

# *Inhoud*

Voorwoord van de auteur 11

Inleiding 13

## **DEEL I. KENNIS IS MACHT**

1. Microben onderhouden je immuunsysteem 29
2. We zijn overvoerd, ondervoed en medicijnverslaafd 55
3. De winst van vezels, korteketenvezuren en postbiotica 75

## **DEEL II. VOL ENERGIE MET VEZELS – ACHTERGROND EN AANPAK**

4. Eet alle kleuren van de regenboog 99
5. Profiteer van planten – ondanks je gevoelige darmen 121
6. Een pleidooi voor fermentatie 143
7. Prebiotica, probiotica en postbiotica 163
8. Voedsel vol vezels 175

## **DEEL III. VOL ENERGIE MET VEZELS – DE PRAKTIJK**

9. Vol energie met vezels voor altijd: een lifestyle 195
10. Vol energie met vezels in vier weken 223

Dankwoord 373

Register 377

# Voorwoord van de auteur

**B**este lezer,

Met dit boek wil ik je uitnodigen voor een ontdekkingsreis die je leven zal veranderen. Ik wil je op weg helpen naar een gezonder en gelukkiger leven en ik ben ervan overtuigd dat de methode die ik in dit boek beschrijf je daarbij zal helpen.

Ik kon dit boek maar op één manier schrijven: als wetenschappelijke ontdekkingsreis. We willen de natuurwetten in ons voordeel laten werken, en niet in ons nadeel. Wetenschap is het kompas dat ons de richting naar een goede gezondheid wijst. Hoewel dit boek in een (hopelijk) lekker leesbare, lichtvoetige stijl is geschreven, is de inhoud gebaseerd op de resultaten van meer dan zeshonderd wetenschappelijke studies. Juist door de gedegen wetenschappelijke achtergrond steunen beroemde specialisten en artsen mijn werk. Je kunt de onderzoeksresultaten en nog veel meer details over deze wetenschappelijke achtergrondstudies vinden op mijn website, onder [www.theplantfedgut.com/research](http://www.theplantfedgut.com/research).

Je zult dan ook begrijpen dat de methode *Vol energie met vezels* veel meer is dan een dieet of een paar slimme voedingstips; het is een lifestyle met een genezende uitwerking op je hele gestel. Voor sommige mensen zullen de nieuwe levensgewoonten specifiek in hun situatie moeten worden ingepast. Ik adviseer je dan ook de aanwijzingen in dit

boek te volgen onder supervisie van een gezondheidsexpert, zodat je er optimaal profijt van hebt.

Wie na het lezen van dit boek meer wil weten en verdere informatie wenst, is van harte welkom op [www.theplantfedgut.com](http://www.theplantfedgut.com). Daar vind je mijn podcasts, blogposts, sociale-media-kanalen, gratis nieuwsbrief en onlinecursus om je kennis te verbreden.

Maar voor nu: goede reis en op naar geluk en gezondheid!

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'W.B. van der...' followed by a stylized flourish.

# *Inleiding*

**L**eslie kwam op mijn spreekuur omdat ze zich uitgeblust en geprikkeld voelde. Ze was 36 jaar oud maar voelde zich haast tachtig. Sinds ze een jaar of tien daarvoor was begonnen met minocycline, een antibioticum voor de behandeling van acne, had ze last van overgewicht. Ze voelde zich constant moe en futloos, lag 's nachts wakker en had nergens meer energie voor. Haar huid was nog steeds onzuiver, haar haar werd steeds dunner en ze had vaak last van diarree. Bovendien leed ze aan diabetes type 2 en had ze last van het prikkelbare-darmsyndroom, een verhoogd cholesterolgehalte, een auto-immuunziekte van de schildklier, een depressie en een angststoornis.

Leslie had al verschillende huisartsen bezocht, plus een chiropractor, een hormoonspecialist en een dure alternatieve behandelaar, wiens consult niet werd vergoed door de verzekering. Ze voelde zich verward en gefrustreerd door tegenstrijdige voedingsadviezen, vier verschillende medicijnen en nog tien voedingssupplementen. 'Zo had ik me mijn leven niet voorgesteld,' zei ze terwijl ze tegenover me zat. 'Ik ben veel te jong om me zo oud te voelen.'

Wat haar bovenal frustreerde was dat ze niet meer wist wat ze moest eten. Het leek allemaal zo ingewikkeld. Toen ze na haar 25e zwaarder werd, had ze het paleodieet geprobeerd, en een extreme versie daarvan,

de Whole 30. Een tijdje voelde ze zich daardoor beter, maar naarmate ze weer zwaarder werd en zich vermoeider voelde, nam ze haar voeding weer onder de loep en experimenteerde ze met het vermijden van fytaaten en lectines. Ze at al bijna tien jaar geen gluten meer en ging in de jaren voordat ze bij mij op spreekuur verscheen ook graanproducten, peulvruchten, zuivel en planten van de nachtschadefamilie vermijden. Nu at ze hoofdzakelijk rucola, avocado, vlees van weidekoeien en zelf getrokken bouillon van botten, met nauwelijks variatie. Soms probeerde ze weer eens bonen of volkorenbrood maar dan kreeg ze weer last van winderigheid en een opgeblazen gevoel; volgens haar dieetgoeroes waren dat tekenen van een inwendige ontsteking.

‘Ik word er gek van!’ riep ze uit. ‘Ik volg letterlijk de adviezen van de experts op en houd me aan hun regels, maar ik voel me steeds slechter en als ik een paar kilo ben afgevallen, zitten die er in no time weer aan!’ Elke keer als ze een voedingsgroep van haar dieet schrapte, voelde ze zich korte tijd beter, maar daarna keerde de vermoeidheid weer terug. Nu had ze het ketodieet geprobeerd om de kilo’s kwijt te raken, maar daardoor werd haar diarree erger dan tevoren.

Terwijl ze dit vertelde, kromde ze haar bovenlichaam, leunde ze met haar ellebogen op haar knieën en staarde ze naar de grond. De tranen stonden haar in de ogen. Ik leunde zelf ook naar voren, zodat onze ogen weer op gelijke hoogte kwamen, en zei: ‘Leslie, het komt goed. Je wordt weer helemaal beter.’ Ze keek op en ik zag een sprankje hoop in haar ogen. ‘Ik snap hoe gefrustreerd je je voelt. Nog nooit in de geschiedenis waren er zo veel (en zulke tegenstrijdige) gezondheidsadviezen. Er zijn te veel experts en ze adviseren allemaal iets anders. Maar als je vertrouwen in mij hebt, kun je vanuit het dieptepunt dat je nu hebt bereikt, vandaag een nieuwe start maken met een nieuwe benadering. Je gaat je weer beter voelen en je zult je weer net zo gezond gaan voelen als een paar jaar geleden.’

Gedurende de daaropvolgende maanden brachten Leslie en ik een paar grote veranderingen in haar leven aan. Ze stopte met bijna alle supplementen en begon weer gevarieerder te eten. Voedingsmiddelen die ze zichzelf jarenlang had verboden, werden nu geleidelijk aan weer

in haar dieet opgenomen, en in de juiste hoeveelheden. Voor het eerst sinds jaren at ze weer met smaak. De dieetbeperkingen die ze zichzelf had opgelegd, waren lastig, maakten de maaltijden saai en leverden nauwelijks resultaat op. Ze stopte helemaal met de bottenbouillon, at minder dierlijke producten en gebruikte juist meer groente, fruit en jawel, zelfs volkoren granen. Kunstmatige zoetstoffen en kant-en-klaar producten werden nu in de ban gedaan, maar peulvruchten waren weer welkom op haar menu! Het was niet altijd even makkelijk, maar samen kregen we het voor elkaar.

Bovenaan haar lijst staan nu voedingsmiddelen die veel vezels bevatten, zoals fruit, groenten, volkoren granen en peulvruchten. Precies, vezels. Zoals je in dit boek zult lezen, zijn voedingsvezels onontbeerlijk voor gezonde darmen, en gezonde darmen vormen de basis van je gezondheid in alle opzichten, van je hart en bloedvaten tot je brein en je hormonen. Die algehele gezondheid kun je bewerkstelligen met vezelrijke voeding.

Leslie heeft inmiddels de smaak van gezonde voeding te pakken en bruiст weer van energie. Ze geniet ervan alle gezonde voedingsmiddelen die ze zichzelf jarenlang had ontzegd weer in haar menu op te nemen. Ze voelt beter aan welke voedingsmiddelen ze slechts met mate kan gebruiken en neemt ze nu weer regelmatig op in haar maaltijden, in kleine porties. Zo is ze moeiteloos zes kilo afgevallen. Door vezelrijke voeding heeft Leslie bovendien minder last van diabetes en is haar cholesterolgehalte fors gedaald. Ze kan met een aanzienlijk lagere dosering van haar schildkliermedicijnen toe en heeft geen darmproblemen meer. Maar het mooiste is dat Leslie zich weer zichzelf voelt: optimistisch en vol levenslust en energie.

De methode *Vol energie met vezels* zal ook jou kunnen helpen bij je gezondheidsproblemen, of het nu gaat om overgewicht, een verstoring in je hormoonhuishouding of spijsverteringsproblemen. Met deze methode zul je je hoe dan ook prettiger gaan voelen. Ik heb gezien dat het werkt, bij Leslie en bij honderden andere patiënten in mijn artspraktijk. En nu ben jij aan de beurt.

### **De methode *Vol energie met vezels***

Misschien heb je last van spijsverteringsproblemen, net als talloze anderen in de westerse wereld: maagzuur, buikpijn, een opgezet gevoel en winderigheid, diarree of verstopping. Ongeveer één op de vijf Amerikanen heeft hier last van, blijkens de officiële gegevens die ik een paar jaar geleden publiceerde in *Gastroenterology*, het belangrijkste Amerikaanse tijdschrift op mijn vakgebied. Het lijkt geen twijfel dat een goede spijsvertering staat of valt met wat je eet. Helaas zijn er heel wat zogenaamde experts die ronduit foute informatie geven. Ik word niet goed van al die mensen die preken over de heilzame werking van bouillon van botten en vlees van koeien die door de wei dartelen. Er is geen enkel wetenschappelijk onderzoek dat hun theorieën ondersteunt, zelfs geen slecht uitgevoerde studie. In plaats van adviezen op basis van modieuze trends en pseudowetenschap bied ik je met mijn programma een wetenschappelijk onderbouwde benadering waar je darmen echt van opknappen, omdat je hiermee je darmflora herstelt.

Heb jij een gevoelige maag? Hebben jouw darmen moeite met het verteren van bepaalde voedingsmiddelen, zoals bonen, broccoli en granen die gluten bevatten? Zo'n 20 procent van de wereldbevolking is overgevoelig of allergisch voor bepaalde voedingsmiddelen. Elke dag spreek ik patiënten die daar last van hebben. In dit boek vertel ik je over mijn strategie waarmee patiënten zelf kunnen ontdekken voor welke voedingsmiddelen ze overgevoelig zijn. Met mijn makkelijke stap-voor-stapplan ontdek je hoe je voedingsmiddelen waar je gevoelig voor bent geleidelijk weer in je menu kunt inpassen, zodat je hier weer van kunt genieten.

Ook als je aan een auto-immuunziekte lijdt, zul je veel aan dit boek hebben. 70 procent van het immuunsysteem is gevestigd in de darmen, door een dun laagje cellen afgescheiden van de microbiota, de micro-organismen in onze darmen. Ze zijn eigenlijk onlosmakelijk met elkaar verbonden. Als je optimaal zorgt voor de microben in je darmen, verbeter je tegelijk je afweersysteem.

Ben je of ken je iemand die last heeft van brandend maagzuur, kanker, een beroerte achter de rug heeft of aan de ziekte van Alzheimer lijdt?

# 10

## Vol energie met vezels in vier weken

De Plantpunten Rock Challenge

Ik stel me voor dat we tegenover elkaar zitten, jij en ik, niet in mijn kantoor maar in een cafeetje – dit is geen consult. We praten over belangrijke kwesties, zoals leven, gezondheid en familie. Onderwerpen die we belangrijk vinden. Voor mij hangt alles samen met een gezonde levensstijl en ik hoop dat jij er inmiddels ook zo over denkt. Het programma *Vol energie met vezels* in vier weken is het begin. De start van je nieuwe leven. Een leven vol energie, vitaliteit en zelfvertrouwen, dat je tegelijkertijd beschermt tegen ziekten.

Natuurlijk is de overstap naar plantaardige voeding een uitdaging. We hebben allemaal onze gewoonten en kleine zonden. We zijn verslaafd aan vlees, zuivel, suiker, vet en geraffineerde granen. Als je daarmee stopt, kun je letterlijk ontwenningverschijnselen krijgen en dan hunker je naar dingen die niet meer ‘mogen’. Verandering kost tijd, ik weet er alles van ...

Maar samen kunnen we het voor elkaar krijgen, je staat niet alleen. Ik zal je helpen bij deze ingrijpende ommezwaai in je leven. Het programma *Vol energie met vezels* in vier weken was ontwikkeld om de darmen van mijn patiënten beter te laten functioneren, om hun im-



muunsysteem te versterken, hun energieniveau op te krikken en hun spijsvertering te verbeteren. Maar wat voor hen werkt, kan ook voor jou werken. Een programma van vier weken om weer gezond te worden, je eetverslaving onder de duim te krijgen, variatie in je menu aan te brengen, meer uit je voeding te halen en tegelijkertijd fitter, gezonder en gelukkiger te worden! Ben je er klaar voor? Dan gaan we aan de slag!

### **Een programma van vier weken**

Op de volgende bladzijden vind je een schat aan heerlijke recepten op basis van plantaardige producten voor een compleet programma van 28 dagen. Je brandt natuurlijk van nieuwsgierigheid, dus wat mij betreft mag je er gerust even doorheen bladeren. Wat dacht je van haver-mout met superzaden (blz. 243) met een matcha latte (blz. 297), je dagelijkse salade (blz. 249) met stoere wortelgroenten uit de oven (blz. 251) en sinaasappeldressing zonder olie (blz. 249) of romige polenta met plantenpower, blz. 255)? En dat is nog maar Dag 1!

Het wordt een onvergetelijke maand, vol heerlijk eten, en dat is mede te danken aan mijn vriendin Alexandra Caspero. Alex is een geregistreerd diëtiste en we denken hetzelfde over plantaardige voeding: het is heerlijk en gezond en je mag er onbeperkt van genieten. We hebben samen de recepten voor jouw vier weken vol vezels ontwikkeld, niet alleen om de theorie van dit boek in praktijk te brengen, maar ook om je een optimale set handvatten voor je eigen, individuele keuzes te geven.

Met dat doel hebben we voor elk van de 28 dagen drie maaltijden samengesteld: ontbijt, lunch en avondeten – logisch! Voor elke dag nieuwe recepten. Daarnaast zijn er weekrecepten voor dranken, snacks en desserts. Die zijn facultatief, je kunt ermee omgaan zoals je zelf wilt. Je kunt ze elke dag allemaal nemen of ze links laten liggen, net wat voor jou het best werkt. Een van onze uitgangspunten bij het opstellen van *Vol energie met vezels* in vier weken was dat we het je zo gemakkelijk mogelijk wilden maken, want we zijn ons ervan bewust dat het al ingewikkeld genoeg is om 28 dagen lang ‘volgens het boek-

je' te leven. Veel ingewikkelder dan na een dag werken een kant-en-klare maaltijd in de magnetron te schuiven. In plaats daarvan moet je koken. En boodschappen doen. Veel boodschappen, want variatie vraagt om veel verschillende producten. Daar hebben we bij het ontwikkelen van *Vol energie met vezels* in vier weken dus rekening mee gehouden.

Daarom hebben we recepten opgenomen die redelijk gemakkelijk te maken zijn maar wel uit veel verschillende plantaardige ingrediënten bestaan – vers of verwerkt in goede producten. Voor elke week krijg je een complete boodschappenlijst. Die staat in het boek, maar als je een printversie wilt hebben om mee naar de winkel te nemen, stuur dan een bericht naar [shoppinglist@theplantfedgut.com](mailto:shoppinglist@theplantfedgut.com) en je krijgt hem in je mailbox.

We hebben voor elke week ook een kookdag op het programma staan. Het is handig om een hele of halve dag voor de voorbereiding van je week uit te trekken. We denken aan de zondag, want dat komt veel mensen goed uit, maar je kunt het hele schema natuurlijk ook opschuiven. Op die voorbereidingsdag maak je dingen klaar die je later in de week, als je misschien weinig tijd hebt, in een handomdraai tot een complete maaltijd samenvoegt.

Sommige recepten kunnen bovendien op een ander moment 'hergebruikt' worden, meestal in een nieuw jasje. Een voorbeeld. Op de kookdag van Week 1 maak je de bioombouillon van blz. 268 (onze plantaardige variant van bottenbouillon), die je op Dag 2 verwerkt in stevig gevulde bioomsoep (blz. 252) en in Week 2 in een sobabowl met miso en shiitakes (blz. 292). Of je maakt extra veel vulling voor de tempé-taco's (blz. 256) van Dag 2, die je op Dag 4 gebruikt voor je tempé-tacosalade met romige koriandersaus (blz. 256). Krijg je al trek?

En tot slot: dit programma is niet bedoeld om je uithoudingsvermogen op de proef te stellen. Het is de weerslag van mijn filosofie: eet plantaardige voedsel zoveel je wilt, bouw de hoeveelheid vezels en FODMAP's langzaam maar zeker op, train je darmen en werk toe naar een voor minstens 90 procent plantaardig voedingspatroon. Stem dat

af op je eigen behoeften. Als je echt niet zonder vlees kunt, voeg dat dan aan je menu toe. Vooruitgang is belangrijker dan perfectie. Als een recept je niet zo aanspreekt of je hebt trek in een gerecht van een eerdere week, schuif dan gerust. En als je moe van je werk komt en geen tijd of zin hebt om te koken, kun je altijd terugvallen op een van de snelle recepten (zie blz. 240, 275, 304 en 341). Het doel van het programma is je een leidraad te geven waarmee je een gezondere versie van jezelf kunt worden, maar we willen wel dat je dat op je eigen manier doet. De manier die voor jou het best werkt.

### ***Voordat je begint***

Op bladzijde 234 vind je een lijst met keukengerie en basisproducten die je voor het programma nodig hebt. Ik raad je aan om, voordat je van start gaat, de tijd te nemen om te bepalen waar je keuken al in voorziet en wat je moet aanschaffen. Zo voorkom je dat je halverwege *Vol energie met vezels* in vier weken een apparaat mist dat je acuut nodig hebt maar dat een levertijd van een paar dagen heeft. Kruiden wil je ook altijd bij de hand hebben. Vandaar onze checklist met keukenspullen en niet-bederfelijke producten.

### ***De filosofie achter Vol energie met vezels in vier weken***

Alex is een geregistreerd diëtiste, daarom kan ze meer dan alleen verrukkelijke recepten bedenken: ze is een volledig gediplomeerd voedingsdeskundige, die dus ook de wetenschappelijke kant van het vak tot in de puntjes beheerst. Je hebt waarschijnlijk al gemerkt dat de wetenschap bij mij op een voetstuk staat. Ik geef het toe, ik ben een nerd.

Zodoende krijg je met *Vol energie met vezels* in vier weken heel wat meer dan alleen een serie recepten. Het programma bevat een aantal strategieën en trucs die Alex en ik hebben bedacht om het onderste voor je uit de kan te halen. Daar hoeft jij niet over na te denken – volg gewoon het programma, dan komen die extraatjes vanzelf. Het resultaat is een krachtig, geavanceerd programma dat bovendien glashelder is en gemakkelijk te volgen.

---

**Een kleine toelichting: het is altijd een goed idee om bessen als dessert te eten. Maar in Week 1 doen we nog rustig aan met de FODMAP's, dat wil zeggen: niet meer dan een klein handje blauwe bessen (ongeveer 40 gram) of tien aardbeien. Andere soorten bessen of méér blauwe bessen leveren voor Week 1 te veel FODMAP's. Dat geldt ook voor de amandelen – deze week niet meer dan tien per keer.**

---

Snel ontbijt: superfoodsmoothie (blz. 245)

Snelle lunch: broodje muhammara (blz. 253)

Snelle avondmaaltijd: stevig gevulde bioomsoep (blz. 252)

Snelle snack: tien amandelen

Snel dessert: 40 g blauwe bessen of tien aardbeien\*

#### **DAG 1 (MEESTAL ZONDAG)**

Een kleine reminder: je mag altijd extra fruit nemen of een snack door fruit vervangen.

maaltijd	recept	bladzijde	plantpunten
ontbijt	havermout met superzaden + gember-citroenthee	havermout: 243 gember-citroenthee: 266	8
lunch	je dagelijkse salade + stoere wortelgroenten uit de oven + sinaasappeldressing zonder olie	je dagelijkse salade: 249 stoere wortelgroenten uit de oven: 251 sinaasappeldressing: 249	12
avondeten	romige polenta met plantenpower	255	8

**DAG 2**

maaltijd	recept	bladzijde	plant-punten
ontbijt	romige amandelcrème met kokos en ananas	244	4
lunch	stevig gevulde bioomsoep	bioombouillon: 268 stevig gevulde bioomsoep: 252	7+
avondeten	tempé-taco's	256	5+

**DAG 3**

maaltijd	recept	bladzijde	plant-punten
ontbijt	superfoodsmoothie + toast van zoete aardappel met een bessentopping	smoothie: 245 toast: 246	9+
lunch	broodje muhammara	253	7
avondeten	voedzame tomaten-noedelsoep + een salade van een restje stoere wortelgroenten uit de oven, kropsla en sinaasappeldressing	tomaten-noedelsoep: 258 stoere wortelgroenten uit de oven: 251 sinaasappeldressing zonder olie: 249	5-8

**DAG 4**

maaltijd	recept	bladzijde	plant-punten
ontbijt	havermout met superzaden	243	6
lunch	tempé-tacosalade	256	5+
avondeten	pasta pesto met Italiaanse groenten uit de oven	pasta pesto: 259 Italiaanse groenten: 260	11

**DAG 5**

maaltijd	recept	bladzijde	plant-punten
ontbijt	toast van zoete aardappel met een bessentopping	246	3-5
lunch	je dagelijkse salade + sinaasappeldressing zonder olie + zuurdesemtoast met muhammaradip	je dagelijkse salade: 249 sinaasappeldressing: 249 muhammaradip: 267	13-18
avondeten	multifunctionele roerbakgroenten	261	7

**DAG 6**

maaltijd	recept	bladzijde	plant-punten
ontbijt	superfoodsmoothiebowl met notenpasta + krokante havergranola	superfoodsmoothiebowl: 245 krokante havergranola: 247	12
lunch	restje pasta pesto + swingende boerenkoolsalade	pasta pesto: 259 boerenkoolsalade: 254	11-13
avondeten	paksoi-curry met tofoe	262	7-11

**DAG 7**

maaltijd	recept	bladzijde	plant-punten
ontbijt	glutenvrije pannenkoeken	283	2+
lunch	restje multifunctionele roerbakgroenten	261	7
avondeten	risotto met oesterzwammen	264	5

**ONTBIJT****Havermout met superzaden**

Dit superontbijt zit boordevol hennep- en chiazaad, dus je begint je week al met veel ALA's! De lijst ingrediënten lijkt lang, maar dat komt vooral door de specerijen en smaakmakers. Als je speculaaskruiden in huis hebt, kun je die gebruiken in plaats van de gember, kaneel en nootmuskaat.

Als je de havermout wilt zoeten, doe dat dan met ahornsiroop. Zelf garneer ik mijn havermout meestal met een paar blauwe bessen en een lepeltje amandelpasta.

**Voor 2 personen**

60 g havermout	2 el hennepzaad
120 ml ongezoete amandelmelk	1 el amandelpasta,
2 el pompoenpitten, grof gehakt	plus een lepeltje als garnering
snufje gemberpoeder	2 tl chiazaad
snufje kaneel	½ tl vanille-extract
snufje nootmuskaat	100% ahornsiroop (naar keuze)
	blauwe bessen, als garnering

Breng de havermout met 160 milliliter water in een middelgrote steelpan aan de kook. Draai het vuur laag en roer de amandelmelk, pompoenpitten, gember, kaneel en nootmuskaat erdoorheen. Laat het geheel nog zo'n 5 minuten zachtjes doorkoken, tot de havermout zacht is.

Neem de pan van het vuur en roer de zaden, amandelpasta en vanille door de havermout. Proef of je er al dan niet ahornsiroop aan wilt toevoegen.

Serveer met een paar blauwe bessen en/of een lepeltje amandelpasta (naar keuze).

**6 PLANTPUNTEN**

## Romige amandelcrème met kokos en ananas

Een ontbijt met kokos en ananas, twee heerlijke tropische smaken. In Week 1 mag je als alternatieve garnering dertig frambozen of 40 gram blauwe bessen gebruiken.

### Voor 2 personen

500 ml ongezoete amandelmelk	1 tl vanille-extract
40 g chiazaad	2 el geraspte kokos, ongezoet
2 el gemalen lijnzaad	420 g verse ananas (in stukjes)
1 el 100% ahornsiroop (naar keuze)	1 dadel, fijngehakt

Neem een grote glazen pot met deksel en vul die met amandelmelk, chiazaad, lijnzaad, ahornsiroop (naar keuze) en vanille. Schud alles goed door elkaar. Zet de pot 20 minuten in de koelkast en schud nog een keer. Zet hem nog minstens 30 minuten in de koelkast – een hele nacht mag ook.

Verdeel de crème over twee schaaltes en roer er de geraspte kokos doorheen. Garneer met de ananas en fijngehakte dadel.

### Variant met weinig FODMAP's:

Halveer de totale hoeveelheid verse ananas.

In dadels zitten veel FODMAP's. Begin in Week 1 daarom met een derde fijngehakte dadel per portie. In Week 2 kun je de hoeveelheid opvoeren naar een halve dadel en als dat goed gaat, stap je over op een hele dadel.

### Meeneemtip:

*Maak de crème de avond van tevoren in een glazen pot met deksel, voeg er 's morgens de kokos, ananas en dadel aan toe. Een tussendoortje voor op je werk!*

### 4 PLANTPUNTEN



## Superfoodsmoothie (plus smoothiebowl)

We noemen dit een ‘superfoodsmoothie’ omdat er allerlei supergezonde ingrediënten in zitten: ALA-rijk hennepzaad, spinazie, broccolikiemen, bessen en bovendien pindakaas, want dat vult zo lekker. Als je van zoet houdt, kun je er in Week 1 en 2 wat ahornsiroop aan toevoegen en later mogen er ook twee kiwi’s of een handje bessen door. Maar zonder zoetigheid is deze smoothie ook superlekker!

### Voor 1 persoon

250 ml amandelmelk	5 middelgrote aardbeien
2 el hennepzaad	2 el pindakaas
15 g rauwe spinazie	½ bevroren banaan
een handje broccolikiemen	1 à 2 tl 100% ahornsiroop (naar keuze)
1 kiwi, geschild	

Doe alle ingrediënten in de blender en pureer ze tot je een glad, romig geheel hebt. Als de smoothie te dik is, kun je er nog wat amandelmelk bij doen.

Als je een smoothiebowl wilt maken, gebruik dan de helft van de amandelmelk (125 ml) en volg verder het recept. Verdeel het mengsel over twee schaaltes en voeg desgewenst wat meer pindakaas en aardbeien toe. Garneer met vers fruit, zaden, notenpasta of krokante havergranola (blz. 247).

### Meeneemtip:

*Doe de smoothie in een glazen pot met deksel of een goed afsluitbaar bakje. De garnering kun je het best apart meenemen, ook in een goed afsluitbaar bakje. Voeg alles pas bij elkaar als je gaat eten.*

### Variant met weinig FODMAP's:

Onrijpe bananen bevatten ongeveer de helft minder FODMAP's dan rijpe. Wees voorzichtig met bananen als je overgevoelig voor fructose bent.

## LUNCH

### Je dagelijkse salade

Dit recept heeft van ons deze naam gekregen, omdat we geloven in de kracht van rauwe groenten, elke dag. En wat is er dan lekkerder dan een salade vol vezels? Deze salade is voedzaam, bevat veel nutriënten en is supergemakkelijk te maken. Bij de ingrediënten zie je ‘ingelegde rode bieten’ staan. Ingelegde bieten bevatten beduidend minder FODMAP's dan rauwe.

#### Voor 2 personen

##### Salade

150 g gemengde groene sla  
 125 g ingelegde rode bieten (recept volgt, je kunt ze ook kant-en-klaar kopen)  
 85 g gare kikkererwten  
 35 g zonnebloempitten  
 een handje brocolikiemen  
 1 middelgrote wortel, geraspt  
 10 kerstomaatjes, gehalveerd

##### Sinaasappeldressing zonder olie

60 ml versgeperst sinaasappelsap  
 2 el appelciderazijn  
 2 el tahin  
 ¼ tl zout, of meer naar smaak  
 ¼ tl versgemalen zwarte peper, of meer naar smaak

Stoere wortelgroenten uit de oven (naar keuze; recept volgt), als bijgerecht

Maak eerst de salade: meng in een grote kom de sla met de ingelegde bieten, kikkererwten, zonnebloempitten, kiemen, wortel, tomaten en andere groenten die je erdoor wilt doen.

Maak dan de dressing: klop in een kleine kom het sinaasappelsap, de azijn en tahin door elkaar en voeg zout en peper toe. Als de dressing te dik is, kun je er wat water bij doen (niet te veel tegelijk!). Proef de dressing en voeg zo nodig extra zout en peper toe. Je kunt hem later ook nog gebruiken, want in de koelkast blijft de dressing minstens vijf dagen goed.

Als je gaat eten, sprenkel dan wat dressing over de salade, roer alles door elkaar en strooi er zo nodig meer zout en peper over.

#### Voor extra power!

Verrijk de salade met 150 gram stoere wortelgroenten uit de oven (blz. 251), fijngehakte peterselie en blokjes gebakken tofoe. Na Week 2 kun je er ook nog een halve avocado aan toevoegen.

## Ingelegde rode bieten

400 g gestoomde rode bieten, in plakjes of blokjes 1 el 100% ahornsiroop  
65 ml rodewijnazijn 1 el inmaakkruiden (zie Opmerking)

Doe de gare rode bieten, azijn, ahornsiroop en inmaakkruiden in een kleine steelpan en breng het geheel snel aan de kook. Draai daarna het vuur laag en laat de bieten (afgedekt) 3 minuten koken. Neem de pan van het vuur en laat 30 minuten afkoelen.

Je kunt de ingelegde bieten een week in de koelkast bewaren.

**Opmerking:** als je geen inmaakkruiden hebt, gebruik dan een theelepel mosterdzaad, twee of drie hele kruidnagels en een theelepel peperkorrels.

## Stoere wortelgroenten uit de oven

Dit bijgerecht geeft je maaltijden een boost als je om extra vezels verlegen zit. Neem gewoon een schep bij je dagelijkse salade (blz. 249), gebakken tofoe met puttanescasaus (blz. 308) of gezonde boeddhabowl (blz. 318) – of geniet er zó van, zonder iets erbij.

Dit is een perfect geheel voor Week 1, maar de techniek kun je ook op allerlei andere groenten toepassen (let op, soms hebben die een andere baktijd).

### Voor 4 personen

300 g zoete aardappel, in blokjes	2 el groentebouillon
2 pastinaken, in blokjes	½ tl zout
6 grote radijzen, in plakjes	½ tl versgemalen zwarte peper
1 el olijfolie of knoflookolie	
(zie blz. 265)	

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Meng de zoete aardappel, pastinaak, radijs, olijfolie, bouillon, zout en peper in een grote kom goed door elkaar. Leg ze in één enkele laag op een bakplaat met opstaande rand en dek ze af met aluminiumfolie. Doe het in twee keer als je plaat te klein is.

Laat de groenten in 35 minuten bijna gaar worden. Haal de plaat uit de oven, verwijder het folie, roer alles door elkaar en rooster het nog eens 10 minuten, tot de groenten licht knapperig zijn.

### 3 PLANTPUNTEN