

HET HASHIMOTO ELIMINATIEDIEET® RECEPTEN E-BOOK



5 dagen eten volgens het Hashimoto Eliminatiedieet,
de methode van Vera Kamphorst

Disclaimer

Neem altijd contact op met je dokter of arts voordat je significante wijzigingen maakt in je voedingspatroon, bewegingspatroon en/of leefwijze. Happy Hashimoto heeft haar uiterste best gedaan om dit recepten E-book zo goed en duidelijk mogelijk samen te stellen. Desalniettemin is het gebruik van de informatie uit dit recepten E-book geheel op eigen verantwoordelijkheid en risico. Happy Hashimoto geeft geen garanties voor de juistheid, de volledigheid of de toepasselijkheid van de inhoud van dit materiaal.

Happy Hashimoto is in geen geval aansprakelijk voor welke schade dan ook. Dit omvat, maar is niet beperkt tot, incidentele schade, bijzondere schade en gevolgschade. Bij enige twijfel wordt altijd geadviseerd een dokter of arts te raadplegen.

Dit recepten E-book houdt geen rekening met individuele voorkeuren op gebied van vegetarische of veganistische leefstijl, bepaalde reeds bekende voedselallergieën of voedselintoleranties die iemand heeft of andere voedingskeuzes die iemand maakt. Blijf daarom gezond nadenken en volg je eigen koers. Dit recepten E-book is in geen geval een oproep om de eigen voorkeuren of keuzes af te zweren en het volgen van deze informatie of recepten, indien afwijkend van huidige keuzes, is dan ook voor eigen risico en op eigen verantwoordelijkheid.

Over Happy Hashimoto

VERA KAMPHORST

Als orthomoleculair therapeut, gecertificeerd AIP Coach én ervaringsdeskundige Hashimoto heeft Vera al meer dan 3.500 mensen met een trage schildklier geholpen de regie over hun eigen gezondheid terug te nemen. In alles wat zij doet en onderwijst, staat het vergroten van kennis over de werking van het lichaam en de schildklier centraal. Met deze informatie kan een patiënt op basis van weetkracht (in plaats van wilskracht) relaxt werken aan een passende leefstijl, waardoor (rest)klachten eindelijk kunnen verminderen.

Vera vindt het belangrijk dat patiënten de geboden informatie toepassen op een manier die bij hun leven en mogelijkheden past, waardoor werken aan de gezondheid fijn wordt en het leven leuk blijft. Haar lijfspreuk is niet voor niets de quote van Dalai Lama: “Happiness is the highest form of Health.”



Vera deelt haar kennis met patiënten o.a. via e-cursussen en masterclasses in de Hashimoto Academy, via haar boeken *Ik heb een trage schildklier. Wat nu?*, *Met een trage schildklier de overgang door*, *Het Hashimoto Eliminatie dieet* en de Happy Hashimoto Podcast. Ook geeft zij regelmatig gastcolleges en nascholing aan professionals over succesvolle interventies bij restklachten van een trage schildklier.

Met haar Happy Hashimoto Foundation zet zij zich in om de ziekte van Hashimoto landelijk meer bekendheid te geven en werkt zij samen met huisartsen en endocrinologen aan een betere zorg voor schildklierpatiënten.

Voorwoord

Bij een trage schildklier produceert de schildklier niet voldoende schildklierhormoon en worden tekorten aangevuld met schildkliermedicatie. In veruit de meeste gevallen (90-95%) wordt een trage schildklier veroorzaakt door de auto-immuunziekte ziekte van Hashimoto, vernoemd naar zijn ontdekker.

Bij een auto-immuunziekte gaat er iets verkeerd. In plaats schadelijke indringers of dode celresten, keert het immuunsysteem zich tegen gezond eigen weefsel. Er worden antistoffen aangemaakt tegen onderdelen van goed werkende cellen, waarna immuuncellen deze onderdelen tijdens een ontstekingsreacties opruimen. Door deze ontstekingen raakt ook omliggend weefsel beschadigd.

De wetenschap buigt zich al jaren over de oorzaken van auto-immuunziektes. Wat vooralsnog zeker is, is dat er sprake is van een genetische component. Die genetische aanleg leidt echter niet bij iedereen tot een auto-immuunziekte. Om een gen 'aan' te zetten, moeten bepaalde omgevingsfactoren aanwezig zijn, waardoor het systeem fouten gaat maken. Voorbeelden van zulke triggers zijn (chronische) infecties, parasieten, virussen, schimmels, roken, een hormonale disbalans, bijnierproblemen, voedselintoleranties, zware metalen belasting, zwangerschap, blootstelling aan chemische toxines en trauma. Daarnaast is er nog een derde factor van belang, namelijk een overactief immuunsysteem.

GENEN EN TRIGGERS

Wat alle auto-immuunziektes met elkaar gemeen lijken te hebben, is het feit dat de patiënt een lekkende darm heeft, waardoor het immuunsysteem continu actief is. Om een auto-immuunziekte te krijgen, zou je dus:

- een genetische aanleg hebben;
- zijn blootgesteld aan een trigger;
- een lekkende darm hebben.

We hebben weliswaar geen invloed op de genetische aanleg. Ook de trigger kunnen we vaak niet voorkomen. Maar door aanpassing van voeding en levensstijl kunnen we vaak wél de oorspronkelijke trigger weghalen en de lekkende darm helen. Hierdoor ruikt het immuunsysteem minder vaak uit en kan de ontsteking sneller worden afgerond, waardoor klachten sterk afnemen of zelfs verdwijnen. Voeding speelt een belangrijke rol hierin.

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen ongemerkt het immuunsysteem in de darm activeren en bijdragen aan een lekkende darm. Voedingsstoffen die een reactie kunnen veroorzaken worden ook wel allergenen genoemd. De reacties op allergenen kunnen worden veroorzaakt door een allergische reactie, een intolerantie of door een bepaalde gevoeligheid voor het allergeen.

Een eliminatiedieet wordt gebruikt bij het opsporen van deze (onopgemerkte) allergieën, -intoleranties en -gevoeligheden. Hierbij schrap je tijdelijk een aantal voedingsmiddelen, om ze vervolgens één voor één weer toe te voegen. De vermindering van klachten die optreedt tijdens eliminatie, of een terugkeer van klachten na herintroductie, geeft een nauwkeurige indicatie of (en welke) dagelijkse voedingsmiddelen ongemerkt voor problemen zorgen. Een eliminatiedieet is dus geen dieet voor gewichtsverlies, alhoewel dit wel vaak een bijkomend resultaat is.

HET HASHIMOTO ELIMINATIEDIEET

Van een aantal allergenen is bekend dat zij bij veruit de meeste Hashimoto-patiënten (ongemerkt) voor problemen zorgen. Dit zijn gluten, zuivel, soja, toegevoegde suikers en alcohol. Wanneer deze vijf allergenen ongemerkt problemen geven, dan kan het schrappen ervan een echte gamechanger zijn in het herstel zijn, waardoor klachten eindelijk verminderen of zelfs verdwijnen. Denk hierbij aan:

- Meer energie
- Heldere geest & meer focus
- Beter humeur
- Betere stoelgang
- Minder darmproblemen
- Minder opgeblazen gevoel
- Gezondere huid
- Betere schildklierwerking
- Daling antistoffen
- Gewichtsverlies

Ik vind het daarom belangrijk dat iedereen met Hashimoto, die nog last heeft van restklachten, vroeg of laat zelf ondervindt of er ongemerkt voedselgevoeligheden zijn die het herstel blokkeren. Het Hashimoto Eliminatiedieet is hiervoor gemaakt.

Op basis van mijn specialistische opleidingen en jarenlange ervaring met begeleiden van Hashimoto patiënten bij de uitvoering van een eliminatiedieet, heb ik mijn eigen methodiek ontwikkeld; het Hashimoto Eliminatiedieet®. Met deze methode kan iedereen zelfstandig, en zonder stress het Hashimoto Eliminatiedieet uitvoeren. Je ontvangt namelijk een duidelijke uitleg met heldere instructies, een hele lijst aan handige time-hacks en checklists plus natuurlijk een super dik recepten E-book vol makkelijke en lekkere recepten, die 100% passen binnen het Hashimoto Eliminatiedieet.

In het recepten E-book dat nu voor je ligt kun jij kennismaken met de manier van eten binnen het Hashimoto Eliminatiedieet. Je vindt hierin een aantal van mijn favoriete recepten waarmee je vijf dagen lang geheel volgens de richtlijnen van het Hashimoto Eliminatiedieet kunt eten. Je zal zien dat het je aan niets ontbreekt. Ik wens je veel plezier en eet smakelijk!

Vera Kamphorst



DOORPAKKEN

P.S. Heb je straks de smaak te pakken? Bestel dan het boek Het Hashimoto EliminatieDIEET. Naast de handleiding voor een relaxte uitvoering van het Hashimoto EliminatieDIEET vind je hierin nog veel meer belangrijke informatie, waaronder alles over:

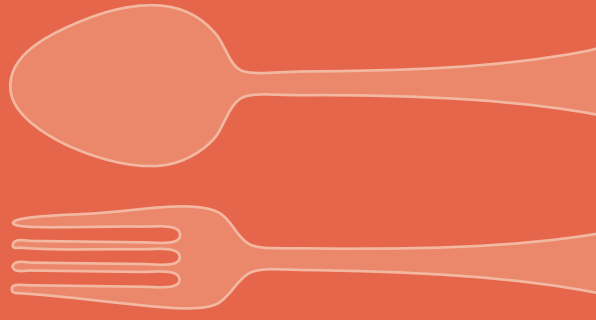
- De werking van de schildklier
- De wisselwerking tussen de darmen en het immuunsysteem
- Het verschil tussen allergie, intolerantie en voedselgevoeligheid
- Belangrijke voedingsstoffen ter ondersteuning van je schildklier, je darmen en immuunsysteem.

Kortom; een mooi en dik boek waarmee jij met voeding je gezondheid een enorme boost kan geven!

Inhoudsopgave

ONTBIJT	8
Lijnzaadcrackers	9
Overnight oats met kokosyoghurt	10
Mango-chiapudding	11
Eimuffins	12
Smoothie met rode biet	13
LUNCH	14
Noors notenbrood	15
Vietnamese pizza-sandwich	16
Lunch bowls	17
Bloemkool-couscous salade	18
Mediterrane Salade	19
DINER	20
Pastinaak-broccoli-soep	21
Gewokte kool, gehakt & noten	22
Lasagne	23
Groentenfrietjes	24
Kip-shoarma zuurkoolschotel	25
TUSSENDOORTJES	26
Appel-kruimel traktatie	27
Pittige notenmix	28
MOCKTAILS	29
Gin-tonic	30
Aperol spritz	31

ONTBIJT



Lijnzaadcrackers

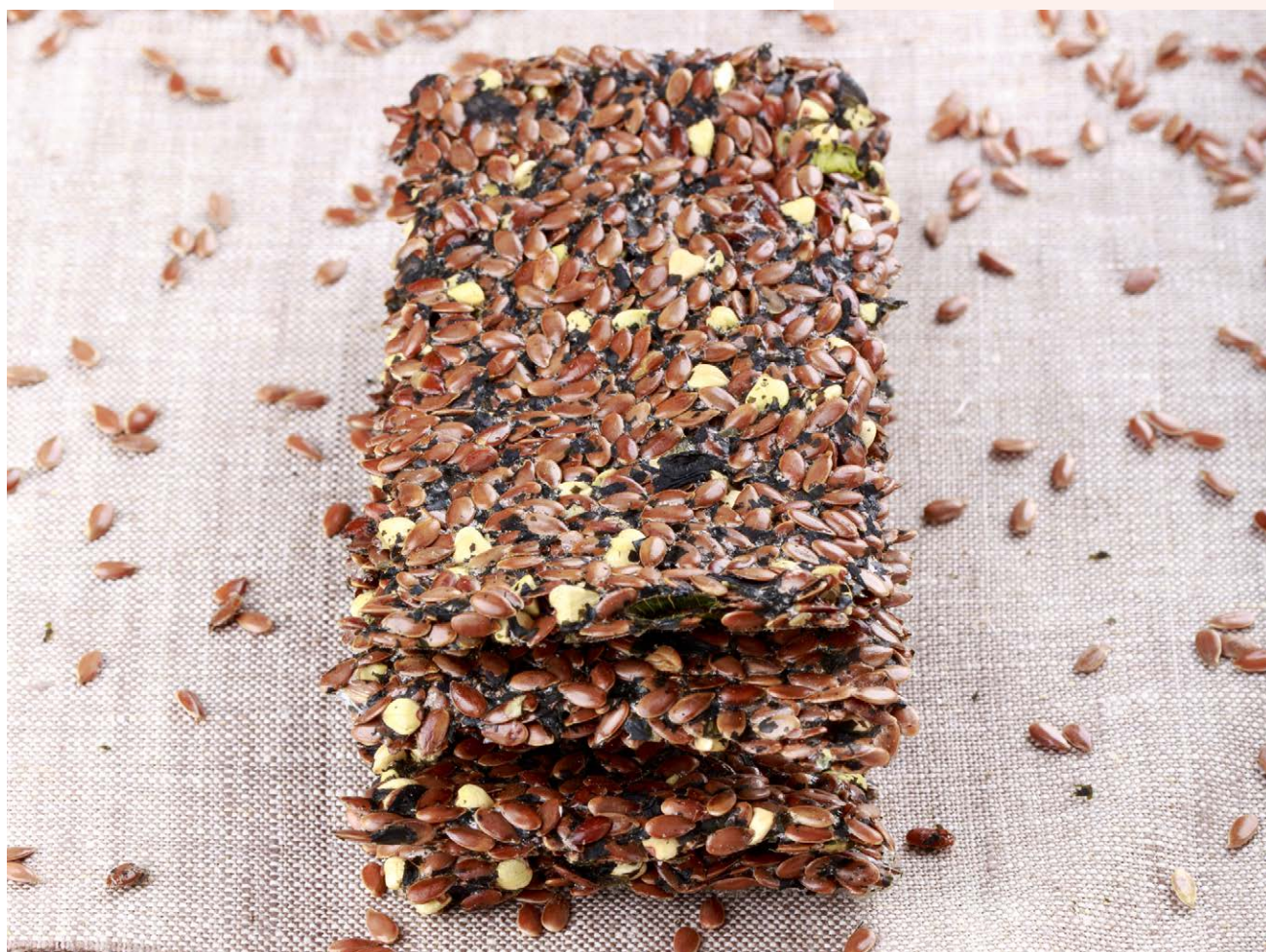
Lijnzaadcrackers zitten bomvol vitamine A, B1 en B2 en omega-3 vetzuren. Bovendien bevatten pompoenpitten en zonnebloempitten tyrosine (nodig voor de aanmaak van het schildklierhormoon en dopamine) en veel zink. Zink wordt bij stress, ontstekingen of veel zweten snel opgebruikt, waardoor er tekorten ontstaan. Vul dus regelmatig je zinkvoorraad aan.

BEREIDINGSWIJZE

- Meng de zaden en pitten in een kom en meng met het zout.
- Voeg het water toe en laat dit minimaal 30 minuten staan.
- Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Na 30 minuten is het vocht opgenomen en is het mengsel een samenhangend geheel geworden.
- Verdeel het mengsel over de bakplaat. Leg er nog een vel bakpapier op en druk het uit met een fles of deegroller.
- Verwijder het bovenste vel bakpapier en bak het geheel in ongeveer 25 minuten tot het knapperig is.
- Snij direct na het bakken in gelijke stukken en laat afkoelen.
- Als de crackers nog niet helemaal droog zijn, keer ze dan na het snijden om en verwarm ze nog even in de oven, zodat ook de onderkant droog en knapperig wordt.

INGREDIËNTEN (voor ongeveer 10 crackers)

- 125 gr gebroken lijnzaad
- 25 gr sesamzaad
- 50 gr zonnebloempitten
- 50 gr pompoenpitten
- 1 tl zout
- 180 ml water



Overnight oats met kokosyoghurt

Ben jij ook zo iemand die 's ochtends altijd alles snel-snel-snel doet? Dan heb ik hier jouw uitkomst. Als je het diner staat te maken, kun je dit ontbijtje namelijk alvast in een handomdraai voorbereiden en ben je die dag erop zo klaar.

Havermout is een bron van oplosbare vezels, calcium, magnesium, ijzer, zink en tryptofaan, de voorloper van serotonine en melatonine. De **chiazaadjes** vormen een goede bron van vezels en omega 3-vetzuren. Met deze *overnight oats* start jij de dag een stuk verzadiger en energieker.

BEREIDINGSWIJZE

- Roer de kokosyoghurt, havermout, chiazaad, amandelmelk en 1 (van de 2) theelepels pindakaas door elkaar in een afsluitbaar bakje.
- Zet dit in de koelkast tot de volgende ochtend.
- Roer 's morgens alles nog eens goed door elkaar, terwijl je de tweede theelepel pindakaas en rood fruit toevoegt.
- Je kunt het geheel nog een topping meegeven, zoals een paar gehakte walnoten of andere nootjes.

INGREDIËNTEN (voor 1 portie)

- 3 eetlepels havermout
- 3 eetlepels kokosyoghurt
- 1 grote scheut amandelmelk
- 1 eetlepel chiazaad
- rood fruit (eventueel uit diepvries, pas op voor toegevoegde suikers)
- 2 grote theelepels 100% pindakaas (of andere notenpasta naar keuze)



Mango-chiapudding

Deze romige chiapudding kun je als ontbijt en als dessert eten. Naast dat het erg lekker en gezond is, is het ook nog eens heel makkelijk om in grotere hoeveelheden vooruit te maken. Je kunt eindeloos variëren. Vervang de mango bijvoorbeeld eens door ander fruit, zoals framboos of kiwi. Maar pas op, dit gerechtje is verslavend!

BEREIDINGSWIJZE

- Doe de mango en de plantaardige melk in een blender of hoge beker met staafmixer en mix alles goed fijn.
- Voeg nu de chiazaadjes toe en roer even goed door.
- Schenk het mengsel in een potje of bakje en zet koel weg.
- Roer na 15 minuten het mengsel nog even goed door en zet dan nog twee uur weg, zodat het verder kan opstijven en indikken.
- Schep voor gebruik nog even door en voeg dan een topping toe.

De chiapudding blijft afgedekt in de koelkast zeker 3-4 dagen goed, dus je kunt gemakkelijk direct meerdere porties maken. Verdubbel in dat geval de ingrediënten.

INGREDIËNTEN (voor 2 porties)

- 300 ml plantaardige melk naar keuze
- 40 gr chiazaad
- 1 mango (of blokjes mango uit de diepvries)
- voeg eventueel extra honing toe als mango niet zoet genoeg is
- optioneel: extra fruit, kokosrasp of notenschaafsel als topping



Eimuffins

Dit gerecht is ideaal om in bulk te maken. Zo heb je altijd een ontbijtje of gezonde snack in de koelkast staan. Omdat er geen melkproducten in dit gerecht zijn verwerkt, is dit gerecht ook geschikt om in te vriezen. Maak er dus gerust gelijk twaalf, dat geeft je meer mogelijkheden tot variatie met ingrediënten. Verdubbel in dat geval de ingrediënten zoals ze hieronder staan.

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de groenten en snijd deze klein.
- Vet de muffin- of cupcakevormpjes in met wat kokosolie en beleg de randen en bodem met plakjes bacon.
- Leg de gehakte groenten op de bodem van de vormpjes.
- Breek de eieren in een kommetje en klop luchtig.
- Voeg peper, zout, verse kruiden en specerijen toe.
- Meng alles goed door elkaar en giet het vervolgens over de groenten in de vormpjes. Roer het mengsel en de groenten nog eventjes voorzichtig door elkaar.
- Zet de eimuffins 30 minuten in de voorverwarmde oven tot ze goudbruin gekleurd zijn.
- Laat even afkoelen voordat je ze eet.
- Verpak de muffins in een ziplock of glazen bakje en bewaar in de koelkast of diepvries.

INGREDIËNTEN (voor 6 muffins)

- 6 eieren
- kerstomaatjes
- lente-ui
- paprika
- spinazie
- plakjes bacon (laat weg voor vegetarische versie)
- specerijen naar keuze, zoals paprikapoeder
- verse kruiden naar keuze, zoals bieslook of basilicum
- kokosolie (om in te vetten)
- zout en peper



Smoothie met rode biet

Met deze smoothie begin jij jouw dag gelijk goed!

BEREIDINGSWIJZE

- Mix alles door elkaar in de blender.
- Schenk in een schaal
- En top af met een handje bosfruit en bijvoorbeeld wat kokosknippers of hennepzaad.

INGREDIËNTEN (voor 1 portie)

- 1 voorgekookte rode biet
- 200 ml kokosmelk (of andere plantaardige melk naar keuze)
- ½ avocado
- 100 gr rood fruit (eventueel uit diepvries, pas op voor toegevoegde suikers)
- 1 tl vanille extract (optioneel)
- 1 tl macapoeder



LUNCH



Noors notenbrood

Dit notenbrood zit vol gezonde vetten, zink, tyrosine, vezels, vitamine A, B en D. Voor een volledige maaltijd eet je dit brood bij een salade of kop soep. Je kunt het brood makkelijk een week in de koelkast bewaren. Of snij het brood in plakjes en vries in!

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor tot 160 graden. Bekleed een broodvorm met bakpapier.
- Combineer alle ingrediënten in een kom en roer goed door.
- Schenk het beslag in de broodvorm en bak het in 60 minuten goudbruin en gaar.
- Laat het oerbrood ten minste 30 minuten afkoelen voor je het in plakken snijdt.

INGREDIËNTEN

- 100 gr zonnebloempitten
- 100 gr pompoenpitten
- 100 gr lijnzaad
- 100 gr sesamzaad
- 50 gr amandelen
- 50 gr hazelnoten (of paranoten)
- 100 ml kokosolie
- 5 eieren
- snuf zout



Vietnamese pizza-sandwich

De Vietnamese pizza is razend populair op TikTok en Instagram en dat is volledig terecht.

Deze klassieke Vietnamese Bánh Tráng Nuong – ook wel Vietnamese pizza genoemd – bestaat uit een knapperig gegrild vel rijstpapier met daarop ei met chiliolie, belegd met een topping naar keuze. Dichtgevouwen of opgerold is dit zowel warm als afgekoeld een prima lunch! Probeer het eens.

BEREIDING

- Verhit een koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg het vel rijstpapier zonder olie in de pan en sprenkel de chili-olie erover.
- Breek een ei op het rijstpapier en verdeel voorzichtig enigszins gelijkmatig over het rijstpapier.
- Strooi wat ringetjes lente-ui over het ei en laat het bakken tot het halfgaar is.
- Leg op de bovenste helft van het rijstpapier de slablaadjes, plakjes tomaat, plakjes uitgebakken bacon en de schijfjes avocado.
- Zodra het ei gaar is, vouw je de onderste helft van het rijstpapier over de bovenste helft, zoals een gevulde omelet.
- Zet het vuur uit en vouw hem in zijn geheel nog een keer dubbel, zodat je hem als wrap of sandwich kunt eten.

INGREDIËNTEN (voor 1 portie)

- 1 vel rijstpapier
- 1 theelepel chili-olie
- 1 ei
- 1 lente-ui
- 2 blaadjes sla
- 4 plakjes tomaat
- 2 stuks uitgebakken bacon
- ½ avocado in plakjes



Lunch bowls

Lunch bowls zijn hip. En dat is niet alleen omdat het er leuk uitziet, maar vooral omdat het een makkelijke manier is om een gezonde lunch op tafel te zetten die ook nog eens lekker smaakt. Je kunt naar hartenlust variëren met ingrediënten. Om tijd te besparen voor een makkelijke en snelle lunch omschrijf ik hieronder hoe je te werk kunt gaan.

BEREIDINGSWIJZE

- Kook de graansoort van keuze volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Kook ook de eieren.
- Snij de komkommer in reepjes, de avocado in plakken en halveer de tomaatjes.
- Serveer de graansoort, groenten en ei in een kommetje.
- Breng op smaak met een goede scheut extra vierge olijfolie, zeezout en eventueel citroensap naar smaak.
- Garneer met een handje kiemen en wat sesamzaadjes. Wil je meer body, dan kun je ook nog vlees, vis of noten toevoegen.

HEB JE MEER TREK EN WIL JE WAT VARIATIE AANBRENGEN?

Voeg dan ook eens artisjok uit blik, verse groene asperges of paprika toe. En voor de stevige trek kun je ook peulvruchten, noten, tonijn, zalm of kip toevoegen.

Om tijd te besparen kun je de zilvervliesrijst, quinoa, boekweit of rijstnoedels en de eieren al vooruit koken en in bakjes in de koelkast bewaren.

INGREDIËNTEN (voor 1 portie)

- 75 gr zilvervliesrijst, quinoa, boekweit of rijstnoedels
- ½ avocado
- ¼ komkommer
- 1 handje cherrytomaatjes
- 1 handje kiemen
- 1 handje gemengde slamelange
- 1 gekookt ei
- 1 el sesamzaadjes
- extra vierge olijfolie
- zeezout



Bloemkool-couscous salade

BEREIDINGSWIJZE

- Maal de bloemkool in een keukenmachine tot een fijne korrel. (Of koop kant en klaar)
- Kook de doperwten kort - net genoeg om ze te ontdooien.
- Meng in een grote schaal alle ingrediënten door elkaar en maak op smaak met peper, zout en olijfolie.

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool
- 100 gr (diepvries) doperwten
- 1 bakje granaatappelpitjes
- 12 aardbeien in dunne plakjes
- 12 radijsjes in dunne plakjes
- 4 takjes verse munt fijngesneden
- 4 takjes verse peterselie fijngesneden
- 1 el gemalen komijn
- peper en zout
- olijfolie



Mediterrane Salade

BEREIDINGSWIJZE

- Fruit de ui
- Voeg vervolgens de knoflook en tomatenblokjes toe.
- Als de tomaten warm zijn, draai je het vuur uit. Doe een deksel op de pan en voorkom dat het tomatenmengsel helemaal afkoelt. (Koud ook lekker overigens)
- Snij de olijven, artisjokken en avocado in kleine stukjes
- Maak een dressing van de balsamicoazijn, honing en olijfolie.
- Mix nu alle ingrediënten in een schaal en strooi er naar eigen inzicht nog wat peper en zout overheen.
- Leg sla op twee borden en schept de inhoud uit de schaal op de twee borden.

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 4 grote tomaten of een doosje cherrytomaatjes
- 1 avocado
- 1 pot of blik artisjokken
- 100 gr groene of zwarte olijven
- 2 el balsamicoazijn
- 2 el olijfolie
- 2 theelepels honing
- peper en zout naar behoefte
- verse kruiden naar wens



DINER



Pastinaak-broccoli-soep

Pastinaak bevat veel inuline, die voor een langzame stijging en daling van de bloedsuikerspiegel zorgt. Bovendien is het een goede voedingsbron voor onze goede darmbacteriën. Trakteer je darmen dus op een kopje pastinaaksoep!

BEREIDINGSWIJZE

- Snipper de uit en pers de knoflookuit
- Snij de broccoli in kleine roosjes
- Snij 3,5 pastinaak in grove stukken en snij een halve pastinaak in dunne repen.
- Verhit de kokosolie in een grote soeppan en fruit de ui.
- Doe de grofgesneden pastinaken (houd de dunne repen apart), broccoli en knoflook erbij en schep regelmatig om.
- Schenk het water met de bouillonblokjes erover, breng aan de kook en laat pruttelen tot de pastinaak gaar is.
- Haal van het vuur en voeg naar smaak zwarte peper toe.
- Pureer de soep met een staafmixer tot je een gladde soep hebt.
- Verhit kokosolie in een koekenpan en bak de slierten pastinaak tot ze knapperig en goudkleurig zijn.
- Verdeel de soep over de kommen en maak af met een paar reepjes pastinaak.

INGREDIËNTEN

- kokosolie
- 1 gele ui
- 4 pastinaken
- 400 broccoli
- 3 tenen knoflook
- 900 ml water
- 2 glutenvrije bouillonblokjes
- peper en zout



Gewokte kool, gehakt & noten

BEREIDINGSWIJZE

- Verhit de kokosolie en fruit de ui tot hij glazig is.
- Voeg de knoflook toe en bak nog even mee.
- Voeg nu het gehakt toe en bak rul.
- Breng op smaak met een paar druppels coconut aminos of andere smaakmaker, peper en zout.
- Bak een handje noten mee zoals pinda of cashewnoot.
- Voeg de wortel toe en bak deze mee tot de wortel bijna gaar is.
- Voeg de gesneden kool toe en roerbak deze kort nog even mee totdat het zacht is (let op; niet te zacht! Het moet nog een beetje een crunch houden.)
- Breng op smaak met peper en zout en proef of er eventueel nog kruiden nodig zijn.

INGREDIËNTEN

- kokosolie
- ui
- knoflook
- 500 gr rundergehakt
- geraspte wortel naar behoefte
- hele gesneden witte kool of spitskool
- handje pinda's of cashewnoten
- peper en zout
- smaakmakers naar keuze: coconut aminos, kerrie poeder, gember poeder of een andere smaak
- dit gerecht kan met en zonder rijst geserveerd worden



Lasagne

BEREIDINGSWIJZE

- Oven voorverwarmen op 200°C.
- Bak het gehakt rul en zet apart.
- Snij in de tussentijd een hele courgette in plakken met dunschiller (lengterichting).
- Snij nu de overige groenten fijn.
- Bak de ui, champignons en knoflook en voeg vervolgens de prei, paprika en een halve courgette toe.
- Voeg nu het rul gebakken gehakt toe.
- Bak de tomatenpuree even mee en voeg daarna ook de gepelde tomaten en een halve fles gezeefde tomaten toe.
- Breng de saus op smaak en laten even pruttelen.
- Check de dikte van de saus. Het moet zeker niet te dun zijn. Wanneer het nog te waterig is, kun je met een heel klein beetje maïzena of arrowroot-poeder de saus binden. Arrowroot-poeder heeft een vergelijkbare werking als maïzena, maar bevat geen maïs, waardoor het ook binnen het paleo- en AIP-dieet kan worden gebruikt.
- Vet nu een ovenschaal in en start met een laagje saus op de bodem.
- Ga nu stapelen: laagje courgetteplakken, laagje saus, laagje courgetteplakken, laagje saus enzovoort.
- Eventueel kun je de lasagne bestrooien met een vegan kaas.
- Zet de schaal ongeveer 25 minuten in de oven.

Je kunt deze lasagne ook prima invriezen of in de koelkast bewaren voor de volgende dag.

INGREDIËNTEN (voor 4 porties)

- 500 gram gehakt
- doosjes champignons
- 1,5 courgette
- 1 rode paprika
- 1 prei
- 1 gele ui
- 4 teentjes knoflook
- blikje tomatenpuree
- blik gepelde tomaten
- kleine fles gezeefde tomaten
- naar behoefte: peper, zeezout, Italiaanse kruiden, chilipepertje
- kokosolie



Groentenfrietjes

Wist je dat je in de oven of airfyer heel makkelijk gezonde frietjes kunt maken? Probeer eens frietjes van zoete aardappel, pastinaak of knolselderij!

Pastinaken en zoete aardappels zitten boordevol inuline, die de perfecte voeding vormt voor goede darmbacteriën, jouw bloedsuikerspiegel reguleert en ook nog eens zorgt voor een goede stoelgang. Gezonde frietjes dus!

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Schil de knolselderij (of pastinaken) en zoete aardappel en snijd ze in dunne frietjes.
- Doe de frietjes in een kom en voeg de gesmolten kokosolie en de kruiden toe.
- Schud alles een aantal keer goed door, zodat alle frietjes goed bedekt zijn.
- Leg de frietjes in een enkele laag op een bakplaat voorzien van bakpapier.
- Bak gedurende 25-35 min en keer ze halverwege om. Ze zijn klaar als ze een mooi goudbruin kleurtje en krokant laagje hebben.

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- ½ knolselderij, geschild (of 2-4 pastinaken)
- 2-4 paarse zoete aardappels, geschild
- 1 tl oregano
- ½ tl basilicum
- tijm naar smaak
- peper en zout naar behoefte
- 2 el kokosolie, gesmolten



Kip-shoarma zuurkoolschotel

BEREIDINGSWIJZE

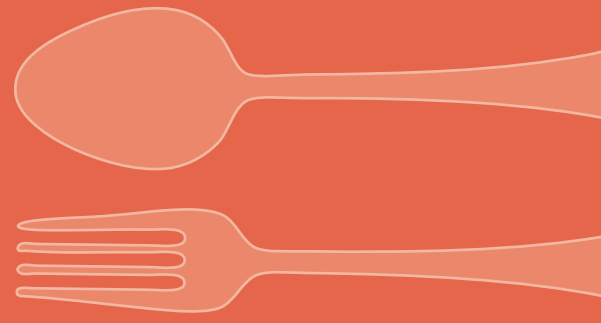
- Verwarm de oven voor op 225 graden en breng een pan met water aan de kook.
- Schil de zoete aardappels en snij ze in kleine stukjes
- Kook ze in 10 tot 15 minuten gaar. (Afhankelijk van de grootte van de stukjes)
- Snijd ondertussen de kipfilet in reepjes.
- Verhit wat olie in een koekenpan.
- Voeg de kipreepjes en de shoarmakruiden toe en bak ze zo'n 3 minuten.
- Was de appel en snijd de partjes in kleinere stukjes.
- Doe de zuurkool in een schaal en trek met een vork uit elkaar. Schept hier nu de stukjes appel doorheen. TIP: Als je niet van rauwe zuurkool of zuurkool met een bite houdt, kook dan de zuurkool voor.
- Giet de aardappels af als ze gaar zijn en laat nog een beetje kookvocht achter.
- Voeg een lekkere snuf zout en peper toe en stamp ze daarna tot een fijne puree.
- Vet een ovenschaal in en verdeel de kipshoarma over de bodem.
- Verdeel het zuurkool/appel mengsel over de kipshoarma.
- En verdeel tenslotte de zoete aardappelpuree over de ovenschaal.
- Bak de ovenschotel tenslotte nog 15 minuten in de oven.

INGREDIËNTEN

- 3 el shoarmakruiden (zakje van Verstegen is glutenvrij)
- 2 appels
- 500 g kipfilet
- 450 g zuurkool
- 1 kg zoete aardappels (bij voorkeur de gele)



TUSSEN- DOORTJES



Appel-kruimel traktatie

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 150 graden.
- Snij de appel in partjes, laat de schil zitten.
- Bestrooi de partjes met beetje citroensap en kaneel naar behoefte.
- Meng de olie, honing en het amandelmeel in een kom tot een kruimeldeeg.
- Vet een ovenschaal in bedek de appelpartjes met een laagje kruimeldeeg.
- Bak de Appelpkruimel in ongeveer 30 minuten goudbruin.

INGREDIËNTEN

- 4 appels
- 150 gram amandelmeel
- 50 gram kokosolie
- 50 gram honing
- citroensap
- kaneel



Pittige notenmix

BEREIDINGSWIJZE

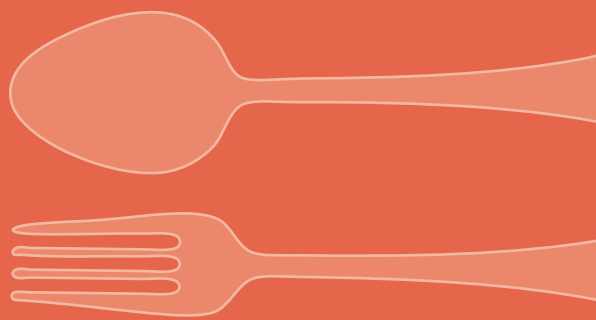
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Meng in een kom de noten en zaden met de olijfolie en de honing.
- Voeg de specerijen, het zout en de zwarte peper toe.
- Meng alles goed door zodat alle noten met een laagje in omhuld.
- Spreid het mengsel in een dunne laag uit over de bakplaat (evt op bakpapier).
- Rooster de noten nu in 15 minuten goudbruin.
- Roer de noten halverwege een aantal keer om.
- Laat afkoelen in bewaar in een luchtdicht bakje, zodat ze ongeveer een week goed blijven.

INGREDIËNTEN

- 325 gr rauwe gemengde noten
- 25 gr pompoenpitten
- 25 gr zonnebloempitten
- 1 el olijfolie
- 1 el honing
- 1 tl kummelzaadjes
- 1 tl paprikapoeder
- 2 tl zeezout
- snuf peper



MOCKTAILS



Gin-tonic

BEREIDINGSWIJZE

- Vul het gin-tonicglas tot de rand met de ijsblokjes.
- Schenk de Seedlip Garden erbij, gevolgd door de tonic.
- Boen de limoen schoon en snijd met de dunschiller een dunne krul van de groene schil.
- Knijp de limoenschil uit boven het glas.
- Garneer het drankje met de uitgeknepen schil en serveer meteen.

INGREDIËNTEN (voor 1 glas)

- 8 ijsblokjes
- 50 ml Seedlip Garden 108
- 125 ml tonic
- 1 limoen



Aperol spritz

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd 1 mooie plak van de halve sinaasappel en snijd hem doormidden. De rest wordt niet gebruikt. Maak een klein sneetje in het midden van de halve plak.
- Doe de ijsblokjes in het witte-wijnglas.
- Schenk de Crodino, alcoholvrije mousserende wijn en het bruisend mineraalwater erbij.
- Zet het halve plakje sinaasappel op de rand van het glas en serveer meteen.

INGREDIENTEN (voor 1 glas)

- ½ sinaasappel
- 4 ijsblokjes
- 50 ml Crodino Aperitivo alcoholvrij
- 60 ml Viverty Sparkling wit alcoholvrij
- 60 ml bruisend mineraalwater

