

Schijnvasten gemakkelijk gemaakt – 250 recepten voor elke dag Het grote schijnvasten-kookboek voor beginners en gevorderden I

Gezonde, eenvoudige en lekkere recepten voor meer energie, welzijn en balans in het dagelijks leven – inclusief tips voor bewust leven



Inhoudsopgave

 Ontbijtrecepten	24
---	----

Komkommersoep met dille en citroenschil.....	24
--	----



.....	24
-------	----

Courgettepap met prei en kruiden.....	25
---------------------------------------	----

Warme tomaten-spinaziesalade met sesamolie	25
--	----

Avocado-radijs crackers (op basis van lijnzaad)	26
---	----

Pompoenpuree met salie en kurkuma	26
---	----

Kikkererwtencrème op gebakken zoete aardappeltoast.....	27
---	----

Ovengebakken groente ontbijtkom.....	27
--------------------------------------	----

Gestoomde venkel met citroensap en maanzaad.....	28
--	----

Gierstpap met appelstukjes en kaneel	29
--	----

Chia-lijnzaadpudding met frambozenpuree	29
---	----



.....	29
-------	----

Kaneel-courgette pap.....	30
---------------------------	----

Gestoomde appel met noten en psylliumvezels	30
---	----

Bananen-havermoutcrème (mini portie).....	31
---	----

Spelt griesmeelpap	31
--------------------------	----

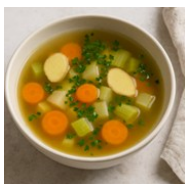
Peren- en kardemomcompote met gierstvlokken	31
---	----

Gouden ontbijt: havermout met kurkuma en lijnolie	32
---	----

Pseudo-vasten "muesli" met psylliumzaad en kaneelappels.....	32
Bananen-havermoutcrème (mini portie).....	33
Amandelgriesmeel met dadel-kaneeltopping	33
Peren- en kardemomcompote met gierstvlokken	34
Gouden ontbijt: havermout met kurkuma en lijnolie	34
Pseudo-vasten "muesli" met psylliumzaad en kaneelappels.....	35
Tofu- en groentemuffins (zonder bloem)	35
Snelle broccoli smoothie.....	36
Bieten- en appeldrank met limoen	36
Warme amandeldrank met kaneel en kurkuma	37
Gekookte zoete aardappel met pompoenpitten en kruidenzout	37
Venkel- en appelsalade in een pot met schroefdeksel	38
Zoete rijstsalade met mango en munt	38
Gember-kaneelthee met een klein chiakoekje (zelfgemaakt)	39



.....	39
Lunch	40
1. Heldere groentebouillon met gember en selderij	40



.....	40
2. Broccoliroomsoep met peterselieolie	40
3. Pompoen-linzenstoofpot met kurkuma.....	41
4. Bloemkoolsoep met nootmuskaat en maanzaad	41
5. Venkel- en aardappelstoofpot met verse kruiden	42
6. Courgette-gembersoep met muntblaadjes	42
7. Wortelroomsoep met komijn.....	43
8. Zoete aardappel-kokosstoofpot	43
9. Selderij-appelsoep met kaneel.....	43
10. Prei- en gierstsoep met citroenschil.....	44
11. Witte bonen- en tomatenstoofpot.....	44
12. Koolrabisoep met sesam	45
13. Spinazie- en aardappelpot met nootmuskaat	45
14. Bietensoep met dille en appel	46
15. Tomaten- en pompoenstoofpot met verse tijm	46
16. Peterseliewortelsoep met venkelolie	47
17. Pastinaakcrème met citroensap.....	47
18. Wortel- en broccolistoofpot met quinoa	48
19. Raapjessoep met bieslook	48
20. Groene erwtencrème met munt en citroenschil.....	49
1. Ovengroentesalade met kikkererwten en sesam	50
2. Linzensalade met komkommer en verse peterselie	50
3. Quinoa Bowl met rode bonen en avocado	51
4. Geroosterde wortelen met appel en zonnebloempitten	51
5. Warme courgettesalade met basilicumolie	52
6. Zoete aardappel-walnotensalade met veldsla	52

7. Tomaten-komkommersalade met kruidenvinaigrette	53
8. Venkel-sinaasappelsalade met lijnzaad	53
9. Broccoli-mangosalade met limoendressing	54
10. Kikkererwtensalade met paprika en tahin.....	54
11. Komkommersalade met maanzaad en amandelschaafsel	55
12. Beluga linzensalade met pompoen en marjolein	55
13. Wortel-venkelsalade met dille-citroendressing	56
14. Salade van tomaat, courgette en basilicum.....	56
15. Groene bonensalade met sesam en appelazijn	57
16. Lauwe preisalade met mosterddressing	57
17. Erwtensalade met gerookte tofureepjes.....	58
18. Koolrabi-appelsalade met hazelnoot	58
19. Gierst-tomatensalade met komkommer en munt	58
20. Gebakken pompoensalade met rucola en citroenolie	59
Eenpansgerechten	60
1. Courgette- en linzenpan met curry	60
	60
2. Gierst uit één pan met wortelen en kruiden	60
3. Pompoen-kikkererwtenschotel	61
4. Aardappel- en groentecurry met kokosmelk	61
5. Bieten- en gierststoofpot met appel.....	62
6. Broccoli-quinoapot met tahin	62
7. Zoete aardappel- en spinaziepan met citroensap	63
8. Bloemkoolcurry met sesam	63
9. Eenpanswortelrijst met kaneel en komijn.....	64

10. Venkel- en tomatenpan met kruidenkorst	64
11. Selderijpot met witte bonen	65
12. Wortel- en gierstgroenten in de oven.....	65
13. Aubergine-tomatenstoofpot.....	66
14. Erwtten-muntpot met havervlokken	66
15. Spinazie en gierst eenpansgerecht met amandelmelk	67
16. Linzen- en courgettepan met kerrieolie	67
17. Raap- en aardappelpot met rozemarijn	68
18. Tomaten- en groenterijst uit de pot	68
19. Prei-aardappelschotel (zonder kaas!)	68
20. Pompoen-quinoastoofpot met verse peterselie.....	69
Snacks & tussendoortjes	70
Groentechips, dips en hapjes	70
Zoete aardappelchips met rozemarijn	70
2. Ovengebakken courgettechips.....	71
3. Pastachips met paprika	71
4. Wortelsticks met amandeldip	72
5. Komkommerrolletjes met avocadovulling.....	72
6. Geroosterde pompoenpitten met kurkuma	73
7. Bloemkoolhapjes met sesam	73
8. Rote-Bete-Dip met Tahin.....	74
9. Venkelsticks met citroen-sesamcrème.....	74
10. Ovengebakken kikkererwtensnack	75
Snoepjes geschikt voor pseudo-vasten	76
1. Gestoomde appel met kaneel-notenvulling.....	76
2. Gestoomde peerschijfjes met psyllium.....	76
3. Mini-dadelcrème met kardemom	77
4. Banaan-havermoutballetjes (mini!)	77
5. Gierstschotelstukjes met appel en kaneel	78

6. Zoete courgettetaart met kaneel (zonder bloem!)	78
7. Amandelgriesmeelplakken (kleine porties)	79
8. Ovengebakken mango met munt en lijnzaad	79
9. Kaneelwortelsticks met sesam	80
10. Gierst- en appelmuffins (klein en luchtig)	80
Energieballetjes & minimaaltijden	81
1. Dadel- en lijnzaadballetjes met cacao	81
2. Appel-kaneel-amandelballetjes	81
3. Pompoen-havermoutballetjes met kaneel	82
4. Psylliumvezelrepen met amandelboter	82
5. Mini smoothie voor onderweg: broccoli, appel en citroen	83
6. Spinazie- en gierstbeignets (kleine porties)	83
7. Komkommer- en radijscrackers (caloriearm)	84
8. Mini venkelsalade in een schroefdekselpot	84
9. Chia-room in een lepelbeker	85
10. Warme kaneel-amandeldrank met zoete aardappelblokjes	85
Diner	86
1. Linzen-courgettepan met verse peterselie	86
2. Gebakken champignons met stukjes kruiden tofu	87
3. Roerbak van broccoli en kikkererwten met citroenolie	87
4. Venkel-erwtenragout met dille	88
5. Courgette noedels met linzen-basilicumsaus	88
6. Bloemkoolrijst met edamame en sesam	88
7. Ovengebakken tofu- en groentepakketjes	89
8. Selderij-kikkererwtenpuree met nootmuskaat	89
9. Zijden tofu met spinazie en lente-uitjes	90
10. Pompoen- en gierstbeignets met koriander	90
11. Bonensalade met gebakken tofu en appelazijn	91
12. Gierststoofpot met erwten en kruiden	91

13. Roergebakken tempeh-broccoli met kurkuma	92
14. Rapen op amandelkwark met kruidenzout	92
15. Bietenbeignets met lijnzaad	93
16. Boerenkool- en edamamekom met citroen-tahin.....	93
17. Warme courgettesticks met tofu en kruidenroom	94
Warme kommen	95
Venkel- en wortelkom met citroenolie	95
Broccoli- en gierstkom met limoendip	95
Linzenkom met tomatenpuree	95
Groentekom uit de oven met groene dressing	96
Champignon- en aardappelkom met kruiden	96
Courgette-muntkom met psylliumvezels	96
Kom met erwten en gierst en dille	96
Pompoen- en bietenkom met tuinkers.....	97
Prei- en aardappelkom met amandelboter	97
Tomaten-courgette bowl met linzencrunch	97
Selderij-mangokom met limoen	97
Dinerbord, voorgerecht of mini-maaltijd	98
Pompoenkom met gebakken appelstukjes	98
Zoete aardappel-spinaziekom met sesam	99
Wortelcurrykom met gierst	99
Bloemkoolkom met tahindressing.....	100
Kom met wortelgroenten en karwij	100
Bietenkom met peterseliequinoa	101
Venkel- en wortelkom met citroenolie	101
Broccoli- en gierstkom met limoendip	102
Linzenkom met tomatenpuree	102
Groentekom uit de oven met groene dressing	103
Champignon- en aardappelkom met kruiden	103

Courgette-muntkom met psylliumvezels	104
Kom met erwten en gierst en dille	104
Pompoen- en bietenkom met tuinkers	105
Prei- en aardappelkom met amandelboter	105
Tomaat-courgettekomp met linzencrunch	106
Selderij-mangokomp met limoen	106
Vullen met weinig calorieën	107
Gestoomde broccoli met sesamdressing	107
Komkommer-venkelsalade met kruiden	108
Tomaten- en bonengerecht met basilicumolie	108
Gestoomde spinazie met citroensap	108
Courgetterolletjes met avocadovulling	109
Gebakken venkel met karwij- en wortelpuree	109
Koude bloemkoolsalade met bieslook	110
Selderijreepjes met appel-balsamicovinaigrette	110
Gestoomde prei met psylliumkwark	111
Bietenschijfjes met amandelolie en dille	111
Komkommersticks met tofu dip	112
Wortel-venkelschotel met kruidenzure room	112
Gebakken champignons met peterselieolie	113
Tomatenblokjesalade met psylliumtopping	113
. Frisse radijssalade met courgettereepjes	114
Gestoomde koolrabi met maanzaad en zeezout	114
Seizoensgebonden pseudo-vastenrecepten	115
Lente – Ontgiften & Vernieuwen	115
1. Komkommer-venkelsalade met dille	115
2. Selderijreepjes met radijsvinaigrette	116
3. Courgetterolletjes met avocado-basilicumvulling	116
4. Spinazie-venkelschotel met limoensap	116

5. Gestoomde rapen met mosterdzaad	117
6. Gestoomde paardenbloemsalade met appelstukjes	117
7. Groene asperges met citroen-amandelcrème	118
8. Gierst- en broccolikom met tuinkers.....	118
9.. Gestoomde witlof met peterselieolie	119
10.. Lente kruidensoep met brandnetel	119
 Zomer – Fris & Vitaal	120
1. Wortel-courgettereepjes met sesamzaadjes	120
2. Zoete aardappel-mangosalade met limoen-tahindressing	121
3. Koude broccolikom met appel-balsamicovinaigrette.....	121
4. Zomerse gierst-tomatensalade met basilicum	122
5. Watermeloen-radijssalade met kruidenzout	122
6. Koude tomaten-komkommerkom met basilicumolie	123
7. Bietencarpaccio met tuinkersspruiten	123
8. Komkommersticks met tofu dip	124
9. Venkel-sinaasappelsalade met munt	124
10. Gestoomde courgette met verse munt en limoen	124
Herfst – Versterken & Opbouwen** (10 recepten)	125
1. Pompoen- en wortelkom met kurkuma	125
2. Gebakken biet met maanzaad en sesamolie	126
3. Gestoomde prei met amandelboter.....	126
4. Appel- en pastinaakpuree met peterselieolie	126
5. Ovengroenten met psylliumdressing	127
6. Roerbak van zoete aardappel en rode linzen	127
7. Venkel- en wortelschotel met kruidenzure room	128
8. Quinoa-pompoenkom met tuinkers.....	128
9. Selderij-pompoenstoofpot met dille	129
10. Gestoomde peer met kaneel en psyllium	129

Winter – Verwarmend en voedend	130
1. Prei-aardappelkom met amandelboter	130
2. Bloemkoolcrème met nootmuskaat en sesam	131
3. Zoete aardappel-spinaziekom met sesamolie	131
4. Ovengebakken venkel met karwij- en wortelpuree	132
5. Wortel- en linzenstoofpot met komijn	132
6. Gierstpap met kaneelappeltjes (miniportie)	132
7. Broccoli- en kikkererwtenschotel met citroenolie	133
8. Warme kaneel-amandeldrank met zoete aardappelblokjes	133
9. Gestoomde appel met noten en psylliumvezels	133
10. Selderij- en gierstschotel met kurkuma	134
Speciale thematische hoofdstukken	135
1. Pompoen-kokoskom met verse gember	135
2. Bloemkoolcurry met kikkererwten	136
3. Gestoomde broccoli met amandelroom	136
4. Avocado-komkommercrackers met limoenzout	136
5. Lenzensalade met granaatappelpitten	137
6. Bieten- en appelpuree met kruidenolie	137
7. Venkel-sinaasappelsalade met lijnzaad	137
8. Gierstgriesmeel met kaneel en amandelmelk	138
1. Ovengebakken zoete aardappelsticks met kruidendip	139
2. Gierst- en pompoenballetjes met groenteketchup	139
3. Bananen-kaneelpap met appelstukjes	140
4. Courgette- en wortelrösti met kruidenkwark	140
5. Groentespaghetti met lenzensaus	141
6. Gestoofde appel met amandelschaafsel	141
7. Mini broccoli- en kikkererwteneignets	141
8. Perencompote met dadeltopping	142
 Simultaan vasten tegen stress en het kantoorleven (8 recepten)	143

1. Broccoli- en quinoakom in een schroefdekselpot	143
2. Bietencrackers met avocadospread	143
3. Mini lizensalade met citroenolie	144
4. Zoete gierst-amandelreep	144
5. Wortelsticks met psylliumdip	144
6. Venkel-appelsalade in de lunchbox	145
7. Pompoenroomsoep in een thermoskan	145
8. Warme kaneel-amandeldrank om mee te nemen	145
Intuïtief eten en bewust koken (8 recepten)	146
1. Courgette-gembersoep met kruidengarnituur	146
2. Prei- en pastinaakgerecht met amandelolie	146
3. Basis groente roerbak met gomasio	147
4. Gierst- en wortelpuree met citroenschil	147
5. Gestoomde peer met kaneel-vanillebouillon	147
6 Gestoomde witlof met warme peterselieolie	148
7. Wortel-courgettereepjes met sesamzaadjes	148
8 Gouden haverroom met kurkuma- en venkelthee	148
Recepten voor detoxdagen en vastenpauzes	149
1. Groentebouillon met gember en selderij	149
2. Lauwe komkommersoep met munt	149
3. Smoothie van rode biet en appel (helder, niet romig)	150
4. Gestoomde venkel met citroensap	150
5. Gouden wortelsoep met kurkuma	150
6. Gestoomde appelschijfjes met psylliumgelei	151
7. Selderij- en gierstwaterpan met karwij	151
8. Lauwe thee met citroen en een mini pompoencracker	151
Keukenorganisatie en maaltijdvoorbereiding	152
Motivatiestrategieën en terugvalmanagement	152
 Bonus: 7-daags schijnvastenplan om te proberen	154

Invoering

Wat is pseudo-vasten?

Pseudovasten – ook wel 'vasten-mimetische voeding' genoemd – is een slimme manier om te profiteren van de voordelen van vasten zonder je volledig van eten te onthouden. Je eet bewust weinig en voedingsbewust voedsel gedurende meerdere dagen, waardoor je lichaam in een vastentoestand komt zonder dat je honger hoeft te lijden.

Klinkt het bijna te mooi om waar te zijn? Dat is het niet! Modern onderzoek heeft ontdekt dat het mogelijk is om je metabolisme te "herprogrammeren" om snel te gaan, terwijl je toch bepaalde voedingsmiddelen blijft eten.



Wetenschappelijke achtergrond kort uitgelegd

Het idee is afkomstig uit celonderzoek – voornamelijk van Dr. Valter Longo, een gerenommeerd onderzoeker naar veroudering. Studies tonen aan dat als we weinig calorieën maar de juiste macronutriënten consumeren, ons lichaam in een staat van regeneratie kan komen – vergelijkbaar met echt vasten.

Onder andere de volgende processen worden geïnitieerd:

Autofagie**: Cellen reinigen zichzelf

Celbescherming en -herstel**: Ontsteking neemt af

Verbeterde vetstofwisseling**

Bloedsuikerspiegel en hormoonregulatie*

Dit gebeurt vaak al na drie tot vijf dagen van gericht pseudo-vasten – zonder de stress van een klassiek vasten met volledige voedselonthouding.

Voordelen voor lichaam en geest

Vasten is meer dan alleen een dieettrend – het is een minikuurtje voor je dagelijks leven. Veel mensen melden het volgende na een vastenperiode:

- * meer energie en mentale helderheid
- * een plattere buik en een betere spijsvertering
- * diepere slaap en een frisser ontwaken
- * langdurige gewichtsregulering
- * een bewustere benadering van voedsel

Door geleidelijk calorieën te verminderen ontspant uw lichaam, blijft uw bloedsuikerspiegel stabiel en neemt u afstand van ongezonde gewoontes – **zonder uzelf uit te hongeren**.

Hoe u dit boek het beste kunt gebruiken

Dit boek is je praktische gids voor een gezonder leven – zonder dogma's of dieetstress. Of je nu:

- * voor het eerst pseudo-vasten proberen
- * wil regelmatig kleine vastencycli inbouwen
- * of gewoon op zoek bent naar gezonde, lichte recepten voor elke dag

...hier vind je 250 recepten voor elke dag, gesorteerd op tijdstip, seizoen en behoefte. Dit alles wordt aangevuld met handige tips, boodschappenlijstjes, planningshulpmiddelen en motiverende extra's.

Blader gerust door de hoofdstukken of volg een van de voorbeeldplannen – **Jij bepaalt zelf hoe streng of ontspannen je de proef snel wilt maken.**

Belangrijk:** Het gaat niet om het tellen van calorieën. Het gaat erom je lichaam langzaam te regenereren met goede voeding – en je daarbij echt goed te voelen.