

# HEALTHY WEEKMENU

"Glutenvrij en Zuivelvrij Voedingsplan voor een  
Gezonde Darm"



# Maandag

## Ingrediënten ontbijt

aardbeien, appel, sinaasappel,  
plantaardige yoghurt, kokosyoghurt

## Ingrediënten Lunch

verse spinazie, feta, olijven,  
cherrytomaten, rode ui, olijfolie,  
citroensap, zout, peper

## Ingrediënten diner

zalmfilet, groene asperges, krieltjes,  
olijfolie, citroen, zout, peper, dille

## 1. Bereiden ontbijt *(Fruitsalade met plantaardige yoghurt of kokosyoghurt)*

1. Snijd het fruit in kleine stukjes en meng met de yoghurt

## 2. Bereiden lunch *(Spinaziesalade met feta en olijven)*

Meng de spinazie, verkruimelde feta, gehalveerde cherrytomaten en gesneden rode ui. Maak een dressing met olijfolie, citroensap, zout en peper en giet over de salade.

## 3. Bereiden diner *(Gegrilde zalm met asperges en krieltjes)*

Marineer de zalmfilet met olijfolie, citroensap, zout, peper en dille. Grill de zalm samen met de asperges. Kook de krieltjes en serveer samen met de zalm en asperges.

I'M ALIVE!



# Dinsdag

## Ingrediënten ontbijt

havermout, plantaardige melk, banaan, honing

## Ingrediënten Lunch

veldsla, tomaten, geitenkaas of feta, verse basilicum, olijfolie, balsamicoazijn, zout, peper

## Ingrediënten diner

rijstnoedels, broccoli, wortelen, erwten, knoflook, olijfolie, zout, peper, plantaardige kaas (optie)

### 1. Bereiden ontbijt *(Havermout met banaan en honing)*

kook de havermout in melk en voeg plakjes banaan en honing toe als topping.

### 2. Bereiden lunch *(Caprese salade met veldsla)*

Meng veldsla, plakjes tomaat en geitenkaas of feta, en basilicum. Maak een dressing met olijfolie, balsamicoazijn, zout en peper en giet over de salade.

### 3. Bereiden diner *(Vegetarische pasta primavera)*

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de gesneden groenten in olijfolie met knoflook, zout en peper

I'M ALIVE!



# Woensdag

## Ingrediënten ontbijt

Plantaardig- of kokosyoghurt, honing, walnoten, amandelen

## Ingrediënten Lunch

Quinoa, komkommer, cherrytomaten, rode ui, olijven, feta, olijfolie, citroensap, zout, peper

## Ingrediënten diner

kipfilet, courgette, rode paprika, aubergine, olijfolie, knoflook, rozemarijn, zout, peper

### 1. Bereiden ontbijt *(Plantaardige- of kokosyoghurt met honing en noten)*

Meng de yoghurt met honing en top met grofgehakte walnoten en amandelen.

### 2. Bereiden lunch *(Mediterrane quinoasalade)*

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng met de gesneden komkommer, cherrytomaten, rode ui, olijven en verkrumelde feta. Maak een dressing met olijfolie, citroensap, zout en peper en giet over de salade.

### 3. Bereiden diner *(Kipfilet met geroosterde groenten)*

Marineer de kipfilet met olijfolie, geperste knoflook, rozemarijn, zout en peper. Grill of bak de kipfilet gaar. Snijd de groenten in stukken en rooster ze in de oven met olijfolie, zout en peper.

I'M ALIVE!



# Donderdag

## Ingrediënten ontbijt

aardbeien, sinaasappel, banaan,  
plantaardige yoghurt of kokosyoghurt,  
honing

## Ingrediënten Lunch

tomaten, komkommer, rode ui, olijven,  
feta, oregano, olijfolie, rode wijnazijn,  
zout, peper

## Ingrediënten diner

aubergine, courgette, rode paprika,  
tomaten, ui, knoflook, olijfolie, tijm,  
zout, peper, Yam desembrood oranje

### 1. Bereiden ontbijt *(Smoothie met aardbeien, sinaasappel en banaan)*

Mix de ingrediënten samen in een blender tot een gladde smoothie.

### 2. Bereiden lunch *(Griekse salade)*

Meng de gesneden tomaten, komkommer, rode ui en olijven. Verkruiemel de feta eroverheen en bestrooi met oregano. Maak een dressing met olijfolie, rode wijnazijn, zout en peper en giet over de salade.

### 3. Bereiden diner *(Ratatouille met volkorenbrood (\*Yam desembrood oranje)*

Snijd de groenten in stukken en bak ze in olijfolie met knoflook, tijm, zout en peper. Laat het geheel sudderen tot de groenten zacht zijn. Serveer met volkorenbrood.

I'M ALIVE!



# Vrijdag

## Ingrediënten ontbijt

appel (goudreinet), 2 gedroogde abrikozen, kaneel, eetlepel kokosolie, eetlepel honing, 50 gram havermout (glutenvrij)

## Ingrediënten Lunch

Yam desembrood oranje, kipfilet, avocado, sla, tomaat, plantaardige mayonaise, mosterd, zout, peper

## Ingrediënten diner

zalmfilet, aardappelen, sperziebonen, plantaardige melk, plantaardige boter, zout, peper, dille

### 1. Bereiden ontbijt (*Ontbijtcrumble*)

Verwarm de oven op 200 °C. Schil en snijd de appel, snijd de abrikozen en plaats deze met kaneel in een ovenschaal. Smelt kokosolie en honing, meng met havermout en verdeel over de appel. Bak 20 minuten. Serveer met Griekse yoghurt (\* of plantaardige kwark). Optioneel: vervang abrikozen door rozijnen of voeg gehakte noten toe.

### 2. Bereiden lunch (*Broodje avocado en kip*)

Besmeer het Yam desembrood met plantaardige mayonaise en mosterd. Beleg met plakjes kipfilet, avocado, sla en tomaat. Breng op smaak met zout en peper.

### 3. Bereiden diner (*Zalm met aardappelpuree en sperziebonen*)

Grill of bak de zalmfilet gaar en bestrooi met dille. Kook de aardappelen en sperziebonen gaar. Maak aardappelpuree met gekookte aardappelen, melk, boter, zout en peper. Serveer de zalm met de aardappelpuree en sperziebonen.

I'M ALIVE!



# Zaterdag

## Ingrediënten ontbijt

Teff, plantaardige melk, honing, fruit (bijvoorbeeld banaan, appel, bessen), noten (bijvoorbeeld amandelen, walnoten)

## Ingrediënten Lunch

Romaine sla, kipfilet, (\*pijnboompitten), plantaardige kaas, Caesar dressing: knoflook snsjovisfilets, citroensap, dijon-mosterd, eidooier

## Ingrediënten diner

rijstnoedels of plantaardige pasta, verse spinazie, champignons, ui, knoflook, olijfolie, plantaardige kaas, zout, peper

### 1. Bereiden ontbijt *(Teffpap met fruit en noten)*

Kook de havermout in plantaardige melk volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg honing toe naar smaak. Serveer met in stukjes gesneden fruit en grof gehakte noten.

### 2. Bereiden lunch *(Caesar salade)*

Grill of bak de kipfilet en snijd deze in plakjes. Meng de Romaine sla, plantaardige kaas en Caesar dressing. Voeg de plakjes kipfilet toe en meng goed.

#### Caesar-dressing:

Mix 1 teentje geperste knoflook, 2 ansjovisfilets, 1 eidooier, 1 eetlepel citroensap, 1/2 theelepel Dijon-mosterd en 1/3 kopje olijfolie tot een gladde massa. Breng op smaak met zout en peper.

### 3. Bereiden diner *(Vegetarische pasta met spinazie en champignons)*

Kook de pasta of rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak de gesneden ui, knoflook en champignons in olijfolie. Voeg de spinazie toe en laat slinken. Giet de pasta af en voeg toe aan de groenten. Meng goed en breng op smaak met zout en peper. Serveer met plantaardige kaas.

I'M ALIVE!



# Zondag

## Ingrediënten ontbijt

2 eieren, 1/2 avocado, handvol cherrytomaten, 1/4 gesneden rode paprika, 1/4 gesneden ui, handvol verse spinazie, eetlepel olijfolie of kokosolie, Zout en peper

## Ingrediënten Lunch

kikkererwten, cherrytomaten, komkommer, rode ui, olijven, feta, verse peterselie, olijfolie, citroensap, zout, peper

## Ingrediënten diner

visfilet (bijvoorbeeld zeebaars, dorade), citroen, olijfolie, zout, peper, groenten (bijvoorbeeld courgette, aubergine, paprika), verse rozemarijn

### 1. Bereiden ontbijt *(Omelet met groenten en avocado)*

Klop de eieren in een kom en voeg zout en peper toe naar smaak. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden ui en paprika toe aan de pan en bak tot ze zacht zijn.

Voeg de cherrytomaten toe en bak nog een paar minuten. Voeg de spinazie toe en laat deze kort slinken. Giet het eimengsel over de groenten en laat het op laag vuur stollen. Vouw de omelet voorzichtig dubbel als de bovenkant bijna gestold is. Snijd de avocado in plakjes en serveer naast de omelet.

### 2. Bereiden lunch *(Mediterrane kikkererwtsalade)*

Meng de kikkererwten, in vieren gesneden cherrytomaten, gesneden komkommer, gesneden rode ui, olijven en verbrokkelde feta in een kom. Meng olijfolie, citroensap, zout en peper in een aparte kom en giet over de salade. Garneer met gehakte peterselie.

### 3. Bereiden diner *(Gegrilde vis met citroen en groenten)*

Bestrijk de visfilets met olijfolie en besprenkel met citroensap, zout en peper. Laat 30 minuten marineren. Snijd de groenten in plakjes en besprenkel met olijfolie, zout en peper. Grill de vis en groenten tot ze gaar zijn, en draai ze halverwege de kooktijd om. Garneer de vis met citroenschijfjes en verse rozemarijn. Serveer met de gegrilde groenten.

I'M ALIVE!





# Plantaardige boter

I'M ALIVE!



**innerwāve**<sup>®</sup>  
body & mindreset

[www.innerwave.nl](http://www.innerwave.nl)

# Plantaardige Mayo



I'M ALIVE!



# Plantaardige melk



I'M ALIVE!



**innerwāve**<sup>®</sup>  
body & mindreset

[www.innerwave.nl](http://www.innerwave.nl)

# Plantaardige kaas



I'M ALIVE!



I'M ALIVE!

# Boodschappenlijst




**innerwāve**<sup>®</sup>  
body & mindreset

[www.innerwave.nl](http://www.innerwave.nl)