

# Receptenboek

Hormonen in balans



# Drinks

- recept 1 Citroensap
- recept 2 Bleekselderijsap
- recept 3 Komkommersap
- recept 4 Gemberwater
- recept 5 Watermeloensap
- recept 6 Hibiscusthee
- recept 7 Citroenmelissethee
- recept 8 Berkenweerschijnzwamthee



# Breakfast

- recept 1 Smoothie voor zware metalen
- recept 2 Kastanje crackers
- recept 3 Fruitsalade
- recept 4 Spinazie smoothie
- recept 5 Appel - kaneel smoothie



# Lunches & salades

- recept 1 Boekweitpannenkoeken
- recept 2 Kastanje of boekweitcrackers
- recept 3 Plantaardige yoghurt met bessen
- recept 4 Zadencrackers
- recept 5 Zelfgemaakte granola
- recept 6 Prakje avondeten
- recept 7 Soep

## **Salades**

- recept 1 Pittige courgette met munt
- recept 2 Andijvie met rauwe ham en prei
- recept 3 Komkommernoedels met bruchetta-topping
- recept 4 Appelsalade
- recept 5 Lever herstellende salade optie A
- recept 6 Lever herstellende salade optie B
- recept 7 Gevulde maaltijdsalade met zalm
- recept 8 Griekse salade
- recept 9 Groene, rode bietjes maaltijdsalade
- recept 10 Salade met peulvruchten
- recept 11 Omega 3 salade

# Diners

- recept 1 Geroosterde groenten met chorizo
- recept 2 Italiaanse roerbak met kip
- recept 3 Kip uit de oven met krieltjes en rozemarijn
- recept 4 Oosterse groentestoof
- recept 5 Zoete Zuurkoolstampot
- recept 6 Zoete aardappel met avocado, groenten en paddenstoelen
- recept 7 Spaghetti met courgette
- recept 8 Babi pangang
- recept 9 Groenten uit de oven
- recept 10 Roerbakgroenten met zalm
- recept 11 Hollandse pot
- recept 12 Sambalboontjes met cashewnoten en banaan
- recept 13 Biefstuk teriyaki
- recept 14 Stampot boerenkool

# Soepen, smaakmakers

- recept 1 Pompoensoep.
- recept 2 Uiensoep
- recept 3 Tomatensoep
- recept 4 Courgette-mosterdsoep
- recept 5 Paprika-tomatensoep
- recept 6 Broccoli-courgette soep
- recept 7 Komkommersoep
- recept 8 Spinazie-courgette soep

## **Smaakmakers**

- recept 1 Groene groentespread
- recept 2 Groene pesto
- recept 3 Satésaus
- recept 4 Avocadospread
- recept 5 Hummus
- recept 6 Mayonaise

# Tussendoortjes

## Mee in de lunchtrommel

- recept 1 Chocoballen
- recept 2 Chocolaatjes
- recept 3 Chocolademuffins
- recept 4 Bakje plantaardige yoghurt
- recept 5 Gemengde noten
- recept 6 Met appel gevulde dadel

Voor de  
lekkere  
trek



# Introductie

Welkom en fijn dat je je levensstijl onder de loep wilt nemen.

Mijn naam is Wilma Huisman en ben trainer hormoonfactor voeding- en detoxcoach. Het is mijn missie jou mee op weg te nemen naar een gezonder, slanker en fitter lichaam. Dat je met voeding en de juiste levensstijl een hoop kunt veranderen staat voor mij als paal boven water.

Met beweging, stress en voeding kun je specifieke hormonen activeren of juist deactiveren. Maar wat is dan gezonde voeding? In de recepten vindt je een scala aan vitaminen en mineralen. Juist die jouw lichaam zo hard nodig heeft. Hieronder vindt je nog een paar nuttige tips voor je van start gaat.

- Granen gebruik ik glutenvrij. Gluten voedt virussen, schimmels en bacteriën die een negatieve invloed hebben op je gezondheid. Het laat ze groeien en kunnen je stofwisseling dusdanig verstoren dat je aankomt in gewicht zonder dat je gekke dingen doet. Daarom kies ik voor soorten zoals: haver, boekweit en zilvervliesrijst Wil je toch graag brood eten? Kies dan voor het Yam brood van Ralph Moorman. Plantaardige crackers zijn ook een prima vervanger van een boterham.
- Voor zuivel geldt hetzelfde als voor gluten. Het voedt pathogenen die voor veel gezondheidsklachten verantwoordelijk zijn. Plantaardige vormen van zuivel zijn prima maar let wel op het vetgehalte.
- Zout: het liefst Himalaya of Keltisch zeetzout.
- Drink het liefst water zonder koolzuur en beperkt alcohol. Frisdrank en gezoete (1 calorie) drankjes laat je staan. Groente sap (zonder suiker) is prima
- Noten: kies voor ongezouten en ongebrande noten zoals: amandelen, papannoten, walnoten, cashewnoten
- Olie: om te bakken en te braden gebruik je het liefst kokosolie of olijfolie. Om salades of gerechten op smaak te brengen kies je voor de extra vierge variant. Citroensap is ook heerlijk om salades op smaak te brengen.
- Start de dag met 2 glazen lauwarm water met een ½ uitgeknepen citroen. Hiermee komt je stofwisseling goed op gang en spoel je gifstoffen uit je lever.
- Mocht je zelf recepten hebben die binnen de richtlijnen vallen dan is dit prima. De richtlijnen zijn: Vermijd deze voedingsmiddelen: gluten, zuivel, eieren, mais, gistextract (E621), toegevoegde suiker en HFCS (High Fructose Corn Syrup) wat in ranja, snoep en veel bewerkte voeding zit. Deze voedingsmiddelen voeden ziekteverwekkers die een gestagneerde lever gestagneerd houden! Er komt dus pas verandering als je deze voedingsmiddelen écht weglaat!!!

*Tips van mij*



# Afslanktips

- Beperk je tot maximaal 3 maaltijden per dag. Op die manier krijgt je spijsverteringsstelsel tussen de maaltijden door de kans voor herstel. Ook kom je hierdoor makkelijker in de vetverbranding.
- Kies het liefst voor de smoothie die speciaal voor een trage lever is gemaakt. Deze helpt bij het ontgiften. Afvalstoffen in de lever staan het afvallen in de weg.
- Drink voldoende water. Het liefst 2 liter per dag. Krijg je honger? Neem dan eerst een glas water. Zo voorkom je dat je lichaam dorstgevoel verward met hongergevoel.
- Probeer tot aan de lunch geen vet te eten. (0,0) De lever gaat na het eten van vet over tot het aanmaken van gal en dit belemmert het proces om de lever uit de stagnatie te halen.
- Koolhydraatarm eten is het minderen van zetmeelproducten en het vermeerderen van groenten. Bij extreem weinig koolhydraten gaat je stofwisseling trager lopen.
- Kauw minimaal 20 keer op een hap eten. Niet alleen wat je eet is belangrijk maar ook hoe je eet.
- Laat alcohol, koekjes, snacks etc staan. Dit is zeer belastend voor je lichaam en op die manier blijf je last houden van een schommelende bloedsuikerspiegel.
- Zorg voor een goede nachtrust van minimaal 8 uur. Te weinig slaap doet je bloedsuikerspiegel stijgen de volgende dag waarop je hang naar snacks groter wordt.
- Zorg voor voldoende beweging. Kies het liefst voor krachttraining maar een lekkere wandeling in de natuur doet ook wonderen.



*Ervaar wat goede  
voeding met je doet*

A glass pitcher filled with water, lemon slices, and mint leaves, with a glass of water in the foreground. The background is a blurred beach scene with the ocean and sky.

# Sapjes

# Citroen of limoenwater

RECEPT 1

## Benodigheden:

- ½ citroen of 2 limoenen doormidden gesneden
- 500 ml water

## Bereidingswijze:

Knijp een halve citroen of 2 limoenen uit in een halve liter water. Als je hiermee je dag start spoel je afvalstoffen direct uit je lever en help je de stofwisseling in de benen.

Citroenwater is de perfecte manier om je lichaam elke ochtend te hydrateren en zuiveren. Kraanwater is dood water zonder vitaliteit. Door vers geperst citroensap toe te voegen, maak je het water 'wakker' en breng je het weer tot leven. Hierdoor kan het dieper in de weefsels en cellen dringen en de essentiële voedingsstoffen en verbindingen bevatten die u nodig heeft om te kunnen gedijen.

Citroenwater is een goede bron van vitamine C en B en mineralen zoals calcium en magnesium. Citroenwater is uitstekend voor gewichtsverlies, het immuunsysteem, het alkaliseren van het lichaam, het beheersen van hoge bloeddruk, anti-veroudering, ontgiftig, het zuiveren van het bloed. Citroenwater is bijzonder gunstig voor je spijsvertering en kan constipatie en misselijkheid helpen verlichten.



# Bleekselderijsap

## RECEPT 2

### Benodigheden voor 1 groot glas 250 ml:

- 1 bos bleekselderij

### Bereidingswijze:

Snijd het kontje van de stronk bleekselderij. Snij de stengels in stukjes van 2,5 cm. Was de bleekselderij. (voor of na het snijden) Doe des stukjes bleekselderij in de slowjuicer Gooi de pulp weg. Het sap kan je drinken.

Als je geen slowjuicer hebt kan de de bleekselderij ook in een blender glad blenden. Als je mengsel even laat staan kan je de vezels die bovenin gaan drijven eraf scheppen. Daarna even zeven zodat alle vezels eruit zijn.

Bleekselderijsap is een zegen voor als je wilt afvallen. Onze lever is verantwoordelijk voor het in stand houden van een gezond gewicht. Een lever is een filter die door de jaren heen verstopt raakt als we niet voor verlichting zorgen. Bleekselderijsap blaast de lever nieuw leven in, het kan vetcellen in de lever afbreken, het helpt bij het loswrikken van vetten uit vetcellen elders in je lichaam, reinigt het darmkanaal en verjongt de lever. Dit alles door de natriumclusterzouten in het sap. Door het drinken zal je lever fitter worden en hiermee komt de lever uit zijn stagnatie!!!!

Naast dat het fantastisch werkt als je wilt afvallen heeft bleekselderijsap gigantische voordelen op tal van ziektes. Mocht je naast overgewicht ook kampen met andere aandoeningen zoals: eczeem, reuma of slaapproblemen dan zullen deze klachten ook minder worden. Selderijsap is het krachtigst als je het solo drinkt.





# Komkommersap

RECEPT 3

## Benodigheden voor 2 glazen 500 ml:

- 2 grote komkommers

## Bereidingswijze:

Was de komkommers en snijd ze in stukjes. Doe des stukjes komkommer in de slowjuicer  
Gooi de pulp weg. Het sap kan je drinken.

Als je geen slowjuicer hebt kan de de komkommers ook in een blender glad blenden. Als je mengsel even laat staan kan je de vezels die bovenin gaan drijven eraf scheppen. Daarna even zeven zodat alle vezels eruit zijn.

Komkommersap is een sterk alkaliserende en hydraterende drank die rijk is aan voedingsstoffen zoals vitamine A, C, K, magnesium, silicium en kalium. Het heeft het vermogen om het hele lichaam te reinigen en te ontgiften van afvalstoffen via de nieren en helpt bij het oplossen van ophopingen van urinezuur wat vaak de oorzaak is van pijnlijke gewrichten. Het heeft het vermogen om oedeem, een opgeblazen gevoel en zwelling in het lichaam te verminderen.



# Gemberwater

## RECEPT 4

### Benodigheden voor 2 glazen 500 ml:

- 2,5 tot 5 cm verse gember
- ½ citroen (indien gewenst)
- 500 ml water

### Bereidingswijze:

Rasp de gember in het water en doe (indien gewenst) het sap van een halve, vers doormidden gesneden citroen erbij.

Laat het water minstens 15 min trekken, liefst langer. (het kan ook een nacht in de koelkast trekken)

Giet het water af. Drink het op warm, koud of op kamertemperatuur.

Het rijke calciumgehalte in citroenen bindt zich aan de vitamine C die erin zit, en deze komen in de lever terecht, waar het een stagnerende, trage, vette lever wakker maken, waardoor de vetcellen worden losgemaakt en verspreid. Gember draagt bij aan een betere spijsvertering waardoor alles beter uitgescheiden kan worden.





# Watermeloensap

RECEPT 5

## Benodigheden voor 1 a 2 porties:

- 1 kleine watermelon (ongeveer 2 kg) in blokjes

Verwerk de watermelon in een juicer. Giet het door een fijne zeef om vaste deeltjes te verwijderen (indien nodig)

Tip: je kunt voor dit recept ook andere soorten meloen kiezen.

Watermelon is een heerlijke vrucht die het hele lichaam op cellulair niveau effectief hydrateert, ontgift en reinigt. Het is rijk aan vitamine A en C, evenals aan lycopene, bètacaroteen, luteïne en zeaxanthine, die uitstekend zijn voor het bieden van bescherming tegen long-, mond-, pancreas-, borst-, prostaat-, endometrium- en darmkanker.

Het is ook bekend dat watermelon ontstekingen aanzienlijk vermindert, oedeem helpt wegspoelen, helpt bij gewichtsverlies. Watermelon kan ook het immuunsysteem versterken. Watermelon bevat lang niet zo veel suiker als de meeste mensen denken, omdat het de helft minder suiker bevat dan een appel.



# Hibiscusthee

RECEPT 6

## Benodigheden:

- 1 el gedroogde hibiscus of 2 hibiscustheezakjes
- flinke kom kokend water

## Bereidingswijze:

Doe de hibiscus in een mok of theepot. Voeg kokend water toe en laat 10 tot 15 min trekken.

Hibiscus is een krachtpatser voor het verjongen van de lever. Juist als we willen afvallen willen we een fitte lever. De werking van citroen zal helpen om vetten uit de lever weg te werken en het orgaan beter te laten functioneren.



# Citroenmelisse thee

---

RECEPT 7

## **Benodigheden:**

- 2 el verse of 1 el gedroogde citroenmelisse, als alternatief 2 citroenmelissetheezakjes

## **Bereidingswijze:**

Doe de citroenmelisse in een mok of theepot. Voeg kokend water toe en laat 10 tot 15 min trekken. (niet korter)

Citroenmelisse kalmeert het zenuwstelsel en doodt ziekteverwekkers die gewichtsverlies in de weg staan.



# Berkenweerschijnzwamthee

RECEPT 8

## Benodigheden:

- 1 tl Berkenweerschijnzwampoeder

## Bereidingswijze:

Doe de Berkenweerschijnzwampoeder in een mok of theepot. Voeg kokend water toe en roer het goed door.

Deze superkrachtige geneeskrachtige paddenstoel levert een rijke, aardse thee op met een smaak die doet denken aan koffie. Berkenweerschijnzwamthee helpt om de lever uit zijn trage toestand te halen.





# *Breakfast*



# Smoothie voor zware metalen

RECEPT 1

## Benodigheden voor 1 portie:

- 150 gr bosbessen
- 1 banaan
- 1 kiwi
- flinke hand verse koriander
- 1 el Atlantische dulce
- 1 tl green kamut poeder
- scheutje water naar behoefte

Meng alle ingrediënten samen in een blender en blend alles tot een gladde massa. Dit recept is écht een superrecept en hier kan je gerust iedere ochtend mee ontbijten. Als je de smoothie de avond van tevoren maakt zal deze wat dikker kunnen worden. Een beetje extra water lost dit euvel op.



# Kastanje crackers

RECEPT 2

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 2-4 kastanje crackers
- verse aardbeien
- tomaat
- komkommer

## Bereidingswijze:

Beleg een paar kastanje crackers met verse aardbeien of tomaat en plakjes komkommer. Je kunt ook kiezen voor boekweitcrackers ipv kastanjecrakers. Gebruik geen boter of iets wat vet bevat!!





# Fruitsalade

---

## RECEPT 3

### **Benodigheden voor 1 a 2 personen:**

- 2 el versgeperst limoensap
- 1 el rauwe honing
- handvol rode druiven
- handvol aardbeien, bramen of frambozen
- handvol nectarines, perziken of abrikozen in stukjes gesneden
- handvol verse munt, fijngesneden

Naar behoefte kan je hierin variëren met fruitsoorten.

### **Bereidingswijze:**

Doe de limoensap en honing in een schaal en klop tot het een egale massa is. Doe al het fruit bij het sap en meng het goed.



# Spinazie smoothie

---

RECEPT 4

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 grote handen spinazie
- ½ avocado
- ½ banaan
- 1 kiwi
- ½ citroen

water aanvullen naar behoefte

## Bereidingswijze:

Blender alles tot een romige massa.



# Appel-kaneel smoothie

---

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 middelgrote rode appels, zonder klokhuis en in stukjes gesneden
- 1 bevroren bananen
- 1 kopje water
- 1 el ahornsiroop of 1 medjool dadel (optioneel)
- 3/4 theelepel gemalen kaneel
- 1/4 theelepel gemalen gember
- Snufje gemalen nootmuskaat

RECEPT 5

## Bereidingswijze:

Blender alles tot een romige massa.



# Lunches



# Boekweitpannenkoeken

RECEPT 1

Bereidingstijd: +/- 10 minuten

## Benodigheden voor 3 pannenkoeken:

- 100 g boekweitmeel
- 200 ml water
- 1 ei
- beetje kokosvet

optioneel: 1 tl vanillepoeder voor een zoetere smaak

## Bereidingswijze:

Meng de ingrediënten tot een glad beslag. Bak de pannenkoekjes in een beetje kokosvet aan beide kanten goudbruin. Beleg ze met avocado, kiemgroenten, bessen, appel etc. naar keuze. Voor het ontbijt is 2 pannenkoeken voldoende





# Kastanje of boekweitcrackers

RECEPT 2

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 3 a 4 crackers
- voor beleg: avocado of groentespread.

## Bereidingswijze:

Besmeer 3 a 4 crackers met een laagje groente of avocadospread. Voor de bereiding van de spread: zie smaakmakers



# Plantaardige yoghurt met bessen

RECEPT 3

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 150 ml kokosyoghurt (soja als alternatief)
- 1 el gebroken lijnzaad of 1 koffielepel chiazaad
- 1 handje ongezouten, ongebrande noten
- 100 gr of handvol fruit naar keuze

## Bereidingswijze:

Doe het (diepvries)fruit in een kom. Doe hier een mix van noten (amandelen, walnoten paranoten), chiazaad of het lijnzaad bij. Het lijnzaad liefst gebroken kopen en in koelkast bewaren i.v.m. oxidatie. Voeg er 150 ml plantaardige yoghurt aan toe.





# Zadencrackers

RECEPT 4

Bereidingstijd: +/- 60 minuten

## Benodigheden voor meerdere crackers:

- 125 gr gebroken lijnzaad
- 1 tl zout
- 30 gr sesamzaad
- 60 gr zonnebloempitten
- 60 gr pompoenpitten
- 3 el gedroogde kruiden naar keuze (bijv Provençaalse)
- 180 ml water

## Bereidingswijze:

Meng de zaden, pitten en het zout in een kom en voeg het water toe. Laat het 20 min staan. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Na 20 min is het mengsel een beslag geworden. Voeg de kruiden toe. Verdeel het over de bakplaat met een deegroller. Tip: wanneer het mengsel aan de deegroller blijft plakken. leg dan nog een vel bakpapier over het mengsel en rol het dan uit. Bak het 25 min af op 180 graden. Snijd de crackers na het bakken in gelijke stukken en laat ze afkoelen. Wanneer ze niet droog genoeg zijn kun je ze omkeren en nog even weer terug in de oven.



# Zelfgemaakte granola

RECEPT 5

Bereidingstijd: +/- 55 minuten

## Benodigheden voor 1 pot:

- 150 g havervlokken
- 50 gr zonnebloempitten
- 50 g pompoenpitten
- 50 g walnoten, in kleine stukjes
- 50 gr cashewnoten
- 50 g kokosvlokken
- ½ tl kaneel
- ½ vanillepoeder
- 50 ml agavesiroop

## Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 120 graden. Meng in een grote kom de havervlokken, pitten, noten en kokosvlokken. Meng in een klein kommetje de kaneel, vanille en agavesiroop. Giet de agavesiroopmix bij de havervlokkenmix en meng goed. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel de mix gelijkmatig over de bakplaat. Zet de granola ca 45 minuten in de oven op 120 graden. Laat de granola goed afkoelen. Bewaar het in een grote luchtdichte pot (weckpot). Je kan de granola max 2 weken bewaren.



# Prakje avondeten

---

RECEPT 6

Wat ook prima kan als lunch is een restje avondeten van de dag ervoor. Maak eventueel iets extra.

## Soep

---

Kies een lekkere soep uit de lijst met soepen. In soep kun je lekker veel groenten verwerken. Tip: maak een grote pan soep en vries enkele porties in. Zo heb je altijd een gezonde lunch voorhanden.

RECEPT 7





*Salades*



# Pittige courgette met munt

---

## Benodigheden voor 4 personen:

- 800 g courgette
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl chilivlokkel
- 3 takjes munt
- 2 tl zeezout
- 2 tl citroenrasp
- 4 el olijfolie

RECEPT 1

Snijd de courgettes in plakjes van een ½ cm en snijd de knoflook en munt fijn. Meng de olie met de knoflook, munt, chilivlokken, het zeezout en citroenrasp.

Verhit de grillpan zonder olie of boter en grill de courgette in delen 6 min. Keer halverwege. Schep door de kruidenolie. Serveer warm, lauw of koud



# Andijvie met rauwe ham en prei

---

## Benodigheden 4 personen:

- 2 preien
- 3 takjes tijm
- 2 teentjes knoflook
- 500 g fijngesneden andijvie (zak)
- 100 g Coburger ham
- 2 el olijfolij

RECEPT 2

Was de preien en snijd ze in ringen. Snijd de knoflook fijn. Verhit de olie in een hapjespan en bak de prei en knoflook op middelhoog vuur 8 min. Ris de blaadjes van de takjes tijm en voeg toe aan de prei. Zet het vuur hoger en voeg de andijvie toe. Roerbak 3 min. Tot de andijvie geslonken is. Breng op smaak met peper en evt. zout. Doe de groenten in een schaal. Scheur de plakjes ham in repen en verdeel over de groenten.



# komkommernoedels met bruchetta-topping

---

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 komkommer geschild
- 25 kerstomaatjes, in stukjes gesneden
- 2 teentjes knoflook
- 2 el rode ui fijngehakt
- handje verse basilicum fijngesneden
- 1 el citroensap
- 1 tl rauwe honing
- optioneel 1/4 tl chilipepervlokken

RECEPT 3

## Bereidingswijze:

Maak met behulp van een spirelli noedels van komkommer. Doe ze in een kom en zet ze apart.

Schep de tomaten, knoflook, basilicum, rode ui, chilipepervlokken (als je die gebruikt) citroensap en rauwe honing in een kom goed door elkaar. Schep het mengsel op de komkommernoedels. Eet smakelijk.





# Appelsalade

---

## Benodigheden 1 persoon:

- 1 zak met gemengde bladgroentes
- 2 appels, in dunne mootjes
- handje rozijnen
- rode ui, in ringen gesneden (klein uitje)

## Dressing:

- 1 ½ el pure ahornsiroop
- 2 el citroensap
- 1/4 tl kaneelpoeder
- 1/4 tl cayennepeper

## Dressingvariant:

- 1 ½ el pure ahornsiroop
- 2 el citroensap

Meng alle ingrediënten voor de salade in een schaal. Klop alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje en giet dit over de salade.

RECEPT 4



# lever herstellende salade optie A

---

## Benodigheden 1 a 2 personen:

- 1 a 2 handen gehakte tomaten
- 1 komkommer, in plakjes gesneden
- 1 handvol gehakte selderij
- 1 handvol gehakte koriander (optioneel)
- ½ handje gehakte peterselie (optioneel)
- ½ handje gehakte lente-ui (optioneel)
- 1 zak bladgroenten van allerlei soorten (spinazie, rucola, botersla, enz.)
- 1 citroen, limoen of sinaasappel, uitgeperst

RECEPT 5

## Dressing:

- 1 kopje sinaasappelsap
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel rauwe honing
- ¼ kopje water

Doe de saladegroenten en de bladgroenten naar keuze in een kom en meng dit tot de basis van de salade. Sprenkel naar smaak het verse citroen-, limoen- of sinaasappelsap erover.



# lever herstellende salade optie B

---

## Benodigheden 1 a 2 personen:

- flinke handvol dun gesneden rode kool
- 1 hand in blokjes gesneden wortel
- 1 handvol in blokjes gesneden asperges
- 1 hand in blokjes gesneden radijs
- flinke handvol in blokjes gesneden appels
- ½ kopje gehakte koriander
- 1 zak bladgroenten van allerlei soorten (spinazie, rucola, botersla, enz.)
- 1 citroen, limoen of sinaasappel, uitgeperst

RECEPT 6

## Dressing:

- 1 kopje sinaasappelsap
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel rauwe honing
- ¼ kopje water

Doe de saladegroenten en de bladgroenten naar keuze in een kom en meng dit tot de basis van de salade. Sprenkel naar smaak het verse citroen-, limoen- of sinaasappelsap erover.





# Gevulde maaltijdsalade met zalm

---

## Benodigheden 2 personen:

- 1 zak rucola of eikenbladsla
- 1 tomaat
- 1 avocado
- 100 g gerookte zalm
- ½ paprika rood
- een beetje citroensap als dressing

RECEPT 7

Voor de topping: keuze uit hennepzaden, zonnebloempitten of pijnboompitten

Doe de sla in een kom of schaal. Snijd de avocado, paprika, tomaat en de zalm in kleine stukjes. Meng dit door de sla. Als dressing een scheutje olijfolie en als garnering de zaden en/of pitten.



# Griekse salade

---

Benodigheden 1 a 2 personen:

- handvol kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 kopje in blokjes gesneden komkommer
- handvol in blokjes gesneden rode paprika
- handvol in blokjes gesneden gele paprika
- 1/3 dun gesneden rode ui
- 1 kopje in blokjes gesneden avocado
- 3/4 kopje olijven, ontpit en gehalveerd
- 1 el verse oregano, alleen de blaadjes
- 1 el verse tijm, alleen de blaadjes
- 1 a 2 el vers citroensap
- Zeezout en peper , naar keuze

RECEPT 8

Meng alle ingrediënten met elkaar en doe dit in een kom.





# Groene, rode bietjes maaltijdsalade

---

## Benodigheden 2-4 personen:

- 1 krop sla
- 5 takjes verse peterselie
- 200 g veldsla, postelein of wat spinazie
- 150 g walnoten
- 300 g gekookte bietjes
- 10 schapenfeta
- 2 bosuitjes

Voor de dressing: olijfolie, knoflookolie, scheutje citroensap en/of scheutje appelazijn, 2 tenen knoflook, 2 eetlepels honingmosterd, peper en zout.

Groenten wassen (evt droog centrifugeren) en in een grote slaschaal doen. Bosuitjes en peterselie fijn snijden en door de sla mengen. Bietjes en schapenfeta in kleine stukjes snijden en over de sla verdelen. Tot slot de walnoten erover strooien. De dressing maken en er los bij serveren

RECEPT 9



# Salade met peulvruchten

---

## Benodigheden 2 personen:

- 1 zak eikenbladsla (100 g)
- ½ paprika
- 1 avocado
- plakjes komkommer
- 1 tomaat
- scheut olijfolie
- optioneel wat basilicum blaadjes

RECEPT 10

Groene erwtenpasta of rode linzen pasta, ongeveer 50 tot 80 gr per portie.

Doe de sla in een kom. Snijd de avocado, paprika, komkommer, tomaat in kleine stukjes en voeg dit toe aan de sla. Kook de groene erwten of rode linzen pasta volgens verpakking en voeg deze toe aan de salade. Meng de olijfolie door de salade. Je kan ook citroensap nemen als dressing



# Omega 3 salade

---

## Benodigheden 2 personen:

- 200 g winterpostelein of veldsla
- 5 zongedroogde tomaatjes
- 2 el chiazaad
- rode ui
- 2 el gepeld hennepzaad
- 3 el walnoten
- 100 g schapenfeta
- verse kruiden als bieslook, basilicum etc.

RECEPT 11

Voor de dressing: 25 ml koolzaadolie of walnootolie, 25 ml hennepolie of 50 ml van beide, 1 teen knoflook uitgeperst, 30 ml citroensap of appelazijn, sap van een halve sinaasappel, 2 el ahornsiroop of koud geslingerde honing of een flinke tl kokosbloemsuiker, peper en zout.

Doe de sla in een schaal en strooi chia- en hennepzaad en de walnoten erover. Knip de zongedroogde tomaten in kleine reepjes, snijd de verse kruiden fijn, snipper de ui en voeg dit alles toe. Meng alle ingrediënten door elkaar. Verbreek de schapenfeta en strooi erover. Maak de dressing en serveer deze naast de salade.



*Diners*





# Geroosterde groenten met chorizo

RECEPT 1

## Benodigheden:

Neem verschillende groenten zoals: courgette, aubergine, paprika, prei, champignons, ui, venkel, groene asperges of andere groenten naar keuze. Snijd alles fijn en doe dit op een bakplaat met bakpapier. Doe er wat chorizoworstjes doorheen en breng op smaak met peper en zout. Een half uurtje in de oven op 200 graden waarvan de laatste 10 min op de grillstand.





# Italiaanse roerbak met kip

---

## Benodigheden:

- 100 g kipfilet per persoon (in stukjes)
- scheutje olijfolie
- 2 teentjes knoflook fijngesneden
- Italiaanse kruiden
- 1 uitje gesnipperd
- Mediterrane groenten zoals: paprika, courgette, aubergine, lenteuitjes etc.

RECEPT 2

Verse pesto, schaalje vol

Je hebt hiervoor nodig: 2 bossen basilicum, 100 gr Parmezaanse kaas, 2 el pijnboompitten of zonnebloempitten, 2 teentjes knoflook uitgeperst, een flinke scheut olijfolie. Meng alles met elkaar in een blender.

Bak de kipfilet kort aan in een knoflookolie gemaakt van olijfolie met de knoflook en ui. Voeg daar de groenten aan toe. Breng het geheel op smaak met Italiaanse kruiden en verse pesto.



# Kip uit de oven met krieltjes en rozemarijn

---

## Benodigheden 2 personen:

- 2 kipfilets
- scheutje olijfolie
- verse rozemarijn
- 3 tomaten
- krieltjes in de schil
- 1 courgette
- 1 bakje champignons
- zout en peper

RECEPT 3

Leg de kipfilets op een stukje bakpapier op de ovenplaat. Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de courgette en de tomaten in gelijke dunne plakjes en leg ze om en om op de kipfilets. Meng de champignons met de krieltjes en leg deze om de kipfilets. Besprenkel het geheel met een beetje olijfolie. Verdeel de rozemarijn over de kipfilets en leg ook wat tussen de krieltjes en champignons. Plaats het gerecht voor 20 min in de oven. Voor het serveren op smaak brengen met zout en peper.



# Oosterse groentestoof

RECEPT 4

## Benodigheden voor 2 personen:

- 100 gr kikkererwten
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 1 el venkelzaad
- 1 el komijnzaad
- 1 rode peper
- 2 el volle yoghurt
- klein bosje verse koriander
- olijfolie om in te bakken

## Bereidingswijze:

Giet de kikkererwten af en laat deze uitlekken in een vergiet

Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en hak fijn. Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ui in circa 2 minuten. Voeg daarna de knoflook toe.

Snijd ondertussen de aubergine, paprika, courgette en tomaat in blokjes.

Voeg alle groente en het venkel en komijnzaad toe aan de ui en knoflook in de pan en bak dit 8 minuten op middelhoog vuur. Voeg daarna de uitgelekte kikkererwten toe en bak nog circa 4 minuten mee

Snijd de rode peper in de lengte doormidden. Verwijder de zaadlijsten, tenzij je van pittig houdt. Laat ze dan zitten.

Verdeel de groentestoof over 2 borden, schep op elk bord 1 el yoghurt en garneer met rode peper. Hak de koriander grof en strooi over de groentestoof.



# Zoete zuurkoolstamppot

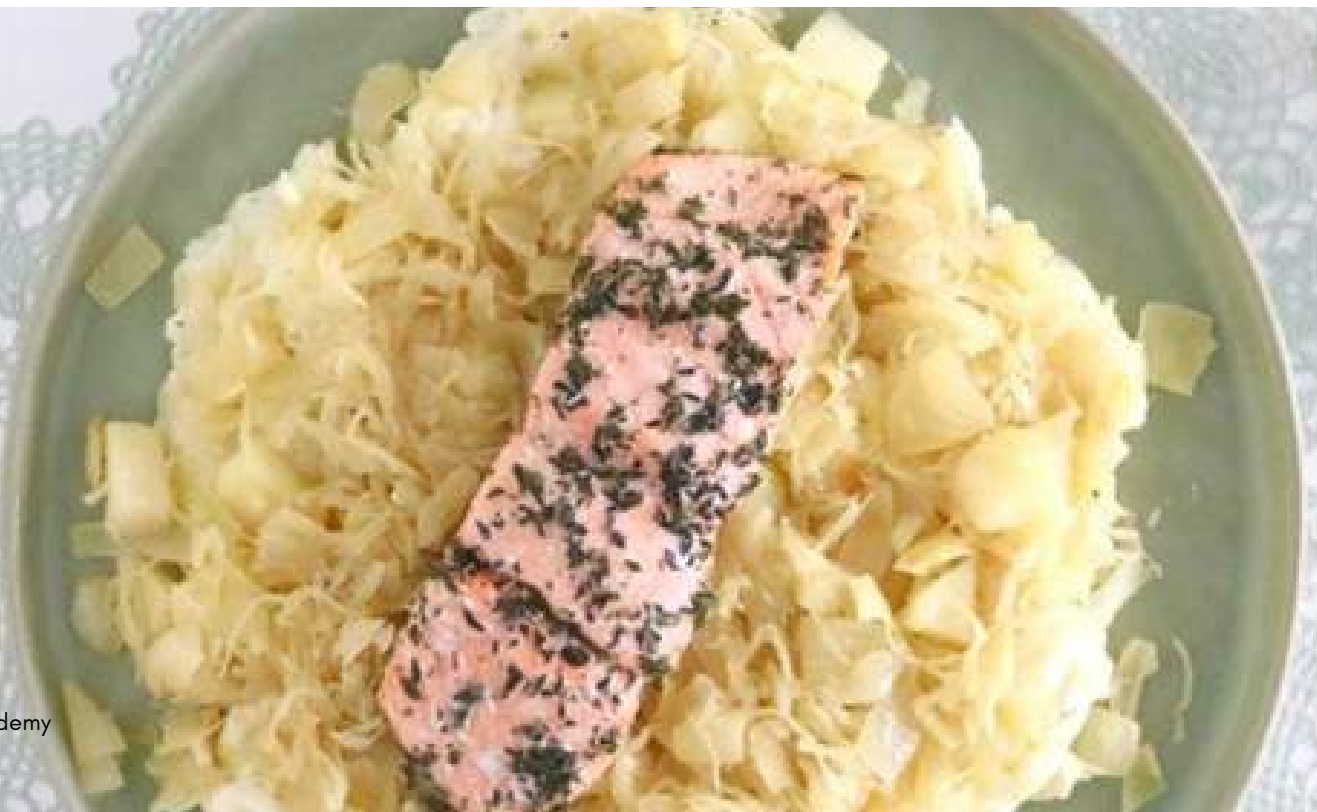
---

## Benodigheden:

- 2 pastinaken
- 1 koffielepel gemalen gember of 1,5 l geraspte
- 2 zoete aardappelen
- pakje zuurkool
- eventueel wat kokosolie of roomboter

RECEPT 5

Kook de pastinaken, de zoete aardappelen en de zuurkool. Giet het water af en stamp het geheel. Voeg naar smaak gember toe. Voeg op het laatst wat kokosolie of roomboter toe. Heerlijk met zalm die je gepocheerd hebt in een beetje olie met ketjap, gember, kruidenzout en boter.





# Bataat met avocado, groenten en paddestoelen

---

## Benodigheden:

- 200 g zoete aardappelen, in frietjes
- 1 avocado
- 250 g groenten
- 100 g paddenstoelen

RECEPT 6

Verwarm de oven voor op 180 graden. Zet de zoete aardappel 40 min op bakpapier in de oven. Snijd ondertussen de avocado in kleine stukjes. Verwarm 10 minuten voordat de zoete aardappelen klaar zijn een eetlepel kokosolie in een wok. Voeg de groenten en paddenstoelen toe. Meng na 10 minuten de zoete aardappel, groenten, paddenstoelen en avocado door elkaar in een schaal.





# Spaghetti met courgette

---

## Benodigheden 4 personen:

- 400 g rundergehakt
- blikje tomatenpuree
- groentepakket 400-600 g
- 2-3 courgettes
- 1 sjalotje
- Italiaanse kruiden
- 1 pakje tomaten passata

RECEPT 7

Versnipper het sjalotje en fruit dit met een beetje olijfolie in een pan. Voeg de tomatenpassata en het blikje tomatenpuree toe. Laat de saus een beetje indikken. Strooi er flink wat Italiaanse kruiden doorheen. Bak het gehakt rul en voeg dit bij de saus. Roerbak het groentepakket (of losse groenten naar keuze) en haal de courgette door de spirelli (of snijd er plakjes van met de kaasschaaf) Voeg de courgette toe aan de groente en laat het goed doorwarmen. (niet te lang) Verdeel de groenten over de borden en serveer met de saus. Je kunt ook de groenten aan de saus toevoegen en de spaghetti verdelen over de borden.



# Babi pangang

---

## Benodigdheden 2 personen:

- 200 g varkenshaas
- stukje gember van 2 cm
- 50 gr kastanjechampignons
- 2 teentjes knoflook
- ½ blikje bamboescheuten 227 g (Albert H)
- 2 el tamari
- 2 el olijfolie
- 1 tl sambal (zonder suiker)
- 1 el witte wijnazijn
- 1 ui
- 100 ml kippenbouillon
- 2 rode paprika's
- peper en zout
- kokosolie of olijfolie

RECEPT 8



## Beschrijving Babi pangang

RECEPT 8

Schil en rasp de gember. Pel de knoflook, rasp fijn en voeg dit samen met een el tamari en 2 el olijfolie toe in een kom. Meng het goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Snijd de varkenshaas in plakken van 0,5 cm dik en doe deze in de kom met de marinade. Goed omscheppen en zet het voor min. 1 uur in de koelkast. (Tip: extra lekker als je dit de avond van tevoren al in de marinade zet) Grill de varkenshaasjes circa 2 min. In een grillpan tot het net gaar is. Haal het vlees eruit en bewaar apart. Snijd de ui, paprika en champignons in plakken. Laat de bamboescheuten uitlekken. Verhit een el olijfolie of koosolie in een pan en bak de ui op middelmatig vuur tot glazig. Voeg de paprika en de champignons en de uitgelekte bamboescheuten toe en roer goed door. Blijf goed roeren zodat het niet aanbakt. Wanneer de groente beetgaar is, de tomatenpuree toevoegen en 1 min. Meebakken. Voeg daarna de sambal, azijn en de kippenbouillon toe en laat nog 5 min zachtjes koken. Doe het vlees in de pan erbij en serveer.

*Voor deze babi pangang is rijst toevoegen niet nodig.*

# Groenten uit de oven

---

## Benodigheden 2 personen:

- 1 courgette
- 3 rode uien
- 2 wortelen
- Italiaanse kruiden
- 1 bol knoflook, heel gehouden
- zout en peper
- 1 - 2 el kokosolie of olijfolie

RECEPT 9

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de groenten in stukken en doe alles (incl. de knoflookbol) in een ovenschaal. Besprenkel met kokos of olijfolie. Strooi er Italiaanse kruiden, zout en peper over. Hussel alles goed door elkaar. Bak het voor 20-30 min in de oven. Pak de knoflookbol als je de groenten uit de oven haalt. Knijp deze over de groenten uit. Mix het goed door elkaar. Wil je de groenten mediterraner maken: voeg dan courgette, aubergine en paprika's toe naar keuze.





# Roerbakgroenten met zalm



RECEPT 10

## Benodigheden 1 persoon:

- 1 zak champignon-roerbakmix (400 g)
- 1 zalmoot
- kokosolie

Verwarm de kokosolie in een koekenpan. Doe de roerbakgroenten en zalm erbij en verwarm het 10 minuten op laag vuur.

# Hollandse pot



RECEPT 11

- broccoli
- kipfilet
- bataat (zoete aardappel)

Schil de bataat net als gewone aardappels en kook deze 20 min. Broccoli wassen en gaar stomen. Breng de kipfilet op smaak met kruiden zoals: tomatenpoeder, uienpoeder, kurkuma, koriander etc. Zorg dat het bord voor de helft gevuld is met groente, een kwart met aardappel en een kwart met kip.



# Sambalboontjes met cashewnoten en banaan

---

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 handen sperzieboontjes p/p
- 1 teentje knoflook fijngehakt
- 1 uitje fijngesneden
- 1 -2 tl sambal
- 1 (bak)banaan in plakjes
- 1 hand cashewnoten

RECEPT 12

Kook de boontjes in kokend water beetgaar. Fruit in een pan de ui en knoflook. Voeg de boontjes toe samen met de sambal. Laat nog even meebakken. Snijd de banaan in plakjes en bak deze kort mee. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan goudbruin en voeg deze als laatste toe.



# Biefstuk teriyaki

---

## Benodigheden voor per persoon:

- 100 gr biefstuk in reepjes
- 50 gr peultjes
- ½ rode paprika
- 125 gr champignons
- zilvervliesrijst (max 70 gr gekookt)
- 2 el teriyaki woksaus of tamari
- handje taugé
- 1 el olijfolie

RECEPT 13

Snijd de paprika en champignons, kook de peultjes heel kort, verhit de olie en bak de biefstuk, paprika en champignons. Voeg de tamari, peultjes en taugé toe. Serveer met zilvervliesrijst.





# Stamppot boerenkool

---

## Benodigheden voor per persoon:

- 100 gr boerenkool gesneden
- 2 a 3 pastinaken
- grote zoete aardappel
- paar augurken
- zilveruitjes (of azijn als alternatief)

RECEPT 14

Kook de boerenkool, maak blokjes van de zoete aardappel en pastinaak. De aardappel en pastinaak kan je samen in één pan gaar koken. Als alles gaar is stamp je het tot een geheel. Serveer met augurk en zilveruitjes. Als alternatief voor zilveruitjes kan je ook een beetje azijn gebruiken.





*Soepen*



# Pompoensoep

RECEPT 1

## Benodigheden voor 4 personen:

- 3 sjalotjes
- 800 ml groentebouillon
- gemberwortel (30 g)
- peper en zout
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl komijnzaad
- 5 g koriander
- 1500 g biologische pompoen (bij de oranje kan de schil blijven zitten)

Snijd de sjalotjes, gember en knoflook fijn. Fruit de sjalotjes, gember, knoflook en koriander (zonder de olie in een pan) en doe de groentebouillon erbij. Snijd de ontpitte pompoen in kleine stukjes. Voeg de pompoen bij de bouillon en laat alles goed warm worden en blijf voortdurend roeren. Voeg peper en zout en een tl komijnzaad toe. Even in de staafmixer of blender en klaar. Is de soep nog iets te dik voeg dan wat bouillon toe.



# Uiensoep

---

## Benodigheden 4 personen:

- 4 grote uien
- 1 grote zoete aardappel
- 1 tl kurkuma
- 2 teentjes knoflook
- 2 el tuinkruiden
- 2 biologische bouillonblokjes
- peper
- 1 liter water

RECEPT 2

Snijd 4 uien in wat stukjes en doe ze in een soeppan. Laat ze even glazig worden. Doe vervolgens de in stukken gesneden zoete aardappel, de uitgeperste teentjes knoflook en de kurkuma erbij. Daarna het water en de bouillonblokjes en peper. Laat het gaar worden. Voeg de tuinkruiden enkele minuten voor het geheel gaar is (ongeveer 15 minuutjes) toe aan de soep. Blender het geheel tot een romige massa.



# Tomatensoep

---

## Benodigheden 2 personen:

- pakje tomaten passata
- 1 tl basilicum
- 1 tl oregano
- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- 500 ml groentebouillon

RECEPT 3

Snijd het sjalotje en de knoflook fijn en fruit dit in een pan. Doe de groentebouillon, tomaten passata en de kruiden erbij. Laat alles even doorkoken. Optioneel kun je er verse groenten aan toe voegen of er doorheen pureren.





# Courgette-mosterd soep

---

## Benodigheden 4 personen:

- 2 grote uien
- 800 g courgette
- 1 el grove mosterd
- 2 teentjes knoflook
- 2 el tuinkruiden
- 2 biologische bouillonblokjes
- peper en zout
- 1 liter water
- 1 middelgrote aardappel of ca 50-75 knolselderij. (knolselderij gebruiken bij bloedsuikerschommelingen of overgewicht)

RECEPT 4

Snijd de uien in grote stukken en fruit ze samen met de knoflook aan in een pan. Schil de aardappel en doe deze ook in de pan. Vervolgens het water en bouillonblokjes toevoegen. Laat het een paar minuten doorkoken. Daarna de in stukken gesneden courgette erbij doen. Laat nog even koken. Doe de mosterd en peper erbij, haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer of blender. Garneer de soep met de verse tuinkruiden of doe er 2 el gedroogde tuinkruiden door.



# Paprika-tomatensoep

RECEPT 5

## Benodigheden 3 personen:

- 2 rode paprika's
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 rood pepertje of mespuntje gedroogde chilipeper
- 2 teentjes knoflook
- 1 blikje gepelde tomaten
- 500 ml groentebouillon

Maak de paprika's, courgette, pepertje schoon en snijd ze in stukjes. Pel en snipper de ui. Gooi de groentes zonder olie zo hup in de pan en fruit het even beetgaar in 5 minuten. Voeg 500 ml water, het blik tomaten en het bouillonblokje toe en breng de soep aan de kook. Laat de soep circa 10 minuten doorkoken en blender alles tot een romige massa.



# Broccoli-courgette soep

---

## Benodigheden 2 personen:

- 1 courgette
- 1 stronk broccoli
- 1 uitje
- 1 teentje knoflook
- 500 ml kippenbouillon

RECEPT 6

Ui en knoflook fruiten in een soeppan en voeg hier de kippenbouillon aan toe. Breng het geheel aan de kook. Daarna de courgette in plakjes en de broccoli in roosjes toevoegen. Laat het geheel 20 minuten gaar sudderen. Giet het daarna in de blender en blender het tot een gladde massa. Strooi naar behoefte zwarte peper over de soep.



# Komkommersoep

---

## Benodigheden 4 personen:

- 1 komkommer
- 1 ½ courgette
- 2 handjes verse platte peterselie
- 2 avocado's
- beetje citroensap (biologische)
- 2 teentjes knoflook
- 2 handjes blaadjes maggikruid
- 2 citroenen
- 2 snufjes zeezout
- 2 tl zwarte peper
- 2 el olijfolie

RECEPT 7

Snijd de courgette, komkommer en avocado's in kleine stukjes en doe ze in de blender. Knijp de knoflookteentjes en de citroenen boven de blender uit en voeg de zwarte peper, zeezout, olijfolie, peterselie en maggikruid toe. Mix alles tot een romig geheel en schenk er nog 400 ml water bij. Serveer met enkele dunne plakjes komkommer, wat citroenrasp en een klein beetje maggikruid.





# Spinazie-courgette soep

---

## Benodigheden 6 personen:

- 3 el olijfolie
- 2 middelgrote uien, grof gesneden
- Zout
- 2 flinke tenen knoflook, gesneden
- 2 middelgrote aardappelen in blokjes
- 2 courgettes grof gesneden
- 1 liter groentebouillon
- 200 gr verse spinazie
- 4 el fijngehakte peterselie
- ½ citroen ( kan ook zonder)
- zwarte peper

## Bereidingswijze:

Verwarm de olijfolie in een grote soeppan en fruit de uien met een beetje zout iets zachter. Voeg na een minuutje de knoflook toe en fruit deze ook glazig. Giet de bouillon erbij en de aardappelblokjes en de courgette. Breng aan de kook en laat 8 minuten zachtjes koken. Roer in 2 etappes heel snel de spinazie erdoor, zodat het niet slijmerig wordt. Direct daarna de peterselie erdoor. Haal de pan van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer. Breng op smaak met zout en peper. Giet de soep en kommen en doe er een klein beetje citroensap bij ( kan ook zonder)

RECEPT 8





*Smaakmakers*

# Groene groentespread

---

## Benodigdheden schaalkje vol:

- 75 g spinazie of boerenkool
- 1 el olijfolie
- 1 groene paprika
- snufje Keltisch zeezout
- 1 teentje knoflook
- beetje citroensap
- 2 el pijnboompitten
- optioneel 1 el ricotta

RECEPT 1

Snijd alle groenten en pureer deze met een staafmixer of keukenmachine (blender).  
Eventueel kun je wat water toevoegen om de massa wat smeüiger te maken.





# Groene pesto

---

## Benodigheden schaalpje vol:

- 2 bossen basilicum
- flinke scheut olijfolie
- 100 gr Parmezaanse kaas
- 2 el pijnboompitten of zonnebloempitten
- 2 teentjes knoflook

RECEPT 2

Meng alle ingrediënten in de blender tot een romige massa.

Liever pesto zonder kaas? Dan laat je deze achterwege.

Tip: bij [La vialla](#) kun je ook heerlijke kant- en klare pesto of andere sauzen kopen.





# Satéhsaus

---

## Benodigheden schaalje vol:

- 1 el kokosvet
- beetje komijn
- 3-4 el pindakaas zonder toevoegingen
- beetje sambal
- 2 teentjes knoflook
- beetje korianderpoeder
- beetje tamari

RECEPT 3

Meng alle ingrediënten bij elkaar in een pannetje. Maak daar met een garde een vrij dunne saus van en laat deze op het vuur indikken.



# Avocadospread

---

## Benodigdheden schaalje vol:

- 3 avocado's
- 3 teentjes knoflook
- 3 tomaten of zongedroogde tomaatjes
- 30 gr verse koriander of peterselie
- 1 ui
- zout en peper

RECEPT 4

Pel de avocado's en prak ze fijn met een vork. Snijd de tomaten in kleine blokjes en snipper de ui en knoflookfijn. Voeg de fijngehakte koriander of peterselie toe en breng op smaak met peper en zout. Wil je wat van de spread bewaren, leg dan de avocadopit in de spread. Zo voorkom je verkleuring van de avocado. Je kunt natuurlijk ook wat minder maken. Heerlijk op rijst wafels of kastanje crackers.



# Hummus

---

## Benodigheden schaalkje vol:

- 300 gr kikkererwten uit pot
- 1 tl komijnzaad
- 180 g tahin (sesampasta)
- 100 ml citroensap
- 2 teentjes knoflook
- mespuntje cayennepeper, plus extra
- 1 tl zeezout
- 1 el olijfolie, plus extra
- 4 el water

RECEPT 5

Hak de knoflook fijn. Doe hem met de tahin, citroensap en water in de blender en mix tot een glad geheel. Voeg vervolgens de kikkererwten, het komijnzaad, de olijfolie en de cayennepeper bij het mengsel. Mix nog een keergoed en voeg als het nodig is wat extra water toe. Strooi het zout erbij en mix nog 1 min tot er een zacht mengsel ontstaat. Doe het in een kom, besprenkel met wat olijfolie en cayennepeper. Lekker voor op een rijst wafel, cracker of als dipsaus met wortel





# Mayonaise

---

## Benodigheden schaalkje vol:

- 2 eidooiers (eieren splitsen)
- 2 tl witte balsamicoazijn
- 2 tl mosterd
- 200 ml olijfolie
- witte peper
- zout

RECEPT 6

Meng in een kom de eidooiers, zout en mosterd. Voeg daarna druppelsgewijs de olijfolie toe. Elke keer als de olie is opgenomen, voeg je meer toe. Op een gegeven moment kun je een straaltje olie in een kom laten lopen terwijl je goed roert.





A still life composition featuring a glass pitcher, a green mug, a plate of assorted cookies, and a bowl of almonds. The background is a textured, light-colored wall. The text 'Tussendoortjes' is written in a dark brown, cursive font across the middle of the image.

# Tussendoortjes

# Mee in de lunchtrommel

---

Snoeptomaatjes

Wortel (evt dippen in hummus)

Fruit

Noten

Komkommer

dadels

Kokosnippers

Blokje pure chocolade 70% of meer

handje ongebrande en ongezouten noten

Een groene smoothie of soep in een thermobeker kan ook prima mee voor onderweg

Let op: als je wilt afvallen zou ik het eten van tussendoortjes zoveel mogelijk weglaten. Eventueel rond 16.00 uur in de middag een tussendoortje is prima om zo niet terug te vallen op ongezonde voedingsmiddelen.



# Chocoballen

---

## Benodigheden schaalpje vol:

- 200 g dadels
- 2 el rauwe cacao
- 170 g verschillende noten
- 1 el chiazaden
- 60 ml kokosolie

RECEPT 1

Laat de dadels 15 minuten in water weken. Doe de rest van alle ingrediënten in de blender of keukenmachine en mix alles goed fijn. Doe vervolgens de dadels erbij en mix nog een keer. Schep daarna alles in een kom en laat het 10 min staan. Maak er vervolgens balletjes van en rol ze in de kokosrasp. Leg ze een uur in de koelkast en dan zijn ze klaar.

Tip: je kunt ze invriezen



# Chocolaatjes

---

## Benodigheden schaalkje vol:

- 100 ml kokosolie
- 1-2 el agavesiroop
- 50 ml cacaopoeder
- 75 ml kokosrasp

Meng alles bij elkaar en doe het in een (ijsblokjes)vorm. Laat het geheel opstijven in de koelkast.

RECEPT 2





# Chocolademuffins

---

## Benodigheden schaal vol:

- 200 g speltmeel
- 2 bananen
- 75 g rauwe cacao
- 1 ei
- 120 g palmsuiker
- 175 g geweekte dadels
- ½ tl zeezout
- 90 g kokosolie
- 1 tl vanille extract
- 100 ml warm water
- 1 el wijnsteenbakpoeder

RECEPT 3

Doe het speltmeel, cacao, palmsuiker, wijnsteenbakpoeder en zeezout in een grote kom. De rest van de ingrediënten mix je in de blender tot een romig geheel. Schenk vervolgens alles bij elkaar in de kom en roer nog een keer goed door. Schep in elk vormpje 2 lepels van het beslag. Bak de muffins 35 minuten op 180 graden.



# Bakje plantaardige yoghurt

RECEPT 4

## Benodigheden 1 persoon:

150 ml plantaardige yoghurt, zonder smaakjes en suiker

# Gemengde noten

RECEPT 5

- cashewnoten
- amandelen
- paranoten
- walnoten

Meng in een grote bak cashewnoten, amandelen, paranoten, walnoten. (alle ongebrand en ongezouten) Neem max 1 handje noten.



# Met appel gevulde dadels

---

## Benodigheden schaal vol:

- 1 appel
- 1/2 theelepel kaneel
- 6 Medjool dadels

RECEPT 6

## Bereiding:

Snijd de appel in dunne partjes en verwijder het klokhuis en de zaden. Leg de plakjes plat op een bord of schaal en bestrooi met kaneel. Maak een insnijding aan één kant van de dadel en verwijder de pit. Open de dadel en plaats een kaneelappelwig in het midden. Herhaal met de rest van de dadels en serveer. Maakt 2 porties.



praktijk  
*hormoon*  
**balans**

