



28

— DAGEN —

EEN COMPLETE GIDS
OM TE STARTEN MET
PERIODIEK VASTEN
**INTERMITTENT
FASTING**

CLÉMENCE CLEAVE & FRANKIE UNSWORTH





INHOUD

INLEIDING	06
WAT IS INTERMITTENT FASTING?	08
HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?	10
3 METHODES OM TE VASTEN	20
JE VASTDAGEN MANAGEN	40
GEZONDE EETWISSELS	50
BASISINGREDIËNTEN	63
KEUKENAPPARATUUR	68
MAALTIJDEN VOOR 28 DAGEN: WEEKMENU'S	101
REGISTER	190

WAT IS INTERMITTENT FASTING?

Vasten (fasting) is natuurlijk een eeuwenoud concept – en dan met name het vasten om spirituele redenen – maar tot voor kort was er weinig bekend over het fysieke aspect. In de laatste twee decennia is veel onderzoek gedaan naar de lichamelijke effecten van korte periodes vasten en zijn verschillende vormen van intermittent fasting ontstaan. Als je het met gezond verstand doet, kun je hiermee op gemakkelijke en veilige wijze werken aan je gezondheid en welzijn.

Ramadan, vastentijd, Jom Kipoer, boeddhistisch vasten: in veel culturen en religies zijn vastenperiodes een middel om spirituele verlichting te vinden; een poging om de ziel en het lichaam te zuiveren door middel van uithongering. Maar naast die spirituele impact doen wetenschappers al heel lang onderzoek naar therapeutische toepassingen. Zo opperde de Griekse wijsgeer Hippocrates al in 500 v.Chr. dat vasten een heilzame werking kan hebben bij bepaalde kwalen.

In de twintigste eeuw werd met de opkomst van evidence-based medicine (EBM) veel onderzoek gedaan naar de invloed van vasten op mens en dier, om meer te weten te komen over de impact op de gezondheid. Zou periodiek vasten in onze wereld van overvloed een antwoord kunnen zijn op de sterke toename van chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten, of dementie, die de kwaliteit van onze gezondheid bedreigen?

Het onderzoek is nog in volle gang, maar de eerste bevindingen zijn veelbelovend. Inmiddels hebben verschillende proefondervindelijke onderzoeken uitgewezen dat vasten heilzame veranderingen in de stofwisseling kan bewerkstelligen en daardoor de kans op een langer en gezonder leven zou kunnen vergroten.

LIEVER INTERMITTENT FASTING DAN 'LANGDURIG VASTEN'

Vasten is het volledig afzien of drastisch beperken van alle soorten voedsel. Dat kan continu (technisch spreken we dan van 'langdurig vasten'), waarbij de voedselconsumptie gedurende langere tijd (enkele dagen of zelfs weken) sterk gereduceerd wordt, zoals bijvoorbeeld bij hongerstakingen. Maar dat is wel een erg radicale

en compromisloze methode en hoewel sommige onderzoeken op mogelijke gezondheidsvoordelen wijzen, is er ook vaak sprake van misselijkheid, oedeem, verlaagde bloeddruk, broze botten en zelfs hartritme stoornissen. Om dergelijke regimes echt veilig te maken zijn strikte protocollen en regelmatig medisch toezicht een absolute vereiste.

Dus 'langdurig vasten' is niet bepaald de makkelijkste en veiligste methode om je leefstijl te veranderen en gezonder te maken! Eenvoudig gesteld: voeding is essentieel voor onze gezondheid.

Intermittent fasting is dan een gezondere en aantrekkelijkere optie. In plaats van een permanente staat van uithongering, bestaat intermittent fasting uit korte periodes van onthouding (weinig tot geen voedsel gedurende een periode van 12-24 uur), terwijl je tussendoor gewoon eet. Zowel geregelde vastdagen (extended fasting) als het uitsluitend eten binnen een bepaald tijdvenster (tijdgebonden eten) leveren de voordelen van het vasten op zonder dat het ten koste gaat van gezond eten en zijn daardoor veel flexibeler, duurzamer en veiliger.

HET VERSCHIL TUSSEN VASTEN EN VERHONGEREN

Als we er vrijwillig voor kiezen om niet te eten spreken we van vasten, maar wanneer we niet eten wegens een gebrek aan voedsel noemen we het verhongeren. Dat lijken twee duidelijk verschillende concepten, maar het verschil is fysiologisch helemaal niet zo evident. Ons lichaam ervaart vasten en verhongeren zelfs op exact dezelfde wijze.

SOORTEN VASTEN

VASTEN

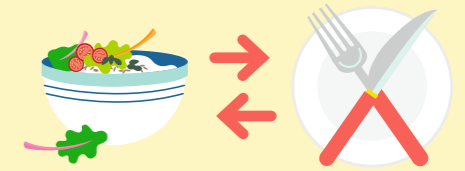


'Langdurig vasten' (complete onthouding)

- Voedselconsumptie sterk gereduceerd
- Van enkele dagen tot enkele weken
- Mogelijke nadelige effecten (misselijkheid, broze botten)
- Vereist strikt medisch toezicht

OF

Intermittent fasting (cyclus van GEVOED tot GEVAST)



- Korte periodes van vasten (weinig tot geen voedsel gedurende 12-24 uur) afgewisseld met periodes normaal eten
- Een eetpatroon voor de lange termijn (een maand tot levenslang)
- Gezond, flexibel en veilig



bijvoorbeeld Alternate Day Fasting (ADF)

Extended fasting (regelmatig dagen vasten)

Een volle dag vasten, gevolgd door een dag normaal eten. Bijvoorbeeld maandag vasten, dinsdag normaal eten, enzovoort.



vasten eten
bijvoorbeeld
16:8

Tijdgebonden eten (eten in een beperkt tijdvenster)

Meer dan 12 uur per dag niet eten. Eet bijvoorbeeld alleen tussen 10:00 en 18:00 uur en vast de overige 16 uur.

3 METHODES OM TE VASTEN

1. DE 5:2-METHODE

Afwisselend dagen vasten en normaal eten

- **5 DAGEN NIET VASTEN**
Normaal eten: voedzame, uitgebalanceerde maaltijden
- **2 DAGEN VASTEN**
Twee niet aaneengesloten dagen vasten
- Ruwweg 500 kcal voor vrouwen, 600 kcal voor mannen
- Drink voldoende water, thee & zwarte koffie



2. DE ADF-METHODE

Afwisselend een dag vasten en een dag normaal eten

- Eet normaal op dagen dat je niet vast
- Streef op vastdagen naar ongeveer een kwart van je normale voedselinname
- Drink voldoende op vastdagen



3. DE 16:8-METHODE – DE TIJDGEBONDEN METHODE

Eet binnen een tijdvenster van 8-10 uur en vast de overige 14-16 uur (16 uur is het populairst, vandaar de naam 16:8)

- Stel vast welk tijdvenster jij het prettigst vindt en houd daaraan vast
- Streef naar 12-16 uur vasten
- Drink genoeg tijdens het vasten



KIES DE JUISTE METHODE VOOR JOU – EXTENDED FASTING

Het basisprincipe van intermitterend vasten is het afwisselen van periodes van normaal eten met periodes van minstens 12 uur waarin weinig tot niets gegeten wordt. Dat kan op verschillende manieren en het is verstandig om zorgvuldig te bepalen welke methode het best bij jouw leefstijl past. De kans is dan groter dat je het lang volhoudt.

DE EXTENDED FASTING-BENADERING

Dit is de methode waarbij je dagen van vasten afwisselt met dagen dat je normaal eet. Op vastdagen moet je ongeveer een kwart van je normale hoeveelheid eten, wat neerkomt op ongeveer 500 kcal voor vrouwen en 600 kcal voor mannen (het equivalent van een enkele normale maaltijd). Zwarte thee en zwarte koffie zijn toegestaan en je moet de hele dag door voldoende water blijven drinken om uitdroging te voorkomen. Op normale dagen hoef je je niet aan specifieke regels te houden, zolang je maaltijden maar voedzaam en uitgebalanceerd zijn, zodat je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt.

Er zijn twee nauwkeurig onderzochte methodes om de extended fasting-benadering toe te passen: de 5:2-methode en de alternate day fasting (ADF) methode.

DE 5:2-METHODE

Gedurende de week twee niet aaneengesloten dagen vasten en de andere vijf dagen normaal eten.

Voordelen

- Je hoeft maar twee dagen per week op te letten. De rest van de week hoef je je niet druk te maken om hoeveel je eet.
- Het is zeer flexibel – de dagen dat je vast mag je per week uitkiezen afhankelijk van wat je het best uitkomt qua werk, sociaal leven en/of sportieve activiteiten.

Nadelen

- Je moet zorgvuldig plannen wat je eet op de dagen dat je vast om je lichaam in een nuchtere staat te houden.
- Het kan vrij lastig zijn om in je ritme te komen.

ADF-METHODE

ADF staat voor alternate day fasting (om de dag vasten) en dat is ook precies wat het is. Je wisselt een dag vasten af met een dag normaal eten. Dag in, dag uit.

Voordelen

- Het vergt zeker in het begin de nodige aanpassing – maar je lichaam went behoorlijk snel aan de regelmaat van dit eetpatroon.
- Je hoeft maar om de dag te letten op hoeveel je eet.
- Als je op zoek bent naar een nieuwe manier om kilo's kwijt te raken is ADF een effectieve manier om een calorietekort in je eetpatroon te creëren.

Nadelen

- Het is niet geschikt voor mensen die al op een gezond gewicht zitten, omdat je dan gewoon te weinig calorieën binnenkrijgt.
- Het is niet erg flexibel en kan soms een tikkeltje benauwend aanvoelen.

CALORIEARME DRESSINGS

Dressings zijn berucht calorierijk, maar vaak wel een cruciaal onderdeel van gerechten. Hier zijn een paar alternatieven met wat minder calorieën voor tijdens het vasten en op normale dagen. Bewaar ze maximaal vijf dagen in een potje in de koelkast.

Simpele citroen-oliedressing

**VOOR: 3 EETLEPELS
VOORBEREIDING**

2 minuten

1 el extra vierge olijfolie
2 el citroensap
1 tl dijonmosterd (optioneel)
zeezout en zwarte peper

Doe alle ingrediënten in een potje en schud ze door elkaar.

Voedingswaarde per recept:

120 kcal (40 kcal per el) / 14 g vet / 3 g koolhydraten / 0,3 g eiwitten

Sojadressing met gember & sesam

**VOOR: 75 ML
VOORBEREIDING**

2 minuten

1 tl geraspte gember
2½ el sushi seasoning (gekruide rijstazijn)
1 el sojasaus
2 el geroosterde sesamolie

Meng alle ingrediënten in een kom.

Voedingswaarde per recept:

257 kcal / 28 g vet / 1 g koolhydraten / 1 g eiwitten

Groenkruidendressing

**VOOR: 145 G
VOORBEREIDING**

3 minuten

50 g peterselieblaadjes
15 g muntblaadjes
75 ml extra vierge olijfolie
25 ml appelciderazijn

Mix alle ingrediënten in een blender tot een gladde consistentie.

Voedingswaarde per recept:

634 kcal (66 kcal per portie van 15 g) / 75 g vet / 4 g koolhydraten / 2 g eiwitten



**SIMPELE
CITROEN-OLIEDRESSING**

**SOJADRESSING
MET GEMBER & SESAM**

**GROENKRUIDEN-
DRESSING**

GRANOLA VAN KOKOS, PECANNOTEN & SESAM

Zelfgemaakte granola is voedzaam en lekker. Het is ook veel voordeliger dan granola uit de winkel en je kunt hem naar wens aanpassen met pitten, noten en zaden die je lekker vindt of toevallig in huis hebt.

VOOR: ONGEVEER 460 G VOORBEREIDING / BEREIDING

10 minuten / 1 uur

150 g grove havermout
100 g pecannoten, gehalveerd
75 g sesamzaad
50 g pompoenpitten
100 ml ahornsiroop
3 el kokosolie
¼ tl kaneel
een snufje zout
40 g kokosvlokken

01 Verwarm de oven tot 150 °C hetelucht of 170 °C elektrisch. Meng de havermout, noten, zaden en pitten in een grote kom.

02 Verhit de ahornsiroop en kokosolie in een kleine pan tot het mengsel gesmolten en heet is en roer de kaneel en het zout erdoor. Giet het mengsel over de ingrediënten in de kom en roer alles goed door elkaar.

03 Spreid het mengsel uit over een grote met bakpapier beklede bakplaat en zet de granola 50-60 minuten in de oven. Strooi de kokosvlokken er pas 15 minuten voor het eind bij om ze heel licht te roosteren. Bewaar de granola maximaal 2 weken in een luchtdicht afsluitbare bak.

Voedingswaarde per portie van 45 g:

265 kcal / 17 g vet / 25 g koolhydraten / 5 g eiwitten



WEEK 1

WEKELIJKSE BOODSCHAPPENLIJST

GROENTE & FRUIT

- perziken – 2
- citroenen – 3
- limoenen – 3
- grapefruit – 1
- granaatappel – 1
- banaan – 1
- gemengde bosvruchten – 100 g
- courgette – 100 g
- pastinaak – 200 g
- wortel – 150 g
- zoete aardappels – 200 g, 600 g, 1 grote & 1 kleine
- broccoli – 150 g (½ stronk)
- jonge bladspinazie – 25 g
- boerenkoolblaadjes – 80 g
- snijbiet – 50 g
- gemengde paddenstoelen – 125 g
- sperziebonen – 115 g
- (watermeloen)radijs – 50 g
- avocado – 1
- babyslablaadjes – 75 g
- tomaat – 1
- verse maiskorrels (van 1 kolf) – 125 g
- knoflook – 1 bol
- ui – 1
- lente-uitjes – 7
- gember – groot stuk
- rode pepers – 2
- munt – 15 g
- koriander – 15 g
- peterselie – 13 g
- dille – 1 bos

KOELKAST / VRIEZER / EIEN

- Parmezaanse kaas – 70 g
- geitenkaas of labneh – 50 g
- feta – 80 g
- light roomkaas – 1 ½ el
- magere ricotta – 30 g
- blauwe kaas (optioneel)

- halfvolle crème fraîche – 25 g
- yoghurt Griekse stijl – 300 g
- yoghurt 0% vet Griekse stijl – 50 g
- boter – 70 g
- melk – 2 ½ el
- ongezoete amandelmelk – 125 ml
- verse linguine – 125 g
- kabeljauw – 1 x 125 g
- witvis zonder vel (kabeljauw of schelvis) – 100 g
- dikke zalmfilet – 1 x 150 g
- gekookte kip – 75 g
- diepvriesdoperwten – 100 g
- eieren – 6

CONTROLEER OF JE DIT IN HUIS HEBT

- zuurdesembrood – 2 sneetjes
- volkorenbrood (liefst ragge) – 3 sneetjes
- dik gesneden volkorenbrood – 2 sneetjes
- platbrood – 1 (optioneel)
- udon noedels – 50 g
- pistachenoten
- walnoten
- pompoenpitten
- parelgort – 120 g
- parelfarro of -spelt – 90 g
- cannellini bonen – ¼ blik
- mais – 100 g (uit blik)
- magere kokosmelk – blik van 400 ml
- olijfolie
- extra vierge olijfolie
- raapzaadolie
- sojasaus
- vissaus
- tahin
- haverzemelen of lijnzaad
- kaneel
- ahornsirop
- honing
- vanille-extract
- Aleppo-peper (pul biber)

- chilivlokken
- gemalen kurkuma
- kikkererwtenmeel
- tarwebloem
- bakpoeder



DAG 02

WEEK 1

DINSDAG

Deze geroosterde farrosalade met walnoot is fantastisch voor in de lunchtrommel. Maak twee porties en bewaar er een om een andere keer mee te nemen.

ONTBIJT

Paddenstoelen met knoflook & citroen op toast

VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING

5 minuten / 5 minuten

20 g boter
1 tl olijfolie
125 g gemengde paddenstoelen, grof gesneden
1 teen knoflook, geraspt
1 el citroensap
1 el bladpeterselie
zout en zwarte peper
1 sneetje geroosterd zuurdesembrood, voor erbij

01 Verhit de boter in een pan met antiaanbaklaag tot hij schuimt en giet dan de olie erbij. Doe wanneer het vet goed heet is de paddenstoelen in de pan en laat ze 5 minuten op laag vuur zweten, of tot ze zacht zijn.
02 Voeg de knoflook, het zout en citroensap toe en laat het mengsel nog 1 minuut bakken (pas goed op dat de knoflook niet aanbrandt). Roer de peterselie erdoor, voeg een paar draaien zwarte peper uit de molen toe en serveer op geroosterd brood.

Voedingswaarde per portie:

400 kcal / 23 g vet / 42 g koolhydraten / 10 g eiwitten

LUNCH

Geroosterde walnoot-farrosalade met kruiden

VOOR: 2 PERSONEN
VOORBEREIDING / BEREIDING

5 minuten / 25 minuten

90 g parelfarro of -spelt
40 g walnoten
10 g muntblaadjes, fijngehakt
10 g peterselieblaadjes, fijngehakt
100 g granaatappelpitjes (van ongeveer ½ granaatappel)
2 el citroensap
2 el extra vierge olijfolie
50 g geitenkaas of Labneh (blz. 141)
zout en zwarte peper

01 Rooster de farro 2 minuten in een droge pan, of tot de korreltjes een beetje bruin zijn en lekker ruiken. Doe ze in een pan gezouten water en laat ze 20 minuten pruttelen, of tot ze zacht zijn maar nog wel bite hebben. Giet ze af en laat afkoelen.
02 Rooster de walnoten goudbruin in een pan en hak ze vrij grof. Doe de farro met de walnoten, kruiden en granaatappelpitjes in een serveerkom. Meng het citroensap en de olijfolie in een kommetje, voeg peper en zout toe en giet de dressing over de salade. Schep alles goed door elkaar en serveer met de geitenkaas of labneh.

Voedingswaarde per portie:

419 kcal / 33 g vet / 27 g koolhydraten / 10 g eiwitten

DINER

Kabeljauw met cannellini- & sperziebonen

VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING

5 minuten / 10 minuten

115 g sperziebonen, schoongemaakt
½ blik cannellini-bonen, uitgelekt en afgespoeld
1 el Groenekruidendressing (blz. 74)
125 g kabeljauw, op kamertemperatuur
½ tl olijfolie of raapzaadolie
zout en zwarte peper
1 partje citroen, voor erbij

01 Breng een pan gezouten water aan de kook. Doe de sperziebonen erbij en kook ze 2-3 minuten, tot ze net gaar zijn. Doe de hete sperziebonen met de kruidendressing door elkaar en breng op smaak met peper en zout.
02 Verhit een pan met antiaanbaklaag op matig-hoog vuur. Bestrijk de kabeljauw aan beide kanten met olie en bestrooi met zout. Bak de vis 3 minuten op het vel, keer hem om en bak de andere kant tot de gewenste garing (hoelang is afhankelijk van de dikte). Serveer de kabeljauw met de bonen en een partje citroen.

Voedingswaarde per portie:

492 kcal / 12 g vet / 52 g koolhydraten / 47 g eiwitten



GEROOSTERDE WALNOOT-FARROSALADE MET KRUIDEN

KABELJAUW MET CANNELLINI- & SPERZIEBONEN

PADDENSTOELEN MET KNOFLOOK & CITROEN OP TOAST

DAG 03

WEEK 1

WOENSDAG

Doordat je het meeste al hebt voorbereid, is het menu van vandaag – met eenvoudige ramen van de bouillon van je gepocheerde kip – supersnel en gezond.

ONTBIJT

Yoghurt met fruit & granola

**VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING**

2 minuten

45 g Granola van kokos, pecannoten & sesam (blz. 98)

100 g yoghurt Griekse stijl
100 g gemengde bosvruchten

Schep een derde deel van de granola in een potje of kopje. Schep er een derde deel van de yoghurt en bosvruchten op. Herhaal dit en eindig met een laag fruit.

Voedingswaarde per portie:

370 kcal / 18 g vet / 40 g koolhydraten / 16 g eiwitten

LUNCH

Roggetoast met radijs, feta & groenkruidendressing

**VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING**

binnen 5 minuten

2 sneetjes volkorenbrood (liefst rogge)
50 g watermeloenradijs of andere radijs
30 g feta
2 tl Groenkruidendressing (blz. 74)
zout en zwarte peper

Rooster de sneetjes brood. Snijd de radijs in flinterdunne plakjes en verdeel ze over het brood. Kruimel de feta erover en besprenkel met groenkruidendressing. Bestrooi met wat peper en zout en ga aan tafel.

Voedingswaarde per portie:

299 kcal / 14 g vet / 34 g koolhydraten / 10 g eiwitten

DINER

Snelle ramen met kip & sojasaus

**VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING**

5 minuten / 10 minuten

325 ml kippenbouillon (blz. 82)
1 el sojasaus
50 g udon noedels
75 g gekookte kip, geplukt of in plakjes (blz. 82)
50 g snijbietblad, in brede linten
1 lente-ui, in dunne ringetjes, als garnering
1 In soja gemarineerd ei (blz. 180), gehalveerd, voor erbij

01 Breng de bouillon zachtjes aan de kook en doe de sojasaus erbij.

02 Breng in een andere pan water aan de kook. Voeg de noedels toe en kook ze volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat ze uitlekken, spoel ze af, doe ze in een kom en doe de gekookte kip erbij.

03 Kook de snijbiet in 3 minuten gaar in de bouillon. Schep de bouillon en groenten in de kom, garneer met lente-uitjes en geef de halve eieren erbij.

Voedingswaarde per portie:

333 kcal / 15 g vet / 19 g koolhydraten / 30 g eiwitten



YOGHURT MET FRUIT & GRANOLA



ROGGETOAST MET RADIJS, FETA & GROENKRUIDENDRESSING



SNELLE RAMEN MET KIP & SOJASAU

DAG 12

WEEK 2

VRIJDAG: VASTEN

Kruiden en specerijen zijn uitstekend om gerechten voor vastdagen mee op smaak te brengen en interessant te maken, terwijl je ze tegelijkertijd caloriearm houdt. Bewaar de helft van het diner van vandaag in de koelkast voor later.

ONTBIJT

Gemengde meloen met gekruid zout

**VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING**

3 minuten

100 g cantaloupe meloen
100 g watermeloen
1/8 tl Aleppo-peper (pul biber)
1/8 tl zeezout
1 partje citroen, voor erbij

01 Bewaar de meloen tot het laatste moment in de koelkast, zodat je hem ijskoud eet, en snijd hem in dunne partjes.

02 Meng de Aleppo-peper met het zout. Besprenkel de partjes met een beetje citroensap en strooi er een snuffje gekruid zout op.

Voedingswaarde per portie:

70 kcal / 0,3 g vet / 16 g koolhydraten /
2 g eiwitten

LUNCH

Kruidige boekweittaboulé

**VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING**

10 minuten / 3-4 minuten

50 g boekweitgrutten
1/2 kleine rode ui, fijnggehakt
100 g komkommer, fijnggehakt
100 g tomaten, fijnggehakt
5 g peterselie, fijnggehakt
5 g muntblaadjes, fijnggehakt
1 el Simpele citroen-oliedressing (blz. 74)

01 Rooster de boekweit 3-4 minuten in een droge pan, tot ze beginnen te ruiken maar nog niet volledig verkleurd zijn.

02 Meng de ui, komkommer, tomaten en kruiden met de dressing en roer de geroosterde boekweit erdoor.

Voedingswaarde per portie:

150 kcal / 6 g vet / 22 g koolhydraten /
4 g eiwitten

DINER

Snelle groentestoof met munt

**VOOR: 2 PERSONEN
VOORBEREIDING / BEREIDING**

5 minuten / 20-25 minuten

1 el olijfolie
1 ui, grof gehakt
150 g diepvriestuinbonen, ontdooid
60 g gegrilde babyartisjokhart in olie, afgespoeld
500 ml Eenvoudige groentebouillon (blz. 80)
150 g diepvriesdoperwt, ontdooid
1 klein handjevol muntblaadjes
zout en zwarte peper

01 Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak de ui ongeveer 10 minuten op matig-laag vuur, of tot deze zacht is.

02 Voeg de tuinbonen, artisjokken en bouillon toe. Roer goed en laat 5-10 minuten met deksel pruttelen. Roer de erwten erdoor en kook de stoof nog 5 minuten met deksel, of tot alle groenten gaar zijn. Voeg peper en zout toe en doe de muntblaadjes er pas op het laatste moment bij.

Voedingswaarde per portie:

241 kcal / 8 g vet / 28 g koolhydraten /
12 g eiwitten



GEMENGDE MELOEN
MET GEKRUID ZOUT

KRUIDIGE BOEKWEIT-
TABOULÉ

SNELLE GROENTESTOOF
MET MUNT

DAG 19

WEEK 3

VRIJDAG

Je lunchwrap is een uitstekende manier om het restje falafel van Dag 17 te gebruiken. Je kunt de andere dips en salades vervangen door wat je toevallig in huis hebt, maar de combinatie van pikante jam en knapperig zuur is erg lekker.

ONTBIJT

Geroosterd sodabrood met amandelpasta & honing

**VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING**

5 minuten

2 sneetjes van 80 g Sodabrood met zaden en pitten (blz. 96)
2 tl amandelpasta
20 g honing (lieft met raat)
6 aardbeien, in kwarten of plakjes

Rooster de sneetjes sodabrood en besmeer ze met de amandelpasta. Snijd de honingraat in kleine brokjes, verdeel ze over de broodjes en besprenkel met wat extra honing. Verdeel de aardbeien erover en serveer.

Voedingswaarde per recept:

543 kcal / 6 g vet / 92 g koolhydraten / 26 g eiwitten

LUNCH

Wraps met hummus, zuur & falafel

**VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING**

2 minuten / 10 minuten

3 falafels van Dag 17
1 grote wrap of platbrood
4 el Hummus met geroosterde wortel & harissa (blz. 176)
½ kropje little gem, fijgehakt
50 g Gemengd zuur, vooral radijs werkt heel goed (blz. 94)
1 tomaat, in stukjes
Pikante tomatenjam (blz. 86), optioneel

01 Verwarm de oven tot 150 °C hetelucht of 170 °C elektrisch. Wikkel de falafels in aluminiumfolie, zodat ze niet uitdrogen, en warm ze 10 minuten op. Verhit de wrap in de oven of op het fornuis en keer hem regelmatig om tot hij aan beide kanten geblakerd is.

02 Besmeer de wrap met hummus en beleg met sla, falafel, zuur en tomaat. Als je pikante tomatenjam in huis hebt, is dat hier ook lekker op.

Voedingswaarde per portie:

580 kcal / 19 g vet / 87 g koolhydraten / 21 g eiwitten

DINER

Chowder met kokos & mais

**VOOR: 2 PERSONEN
VOORBEREIDING / BEREIDING**

10 minuten / 25 minuten

½ el raapzaadolie
1 kleine prei, in plakjes
½ tl zoet gerookte-paprikapoeder
200 ml kokosmelk uit blik
100 g krieltjes, in plakjes
1 maiskolf, korrels losgesneden
1 stengel bleekselderij, in dunne plakjes
175 g kabeljauw zonder vel, in grove stukken
250 g venusschelpen, schoongemaakt
sap van ¼-½ citroen
zout

01 Verhit de olie in een grote pan met deksel, voeg de prei toe en laat zacht worden. Voeg het paprikapoeder en een snuf zout toe. Giet de kokosmelk en een half blikje water erbij en breng aan de kook.

02 Voeg de krieltjes en mais toe en laat 5 minuten zachtjes koken. Doe de bleekselderij erbij en breng weer aan de kook. Bewaar de helft van deze basis voor een andere keer en doe de kabeljauw en venusschelpen bij de helft in de pan. Kook 4-5 minuten met deksel en roer door. Controleer of de venusschelpen allemaal open zijn en kook eventueel langer. Voeg citroensap en wat zout toe.

Voedingswaarde per portie:

627 kcal / 29 g vet / 38 g koolhydraten / 58 g eiwitten



**GEROOSTERD SODABROOD
MET AMANDELPASTA & HONING**



**WRAPS MET HUMMUS,
ZUUR & FALAFEL**



**CHOWDER
MET KOKOS & MAIS**



DAG 24

WEEK 4

WOENSDAG: VASTEN

Deze techniek om bloemkoolrijst te maken, is heel nuttig voor vastdagen, omdat het boordevol gezonde voedingsstoffen zit maar nauwelijks calorieën bevat. Voor een optimale smaak doe je er een beetje kimchi bij.

ONTBIJT

Supergroene smoothie

**VOOR: 1 ROYAAL GLAS
VOORBEREIDING**

3 minuten

een paar ijsblokjes
35 g spinazieblaadjes
60 g bleekselderij
140 g geschilde ananas
50 g diepvriesbanaan

Doe 100 milliliter water met de ijsblokjes en de rest van de ingrediënten in een blender. Mix ze een paar minuten, of tot het mengsel volledig glad is en schenk in een glas.

Voedingswaarde per recept:

132 kcal / 1 g vet / 33 g koolhydraten /
3 g eiwitten

LUNCH

Venkelsalade met peer & hazelnoot

**VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING**

10 minuten

120 g venkel
150 g peer (135 g schoongemaakt gewicht)
2 tl Simpele citroen-oliedressing (blz. 74)
5 g hazelnoten, geroosterd
zout en zwarte peper

Houd eventueel loof van de venkel apart en snijd de knol op een mandoline in flinterdunne plakjes. Doe hetzelfde met de peer en maak ze aan met de dressing. Voeg de geroosterde hazelnoten toe, breng op smaak met een royale snuf peper en zout en ga aan tafel.

Voedingswaarde per portie:

173 kcal / 13 g vet / 32 g koolhydraten /
3 g eiwitten

DINER

Gebakken bloemkoolrijst met kimchi

**VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING**

10 minuten / 15 minuten

150 g bloemkool, in losse roosjes
½ el raapzaadolie
1 ei
75 g kimchi, fijngehakt
40 g diepvriesdoperwten, ontdooid
1 lente-ui, in ringetjes
korianderblaadjes, 1 partje limoen en
sojasaus, voor erbij

01 Doe de bloemkoolroosjes in een keukenmachine en maal ze tot ze de consistentie van couscous hebben. Verhit de olie in een grote pan met antiaanbaklaag en bak de bloemkoolrijst 4-5 minuten. Schuif de bloemkoolrijst aan de kant en breek een ei in de pan. Roer het ei met een spatel tot het een beetje gestold is en meng het vervolgens door de bloemkool.

02 Roer de kimchi, met sap en al, en de doperwten erdoor. Kook de bloemkoolrijst nog 2-3 minuten, schep hem in een serveer-
kom en strooi de lente-uitjes erover. Serveer met koriander, een partje limoen en een scheutje sojasaus.

Voedingswaarde per portie:

213 kcal / 13 g vet / 15 g koolhydraten /
12 g eiwitten



SUPERGROENE
SMOOTHIE

GEBAKKEN BLOEMKOO
LRIJST
MET KIMCHI

VENKELSALADE MET PEER & HAZELNOOT

KOUDE DRANKJES

Eenvoudige infusies van koud water met een paar toegevoegde natuurlijke smaakmakers zijn fantastische caloriearme dorstlessers op vastdagen. Experimenteer bijvoorbeeld met verschillende smaken, zoals perzik en basilicum, aardbei en munt, plakjes appel, en limoen.

Komkommer & munt

VOOR: 1 GROTE KAN
VOORBEREIDING / TREKKEN

2 minuten / 30 minuten

1 babykomkommer
4 takjes munt

Schil met een dunschiller de komkommer in de lengte in lange linten. Doe ze in een grote kan of waterfles, voeg takjes munt toe en vul aan met ongeveer 750 milliliter koud water. Laat het water 30 minuten in de koelkast trekken. Gebruik dezelfde methode voor andere koude infusies naar keuze.

Voedingswaarde per recept:

13 kcal / 0,2 g vet / 3 g koolhydraten / 0,7 g eiwitten

Grapefruit-rozemarijnsparkler

VOOR: 1 GLAS
VOORBEREIDING

2 minuten

ijsblokjes
3 partjes rode grapefruit
1 takje rozemarijn, plus een extra takje als garnering
200 ml bruiswater

Vul een glas voor de helft met ijsblokjes, pers het sap van 2 van de partjes grapefruit erbij. Kneus het takje rozemarijn in een vijzel en doe het met een extra takje rozemarijn en de rest van de grapefruit in het glas. Vul het glas aan met het bruiswater.

Voedingswaarde per recept:

30 kcal / 0,3 g vet / 8 g koolhydraten / 0,6 g eiwitten

Hibiscus-limoenspritz

VOOR: 2 GLAZEN
VOORBEREIDING / BEREIDING

5 minuten / 2 minuten

10 g gedroogde hibiscusbloesem
35 g fijne kristalsuiker
ijsblokjes
2 partjes limoen, plus extra
350 ml bruiswater

01 Maak om te beginnen de hibiscussiroop: doe de bloemetjes en suiker met 100 milliliter water in een pan. Breng zachtjes aan de kook en laat 2 minuten pruttelen, of tot de suiker opgelost is. Laat tot kamertemperatuur afkoelen, zeef de bloemetjes eruit en zet de siroop voor het serveren een poosje in de koelkast.

02 Vul glazen voor de helft met ijsblokjes. Verdeel de hibiscussiroop over de glazen (50 milliliter per glas), en vul aan met 350 milliliter bruiswater (ongeveer 175 milliliter per glas). Doe er een kneepje limoensap bij en garneer met de partjes limoen.

Voedingswaarde per recept:

179 kcal / 0 g vet / 50 g koolhydraten / 0,9 g eiwitten



KOMKOMMER & MUNT

GRAPEFRUIT-ROZEMARIJN-SPARKLER

HIBISCUS & LIME SPRITZ