

Altijd Trek?

Aanvullend materiaal

Copyright © 2016 Dr David S. Ludwig

FASE 1 WEEK 1 MENU OVERZICHT*

MAANDAG (Dag 1)	DINSDAG (Dag 2)	WOENSDAG (Dag 3)	DONDERDAG (Dag 4)	VRIJDAG (Dag 5)	ZATERDAG (Dag 6)	ZONDAG (Dag 7)
<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>
Huevos Rancheros – gebakken eieren met rancherosaus en kaas; frambozen en volle Griekse yoghurt	Fase 1 powershake	Zwarte bonen met tofoe met kaas, zure room en avocado	Spinazieomelet; vers fruit en volle Griekse yoghurt	Geroekte zalm met dillesaus, kaas, tomaat, komkommer; blauwe bessen	Graanvrije wafels met vruchtensaus en geklopte room; kalkoenbacon	Frittata met fruit en volle Griekse yoghurt
Taak: maak de tussendoortjes en lunch voor vandaag klaar.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar. Bewaar de rest van de zwarte bonen met tofoe voor de lunch van morgen.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar.	Taak: maak tussendoortjes voor vandaag klaar.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar. Bewaar de rest van het ontbijt voor Dag 8.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar. Bewaar de rest van de frittata voor dag 9.
<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>
Geroosterde notenmix	Geroekte zalm en dilleroomkaas op komkommerrondjes	Slaschuitjes met citroen-tahinsaus	Appel met pindakaas	Slaschuitjes met saus naar keuze	Kaas-kieuitsbonendip	Geroosterde notenmix
<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>
Tomaten-kikkererwtensalade met mozzarella met citroen-tahinsaus	Kipsalade met druiven en walnoten	Biefstuksalade met blauwekaas dressing; mandarijn	Tacosalade met restjes zwarte bonen met tofoe, sla, tomaat, salsa, kaas en romige limoen-korianderdressing	Aubergine parmigiane; frambozen	Sla-wrap met geroerbakte kip of tofoe met pinda's, wortel en gember-sojavinaigrette	Shepherd's pie met peultjes of sugarsnaps en dressing naar keuze
<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>
Slaschuitjes met romige dillesaus	Hummus met verse groentesticks	Geroosterde notenmix	Pittige pompoenpitten	Hummus met verse groentesticks	Komkommerschuitjes met kalkoen en feta	Appel en kaas
<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>
Romige bloemkoolsoep; kruidige kippendijen; broccoli, wortel met citroen-olijfolie dressing Dessert: Fruit en pure chocolade	Romige bloemkoolsoep; haasbiefstuk of tempé; ui, boerenkool met citroen-tahinsaus Dessert: Frambozen en crème fraîche	Gegrilde vis met knoflook en citroen; geroerbakte boerenkool met romige dillesaus, salade met dressing naar keuze Dessert: Gepocheerde seizoensvruchten met chocoladesaus	Aubergine parmigiana; salade met dressing naar keuze Dessert: Frambozen	Geroerbakte kip of tofoe Dessert: Chocoladerotsjes	Shepherd's pie met bloemkool, peultjes of sugarsnaps en romige dillesaus Dessert: Extra bittere chocolade	Garnalen of tofoe in kokoscurrysaus Dessert: Aardebeien met chocoladesaus
Taak: Maak de lunch voor morgen klaar met de overgebleven kip; bewaar de restjes soep voor het diner van morgen.	Taak: maak de lunch voor morgen klaar met de overgebleven biefstuk of tempé.	Taak: Maak de lunch voor morgen klaar met de resten zwarte bonen met tofoe. Bewaar de rest van de chocoladesaus voor het diner van zondag.	Taak: maak de lunch voor morgen en chocoladerotsjes klaar.	Taak: maak de lunch voor morgen klaar met de restjes geroerbakte kip.	Taak: maak de lunch voor morgen klaar met de restjes shepherd's pie en peultjes. Vries de rest in.	Taak: maak de lunch voor maandag klaar met de garnalen of tofoe in kokoscurrysaus.

* Dit schema is een weekoverzicht om in de keuken te hangen. Voor details over hoe je deze maaltijden bereidt, zie de eerste week van de fase 1-maaltijdplanner (pagina 186)

FASE 1 WEEK 2 MENU OVERZICHT*

MAANDAG (Dag 8)	DINSDAG (Dag 9)	WOENSDAG (Dag 10)	DONDERDAG (Dag 11)	VRIJDAG (Dag 12)	ZATERDAG (Dag 13)	ZONDAG (Dag 14)
<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>
Restjes graanvrije wafels met vruchtensaus en geklopte room (dag 6); kalkoenbacon	Restjes frittata (dag 7); fruit en volle Griekse yoghurt	Fase 1 powershake	Zwarte bonen met tofoe, kaas, zure room en avocado	Huevos Rancheros – gebakken eieren met rancherosaus en kaas; frambozen en volle Griekse yoghurt	Graanvrije wafels met vruchtensaus en geklopte room; kalkoenbacon	Fase 1 poershake
Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar.	Taak: maak tussendoortjes voor vandaag klaar.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar. Vries de rest van de wafels in voor fase 2, dag 6.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar.
<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>
Kruidige kikkererwten	Pittige pompoenpitten	Notenmix	Komkommerschuitjes met kalkoen en feta	Chocolade	Slaschuitjes met een saus naar keuze	Appel met pindakaas
<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>
Restjes garnalen of tofoe in kokoscurrysous (dag 7) in een sla-wrap	Sla-wrap met zalm- of tofoesalade; appel	Mediterrane kip of tofoe met extra bittere chocolade	Gestoofde savooiekool met sla en mostgerdvinaigrette	Rucolasalade met zalm en sinaasappel	Sla-wrap met Thaise pindatempé	Rancherokip met spinazie en bonen uit de oven; kaas; avocado
<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>
Bittere chocolade	Kaas-kieuitsbonendip	Appel met pindakaas	Kruidige kikkererwten	Gedopte edamame	Appel en kaas	Naar keuze
<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>
Vis in chipotlesaus met boerenkool, wortel en citroen-olijflijedressing Dessert: Blauwe bessen en kokosmelk	Mediterrane kip of tofoe; tomaat, komkommer, basilicum en mosterdvinaigrette Dessert: Bessen of ander rood fruit	Wortel-gembersoep; savooiekool; boerenkool met dressing naar keuze Dessert: Geroosterde pecannoten	Wortel-gembersoep; zalm; knoflook-kruidencourgette Dessert: Fruit en extra bittere chocolade	Thaise pindatempé; komkommer Dessert: Masala chai met sojamelk of volle melk	Romige bloemkoolsoep; rancherokip; broccoli met dressing naar keuze Dessert: Extra bittere chocolade	Lamsschenkels met groente en knoflook en saus naar keuze Dessert: Bessen of ander rood fruit
Taak: Maak de lunch voor morgen klaar met zalm- of tofoesalade.	Taak: maak de lunch voor morgen klaar met de overgebleven kip of tofoe.	Taak: Maak de lunch voor morgen klaar met de resten savooiekool; bewaar de restjes soep voor het diner van morgen.	Taak: maak de lunch voor morgen klaar met de resterende zalm.	Taak: maak de lunch voor morgen klaar met de restjes Thaise pindatempé.	Taak: maak de lunch voor morgen klaar met de restjes rancherokip.	Taak: maak de lunch voor maandag klaar. Bewaar de rest van de lamsschenkels en het klaargemaakte eten voor morgen.

* Dit schema is een weekoverzicht om in de keuken te hangen. Voor details over hoe je deze maaltijden bereidt, zie de eerste week van de fase 1-maaltijdplanner (pagina 186)

FASE 2 MENU OVERZICHT*

MAANDAG (Dag 1)	DINSDAG (Dag 2)	WOENSDAG (Dag 3)	DONDERDAG (Dag 4)	VRIJDAG (Dag 5)	ZATERDAG (Dag 6)	ZONDAG (Dag 7)
<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>
Aardbeien-vijgenyoghurt met noten	Zwarte bonen met tofoe, rancherosaus, cheddar en avocado; vers fruit	Havergrutten met roerei; blauwe bessen	Fase 2 powershake	Roerei met spinazie, tomaat, kaas en quinoa	Graanvrije wafels met vruchtensaus en geklopte room; kalkoenbacon	Frittata, zwarte bonen en zure room; fruit en volle Griekse yoghurt
Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar.	Taak: maak tussendoortjes voor vandaag klaar.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar. Vries de rest van de wafels in voor fase 2, dag 6.	Taak: maak de tussendoortjes voor vandaag klaar.
<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>
<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>
Brown Derbysalade; bessen of ander fruit	Bulgursalade met garnalen	Marinara primavera; quinoa	Rodelinzensoep en Mexicaanse kip-maïssalade met chipotlemaïsonaise	Gebakken zalm, quinoa, pecannoten en cranberry's	Sla-wrap met geroerbakte kip en gember-sojavinaïgrette	Runderstoof met bonen en gerst; spinazie; chocolade
<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>
<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>
Lamsschenkel, zoete aardappel en aspergers Dessert: peer	Marinara primavera; quinoa Dessert: Chai met soja- of volle melk	Mexicaanse kip met polenta; boerenkool met romige limoen-korianderdressing Dessert: Aardbeien met volle Griekse yoghurt	Gebakken zalm, quinoasalade en gestoomde pompoen Dessert: Gepocheerde seizoensvruchten	Geroerbakte kip met bruine rijst Dessert: Chocoladerotsjes	Runder- of tofoestoof met bonen en gerst Dessert: Peer-aardbeientaartje	Kabeljauw in honing-balsamicomarinade, zoete aardappel en boerenkool Dessert: Gepocheerde seizoensvruchten met chocoladesaus
Taak: Maak de lunch voor morgen klaar.	Taak: maak de lunch voor morgen klaar met de overgebleven marinara primavera. Bewaar de rest.	Taak: Maak de lunch voor morgen klaar met overgebleven Mexicaanse kip. Vries de rest in.	Taak: maak de lunch voor morgen klaar met de achtergehouden zalm, quinoasalade en pompoen.	Taak: Maak de lunch voor morgen klaar met de overgebleven geroerbakte kip met bruine rijst.	Taak: maak de lunch voor morgen klaar met de overgebleven runder- of tofoestoof.	Taak: maak de lunch voor maandag klaar. Bewaar de rest van de zoete aardappel voor later.

* Dit schema is een weekoverzicht om in de keuken te hangen. Voor details over hoe je deze maaltijden bereidt, zie de eerste week van de fase 1-maaltijdplanner (pagina 220)

Appendix 1

Boodschappenlijstjes

1. Voorbereidingsfase, houdbaar, **6**
2. Fase 1, dag 1 tot en met 3, **9**
3. Fase 1, dag 4 tot en met 6, **12**
4. Fase 1, dag 7 tot en met 10, **14**
5. Fase 1, dag 11 tot en met 14, **17**
6. Fase 2, dag 1 tot en met 3, **20**
7. Fase 2, dag 4 tot en met 7, **22**
8. Boodschappenlijst; houdbaar, **25**
9. Boodschappenlijst; vers, **28**

BOODSCHAPPENLIJST: VOORBEREIDINGSFASE, HOUDBAAR

*Het maaltijdplan is gemaakt voor twee personen. Pas de hoeveelheden naar wens aan.

HOEVEEL NODIG	HOEVEELHEID VOOR 2 PERS.	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN	WEEK
---------------	--------------------------	-----------	--------------	------

Noten, zaden & notenboters: Koop meer van je favorieten voor geroosterde-notensnacks.

	75 gram		Amandelen, geschaafd (voor Fase 2, je kunt het nu of later kopen)	3
	1 kleine pot		Amandelboter (geen toegevoegde suikers) of gebruik pindakaas	1, 2
	300 tot 450 gram		Ongebrande cashewnoten, ongezoeten	1, 2
	130 tot 260 gram		Ongebrande pinda's, ongezoeten	1, 2, 3
	1 pot		Pindakaas (geen toegevoegde suikers)	1, 2, 3
	130 tot 260 gram		Ongebrande pecannoten, ongezoeten	2, 3
	130 gram		Pompoenpitten	1
	32 gram		Sesamzaadjes, gepeld	1
	1 kleine pot		Tahini (sesamboter)	1
	300 gram		Noten naar keuze, voor notenmix	1
	2 el		Ongebrande walnoten, ongezoeten	1

Gedroogde kruiden en specerijen

	1 potje		Laurierblaadjes	2, 3
	1 potje		Zwarte peper, gemalen	1, 2, 3
	1 potje		Zwarte peper, hele bollen in een maler	1, 2, 3
	1 potje		Kardemom, gemalen	1, 3
	1 potje		Cayennepeper, gemalen	1, 2, 3
	1 potje		Chilipoeder (combinatie van rode chilipoeder, komijn, oregano, of andere kruiden)	1, 2, 3
	1 potje		Chipotlepoeder	2
	1 potje		Kaneel, gemalen	1, 2, 3
	1 potje		Komijn, gemalen	1, 2, 3
	1 potje		Currypoeder	2
	1 potje		Italiaanse kruiden	1, 2
	1 potje		Knoflookpoeder	2, 3
	1 potje		Nootmuskaat, gemalen	1, 2, 3
	1 potje		Mexicaanse oregano (als je dit niet kunt vinden, gebruik dan normale oregano)	1

HOEVEEL NODIG	HOEVEELHEID VOOR 2 PERS.	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN	WEEK
	1 potje		Paprikapoeder	1
	1 potje		Milde rode chilipoeder (optioneel)	1, 2, 3
	1 potje		Rode chilivlokken (optioneel)	2
	1 potje		Zout (het liefst zeezout)	1, 2, 3
	1 potje		Tijm	3
Overige of speciale producten				
	1 doos		Zuiveringszout (baking soda)	1, 2
	600 tot 900 gram		Bittere chocolade (minstens 70%)	1, 2, 3
	250 ml		Rode wijn (om lamsschenkels te maken—Dag 14)	2
	1 zakje		Kikkererwtenmeel	1, 2, 3
	15 tot 20 zakjes		Vershoudzakjes (om je groente in te bewaren)	1, 2, 3
	1 potje		Vanille-extract (puur, geen suiker)	1, 2, 3
	65 gram		Geraspte kokos	1
	1 kleine verpakking		Witte miso of andere milde miso	1, 3
	1 pot		100% whey proteïne of 100% eiwit proteïne poeder (zonder toegevoegde suikers)	1, 2, 3
	1 doos		Chai thee (kruidenthee als je liever geen cafeïne drinkt na het eten)	2, 3
Olie, azijn, etc.				
	1 of 2 grote flessen		Extra vergine olijfolie	1, 2, 3
	1 kleine fles		Lijnzaadolie (als je dit niet kunt vinden, gebruik extra vergine olijfolie)	1, 3
	1 of 2 grote flessen		Neutrale olie, zoals saffloer olie of avocado-olie	1, 2, 3
	1 kleine fles		Soja saus of tarwevrije tamari	1, 2, 3
	1 kleine fles		Geroosterde sesamolie	1, 3
	1 kleine fles		Appelciderazijn (kan vervangen worden door wittewijnazijn)	2

HOEVEEL NODIG	HOEVEELHEID VOOR 2 PERS	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN	WEEK
	1 kleine fles		Rodewijnazijn (kan vervangen worden door wittewijnazijn)	2
	1 kleine fles		Rijstazijn	1, 2, 3
	1 kleine fles		Wittewijnazijn (1 grote fles als je het als vervanging van andere azijnen gebruikt)	1, 2, 3
Gedroogde peulvruchten				
	230 gram		Rode linzen	3
Droge en ingeblikte voedselwaren				
	4 blikken		Zwarte bonen	1, 2, 3
	2 blikken		Canneloni bonen	1
	5 blikken		Kikkererwten	1, 2, 3
	1 blik		Kievitsbonen	1
	2 blikken		Kidneybonen	2, 3
	2 blikken		Kokosmelk, ongezoet	2
	1 kleine pot		Augurken (zonder toegevoegde suikers)	2
	100 gram		Olijven, ontpit (Grieks of Kalamata)	2
	2 potten		Marinara saus (zonder toegevoegde suikers)	1, 3
	1 blik		Milde groene chilipepers	1
	1 potje		Mosterd	2
	1 potje		Salsa (optioneel)	1
	5 blikken		Tomatenblokjes	2, 3
	2 blikken		Tomatenblokjes, geroosterd (of vervang door gewone tomatenblokjes)	1
	2 blikken		Tomatenpuree	1, 2
Supplementen (optioneel)				
			Vitamin D ₃	
			Probiotica	
			Visolie	

BOODSCHAPPENLIJST: FASE 1, VOORBEREIDING EN DAG 1 T/M 3

*Het maaltijdplan is gemaakt voor twee personen. Pas de hoeveelheden naar wens aan

HOEVEEL	HOEVEEL- HEID	HEB	INGREDIËNTEN	
NODIG*	VOOR 2 PERS.	HET ✓		
Eiwitten			Vegetarische optie	
	900 gram		Kippendijen (in vel)	Tempé of tofoe
	230 gram		Gesneden vlees, zoals kalkoen	Gesneden vleesvervangers
	6		Eieren (groot)	
	115 gram (optioneel)		Vis, sardientjes uit blik	
	115 gram		Vis, gerookte zalm (plakken)	Tempé of tofoe
	340 gram		Witte vis (kabeljauw, stokvis, schelvis of ander) Koop de dag voor gebruik vers, of koop bevroren en ontdooi op de dag van gebruik	Tempé of tofoe
	500 gram		Biefstuk	Tempé
	375 gram		Tofoe	
Zuivel of alternatieven			Vegetarische optie	
	160 ml		Ongezoete amandelmelk (vervang door sojamelk of volle melk)	
	60 gram		Milde blauwe kaas, verkruid	
	60 gram		Geraspt kaas	
	2 el		Roomkaas	
	180 ml		Slagroom	Kokosmelk in blik
	170 gram		Verse mozzarella	
	6 el		Zure room	
	130 ml		Ongezoete sojamelk (vervang door volle melk)	
	300 ml		Ongezoete yoghurt (Grieks of volle)	

HOEVEEL NODIG*	HOEVEELHEID VOOR 2 PERS.	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN
Vers fruit			
	1 of 2 middelgrote		Appels, peren of perziken
	1 kilo		Fruit: aardbeien, blauwe bessen, frambozen, bosbessen, perziken, abrikozen, pruimen, appels, peren of ander, niet tropisch, seizoensfruit
	500 gram		Druiven
	4		Citroenen
	1		Limoen
	1		Peer (rijp is het beste. Kan vervangen worden door een handvol bessen)
	2		Mandarijnen, sinaasappels of clementines

Verse groenten en kruiden (gebruik vershoudzakjes om bladgroente in te bewaren)

	2		Avocado's
	1		Milde of hete chilipeper
	1		Gele paprika
	1 kleine		Broccoli
	300 gram		Geraspte wortel
	3 of 4 kleine		Wortels
	1		Bloemkool
	4 of 5 stengels		Selderij
	1 handje		Verse koriander
	1		Komkommer
	1 handje		Verse dille
	1 of 2 bollen		Knoflook
	Stuk 5 centimeter		Verse gember
	2 tot 4		Jalapeño pepers
	1 hand of zak		Boerenkool

HOEVEEL NODIG*	HOEVEELHEID VOOR 2 PERS.	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN
	1 of 2 kroppen		Sla, andijvie of Romaine sla (voor tussendoortjes)
	2 kroppen		Romaine sla, voor salade
	3		Witte uien
	1 handje		Verse peterselie
	1		Verse lente-ui of bieslook
	2 kleine en 2 grote		Tomaten
Uit het vriesvak			
	150 gram		Bevroren blauwe bessen, of andere bessen naar keuze

BOODSCHAPPENLIJST: FASE 1, DAG 4 T/M 6

*Het maaltijdplan is gemaakt voor twee personen. Pas de hoeveelheden naar wens aan

HOEVEEL NODIG*	HOEVEELHEID VOOR 2 PERS.	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN	
Eiwitten			Vegetarische optie	
	680 gram		Mager rundergehakt	Tempé
	680 gram		Kippendijen (zonder vel, zonder bot)	1 schaal tofoe (375 gram) en ca. 300 gram edamame
	230 gram		Gesneden vlees, zoals kalkoen voor tussendoortjes	Vegetarische varianten
	7		Eieren	
	170 gram		Vis, gerookte zalm, plakken	Tempé of tofoe
	375 gram		Tofoe	
	2 plakken		Kalkoen bacon	Tempé of vegetarische bacon
	2 el		Boter (kan worden vervangen door olijfolie)	
	140 gram		Geraspte cheddar	
	60 gram		Cheddar of kaas naar keuze bij gerookte zalm	
	30 gram		Feta	
	6 el		Slagroom	Blik kokosmelk
	90 gram		Mozzarella, geraspt	
	22 gram		Parmezaanse kaas, geraspt	
	250 gram		Ricotta	
	60 ml		Ongezoete sojamelk, of vervang door volle melk	
	450 gram		Ongezoete yoghurt, vol of Grieks	

	2 kleine		Appels, peren of perzikken
	1 kilo		Fruit: aardbeien, blauwe bessen, frambozen, bosbessen, perziken, abrikozen, pruimen, appels, peren of ander, niet tropisch, seizoensfruit
	1		Limoen
	2		Mandarijnen, sinaasappels of clementines

Verse groenten en kruiden (gebruik vershoudzakjes om bladgroente in te bewaren)

	1 hand		Verse basilicum (gedroogd als je dit niet kunt vinden)
	3		Paprika's, oranje of geel.
	1		Broccoli
	200 gram		Kool, gesneden
	300 gram		Wortel, geraspt
	1		Bloemkool
	5		Komkommers
	1		Aubergine
	1		Venkel (of vier kleine wortels, als venkel niet in het seizoen is)
	2 teentjes		Knoflook
	8 bladeren		Sla, grote bladeren naar keuze voor wraps
	8 bladeren		Sla, andijvie of Romaine sla voor tussendoortjes
	300 gram		Gemengde sla voor salade
	340 gram		Champignon of shiitake
	1 grote		Witte ui
	300 gram		Peultjes of sugarsnaps
	150 gram		Bladspinazie of babyspinazie
	4		Tomaten
	1 grote		Courgette

Uit het vriesvak

	150 gram		Bevroren blauwe bessen, of andere bessen naar keuze
--	----------	--	---

BOODSCHAPPENLIJST: FASE 1, DAG 7 T/M 10

*Het maaltijdplan is gemaakt voor twee personen. Pas de hoeveelheden naar wens aan

HOEVEEL NODIG*	HOEVEELHEID VOOR 2 PERS.	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN	
Eiwitten				Vegetarische optie
	600 gram		Mager rundergehakt	Tempé
	680 gram		Kippendijen (zonder vel, zonder bot)	Tofoe
	8		Eieren (groot)	
	1 blik		Vis, zalm uit blik	Tofoe
	340 gram		Witte vis (kabeljauw, stokvis, schelvis of ander) Koop de dag voor gebruik vers, of koop bevroren en ontdooi op de dag van gebruik	Tofoe
	680 gram (met schaal en staart, zonder kop)		Garnalen	Tofoe
	450 gram		Tempé	
	2 plakken		Kalkoenbacon	Tempé of vegetarische variant
	160 ml		Ongezoete amandelmelk (of vervang door sojamelk of volle melk)	
	50 gram		Geraspte kaas	
	50 gram		Kaas naar keuze, voor tussendoortjes	
	300 gram		Feta	
	6 el		Slagroom	Blik kokosmelk
	25 gram		Parmezaanse kaas, geraspt	
	60 ml		Ongezoete sojamelk (of vervang door volle melk)	
	600 ml		Ongezoete yoghurt (Grieks of vol)	
Vers fruit				

	7 kleine	Appels
	1200 gram	Fruit: aardbeien, blauwe bessen, frambozen, bosbessen, perziken, abrikozen, pruimen, appels, peren of ander, niet tropisch, seizoensfruit
	½	Citroen
	1 of 2	Limoen
	1	Peer (rijp is het beste. Kan vervangen worden door een handvol bessen)
	8 kleine of 2 tot 3 grote	Mandarijnen, sinaasappels, clementines

HOEVEEL NODIG*	HOEVEELHEID VOOR 2 PERS.	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN
----------------	--------------------------	-----------	--------------

Verse groenten en kruiden (gebruik vershoudzakjes om bladgroente in te bewaren)

	½		Avocado
	Een paar blaadjes		Verse basilicum
	2		Paprika's, rood of oranje
	900 gram		Kool, voorgesneden of heel
	115 gram		Wortel, geraspt
	5		Wortels
	1 stengel		Selderij
	25 gram		Verse koriander
	1 kleine		Komkommer
	2 bollen		Knoflook
	5 cm stuk		Verse gember
	230 gram		Sperziebonen
	150 gram		Boerenkool, handvol of zak (of andere groene groente)
	1 krop		Sla, voor de sla-wraps
	1 kleine		Rode ui
	3		Witte uien
	3 of 4 takjes		Verse peterselie
	1 of 2		Lente-ui
	600 gram		Peultjes of sugarsnaps
	85 gram		Verse spinazie of babyspinazie
	3 kleine		Tomaten
	1 kleine		Courgette

Uit het vriesvak

	150 gram		Bevroren blauwe bessen, of andere favoriete bes
--	----------	--	---

BOODSCHAPPENLIJST: FASE 1, DAG 11 T/M 14

*Het maaltijdplan is gemaakt voor twee personen. Pas de hoeveelheden naar wens aan

HOEVEEL NODIG*	HOEVEELHEID VOOR 2 PERS.	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN	
Proteïns				Vegetarische optie
	680 gram		Kippendijen (zonder vel, zonder bot)	Tofoe
	340 gram		Plakjes vlees zoals kalkoen voor tussendoortjes	Vegetarische varianten
	4 schenkels		Lamsschenkels	Tempé
	9		Eieren (groot)	
	560 gram		Vis, zalm (vers)	Tofoe
	375 gram		Tofoe	
	4 plakken		Kalkoenbacon	Tempé of vegetarische bacon
Zuivel of alternatieven				Vegetarische optie
	140 ml		Ongezoete amandelmelk (vervang door sojamelk of volle melk)	
	60 gram		Blauwe of Roquefort kaas	
	10 el		Geraspte cheddar	
	60 gram		Kaas naar keuze, voor tussendoortjes	
	160 ml		Slagroom	Blikje kokosmelk
	1 ounce		Feta	
	6 el		Zure room	
	50 ml		Ongezoete sojamelk (of vervang door volle melk),	
	500 ml		Ongezoete yoghurt (Grieks of vol)	

HOEVEEL NODIG*	HOEVEELHEID VOOR 2 PERS.	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN
Produce Fruit			
	4 kleine		Appels
	680 gram		Fruit: aardbeien, blauwe bessen, frambozen, bosbessen, perziken, abrikozen, pruimen, appels, peren of ander, niet tropisch, seizoensfruit
	1		Citroen
	1		Limoen
	1		Peer (rijp is het beste. Kan vervangen worden door een handvol bessen)
	4 kleine of 2 grote		Mandarijnen, sinaasappels of clementines

Verse groenten en kruiden (gebruik vershoudzakjes om bladgroente in te bewaren)

	2½		Avocado's of kant-en-klare guacamole
	50 gram		Rucola of andere sla
	1		Broccoli
	handje		Bietenbladeren, snijbiet of andere bladgroente
	75 gram		Geraspte wortel
	1 kleine		Wortel
	½		Bloemkool
	1 stengel		Selderij
	handje		Verse koriander
	3		Komkommers
	3 tot 4 teentjes		Knoflook
	1 grote handvol		Boerenkool of andere groene groente
	8 bladeren		Sla, voor sla-wraps
	8 bladeren		Sla, andijvie of Romaine sla
	200 gram		Sla, andijvie of Romaine sla
	2		Witte uien

HOEVEEL NODIG*	HOEVEELHEID VOOR 2 PERS.	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN
	2 tl		Verse peterselie
	30 tot 60 gram		Kiemgroente, voor sla wraps
	150 gram		Spinazie
	2		Zoete aardappels
	2		Tomaten of andere rauwe groente, voor Crudité
	2 grote		Courgette
Uit de diepvries			
	150 gram		Edamame
	600 gram		Bevroren blauwe bessen of andere favoriete bes

BOODSCHAPPENLIJST: FASE 2, DAG 1 T/M 3

*Het maaltijdplan is gemaakt voor twee personen. Pas de hoeveelheden naar wens aan

HOEVEEL NODIG*	HOEVEEL- HEID VOOR 2 PERS.	HEB HET✓	INGREDIËNTEN
EIWITTEN			Vegetarische optie
	800 gram		Kippendijen
	4		Eieren (groot)
	340 gram (gewicht met schaal en staart, geen kop)		Garnalen
	200 gram		Tofoe
	450 gram		Tempé
Zuivel of alternatieven			Vegetarische optie
	4 el		Geraspte cheddar
	750 ml		Ongezoete sojamelk, of vervang door volle melk
	750 ml		Ongezoete yoghurt, vol of Grieks
Vers fruit			
	2		Bananen (rijpe bananen zijn het best voor de shake. Koop ze nu en gebruik ze over vier dagen)
	900 gram		Fruit: Aardbeien, blauwe bessen, frambozen, bosbessen, perziken, abrikozen, pruimen, appels, peren, of ander niet tropisch fruit.
	4		Gedroogde vijgen
	½		Citroen
	½		Limoen
	2		Peren
	450 gram		Aardbeien

HOEVEEL NODIG*	HOEVEELHEID VOOR 2 PERS.	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN
----------------	--------------------------	-----------	--------------

Verse groenten en kruiden (gebruik vershoudzakjes om bladgroente in te bewaren)

	2¼		Avocado's
	15 tot 20		Asperges
	1		Wortel
	40 gram		Geraspte wortels
	2 stengels		Selderij
	1 handje		Verse koriander
	1 tot 2 bollen		Knoflook
	10 cm stuk		Verse gember
	1 handvol (ongeveer 65 gram)		Boerenkool, handvol of zak (of andere groene groente)
	100 tot 150 gram		Sla, Romaine sla of andere groene groente, voor salade
	2		Witte uien
	1 handje		Peterselie
	2		Tomaten
	1 grote		Courgette

Uit het vriesvak

	1 zakje		Bevroren mais
--	---------	--	---------------

Granen, andere of speciale producten

	1 potje		Honing
	70 gram		Bulgur
	200 gram		Quinoa
	80 gram		Havergrutten
	40 gram		Gehakte amandelen of andere noot
	70 gram		Gierst
	1 fles		Balsamico azijn
	1 fles		Extra vergine olijfolie
	1 fles		Neutrale olie zoals saffloerolie of avocado-olie

BOODSCHAPPENLIJST: FASE 2, DAG 4 T/M 7

*Het maaltijdplan is gemaakt voor twee personen. Pas de hoeveelheden naar wens aan.

HOEVEEL NODIG*	HOEVEELHEID VOOR 2 PERS.	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN	
Eiwitten				Vegetarische optie
	450 gram		Rundvlees of ander stoofvlees	Tofoe
	680 gram		Kippendijen (zonder vel, zonder bot)	Tofoe
	8		Eieren (groot)	
	500 gram		Vis, zalm (vers)	Tofoe of tempé
	300 tot 600 gram		Witte vis (kabeljauw, stokvis, schelvis of ander) (voor zondag, koop vers of uit de diepvries en ontdooi de nacht van te voren in de koelkast)	Tofoe of tempé
	2 plakjes		Kalkoenbacon	Tempé of vegetarisch vlees
Zuivel of alternatief				Vegetarische optie
	500 ml		Ongezoete amandelmelk, (vervang door sojamelk of volle melk)	
	60 gram		Geraspte cheddar	
	2 el		Zure room	
	2 el		Ongezoete sojamelk (vervang door volle melk)	
	300 ml		Ongezoete yoghurt, vol of Grieks	
Vers Fruit				
	1		Appel, peer of perzik	
	1 kilo		Fruit: Aardbeien, blauwe bessen, frambozen, zwarte bessen, perziken, abrikozen, pruimen, appels, peren of ander, niet tropisch, fruit.	
	2 el		Gedroogde cranberry's	

	1 el		Krenten of rozijnen
	1		Citroen
	2		Peren
	230 gram		Aardbeien
	2		Mandarijnen

Verse groenten en kruiden (gebruik vershoudzakjes om bladgroente in te bewaren)

	½		Avocado
	1		Paprika, rood of oranje
	1		Broccoli
	200 g		Wittekool, gesneden (ongeveer 1 hele kool)
	65 g		Wortels, geraspt

HOEVEEL NODIG*	HOEVEEL- HEID VOOR 2 PERS.	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN
	1 kleine		Wortel
	2 stengels		Selderij
	1 grote krop		Snijbiet
	12 gram		Koriander, bieslook of lente-ui
	200 g		Boerenkool
	8 bladeren		Sla, grote bladeren voor Sla Wraps
	110 gram		Champignon, shiitake of bospaddestoelen
	1		Ui
	5 gram		Peterselie
	1 takje		Rozemarijn, vers
	2 of 3		Lente-ui
	200 gram		Spinazie of babyspinazie
	1 kleine		Pompoen, naar keuze (kleine maar zware zijn het zoetst)
	230 gram		Peultjes of sugar snaps
	2		Zoete aardappels
	5		Tomaten
	1 kleine		Courgette
Uit de diepvries			
	120 gram		Mais, bevroren
Granen, andere of speciale producten			
	100 gram		Gerst of bruine rijst
	380 gram		Bruine rijst
	85 gram		Gehakte amandelen, pecannoten of andere noten
	1 kleine fles		Ahornsiroop, puur

BOODSCHAPPENLIJST VOORBEELD: HOUDBAAR

HOEVEEL NODIG	HEB HET ✓	INGREDIËNTEN
Noten, zaden en notenboters. Koop meer van je favorieten voor tussendoortjes.		
		Amandelen, gehakt
		Amandelboter (zonder toegevoegde suikers) of pindakaas
		Ongebrande cashews, ongezoeten
		Ongebrande pinda's, ongezoeten
		Pindakaas (zonder toegevoegde suikers)
		Ongebrande pecannoten, ongezoeten
		Pompoenpitten
		Sesamzaadjes, gepeld
		Tahini
		Noten naar keuze, voor notenmix
		Ongebrande walnoten, ongezoeten
Gedroogde kruiden en specerijen		
		Laurierblaadjes
		Gemalen zwarte peper
		Zwarte peperbollen, voor in de maler
		Gemalen kardemom
		Gemalen Cayennepeper
		Chilipoeder
		Chipotlepoeder
		Gemalen kaneel
		Komijn
		Currypoeder
		Italiaanse kruiden
		Knoflookpoeder
		Nootmuskaat

		Mexicaanse oregano, als je dit niet kunt vinden, gebruik dan gewone oregano
		Paprikapoeder
		Milde rode chili
		Rode chilivlokken
		Zout (het liefst zeezout)
		Tijm
Andere of speciale producten		
		Zuiveringszout (baking soda)
		Bittere chocola (minimaal 70% cacao)
		Rode wijn (voor lamschenkels)
		Kikkerwtenbloem
		Vershoudzakjes om bladgroente in te bewaren
		Vanille-extract (puur, geen suiker)
		Geraspte kokos
		Zoete witte miso of andere milde miso
		100% wheypoeder of 100% eiwit proteïnepoeder (geen suiker of kunstmatige toevoegingen)
		Chaithee (kruidenthee als je liever geen cafeïne na het avondeten drinkt)
Olie, azijn, etc.		
		Extra vergine olijfolie
		Lijnzaadolie (vervang evt. door olijfolie)
		Neutrale olie zoals saffloerolie of avocado-olie
		Sojasaus of tarwevrije tamari
		Geroosterde sesamolie
		Appelciderazijn (kan vervangen worden door witte-wijnazijn)
		Rode-wijnazijn (kan vervangen worden door witte-wijnazijn)
		Rijstazijn
		Witte-wijnazijn

Gedroogde en ingeblikte voedselwaren		
		Gerst
		Bruine rijst
		Gierst
		Rode linzen
		Quinoa
		Zwarte bonen
		Cannelinibonen
		Kikkererwten
		Pintobonen
		Kidneybonen
		Kokosmelk
		Augurken
		Kalamata- of Griekse olijven
		Tomatensaus (zonder suiker)
		Milde groene pepers
		Mosterd
		Tomatensalsa
		Tomatenblokjes
		Geroosterde tomatenblokjes (of vervang door gewone tomatenblokjes)
		Tomatenpuree
Supplementen (optioneel)		
		Vitamine D3
		Probiotica
		Visolie

BOODSCHAPPENLIJST VOORBEELD: VERS

HOEVEEL NODIG	HEB HET ✓		INGREDIËNTEN
Eiwitten			Vegetarische optie
		Mager rundergehakt	Tempé
		Kippendijen (met vel en bot)	Tempé of Tofoe
		Kippendijen (zonder vel, zonder bot)	Tempé of Tofoe
		Vleeswaren voor op brood	Vegetarisch vleeswaren
		Eieren	
		Vis, zalm uit blik	Tofoe
		Vis, sardientjes uit blik	Verse mozzarella
		Vis, zalm, vers	Tempé of tofoe
		Vis, plakken gerookte zalm	Tempé of tofoe
		Witte vis (kabeljauw, stokvis, schelvis of ander)	Tempé of tofoe
		Biefstuk	Tempé
		Lamschenkels	Tempé of tofoe
		Tofoe	
		Kalkoenbacon	
Zuivel of alternatief			
		Ongezoete amandelmelk, of vervang door soja- of volle melk	
		Blauwe kaas	
		Boter	Kokosolie
		Geraspte cheddar	
		Kaas naar keuze	
		Cottage cheese	
		Slagroom	Blik kokosmelk
		Verse mozzarella	
		Geraspte mozzarella	
		Geraspte parmezaanse kaas	
		Ricotta	
		Plakjes kaas naar keuze	
		Zure room	
		Ongezoete sojamelk, of vervang door volle melk	

		Ongezoete yoghurt, vol of Grieks	
Vers Fruit			
		Appels, peren of perziken	
		Fruit: aardbeien, blauwe bessen, frambozen, bosbessen, perziken, abrikozen, pruimen, appels, peren of ander, niet tropisch, seizoensfruit	
		Druiven	
		Citroen	
		Limoen	
		Peren	
		Mandarijnen, sinaasappels of clementines	
Verse groenten en kruiden			
		Avocado of voorverpakte guacamole	
		Milde chilipeper	
		Rucola of andere sla	
		Verse basilicum	
		Paprika, rood of oranje, of andere rauwkost	
		Paprika, geel	
		Broccoli	
		Witte kool	
		Wortel	
		Bloemkool	
		Selderij	
		Verse bieslook	
		Verse koriander	
		Komkommer	
		Verse dille	
		Aubergine	
		Venkel, of wortel als venkel niet verkrijgbaar is	
		Knoflook	
		Verse gember	
		Sperziebonen of andere groene groente zoals boerenkool	
		Jalapeño peper	

		Boerenkool
		Sla, grote bladeren voor sla waraps
		Sla, andijvie of Romaine sla
		Sla, Romaine sla of andere groene groente voor salade
		Champignons, shiitake of bospaddestoelen
		Rode ui
		Witte ui
		Verse peterselie
		Lente-ui
		Peultjes of snap peas
		Verse spinazie of babyspinazie
		Tomaten
		Courgette
		Edamame
		Blauwe bessen of andere favoriete bessen, bevroren

Appendix 2

Versimpelde maaltijdplanner

- Deze alternatieve maaltijdplanner is bedoeld om de voorbereiding van maaltijden te verkorten en te vergemakkelijken tijdens alle fases van het programma, door gebruik te maken van restjes en het eerder klaarmaken van eten. Het plan is gemaakt voor één person, maar kan aangepast worden naar grotere aantallen. Om één person te voeden, maak dan een heel recept (tenzij anders aangegeven) en bewaar de rest om later te gebruiken, zoals aangegeven in de recepten.
- Het plan gebruikt vijf blokken van drie dagen waarin verschillende hoofdingrediënten aan bod komen (zoals kip, zeevruchten, rund of tofoe). De blokken kunnen gekozen worden in willekeurige volgorde. Elk blok geeft aan hoe je maaltijden van fase 1 moet maken, en hoe je ze aan kunt passen voor fase 2 en 3.
- De maaltijden in fase 3 bevatten meestal opties met bewerkte koolhydraten. Eet deze alleen zolang je ze tolereert en eet niet meer dan twee porties per dag.
- De eerste lunch in ieder blok kan vervangen worden door restjes van de dag ervoor.
- Ovengerechten zoals Shepherd's Pie en Gestoofde Savoiekoel waren niet inbegrepen, maar kunnen worden klaargemaakt en ingevroren om later op te eten.

Pas dit plan naar wens aan. Vaak heb je voor het ontbijt geen restjes nodig en je hoeft het ook niet te bewaren voor later. Deze maaltijden kun je gemakkelijk vervangen door andere maaltijden uit het plan.

BLOK 1: KIP

Vorbereiding	Ontbijt (dag 1)	Ontbijt (dag 2)	Ontbijt (dag 3)
<p>Maak sauzen: <i>Ranchero saus</i> (blz. 272) <i>Basis mayonnaise</i> (blz. 290) <i>Mosterd Vinaigrette</i> (blz. 295)</p> <p>Maak tussendoortjes: Notenmix (blz. 322) Hummus (blz. 321) of voeg kant-en-klare hummus toe aan het boodschappenlijstje</p> <p>Maak recept Ingrediënten: Rooster 1 el walnoten (zie p. 341), rooster noten en zaden voor lunch dag 2: Kipsalade.</p> <p>Maak Tomaten-kikkererwten salade met mozzarella of (fase 2) Brown Derbysalade voor lunch dag 1. Optioneel: 170 gram verkruimelde tempé voor dag 3.</p> <p>Romige bloemkoolsoep* (blz. 311) voor diner dag 1 en 2.</p> <p>Overige voorbereiding voor fase 2: 100 gram (droge) bruine rijst (blz. 339 – richtlijnen bereiding granen) 100 gram (droge) quinoa (blz. 339 – richtlijnen bereiding granen)</p>	<p>Huevos Rancheros Bak 2 eieren plus 1 eiwit in 1 tl olijfolie. Garneer met 100 ml <i>Rancheros saus</i> (blz. 303) en 2 el geraspte cheddar. Serveer met 200 g frambozen en 125 ml Griekse yoghurt.</p> <p>Fase 2: Verminder olie naar 1 tl, eieren naar 2 en kaas naar 1 el. Voeg 50 gram gekookte quinoa toe, voeg 1 tl honing aan de yoghurt toe.</p> <p>Fase 3: Serveer als fase 2 maar vervang de quinoa door toast of tortilla.</p> <p>Taak: Verzamel en pak de tussendoortjes van vandaag in.</p>	<p>Powershake Fase 1 powershake (blz. 251)</p> <p>Fase 2 en 3: Gebruik fase 2 Pindakaas-banaan powershake (blz. 252).</p> <p>Taak: Verzamel en pak de tussendoortjes van vandaag in.</p>	<p>Spinazieomelet Verhit 1 tl olijfolie in een koekenpan. Klop 2 eieren en 1 eiwit los en voeg 200 g babyspinazie toe. Breng op smaak met zout en peper. Giet het mengsel in de pan. Strooi er 2 el geraspte cheddar over. Vouw de omelet dicht en bak hem gaar. Serveer hem met 1 sneetje geroosterd volkorenbrood, besmeerd met 1 el notenboter.</p>
	Tussendoortje	Tussendoortje	Tussendoortje
	35 gram Notenmix (blz. 322)	75 ml hummus met groente	Appel met 30 g kaas of 2 el pindakaas
	Lunch	Lunch	Lunch
	Tomaten-kikkererwten salade met mozzarella 1 middelgrote tomaat, in stukken; 80 g gekookte kikkererwten, afgegoten en afgespoeld; 90 g verse mozzarella, in plakjes; 75 g Romaine sla of een andere slasoort in reepjes; 2 el Citroen-tahinsaus (blz. 300); zout en versgemalen zwarte peper; 60 g sardines uit blik.	Kipsalade Kipsalade met druiven en walnoten (blz. 252)	Ranchero kip (van het diner van gisteravond)
	Tussendoortje	Tussendoortje	Tussendoortje
	Slaschuitjes met saus naar keuze	30 gram Notenmix (blz. 322)	80 gram hummus (blz. 321) met groente
	Diner	Diner	Diner
	Soep, kruidige kippendijen en groenten Romige bloemkoolsoep* (blz. 311); kruidige kippendijen (blz. 272): Bak ongeveer 230 gram met bot en vel en 450 zonder bot en vel. Kruid het vlees met bot, en strooi zout over alles. Serveer de gekruide kip met bot vanavond, bewaar de kip zonder bot voor de lunch en diner van dag 2 en 3; 200 tot 300 gram broccoli en wortel,	Soep en Rancherokip Romige bloemkoolsoep (van gisteravond) met 1 el slagroom; Rancherokip: Leg een laag van 200 g spinazie, een laag van 120 tot 150 g rancherokip (blz. 288) (overgebleven van gisteravond) en een laag van 100 g zwarte bonen, gekookt, op elkaar in een ovenschaal en bestrooi met 1 el	Marinara Primavera en salade Marinara Primavera** (blz. 265, gebruik ongeveer 150 gram kippendijen zonder bot en vel van dag 1 i.p.v. tempé); 75 tot 150 gram groene sla met 40 gram gesneden rauwkost en 1 el mosterdvinaigrette.
			Dessert:

	<p>gestoomd (blz. 335 – richtlijnen bereiding groente) met 1 of 2 el citroen-olijfiedressing (blz. 300)</p> <p>Dessert: 200 gram fruit, 30 gram bittere chocola.</p> <p>Fase 2: serveer met 100 gram gekookte rijst, een beetje citroensap over de groente en 200 gram fruit als Dessert.</p> <p>Fase 3: serveer zoals in fase 2 of met bruine of witte rijst of pasta.</p>	<p>geraspte cheddar. Bak dit bij 180 °C tot de kaas smelt en de spinazie slinkt. Garneer met ½ avocado, in plakjes, of met 4 el guacamole en 1 el zure room. Dit gerecht is twee porties, serveer de helft en bewaar de helft voor morgen.</p> <p>Dessert: 30 gram bittere chocola</p> <p>Fase 2: Voeg 100 gram gekookte quinoa toe (50 gram per portie) en verminder de toppings naar een ¼ avocado en 1 el zure room.</p> <p>Fase 3: serveer zoals in fase 2, maar gebruik twee maistortillas in plaats van bruine rijst en gebruik slechts 2 el kaas.</p>	<p>200 gram vers fruit</p> <p>Optionele overige Taak: Maak de helft van het recept Marinara Primavera in plaats van een kwart. Gebruik kip (van dag 1) voor een portie en tempé of een andere bron van eiwit voor de ander om te serveren bij de lunch van morgen.</p> <p>Fase 2: serveer met 100 gram gekookte quinoa; serveer 1 kop chai met 1 of 2 el soja- of volle melk en 1 tl honing als Dessert.</p> <p>Fase 3: serveer met 100 tot 200 gram pasta.</p>
--	---	--	---

* Serveer de helft van het gerecht voor 1 persoon en bewaar de rest voor volgende maaltijden zoals beschreven in de voorbereiding notities.

** Serveer ¼ van het recept voor 1 persoon

BLOK TWEE: KIP OF TOFOE

Vorbereiding	Ontbijt (dag 1)	Ontbijt (dag 2)	Ontbijt (dag 3)
<p>Maak Sauzen: Tartaarsaus* (blz. 292) met basis mayonaise* (blz. 290) Roerbaksaus (blz. 291) Gember-sojavinaigrette (blz. 298) Kokoscurrysous (blz. 279) Chocoladesaus (blz. 320) Citroen-olijfoliedressing (blz. 300)</p> <p>Maak tussendoortjes: Notenmix (blz. 322) Rooster twee el pinda's (blz. 319) voor lunch dag 2 – sla-wrap</p> <p>Maak recept ingrediënten: Zalm of tofoesalade (blz. 285) voor lunch dag 1 en tussendoortjes dag 2 en 3. Chocoladerotsjes (blz. 315)</p> <p>Optioneel: Snijd groente voor diner dag 1 en 2.</p> <p>Overige voorbereiding fase 2: Rancherosaus (blz. 303) 200 gram (droge) bruine rijst 100 gram (droge) quinoa</p>	<p>Frittata met fruit en yoghurt Mijn favoriete frittata** (blz. 256) (houd een portie over voor het tussendoortje van morgen); 200 g fruit, 150 ml volle Griekse yoghurt.</p> <p>Fase 2: Gebruik de frittata fase 2 variatie; Serveer met 30 g zwarte bonen en 1 el zure room; 200 g fruit geroerd door 2 el volle Griekse yoghurt.</p> <p>Fase 3: serveer als fase 2 maar met honing op de yoghurt.</p> <p>Taak: pak de tussendoortjes van vandaag</p>	<p>Graanvrije wafels en kalkoenbacon** (blz. 254). Maak het volledige recept van de wafels en ¼ van de fruitsaus en geklopte room. Vries de overgebleven wafels in. Serveer 1 wafel met fruitsaus en 3 el geklopte room (blz. 261) of 1 el amandelboter; 1 plakje kalkoenbacon.</p> <p>Fase 2: Graanvrije wafels of pannenkoeken met fruitsaus (zie blz. 254) fase 2 variaties.</p> <p>Fase 3: Graanvrije wafels of pannenkoeken met fruitsaus (blz. 254) fase 3 variaties.</p> <p>Taak: Pak de tussendoortjes van vandaag.</p>	<p>Zwarte bonen met tofoe bekroond met 2 geraspte cheddar, 1–2 el zure room, ½ avocado, in plakjes, of 5 el guacamole.</p> <p>Fase 2: met 60 ml rancherosaus (blz. 303), 3 el geraspte cheddar en 1 el guacamole of een dikke schijf avocado. Serveer met 200 g vers fruit.</p> <p>Fase 3: serveer zoals fase 2, maar met 1 of 2 el kaas en 1 maistortilla.</p> <p>Taak: pak de tussendoortjes van vandaag.</p>
	Tussendoortje	Tussendoortje	Tussendoortje
	30 gram notenmix (blz. 322)	Partje van frittata (van gisterochtend)	Komkommerschuitjes (blz. 325). Gebruik zes el zalm- of tofoesalade in plaats van kalkoen en feta.
	Lunch	Lunch	Lunch
	<p>Sla-wrap met zalm- of tofoesalade Verdeel de zalm- of tofoesalade (blz. 285) (klaargemaakt op zondag) over 3 of 4 grote slabladeren; laat voldoende ruimte om de bladeren dicht te vouwen rond de vulling. Serveer met een appel.</p> <p>Fase 2: serveer met 100 gram quinoa</p> <p>Fase 3: serveer met volkoren crackers</p>	<p>Sla-wrap met geroerbakte kip en gember-sojavinaigrette Verdeel een lunchportie geroerbakte kip of tofoe met bruine rijst (van het diner van gisteravond) gelijkmatig over 3–4 grote slablaadjes, laat voldoende ruimte om de bladeren rond de vulling dicht te vouwen. Doe 1–2 el gember-sojavinaigrette (blz. 298) in een ondiep bakje. Dip de wraps in de saus. Serveer met een mandarijn.</p> <p>Fase 2: Gebruik de bruine rijst variatie (van het diner van gister)</p>	<p>Sla-wrap met kip in kokoscurrysous Verdeel een portie kip of tofoe in kokoscurrysous (blz. 297) over 3 of 4 grote slabladeren; laat voldoende ruimte om de bladeren dicht te vouwen rond de vulling. Serveer met een sinaasappel. Naar keuze: Knijp er limoen sap over uit of doe 1 tot 2 el gember-sojavinaigrette (blz. 298) in een ondiep schaalje. Dip de wraps in de vinaigrette. Fase 2: gebruik de variatie met bruine rijst.</p>

	Lunch	Lunch	Lunch
		Fase 3: Geroerbakte kip of tofoe met noedels. Hussel er sla en 1 el gember-sojavinaigrette doorheen.	Fase 3: gebruik noedels en hussel er sla en 1 el gember-sojavinaigrette doorheen of wat citroensap en kiemgroente.
	Tussendoortje	Tussendoortje	Tussendoortje
	Kleine appel met 30 gram kaas of 2 el pinda kaas	Komkommerschuitjes (blz. 325) met ongeveer 6 el zalm- of tofoesalade in plaats van kalkoen en feta.	30 gram notenmix (blz. 322)
	Diner	Diner	Diner
	<p>Geroerbakte kip Geroerbakte kip** of tofoe (blz. 261): Ook al maak je de helft van het recept, je maakt alvast extra kip voor morgen klaar. Dus, roerbak 680 gram kip zonder bot en vel of tofoe voordat je de roerbaksaus en groente erbij doet, en bewaar het voor het diner van morgen. Als je tofoe gebruikt, serveer dan met 75 gram edamame. Dessert: Chocoladerotsjes**</p> <p>Fase 2: maak geroerbakte kip met bruine rijst Fase 3: Serveer zoals fase 2 maar met noedels.</p>	<p>Kip in kokoscurrysous Garnalen in kokossaus, tofoe variatie (p. 279) (gebruik overgebleven kip of tofoe van gister)</p> <p>Dessert: 100 gram aardbeien met 2 el chocoladesaus.</p> <p>Fase 2: serveer met 100 gram bruine rijst</p> <p>Fase 3: serveer met noedels</p>	<p>Mediterrane kip Mediterrane kip** (blz. 276). Serveer met 1 kleine tomaat, in plakjes, ½ kleine komkommer, in plakjes, en een paar blaadjes verse basilicum, afgemaakt met 1 el Mosterdvinaigrette (blz. 295).</p> <p>Dessert 100 g bessen of ander rood fruit.</p> <p>Fase 2: gebruik de helft van de feta en serveer met 100 gram gekookte quinoa</p> <p>Fase 3: Serveer als fase 2 maar met 2 sneetjes brood in plaats van quinoa</p>
	Taak: Pak de lunch van morgen: sla-wrap met overgebleven geroerbakte kip: bewaar sla, wortel, pinda (eventueel tofoe en edamame) en gember-sojavinaigrette apart en maak de wrap vlak voor het eten. Pak ook een mandarijn.	Taak: Pak de lunch van morgen: sla-wrap met kip in kokoscurrysous. (Fase 2: voeg 50 gram bruine rijst toe): bewaar sla apart: pak een sinaasappel, kiemgroente en optionele dressing of limoen.	Taak: pak de lunch van morgen: resten mediterrane kip (fase 2, voeg 100 gram gekookte quinoa toe)

* Serveer de helft van het gerecht voor 1 persoon en bewaar de rest voor volgende maaltijden zoals beschreven in de voorbereiding notities.

** Serveer ¼ van het recept voor 1 persoon

BLOK DRIE: STEAK OF TEMPÉ

Vorbereiding	Ontbijt (dag 1)	Ontbijt (dag 2)	Ontbijt (dag 3)
<p>Maak Sauzen: Romige dillesaus* (blz. 301) Mosterdvinaigrette (blz. 295) Blauwe-kaas dressing (blz. 284) Romige limoen-koriander dressing (blz. 302) Roerbaksaus (blz. 291)</p> <p>Maak tussendoortjes:</p> <p>Notenmix (blz. 322) Pittige pompoenpitten (blz. 323)</p> <p>Maak recept of recept ingrediënten: Rodelinzensoep (blz. 314) voor lunch dag 1 en dag 3 diner, vries overgebleven porties in voor later.</p> <p>Romige bloemkoolsoep* (blz. 311) voor diner dag 1 en 2.</p> <p>Voor tempé opties: 240 gram krokante tempé voor diner dag 2 en 3 en 240 gram gebakken tempé voor diner dag 1 en lunch dag 2.</p> <p>Overige Taak: Rancherosaus (blz. 303) 75 gram (droge) quinoa – vries wat overblijft in.</p>	<p>Gerookte zalm met romige dillesaus 90 g gerookte zalm, 30 g geraspte cheddar, 1 middelgrote tomaat, in plakjes, en 1 kleine komkommer, in plakjes. Schep er 3 tot 4 el romige dillesaus (blz. 301) over. Serveer met 200 g verse blauwe bessen of ander fruit naar keuze.</p> <p>Fase 2: laat de kaas weg en gebruik slechts 2 el dressing. Voeg 125 ml yoghurt met honing toe.</p> <p>Fase 3: serveer als fase 2 maar met een snee brood.</p> <p>Taak: pak de tussendoortjes van vandaag</p>	<p>Zwarte bonen met tofoe** (blz. 253), bekroond met 2 tl geraspte cheddar, 1–2 el zure room, ½ avocado, in plakjes, of 5 el guacamole.</p> <p>Fase 2: met 60 ml rancherosaus (blz. 303), 3 el geraspte cheddar en 1 el guacamole of een dikke schijf avocado. Serveer met 200 g vers fruit.</p> <p>Fase 3: serveer zoals fase 2, maar met 1 of 2 el kaas en 1 maistortilla.</p> <p>Taak: Pak de tussendoortjes van vandaag.</p>	<p>Powershake Fase 1 Powershake (blz. 251)</p> <p>Voor fase 2 en 3: gebruik fase 2 pindakaas-banaanpowershake</p> <p>Taak: pak de tussendoortjes van vandaag.</p>
	Tussendoortje	Tussendoortje	Tussendoortje
	30 gram pittige pompoenpitten (blz. 323) of notenmix (blz. 322)	Slaschuitjes met saus naar keuze	30 gram pittige pompoenpitten (blz. 323) of notenmix (blz. 322)
	Lunch	Lunch	Lunch
	<p>Soep en salade Rodelinzensoep (van voorbereidingsdag); Tomaten-kikkererwensalade met mozzarella 1 middelgrote tomaat, in stukken; 80 g gekookte kikkererwten, afgegoten en afgespoeld; 90 g verse mozzarella, in plakjes; 75 g Romaine sla of een andere slasoort in reepjes; 2 el mosterd vinaigrette (blz. 295); zout en versgemalen zwarte peper;</p> <p>Fase 2 en 3: serveer brown derbysalade met 200 gram bessen of seizoensfruit</p>	<p>Steak en ui, groente Gebruik 150 gram overgebleven steak of 120 gram tempé, gebakken uien en boerenkool (van het diner van gisteravond) met 1 el romige dillesaus (pagina 301): 200 gram fruit.</p> <p>Fase 2 en 3: Voeg geroosterde zoete aardappel toe van het diner van gisteren.</p>	<p>Tacosalade 150 g zwarte bonen met tofoe (blz. 253) (rest van het ontbijt van gisteren), 75 g Romaine of een andere slasoort, in reepjes, 1 kleine tomaat, in blokjes, 2 el salsa, 2 el geraspte cheddar. Maak af met 3 el romige limoenkoriander dressing (blz. 302).</p> <p>Fase 2: Gebruik slechts 2 el dressing en serveer met een sinaasappel.</p> <p>Fase 3: Serveer als fase 2 en voeg een handje tortillachips toe of rol het in een tortilla.</p>
	Tussendoortje	Tussendoortje	Tussendoortje

	Slaschuitjes (blz. 325) met dressing naar keuze.	Kleine appel met 30 gram kaas of 2 el pindakaaas.	Slaschuitjes (blz. 325) met dressing naar keuze.
	Diner	Diner	Diner
	<p>Soep, steak en ui, groente Ongeveer 375 ml romige bloemkoolsoep (de rest van gisteravond), afgemaakt met 1 el crème fraîche; bak een haasbiefstuk van 270 g (volg de bakinstructies op blz. 284), of maak 240 g gebakken tempé (blz. 273) – gebruik 150 g biefstuk of 120 g tempé voor het diner van vandaag en 120 g steak of tempé voor de lunch van woensdag; bak een halve kleine ui op middelhoog vuur bruin in het bakvet; 200 g geblancheerde boerenkool of een andere groene groente (blz. 335 – richtlijnen voor de bereiding van groenten), afgemaakt met 1 el romige dillesaus (blz. 301). Dessert: 200 gram frambozen met 2 el slagroom of kokosmelk.</p> <p>Fase 2 en 3: voeg zoete aardappel uit de oven toe (blz. 310) en laat room of kokosmelk weg bij het dessert.</p>	<p>Biefstuksalade met blauwekaas dressing Romige bloemkoolsoep met 1 of 2 el slagroom; Biefstuksalade met blauwekaas dressing (blz. 284) (gebruik de biefstuk van gisteravond).</p> <p>Dessert: 30 gram chocolade</p> <p>Fase 2: gebruik de fase 2 variatie op de salade (met gekookte quinoa in plaats van bonen) en laat de room weg uit de soep.</p> <p>Fase 3: gebruik de fase 3 variatie op de salade (croutons in plaats van bonen) en laat de room weg uit de soep.</p>	<p>Soep en pepersteak Rodelinzensoep (blz. 314); Geroerbakte kip** pepersteak variatie (blz. 261) (gebruik de overgebleven steak of tempé van dag 1).</p> <p>Dessert: 200 gram fruit, 15 gram chocolade.</p> <p>Fase 2: voeg 100 gram quinoa toe.</p> <p>Fase 3: serveer zoals fase 2 maar met noedels in plaats van quinoa.</p>
	Taak: Pak de lunch van morgen: 150 gram steak of 120 gram tempé met gebakken ui, boerenkool en romige dillesaus.	Taak: Pak de lunch van morgen: tacosalade met de overgebleven zwartebonentofoe. Bewaar de sla apart.	Taak: pak de lunch van morgen:

* Serveer de helft van het gerecht voor 1 persoon en bewaar de rest voor volgende maaltijden zoals beschreven in de voorbereiding notities.

** Serveer ¼ van het recept voor 1 persoon

BLOK VIER: VEGETARISCH

Vorbereiding	Ontbijt (dag 1)	Ontbijt (dag 2)	Ontbijt (dag 3)
<p>Maak Sauzen: Mosterdvinaigrette (blz. 295) Thaise pindasaus (blz. 293) Romige limoen-korianderdressing (blz. 302) Roerbaksaus (blz. 291)</p> <p>Maak tussendoortjes:</p> <p>Notenmix (blz. 322) Pittige pompoenpitten (blz. 323) Kruidige kikkererwten (blz. 324)</p> <p>Maak recept of recept ingrediënten: Rodelinzensoep (blz. 314) voor lunch dag 1 en dag 3 diner, vries overgebleven porties in voor later. Krokante tempé* (blz. 275) Chocoladerotsjes** (blz. 315)</p>	<p>Powershake Fase 1 powershake (blz. 251)</p> <p>Voor fase 2 en 3: gebruik de fase 2 pindakaas-banaan powershake</p> <p>Taak: pak de tussendoortjes van vandaag</p>	<p>Zwarte bonen met tofoe* (blz. 253), bekroond met 2 tl geraspte cheddar, 1-2 el zure room, ½ avocado, in plakjes, of 5 el guacamole.</p> <p>Fase 2: met 60 ml rancherosaus (blz. 303), 3 el geraspte cheddar en 1 el guacamole of een dikke schijf avocado. Serveer met 200 g vers fruit.</p> <p>Fase 3: serveert zoals fase 2, maar met 1 of 2 el kaas</p> <p>Taak: Pak de tussendoortjes van vandaag.</p>	<p>Graanvrije wafels en kalkoenbacon blz. 254). Maak het volledige recept van de wafels en ¼ van de fruitsaus en geklopte room. Vries de overgebleven wafels in. Serveer 1 wafel met fruitsaus en 3 el geklopte room (blz. 261) of 1 el amandelboter; 1 plakje kalkoenbacon.</p> <p>Fase 2: gebruik de fase 2 variatie</p> <p>Fase 3: gebruik de fase 3 variatie</p> <p>Taak: Pak de tussendoortjes van vandaag.</p>
	Tussendoortje	Tussendoortje	Tussendoortje
	30 gram pittige pompoenpitten (blz. 323) of notenmix (blz. 322)	Ongeveer 30 gram kruidige kikkererwten (blz. 324)	Slaschuitjes met saus naar keuze
	Lunch	Lunch	Lunch
<p>Soep en salade Rodelinzensoep (van voorbereidingsdag); Tomaten-kikkererwtensalade met mozzarella 1 middelgrote tomaat, in stukken; 80 g gekookte kikkererwten, afgewaterd en afgespoeld; 90 g verse mozzarella, in plakjes; 75 g Romaine sla of een andere slasoort in reepjes; 2 el mosterd vinaigrette (blz. 295); zout en versgemalen zwarte peper;</p> <p>Fase 2 en 3: serveer brown derbysalade met 200 gram bessen of seizoensfruit</p>	<p>Thaise pindatempé sla-wrap Verdeel een portie Thaise pindatempé (blz. 289) (overgebleven van gisteravond) over 3 of 4 grote slabladeren, laat voldoende ruimte om de bladeren dicht te vouwen rond de vulling. Garneer met kiemgroente, pinda's en partjes limoen.</p> <p>Fase 2: voeg 75 gram quinoa en fruit naar keuze toe.</p> <p>Fase 3: Serveer als noedelsalade met fijne rijstnoedels, kiemgroente en limoen, en serveer met fruit naar keuze.</p>	<p>Tacosalade 150 g zwarte bonen met tofoe (blz. 253) (rest van het ontbijt van gisteren), 75 g Romaine of een andere slasoort, in reepjes, 1 kleine tomaat, in blokjes, 2 el salsa, 2 el geraspte cheddar. Maak af met 3 el romige limoenkorianderdressing (blz. 302).</p> <p>Fase 2: Gebruik slechts 2 el dressing en serveer met een sinaasappel.</p> <p>Fase 3: Serveer als fase 2 en voeg een handje tortillachips toe of rol het in een tortilla.</p>	
Tussendoortje	Tussendoortje	Tussendoortje	

	Slaschuitjes (blz. 325) met dressing naar keuze.	30 gram pittige pompoenpitten (blz. 323) of notenmix (blz. 322)	Ongeveer 30 gram kruidige kikkererwten (blz. 324)
	Diner	Diner	Diner
	<p>Thaise pindatempé Thaise pindatempé* (blz. 289). Serveer met ½ kleine komkommer, in plakjes, met een snufje zout en een kneepje citroen.</p> <p>Dessert: 1 kop kruidige chai met 1 of 2 el soja- of volle melk.</p> <p>Fase 2: voeg 75 gram quinoa toe en 200 gram bessen of ander seizoensfruit als dessert.</p> <p>Fase 3: Serveer als fase 2 maar met rijstnoedels in plaats van quinoa.</p>	<p>Aubergine parmigiana Aubergine parmigiana* (blz. 278). Serveer met sla, gemengd met 150 g komkommer, in plakjes, 50 g geraspte wortel, ½ rode Spaanse peper, gesnipperd, en 1 el mosterdvinaigrette (blz. 295).</p> <p>Dessert: 200 gram bessen</p> <p>Fase 2: serveer met rauwkost en een beetje citroensap in plaats van salade met dressing.</p> <p>Fase 3: Serveer zoals fase 2 met de fase 3 variatie van aubergine parmigiana.</p>	<p>Geroerbakte tofoe Geroerbakte tofoe* (blz. 261)</p> <p>Dessert: Chocoladerotsjes (blz. 315)</p> <p>Fase 2: maak geroerbakte tofoe met bruine rijst</p> <p>Fase 3: serveer met noedels in plaats van bruine rijst.</p>
	Taak: Pak de lunch van morgen: sla-wrap met Thaise pindatempé; bewaar de sla, limoen en kiemgroente apart.	Taak: Pak de lunch van morgen: tacosalade met de overgebleven zwartebontofoe. Bewaar de sla apart. Bewaar een portie aubergine parmigiana voor morgen.	Taak: pak de lunch van morgen: aubergine parmigiana (van gisteravond) met 200 gram bessen.

* Serveer de helft van het gerecht voor 1 persoon en bewaar de rest voor volgende maaltijden zoals beschreven in de voorbereiding notities.

** Serveer ¼ van het recept voor 1 persoon

BLOK VIJF: VIS EN ZEEVRUCHTEN

Vorbereiding	Ontbijt (dag 1)	Ontbijt (dag 2)	Ontbijt (dag 3)
<p>Maak Sauzen: Mosterdvinaigrette (blz. 295) Romige dillesaus* (blz. 301) Chocoladesaus (blz. 320) Chipotlemayonaise (blz. 299) Romige limoen-korianderdressing (blz. 302) Gember-sojavinaigrette (blz. 298)</p> <p>Maak tussendoortjes: Pittige pompoenpitten (blz. 323) Notenmix (blz. 322) Basis hummus (blz. 321) Rooster 30 gram pinda's voor ontbijt dag 2.</p> <p>Overige taken: 100 gram quinoa of 100 gram rijst. Gierstpolenta (blz. 339)</p>	<p>Powershake Fase 1 Powershake (blz. 251)</p> <p>Voor fase 2 en 3: gebruik fase 2 pindakaas-banaan powershake</p> <p>Taak: pak de tussendoortjes van vandaag.</p>	<p>Yoghurt met fruit en noten 250 ml volle Griekse yoghurt, 200 gram bessen, 30 gram pinda's of andere noten.</p> <p>Fase 2 en 3: voeg 2 gedroogde vijgen toe, in kleine stukjes gesneden, 1 tl honing, en gebruik slechts 2 el pinda's.</p> <p>Taak: Pak de tussendoortjes van vandaag.</p>	<p>Gerookte zalm met romige dillesaus 90 g gerookte zalm, 30 g geraspte cheddar, 1 middelgrote tomaat, in plakjes, en 1 kleine komkommer, in plakjes. Schep er 3 tot 4 el romige dillesaus (blz. 301) over. Serveer met 200 g verse blauwe bessen of ander fruit naar keuze.</p> <p>Fase 2: laat de kaas weg en gebruik slechts 2 el dressing. Voeg 125 ml yoghurt met honing toe.</p> <p>Fase 3: serveer als fase 2 maar met een snee brood.</p> <p>Taak: pak de tussendoortjes van vandaag</p>
	Tussendoortje	Tussendoortje	Tussendoortje
	30 gram pittige pompoenpitten (blz. 323) of notenmix (blz. 322)	Slaschuitjes met saus naar keuze	30 gram pittige pompoenpitten (blz. 323) of notenmix (blz. 322)
	Lunch	Lunch	Lunch
	<p>Soep en salade Rodelinzensoep (van voorbereidingsdag); Tomaten-kikkererwtensalade met mozzarella 1 middelgrote tomaat, in stukken; 80 g gekookte kikkererwten, afgegoten en afgespoeld; 90 g verse mozzarella, in plakjes; 75 g Romaine sla of een andere slasoort in reepjes; 2 el mosterd vinaigrette (blz. 295); zout en versgemalen zwarte peper;</p> <p>Fase 2: laat de room weg uit de soep,</p>	<p>Sla-wrap met vis Combineer 2 tot 3 el romige limoen-korianderdressing (blz. 302) met 70 gram geraspte wortel en 25 gram gesneden kool. Verdeel gelijkmatig over 3 of 4 grote slabladeren met 140 tot 170 gram gegrilde vis van gisteravond, laat voldoende ruimte om de bladeren dicht te vouwen rond de vulling. Serveer met een mandarijn.</p> <p>Fase 2: Gebruik 2 el dressing. Voeg ongeveer 75 gram quinoa toe.</p> <p>Fase 3: Serveer als fase</p>	<p>Sla-wrap met garnalen in kokoscurrysous Verdeel een portie garnalen of tofoe in kokoscurrysous (blz. 279) (overgebleven van gisteravond) over 3 of 4 grote slabladeren; laat voldoende ruimte om de bladeren dicht te vouwen rond de vulling. Serveer met een sinaasappel. Naar keuze: Knijp er limoensap over uit of doe 1 tot 2 el gember-sojavinaigrette (blz. 298) in een ondiep schaalpje. Dip de wraps in de vinaigrette.</p>

	<p>gebruik slechts 1 el dressing, voeg een sinaasappel toe.</p> <p>Fase 3: Serveer als fase 2 en voeg croutons toe aan de soep.</p>	<p>2 met 2 of 3 kleine maistortilla's of 1 grote volkorentortilla in plaats van rijst/quinoa.</p>	<p>Fase 2: voeg ongeveer 75 gram quinoa of bruine rijst toe.</p> <p>Fase 3: gebruik noedels van gisteravond. Hussel dit met sla, kiemgroente en 1 el gember-sojavinaigrette of een beetje limoensap.</p>
	Tussendoortje	Tussendoortje	Tussendoortje
	75 ml hummus met groente	Kleine appel met 30 gram kaas of 2 el pindakaas	75 ml hummus met groente
	Diner	Diner	Diner
	<p>Gegrilde vis met geroerbakte boerenkool</p> <p>Gegrilde vis met knoflook en citroen*** (blz. 263). Verwijder de vis en citroenschijfjes uit de vispan en roerbak 200 g boerenkool in de visjus. Maak de vis of boerenkool af met 2 el romige dillesaus (blz. 301). Serveer met 100 g gemengde salade met 1 el dressing naar keuze.</p> <p>Dessert: Gepocheerde seizoensvruchten (blz. 319) met 1-1 ½ el chocoladesaus (blz. 320).</p>	<p>Garnalen in kokoscurrysous</p> <p>Garnalen of tofoe in kokoscurrysous (blz. 279)</p> <p>Dessert: 200 gram aardbeien met 2 el chocoladesaus (blz. 320).</p> <p>Fase 2: serveer met 100 gram rijst of quinoa</p> <p>Fase 3: serveer met 75 gram noedels</p> <p>Fase 2 overige taken: roerbak 115 gram extra garnalen en bewaar voor morgen.</p>	<p>Gebakken vis in chipotlesaus</p> <p>Vis in chipotlesaus (blz. 281). Stoom 70 gram boerenkool en een kleine wortel en garneer met 1 el dressing naar keuze.</p> <p>Dessert: 200 gram blauwe bessen met 2 el kokosmelk.</p> <p>Fase 2: serveer met gierstpolenta</p> <p>Fase 3: serveer met 75 gram noedels.</p> <p>Fase 2 overige taken: Maak slechts 1/4^e van de vis in chipotlesaus en maak de bulgursalade met garnalen (blz. 287) voor morgen klaar.</p>
	<p>Taak: Pak de lunch van morgen: 150 gram steak of 120 gram tempé met gebakken ui, boerenkool en romige dillesaus.</p>	<p>Taak: Pak de lunch van morgen: sla-wrap met garnalen in kokoscurrysous. Bewaar de sla, limoen, kiemgroente en dressing apart.</p>	<p>Taak: pak de lunch van morgen: sla-wrap met gebakken vis in chipotlesaus en 75 gram rijst of quinoa: bewaar de sla, kiemgroente en limoen apart.</p> <p>Fase 2 en 3: bulgursalade met garnalen (blz. 287) ** voor de lunch van morgen</p>

* Serveer de helft van het gerecht voor 1 persoon en bewaar de rest voor volgende maaltijden zoals beschreven in de voorbereiding notities.

** Serveer ¼ van het recept voor 1 persoon

Appendix 3

Wekelijks maaltijdschema

- * Wekelijkse maaltijdplanner schema, 45
- * Wekelijkse takenlijst, 46

*

WEKELIJKSE MAALTIJDPLANNER

Dit schema heeft hetzelfde formaat als de ingevulde menu overzichten die bij de maaltijdplanners van fase 1 (2 weken) en fase 2 (1 week) horen. Gebruik het samen met de wekelijkse takenlijst om je eigen maaltijden te plannen.

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>	<i>Ontbijt</i>
Taak:						
<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>
<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>
<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>	<i>Tussendoortje</i>
<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>	<i>Diner</i>
Taak:						

WEKELIJKSE TAKENLIJST

Gebruik dit formulier (samen met de wekelijkse maaltijdplanner) om je eigen maaltijden voor te bereiden na de derde week van het programma.

Datum: _____

Sauzen

Tussendoortjes/Geroosterde noten en zaden

Ingrediënten voor de voorbereiding (eiwitten, granen, soepen, etc. om de hele week te gebruiken)

Ovenschotels of andere complete maaltijden om in te vriezen

Wekelijks 'het-grote-waarom' herinnering of inspirerende bevestiging

Appendix 3

Voedingsdoelen

- * Dagelijkse doelen, 48
- * Maandelijke vooruitgang, 50

Fase Nummer _____ Datum _____

DAGELIJKSE DOELEN

Gebruik een kopietje van deze pagina voor iedere dag. Geef bij elke categorie aan hoe je je deze dag voelde. Tel de punten bij elkaar op om achter je totale score te komen die van 0 tot 20 gaat. Houd bij hoeveel geraffineerde koolhydraten je hebt gegeten en houd je andere activiteiten bij. Schrijf je totale score op in de maandelijkse vooruitgang tabel met een gekleurde stift (groen, geel of rood) die je inname van geraffineerde koolhydraten weergeven. Aan de onderkant van de pagina kun je je activiteiten die gerelateerd zijn aan andere doelen van het programma (minder stress, beweging, slaap).

Trek. Vandaag voelde ik me:

0 (uitgehongerd) 1 (erg veel trek) 2 (trek) 3 (een beetje trek) 4 (geen trek)

_____ punten

Op deze momenten had ik de meeste trek:

Eetlust. Vandaag had ik zin in bepaald eten:

0 (hoog) 1 2 (normaal) 3 4 (niet) _____ punten

Ik had zin in het volgende voedsel:

Voldaan. Vandaag voelde ik me voldaan na het eten:

0 (helemaal niet) 1 2 (een paar uur) 3 4 (tot de volgende maaltijd) _____ points

Ik voelde me het meest voldaan na het eten van de volgende maaltijden:

Energiepeil. Vandaag was mijn energiepeil:

0 (laag) 1 2 (normaal) 3 4 (hoog) _____ punten

Opmerkingen

Gezondheid. Vandaag voelde ik me lekker:

0 (niet) 1 2 (normaal) 3 4 (heel) _____ punten

Opmerkingen

_____ Totale score

Ik at het volgende aantal GERAFFINEERDE KOOLHYDRATEN* vandaag (omcirkel één):

Teken je totale score in de maandelijkse vooruitgang tabel met een gekleurde stift

- 0 tot 1 *groen*
- 2 *geel*
- 3 of meer *rood*

* inclusief granen (brood, pasta, witte rijst, etc.), witte aardappel of aardappelproducten, voedsel met toegevoegde suikers en vruchtensap.

Ik heb mijn ontstressmomentje gehad:

- 's ochtends
- 's avonds

Ik heb na mijn maaltijden gewandeld:

- 's ochtends
- 's avonds

Ik heb prettige lichaamsbeweging gedaan: (welke)

Ik heb mijn slaapritueel gedaan: (leg uit)

Maandelijke Vooruitgangtabel

In deze tabel kun je je vooruitgang van maand tot maand bijhouden. Ook kun je er in bijhouden hoeveel geraffineerde koolhydraten je hebt gegeten en hoe dit je resultaat beïnvloedt. Tel de totale score van de Dagelijkse Doelen op en teken een stipje op de bijbehorende plek. Gebruik een stiften in de kleur die hoort bij het aantal geraffineerde koolhydraten je hebt gegeten (0 of 1 = groen, 2 = geel, 3 of meer = rood). Als midden in de maand met het programma begint, laat de eerste dagen dan leeg. Aan het eind van de maand kun je je cumulatieve gewicht en tailleomvang berekenen vergeleken met het begin.

Schrijf je beginwaarden op:

Gewicht _____ Tailleomvang _____

