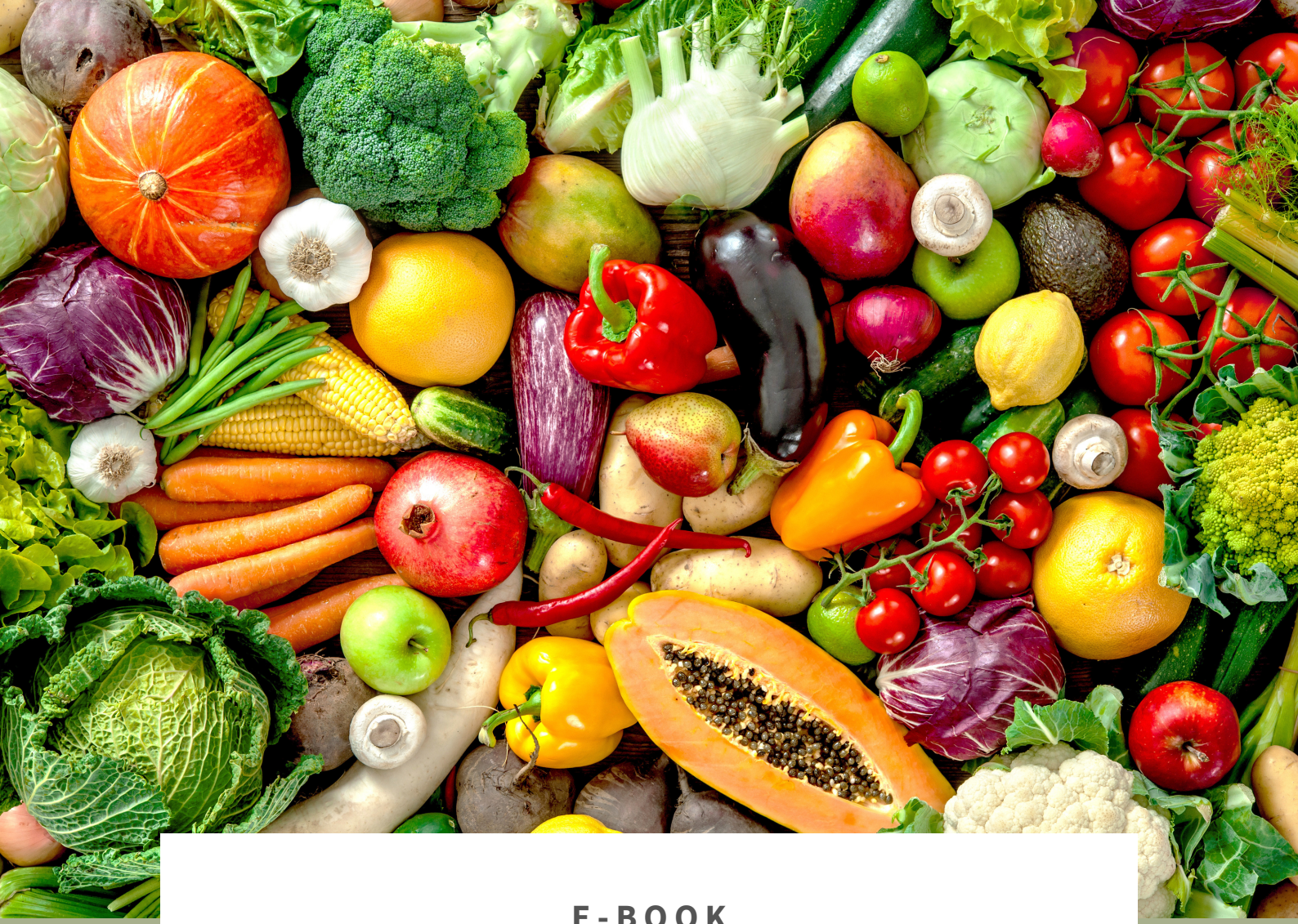

E-BOOK

WEEKMENU EASY

3

OPTIMALISEER JE DARMGEZONDHEID

The Health Expert

Health & Nutrition Coaching

Luister naar je lijf

Dit e-book bevat belangrijke basis informatie over gezonde voeding voor je darmen. Immers, een goede gezondheid begint in je darmen.
Onze darmen communiceren op allerlei manieren met ons brein: via korte-keten-vetzuren, ons zenuwstelsel en via neurotransmitters. Daarmee hebben onze darmen een enorme invloed op onze brein-vitaliteit, onze stemming, emoties en onze cognitieve functies. Door wat we onze darm bacteriën 'te eten geven' kunnen wij hier dus zelf invloed op uit oefenen! Het wordt ook niet voor niets ons tweede brein genoemd. Daar moeten we goed voor zorgen.

Dit is Weekmenu Easy 3. Een menu welke alle noodzakelijke voedingsstoffen bevat voor gezonde darmen en dus een goed werkend immuunsysteem. Ieder gerecht is voor twee personen. Ben je alleen? Vries het in voor de week erna! Ben je met vier, verdubbel het aantal ingrediënten!

Veel plezier!

Nancy

Contactgegevens

info@thehealthexpert.nl

https://www.thehealthexpert.nl

The Health Expert

@the_healtexpert

linkedin.com/in/nancypronk

Darmen, je tweede brein

De darm is een intelligent orgaan en wordt ook 'het tweede brein' genoemd. De darm is wijs en communiceert constant met ons. De vraag is of we onze darm nog wel kunnen horen, of dat de signalen vertroebeld zijn door alle invloeden van buitenaf.

Verstopping, dunne ontlasting of een opgeblazen gevoel... darmklachten komen steeds vaker voor en als je ziet wat we onze darmflora dagelijks aandoen, is dat ook niet zo vreemd. Gelukkig kun je zelf veel verbeteren - door anders te eten en je leefstijl aan te passen. Met als resultaat: meer energie, een gewicht dat bij je past én een goede spijsvertering. Niet alleen voor nu, maar ook voor later. Niet alleen voor jou maar ook meteen voor je partner of voor je gezin.

WAT HEBBEN ONZE DARMEN NODIG EN WAAROM?

De laatste jaren leren we steeds meer over een belangwekkend volkje in onze darmen: de darmflora, ook wel darmbacteriën, microbiota of microbioom genoemd. Samen met de darmen vormen deze honderden soorten darmbewoners een bijzondere voedselfabriek. Darmbacteriën helpen voedsel te verteren en ons gezond te houden. Ze hebben daarnaast veel invloed op lichaam en geest. Ieder mens draagt zo'n honderd biljoen darmbacteriën met zich mee. De samenstelling van darmflora wordt bepaald door je algehele gezondheid, medicijngebruik, genetische aanleg en voeding. Om de darmflora optimaal te houden is het eten van vezels heel belangrijk. Deze zitten vooral in groente en fruit en dat eten we in Nederland veel te weinig. Belangrijk dus om hierop te focussen!

VEZELS

Het eten van voldoende vezels is van onwaarschijnlijk belang voor het goed functioneren van je darmen.
Vezels vinden we vooral in groente & fruit maar ook in volkoren en naakte granen, noten en peulvruchten.
Hoe meer verschillende soorten je hiervan eet, hoe blijer je darmflora wordt en hoe beter deze bacteriën voor je gaan werken. Ze hebben invloed op tal van processen in je lichaam: het aanmaken van voldoende neurotransmitters, je slaap, je energieniveau en je immuunsysteem.
Maak er een gewoonte van om allerlei verschillende soorten groenten aan je wekelijkse menu toe te voegen. Vaak eten we 'maar' vijf soorten groenten en kijken we niet eens naar andere soorten in de supermarkt. Probeer daar verandering in aan te brengen en je darmen zullen je dankbaar zijn.

Een goede tip is om een abonnement bij een initiatief zoals BioBoer Giel; wekelijks haal je een tas op met groente en fruit van het seizoen. Kakelvers en heel lang te bewaren!

5

Weekmenu

We weten inmiddels op welke voedingsstoffen we ons moeten focussen, om stress te reduceren, om ons brein te faciliteren en nu ligt de focus op de darmen. Een nieuw weekmenu met ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes die relatief makkelijk te maken zijn zodat gezond eten niet te ingewikkeld wordt. Een boodschappenlijst vind je weer achterin. Wanneer je iets over hebt aan ingrediënten, maak hier dan iets van voor in het weekend. Zo hoef je niets weg te gooien. Laat me weten wat je van de recepten vond en tag me via @the_healthexpert met een foto van jouw maaltijd.

- ONTBIJT
- LUNCH
- DINER

ONTBIJT DAG 1 | TUINKRUIDEN OMELET MET KIEMEN EN TOMATENSALSA

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

4 eieren
1 eetlepel water
handje peterselie, gehakt
handje dille, gehakt
30 gram ghee / kokosolie
handje radijskiemen
zeezout en peper
5 tomaten
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie extra virgin
1/2 citroen
handje koriander, gehakt
handje munt, gehakt

Bereiding:

Klop de eieren in een kom los met water, zout en peper. Voeg de kruiden toe en kluts het tot een schuimig geheel. Smelt de kokosolie/ghee in de pan en bak de helft van het mengsel 1 minuut totdat het net begint te stollen. Meng het met een spatel in de pan zodat het ongebakken ei naar de randen kan lopen en kan stollen.Vouw de randen van de omelet naar elkaar toe. Bak in een 2e pan de rest van het mengsel en herhaal dit.
Snij de tomaten in vieren, verwijder de zaadlijst en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. snijd de knoflook heel fijn en meng dit met de olijfolie.
Was de citroen en rasp ongeveer 1 theelepel vol, pers de citroen en voeg de rasp en citroensap bij de olijfolie en knoflook. Voeg de kruiden toe en schenk met de dressing over de tomatenblokjes. Breng op smaak met peper en zout.

Dit recept komt uit 'Gezond Ontbijten' van Ineke Haisema

ONTBIJT DAG 2 |CHIA HAVERMOUT ONTBIJTJE

Voor twee personen (+2 porties voor dag erna) - 10 min

LET OP: DIT ONTBIJT MAAK JE DE AVOND ERVOOR!!

Je hebt nodig:

100 gram havermout

4 el chiazaadjes

700 ml plantaardige melk, ongezoet

1,5 el rauwe cacaopoeder

1,5 el rauwe cacaonibs

300 gram rood fruit / bramen

30 gram pecannnoten

Bereiding:

Doe de havermout en chiazaadjes in een kom en roer met de melk goed door elkaar. Af en toe even roeren zodat je voorkomt dat het grote klonten worden.

Roer de cacaopoeder, cacaonibs en bramen door de havermout. Verdeel de havermout over vier bekers en zet deze in de koelkast en laat een nacht in de koelkast staan.

De volgende dag: haal de bekers uit de koelkast en roer nog even goed door en verkruimel de pecannoten eroverheen. Serveer!

ONTBIJT DAG 4 | CHIA HAVERMOUT ONTBIJTJE

Voor twee personen - 2 min

Je hebt nodig:

2 bekers van chia havermout ontbijtjes van gisteren

Bereiding:

ONTBIJT DAG 3 | KWARK MET GEBAKKEN FRUIT

Voor twee personen - 2 min

Je hebt nodig:

1 peer
1 sinaasappel
1 passievrucht
1 vanillestokje
200 gram aardbeien
25 gram roomboter
100 gram blauwe bessen
100 gram kwark
paar blaadjes munt, gehakt

Bereiding:

Was de peer en snijd in stukjes. schil de sinaasappel, haal partjes uit de vliezen en vang het sap op, halveer de passievrucht en schep het vruchtvlees in een kom. Roer hier het vanillemerg doorheen.
Halveer de aardbeien en roerbak deze met de blauwe bessen,peer en sinaasappel in de roomboter voor ongeveer 3 min. Schenk het sap uit de kom over fruitmengsel en laat nog even pruttelen.
Verdeel de kwark over twee kommen en schenk het fruit eroverheen. Garneer met de verse munt

ONTBIJT DAG 5 | HAVERMOUT BANAAN PAP

Voor twee personen - 10 min

Je hebt nodig:

500 ml amandel melk

50 gram havermout

2 bananen

30 gram ongebrande walnoten

evt. handje kokossnippers

Bereiding:

Breng de melk aan de kook. Roer de havermout erdoor en laat 2 min. op laag vuur koken. Haal de pan van het vuur en laat 5 min. staan. Snijd ondertussen de bananen in plakjes en hak de walnoten grof. Verdeel de havermout over de kommen en garneer de havermout met de banaan en walnoten.
Voeg eventueel nog wat kokossnippers toe als extra topping.

LUNCH DAG 1 | LIJNZAADCRACKERS MET ZELFGEMAAKTE TONIJNSALADE

Voor 12 crackers - 5 min voorbereiding, 30 min oven (EEN OUDE BEKENDE UIT WEEKMENU EASY 1)

Je hebt nodig:

150 gram gebroken lijnzaad
30 gram sesamzaad
100 gram pompoen- of zonnebloempitten
snuf italiaanse kruiden
snuf zout
200 ml water
2 vellen bakpapier + 1 deegroller
2 eetlepels humus

2 blikjes tonijn op water
2 eetlepels (lactosevrije) kwark / kokosyoghurt
2 hele augurken + 100 gram cherry tomaten
1 vkleine rode ui
1 eetlepel volle mayonaise
snuf zout en peper

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.

Laat de tonijn uitlekken, snijd de augurken en tomaatjes en de ui fijn en meng met de kwark en mayonaise door elkaar. Voeg wat peper en zout toe naar smaak. Beleg de crackers met de tonijnsalade.

LUNCH DAG 2 | SPELTPANNENKOEK MET PESTO VAN MUNT, NOTEN EN SINAASAPPEL

Je hebt nodig:

125 gram speltmeel
250 amandelmelk
2 eieren
kokosolie
zeezout

handje walnoten
handje pistachenoten
1 teen knoflook
20 muntblaadjes
5 eetlepels olijfolie extra vierge
rasp van 1 biologische sinaasappel
15 gram parmezaanse kaas
peper

Bereiding:

Meng speltmeel met de helft van de melk en wat zout in een kom, even goed roeren. Men de eieren erbij en de rest van de melk. Klop los met een garde. Verhit kokosolie in een pan en schep met een lepel het beslag erin en bak kleine pannenkoekjes lichtbruin.

Hak de noten, munt en knoflook fijn in een vijzel / keukenmachine. Schenk de olijfolie er gelijktijdig bij. Roer de sinaasappelrasp en parmezaanse kaas door het mengsel. Breng eve op smaak met wat peper.
Beleg de pannenkoekjes met de zelfgemaakte pesto.

Dit recept komt uit 'Gezond Ontbijten' van Ineke Haisema

LUNCH DAG 3 | DAHL - RODE LINZENSOEP

Voor 2 personen (+ 2 extra porties voor dag erna) - 20 min

Je hebt nodig:

1 kleine rode ui
1 eetlepel olijfolie
3 teentjes Knoflook
4 gram rode peper of 1 theelepel sambal
1 zakje rode linzen of 2 blikjes voorgrkookte linzen (als je niet zoveel tijd hebt)
2 liter groente bouillon (4 blokjes)
4 stengels bleekelderij
250 gram wortel
5 verse tomaten (5)
1 courgette (1)
1,5 theelepel Ras el Hanout kruiden
Een handje verse platte peterselie en/of koriander

Bereiding:

Snij een ui, wat teentjes knoflook en een rode peper (of voeg een beetje sambal toe!). Roerbak dit met een beetje olijfolie in een diepe soep(pan).
Voeg rode linzen toe. Laat 20 minuutjes zachtjes koken, doe dit in groente of tuinkruiden bouillon. Roerbak groenten naar smaak. Selderijstengel, wortel, verse tomaten en courgette zijn samen heerlijk. Voeg ze daarna toe aan de kokende soep. Nog heel even laten doorkoken. Maak af met Ras el Hanout kruiden, verse platte peterselie en/of koriander.Proef even of het genoeg pit heeft en kruidig genoeg is. Soms is het lekker nog wat gedroogde gemalen rode peper toe te voegen. Hou je niet van pittig kun je er ook een scheutje kokosmelk doorheen roeren.

LUNCH DAG 4 | DAHL - RODE LINZENSOEP

Voor twee personen - 5min

Je hebt nodig:

Soep van dag 3

Bereiding:

Verwarm de soep en schenk uit in twee kommen.

LUNCH DAG 5 | BLOEMKOOL ASPERGESOEP MET CHILI VLOKKEN

voor twee personen - 5 min

Je hebt nodig:

1 rode ui
2 tenen knoflook
1 kleine eetlepel kokosolie
1 stronk bloemkool met blad
400 gram groene asperge(tips) bevroren of vers
1 L groente bouillon (1L water, 2 bouillonblokjes)
chilivlokken
hand kiemgroenten en hand pompoenpitten

evt. wat (zuurdesem)brood of glutenvrije crackers erbij met beleg

Bereiding:

Snipper de ui en knoflook en bak in de kokosolie tot de ui glazig ziet. Was intussen de groenten (inclusief het bloemkoolblad) en snijd in kleine stukken. Voeg bij de ui en knoflook. Prepareer ondertussen de bouillon en breng aan de kook. Zodra het water kookt voeg de groenten erbij en laat 10 min pruttelen op middelhoog vuur. Pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel.
Serveer met een snuf chili vlokken, een hand kiemgroenten en pompoenpitten.

Indien niet voldoende eet er dan wat brood / crackers met beleg bij.

DINER DAG 1 |HEALTHY CHICKEN MASALA

Voor twee personen (+2 extra porties diner dag 2) - 30 min

Je hebt nodig:

4 teentjes knoflook
3 kleine rode uien
8-10 biologische kippenvleugels / 400 gram kipfilet
5 tl kerriepoeder
3 tl laospoeder
3 tl kardemompoeder
3 tl geelwortelpoeder (kurkuma)
3 el olijfolie
snuf zeezout en zwarte peper
400 gr haricots verts
4 middelgrote zoete aardappelen
1,5 tl (gele) sambal
3 el tomatenpuree
7 el kokosmelk
350 gr biologische volkoren couscous

Bereiding:

Snijd de knoflookteentjes en de uien in kleine stukjes. Bestrooi de kippenvleugels met kerrie-, laos-, kardemom- en geelwortelpoeder. Doe de olijfolie, zout en peper in een kom en doe vervolgens de knoflook en uien erbij. Leg de kippenvleugels in deze marinade en laat de kruiden 10 min. goed inwerken.
Maak in de tussentijd de haricots verts schoon en kook ze in een pannetje met water beetgaar.
Bak de gemarineerde kippenvleugels in een grote braadpan op hoog vuur in 5 min. rondom bruin. Schep regelmatig goed door waarmee je voorkomt dat de uien en knoflook verbranden.
Snijd de zoete aardappelen in stukjes en voeg ze bij de kip. Doe de sambal, tomatenpuree en kokosmelk erbij, roer goed door en schenk er vervolgens water bij totdat alles net onder water staat. Laat de masala minimaal 30 min. op laag vuur sudderen en roer regelmatig. Doe de couscous in een kom, overgiet met 350 ml kokend water, voeg een snuf zout toe en laat 5 min. wellen.
Meng voor het serveren de haricots verts door de masala en serveer het gerecht in kommen met een lekkere schep couscous erbij.

Dit recept is afkomstig uit het boek "Powerfood - van Friesland tot New York' van Rens Kroes

DINER DAG 2 | HEALTHY CHICKEN MASALA

Voor twee personen - 5 min

Je hebt nodig:

Chicken masala van Dag 1

1 eetlepel kokosolie

Bereiding:

Verwarm de chicken masala van gisteren in een wok met een eetlepel kokosolie. Serveer het restant van de couscous erbij.

DINER DAG 3 | MEXICAANSE VEGA BONENSCHOTEL

Voor twee personen (+ 2 extra porties voor diner dag 5) - 20 min

Je hebt nodig:

2 eetlepels rijstolie
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
1 theelepel paprikapoeder of
1 theelepel chilipoeder
1 blikje tomatenpuree (à 70 g)
400 gram vegetarisch gehakt
400 gram roerbakgroenten
300 ml groentebouillon
1 blik kidneybonen (uitgelekt)
1 blik zwarte bonen (uitgelekt)
250 gram mais (uitgelekt, blik)
200 ml zure room of 200 ml kokosyoghurt (greek style)
2 eetlepels platte peterselie (gehakt)

Bereiding:

Verhit de olie en fruit hierin de knoflook, paprikapoeder en tomatenpuree 2-3 minuten. Voeg het gehakt toe en bak het rul.
Schep de roerbakgroenten erdoor en roerbak 5 minuten. Voeg de bouillon, alle bonen en mais toe en stoof zachtjes 10 minuten. Schep enkele lepels zure room / kokosyoghurt op het gerecht en bestrooi met de peterselie.

DINER DAG 4 | ROERBAKGROENTEN MET TEMPEH EN QUINOA

Voor twee personen - 20 min

Je hebt nodig:

250 gram tempeh
200 gram quinoa
400 gram roerbakgroenten OF 1 prei, 1 witte kool, 1 rode paprika 1 ui
5 eetlepels ketjap manis
1 kleine theelepel sambal
1 eetlepel rijstolie
1 teen knoflook
1 theelepel gemberpoeder (of 1 cm verse gember)
1 theelepel komijn
snuf zout
optioneel: halve theelepel kerrie of paprikapoeder
optioneel: verse koriander

Bereiding:

Stoom / kook de tempeh even in warm water voor 5 min zodat de marinade beter kan intrekken.

Meng de rijstolie, ketjap, sambal, knoflook, gember, komijn, zout en evt paprika- en of kerriepoeder in een kom. Snijd de tempeh in kleine blokjes en meng in de marinade. Kook intussen de quinoa volgens de verpakking. Snijd de losse groenten klein of open de zak wok groenten.

Bak de tempeh samen met de groenten in een wok. Voeg als laatste de quinoa erbij en serveer uit. Maak evt af met wat verse koriander naar smaak.

DINER DAG 5 | MEXICAANSE VEGA BONENSCHOTEL

Voor twee personen - 15 min

Je hebt nodig:

de Mexicaanse vega bonenschotel van Dag 3

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Plaats de schotel in de oven en laat in 15 min warm worden.

Serveer uit.

BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN & FRUIT

kiemgroenten (milde en pittige)
1 citroen
300 gram rood fruit
2 bananen
1 peer
2 sinaasappels
200 gram aardbeien
100 gram blauwe bessen
10 tomaten
250 gram wortel
1 courgette
2 bollen knoflook
1 rode peper
6 rode uien
1 bakje humus
4 stengels bleekselderij
1 bloemkool
400 gram groene aspergetips (vers of bevroren)
400 gram haricots verts
400 gram wokgroenten (evt. 2x - zie blz 19)
1 prei
1 witte kool
1 rode paprika

HOUDBAAR

100 gram chia zaad
700 ml havermelk
750 ml amandelmelk
7 eetlepels kokosmelk
100 gram cacaopoeder
100 gram cacaonibs
100 gram walnoten
100 gram kokossnippers
150 gram (ongebroken) lijnzaad > zelf breken
30 gram sesamzaad
100 gram pompoenpitten
100 gram zonnebloempitten
100 gram peccannoten
100 gram gepelde pistachenoten
100 gram havervlokken
150 gram havermout

BOODSCHAPPENLIJST

250 gram speltmeel
6 groentebouillon blokjes
1 zak rode linzen / 2 blikjes voorgekookte linzen
2 blikjes tonijn op water
1 pot augurken (Kesbeke)
Mayonaise
2 blikjes tomatenpuree
350 volkoren couscous
sambal (oelek of gele)
1 glazen pot /blik / zak kidneybonen
1 glazen pot / blik / zak zwarte bonen
250 gram mais
250 gram quinoa

KIP, VIS EN ZUIVEL

6 eieren
100 gram (lactosevrije geiten)kwark
15 gram parmezaanze kaas
200 gram kokosyoghurt Abbot Kinney's OF 200 gram zure room
400 gram kipfilet / 8-10 kippenvleugels
400 gram vega gehakt
250 gram tempeh

KRUIDEN & CO

koudgeperste kokosolie (Royal Green)
olijfolie extra vierge (in donkere fles)
rijstolie
5 eetlepels ketjap manis
zout (himalaya of keltisch zeezout)
peper
kaneel
gemberpoeder
geelwortelpoedeer
kardemompoeder
laospoeder
kerriepoeder
paprikapoeder mild
komijnpoeder
chilivlokken
chilipoeder
peterselie (liefste vers)
dille
munt

Begin 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, chronische stress, je brein, gezonde voeding voor kinderen 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 middels ondersteuning in supplementen mét snel resultaat, meld je dan aan voor een gratis kennismakingsgesprek of een intake via onderstaande button. Tot dan!

Afspraak maken? MELD JE AAN

The Health Expert

Health & Nutrition Coaching