






HET 14-DAGEN PLAN · OOK TIJDENS DE OVERGANG

De Hormonenreset

40+

Afvallen als je lichaam niet meer meewerkt. Het plan dat wél werkt mét je lichaam, met 33 recepten, boodschappenlijsten, een krachtprogramma voor thuis en een 14-dagen tracker.

14	33	20
DAGEN	RECEPTEN	MIN KRACHT

INHOUD

Wat staat er in dit boek?

- Welkom 3
- Waarom het na je 40e anders werkt 5
- De 5 fouten die bijna elke vrouw na haar 40e maakt 6
- Het 40+ bord 7
- Het 14-dagen menu 9
- Tussendoortjes 10
- Week 1: Herstellen 12
- Week 2: Versterken 36
- Kracht thuis: 20 minuten, 3 keer per week 59
- Slaap, opvliegers en stress 64
- Checklist en 14-dagen tracker 67
- Na de 14 dagen 69






WELKOM

Welkom bij je reset



Je eet gezond. Je let op. Je hebt misschien al vaker een dieet gevolgd, en vroeger werkte dat ook.

Maar de laatste jaren lijkt alles anders: de weegschaal blijft hangen, je kleding zit strakker rond je buik, je slaapt slechter en je hebt minder energie. En dat terwijl je niet méér bent gaan eten.

Dat ligt niet aan jou en ook niet aan je wilskracht. Na je 40e verandert je lichaam, en dan vooral je hormonen. Wat vroeger werkte, zoals minder eten en meer cardio, werkt nu vaak niet meer of maakt het zelfs erger.

In dit boek lees je in gewone taal wat er in je lichaam verandert en wat je eraan kunt doen. Geen streng dieet en geen calorieën tellen, maar een plan van 14 dagen dat rekening houdt met hoe jouw lichaam nu werkt.

Wat je in dit boek vindt

- Waarom afvallen na je 40e anders werkt, uitgelegd zonder moeilijke woorden
- De 5 fouten die bijna elke vrouw na haar 40e maakt
- Het 40+ bord: zo stel je elke maaltijd samen
- Een compleet menu voor 14 dagen met 33 recepten en een boodschappenlijst per week
- Een krachtprogramma van 20 minuten voor thuis, zonder sportschool en zonder apparaten
- Tips voor beter slapen, minder last van opvliegers en minder stress
- Een checklist en een 14-dagen tracker om af te drukken

Zo gebruik je dit plan

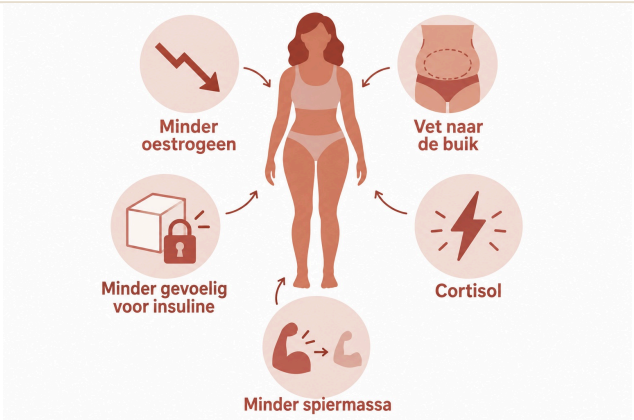
1. Lees eerst hoofdstuk 1 tot en met 3. Dan begrijp je waarom het plan zo is opgebouwd.
2. Doe op zondag de boodschappen voor week 1 en druk de tracker af.
3. Begin op maandag met dag 1. Het menu is voor 1 persoon; kook je voor meer mensen, vermenigvuldig dan de hoeveelheden.
4. Doe op maandag, woensdag en vrijdag het krachtprogramma van 20 minuten.
5. Heb je zin in een ontbijt uit je ontbijtboek? Ruil dan gerust, zolang er een flinke portie eiwit in zit (eieren, kwark, Griekse yoghurt, hüttenkäse of tofu).

Belangrijk Dit boek geeft algemene informatie over voeding, beweging en leefstijl en is geen medisch advies. Heb je veel last van overgangsklachten, onregelmatig of heel hevig bloedverlies, een medische aandoening of gebruik je medicijnen? Ga dan naar je huisarts. Overleg ook voordat je met krachttraining begint als je hart-, gewrichts- of rugklachten hebt of osteoporose. Hoeveel en hoe snel je afvalt, verschilt per persoon.

HOOFDSTUK 1

Waarom het na je 40e anders werkt

Ergens tussen je 40e en 55e begint de overgang. Bij de meeste vrouwen gaat dat geleidelijk: de eerste jaren (de perimenopauze) merk je vaak al veranderingen, terwijl je nog gewoon menstrueert. In die periode gebeuren er vijf dingen die direct invloed hebben op je gewicht en je energie.



1 Je oestrogeen daalt

Oestrogeen is het belangrijkste vrouwelijke hormoon. Het schommelt in de overgang sterk en daalt uiteindelijk. Dat heeft invloed op je stemming, je slaap, je botten en op waar je lichaam vet opslaat.

2 Vet verhuist naar je buik

Vóór de overgang slaan vrouwen vet vooral op bij heupen en dijen. Als het oestrogeen daalt, gaat meer vet naar de buik, ook rond je organen. Daarom kun je dezelfde kledingmaat houden en toch merken dat je broek strakker zit in de taille.

3 Je wordt minder gevoelig voor insuline

Insuline is het hormoon dat suiker uit je bloed naar je cellen brengt. Na je 40e reageert je lichaam vaak minder goed op insuline. Je bloedsuiker blijft dan na een maaltijd met veel snelle koolhydraten langer hoog, en je lichaam slaat sneller vet op. Daarom bevat dit plan weinig suiker en vooral langzame koolhydraten.

4 Cortisol speelt een grotere rol

Cortisol is je stresshormoon. Drukte, slecht slapen, zorgen om kinderen of ouders: veel vrouwen van 40+ zitten in een drukke levensfase. Langdurig verhoogde stress kan je trek in zoet en vet vergroten en je slaap verstoren. Ook streng lijnen en heel veel cardio zijn voor je lichaam een vorm van stress.

5 Je verliest spiermassa

Vanaf je 30e verlies je ongemerkt elk jaar een beetje spiermassa, en in de overgang gaat dat sneller. Spieren verbruiken energie, ook als je stilzit. Minder spieren betekent dus dat je lichaam minder verbrandt, terwijl je hetzelfde eet. Het goede nieuws: met krachttraining en genoeg eiwit kun je dat op elke leeftijd tegengaan.

Tip Je kunt je hormonen niet terugdraaien, maar je kunt wel je eten, beweging en slaap aanpassen aan hoe je lichaam nu werkt. Daar draait dit hele plan om.

HOOFDSTUK 2

De 5 fouten die bijna elke vrouw na haar 40e maakt



FOUT 1

Te weinig eten

Het klinkt logisch: minder eten is afvallen. Maar als je structureel te weinig eet, reageert je lichaam met meer honger, meer stress en minder energie, en verlies je ook spiermassa. Het gevolg: je metabolisme gaat verder omlaag en de kilo's komen dubbel terug. In dit plan eet je drie volwaardige maaltijden en een tussendoortje.



FOUT 2

Alleen maar cardio

Uren hardlopen, fietsen of spinning lijkt de snelste weg, maar na je 40e is het niet de beste. Veel cardio zonder krachttraining kan ten koste gaan van je spieren en verhoogt je cortisol. Wandelen is prima, maar spieren opbouwen is nu belangrijker. Daarom krijg je in dit boek een krachtprogramma van 20 minuten.



FOUT 3

Te weinig eiwit

Veel vrouwen eten 's ochtends een boterham met jam en 's middags een broodje kaas. Dat is te weinig eiwit om je spieren te onderhouden en om je lang verzadigd te houden. Mik op ongeveer 25 tot 30 gram eiwit per maaltijd. Dat is bijvoorbeeld 250 gram Griekse yoghurt, 3 eieren of een stuk vis of kip zo groot als je handpalm.



FOUT 4

Zoete trek in de middag

Om vier uur een koekje bij de thee, of 's avonds iets lekkers op de bank. Die suikerpieken zorgen voor een dip en daarna weer trek. Het begint vaak al met een ontbijt dat te weinig eiwit bevat. In dit plan krijg je eiwitrijke maaltijden en tussendoortjes die die cirkel doorbreken.



FOUT 5

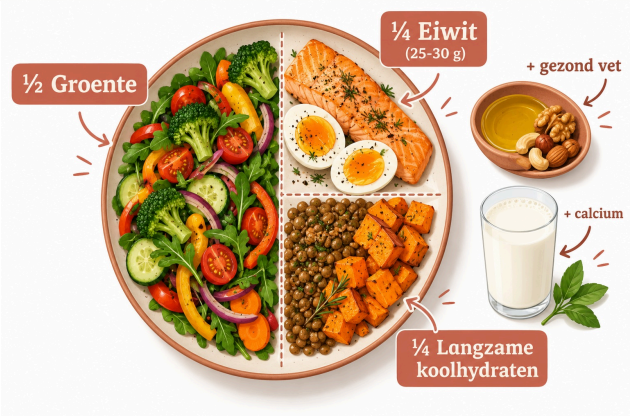
Slaap niet serieus nemen

Na een slechte nacht heb je aantoonbaar meer trek in zoet en vet en minder zin om te bewegen. In de overgang slapen veel vrouwen slechter door opvliegers en nachtelijk wakker worden. Goede slaap is geen luxe, maar een onderdeel van dit plan.

HOOFDSTUK 3

Het 40+ bord

Met het 40+ bord stel je elke maaltijd in één oogopslag goed samen, zonder te tellen.



½ **De helft groente**
Vezels, vitamines en volume, zodat je vol zit.

¼ **Een kwart eiwit**
Vis, kip, eieren, Griekse yoghurt, kwark, tofu, peulvruchten of mager vlees. Ongeveer 25 tot 30 gram per maaltijd.

¼ **Een kwart langzame koolhydraten**
Volkoren roggebrood, havermout, peulvruchten, quinoa, zilvervliesrijst of een paar krieltjes. Liever overdag dan een groot bord pasta laat op de avond.

\+ **Een beetje gezond vet**
Olijfolie, avocado, noten, zaden of vette vis.

Wat je lichaam na je 40e extra nodig heeft

WAT	WAAROM	WAAR ZIT HET IN?
Eiwit	Spieren behouden en lang verzadigd blijven	Vis, kip, eieren, kwark, Griekse yoghurt, tofu, peulvruchten
Calcium	Sterke botten, want na de overgang neemt de botdichtheid af	Zuivel, sojadrank met calcium, kaas, groene bladgroenten, sesamzaad
Vitamine D	Helpt je lichaam calcium op te nemen	Vette vis, eieren, zonlicht. De Gezondheidsraad adviseert vrouwen vanaf 50 jaar dagelijks een supplement met 10 microgram.
Omega-3	Goed voor hart en bloedvaten	Zalm, makreel, haring, walnoten, lijnzaad
Vezels	Rustige bloedsuiker en een gezonde darm	Groente, fruit, peulvruchten, volkoren producten, noten
Magnesium	Speelt een rol bij spieren, zenuwen en slaap	Noten, zaden, groene groente, peulvruchten, pure chocolade

Soja en lijnzaad

Soja (tofu, edamame, sojadrank) en lijnzaad bevatten plantenstoffen die een zwak oestrogeenachtig effect kunnen hebben. Onderzoek laat zien dat sommige vrouwen er iets minder opvliegers door hebben, al is het effect klein en verschilt het per persoon. Als onderdeel van gewone maaltijden zijn ze voor de meeste vrouwen een gezonde keuze, en daarom vind je ze regelmatig in dit menu.

> **Belangrijk** Gebruik geen supplementen met soja-isoflavonen of andere "hormoonpillen" zonder overleg met je huisarts, zeker niet als je (een verhoogd risico op) borstkanker hebt. Gewone sojaproducten in normale hoeveelheden zijn iets anders dan geconcentreerde supplementen.

Drinken

Drink verspreid over de dag 1,5 tot 2 liter water, thee of koffie zonder suiker. Koffie liever vóór 14.00 uur, zodat je slaap er geen last van heeft. Alcohol verstoort je slaap, kan opvliegers uitlokken en bevat veel lege calorieën. Drink in deze 14 dagen bij voorkeur geen alcohol, of hooguit een glas in het weekend.



HET PLAN

Het 14-dagen menu

Elke dag bestaat uit een ontbijt, een lunch, een avondeten en een tussendoortje. Alle maaltijden zijn opgebouwd volgens het 40+ bord, zonder toegevoegde suiker en met gewone ingrediënten uit de supermarkt.

Slim met restjes

Op maandag, woensdag en vrijdag kook je 's avonds 2 porties. De tweede portie is je lunch voor de volgende dag. De soep van woensdag eet je op zondag nog een keer.

Tussendoortje

Neem het als je echt trek hebt, meestal halverwege de middag. Geen trek? Dan sla je het over.

Ruilen mag

Dagen omwisselen of een favoriet herhalen is prima.

VOOR HALVERWEGE DE MIDDAG

Tussendoortjes

Zes eiwitrijke tussendoortjes die in het menu terugkomen. Neem er één als je echt trek hebt.



Appel met pindakaas

2 min

INGREDIËNTEN

- 1 appel
- 1 el pindakaas (100% pinda's)

BEREIDING

Snijd de appel in partjes en dip ze in de pindakaas.

Tip Het vet en eiwit uit de pindakaas zorgen dat de suikers uit de appel rustiger worden opgenomen.



Kwark met kaneel en walnoten

2 min

INGREDIËNTEN

- 150 g magere kwark
- 10 g walnoten
- ½ tl kaneel

BEREIDING

Roer de kaneel door de kwark en strooi de walnoten erover.

Tip Een eiwitrijk tussendoortje halverwege de middag voorkomt dat je om vijf uur de koektrommel opentrekt.



Edamame met zeezout

5 min

INGREDIËNTEN

- 100 g edamame in de peul (diepvries)

BEREIDING

Kook de edamame 4 minuten, laat uitlekken en bestrooi met een snufje zeezout.

Tip Edamame bevatten eiwit, vezels en isoflavonen uit soja.



Hüttenkäse met cherrytomaatjes

2 min

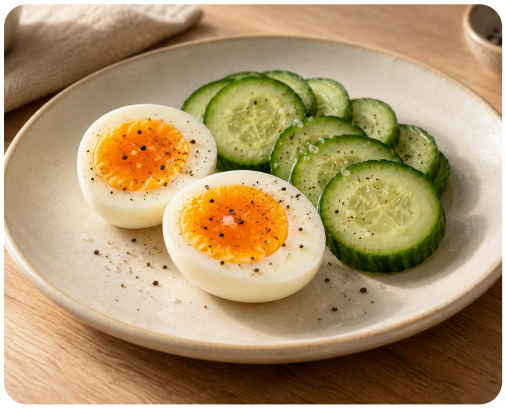
INGREDIËNTEN

- 100 g hüttenkäse
- 80 g cherrytomaatjes
- peper en verse basilicum

BEREIDING

Schep de hüttenkäse in een kommetje met de gehalveerde tomaatjes, peper en basilicum.

Tip Hüttenkäse is mager, eiwitrijk en bevat calcium.



Gekookt ei met komkommer

10 min

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 75 g komkommer

BEREIDING

Kook het ei in 8 minuten hard, pel het en eet het met plakjes komkommer, zout en peper.

Tip Kook op zondag een paar eieren tegelijk, dan heb je altijd een snel tussendoortje.



Handje amandelen en 2 blokjes pure chocolade

1 min

INGREDIËNTEN

- 20 g ongezouten amandelen
- 15 g pure chocolade (minstens 75%)

BEREIDING

Leg de amandelen en de chocolade op een schaaltje en eet ze rustig op.

Tip Amandelen en pure chocolade bevatten magnesium, een mineraal dat betrokken is bij spieren, zenuwen en slaap.









WEEK 1 VAN 2

Herstellen

Deze week leg je de basis: eiwit bij elke maaltijd, genoeg groente en regelmaat. Je hoeft nog niets perfect te doen.

- Weekoverzicht 13
- Boodschappenlijst 14
- Dag 1 – 7 15

WEEK 1 IN ÉÉN OOGOPSLAG

Weekoverzicht

	ONTBIJT	LUNCH	DINER	TUSSENDOORTJE
1 MAANDAG	 Griekse yoghurt met bessen, walnoten en lijnzaad p. 16	 Linzensalade met kip, rucola en feta p. 17	 Zalm-traybake met broccoli en krieltjes p. 18	 Appel met pindakaas p. 10
2 DINSDAG	 Omelet met spinazie en feta op roggebrood p. 20	 RESTJE Zalm-traybake met broccoli en krieltjes p. 18	 Tofu-roerbak met broccoli, paprika en cashewnoten p. 21	 Kwark met kaneel en walnoten p. 10
3 WOENSDAG	 Overnight oats met kwark en frambozen p. 23	 Groene soep met witte bonen en pesto p. 24	 Chili met gehakt, bonen en een schep yoghurt p. 25	 Edamame met zeezout p. 10
4 DONDERDAG	 Griekse yoghurt met bessen, walnoten en lijnzaad p. 16	 RESTJE Chili met gehakt, bonen en een schep yoghurt p. 25	 Kabeljauw uit de oven met tomaat, olijven en courgette p. 27	 Hüttenkäse met cherrytomaatjes p. 11
5 VRIJDAG	 Omelet met spinazie en feta op roggebrood p. 20	 Roggebrood met gerookte makreel, ei en radijs p. 29	 Kipcurry met kikkererwten en spinazie p. 30	 Gekookt ei met komkommer p. 11
6 ZATERDAG	 Overnight oats met kwark en frambozen p. 23	 RESTJE Kipcurry met kikkererwten en spinazie p. 30	 Biefstuk met paddenstoelen, sperziebonen en zoete aardappel p. 32	 Handje amandelen en 2 blokjes pure chocolade p. 11
7 ZONDAG	 Zondagse havermoutpannenkoekjes met kwark en bessen p. 34	 RESTJE Groene soep met witte bonen en pesto p. 24	 Groentefrittata met geitenkaas en salade p. 35	 Appel met pindakaas p. 10

VOOR 1 PERSOON

Boodschappenlijst week 1

De hoeveelheden zijn afgerond op wat je in de winkel koopt. Vink af wat je al in huis hebt.

Groente & fruit

- [ ] Appels: 2 stuks
- [ ] Blauwe bessen: 225 g
- [ ] Broccoli: 800 g (ca. 2 broccoli's)
- [ ] Champignons: 200 g (ca. 1 bakje van 250 g)
- [ ] Cherrytomaatjes: 380 g (ca. 2 bakjes van 250 g)
- [ ] Citroenen: 1 stuk
- [ ] Courgettes: 2 stuks
- [ ] Frambozen: 150 g
- [ ] Gemengde sla: 50 g (ca. 1 zak van 100 g)
- [ ] Knoflook: 6 tenen (ca. 1 bol)
- [ ] Komkommer: 125 g (ca. 1 komkommer)
- [ ] Krieltjes: 400 g (ca. 1 zak van 500 g)
- [ ] Prei: 1 stuk
- [ ] Radijsjes: 1 bosje
- [ ] Rode paprika's: 2 stuks
- [ ] Rucola: 30 g
- [ ] Sperziebonen: 200 g (ca. 1 zak van 250 g)
- [ ] Spinazie: 300 g (ca. 2 zakken van 200 g)
- [ ] Uien: 2 stuks
- [ ] Zoete aardappelen: 150 g (ca. 1 zoete aardappel)

Vlees, vis & eieren

- [ ] Biefstuk: 125 g
- [ ] Eieren: 13 stuks
- [ ] Gerookte makreelfilet: 1 stuk
- [ ] Kipdijfilet: 250 g
- [ ] Kipfilet: 100 g
- [ ] Mager rundergehakt: 250 g
- [ ] Witvisfilet: 150 g
- [ ] Zalmfilet: 250 g

Zuivel & koeling

- [ ] Feta: 90 g
- [ ] Griekse yoghurt (vol): 620 g
- [ ] Hüttenkäse: 100 g
- [ ] Magere kwark: 550 g
- [ ] Ongezoete sojadrank: 250 ml
- [ ] Tofu (naturel): 150 g
- [ ] Zachte geitenkaas: 30 g

Diepvries

- [ ] Edamame in de peul: 100 g

Houdbaar (blik, pot & droog)

- [ ] Groene pesto: 1 verpakking
- [ ] Havermout: 120 g
- [ ] Kidneybonen (blik): 1 blik
- [ ] Kikkererwten (blik): 1 blik
- [ ] Kokosmelk: 1 blik van 400 ml
- [ ] Linzen (blik): 1 blik
- [ ] Pindakaas (100% pinda's): 1 verpakking
- [ ] Pure chocolade (75% of meer): 15 g
- [ ] Tomatenblokjes: 2 blikken van 400 g
- [ ] Volkoren roggebrood: 4 stuks
- [ ] Witte bonen (blik): 1 blik
- [ ] Zilvervliesrijst: 40 g
- [ ] Zwarte olijven (zonder pit): 30 g

Noten & zaden

- [ ] Amandelen (ongezouten): 20 g
- [ ] Cashewnoten: 20 g
- [ ] Gebroken lijnzaad: 40 g
- [ ] Walnoten: 40 g

Uit je voorraad

Controleer of je dit in huis hebt: Azijn, Bakpoeder, Bieslook, Chilipoeder, Dille, Gemberpoeder, Groentebouillonblokjes, Kaneel, Kerriepoeder, Komijn, Olijfolie, Oregano, Paprikapoeder, Tamari of sojasaus.

Voorbereiding op zondag

- ○ Doe je boodschappen met de lijst.
- ○ Kook een ei hard voor het tussendoortje van vrijdag (ongepeld blijft het 5 dagen goed).
- ○ Was de sla en de rucola en bewaar ze in een bak met een droog keukenpapiertje.
- ○ Plan je krachttraining in je agenda: maandag, woensdag en vrijdag, 20 minuten.









WEEK 1 · HERSTELLEN

Dag 1 · maandag

ONTBIJT	Griekse yoghurt met bessen, walnoten en lijnzaad	16
LUNCH	Linzensalade met kip, rucola en feta	17
DINER	Zalm-traybake met broccoli en krieltjes	18
TUSSENDOORTJE	Appel met pindakaas	10

Beweging: krachtprogramma van 20 minuten (p. **59**)



Griekse yoghurt met bessen, walnoten en lijnzaad

5 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 250 g volle Griekse yoghurt
- 75 g blauwe bessen (vers of diepvries)
- 15 g walnoten
- 10 g gebroken lijnzaad (1 el)
- ½ tl kaneel

BEREIDING

1. Schep de yoghurt in een kom.
2. Verdeel de bessen erover en strooi de grof gehakte walnoten, het lijnzaad en de kaneel erop.

Tip Lijnzaad bevat vezels, omega-3 en lignanen: plantenstoffen die een zwak hormoonachtig effect kunnen hebben. Gebroken lijnzaad neemt je lichaam beter op dan hele zaadjes.



Linzensalade met kip, rucola en feta

15 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g kipfilet
- ½ blik linzen (ca. 125 g uitgelekt)
- 30 g rucola
- 80 g cherrytomaatjes
- 30 g feta
- 1 el olijfolie
- 1 tl balsamico- of appelazijn

BEREIDING

1. Bak de kip in een beetje olie 5 tot 6 minuten per kant gaar en snijd hem in reepjes.
2. Spoel de linzen af en meng ze met de gehalveerde tomaatjes, de rest van de olie, de azijn, zout en peper.
3. Schep de rucola erdoor en verdeel de kip en de feta erover.

Tip Bewaar de andere helft van de linzen in een bakje in de koelkast en gebruik ze binnen 3 dagen, bijvoorbeeld door een soep of salade.



Zalm-traybake met broccoli en krieltjes

35 min · 2 porties · 2e portie = lunch van morgen

INGREDIËNTEN

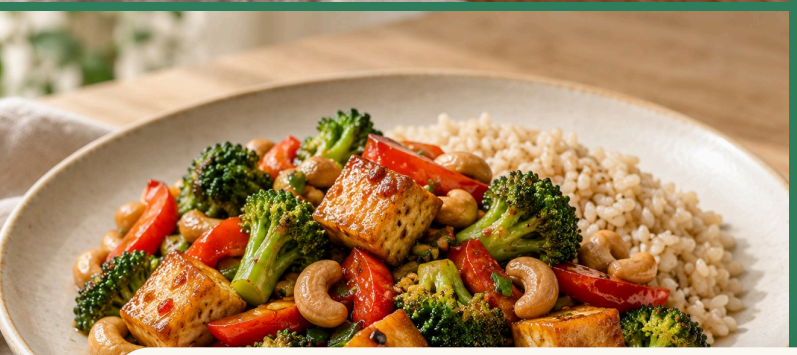
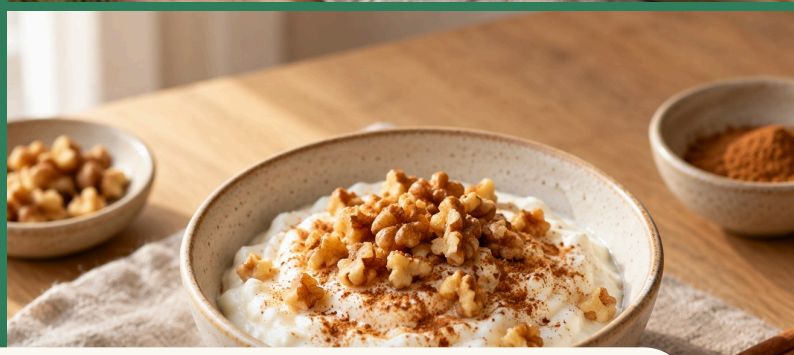
- 250 g zalmfilet (2 stukken)
- 400 g broccoli
- 300 g krieltjes
- 1 citroen
- 2 el olijfolie
- dille, zout en peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de krieltjes, meng ze met de helft van de olie, zout en peper en rooster ze 15 minuten.
2. Leg de broccoliroosjes en de zalm erbij, besprenkel met de rest van de olie en leg schijfjes citroen op de zalm.
3. Rooster nog 12 tot 15 minuten. Bestrooi met dille.
4. Bewaar de tweede portie voor de lunch van morgen: koud is zalm net zo lekker.

Tip Zalm is een van de weinige voedingsmiddelen met veel vitamine D. Die heb je na je 40e extra hard nodig voor sterke botten.



WEEK 1 · HERSTELLEN

Dag 2 · dinsdag

ONTBIJT	Omelet met spinazie en feta op roggebrood	20
LUNCH · RESTJE	Zalm-traybake met broccoli en krieltjes	18
DINER	Tofu-roerbak met broccoli, paprika en cashewnoten	21
TUSSENDOORTJE	Kwark met kaneel en walnoten	10

Beweging: wandeling van 20 tot 30 minuten, het liefst na het eten of buiten in het daglicht

Vanavond: zet de overnight oats voor morgen klaar.



Omelet met spinazie en feta op roggebrood

10 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 50 g spinazie
- 30 g feta
- 60 g cherrytomaatjes
- 1 sneetje volkoren roggebrood
- 1 tl olijfolie

BEREIDING

1. Verhit de olie in een koekenpan en laat de spinazie in 1 minuut slinken.
2. Klop de eieren los met peper, giet ze over de spinazie en laat op middelhoog vuur stollen.
3. Verkruimel de feta erover, vouw de omelet dubbel en leg hem op het roggebrood. Eet de tomaatjes erbij.

Tip Volkoren roggebrood bevat veel meer vezels dan gewoon brood en laat je bloedsuiker rustiger stijgen.



Tofu-roerbak met broccoli, paprika en cashewnoten

20 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g stevige tofu
- 150 g broccoli
- ½ rode paprika
- 1 teen knoflook
- 1 el tamari of sojasaus
- 1 tl gemberpoeder (of verse gember)
- 20 g cashewnoten
- 40 g zilvervliesrijst
- 1 el olijfolie

BEREIDING

1. Kook de rijst volgens de verpakking.
2. Dep de tofu droog, snijd in blokjes en bak hem in de olie in 6 minuten rondom goudbruin. Schep uit de pan.
3. Roerbak de knoflook, broccoli en paprika 4 minuten.
4. Doe de tofu terug, voeg tamari en gember toe en roerbak nog 1 minuut. Serveer met de rijst en de cashewnoten.

Tip Tofu wordt het lekkerst als je hem goed droogdept en in een hete pan krokant bakt voordat je saus toevoegt.









WEEK 1 · HERSTELLEN

Dag 3 · woensdag

ONTBIJT	Overnight oats met kwark en frambozen	23
LUNCH	Groene soep met witte bonen en pesto	24
DINER	Chili met gehakt, bonen en een schep yoghurt	25
TUSSENDOORTJE	Edamame met zeezout	10

Beweging: krachtprogramma van 20 minuten (p. **59**)



Overnight oats met kwark en frambozen

5 min + 1 nacht · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 40 g havermout
- 150 g magere kwark
- 100 ml ongezoete sojadrank
- 10 g gebroken lijnzaad (1 el)
- 75 g frambozen (vers of diepvries)
- ½ tl kaneel

BEREIDING

1. Meng de havermout, kwark, sojadrank, lijnzaad en kaneel in een pot.
2. Schep de frambozen erop, sluit af en zet een nacht in de koelkast.

Tip Met kwark erin bevat dit ontbijt ruim 25 gram eiwit. Kies sojadrank met toegevoegd calcium: dat is belangrijk voor je botten na je 40e.



Groene soep met witte bonen en pesto

25 min · 2 porties · 2e portie = lunch op zondag

INGREDIËNTEN

- 250 g broccoli
- 1 courgette
- 1 prei
- 1 blik witte bonen (ca. 240 g uitgelekt)
- 1 groentebouillonblokje
- 2 el groene pesto
- 2 eieren (hardgekookt, voor erbij)
- 1 el olijfolie

BEREIDING

1. Snijd de prei, courgette en broccoli in stukken en fruit de prei 3 minuten in de olie.
2. Voeg de rest van de groente, de helft van de bonen, 800 ml water en het bouillonblokje toe en kook 12 minuten. Kook intussen de eieren in 8 minuten hard.
3. Pureer de soep, voeg de rest van de bonen toe en warm 2 minuten mee.
4. Serveer met een lepel pesto en een gekookt ei. Bewaar de tweede portie voor zondag.

Tip De bonen maken de soep romig zonder room en leveren eiwit en vezels. Samen met het ei vult deze soep tot het avondeten.



Chili met gehakt, bonen en een schep yoghurt

35 min · 2 porties · 2e portie = lunch van morgen

INGREDIËNTEN

- 250 g mager rundergehakt
- 1 blik kidneybonen (ca. 240 g uitgelekt)
- 400 g tomatenblokjes (1 blik)
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 2 tenen knoflook
- 1 tl komijn
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl chilipoeder
- 100 g Griekse yoghurt
- 1 el olijfolie

BEREIDING

1. Snipper de ui en de knoflook en snijd de paprika in blokjes.
2. Bak het gehakt rul in de olie en bak de ui, knoflook, paprika en specerijen 3 minuten mee.
3. Voeg de tomatenblokjes en de afgespoelde bonen toe en laat 20 minuten zachtjes pruttelen.
4. Serveer met een schep yoghurt. Bewaar de tweede portie voor de lunch van morgen.

Tip Pittig eten kan bij sommige vrouwen opvliegers uitlokken. Merk je dat bij jezelf? Laat het chilipoeder dan weg.






WEEK 1 · HERSTELLEN

Dag 4 · donderdag

ONTBIJT	Griekse yoghurt met bessen, walnoten en lijnzaad	16
LUNCH · RESTJE	Chili met gehakt, bonen en een schep yoghurt	25
DINER	Kabeljauw uit de oven met tomaat, olijven en courgette	27
TUSSENDOORTJE	Hüttenkäse met cherrytomaatjes	11

Beweging: wandeling van 20 tot 30 minuten, het liefst na het eten of buiten in het daglicht



Kabeljauw uit de oven met tomaat, olijven en courgette

30 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g kabeljauw of andere witvis
- 1 courgette
- 100 g cherrytomaatjes
- 30 g zwarte olijven zonder pit
- 100 g krieltjes
- 1 el olijfolie
- oregano, zout en peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de krieltjes 10 minuten voor.
2. Snijd de courgette in halve maantjes en meng in een ovenschaal met de tomaatjes, olijven, krieltjes, olie en oregano. Rooster 10 minuten.
3. Leg de vis erop, bestrooi met zout en peper en bak nog 12 tot 15 minuten.

Tip Witvis is mager en bijna puur eiwit. Met de olijven en olijfolie erbij krijg je ook de gezonde vetten binnen.









WEEK 1 · HERSTELLEN

Dag 5 · vrijdag

ONTBIJT	Omelet met spinazie en feta op roggebrood	20
LUNCH	Roggebrood met gerookte makreel, ei en radijs	29
DINER	Kipcurry met kikkererwten en spinazie	30
TUSSENDOORTJE	Gekookt ei met komkommer	11

Beweging: krachtprogramma van 20 minuten (p. **59**)

Vanavond: zet de overnight oats voor morgen klaar.



Roggebrood met gerookte makreel, ei en radijs

10 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes volkoren roggebrood
- 1 gerookte makreelfilet (ca. 100 g)
- 1 ei
- 4 radijsjes
- 50 g komkommer
- 20 g Griekse yoghurt met een beetje mosterd

BEREIDING

1. Kook het ei in 8 minuten hard, laat het schrikken en pel het.
2. Besmeer het roggebrood met de yoghurt-mosterd.
3. Beleg met de makreel in stukjes, plakjes ei, radijs en komkommer.

Tip Vette vis zoals makreel, zalm en haring levert omega-3 en vitamine D. Probeer één keer per week vette vis te eten.



Kipcurry met kikkererwten en spinazie

30 min · 2 porties · 2e portie = lunch van morgen

INGREDIËNTEN

- 250 g kipdijfilet
- 1 blik kikkererwten (ca. 240 g uitgelekt)
- 200 ml kokosmelk (light)
- 200 g tomatenblokjes (½ blik)
- 150 g spinazie
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 el kerriepoeder
- 1 el olijfolie

BEREIDING

1. Snijd de kip in blokjes en snipper de ui en knoflook.
2. Bak de kip in de olie rondom bruin en bak de ui, knoflook en kerrie 2 minuten mee.
3. Voeg de kikkererwten, kokosmelk en tomatenblokjes toe en laat 15 minuten zachtjes koken.
4. Roer de spinazie erdoor. Bewaar de tweede portie voor de lunch van morgen.

Tip Gebruik de rest van de kokosmelk en tomatenblokjes binnen 3 dagen, of vries ze in een bakje in.






WEEK 1 · HERSTELLEN

Dag 6 · zaterdag

ONTBIJT
Overnight oats met kwark en frambozen — 23

LUNCH · RESTJE
Kipcurry met kikkererwten en spinazie — 30

DINER
Biefstuk met paddenstoelen, sperziebonen en zoete aardappel — 32

TUSSENDOORTJE
Handje amandelen en 2 blokjes pure chocolade — 11

Beweging: wandeling van 20 tot 30 minuten, het liefst na het eten of buiten in het daglicht



Biefstuk met paddenstoelen, sperziebonen en zoete aardappel

30 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g biefstuk
- 100 g champignons of kastanjechampignons
- 200 g sperziebonen
- 150 g zoete aardappel
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de zoete aardappel in partjes, meng met de helft van de olie en rooster 25 minuten.
2. Kook de sperziebonen 6 tot 8 minuten beetgaar.
3. Bak de biefstuk in de rest van de olie 2 tot 3 minuten per kant en laat hem rusten onder folie.
4. Bak in dezelfde pan de champignons en de knoflook 4 minuten en schep ze over de biefstuk.

Tip Rood vlees levert ijzer en vitamine B12. Eén keer per week een stukje mager rundvlees past prima in dit plan.






WEEK 1 · HERSTELLEN

Dag 7 · zondag

ONTBIJT	Zondagse havermoutpannenkoekjes met kwark en bessen	34
LUNCH · RESTJE	Groene soep met witte bonen en pesto	24
DINER	Groentefrittata met geitenkaas en salade	35
TUSSENDOORTJE	Appel met pindakaas	10

Beweging: wandeling van 20 tot 30 minuten, het liefst na het eten of buiten in het daglicht



Zondagse havermoutpannenkoekjes met kwark en bessen

15 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 40 g havermout
- 2 eieren
- 50 ml ongezoete sojadrank
- ½ tl bakpoeder
- ½ tl kaneel
- 1 tl olijfolie of boter
- 100 g magere kwark
- 75 g blauwe bessen

BEREIDING

1. Maal de havermout in een blender tot meel en mix de eieren, sojadrank, bakpoeder en kaneel erdoor.
2. Bak in een koekenpan met een beetje olie kleine pannenkoekjes, 2 minuten per kant.
3. Serveer met de kwark en de bessen.

Tip Een rijpe banaan in het beslag maakt de pannenkoekjes zoeter zonder suiker. Gebruik dan de helft van de sojadrank.



Groentefrittata met geitenkaas en salade

25 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 100 g champignons
- 50 g spinazie
- ½ rode paprika
- 30 g zachte geitenkaas
- 50 g gemengde sla
- 1 tl olijfolie

BEREIDING

1. Bak de champignons en de paprika 5 minuten in de olie in een ovenvaste pan en laat de spinazie meeslinken.
2. Giet de losgeklopte eieren erover, verkruimel de geitenkaas erop en laat 4 minuten op laag vuur stollen.
3. Zet de pan 4 minuten onder de grill van de oven tot de bovenkant goudbruin is. Serveer met de sla.

Tip Geen ovenvaste pan? Leg een deksel op de pan en laat de frittata 8 tot 10 minuten op laag vuur stollen.






WEEK 2 VAN 2

Versterken

Je kent het ritme nu. Deze week komen er nieuwe smaken bij, meer soja en vette vis, en wordt het een gewoonte.

- Weekoverzicht 37
- Boodschappenlijst 38
- Dag 8 – 14 39

WEEK 2 IN ÉÉN OOGOPSLAG

Weekoverzicht

	ONTBIJT	LUNCH	DINER	TUSSENDOORTJE
8 MAANDAG	 Roggebrood met hüttenkäse, ei en komkommer p. 40	 Quinoabowl met edamame, ei en avocado p. 41	 Kipdijen-traybake met paprika, rode ui en kikkererwten p. 42	 Hüttenkäse met cherrytomaatjes p. 11
9 DINSDAG	 Tofu-roerei met paprika en spinazie p. 44	 RESTJE Kipdijen-traybake met paprika, rode ui en kikkererwten p. 42	 Zalm met sesam, paksoi en zilvervliesrijst p. 45	 Gekookt ei met komkommer p. 11
10 WOENSDAG	 Kwarksmoothie met aardbei en havermout p. 47	 Tomatensoep met kikkererwten en spinazie p. 48	 Bolognese met gehakt en linzen op courgetti p. 49	 Handje amandelen en 2 blokjes pure chocolade p. 11
11 DONDERDAG	 Roggebrood met hüttenkäse, ei en komkommer p. 40	 RESTJE Bolognese met gehakt en linzen op courgetti p. 49	 Knoflookgarnalen met courgette en volkorenpasta p. 51	 Appel met pindakaas p. 10
12 VRIJDAG	 Tofu-roerei met paprika en spinazie p. 44	 Salade met tonijn, witte bonen en rode ui p. 53	 Gevulde paprika's met kipgehakt en feta p. 54	 Kwark met kaneel en walnoten p. 10
13 ZATERDAG	 Kwarksmoothie met aardbei en havermout p. 47	 RESTJE Gevulde paprika's met kipgehakt en feta p. 54	 Varkenshaas met spruitjes en pompoenpuree p. 56	 Edamame met zeezout p. 10
14 ZONDAG	 Zondagse havermoutpannenkoekjes met kwark en bessen p. 34	 RESTJE Tomatensoep met kikkererwten en spinazie p. 48	 Halloumi met geroosterde groenten en tzatziki p. 58	 Hüttenkäse met cherrytomaatjes p. 11

VOOR 1 PERSOON

Boodschappenlijst week 2

De hoeveelheden zijn afgerond op wat je in de winkel koopt. Vink af wat je al in huis hebt.

Groente & fruit

- [ ] Appels: 1 stuk
- [ ] Avocado's: 1 stuk
- [ ] Blauwe bessen: 75 g
- [ ] Cherrytomaatjes: 340 g (ca. 2 bakjes van 250 g)
- [ ] Citroenen: 1 stuk
- [ ] Courgettes: 4 stuks
- [ ] Gemengde sla: 100 g (ca. 1 zak van 100 g)
- [ ] Knoflook: 8 tenen (ca. 1 bol)
- [ ] Komkommer: 375 g (ca. 1 komkommer)
- [ ] Paksoi: 1 stuk
- [ ] Pompoen: 200 g (ca. 1 kleine pompoen)
- [ ] Rode paprika's: 8 stuks
- [ ] Rode uien: 2 stuks
- [ ] Rucola: 30 g
- [ ] Spinazie: 160 g (ca. 1 zak van 200 g)
- [ ] Spruitjes: 200 g
- [ ] Uien: 3 stuks
- [ ] Wortels: 1 stuk

Vlees, vis & eieren

- [ ] Eieren: 6 stuks
- [ ] Kipdijfilet: 300 g
- [ ] Kipgehakt: 250 g
- [ ] Mager rundergehakt: 200 g
- [ ] Varkenshaas: 125 g
- [ ] Zalmfilet: 125 g

Zuivel & koeling

- [ ] Feta: 60 g
- [ ] Griekse yoghurt (vol): 300 g
- [ ] Halloumi: 100 g
- [ ] Hüttenkäse: 400 g
- [ ] Magere kwark: 550 g
- [ ] Ongezoete sojadrank: 250 ml
- [ ] Parmezaanse kaas: 30 g
- [ ] Tofu (naturel): 300 g

Diepvries

- [ ] Aardbeien (diepvries): 200 g
- [ ] Edamame (gepeld): 100 g
- [ ] Edamame in de peul: 100 g
- [ ] Gepelde garnalen: 150 g

Houdbaar (blik, pot & droog)

- [ ] Havermout: 80 g
- [ ] Kikkererwten (blik): 2 blikken
- [ ] Pindakaas (100% pinda's): 1 verpakking
- [ ] Pure chocolade (75% of meer): 15 g
- [ ] Quinoa: 50 g
- [ ] Rode linzen: 75 g
- [ ] Tomatenblokjes: 3 blikken van 400 g
- [ ] Tonijn in water: 1 blik
- [ ] Volkoren roggebrood: 6 stuks
- [ ] Volkorenpasta: 50 g
- [ ] Witte bonen (blik): 1 blik
- [ ] Zilvervliesrijst: 40 g

Noten & zaden

- [ ] Amandelen (ongezouten): 20 g
- [ ] Gebroken lijnzaad: 20 g
- [ ] Sesamzaad: 1 verpakking
- [ ] Walnoten: 10 g

Uit je voorraad

Controleer of je dit in huis hebt: Bakpoeder, Bieslook, Groentebouillonblokjes, Italiaanse kruiden, Kaneel, Komijn, Kurkuma, Nootmuskaat, Olijfolie, Oregano, Paprikapoeder, Tamari of sojasaus.

Voorbereiding op zondag

- ○ Doe je boodschappen met de lijst.
- ○ Kook een ei hard voor het tussendoortje van dinsdag.
- ○ Haal de garnalen voor donderdag op woensdagavond uit de vriezer.
- ○ Kijk in je tracker terug naar week 1: wat ging goed en wat wil je deze week anders doen?






WEEK 2 · VERSTERKEN

Dag 8 · maandag

ONTBIJT
Roggebrood met hüttenkäse, ei en komkommer 40

LUNCH
Quinoabowl met edamame, ei en avocado 41

DINER
Kipdijen-traybake met paprika, rode ui en kikkererwten 42

TUSSENDOORTJE
Hüttenkäse met cherrytomaatjes 11

Beweging: krachtprogramma van 20 minuten (p. **59**)



Roggebrood met hüttenkäse, ei en komkommer

10 min · 1 persoon

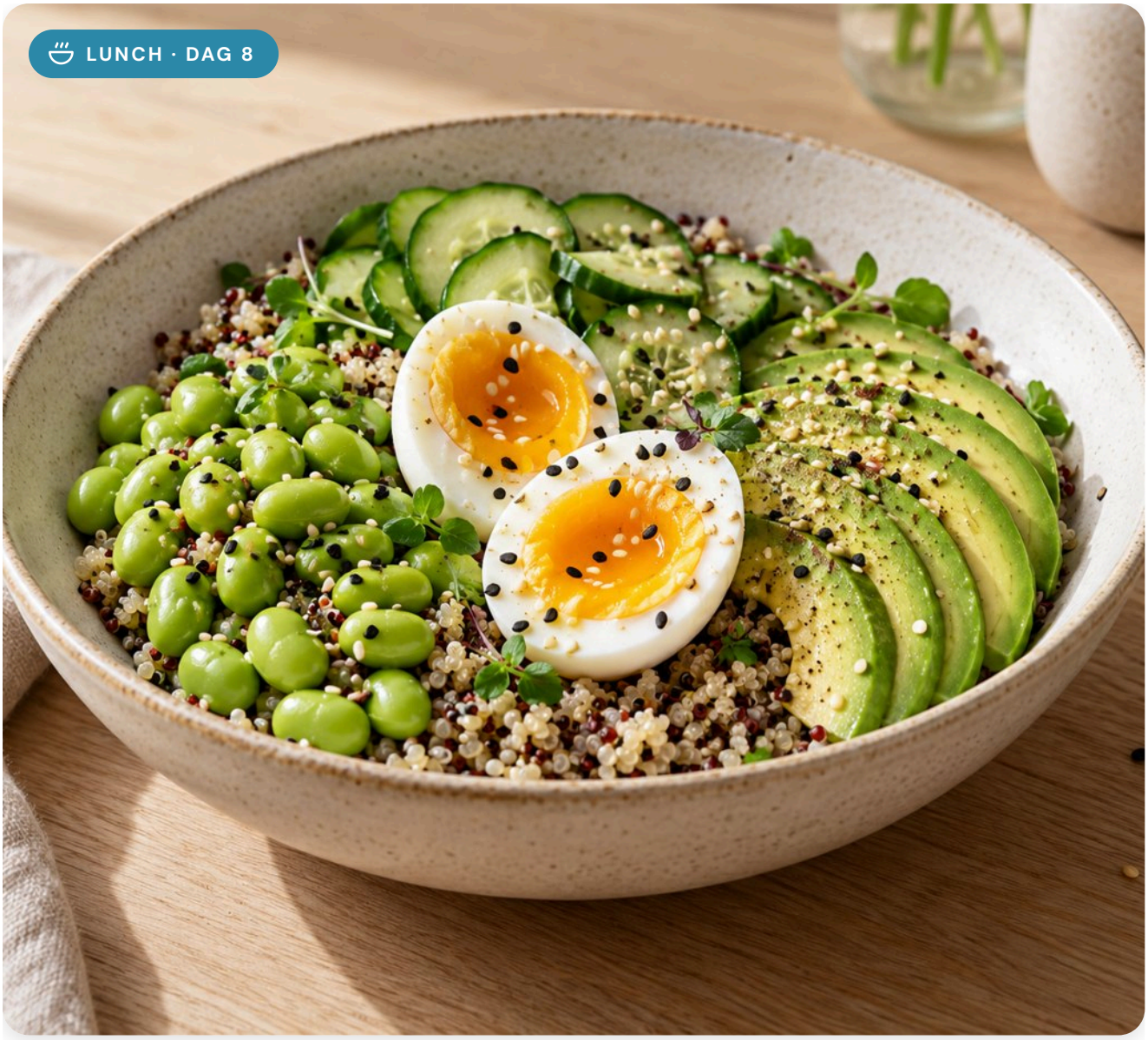
INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes volkoren roggebrood
- 100 g hüttenkäse
- 1 ei
- 75 g komkommer
- bieslook, peper

BEREIDING

1. Kook het ei in 8 minuten hard, laat het schrikken en pel het.
2. Besmeer het roggebrood met de hüttenkäse.
3. Beleg met plakjes komkommer en ei en bestrooi met bieslook en peper.

Tip Kook op zondag meteen een paar eieren voor de week. Ongepeld blijven ze 5 dagen goed in de koelkast.



Quinoabowl met edamame, ei en avocado

20 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 50 g quinoa
- 100 g edamame (diepvries, gepeld)
- 1 ei
- ½ avocado
- 75 g komkommer
- 1 el tamari of sojasaus
- 1 tl sesamzaad

BEREIDING

1. Kook de quinoa volgens de verpakking. Kook de edamame de laatste 4 minuten mee.
2. Kook het ei in 7 minuten, laat het schrikken en pel het.
3. Verdeel de quinoa, edamame, avocado, komkommer en het gehalveerde ei over een kom. Besprenkel met tamari en sesamzaad.

Tip Edamame zijn jonge sojabonen: ze leveren eiwit, vezels en isoflavonen in één handje.



Kipdijen-traybake met paprika, rode ui en kikkererwten

40 min · 2 porties · 2e portie = lunch van morgen

INGREDIËNTEN

- 300 g kipdijfilet
- 2 rode paprika's
- 1 rode ui
- 1 blik kikkererwten (ca. 240 g uitgelekt)
- 2 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijn
- 100 g Griekse yoghurt

BEREIDING

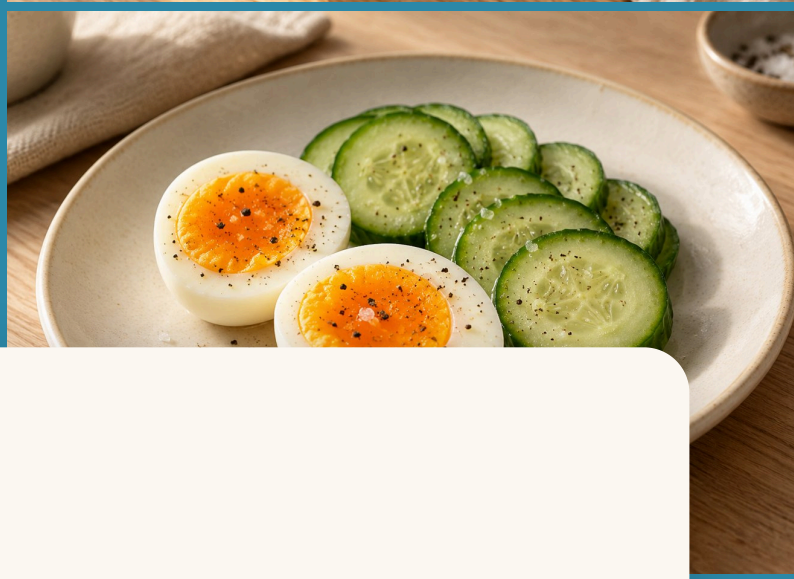
1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Meng de paprika en ui in repen en de afgespoelde kikkererwten op een bakplaat met de olie, specerijen, zout en peper.
3. Leg de kipdijen ertussen en rooster 30 tot 35 minuten.
4. Serveer met een schep yoghurt. Bewaar de tweede portie voor de lunch van morgen.

Tip Kikkererwten worden in de oven lekker krokant. Dep ze goed droog na het afspoelen.









WEEK 2 · VERSTERKEN

Dag 9 · dinsdag

ONTBIJT	Tofu-roerei met paprika en spinazie	44
LUNCH · RESTJE	Kipdijen-traybake met paprika, rode ui en kikkererwten	42
DINER	Zalm met sesam, paksoi en zilvervliesrijst	45
TUSSENDOORTJE	Gekookt ei met komkommer	11

Beweging: wandeling van 20 tot 30 minuten, het liefst na het eten of buiten in het daglicht



Tofu-roerei met paprika en spinazie

10 min · 1 persoon

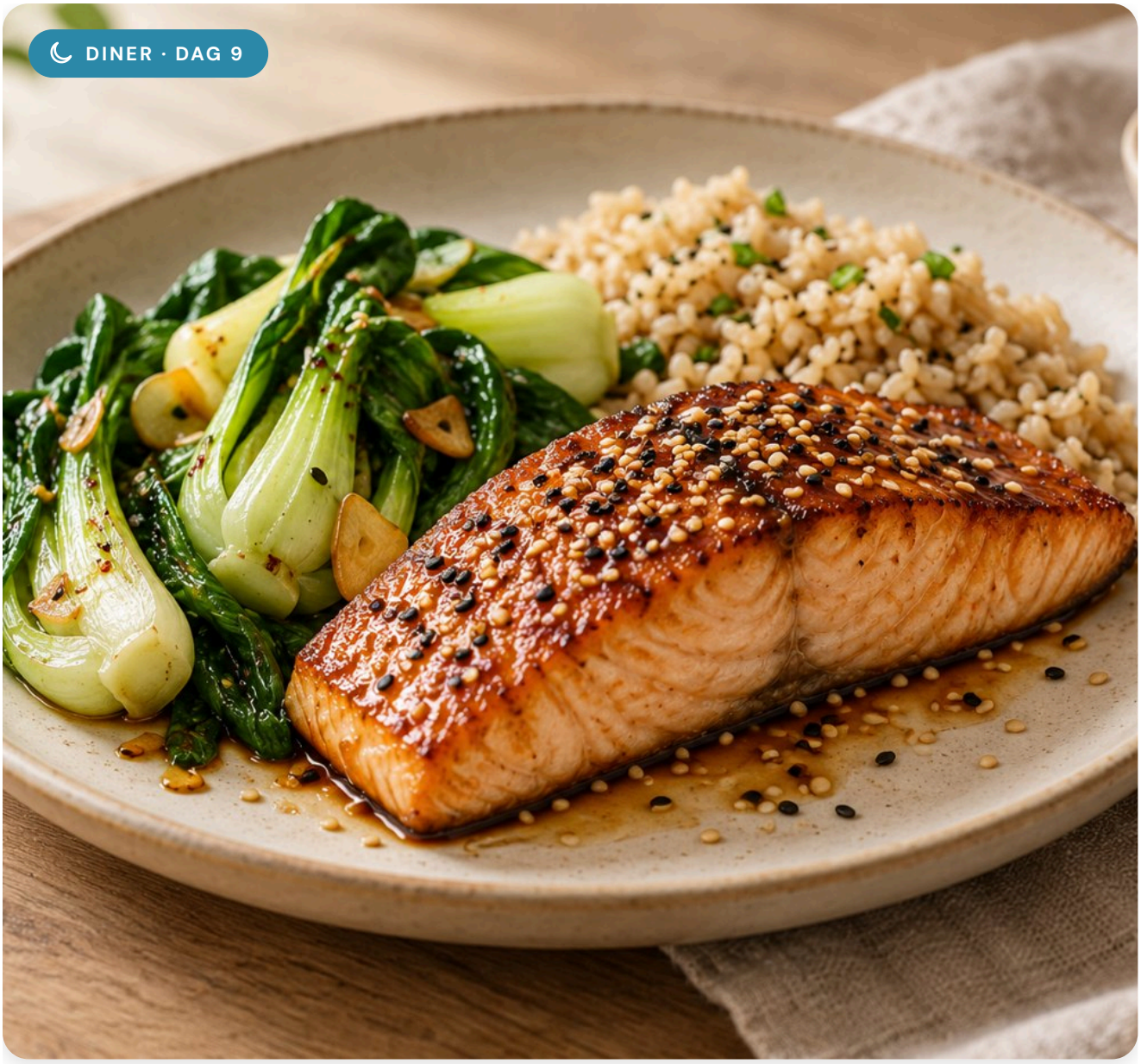
INGREDIËNTEN

- 150 g stevige tofu
- ½ rode paprika
- 30 g spinazie
- ½ tl kurkuma
- 1 tl tamari of sojasaus
- 1 tl olijfolie
- 1 sneetje volkoren roggebrood

BEREIDING

1. Snijd de paprika in blokjes en bak 3 minuten in de olie.
2. Verkruimel de tofu met je vingers in de pan en bak 4 minuten mee met de kurkuma en de tamari.
3. Laat de spinazie meeslinken en serveer op het roggebrood.

Tip Soja bevat isoflavonen, plantenstoffen die lijken op oestrogeen. Sojaproducten zoals tofu, edamame en sojadrank zijn voor de meeste vrouwen een prima onderdeel van een gevarieerd menu.



Zalm met sesam, paksoi en zilvervliesrijst

25 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 125 g zalmfilet
- 1 paksoi
- 40 g zilvervliesrijst
- 1 el tamari of sojasaus
- 1 tl sesamzaad
- 1 teen knoflook
- 1 tl olijfolie

BEREIDING

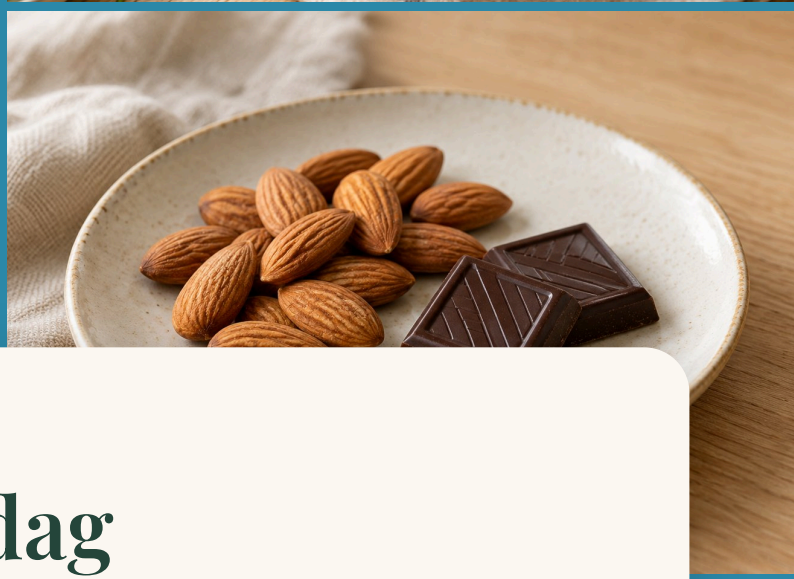
1. Kook de rijst volgens de verpakking.
2. Bak de zalm 4 minuten op de velkant en 2 tot 3 minuten op de andere kant.
3. Halveer de paksoi en roerbak hem 3 minuten met de knoflook en de helft van de tamari.
4. Besprenkel de zalm met de rest van de tamari en het sesamzaad en serveer met de paksoi en de rijst.

Tip Sesamzaad bevat calcium, net als groene bladgroenten zoals paksoi en boerenkool.









WEEK 2 · VERSTERKEN

Dag 10 · woensdag

ONTBIJT
Kwarksmoothie met aardbei en havermout 47

LUNCH
Tomatensoep met kikkererwten en spinazie 48

DINER
Bolognese met gehakt en linzen op courgetti 49

TUSSENDOORTJE
Handje amandelen en 2 blokjes pure chocolade 11

Beweging: krachtprogramma van 20 minuten (p. **59**)



Kwarksmoothie met aardbei en havermout

5 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g magere kwark
- 100 ml ongezoete sojadrank
- 100 g aardbeien (diepvries)
- 20 g havermout
- 10 g gebroken lijnzaad (1 el)

BEREIDING

1. Doe alles in een blender en mix tot een gladde smoothie.
2. Te dik? Voeg een scheutje water of sojadrank toe.

Tip Een smoothie met kwark houdt je veel langer verzadigd dan een smoothie met alleen fruit, en hij is in 2 minuten klaar.



Tomatensoep met kikkererwten en spinazie

25 min · 2 porties · 2e portie = lunch op zondag

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 400 g tomatenblokjes (1 blik)
- 1 blik kikkererwten (ca. 240 g uitgelekt)
- 100 g spinazie
- 1 groentebouillonblokje
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 100 g Griekse yoghurt
- 1 el olijfolie

BEREIDING

1. Snipper de ui en de knoflook en fruit ze 3 minuten in de olie met het paprikapoeder.
2. Voeg de tomatenblokjes, de afgespoelde kikkererwten, 500 ml water en het bouillonblokje toe en laat 15 minuten koken.
3. Pureer de helft van de soep, zodat hij romig wordt en er nog stukjes in zitten.
4. Roer de spinazie erdoor en serveer met een flinke schep yoghurt. Bewaar de tweede portie voor zondag.

Tip Peulvruchten zoals kikkererwten vullen goed en bevatten vezels die je darmen en je bloedsuiker helpen.



Bolognese met gehakt en linzen op courgetti

35 min · 2 porties · 2e portie = lunch van morgen

INGREDIËNTEN

- 200 g mager rundergehakt
- 75 g rode linzen
- 400 g tomatenblokjes (1 blik)
- 1 ui
- 1 wortel
- 2 tenen knoflook
- 2 courgettes
- 30 g Parmezaanse kaas
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 1 el olijfolie

BEREIDING

1. Snipper de ui en knoflook en rasp de wortel.
2. Bak het gehakt rul in de olie en bak de groente 3 minuten mee.
3. Voeg de linzen, tomatenblokjes, 200 ml water en de kruiden toe en laat 20 minuten zachtjes pruttelen.
4. Maak sliertjes van de courgettes en roerbak ze 2 minuten.
5. Serveer met de saus en de Parmezaan. Bewaar de tweede portie voor de lunch van morgen (courgetti apart).

Tip Door linzen door het gehakt te mengen, krijg je meer vezels en heb je minder vlees nodig.









WEEK 2 · VERSTERKEN

Dag 11 · donderdag

ONTBIJT	Roggebrood met hüttenkäse, ei en komkommer	40
LUNCH · RESTJE	Bolognese met gehakt en linzen op courgetti	49
DINER	Knoflookgarnalen met courgette en volkorenpasta	51
TUSSENDOORTJE	Appel met pindakaas	10

Beweging: wandeling van 20 tot 30 minuten, het liefst na het eten of buiten in het daglicht



Knoflookgarnalen met courgette en volkorenpasta

20 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g gepelde garnalen (diepvries)
- 50 g volkorenpasta
- 1 courgette
- 100 g cherrytomaatjes
- 2 tenen knoflook
- 1 el olijfolie
- ¼ citroen

BEREIDING

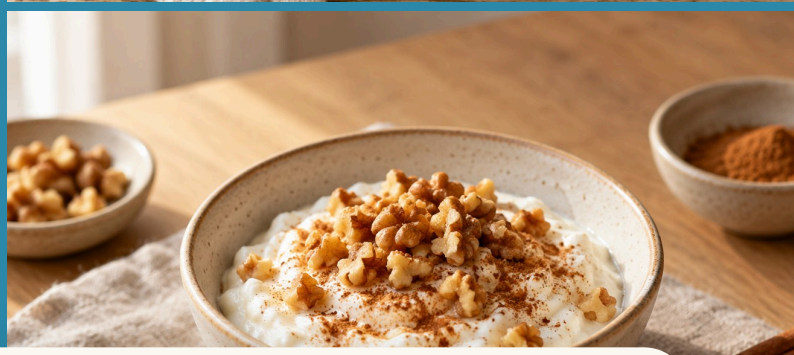
1. Kook de pasta beetgaar volgens de verpakking.
2. Snijd de courgette in halve maantjes en bak hem 4 minuten in de olie met de knoflook.
3. Voeg de ontdooide garnalen en de tomaatjes toe en bak 3 minuten.
4. Schep de pasta erdoor en maak af met citroensap, zout en peper.

Tip Een kleine portie volkorenpasta met veel groente en eiwit erbij is een prima keuze. Beetgaar gekookt laat pasta je bloedsuiker rustiger stijgen.









WEEK 2 · VERSTERKEN

Dag 12 · vrijdag

ONTBIJT
Tofu-roerei met paprika en spinazie 44

LUNCH
Salade met tonijn, witte bonen en rode ui 53

DINER
Gevulde paprika's met kipgehakt en feta 54

TUSSENDOORTJE
Kwark met kaneel en walnoten 10

Beweging: krachtprogramma van 20 minuten (p. **59**)



Salade met tonijn, witte bonen en rode ui

10 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 blik tonijn in water (ca. 145 g)
- ½ blik witte bonen (ca. 120 g uitgelekt)
- ¼ rode ui
- 80 g cherrytomaatjes
- 30 g rucola
- 1 el olijfolie
- ¼ citroen (het sap)

BEREIDING

1. Laat de tonijn uitlekken en spoel de bonen af.
2. Snipper de rode ui en halveer de tomaatjes.
3. Meng alles met de olie, het citroensap, zout en peper en schep de rucola erdoor.

Tip Deze Italiaanse salade kun je de avond ervoor maken; doe de rucola er dan pas vlak voor het eten bij.



Gevulde paprika's met kipgehakt en feta

45 min | 2 porties | 2e portie = lunch van morgen

INGREDIËNTEN

- 250 g kipgehakt
- 4 rode paprika's
- 1 ui
- 200 g tomatenblokjes (½ blik)
- 60 g feta
- 100 g gemengde sla
- 1 tl oregano
- 1 tl olijfolie

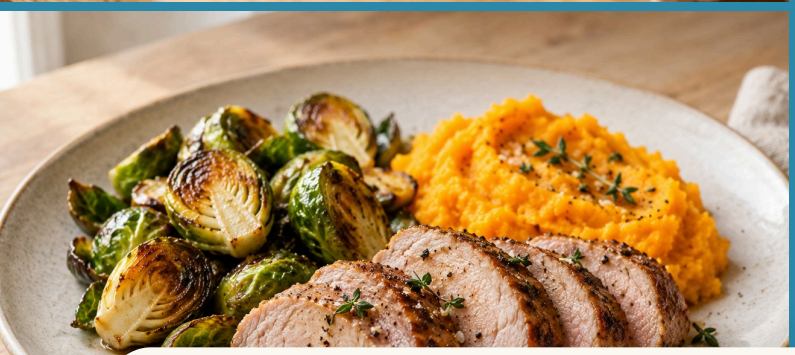
BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de paprika's en haal de zaadlijsten eruit.
2. Bak de ui en het gehakt rul in de olie, voeg de tomatenblokjes en oregano toe en laat 5 minuten inkoken.
3. Vul de paprika's, verkruimel de feta erover en bak 25 minuten. Serveer met sla.
4. Bewaar 4 helften voor de lunch van morgen.

Tip Gevulde paprika's zijn ook koud lekker en daardoor makkelijk om mee te nemen.







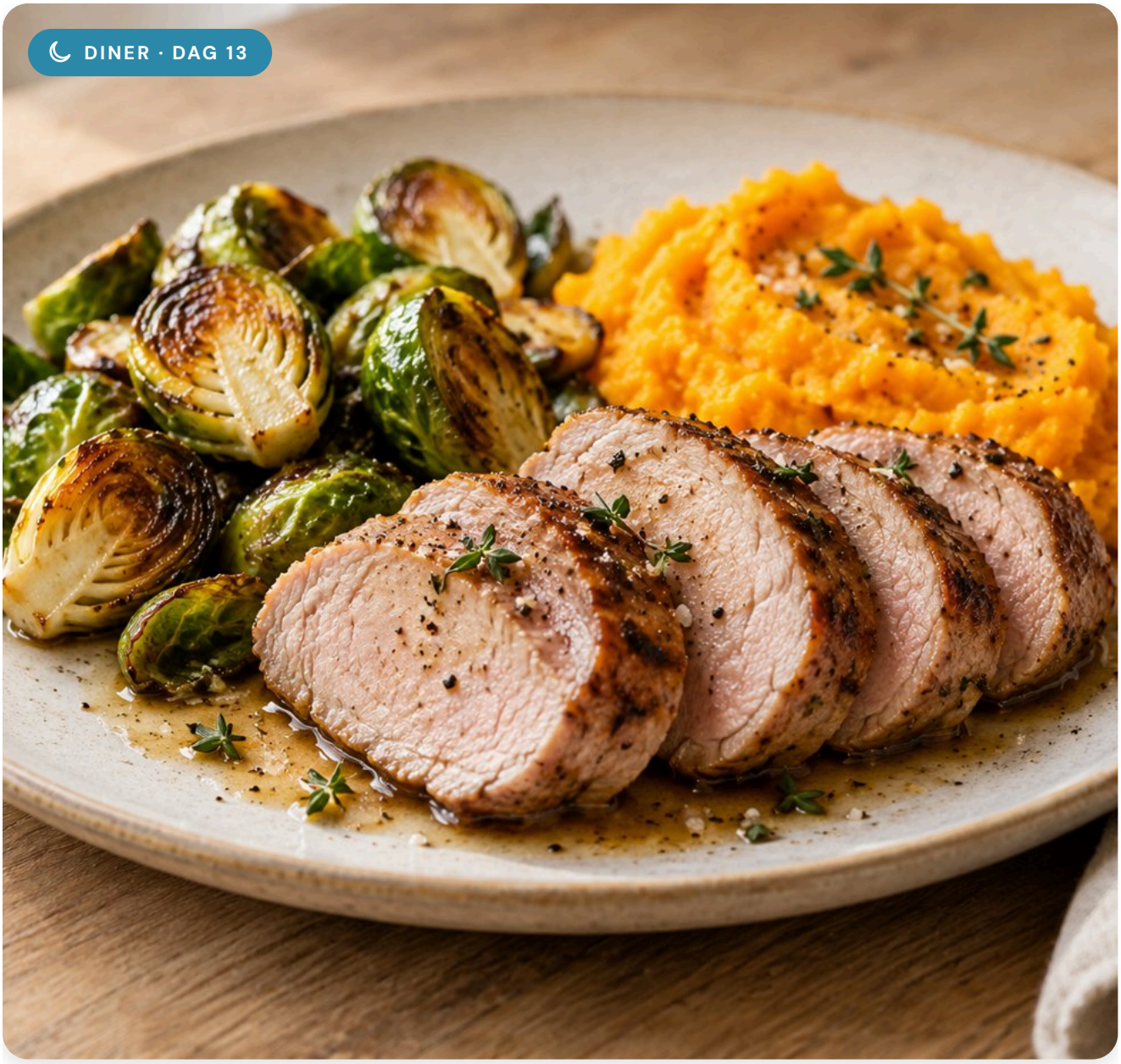


WEEK 2 · VERSTERKEN

Dag 13 · zaterdag

ONTBIJT	Kwarksmoothie met aardbei en havermout	47
LUNCH · RESTJE	Gevulde paprika's met kipgehakt en feta	54
DINER	Varkenshaas met spruitjes en pompoenpuree	56
TUSSENDOORTJE	Edamame met zeezout	10

Beweging: wandeling van 20 tot 30 minuten, het liefst na het eten of buiten in het daglicht



Varkenshaas met spruitjes en pompoenpuree

35 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

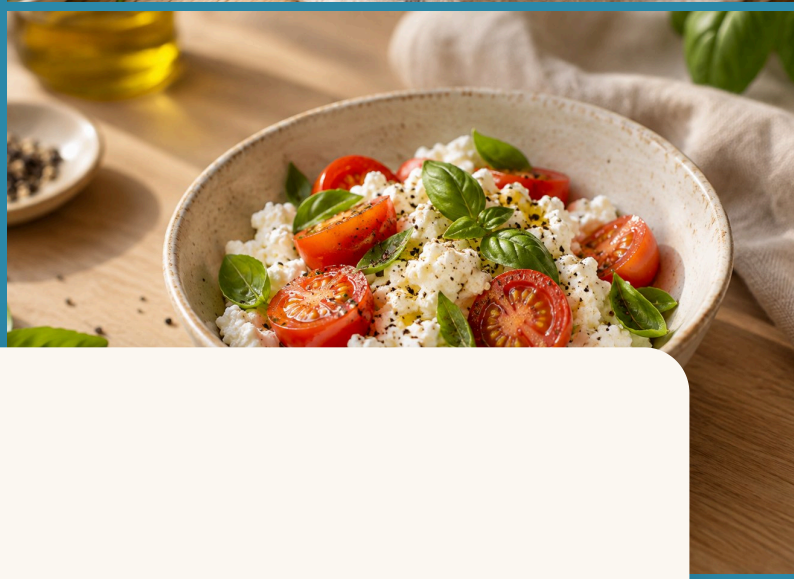
- 125 g varkenshaas
- 200 g spruitjes
- 200 g pompoen
- 1 el olijfolie
- nootmuskaat, zout en peper

BEREIDING

1. Kook de pompoen in blokjes in 15 minuten gaar en stamp fijn met nootmuskaat, zout en peper.
2. Halveer de spruitjes en bak ze 10 minuten in de helft van de olie.
3. Bak de varkenshaas in de rest van de olie in 10 tot 12 minuten rondom bruin en gaar, laat 3 minuten rusten en snijd in plakken.

Tip Gehalveerde, gebakken spruitjes worden zoet en nootachtig. Ook wie spruitjes niet lust, vindt ze zo vaak lekker. Koolsoorten zitten bovendien vol vezels.



WEEK 2 · VERSTERKEN

Dag 14 · zondag

ONTBIJT
Zondagse havermoutpannenkoekjes met kwark en bessen 34

LUNCH · RESTJE
Tomatensoep met kikkererwten en spinazie 48

DINER
Halloumi met geroosterde groenten en tzatziki 58

TUSSENDOORTJE
Hüttenkäse met cherrytomaatjes 11

Beweging: wandeling van 20 tot 30 minuten, het liefst na het eten of buiten in het daglicht



Halloumi met geroosterde groenten en tzatziki

35 min · 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g halloumi
- 1 courgette
- ½ rode paprika
- ½ rode ui
- 100 g Griekse yoghurt
- 75 g komkommer
- 1 teen knoflook
- 1 el olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Rooster de courgette, paprika en ui in stukken met de olie 25 minuten.
2. Rasp de komkommer, knijp het vocht eruit en meng met de yoghurt en de geperste knoflook tot tzatziki.
3. Bak de halloumi in plakken 2 minuten per kant in een droge pan.
4. Serveer de halloumi op de groenten met de tzatziki.

Tip Halloumi en yoghurt leveren samen eiwit én calcium. Halloumi is wel zout, dus voeg geen extra zout toe.



BEWEGEN

Kracht thuis

20 minuten, 3 keer per week. Zonder sportschool en zonder apparaten.

HET PROGRAMMA

Kracht thuis: 20 minuten, 3 keer per week

Krachttraining is na je 40e het beste wat je voor je lichaam kunt doen. Sterkere spieren verbruiken meer energie, helpen je bloedsuiker op peil te houden, beschermen je botten en maken dagelijkse dingen makkelijker, zoals traplopen en boodschappen tillen. Je hebt er geen sportschool voor nodig: een stoel, een trap, een matje en twee flessen water zijn genoeg.

Zo werkt het programma

1. Train op maandag, woensdag en vrijdag. Op de andere dagen wandel je.
2. Begin met 3 minuten opwarmen: marcheer op de plaats, draai rondjes met je schouders en zwaai rustig met je armen.
3. Doe de 6 oefeningen na elkaar. Dat is één ronde. Rust 1 minuut en begin aan de volgende ronde.
4. Sluit af met 2 minuten rustig rekken van je benen, rug en schouders.

	HERHALINGEN PER OEFENING	RONDES
Week 1	8 tot 10 (dead bug: 6 per kant)	2
Week 2	10 tot 12 (dead bug: 8 per kant)	3

Tip De laatste 2 herhalingen moeten pittig voelen, maar je moet ze nog netjes kunnen doen. Is het te makkelijk? Kies de moeilijkere variant.

Belangrijk Stop direct bij pijn op de borst, duizeligheid of scherpe pijn in een gewricht. Spierpijn de dag erna is normaal, gewrichtspijn niet. Heb je urineverlies bij springen, hoesten of tillen? Dat komt vaak voor na bevallingen en in de overgang, en een bekkenbodemfysiotherapeut kan je goed helpen.





1 Stoel-squat

Traint: benen en billen

Ga voor een stevige stoel staan, voeten op heupbreedte. Zak langzaam door je knieën en duw je billen naar achteren tot je de stoel net raakt. Kom krachtig weer omhoog.

MAKKELIJKER
Ga echt even zitten en sta weer op.

MOEILIJKER
Houd een fles water of een tas met boodschappen voor je borst.

Tip Houd je knieën in de richting van je tenen en je borst omhoog.



2 Push-up tegen het aanrecht

Traint: borst, armen en schouders

Zet je handen iets breder dan je schouders op het aanrecht of een stevige tafel. Stap naar achteren tot je lichaam een rechte lijn vormt. Buig je armen tot je borst bijna het aanrecht raakt en duw jezelf terug.

MAKKELIJKER
Doe het tegen de muur.

MOEILIJKER
Op je knieën op de grond.

Tip Span je buik aan, zodat je heupen niet doorzakken.



3 Bruggetje

Traint: billen, onderrug en bekkenbodem

Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Til je billen op tot je lichaam van knieën tot schouders een rechte lijn vormt. Houd 2 seconden vast en zak langzaam terug.

MOEILIJKER
Houd 5 seconden vast, of doe het met één been gestrekt.

Tip Adem uit als je omhoog komt en span daarbij zachtjes je bekkenbodem aan.



4 Roeien met waterflessen

Traint: rug en armen

Pak in elke hand een gevulde fles water van 1,5 liter (of een tas). Buig licht door je knieën en kantel je bovenlichaam met een rechte rug naar voren. Trek de flessen naar je heupen, knijp je schouderbladen samen en laat langzaam zakken.

MOEILIJKER
Gebruik een rugzak met boeken en trek met twee handen.

Tip Houd je rug recht en je nek in het verlengde van je rug.



5 Opstappen op de traptrede

Traint: benen, billen en balans

Ga voor de onderste traptrede staan. Stap met je rechtervoet op de trede, duw jezelf omhoog en zet je linkervoet ernaast. Stap rustig terug. Doe alle herhalingen met rechts en daarna met links.

MAKKELIJKER
Houd de leuning vast.

MOEILIJKER
Houd een fles water in elke hand.

Tip Zet je hele voet op de trede, niet alleen je tenen.



6 Dead bug

Traint: buik en rompstabiliteit

Ga op je rug liggen met je armen recht omhoog en je knieën gebogen boven je heupen. Strek langzaam je rechterarm naar achteren en je linkerbeen naar voren, zonder dat je onderrug van de grond komt. Kom terug en wissel van kant.

MAKKELIJKER
Beweeg alleen je benen.

MOEILIJKER
Beweeg langzamer.

Tip Dit is een veilige buikoefening, ook voor je bekkenbodem. Sit-ups heb je niet nodig.



LEEFSTIJL

Slaap, opvliegers en stress

Je kunt nog zo gezond eten: als je slecht slaapt en veel stress hebt, wordt afvallen een stuk moeilijker. In dit hoofdstuk vind je eenvoudige gewoontes die helpen.

BETER SLAPEN

Een avondroutine voor betere slaap

Vaste tijden
Ga elke dag rond hetzelfde tijdstip naar bed en sta rond hetzelfde tijdstip op, ook in het weekend.

Koffie vóór 14.00 uur
Cafeïne blijft uren in je lichaam.

Eet niet te laat
Probeer je avondeten 2 tot 3 uur voor het slapen op te hebben.

Schermen uit
Leg je telefoon een uur voor het slapen weg. Lees een boek, neem een douche of doe rustige rekoefeningen.

Een koele slaapkamer
Zet het raam op een kier en houd de kamer rond de 16 à 18 graden.

Daglicht overdag
Een wandeling buiten, vooral 's ochtends, helpt je biologische klok.

Minder last van opvliegers

Opvliegers zijn plotselinge warmtegolven, vaak met zweten en een rood gezicht. Ze komen veel voor in de overgang en verschillen sterk van vrouw tot vrouw. Deze tips helpen veel vrouwen:

- Draag laagjes, zodat je makkelijk iets kunt uittrekken.
- Kies katoenen of linnen nachtkleding en beddengoed.
- Let op wat bij jou een opvlieger uitlokt. Veelgenoemd zijn alcohol, koffie, pittig eten, hete dranken en stress.
- Houd een glas koud water naast je bed.
- Adem bij een opvlieger langzaam en diep in door je neus en lang uit door je mond.

Belangrijk Heb je zoveel last van opvliegers, slecht slapen of stemmingswisselingen dat je dagelijks leven eronder lijdt? Bespreek het met je huisarts. Er zijn behandelingen die kunnen helpen, ook met hormonen. Wat voor jou geschikt is, beslis je samen met je arts.

Stress verminderen in 5 minuten

Ademhaling 4-6
Adem 4 tellen in door je neus en 6 tellen uit door je mond. Doe dit 10 keer.

Even naar buiten
10 minuten wandelen zonder telefoon werkt vaak beter dan iets eten.

Schrijf het op
Maak 's avonds een lijstje van wat je morgen moet doen, zodat het niet door je hoofd blijft malen.

Nee zeggen
Je hoeft niet alles voor iedereen te doen. Rust nemen is ook voor jezelf zorgen.

Tip Eet je vaak iets zoets uit stress of vermoeidheid? Vraag jezelf eerst: heb ik honger, of ben ik moe, gestrest of verveeld? Bij honger eet je je tussendoortje; bij de rest helpt rust, een wandeling of iemand bellen meestal beter.

OM AF TE DRUKKEN

Checklist en 14-dagen tracker

Druk deze pagina's af en hang ze op de koelkast. Elke dag zet je een vinkje bij wat gelukt is. Het gaat niet om perfectie: als je de meeste vakjes aankruist, ben je goed op weg.

Dagelijkse checklist

- [ ] Eiwit bij ontbijt, lunch en avondeten
- [ ] Geen suikerhoudende dranken of snoep
- [ ] Koffie vóór 14.00 uur
- [ ] Een uur voor het slapen geen scherm
- [ ] De helft van mijn bord groente
- [ ] 1,5 tot 2 liter water of thee
- [ ] Krachtprogramma of een wandeling van 20 minuten
- [ ] Zeven uur of meer in bed

Mijn notities

Hoe passen mijn kleren? Hoe is mijn energie? Hoe slaap ik? Hoe vaak denk ik nog aan zoet? Schrijf het op aan het begin en aan het eind van de 14 dagen, en vergelijk.

Dag 1

Dag 14

ZET ELKE DAG JE VINKJES

14-dagen tracker

DAG	EIWIT 3X	GROENTE	WATER	BEWEGING	SLAAP 7+ UUR	HOE VOEL IK ME? (1-5)
Dag 1	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5
Dag 2	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5
Dag 3	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5
Dag 4	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5
Dag 5	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5
Dag 6	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5
Dag 7	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5
Dag 8	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5
Dag 9	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5
Dag 10	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5
Dag 11	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5
Dag 12	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5
Dag 13	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5
Dag 14	☐	☐	☐	☐	☐	1 2 3 4 5

EN NU?

Na de 14 dagen



Gefeliciteerd, je hebt twee weken lang gegeten, bewogen en geslapen op een manier die past bij je lichaam van nu. Misschien zit je broek wat losser, heb je meer energie of slaap je beter. Misschien merk je vooral dat je minder vaak aan zoet denkt. Elke verandering telt.

Zo ga je verder

1. **Herhaal het menu.** Begin gerust opnieuw bij week 1, of maak je eigen week met je favoriete recepten.
2. **Gebruik het 40+ bord bij elke maaltijd.** Ook met de recepten uit je ontbijtboek en je bonussen.
3. **Blijf trainen.** Houd de 3 keer kracht per week vast en maak de oefeningen langzaam zwaarder.
4. **Weeg niet elke dag.** Het gewicht schommelt in de overgang flink door vocht en hormonen. Kijk liever eens per week, en let vooral op je taille, je kleding en je energie.
5. **Wees mild voor jezelf.** Een verjaardag of een drukke week hoort erbij. Pak bij de volgende maaltijd gewoon de draad weer op.

© De Hormonenreset 40+. Dit boek is bedoeld als inspiratie en algemene informatie over voeding, beweging en leefstijl. Het is geen medisch advies en vervangt geen diagnose of behandeling. Raadpleeg bij medische klachten, overgangsklachten, medicijngebruik of twijfel altijd je huisarts.