



E - BOOK

WEEKMENU EASY

1

SNEL EN GEMAKKELIJK NAAR EEN
OPTIMALE GEZONDHEID

The Health Expert

Health & Nutrition Coaching



Gun je spijsvertering rust

Dit e-book bevat belangrijke basis informatie over gezonde voeding die we dagelijks tot ons zouden moeten nemen. Zo worden we weerbaarder tegen o.a.(chronische) stress en daarmee tegen ziekte en (fysiek/mentaal) ongemak. In de huidige maatschappij is stress helaas chronisch geworden; ons lichaam staat constant in de stress stand door te hoge werkdruk, bewerkte voeding en 24/7 schermen. Het is belangrijk ons lichaam te voorzien in de juiste voedingsstoffen om diverse biochemische processen te kunnen faciliteren.

Hierbij een voorbeeld voor een weekmenu welke relatief gemakkelijk toe te passen is in je dagelijks leven maar wat wél alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat voor een gezond en vitaal leven. Ieder gerecht is voor twee personen. Ben je alleen? Vries het in voor de week erna!

Veel plezier!

Nancy

Contactgegevens

- ✉ info@thehealthexpert.nl
- 🔗 <https://www.thehealthexpert.nl>
- f [The Health Expert](#)
- 📷 [@the_healthexpert](#)
- in [linkedin.com/in/nancypronk](https://www.linkedin.com/in/nancypronk)



Dagelijkse voeding

We leven in een maatschappij waarin bewerkte fabrieksvoeding de norm is, en waar men chronisch stress ervaart wat een gevaar vormt voor onze gezondheid. Het heeft een negatieve werking op ons immuunsysteem, het functioneren van ons lichaam en ons brein, met welvaartziekten als gevolg. Voeding is hierin één van de belangrijkste en meest effectieve pijlers; immers, met de juiste voeding en suppletie kan jij jouw lichaam voorzien in dat wat het nodig heeft om elke dag weer goed te functioneren.

GEZOND?

"Maar ik eet toch gezond?", "Ik eet al volgens de schijf van vijf". Zomaar wat reacties van klanten wanneer ik hen bij het eerste consult vertel dat zij voor een optimale gezondheid echt 500-800 gram groente per dag moeten eten met daarbij aanvullend een basis suppletie.

Het is geen onzin, this is real. Ons lichaam heeft voedingsstoffen nodig om goed te kunnen functioneren. En in deze tijden van chronische stress en bodem uitputting zelfs veel meer. Waarom? Omdat ons lichaam topsport doet dag in dag uit. Chronische klachten, ontstekingen en ongemak zijn bijna altijd te herleiden naar leefstijl & voeding. En daar kun je heel snel iets aan doen! Als je maar weet hoe je dat moet doen en wat er nodig is.



VITAMINEN & MINERALEN

Ons lichaam heeft tal van vitaminen en mineralen nodig om goed te functioneren. De B-vitamines, vitamine C, D en E zijn o.a. essentieel en onze huidige voeding bevat niet voldoende van deze voedingstoffen meer. Natuurlijke voeding, gevarieerd, lokaal én van het seizoen eten zorgt ervoor dat je zoveel mogelijk binnenkrijgt. En aanvullen met een goede multi die voorziet in dag- en nachtbehoefte zou voor iedereen basissuppletie moeten zijn.

MAGNESIUM

Geschat wordt dat 85% van de wereldbevolking inmiddels een magnesiumtekort heeft. Door de intensivering van landbouw bevatten groente minder mineralen en krijgen we minder binnen. Daarnaast is stress een echte magnesiumrover dus we hebben er voldoende van nodig. Eet daarom veel magnesiumrijke voeding om dit te faciliteren. Het zit in groene bladgroenten, broccoli, peulvruchten, avocado's bananen, zonnebloem- en pompoenpitten en haverhout. Suppletie is daarnaast sterk aan te raden.

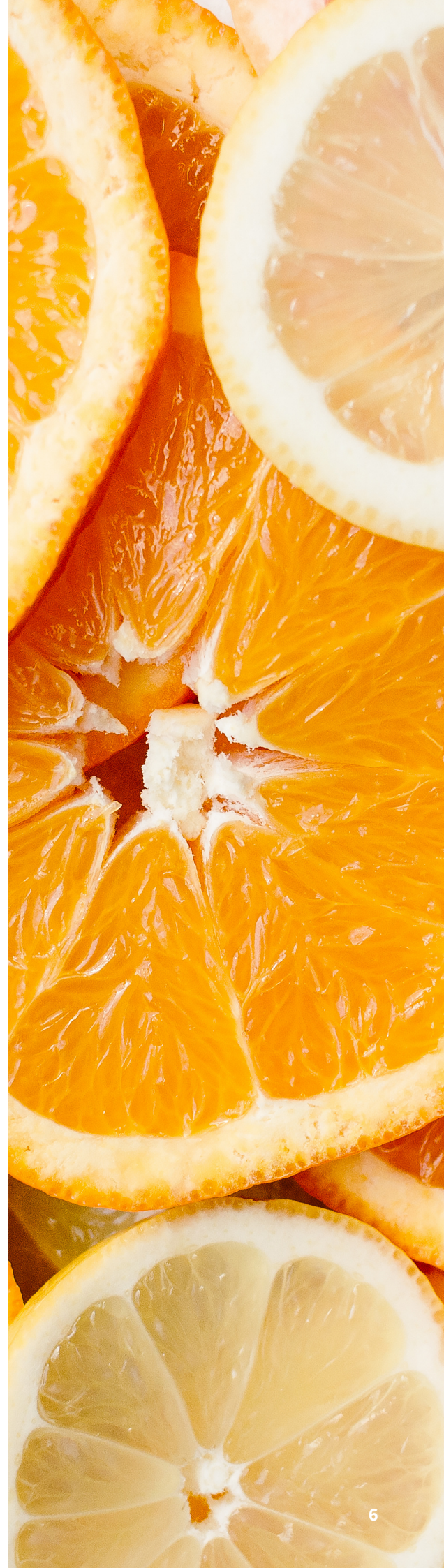


VITAMINE C

Wij als mensen zijn afhankelijk van de juiste voeding om voldoende vitamine C binnen te krijgen. Het is naast een sterke anti-oxidant welke weerstandverhogend werkt, ook een co-enzym die betrokken is bij tal van biologische processen waaronder de opname van ijzer en als co-factor voor serotonine en dopamine. Je vindt het o.a. in citrusvruchten, rozebottel, acerola en alfalfa. Vitamine C als supplement nemen is daarom noodzakelijk.

VITAMINE D

Vitamine D is essentieel voor onze gezondheid. Het wordt aangemaakt door de huid of we krijgen het binnen vanuit voeding. In Nederland ontstaat er snel een tekort omdat de zon niet krachtig genoeg is om het aan te maken en we daarbij niet voldoende binnenkrijgen. Voedingsbronnen zijn o.a. levertraan, melk, boter en kaas. In de basissuppletie dient dan ook vitamine D als supplement genomen te worden naast een gevarieerde voeding.



OMEGA 3

Omega 3 is belangrijk voor de mate waarin ons lichaam voedingsstoffen op kan nemen maar ook van groot belang in de stressreactie; het vermindert namelijk de afgifte van cortisol. Een lager cortisolniveau zorgt weer voor een lagere bloedsuiker dus minder trek, wat betekent minder (slecht) eten. Goede bronnen zijn vette vis, chiazaad, lijnzaad maar ook walnoten en pecannoten. Als basissuppletie is omega 3 beschikbaar in de vorm van o.a. visolie.

VITAMINE B12

Vitamine B12 is een essentiële voedingsstof en speelt een grote rol bij o.a. DNA synthese, cellulaire herstelprocessen, bloedaanmaak en hersenfunctie. Veel mensen hebben tegenwoordig een tekort aan B12 en dat kan een breed scala aan gezondheidsklachten veroorzaken. Het is te vinden in dierlijke producten zoals lever, vlees, vis, melk en eieren. Omdat B12 eerst omgezet dient te worden in het lichaam is het noodzakelijk de actieve vorm van B12 bij te suppleren.



Weekmenu

Nu we goed weten op welke voedingsstoffen we ons moeten focussen hierbij een weekmenu met ontbijt, lunch en diner recepten om thuis mee aan de slag te gaan. De recepten zijn niet al te moeilijk zodat het uitvoerbaar is voor iedereen. Een boodschappenlijst achterin om het je nog makkelijker te maken. Laat me weten wat je van de recepten vond en tag me via @the_healthexpert met een foto van jouw maaltijd.



- ONTBIJT
- LUNCH
- DINER
- TUSSENDOOR

ONTBIJT

Er wordt wel eens gezegd dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is. Dat is zeker zo maar dat betekent niet dat je meteen moet ontbijten zodra je wakker wordt. Sterker nog, het eerste eetmoment uitstellen tot later op de dag en daarvoor bewegen op nuchtere maag is heel gezond. Het is wetenschappelijk bewezen dat dit celherstel in het lichaam stimuleert en zorgt voor meer energie gedurende de dag.

LUNCH

Elke maaltijd dient een volwaardige maaltijd te zijn zodat het lichaam goed gevoed wordt waardoor de bloedsuikerspiegel in balans blijft. Denk hierbij aan de juiste verhouding eiwitten, koolhydraten en vetten. Dit zorgt weer voor minder trek in slechte dingen en dus voor een gezonder lichaam en een gezonder brein. Voeg aan elke maaltijd groenten toe door soepen of smoothies (vooraf) te maken.



D I N E R

Het diner is de laatste maaltijd voordat ons lichaam mag rusten en herstellen van de dag. Zorg ervoor dat deze maaltijd ook weer een volwaardige maaltijd is welke alle gezonde voedingsstoffen bevat. Om alle voedingsstoffen goed op te nemen is het belangrijk dat je rust na een maaltijd en niet gaat sporten. Eet na 20:00 niet meer zodat je goed kunt verteren en je lichaam de energie voor de nacht inzet om te herstellen en niet om voedsel te verteren.

T U S S E N D O O R

Bij drie volwaardige maaltijden zouden tussendoortjes niet nodig hoeven te zijn. Na elk eetmoment gaat alle energie naar de vertering in plaats van naar het versterken van je immuunsysteem of reparatie van je cellen. Beperk daarom tussendoortjes zoveel mogelijk en als er toch behoefte is, neem dan een handje noten, fruit of groente zodat het geen belasting voor je lichaam is.





ONTBIJT DAG 1 | HAVERMOUT MET GESTOOFDE APPEL

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

150 gram havermout

300 ml amandelmelk

2 theelepels ceylon kaneel

1 eetlepel kokosolie

2 frisoete appels

1 theelepel kurkuma

snuf zwarte peper

2 theelepels honing

Handje walnoten, amandelen, bosbessen en wat lijnzaad.

Evt. extra toppings zoals kokosschaafsel of pompoenpitten.

Bereiding:

Verwarm de havermout met de amandelmelk op in een pan, laat het 5 min zacht koken. Voeg intussen de kaneel toe.

Was en snij de appel in stukjes en doe samen met kokosolie, kurkuma en peper in een andere pan en stoof dit zachtjes 5 min.

Schep de havermout in twee kommen en voeg daar de gestoofde appel bij. Top af met honing, noten en blauwe bessen. Voeg eventueel extra topping toe.



ONTBIJT DAG 2 | BANANENBROOD MET WORTEL EN SUPERGREENS

Voor twee-zes personen - 60 min

Je hebt nodig:

- 3 bananen
- 3 eieren
- 100 gram havermout
- 75 gram amandelmeel
- 2 eetlepels lijnzaad
- 1 theelepel ceylon kaneel
- 60 gram ontpitte medjooldadels
- 200 gram wortels
- 1 grote schep chiazaad
- 1,5 theelepel bakpoeder
- 1,5 schep supergreens
- 100 gram blauwe bessen
- 1 handje rozijnen
- 50 gram gehakte noten

Bereiding:

Zet de oven aan op 180 graden (hetelucht). Doe alles behalve de bessen, noten en rozijnen in de blender en mix tot een glad geheel. Schep het mengsel in een cakevorm met bakpapier en meng de blauwe bessen, rozijnen en de gehakte noten in het beslag. Zet de cakevorm in de oven voor 50 min.

Bewaar twee plakken voor lunch dag 2 en vries de rest in voor volgende week.



ONTBIJT DAG 3 | KOKOSYOGHURT MET GRANOLA EN FRUIT

Voor een persoon - 2 min

Je hebt nodig:

250 gram kokosyoghurt Abbot Kinney's

Granola pitten en zaden van AH

Handje (wal)noten

1 eetlepel lijnzaad

Vers fruit naar wens zoals banaan of blauwe bessen

Bereiding:

Schep de kokosyoghurt in een kom en schep de granola eroverheen. Top het af met de walnoten, het lijnzaad en het verse fruit.



ONTBIJT DAG 4 | RODE SMOOTHIE MET LIJNZAAD

Voor twee personen - 5 min

Je hebt nodig:

- 1 banaan
- 2 (rauwe) bieten
- 1 grote schep supergreens
- 1 eetlepel havermout
- 1 eetlepel lijnzaad
- 1 eetlepel hennepzaad
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 ontpitte medjool dadel
- 200 ml amandelmelk
- handje spinazie of andere groene groente
- 1 teug citroensap
- kleinhandje pompoen- of zonnebloempitten

Bereiding:

Stop alle ingredienten in de blender en zet deze aan. Blend totdat het een glad geheel is. Top af met pompoenpitten en drink (&kauw!) de smoothie op.



ONTBIJT DAG 5 | HAVERMOUT BANANAPANNEKOEKEN

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

2 bananen
2 eieren
200 gram havermout
1 theelepel bakpoeder
1 eetlepel lijnzaad
1 eetlepel chiazaad
kokosolie
2 medjool dadels
1/2 courgette
350 ml amandelmelk

Bereiding:

Doe alles behalve de kokosolie in de blender en mix tot een glad geheel. Verhit de in een pan een klein beetje kokosolie en doe het beslag in de pan, verdeel tot een grote plat geheel en bak op middelhoog vuur 3-4 min. Draai de pannenkoek om en bak nog 4 min op de andere kant. Garneer eventueel met een scheut kokosyoghurt en fruit.



LUNCH DAG 1 | BROCOLLI COURGETTE SOEP MET POMPOENPITTEN

Voor zes personen - 10 min

Je hebt nodig:

- 2 rode ui
- 2 theelepel kokosolie
- 2 courgette
- 2 broccoli
- 1-1/2 liter water
- 3 bouillonblokjes
- snuf Italiaanse kruiden: funghi trivolati
- handje pompoenpitten
- handje groentekiem

Bereiding:

Snij de ui in kleine stukjes en fruit de ui in de pan met een beetje kokosolie. Snij de courgette en broccoli in medium stukken en voeg bij de ui. Bak de groenten 2min mee en voeg water en een bouillon blokje toe. Laat 7 min zachtjes koken en pureer daarna tot een soep. Voeg evt. extra water toe en wellicht ook een bouillon blokje indien de soep te dik is naar je smaak. Voeg naar smaak de Italiaanse kruiden toe en serveer de soep met de pompoenpitten en kiemen.

Van deze soep kun je zes x eten. Bewaar soep voor de lunch van dag 3 en vries de rest in



LUNCH DAG 2 | BANANENBROOD DAG 1

Je hebt nodig:

Bananenbrood Ontbijt Dag 1



LUNCH DAG 3 | LIJNZAADCRAACKERS MET HUMUS EN KIEMGROENTEN

Voor 12 crackers - 5 min voorbereiding, 30 min oven

Je hebt nodig:

150 gram gebroken lijnzaad

30 gram sesamzaad

100 gram pompoen- of zonnebloempitten

snuf italiaanse kruiden

snuf zout

200 ml water

deegroller

2 vellen bakpapier

2 eetlepels humus

Bereiding:

Verwarm de oven op 180 graden (hetelucht). Meng alle ingredienten in een kom. Laat dit 15 min staan. Leg een vel bakpapier op een bakplaat en verspreid het mengsel. Leg er een vel bakpapier op en rol met de deegroller het mengsel geheel plat tot in elke hoek. Verwijder het bovenste vel bakpapier en zet in 20 min in de oven. Na 20 min haal je de plaat eruit en snij je (met een pizzasnijder) het in rechthoeken. Draai de crackers om en zet voor nog eens 15 min in de oven. Je kunt de crackers in een luchtdichte bak ruim een week bewaren. Smeer er humus op, cottage cheese of ander beleg en garneer met kiemgroenten. Eet evt. de soep van dag 1 erbij .



LUNCH DAG 4 | TONIJSALADE MET LINZEN PASTA

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

1 pak linzenpasta

1 theelepel kokosolie

300 gram tonijn uit blik (waterbasis)

2 paprika's

1 komkommer

hand olijven

scheut olijfolie extra vierge

scheut balsamico azijn

Kruiden naar keuze (bijv koriander, peterselie of oregano)

Bereiding:

Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking.

Snij de groenten fijn en laat de tonijn uitlekken.

Meng alles in een grote slakom en garneer met verse kruiden.



LUNCH DAG 5 | GROENTE OMELET IN GROENTE WRAP

voor twee personen - 8 min

Je hebt nodig:

300 gram groente in koelkast (wortel, paprika, prei, bloemkool, broccoli oid of verse soepgroente)

1 theelepel kokosolie

4 eieren

2 bietenwraps

evt. geraspte kaas

snuf peper

snuf zout

Bereiding:

Snij de groente in kleine stukjes en verwarm de kokosolie in de pan. Mix in een beslagkom de eieren en mix daar de groenten doorheen. Mix evt de geraspte kaas erdoor. Bak het mengsel in 6 min gaar met deksel op de pan op middelmatig vuur. Verwarm de bietenwrap 1 min in de broodrooster. Schep de omelet op de bietenwraps, maak er een rol van en snij deze in stukken.



DINER DAG 1 | ZALM UIT DE OVEN MET GROENE GROENTE

Voor twee personen - 25 min

Je hebt nodig:

350 gram(wilde) zalmfilet
50 gram gemende noten, gehakt
5 gram verse peterselie
10 gram (verse) dille
10 gram verse bieslook
1 teen knoflook, geperst
1 eetlepel ongeraffineerde olijfolie
8 ansjovisfilets
300 gram brocolli
300 gram spinazie
1 limoen

Bereiding:

Verwarm de oven op 180 graden (hetelucht). Smeer de zalmfilet in met olijfolie en pers knoflook erover uit. Hak de verse kruiden fijn en strooi over de zalm. Hak de noten in kleine stukjes en strooi over de kruiden. Leg als laatste 5 ansjovisfilets op de zalm. Zet voor 15-20 min in de oven.

Stoom intussen de brocolli in 4 min gaar en meng deze met de rauwe spinazie in een schaal. Snij de resterende ansjovisfilets in kleine stukjes en meng met de groente. Knijp de limoen uit over de groente.



DINER DAG 2 | OVENGROENTE MET BIETENBURGER

Voor twee personen - 30 min

Je hebt nodig:

- 1 bloemkool
- 1 broccoli
- 1 rode ui
- 300 gram (voorgekookte) zoete aardappel
- 250 gram geschrapte wortels
- 1 pak feta
- 1 teen knoflook
- snuf peper
- snuf zout
- evt. tijm
- 2 bietenburgers

Bereiding:

Verwarm de oven op 180 graden (hetelucht). Snij de groenten in kleine stukjes, kook evt de zoete aardappel 5 min voor. Leg een vel bakpapier op een bakplaat en verspreid groenten over de plaat. Pers de knoflook uit en verdeel over de groenten. Strooi wat peper en zout over de groenten. Verbrokkel de feta e, strooi eroverheen. Strooi als laatste de tijm eroverheen. Zet de plaat daarna 20 min in de oven. Verwarm ondertussen de bietenburgers in een pan voor 8 min.



DINER DAG 3 | BURRITO'S MET VEGA GEHAKT

Voor twee personen - 25 min

Je hebt nodig:

200 gram vega gehakt
1 paprika
1 rode uien
5 tomaten
blikje bonenmix 200 gram
Geraspte kaas
1 blikje tomatenpuree
2 bieten groentewraps
1 avocado
Verse kruiden naar keuze

Bereiding:

Verwarm de oven op 180 graden (hetelucht). Was en snij de groenten in kleine stukjes. Rul het vega gehakt kort en voeg de groenten toe maar laat de helft van de tomaten over. Laat de bonenmix uitlekken en voeg bij de groenten en het gehakt. Leg de wraps open, vul deze met het mengsel en vouw weer dicht. Maak ze zonodig vast met een sateprikker. Strooi geraspte kaas eroverheen en zet ze in de oven voor 15 min. Snij ondertussen de avocado en meng deze met de tomaten. Snij verse kruiden fijn, meng met de avocado en tomaten en serveer als salade naast de burrito's.



DINER DAG 4 | BROCOLLI OVENSCHOTEL MET KIP

Voor twee personen - 20 / 30 min

Je hebt nodig:

300 gram kipfilet

2 broccoli

1 theelepel kokosolie

250 gram voorgekookte aardappels

1 klontje roomboter

1 rode ui

100 gram geraspte kaas

scheutje water

1 bouillonblokje

suf peper

snuf zout

Bereiding:

Verwarm de oven op 180 graden (hetelucht). Schil de aardappelen en kook deze in 15 min gaar. Snij de kipfilet in kleine stukjes en bak deze met peper en zout goudbruin. Snij de ui en de broccoli in kleine stukjes. Meng de kip, broccoli en aardappels in een ovenschaal. Verwarm in een steelpan de roomboter en bak de rode ui glazig, voeg het water, het bouillonblokje en de geraspte kaas toe en meng totdat het een mengsel is. Strooi over de ovenschaal en zet 15 min in de oven.



DINER DAG 5 | SPINAZIEPASTA MET VEGA SPEKJES

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

- 1 pak bevroren spinazie a la creme
- 1 pak linzenpasta / groene erwten pasta
- 1 pakje boursin classic
- 1 pak vega speckjes
- 1 theelepel kokosolie

Bereiding:

Verwarm de spinazie op niet al te hoog vuur totdat het warm is. Kook intussen de pasta zoals op de verpakking. Bak de vega speckjes op middelhoog vuur in de kokosolie. Meng alles in een grote pan en voeg de boursin toe. Roer totdat de boursin gesmolten is.

BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN & FRUIT

- 7 stronken broccoli
- 6 rode uien
- 3 courgettes
- 1 bloemkool
- 4 rode paprika
- 1 komkommer
- 400 gram verse spinazie
- 250 gram voorgekookte aardappels
- 300 gram voorgekookte zoete aardappel
- 500 gram geschrapte wortels
- 5 tomaten
- 1 avocado
- 2 rauwe of pakje gekookte bieten
- 1 pak bevroren spinazie a la creme
- verse kruiden: peterselie, dille, bieslook
- 1 pak kiemgroenten
- 4 bananen
- 2 appels
- 300 gram blauwe bessen
- 1 pak medjooldadels

HOUDBAAR

- 250 ml olijfolie extra vierge (ongeraffineerd en in donkere fles!)
- balsamico azijn
- potje olijven op water
- 1 pak bietenwraps
- 1 bakje ansjovisfilets
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blikje bonenmix
- 1 pak biologische bouillonblokjes (reforma)
- 1 pak granola AH pitten en zaden
- 2x 500 gram havermout
- 500 gram gebroken lijnzaad



BOODSCHAPPENLIJST

100 gram amandelmeel
10 eieren
1 bakje humus
500 gram linzenpasta
250 gram zonnebloempitten
250 gram pompoenpitten
500 gram ongebrande notemmix
250 gram rozijnen
100 gram hennepzaad
50 gram sesamzaad
500 ml amandelmelk

KIP, VIS EN ZUIVEL

300 gram kipfilet
300 gram tonijn op water
2 zalmfilets diepvries
1 pakje boursin classic
300 gram gerapste kaas
150 gram feta
200 gram vega gehakt
1 pak vega speckjes
2 bietenburgers
250 gram kokosyoghurt Abbot Kinney's

KRUIDEN & CO

koudgeperste kokosolie (Royal Green)
kurkuma
ceylon kaneel
tijm
italiaanse kruiden
peper & zout
honing
50 gram bakpoeder
Supergreens



Start vandaag nog met ...

... het implementeren van de voedings- en suppletieadviezen en ik beloof je dat je je binnen een paar weken beter voelt. Verandering kost tijd en wees niet te streng voor jezelf. Probeer deze lijn wel zoveel mogelijk vast te houden in het weekend voor sneller resultaat. En wil je meer weten over gezonde voeding, stress of beter slapen lees dan mijn blogs via [deze link](#).

Heb je behoefte aan een op maat gemaakt persoonlijk plan waarin we gericht aan jouw gezondheid werken mét snel resultaat, meld je dan aan voor een gratis kennismakingsgesprek via onderstaande button. Tot dan!

Afspraak maken?

MELD JE AAN



The Health Expert

Health & Nutrition Coaching

