

Algemene leestips

- De tussendoortjes bij elke dag mag je zelf verspreiden over de dag. Neem ze wanneer je trek hebt. Let ook op je water-intake.
- Alle gerechten zijn voor 1 persoon tenzij anders vermeld.
- Alle recepten en foto's zijn auteursrechtelijk beschermd. Het auteursrecht behoort toe aan www.thehappychickpea.com
- Het is toegestaan om dit PDF vrij te delen.

Zondag

Bereid alvast de tofu voor morgen voor. Pers alle vocht uit de tofu door deze in een theedoek te wikkelen en er hard op te drukken. Dit kan makkelijker met een tofupers, maar als je die niet hebt kan je ook zelf een pers 'maken' door een boek te gebruiken of de toaster (die uiteraard uit staat). Snijd de tofu in plakken van 100g. Wikkel de plakken strak in vershoudfolie en vries deze in. Gebruik per persoon 1 plak.

Week 1

Maandag

Haal alvast een plak tofu uit de vriezer voor vanavond. Laat ontdooien op een schoteltje op het aanrecht.

30 minuten voor het ontbijt: 1 glas citroenwater

- 450ml warm water + 10ml vers citroensap

Kook 300ml water in de waterkoker. Vul de rest aan met koud water uit de kraan. Voeg het citroensap toe en drink rustig op. Soms lijkt het moeilijk om de tijd te vinden voor dit drankje. Probeer er een gewoonte van te maken dat je direct als je uit bed komt even naar beneden gaat om dit drankje voor jezelf te maken. Als je daarna gaat douchen/aankleden en je ontbijt maakt zit er al automatisch ongeveer een half uur tussen.

Ontbijt: Bietensmoothie

- 250g gekookte bieten
- 200 ml water
- 100g diepvries aardbeien
- 125g diepvries bramen

Doe alle ingrediënten in de blender en blend tot een gladde smoothie. Drink langzaam op.

Lunch: Boterhammen

- 2 sneetjes spelt brood
- AH biologische fruitspread, dun laagje op 1 boterham
- 1 banaan

Besmeer 1 van de boterhammen met een dun laagje fruitspread. Ik gebruikte de abrikozen variant. Snijd de banaan in plakken, leg deze op de boterham met fruitspread, leg de andere boterham er bovenop, 1 keer doorsnijden en smullen maar!

Diner: Tofusteak



- 100g tofu
- 1 theelepel sojasaus
- 125g sperziebonen
- 1 paprika
- 200g champignons
- 200g aardappels
- 1 tl olijfolie
- 1tl zout
- 2tl rozemarijn
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 30g paneermeel

Voor de marinade:

- 1/8 cup kruidenbouillon (1/4 cup half vol). Gebruik hiervoor een halve tl bouillonpoeder.
- 1 tl paprika poeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl peperbollen
- 1 tl gedroogde salie
- Evt. 1 tl komijn (als je daarvan houdt)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius (hetelucht).

Was de aardappels goed en snijd in frieten van gelijke dikte. Bedek een bakplaat met bakpapier en verdeel hierover de frieten. Bestrooi met zout en rozemarijn en bak in 30 – 40 minuten gaar en bruin. Draai ze halverwege de baktijd even om.

Pers nogmaals het vocht uit de tofu door deze in een theedoek te wikkelen en erop te drukken. Maak vervolgens de marinade voor de tofu. Maak de bouillon eerst aan met kokend water, voeg

vervolgens de overige ingrediënten toe. Doe de tofu in een boterhamzakje en giet de marinade er overheen. Maak het zakje goed dicht en meng de marinade door de hele tofu door het zakje heen en weer te bewegen. Laat de tofu 10 à 20 minuten in de koelkast liggen in het zakje.

Was en reng de sperziebonen. Was en snijd de paprika en champignons in kleine stukjes. Bak deze groenten in de sojasaus in een koekenpan met anti-aanbaklaag. Doe het deksel op de pan en laat op laag vuur 10 (beetgaar) tot 15 minuten (volledig gaar) staan met het deksel op de pan. Als het dreigt aan te branden doe je er een beetje water bij.

Snijd de ui en knoflook fijn en bak ongeveer 5 minuten in wat water. Strooi de helft van het paneermeel over een kant van de tofu en de andere helft over de andere kant. Schuif de ui en knoflook wat aan de kant in de pan en verwarm de olijfolie. Als deze heet is kan je de tofu hierin leggen. Bak op matig vuur in een pan met anti-aanbaklaag. Bak ongeveer 10 minuten aan iedere zijde tot je een knapperig korstje krijgt.

Tussendoor

- 250g watermeloen
- 1500ml water

Dinsdag

30 minuten voor het ontbijt: 1 glas citroenwater

- 450ml warm water + 10ml vers citroensap

Kook 300ml water in de waterkoker. Vul de rest aan met koud water uit de kraan. Voeg het citroensap toe en drink rustig op.

Ontbijt: Kersensmoothie

- 125 g kersen (diepvries)
- 200ml water
- 1 banaan
- 250g gekookte rode bieten
- 25g gedroogde vijgen

Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot er geen stukjes meer in zitten. De vijgen kan je evt. van tevoren wat kleiner snijden zodat ze iets vriendelijker zijn voor je blender.

Lunch: Granaatappelsalade

- Kwart krop ijsbergsla
- 100g tomaten
- 100g komkommer
- 2 takjes peterselie
- Halve granaatappel
- Citroensap

Was en snijd de sla, tomaten, komkommer en peterselie. Snijd de granaatappel doormidden en lepel de pitjes eruit. Voeg deze toe aan de salade. Besprenkel het geheel nog met wat citroensap en klaar is kees!

Diner: Pizza

- Tante fanny spelt pizzadeeg, halve rol (bij oa Jumbo, AH)
- Passata 100g
- Champignons 50g
- 1 teentje knoflook
- Halve ui
- 1 paprika
- 10g edelgistvlokken
- Peper
- Zout
- Italiaanse kruiden

Verwarm de oven voor op 200 graden (hetelucht). Rol het pizzadeeg uit op een met bakpapier bekleedde bakplaat. Gebruik het hele deeg voor 2 personen of het halve deeg als je alleen eet. De rest kan je nog prima een paar dagen bewaren in de koelkast of langer in de vriezer. Besmeer het deeg met de passata en strooi hier je favoriete kruiden overheen. Je kan bijvoorbeeld kiezen voor zout, peper, oregano, tijm, rozemarijn, basilicum, paprika, knoflook, enz. Snijd de ui en knoflook fijn

en strooi deze over de pizza. Snijd de paprika in smalle reepjes en de champignons in plakjes en verdeel over de pizza. Bak de pizza af in 15 tot 20 minuten. Strooi voor het opeten nog wat edelgistsvlokken over je pizza. Eet smakelijk!

Tussendoor

- 1 sinaasappel
- 2 mandarijnen
- 1500ml water

Woensdag

30 minuten voor het ontbijt: 1 glas citroenwater

- 450ml warm water + 10ml vers citroensap

Kook 300ml water in de waterkoker. Vul de rest aan met koud water uit de kraan. Voeg het citroensap toe en drink rustig op.

Ontbijt: Vegan wentelteefjes

- 2tl no egg
- 1tl vanillepoeder
- 1tl kaneel
- 100ml plantaardige melk
- 2 speltboterhammen

Zet alvast de toaster aan zodat deze zometeen goed warm is. Meng de melk met de no egg, kaneel en het vanillepoeder. Klop goed door elkaar zodat er geen klontjes in zitten. Pak vervolgens een boterham, haal deze door het melkmengsel en bak de boterham ongeveer 4 minuten in de toaster. Herhaal dit met de andere boterham.



Lunch: Warme boerenkoolsalade

- 75g quinoa of een half zakje Zonnatura quinoa & linzen
- 200ml bouillon (als je quinoa gebruikt)
- 150g gesneden boerenkool (je kan ook andijvie of spinazie gebruiken als je dat lekkerder vindt)
- 15ml sojasaus
- Appelazijn naar smaak
- Halve avocado
- 1 bosuitje

Kook de quinoa gaar in een grote kookpan volgens de aanwijzingen op de verpakking. Als je het Zonnatura pakje gebruikt verwarm je deze in een pan. Snijd de avocado en bosui in plakjes. Voeg de boerenkool toe aan de quinoa en laat dit de laatste 10 minuten meekoken. Giet vervolgens af en breng het geheel op smaak met zout, peper, sojasaus en azijn. Voeg als laatste de bosui en avocado toe. Eet smakelijk!

Diner: Bloemkool uit de oven

- Halve bloemkool

- 3 dadels
- 50ml water
- 10g edelgistvlokken
- Half teentje knoflook
- 300g verse spinazie
- 10ml citroensap
- 1 rode ui
- Je favoriete kruiden, bijvoorbeeld zout, kurkuma en cayennepeper

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 graden Celcius (hetelucht).
- Snijd de bloemkool in kleine roosjes, was goed en laat uitlekken in een vergiet
- Pureer de dadels, knoflook en edelgistvlokken met het water in een hakbakje of keukenmachine en meng vervolgens met de kruiden die je wilt gebruiken.
- Doe de bloemkool in een ingevette ovenschaal en giet de saus er overheen.
- Bak in ongeveer 20 minuten gaar in de oven.
- Was ondertussen de spinazie en snijd de ui in kleine stukjes. Bak de ui een paar minuutjes en voeg vervolgens de spinazie toe. Breng op smaak met de citroensap, zout en peper.
- Serveer de bloemkool samen met de spinazie. Smakelijk eten!

Tussendoor

- 1 banaan
- 250g galia meloen
- 1 appel
- 1500ml water

Meng vanavond alvast 3el chiazaadjes met het 125g water en 125g plantaardige melk en zet in de koelkast voor morgen. Haal 125g zomerfruit uit de diepvries en laat in de koelkast ontdooien in een afgesloten bakje.

Donderdag

30 minuten voor het ontbijt: 1 glas citroenwater

- 450ml warm water + 10ml vers citroensap

Kook 300ml water in de waterkoker. Vul de rest aan met koud water uit de kraan. Voeg het citroensap toe en drink rustig op.

Ontbijt: Zomerpudding



- 3 el chiazaadjes
- 125ml plantaardige melk
- 125ml water
- Snufje zout
- 1tl kokosbloesemsuiker
- Half doosje zomerfruit diepvries (125g)

Haal het chia-melkmengsel uit de koelkast en roer goed door. Meng het zomerfruit, zout en kaneel erdoor en smullen maar!

Lunch: Rode bietensalade

- 250g gekookte rode bietjes
- 25g zure zilveruitjes (zonder suiker)
- 25g zure augurkjes (zonder suiker)
- 25g kappertjes
- 1 appel
- 1 peer
- 75g gekookte quinoa

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de bietjes en augurk in kleine blokjes en doe in een grote schaal. Voeg hier de zilveruitjes en kappertjes aan toe. Was en snijd de appel en peer in kleine stukjes en voeg toe aan de bieten. Giet de quinoa af en serveer samen met de bietensalade. Eet smakelijk!

Diner : Vegan sushi (2 porties)



- 200g sushirijst of risottorijst
- 1/2 komkommer
- 1 wortel
- 1/2 zoete punt paprika
- 1/2 mango
- 10g sesamzaadjes
- 30ml sojasaus
- 4 nori vellen

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de komkommer in de lengte in 8 stukken zodat je dunne reepjes krijgt. Doe hetzelfde met de wortel, paprika en mango. Zorg dat alles ongeveer dezelfde lengte heeft als een nori vel, maar in de breedte zo dun mogelijk is.

Neem een nori vel en leg deze met de ruwe kant naar boven op een bamboematje. Vul met een laagje rijst. Laat onder- en bovenaan het vel 1cm leeg. Leg groenten en/of fruit naar keuze in het midden en rol strak op. Snijd de nori in ongeveer 6 sushi's. Herhaal dit tot je 4 verschillende soorten sushi hebt. Giet de sojasaus in een bakje, strooi de sesamzaadjes over de sushi, stokjes in de aanslag en smullen maar.

Tussendoor

- 2 rijstwafels met een dun laagje zonnatura peer-appelstroop
- 1 maïskolf, gekookt
- 200g komkommer
- 200g cherrytomaatjes
- 1500ml water

Vrijdag

30 minuten voor het ontbijt: 1 glas citroenwater

- 450ml warm water + 10ml vers citroensap

Kook 300ml water in de waterkoker. Vul de rest aan met koud water uit de kraan. Voeg het citroensap toe en drink rustig op.

Ontbijt: Groene smoothie



- 200ml water
- 100g spinazie
- Takje verse munt
- 1 banaan
- 1 sinaasappel
- 1tl tarwegras

Blend eerst de spinazie en de munt in een beetje water. Voeg vervolgens de overige ingrediënten toe en blend tot een gladde smoothie.

Lunch: Broccolisoup

- 1 broccoli
- 10g groentebouillon
- 1 aardappel
- 1 ui
- 300ml water

Snijd alle ingrediënten fijn en kook gaar in de bouillon. Laat 10 minuten zachtjes doorkoken. Pureer vervolgens de soep met een staafmixer of in de blender. Eet smakelijk!

Diner: Spinazietaart voor 4 personen

- 1 rol tante fanny vers bladerdeeg
- 250g kastanje champignons
- 900g fijngesneden spinazie diepvries
- 40g edelgistvlokken
- No egg voor 4 eieren
- Paneermeel
- Zout en peper

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175 graden Celcius (heteluchtoven).
- Rol het deeg uit op een schoon aanrechtblad.
- Snijd het deeg door de helft.
- Trek één van de helften een beetje uit elkaar en bekleed hiermee de onderkant en zijkanten van een ingevette ovenschaal. (20x30 cm)
- Strooi wat paneermeel op de bodem om overtollig vocht uit de spinazie op te vangen.
- Ontdooi de spinazie langzaam in een grote pan.
- Was ondertussen de champignons en snijd in vieren.
- Maak de no-egg aan volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Voeg de champignons en het no-egg mengsel toe aan de spinazie en roer goed door.
- Voeg de edelgistvlokken toe en breng het geheel op smaak met zout en peper.
- Als de smaak naar wens is en alle spinazie ontdooid is giet je de spinazie in de bekleedde ovenschaal.
- Dek de spinazie af met de lap bladerdeeg die je nog had liggen. Zorg dat er geen dikke stukken bladerdeeg in zitten. Je kan de bladerdeeg in punten omhoog trekken en in krullen terugleggen op het deeg. Zo zit er voldoende lucht tussen de stukken deeg om ze lekker knapperig te laten worden. Hoe meer uitsteeksels hoe lekkerder, vind ik.
- Zet de ovenschaal in de oven en bak in 45 minuten gaar. Let op dat het bladerdeeg niet aanbrandt. Controleer altijd even of het bladerdeeg gaar is voor je de oven uitzet, vooral aan de onderkant. Soms moet de taart nog even terug omdat het vocht uit de spinazie ervoor zorgt dat het langer duurt voor het bladerdeeg gaar is.

Tussendoor

- 1 gezond havermoutkoekje

Kijk voor het recept op <http://www.thehappychickpea.com/havermoutkoekjes/>.

Zaterdag

30 minuten voor het ontbijt: 1 glas citroenwater

- 450ml warm water + 10ml vers citroensap

Kook 300ml water in de waterkoker. Vul de rest aan met koud water uit de kraan. Voeg het citroensap toe en drink rustig op.

Ontbijt: Apple pie oats

- 2 appels
- 30g havermout
- 2 tl kaneel
- 1 banaan
- evt. 1tl kokosbloesemsuiker (5g)

Eigenlijk kan je hier alle soorten fruit bij doen. Net wat je lekker vindt of wat op moet, in plaats van de banaan. Je hebt de appels namelijk wel nodig voor het vocht.

Bereidingswijze

- Schil de appels en snijd ze in kleine stukjes. Doe dit in een pan met een klein laagje water.
- Breng dit aan de kook en laat de appels met het deksel op de pan doorkoken tot je ze makkelijk tot moes kan maken.
- Maak met een stammpotstamper of vork moes van de appels. Voeg dan de havermout toe en breng weer aan de kook.
- Houd het mengsel goed in de gaten. Als het te droog is kan het aanbranden, doe er dan wat water bij. Als het na 10 minuten nog niet van vloeibaar naar pappig is gegaan wil je misschien juist wat havermout toevoegen.
- Voeg als laatste de in stukjes gesneden banaan toe en breng op smaak met kaneel. Strooi de kokosbloesemsuiker over de top, als je dat lekker vindt.

Lunch: Witlofsalade

- 1 stronk witlof (200g)
- Halve sinaasappel
- 20g rozijnen
- 1 banaan
- 1el ahornsiroop
- 1 appel
- 15ml vers geperst citroensap

Maak de witlof schoon, snijd de kern eruit en snijd in kleine stukjes. Doe dit in een grote slakom. Schil de sinaasappel, snijd 1 keer doormidden en trek alle stukjes van elkaar af. Haal pitjes die je tegenkomt er meteen uit. Voeg de stukjes sinaasappel toe aan de witlof. Meng de citroensap met de ahornsiroop en meng deze dressing door de salade. Voeg als laatste de rozijnen toe en je kunt aanvallen.

Diner: Coco curry masala (voor 1 persoon)

- 75g zilvervliesrijst
- 1,5tl sojassaus
- 1 el (15g) tikka masala kruiden (bijvoorbeeld te koop bij de toko of online)
- 50ml kokosmelk
- 125g champignons

- 2 bosuien
halve courgette
- 1 paprika
- 1tl olijfolie
- peper en zout

Eigenlijk kan je hier alle groenten en kruiden in doen die je zelf lekker vind. Ik had een aantal van de bovenstaande ingrediënten voor handen en heb dit aangevuld met lekkere verse groenten uit de supermarkt. Ook van de rijst kan je je eigen favoriet kiezen. Zie ook mijn blog over rijst, onder 'tips en tricks'.

Bereidingswijze:

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking

Snijd de bosuien en paprika en bak deze vast aan in een eetlepel olijfolie

Snijd ondertussen ook de overige groenten, voeg de champignons en courgette vast toe.

Als de groenten gaar zijn voeg je de kokosmelk, sojasaus en kruiden toe. Laat de kokosmelk niet koken want dit kan gaan schiften. Dus even op een laag pitje zetten.

Als het prutje warm is voeg je de gesneden avocado toe.

Breng het geheel op smaak met peper en zout en evt. andere kruiden die je lekker vind.

Als je fruit wilt toevoegen doe je dit tegelijk met de avocado.

Serveer samen met de rijst. Eet smakelijk!

Variatietips:

* Hou je van echt zoet, voeg dan eens wat schijfjes banaan of gedroogde abrikozen of abrikozen uit een potje toe. Let wel op dat je bij fruit uit een potje een variant kiest zonder suiker en op sap, in plaats van op siroop.

* Houd je juist van pittig, voeg dan een theelepeltje chilivlokken of sambal toe aan de curry. Ook een gesnipperd uitje of verse knoflook geeft wat meer pit aan het gerecht.

Tussendoor

- 250g komkommer
- 2 tomaten
- 4 cups zelf gemaakte popcorn met 5g zout. Popcorn afmeten na het poppen.
- 1500ml water

Zondag

30 minuten voor het ontbijt: 1 glas citroenwater

- 450ml warm water + 10ml vers citroensap

Kook 300ml water in de waterkoker. Vul de rest aan met koud water uit de kraan. Voeg het citroensap toe en drink rustig op.

Ontbijt: Speltpannenkoeken met chocopasta



- 50g speltmeel
- 1 tl bakpoeder
- 100ml plantaardige melk
- Snufje zout
- 1tl kaneel
- 0,5el kokosolie
- 3 medjoul dadels
- 1tl cacaopoeder

Als je gedroogde dadels wilt gebruiken, doe deze dan alvast in een bakje met heet water.

Meng de speltmeel, bakpoeder, melk, kaneel en zout door elkaar tot een vloeibaar beslag. Verhit een beetje kokosolie in een koekenpan met anti-aanbaklaag. Doe een dun laagje beslag in de pan en wacht tot de bovenkant van het beslag is opgedroogd. Dan is hij klaar om om te draaien. Bak ongeveer even lang aan deze kant. Bak zo door tot alle beslag op is.

Maak nu de chocopasta. Maak de dadels fijn in een hakbakje of met een keukenmachine. Doe deze pasta vervolgens in een pannetje en laat op laag vuur opwarmen. Voeg de cacaopoeder toe en roer goed door. Als je de pasta wat te dik vind kan je wat water toevoegen. Giet de pasta over je stapel pannenkoeken en smullen maar!

Lunch: Vegan tosti

- 1 plak Wilmersburger kaas (jumbo)
- Half bakje alfalfa
- 2 sneetjes spelt brood
- 10 blaadjes basilicum

- 1 el suikervrije tomatenketchup (bijvoorbeeld van 'Smaak')

Zet de toaster alvast aan zodat deze kan opwarmen. Bekleed de toaster met een vel bakpapier zodat er bakpapier onder en boven de tosti komt. Dit ivm het smelten van de kaas.

Beleg 1 boterham met de kaas, alfalfa en basilicum. Leg de andere boterham er bovenop en doe dit in de toaster tot de kaas gesmolten is. Dip je tosti in de ketchup. Eet smakelijk!

Diner: Hutspot

- 200g aardappelen
- 200g winterpeen
- 1 paprika
- 3 uien
- 1 courgette
- 1tl ras el hanout
- Je favoriete kruiden

Schil, was en snijd de aardappelen en de wortels. Doe ze vervolgens met een klein laagje water in een snelkookpan en breng aan de kook. Laat 10 tot 15 minuten doorkoken.

Was ondertussen de paprika en courgette en snijd deze in kleine stukjes, snijd tevens de ui. Bak de groenten kort aan in een pan met een dun laagje water.

Als de aardappelen en wortels klaar zijn giet je deze af en stamp je ze fijn met een stampotstamper. Je kan evt. ook een mixer gebruiken hiervoor. Voeg vervolgens de gebakken groenten toe en breng op smaak met de ras el hanout kruiden, zout, peper en evt. nog kruiden die je zelf lekker vind.

Eet smakelijk!

Tussendoor

- 2 mandarijnen
- 1500ml water