



Basisch eten in
een druk dagelijks leven

HET SNELLE KOOKBOEK VOOR WERKENDEN

**INCL. BONUS
SPECIALREEPTE
VOOR MEER
ENERGIE**

28-dagenplan & eenvoudige
recepten voor meer energie,
gezondheid & prestaties

Snelle basische gerechten
voor elke dag – ideaal voor
kantoor, thuiswerk & onderweg
| Met weekplanners &
meal-prep-tips



**INCL.
28-DAGENPLAN**
Met weekplanners



Inhoudsopgave

 Hoofdstuk 1: Ontbijt en ochtenddrankjes	17
1. Amandelmelkpap met appel en kaneel	17
2. Chia-kokospudding met frambozen	18
3. Warme gierstkom met dadels en kurkuma	18
4. Basis ontbijtpap gemaakt van boekweit en banaan	19
5. Citroenquinoa met bessen en amandelschaafsel	19
6. Kaneel-amaranth met peer en walnoten	20
7. Gouden Kurkuma Muesli – suikervrij en knapperig	20
8. Snelle graanvrije appelmoes 's nachts	20
9. Alkalische ontbijtwraps met avocado en spruitjes	21
10. Groene smoothie met spinazie, citroen en komkommer	21
11. Detox smoothie met selderij en appel	21
12. Powersmoothie met amandelmelk en cacaonibs	22
13. Lauw citroenwater met gember	22
14. Alkalische kruidenthee met venkel en citroenmelisse	22
15. Avocado-bananencrème met hennepzaden	23
16. Amandelcrunchrepen voor onderweg	23
17. Ontbijtamandelboter op alkalische crackers	23
18. Zoete aardappelpannenkoekjes zonder bloem	24
	24
19. Lijnzaad ontbijtdrankje met bessen	24
	24
20. Basis ontbijtpap gemaakt van pastinaak en appel	24

21. Warme wortel-amandelmuesli met vanille	25
22. Courgette-bananenpap met cashewnotenboter	25
23. Bietensmoothie met limoen en appel	25
24. Basis griesmeelpap gemaakt van gierstgriesmeel en rijstmelk	26
25. Spruitjes- en avocadosnack op een alkalisch broodalternatief	26
Hoofdstuk 2: Salades en koude gerechten	27
Kleurrijke komideeën en groene klassiekers	27
1. Kikkererwten- en bietensalade met citroen-tahindressing	27
2. Quinoa groentebowl met limoen-avocadocrème	27
	27
3. Courgette spaghetti salade met basilicum pesto	28
4. Linzensalade met wortel en verse peterselie	28
5. Groene kom met broccoli, gierst en spruitjes	28
Verfrissend en fris – voor warme dagen	29
6. Komkommer- en avocadosalade met sesam en limoen	29
7. Watermeloen-rucolasalade met amandelschaafsel	29
8. Mango-venkelsalade met citroen-muntvinaigrette	29
9. Tomaten-courgettesalade met verse munt	30
10. Aziatische koolsalade – met wortel, limoen en koriander	30
Verzadigende snacks voor onderweg	31
11. Alkalisch couscousalternatief met bloemkool en kurkuma	31
12. Kleurrijke ovengroentesalade met quinoa en dadels	31
13. Basis pastasalade met courgette-spaghetti en olijven	32
14. Koude bieten- en gierstkom met appel en walnoten	32
15. Rijstvrije sushisalade met zeewier, avocado en komkommer	32
Salades met pit – met spruitjes, zaden en meer	33
16. Alfalfasalade met spruitjesdressing en zonnebloempitten	33
17. Veldsla met gebakken zoete aardappel en cashewnotencrème	33

18. Spinaziesalade met champignons en sesam-citroensaus	34
19. Boekweitsalade met gegrilde groenten en verse dille	34
20. Basis boerensalade met komkommer, paprika en hennepzaad	34
 Hoofdstuk 3: Soepen en stoofschotels (15 recepten)	35
 Klassiekers & feelgoodsoepen	35
1. Pompoen-kokossoep met gember en limoen	35
2. Courgetteroomsoep met amandelboter en citroentijm	35
3. Wortel-gembersoep met appel en kurkuma	36
4. Alkalische aardappelsoep met prei en nootmuskaat	36
5. Venkel- en anijsoep met rijstmelk en dille	36
Stoofschotels die bevredigen – zonder zwaar te zijn	37
6. Milde linzen- en groentesoep met komijn	37
7. Gierststoofpot met wortel, selderij en peterseliewortel	37
8. Basische zoete aardappel- en kikkererwtenstoofpot met spinazie	38
9. Tomaten- en groentepot met courgette en basilicum	38
10. Koolrabi Currysoep met kokosmelk en kurkuma	38
Detoxsoepen en -bouillons voor verlichting	39
11. Klassieke alkalische bouillon – met selderij, prei en lavas	39
12. Groene Detoxsoep met Broccoli & Peterselie	39
13. Bietensoep met appelazijn en laurierblaadjes	39
14. Alkalische misosoep met zeewier en spruitjes	40
15. Heldere lentesoep met asperges en citroen	40
Hoofdstuk 4: Hoofdgerechten – warm & snel	41
Alkalisch. Geschikt voor elke dag. In minder dan 30 minuten – maar nooit saai.	41
1. Roergebakken alkalische groenten met sesam en broccoli	41
2. Gierst- en wortelpan met kurkuma en kikkererwten	42
3. Courgette- en tomatenpan met verse basilicum	42
4. Zoete aardappelcurry met kokosmelk en spinazie	43
5. Quinoa-pompoenpan met komijn	43
6. Prei-groentestoofpot met witte bonen	43
7. Basis wok met mungbonenspruiten	44

8. Rode linzencurry met kaneel en paprika	44
9. Ovengebakken ratatouille met kruidenpolenta	45
10. Groenten uit één pan met gierst en citroenolie	45
Ovenschotels & bakplaat recepten	45
11. Ovingroenten met kruidenkorst.....	45
12. Bloemkoolsteaks met tahin-citroensaus	46
13. Gevulde courgette met quinoa en munt	46
14. Kleurrijke geroosterde groentepan met dadels en amandelen	46
15. Ovengebakken venkel met sinaasappels en walnoten	47
16. Basislasagne met courgettebladeren	47
17. Gierst- en groenteschotel met amandelkorst	47
18. Zoete aardappelschijfjes met avocado en kruidendip	48
19. Tomaten-paprikagratin met cashewnotensaus	48
20. Gebakken selderijchnitzel met kruidenpaneermeel	48
Ideeën voor kommen, noedels en pseudo-pasta	49
21. Courgette noedels met avocado en basilicumcrème.....	49
22. Basis pastavervanger gemaakt van wortelen en bieten	49
23. Pompoenpastakom met geroosterde zonnebloempitten	50
24. Roergebakken alkalische rijstnoedels met groenten en sesam	50
25. Kom met quinoa, kikkererwten en kurkuma-tahin	50
26. Bloemkoolkom met zoete aardappel en spruitjes.....	51
27. Ovenschaal met bieten- en vegan hummusdip	51
28. Miso bowl met broccoli, boekweit en zeewier	52
29. Gierst Tabouleh Kom met Munt & Citroen	52
30. Boekweitkom met prei, wortelen en amandelboter	52
Hartige snacks, hamburgers en creatieve bordideeën.....	53
31. Basis groenteburger met linzenburger	53
32. Wraps met spruitjes, avocado en paprika	53
33. Gierstburgers met verse kruidenkwark	53
34. Alkalische “gehaktballen” gemaakt van boekweit en lijnzaad	54
35. Eivrije groentetortilla – met kikkererwtenmeel.....	54
36. Aardappel-quinoaburgers met kruidendip	55

37. Basis groentekebab met citroen-tahin	55
38. Alkalische falafel met kruidenyoghurt.....	55
39. Basis ovenbrood met tomaten en rozemarijn	56
40. Gierstplakjes met cashewnotenspread en ovengebakken groenten	56
41. Bloemkoolkom met tahin en gierst	57
Hoofdstuk 5: Kantoormaaltijden en lunchboxideeën	58
Wraps, rolls & handhelds	58
1. Wraps met hummus en ofengemüse	58
2. Spruitjeswraps met avocado en citroen-tahin.....	58
3. Alkalische groentedürüm met kruidenyoghurt	59
4. Boekweitwrap met bietenspread en spruitjes	59
Kommen en kleurrijke dozen	59
5. Maaltijdkom met quinoa, kikkererwten en broccoli	59
	59
6. Gierstkom met ovengebakken groenten en mosterddressing.....	60
7. Linzen- en groentebento met amandeldip	60
8. Kleurrijke kantoorkom met courgette, avocado en spruitjes	60
Brote, Cracker & Sandwich-stijl.....	61
Ideaal voor onderweg, op kantoor of als lichte avondmaaltijd: volledig alkalisch, vullend en snel klaar.....	61
9. Basis sandwich met amandelboter en komkommer	61
10. Gierstbrood met avocadocrème en tuinkers	61
11. Knapperige crackers met bietenhummus	62
12. Lijnzaadbrood met pastinaaksread en rucola.....	62
Salades in een pot & koude borden.....	63
13. Wortel-linzensalade met citroenvinaigrette	63
14. Courgette-noedelsalade met sesam en limoen.....	63
15. Tomaten- en komkommerpot met alfalfaspruiten en munt	64
Tabouleh met boekweit en kruiden	64

	Hartige snacks & kleine porties	65
	17. Gierstballetjes met kruidenwongeldip	65
	18. Basis kikkererwten fingerfood met avocadodip	65
	19. Groentemuffins met kikkererwtenmeel en prei	66
	20. Hartige energierepen – met noten, dadels en gierstvlokken.....	66
6	Alkalische stoofschotels voor na het werk	67
	1 milde linzen-groentesoep met venkel, wortel en rozemarijn	67
	2. Gierststoofpot met aubergine, selderij en peterseliewortel.....	68
	3. Zoete aardappel- en kikkererwtenstoofpot met snijbiet	69
	4. Tomaten-groentepot met boerenkool en basilicum	69
	5. Basissoep van aardpeer en prei met nootmuskaat	70
	6. Broccoli- en gierstpot met citroenolie en peterselie	70
	7. Ovengebakken groentestoofpot met kikkererwten en tijm	71
	8. Koolrabcurry met kokosmelk en koriander	71
	9. Kleurrijke groenteroerbak als stoofpot – eenpansgerecht	72
	10. Basis boekweitpot met biet en appel	72
	Hoofdstuk 7: Bijgerechten en basisprincipes	73
	Spreads & Dips.....	73
	Bietenspread met cashewnoten en citroen	73
	Avocado-kruidendip met citroensap	73
	Amandelmousse-peterselie-room.....	74
	Basishummus met pompoenpitolie	74
	Curry wortel dip met kurkuma	74
	Amandelboterdip met kurkuma	75
	Basis hummus met kruiden.....	75
	Guacamole met appel	75
	Avocado-basilicum spread	75
	Purees en crèmes.....	76
	Selderij-appelpuree met nootmuskaat.....	76
	Pastinaakpuree met citroentijm	76
	Bloemkoolcrème met amandelboter	77
	Zoete aardappel-kokospuree	77

Pompoen-gembercrème	77
Boerenkool- en aardpeercrème (alkalisch en romig)	78
Basis bijgerechten	79
Gestoomde boekweit- en citroenrijst (alkalisch en glutenvrij)	79
Geroosterde boekweit met kruiden	79
Ovengebakken groentemix met knoflookolie	80
Gekiemde quinoa met citroen-tahin	80
Groente- en kruidencouscous (gemaakt van bloemkool)	80
Deeg & Bakbasis	81
Basis crackerdeeg met lijnzaad	81
Basisrecept voor gierstbrood	81
Boekweitpannenkoekenbeslag (hartig)	82
Groentewafelbeslag met kikkererwtenmeel	82
Pizzabodem van gierst en courgette	82
Bouillons, dressings en kruidenpasta's	83
Klassieke alkalische bouillon voor elke dag	83
Kurkumapasta met gember en citroen	83
Citroen-mosterdvinaigrette	84
Amandelboterdressing met kruiden	84
Tahin-citroensaus met komijn	84
Hoofdstuk 8: Snacks, snoep en hapjes	85
Snoepjes gemaakt van noten, fruit en zaden	85
1. Dadel- en amandelenenergieballetjes met cacao	85
2. Abrikozen- en kokosballetjes met kaneel	85
3. Alkalische chiareep met bessen	86
4. Rauwe groenteschijfjes met boekweit en cashewnoten	86
5. Vijgen- en notensnoep met citroen	86
Gebak & ovensnacks	87
6. Zoete aardappelmuffins met appel en kaneel	87
7. Gierstkoekjes met amandel en vanille	87
8. Alkalisch bananenbrood met walnoten	87
9. Kikkererwtenkoekjes met dadelsmaak	88

10. Ovengebakken appel-kaneelcrunch	88
Snacken zonder schuldgevoel – rauw & snel	89
11. Dadelchocoladecrème met amandelboter	89
12. Bananenijs met kaneel en amandelmelk	89
13. Kokosballetjes met limoen en cashewnoten	89
14. Basis fruitleer gemaakt van aardbeien	90
15. Suikervrije chocolade-cacaopasta	90
Snacks, crackers en zoute snacks	91
16. Gierstcrackers met sesam & kruiden	91
17. Gebakken kikkererwten met paprika	91
Ovengebakken zoete aardappelchips	91
Lijnzaadcrackers met rozemarijn	92
Pittige notenmix met kurkuma en chili	92
Hoofdstuk 9: Dranken en hulpmiddelen	93
Ochtendboosters en klassiekers voor elke dag	93
1. Lauw citroenwater met gember	93
2. Alkalische kruidenthees met venkel en citroenmelisse	93
3. Gouden kurkumamelk met amandelmelk	94
4 Appelazijn tonic met kaneel en citroen	94
5. Aloë vera-drinkje met komkommer en limoen	94
Detox- en verlichtingsdranken	95
6. Selderij-appelsap met citroenolie	95
7. Bietentonic met appelazijn en pepermunt	95
8. Alkalische chlorofyl drank met spirulina	96
9. Broccoli-komkommersmoothie met citroen	96
10. Detoxwater met rozemarijn en grapefruit	96
Groene smoothies en lichte voedingsbommen	97
11. Spinazie-komkommer smoothie met citroenmelisse	97
12. Avocado-limoenshake met amandelmelk	97
13. Peterselie smoothie met appel & selderij	97
14. Zeewiershot met citroen en gember	97
15. Groene Power Limonade met Munt & Komkommer	98

10 exotische helpers in het alkalische dieet	99
1. Moringa-limoendrank met verse munt.....	99
2. Chia-papaya ontbijt met kokosvlokken.....	99
3. Graviola kokosijs met limoen.....	100
4. Matcha-bananenmousse met amandelboter.....	100
5. Spirulina-citroenshot in de ochtend	100
6. Groene smoothie met kokoswater en komkommer	101
7. Basischer Baobab-Citrus-Drink	101
8. Maca-cacao repen met dadels en amandelen	101
9. Camu bessen lepeldrank met appelmoes	102
10. Chlorella-gembershot met citroen	102
Tips & tools voor professionals	103
Bijlage – Uw hulpmiddelen voor het dagelijks leven	104
Boodschappenlijstje om af te vinken (alkalisch dieet)	105
💬 Basisvoedsellijst (geschikt voor dagelijks gebruik en seizoensgebonden te combineren).....	109
📅 Seizoenskalender voor alkalische groenten (regionaal & vers).....	113

invoering

Waarom alkalisch? Waarom nu?

In een wereld vol stress, fastfood, cafeïne en kant-en-klaarmaaltijden raakt ons lichaam snel uit balans. En daar komt het alkalische dieet om de hoek kijken. Het is gebaseerd op het principe van het herstellen van de natuurlijke zuur-basebalans van het lichaam, door middel van verse, plantaardige en natuurlijke voeding.

Wat is het nut?

- * Meer **energie en concentratie** in het dagelijks leven
- * Minder **vermoeidheid**, een opgeblazen gevoel en trek
- * Een sterk immuunsysteem
- * En op de lange termijn: een dieet dat preventief werkt in plaats van alleen symptomen bestrijdt

Vooraf werkende mensen hebben baat bij een alkalisch dieet: het ontlast het lichaam, ondersteunt de spijsvertering en maakt ons beter bestand tegen de dagelijkse stress.

✗ De 5 grootste fouten in de dagelijkse voeding

1. **Te veel verborgen zuurvormende voedingsmiddelen** (bijv. brood, kaas, worst, koffie – ook al lijkt het “normaal”)
2. **Nauwelijks verse groenten en levend voedsel** (vaak alleen in de vorm van saladegarnituur of maïs uit blik)
3. **Snacks vol suiker en wit meel** (koekjes, repen, broodjes – inclusief energiedip)
4. **Niet genoeg drinken – en de verkeerde dingen** (koffie telt niet mee, gezoute dranken nog minder)
5. **Geen planning, geen routine** (als je niet voorbereid bent, kom je bij een afhaal- of bezorgservice terecht)

🔑 Snelstartgids: hoe u het maximale uit dit boek haalt

Dit boek is geen theoretisch boek, maar een **praktische metgezel** voor uw dagelijks leven.

Hoe haal je er het beste uit:

- * Begin met het 28-dagenplan als u een duidelijke structuur wilt
- * Of **zoek naar specifieke recepten** uit de categorieën ontbijt, kantoor, diner, etc.
- * Gebruik de **Boodschappenlijstjes & tips** voor het voorbereiden van maaltijden om vooruit te plannen en tijd te besparen
- * Gebruik de **symbolen in het receptengedeelte** (bijv. 15 min, geschikt om mee te nemen, geschikt voor maaltijdvoorbereiding)

Je hoeft niet perfect te eten – maar wel **consequent beter**. En dit boek maakt het makkelijk.