avondeten.

Lunch

Tosti

Besmeer één snee volkoren bruin brood met groene pesto. Leg hierboven op blaadjes verse spinazie en plakjes avocado. Voeg zout en peper toe (en eventueel 30plus kaas) en leg het andere sneetje brood erbovenop. Laat de tosti bruin en knapperig worden in een tosti ijzer of oven.

Tussendoor

2 volkoren crackers met (half blikje) tonijn, aangemaakt met een beetje yoghurt mayonaise en zilveruitjes, kleine blokjes augurk en zout/peper.

Avondeten

Roerbakschotel van gehakt, taugé en komkommer

Snij een halve komkommer in de lengte. Snij nu de zaadlijsten weg zodat je het vruchtvlees van de komkommer overhoudt. Snijdt dit vruchtvlees in de breedte in dunne repen. Verhit in een koekenpan een beetje olijfolie met 1 gesnipperde ui en ½ knoflook. Voeg 100 gram gehakt toe en roerbak dit 1 minuut. Voeg nu de komkommer, ¼ theelepel gemberpoeder (of vers geraspte) en peper (naar smaak) toe en roerbak ook dit nog een minuut. Bak de laatste minuut 100 gram taugé en handje (ongezouten) pinda's mee. Voeg nu 1 eetlepel sojasaus toe en roer alles goed door. Schep het gerecht op een groot slablad en verdeel een eetlepel (geraspte) kokos erover.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%

Voor het periodiek vasten eet je na 20.00 uur niet meer. Wel water en thee drinken.



Februari Menu

Dag 7 Intermittent Fasting/Periodiek Vasten

Bij opstaan

2 glazen water

Als je niet "wilt of kunt vasten (ivm bijvoorbeeld medicijn gebruik)": Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad en 2 handen blauwe bessen

Periodiek Vasten

In de ochtend 2 stuks fruit als je merkt dat je hersenen glucose nodig hebben. Of geen fruit en dan vast je tot 11.00 uur of 12.00 uur.

Tussen 11.00 of 12.00 uur en 20.00 uur eet je alle benodigde voedingsstoffen. Hieronder enkele voorbeelden voor de lunch, tussendoortjes en avondeten.

Lunch

2 volkoren/speltboterhammen met sla, makreel en zout/peper en een klein beetje (yoghurt) mayonaise

Tussendoor

2 rijstwafels met avocado en beetje zout en peper

Avondeten

Aardappelsalade met gerookte zalm

Kook 150 gram nieuwe aardappelen en snij deze in stukjes.

Maak een dressing van sap van een halve citroen met een scheutje rode wijnazijn, 2 eetlepels olijfolie en 1 kleine eetlepel kappertjes. Breng op smaak met zout/peper.

Voeg de (nog warme) aardappelen toe aan de dressing. Als de aardappelen iets afgekoeld zijn meng je een kleine eetlepel dille erdoor.

Meng 50 gram crème fraîche met een theelepeltje mierikswortel, zout/peper en klein beetje citroensap.

Leg een handje sla op je bord, daaroverheen 100 gram gerookte zalm met de aardappeltjes erop en druppel het crème fraîche mengsel eroverheen (met eventueel extra olijfolie en verse dille).

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Februari Menu

Dag 8

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad en 2 handen blauwe bessen

Lunch

"Minipizza's" (9 stukjes, voor 2 personen)

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij een courgette in de lengte in 3 dikke plakken en deze weer in 3 stukken. Leg ze op een bakplaat en besprenkel met wat olijfolie. Snij 18 zwarte olijven (zonder pit) in stukjes en doe dit ook met 9 champignons. Beleg de stukjes courgette met een plakje kalkoen (of kip-) filet, bestrijk deze met een beetje tomatensaus en leg hier overheen de olijven en champignons met een beetje zout en peper. Rooster de pizza's 7-10 minuten in de oven en de laatste minuut kun je nog een plakje kaas over de "pizza's" leggen en laten smelten.

Tussendoor

Een haring of een stuk makreel

Avondeten

kokosquinoa met de kip-cashewcurry

Rooster een handje cashewnoten in een droge pan, laat afkoelen en hak grof. Kook 50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar vervang het water door kokosmelk.

Verhit wat olijfolie en bak hierin de stukjes kipfilet (75-100 gram) gaar, voeg klein beetje chilisaus en ketjap toe en bak bruin. Zet even apart. Gebruik dezelfde pan en pers een teentje knoflook uit in de pan, voeg wat (verse, heel klein gesneden) gember toe en roer even door.

Voeg vervolgens de gehakte cashewnoten toe en bak ongeveer 2 minuten. Wok 150 gram Chinese wok groente. Doe de stukjes kip terug in de pan, voeg nog extra 4 eetlepels kokosmelk en klein beetje chilisaus toe en laat vervolgens ongeveer 10 minuten sudderen. Voeg de quinoa erbij, de groente en roer het geheel door elkaar.

Extra: glas wijn en handje noten of olijven



Februari Menu

Dag 9

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Wortelsoep met kokosmelk

Verhit wat olijfolie in een grote pan en bak hierin de stukjes (1 grote) aardappel en 5 wortels kort. Voeg water toe zodat de aardappel en wortels net onder water staan. Voeg 1 bouillonblokje toe, breng aan de kook en laat het geheel ongeveer 20 minuten koken. Pureer het geheel met behulp van een staafmixer, voeg een scheut kokosmelk toe, roer door en breng het geheel op smaak met het komijnzaad, zout & het sap van een halve citroen. Roer het geheel goed door. Hak een lepel peterselie (of koriander) fijn en voeg toe aan de soep of:

Paprika soep

Bak 1 ui in beetje olijfolie, voeg knoflook naar smaak toe. Voeg 2 schoongemaakte rode gesneden paprika's en 1 courgette gesneden toe samen met halve liter water en 1 groentebouillon blokje. Laat 20 minuten garen. Pureer de groenten tot soep en garneer bij opdienen met wat verse bieslook.

Tip: Maak meerdere porties voor de lunch van aankomende week of als gezond tussendoortje.

Tussendoor

Rijstwafel met humus en tomaat

Avondeten

Spaghetti met spekjes, gorgonzola en walnoten

Roerbak 25 gram gerookte spekreepjes en 15 gram walnoten in een droge koekenpan bruin. Neem deze uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Kook 50 gram volkoren spaghetti beetgaar, volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook 1 bleekselderij en snij deze in stukken. Breng 40 ml light room en 1 theelepel gedroogde tijm aan de kook en verkruimel 40 gram gorgonzola erbij. Laat de gorgonzola op laag vuur al roerend smelten. Schep de spekjes, walnoten en bleekselderij erdoor en breng op smaak met versgemalen zwarte peper. Voeg de saus over/door de spaghetti.

Extra: stukje pure chocolade van 85%