7x7 Afslank Programma

7x7 Afslank Programma

Heerlijk en gezond eten voor iedereen

Versie 2.0
2e druk februari 2021

Auteur: Jasper Alblas
Recepten: Jasper Alblas, Anita Mulderij en Erik Kolkman
Design: Alex Aráez

DISCLAIMER & AANSPRAKELIJKHEID
De auteur en de uitgever hebben hun uiterste best gedaan om dit afslankplan zo goed en duidelijk mogelijk te publiceren. Niettemin is het gebruik van de programma's, de recepten en de gerelateerde producten geheel op eigen risico. De auteur en de uitgever geven geen garanties voor de juistheid, volledigheid, waarheid of de toepasselijkheid van de inhoud van dit materiaal. De auteur en de uitgever zijn in geen geval aansprakelijk voor welke schade dan ook. Dit omvat, maar is niet beperkt tot, incidentele schade, bijzondere schade en gevolgschade. Bij enige twijfel wordt geadviseerd een dokter of arts te raadplegen. Neem altijd contact op met uw dokter of arts voordat u significante wijzigingen maakt in uw voedingspatroon, bewegingspatroon en/of leefwijze. De informatie in dit boek is niet bedoeld voor diagnose, of om ziektes te genezen, te behandelen of te voorkomen.
Op de inhoud van dit materiaal is auteursrecht van toepassing, en alle rechten zijn voorbehouden.
De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming van de auteur worden gekopieerd of gebruikt.
De disclaimer zoals weergegeven op de website is ook van toepassing op dit materiaal.
De disclaimer is te vinden via de volgende URL: www.jasperalblas.nl/disclaimer.

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave **2**
Voorwoord 5
Inleiding 7
De recepten 9

Onze filosofie **10**
Onderneem actie 10
Pak de oorzaak aan (niet de symptomen) 10
Een gezond lichaam is slank 11
Het moet duurzaam zijn 12
Je brein en lichaam zijn één 12
Waarom wij er zijn 15
Lichaamsvet 17

Over afvallen **17**
Stofwisseling en afvallen 18
Het probleem van te veel koolhydraten 18
Vetten zijn 'schone' energie 21
We zijn gemaakt voor vetverbranding 23
Gezonde en ongezonde vetten 24
Omega-3 en omega-6 24
Eet onbewerkt voedsel 26
Trap niet in de afslankfabels 26
Caloriearm dieet 27
Vetvrij dieet 27

Voordat we beginnen **28**
Stap 1: Lees het programma goed door 28
Stap 2: Maak de keuken je favoriete plek 30
Stap 3: Doe boodschappen 33
Stap 4: Maaltijden voorbereiden 33

Handleiding **34**
Weekschema's en tussendoortjes 35
Recepten omwisselen 35
Hoeveelheden 36
Voorbereiden 38
Kwaaltjes 38
Drinken 38
Koffie 41
Alcohol 41
Zuivel 42
Vegetariërs 44
Diabetes 47
Bakken en braden 47
Sporten 48
Oven 49
Low budget-tips 49
Biologisch 49
Grasgevoerd vlees 49
Vis 51
Sauzen 51
Restjes 51
Kijk uit met fruit 52
Supplementen 52
Bloedverdunners 53
Wegen 53
Arts 53

Week Eén	**54**
Maandag	56
Dinsdag	61
Woensdag	64
Donderdag	71
Vrijdag	75
Zaterdag	79
Zondag	83
Week Twee	**90**
Maandag	92
Dinsdag	97
Woensdag	101
Donderdag	109
Vrijdag	114
Zaterdag	121
Zondag	122
Week Drie	**128**
Maandag	130
Dinsdag	137
Woensdag	142
Donderdag	146
Vrijdag	152
Zaterdag	156
Zondag	160
Week Vier	**164**
Maandag	166
Dinsdag	170
Woensdag	174
Donderdag	178
Vrijdag	180
Zaterdag	184
Zondag	188
Overige Recepten	**193**
Snack-recepten	194
Sap-recepten	220
Saus-recepten	228
Baksels	234
Desserts	240
Restjes-recepten	250
Boodschappen	**256**
Boodschappenlijst week 1	259
Boodschappenlijst week 2	260
Boodschappenlijst week 3	261
Boodschappenlijst week 4	263
Tot slot	**267**
Receptenindex	268

Voorwoord

Dit boek verscheen voor het eerst in augustus 2013 als e-boek. We kregen vervolgens zoveel verzoeken om het boek ook in gedrukte vorm uit te geven, dat we dat in juli 2015 hebben gedaan.

Het verscheen onder de titel 'Het 7x7 Afslank Receptenboek (origineel)'.

Door het grote succes van deze eerste editie verscheen kort daarna ook 'Het 7x7 Receptenboek Album 1', het vervolg op het originele boek.

Inmiddels zijn we een paar jaar verder en kunnen we vol trots zeggen dat de 7x7-boeken honderden, zo niet duizenden, mensen aan een slanker lichaam hebben geholpen.

Dat succes is waarschijnlijk vooral te danken aan de eenvoud van de recepten. Onze recepten gaan terug naar de basis van een gezond eetpatroon en maken gebruik van pure, onbewerkte voedselproducten.

Dat is voor ieder mens waardevol. Of je nou wilt afvallen of gewoon gezonder en fitter wilt zijn.

Anno 2019 hebben we besloten om de boeken samen te voegen en in een nieuw jasje te steken, met de titel '7x7 Afslank-programma'.

We hebben geprobeerd de inhoud niet te veel te veranderen. Je zult dan ook merken dat de nadruk vooral ligt op afvallen. Toen dit boek aanvankelijk werd geschreven, was dat de voornaamste focus.

Door de jaren heen zijn we echter steeds meer nadruk gaan leggen op de algehele gezondheid van onze lezers en op de relatie tussen voeding en ons lichaam.

Uiteraard zullen de recepten in dit boek er nog steeds voor zorgen dat je straks een gezond en slank lichaam hebt. Maar minstens even belangrijk is dat je meer energie krijgt, een betere gezondheid en een betere relatie met eten en met je lichaam.

Ook hebben we een aantal recepten aangepast en vervangen. Door de jaren heen, sinds het originele 7x7-boek verscheen, zijn we bij Jasperalblas.nl heel wat ervaringen rijker geworden. En die ervaring willen we natuurlijk graag met je delen.

Het resultaat: een nieuw boek met heerlijke, gezonde recepten en een duidelijke, direct toepasbare aanpak, die al talloze mensen heeft helpen afvallen.

Meer dan de helft van de mensen die met dit programma beginnen, maakt van deze manier van eten een nieuwe leefstijl

Inleiding

Welkom bij het 7x7 Afslank-programma!

De komende vier weken gaan we samen aan de slag. Je gaat gezonde en lekkere recepten maken, zodat je op een prettige manier gewicht verliest terwijl je nog steeds van je eten geniet.

Ook als je niet wilt afvallen, maar vooral gezonder en fitter wilt worden, zal dit boek je helpen. Je zult zien dat deze veranderingen in je lichaam snel plaatsvinden als je de recepten volgt.

Het mooie van deze methode is dat je er niet alleen nú door afvalt en je je gezonder gaat voelen, maar dat je dat lagere gewicht en die betere gezondheid ook zult behouden.

Meer dan de helft van de mensen die met dit programma beginnen, maakt van deze manier van eten een nieuwe leefstijl. Daardoor hoeven ze nooit meer op dieet en houden ze voor altijd een slank lichaam.

Want natuurlijk is de reis naar een gezonder lichaam niet afgelopen na de vier weken waarin je dit programma volgt. Het is belangrijk dat je de nieuw aangeleerde gewoonten blijft volhouden en onderdeel maakt van je dagelijkse leefstijl. Want als je weer terugvalt in je oude gewoonten, zal ook je oude gewicht weer terugkomen.

Je kunt dit programma dan ook zien als de kickstart van je nieuwe, gezonde leefstijl.

Het kost tijd om de gewoonten die je jezelf over vaak vele jaren hebt aangeleerd, weer af te leren. Het is goed om dat te beseffen en jezelf de tijd te gunnen.

Het effect, dat je meestal na een paar dagen al merkt in je energieniveau, werkt gelukkig wel enorm motiverend om door te gaan als je het even lastig hebt.

En doorgaan met dit programma wordt alleen maar makkelijker wanneer je in week 2 en 3 ook al merkt, dat:

- je overtollig lichaamsvet verbrandt
- je cholesterol-waarde zakt naar een gezond niveau
- je beter en dieper slaapt dan ooit tevoren
- je huid weer glad, zacht en egaal aanvoelt
- je gezondheidskwaaltjes ziet verdwijnen

Met dit programma geef je je lichaam de voedingsstoffen die het nodig heeft. We richten ons op een gezonder eetpatroon en daarmee pak je meteen de oorzaak aan van je overtollige lichaamsvet.

Je zult bewuster gaan leven, je relatie met voedsel en met je lichaam zal verbeteren en je zult krachtiger in het leven staan.



De recepten

We hebben onze uiterste best gedaan om de recepten voor iedereen toegankelijk te maken. Ze zijn eenvoudig te maken, betaalbaar, duidelijk, gezond en lekker!

In de eerste paar weken zal je wat meer tijd kwijt zijn aan het bereiden van de gerechten en het doen van boodschappen. En ook zullen de boodschappen in het begin wat duurder zijn dan je gewend bent.

Je hebt vast een hoop nieuwe producten nodig, die je nog niet eerder in huis had, en je moet wennen aan de nieuwe manier van koken. Dat hoort er allemaal bij.

Door op deze wijze met je eten bezig te zijn, geef je het weer de aandacht die het verdient. En deze keus – om tijd en moeite te stoppen in een gezond eetpatroon – gaat ervoor zorgen dat je je overtollige lichaamsvet gaat verbranden.

Dat je dit nu voor jezelf doet en deze keus maakt, is geweldig! Het is een cadeau aan jezelf. Daar mag je best trots op zijn.

Als je goed voor jezelf zorgt, verbetert de kwaliteit van je leven. Je lichaam wordt gezonder, je relaties verbeteren en je kunt het leven ten diepste ervaren.

Het zal soms een beetje wennen zijn, de nieuwe manier van eten. Maar als je straks na de eerste week gewend bent aan de recepten en het koken, dan gaat het steeds makkelijker.

Om met je oude patronen te kunnen breken en het best mogelijke resultaat te behalen, is het belangrijk dat je dit programma op de juiste manier gebruikt.

Daarom hebben we een uitgebreide handleiding gemaakt, die je precies vertelt hoe alles werkt. Je vindt de handleiding in het gelijknamige hoofdstuk.

Zoals je vast en zeker zult begrijpen, is het onmogelijk om een receptenboek te schrijven met alleen maar recepten die iedereen lekker vindt. Ook in dit programma staan ongetwijfeld gerechten die bij jou minder in de smaak zullen vallen.

Dat is helemaal niet erg. Sterker, dat is juist goed. We moedigen je aan om die recepten zelf wat aan te passen, zodat ze beter passen bij jouw smaak en behoeften.

Of je kunt die recepten natuurlijk ook links laten liggen en andere recepten uit het programma proberen.

Waar het ons vooral om gaat, is dat je geïnspireerd raakt en nieuwe dingen leert eten. Dat je inziet dat gezond eten ook echt lekker kan zijn.

Probeer nieuwe voedingsmiddelen, nieuwe gerechten en onderzoek zelf wat je lekker vindt.

Doordat je minder suiker en andere smaakstoffen binnenkrijgt, worden je smaakpapillen gevoeliger en proef je het eten intenser. Daardoor zul je ineens subtiele smaken gaan proeven die je nu ontgaan. Het zal je verbazen hoe groot dat verschil is.

Verander recepten gerust zoals jij dat wilt. Zolang je maar natuurlijke en onbewerkte ingrediënten gebruikt en koolhydraat-beperkt eet, zal het programma effect hebben.

We nodigen je uit om zo veel mogelijk recepten te proberen en je te laten verrassen door de verschillende smaakcombinaties.

Stel na het volgen van het programma een lijst op van tien tot twintig van je favoriete gerechten en maak die onderdeel van jouw nieuwe, gezonde leefstijl.

Heel veel plezier op je reis naar een slank en gezond lichaam. Geniet ervan!

Onze filosofie

In dit hoofdstuk willen we kort onze filosofie over gezond leven en afvallen toelichten.

Onderneem actie

Doorzetters zoeken naar oplossingen. Opgevers zoeken naar problemen.

Met dit programma weet je precies wat je kunt eten om af te vallen. Het biedt alle structuur en informatie die je nodig hebt. Maar nu is het aan jou om 't ook echt te doen.

Doorpakken en daadwerkelijk verandering aanbrengen in je eetpatroon is de enige manier om van je extra lichaamsvet af te komen.

Je kunt eindeloos blijven lezen en studeren over gezondheid, maar pas als je je eetgewoonten echt aanpast, zul je zien dat je lichaam verandert.

Ons motto: Begin direct, zet door en oordeel pas na een maand.

Pak de oorzaak aan (niet de symptomen)

In de gezondheidszorg zie je regelmatig dat mensen zich richten op de symptomen van gezondheidsproblemen. Ze proberen die symptomen dan vaak te bestrijden met medicijnen.

In plaats van zich af te vragen wat de oorzaak is van hun hoge cholesterol, nemen veel mensen cholesterol-verlagende medicijnen.

Dan ben je het symptoom aan het bestrijden, terwijl de oorzaak niet wordt aangepakt. En zul je de rest van je leven de cholesterol-verlagende medicijnen moeten slikken.

De meeste medicijnen zijn geen geneesmiddelen. Daar bedoelen we mee: door medicijnen te gebruiken, genees je het probleem vaak niet. Het medicijn onderdrukt alleen bepaalde symptomen van een aandoening.

Een pilletje tegen de hoofdpijn is daar een goed voorbeeld van. Na het nemen van het pilletje voel je de hoofdpijn niet meer, of minder. Maar de oorzaak zit er nog steeds en die zal vroeg of laat weer de kop opsteken. Misschien weer in de vorm van hoofdpijn of op een andere manier.

Stel jezelf daarom vaker de 'waarom'-vraag. Zoals: 'Waarom heb ik hoofdpijn?'. Onderzoek waar de pijn vandaan komt en wat je aan je voeding en leefstijl kunt veranderen om van het ongemak af te komen, in plaats van al snel een pilletje te pakken.

Natuurlijk gaat dit niet op voor alle aandoeningen; soms is de oorzaak bijvoorbeeld een (aangeboren) defect in je lichaam. Maar bij heel veel aandoeningen is er een oorzaak die je kunt aanpakken.

In het geval van hoofdpijn kan soms zoiets simpels als een paar glazen water drinken of een dutje doen het probleem al oplossen. Het lichaam is ontzettend intelligent. Moeder natuur geeft ons (bijna) alles wat we nodig hebben om gezond (en slank) te zijn. Je hoeft er alleen maar naar te luisteren.

Een gezond lichaam is slank

Hoewel we het in dit boek vaak over afvallen hebben, zijn wij van mening dat je je niet te veel moet richten op je gewicht.

Sterker nog, eigenlijk hoef je er helemaal niet mee bezig te zijn. Het gaat erom dat je leert om je aandacht te richten op hoe je je voelt. En let daarbij vooral op je algehele gezondheid.

Een gezond lichaam heeft geen overgewicht. Als jij overgewicht hebt, is de kans heel groot dat je niet van een optimale gezondheid geniet.

Als je focust op het aanleren van gezond eetgedrag en een gezonder lichaam, zal je overtollige lichaamsvet vanzelf verdwijnen.

Stel jezelf vragen als:

- hoe voel ik me vandaag?
- ben ik vrolijk en energiek?
- heb ik een goede stoelgang?
- kan ik me goed concentreren?
- stond ik makkelijk op vanochtend?
- hoe heb ik geslapen?

Dit zijn vragen die aan het licht brengen hoe het met je totale gezondheid gaat.

Het moet duurzaam zijn

Veel diëten of afslankmethoden kun je maar beperkte tijd volhouden, ze zijn niet duurzaam. Ze 'werken' in de zin dat je lichaamsvet verbrandt, maar ten koste waarvan?

Als je honger hebt, moet je eten en ook tijdens het afvallen hoor je te bruisen van de energie. Elk dieet dat iets anders zegt, kun je direct de deur uit doen.

We proberen daarom het woord dieet zo veel mogelijk te vermijden. Een dieet suggereert dat je iets voor een bepaalde periode doet en dat je dan 'gewoon' weer kunt terugkeren naar je oude gewoonten.

We kunnen er kort over zijn: er bestaat geen dieet of voedingspatroon dat je even kunt volgen om daarna de rest van je leven een slank figuur te houden.

Het is prima mogelijk om al je overtollige lichaamsvet te verbranden en inderdaad voor altijd dat slanke figuur te hebben, maar dan zul je bewust moeten kiezen voor een duurzame aanpak.

Voor een voedingspatroon dat zo lekker, makkelijk en gezond is, dat je het de rest van je leven kunt én wilt volhouden. Onze 7x7-methode biedt je de structuur en recepten voor zo'n voedingspatroon – en voor een duurzaam resultaat.

Je brein en lichaam zijn één

Wanneer we het over een gezond leefpatroon hebben, dan denken mensen vaak aan gezond eten, voldoende bewegen en genoeg slaap. Deze aspecten zijn inderdaad heel belangrijk voor een sterke gezondheid. Maar wat vaak vergeten wordt, is een 'gezonde' gemoedstoestand.

Wetenschappelijk onderzoek toont de afgelopen jaren steeds duidelijker aan, dat de gedachten in je hoofd grote invloed hebben op je fysieke gesteldheid.

Als jij vaak negatieve emoties ervaart of negatieve gedachten door je hoofd hebt spoken, kan dat (zeer) negatieve gevolgen hebben voor je lichamelijke gezondheid.

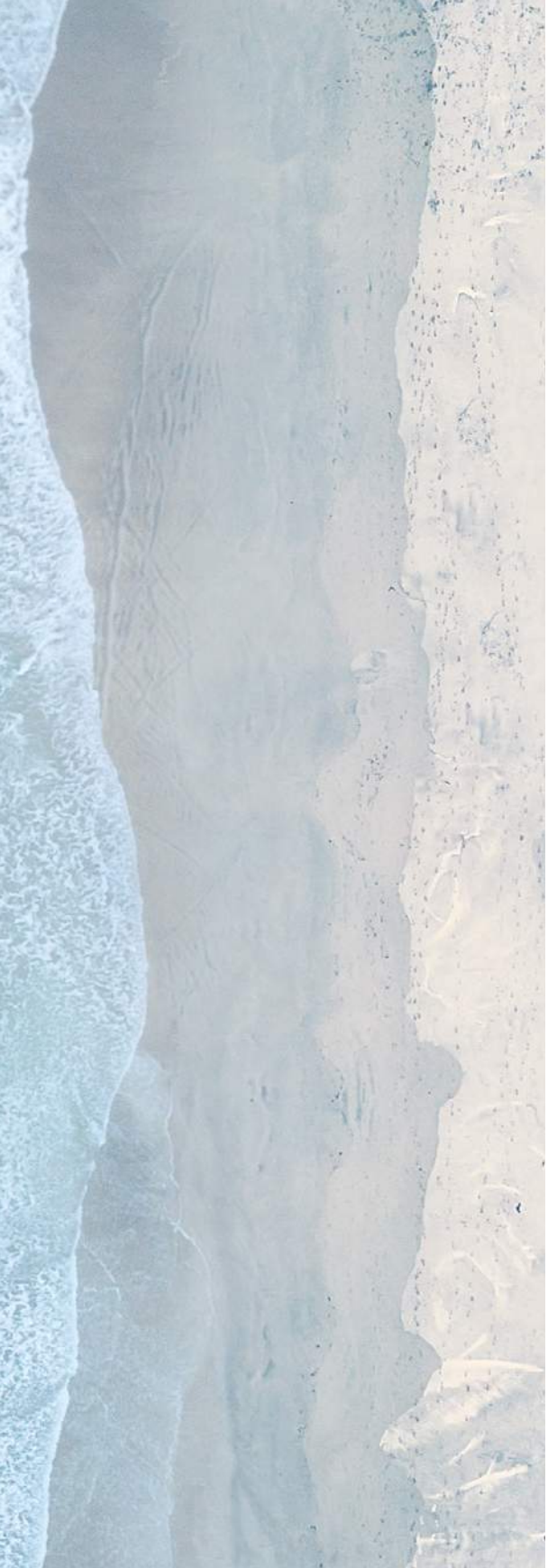
Het kan ervoor zorgen dat gezond eten niet lukt, dat afvallen niet lukt en dat je in een cirkeltje blijft ronddraaien.

Het is heel normaal en gezond om je af en toe eenzaam, gestrest of boos te voelen, maar het is tegelijk erg belangrijk om altijd een positieve kijk op het leven te houden.

Zingeving is eveneens een belangrijke voorwaarde voor een gezonde geest. Wij raden daarom aan: doe dagelijks iets waar je echt voldoening uit haalt, iets dat veel betekenis voor je heeft.

Stop niet als het even tegen zit; zet door en merk na een aantal weken dat je nieuwe eetpatroon een gewoonte is geworden





Waarom wij er zijn

Tot slot willen we in de inleiding van dit programma nog een tekst toevoegen die we het afgelopen jaar hebben samengesteld (misschien heb je 'm al eens langs zien komen), en die in onze ogen precies verwoordt waarin jasperalblas.nl anders is dan andere afslankmethoden en diëten.

Hierbij:
Er is niets belangrijker dan je eigen gezondheid.

Want alleen als je lekker in je vel zit, kun je alles wat je te bieden hebt aan de mensen om je heen geven. Alleen dan kun je ten volste van het leven genieten.

Wij zijn ervan overtuigd dat gezond leven en afvallen niets te maken hebben met jezelf dingen ontzeggen, afzien of 'vechten'.

Wij geloven dat gezond leven zo fijn en makkelijk kan zijn, dat je er geen moeite voor hoeft te doen om het vol te houden.

Wij geloven in simpele en praktische oplossingen. Oplossingen die we allemaal met plezier kunnen volhouden.

Wij geloven dat de enige manier om moeiteloos gezond te leven, begint bij het accepteren van je huidige situatie.

Wens geen perfect lichaam; wens de kracht om je behoefte aan een perfect lichaam los te laten.

We zijn allemaal al, op elk moment, perfect ... precies zoals we zijn. Jij ook. Kijk maar in de spiegel en je zult het zien. Kijk goed. Kijk voorbij je vooroordelen en de labels die je op jezelf plakt. Kijk echt goed. Zie je de schoonheid? Zie je de perfectie? Wij wel!

We hopen dat dit boek ook jou op weg helpt naar een stralende gezondheid en een gelukkig leven.

Laten we beginnen!

Dit programma is geschreven om je te helpen al je overtollige lichaamsvet te verbranden.
Maar je zult merken dat je je onderweg ook gezonder gaat voelen.

Gezonde en ongezonde vetten

Vetten bestaan uit een keten van aan elkaar geschakelde vetzuren. Of een vet gezond is of niet, hangt ervan af uit welke vetzuren de keten is opgebouwd.

Zijn de vetzuren gezond, dan is het daaruit opgebouwde vet ook gezond.

Je hebt vier verschillende soorten: enkelvoudig onverzadigde vetzuren, meervoudig onverzadigde vetzuren, verzadigde vetzuren en transvetzuren.

Transvetten komen niet voor in de natuur en zijn daarom niet geschikt voor ons lichaam. Ze verstoren onder andere de structuur van celwanden. Transvetten worden niettemin veel gebruikt in geproduceerd voedsel (zoals koekjes en chips).

Verzadigde vetzuren komen veel voor in (zeer) bewerkt voedsel. Mede daarom hebben ze de afgelopen decennia een slechte naam gekregen. Het verzadigd vet dat je vindt in bewerkt voedsel (zoals fastfood en snackbar-eten) is ongezond.

Echter: als je verzadigd vet binnenkrijgt via natuurlijke producten (kokosolie, boter, ei, grasgevoerd vlees, enz.), dan zijn deze vetten in de meeste gevallen een gezonde bron van energie. Maar eet ook deze gezonde vetten altijd met mate – te veel van hetzelfde is nooit goed.

Van de twee onverzadigde groepen kun je niet eenduidig zeggen of ze gezond of ongezond zijn. Ze bevatten zowel goede als slechte vetten.

Enkelvoudig onverzadigde vetzuren worden onder andere gevonden in bepaalde soorten fruit, zoals olijven en avocado's, in noten, zonnebloemolie, melk, rood vlees en sesamolie.

Onder de meervoudig onverzadigde vetzuren vallen twee speciale groepen, die ik kort wil bespreken.

Omega-3 en omega-6

Omega-3 en omega-6 zijn meervoudig onverzadigde vetzuren. De 3 en 6 staan voor de plek van de eerste dubbele verbinding tussen twee koolstofatomen in het vetzuurmolecuul.

Het is erg belangrijk dat de hoeveelheid omega-3 en omega-6 in de juiste verhouding voorkomt in je voeding.

De meningen zijn enigszins verdeeld over deze verhouding. Bovenal geldt ook hier natuurlijk dat ieder mens anders is. Maar in het algemeen kun je uitgaan van een veilige verhouding tussen omega-3 en omega-6 van 1:2.

In onze westerse samenleving is deze verhouding echter sterk verstoord, en ligt die op ongeveer 1:20.

Maar maak je niet te veel zorgen over omega-6; die krijg je toch wel binnen. Let er vooral op, dat je voldoende omega-3 binnenkrijgt.



Eet onbewerkt voedsel

Als je al het bovenstaande in overweging neemt, zie je dat er één vuistregel is die je helpt te bepalen wat gezond is en wat niet.

Die eenvoudige vuistregel is: eet zo veel mogelijk natuurlijk, onbewerkt voedsel.

Daarmee bedoelen we voedsel dat zo dicht mogelijk bij de natuur staat. Voedsel dat onze verre voorouders, zo'n 20.000 jaar geleden, ook aten.

Vis, noten, zaden, ei, groenten, enzovoort komen allemaal (vrijwel) rechtstreeks uit de natuur. Deze producten bevatten op groente na weinig koolhydraten en veel gezonde vetten.

Snoep, koekjes, sauzen, snackbar-eten, energie-repen, frisdrank en dergelijke worden allemaal in de fabriek gemaakt. Deze producten bevatten veel koolhydraten en ongezonde vetten.

In de recepten van dit programma gebruiken we vrijwel alleen maar onbewerkte ingrediënten die direct uit de natuur komen. Daardoor zul je automatisch veel gezonde vetten eten en weinig koolhydraten en ongezonde vetten binnenkrijgen.

Trap niet in de afslankfabels

Er doet nog steeds een aantal afslankfabels de ronde die, zoals je net al hebt gezien, niet waar zijn.

We nemen ze hier kort nog even door om alle verwarring weg te nemen, zodat je daarna vol overtuiging aan de slag kunt met gezond eten.

Een caloriearm dieet klinkt als het meest logische dieet ter wereld.

Zorg er voor, dat je ook als vegetariër per dag drie porties van ongeveer 25 gram eiwitten binnenkrijgt.



Week Eén

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Groenten-roerei met quinoa	Mango-noten-salade	Chinese wokgroenten met tonijn en chilisaus
Dinsdag	Griekse yoghurt met granola	Frisse salade met olijven en pesto	Zalm- en-spinazie-salade
Woensdag	Pittige zomerse boeren-omelet	Zoete-aardap-pel-wortelsoep	Italiaanse wokgroenten met pesto
Donderdag	Bananen-pannen-koekjes	Zoete-aardap-pel-wortelsoep	Kip-wraps met paprika
Vrijdag	Griekse yoghurt met noten	Frisse witlof-salade	Gegrilde groenten met zoete-aardappel-puree en biefstuk
Zaterdag	Roerei met aman-delmelk	Quinoa-salade	Zalm met asperges
Zondag	Havermout-ont-bijt	Broccoli-cour-gettesoep	Kip-mango-salade



Lunch:
Zoete-aardappel-wortelsoep

Maak een dubbele portie van deze soep, zodat je er morgen nog een keer van kunt eten.

Benodigdheden voor een dubbele portie:

- 250 g zoete aardappel
- 1 winterwortel
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 4 dl water
- 1 blokje groentebouillon (biologisch)
- 2 tl kerriepoeder
- 2 tl kurkuma
- 2 el kokosvlokken
- Kokosolie
- Zeezout en peper

Bereidingswijze:

1. Schil de zoete aardappel, winterwortel, ui en knoflook en snijd ze in grove stukken.
2. Was de paprika en verwijder de zaadlijsten. Snijd de paprika ook in stukken.
3. Smelt een klontje kokosolie in een soeppan op middelhoog vuur.
4. Bak alle groenten een paar minuten in de pan.
5. Als ze goed gefruit zijn, voeg je de kerriepoeder en kurkuma toe. Roer alles goed door elkaar.
6. Voeg daarna het water en het blokje groentebouillon toe.
7. Zet het vuur lager en doe de deksel op de pan. Laat het geheel zo'n 20 minuten zachtjes pruttelen.
8. Rooster in een droge bakpan, dus zonder olie, de kokosvlokken mooi bruin.
9. Als het groentemengsel lang genoeg heeft gekookt, kun je er met een hittebestendige staafmixer, of in een blender, een gladde soep van maken.
10. Kruid de soep met zeezout en peper.
11. Schep de helft van de soep in een kom. Bestrooi met de helft van de geroosterde kokosvlokken.

Tips:

- Bewaar de helft van de soep in een afgesloten bakje in de koelkast en eet deze morgen als lunch.
- Bewaar ook de helft van de geroosterde kokosvlokken in een afgesloten bakje, op kamertemperatuur.
- Gebruik een goede thermoskan om de soep in mee te nemen en warm te houden.





DONDERDAG

Ontbijt:
Bananen-pannenkoekjes

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- Kaneel
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Prak de geschilde banaan in een schaaltje.
2. Breek de eieren in het schaaltje en kluts ze door de banaan.
3. Verhit een klontje kokosolie in een bakpan op middelhoog vuur.
4. Schep een derde van het ei-bananenmengsel in de goed verwarmde pan.
5. Bak het pannenkoekje snel aan beide kanten bruin. Herhaal dit tot het mengsel op is. Doe steeds een beetje kokosolie in de pan erbij voor elk nieuw pannenkoekje. Houd ze klein, zodat je ze makkelijk kunt omdraaien.
6. Leg de pannenkoekjes op een bord en bestrooi ze met een beetje kaneel.

Tips:

— Ze zijn zo al heel lekker, maar je kunt er ook nog wat kokosrasp en/of amandelschaafsel overheen strooien.
— Ook lekker om te besmeren met wat pindakaas of notenpasta.



VRIJDAG

Ontbijt: Griekse yoghurt met noten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 200 g Griekse yoghurt
- 1 el cashewnoten
- Kaneel
- 2 el blauwe bessen
- 1 el kokosvlokken

Bereidingswijze:

1. Doe de Griekse yoghurt in een kommetje.
2. Hak de cashewnoten in stukjes en voeg ze toe.
3. Bestrooi met een beetje kaneel.
4. Garneer met de blauwe bessen en kokosvlokken.

Tips:

— Vervang de bessen door ander seizoensfruit.
— Door rozijnen of gedroogde dadels toe te voegen, maak je dit ontbijt wat zoeter. (Doe dit wel met mate, want de suiker in gedroogde vruchten is een echte dikmaker.)

Lunch: Frisse witlof-salade

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 150 g witlof
- 1 appel
- 2 handjes rozijnen
- 8 halve walnoten
- 1 el Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- Olijfolie extra-vergine
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Maak de lof schoon, snijd 'm in stukjes en doe die in een slakom.
2. Schil en rasp de appel en voeg deze toe.
3. Doe ook de rozijnen en de in stukjes gehakte walnoten in de kom.
4. Maak een dressing door de Griekse yoghurt, mosterd en een scheut olijfolie met elkaar te mengen.
5. Mix de dressing door de salade en maak op smaak met peper en zeezout.

Tips:

— Vervang de appel door een peer.
— Houd je niet van witlof? Gebruik dan ijsbergsla.

Diner: Gegrilde groenten met zoete-aardappel-puree en biefstuk

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 1 zoete aardappel
- 1 teentje knoflook
- ½ courgette
- ½ aubergine
- ½ paprika
- ½ rode ui
- 2 tl oregano
- 100 g biefstuk
- ½ tl nootmuskaat
- ½ tl kaneel
- ½ tl gemberpoeder
- Olijfolie extra-vergine
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Breng een steelpan met water en wat zeezout aan de kook.

2. Schil de zoete aardappel, was 'm onder koud water en snijd hem in stukken.

3. Pel de knoflook en kook de aardappel met het hele teentje knoflook in ongeveer 20 minuten gaar.

4. Maak de courgette, aubergine en paprika schoon, pel de ui en snijd de groenten in kleine stukjes.

5. Verhit een klontje kokosolie in een grill- of bakpan (met stevige bodem) en bak de groenten op hoog vuur in 6 minuten gaar. Sprenkel daarna de oregano en 3 eetlepels olijfolie over de groenten.

6. Verhit nu een klontje kokosolie in een andere grill- of stevige bakpan en bak het biefstukje op hoog vuur in 6 minuten aan beide kanten gaar.

7. Giet de stukken zoete aardappel af als je er makkelijk met een vork in kunt prikken.

8. Verwijder het teentje knoflook. Meng 2 el olijfolie, de nootmuskaat, het kaneel en 't gemberpoeder door de gekookte aardappelstukken. Stamp het geheel tot een puree. Maak op smaak met peper en zeezout.

9. Schep de groenten, de puree en het biefstukje op een bord en serveer.

Tips:

- Vervang de biefstuk door een ander stuk vlees, kip of vis.
- Gebruik rozemarijn en/of komijn als kruid(en).
- Maak de puree wat zwaarder door noten toe te voegen na het stampen.
- Mix ook 2 theelepels mosterd door de puree.
- Vega-tip: Vervang de biefstuk door 100 gram linzen; stamp de zoete aardappel niet tot puree, maar maak een stoofpotje van dit gerecht. En voeg er ook wat geroosterde pijnboompitten aan toe.



Week Twee

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Goedemor-gen-grutten	Spinazie-salade	Broccoli-courgettesoep
Dinsdag	Groente-fruitmix-shake	Aziatische omelet met taugé	Groente-wok
Woensdag	Gekookt eitje met avocado en gerookte zalm	Sardientjes-salade	Pittige Mexicaanse gevulde paprika
Donderdag	Griekse yoghurt met granola	Club-salade	Biefstuk met zoete aardappe-len en groenten
Vrijdag	Groene smoothie	Hongaarse gou-lashsoep	Quinoa-salade met geroost-erde pompoen
Zaterdag	Roerei met ros-bief en avocado	Hongaarse gou-lashsoep	Paprika-bloemkool met gerookte paling
Zondag	Choco-smoothie	Gazpacho	Zuurkool-zoete-aardap-pel-stamppot met tartaar

Week Drie

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Boekweit-banaan-pannenkoekjes	Biet en-noten-salade	Broodje hamburger
Dinsdag	Luchtige ome-let met blauwe bessen	Italiaanse lunch	Tempé bourguignon
Woensdag	Griekse choco-yoghurt	Hummus met groenten	Pastinaak-stamppot met braadworst
Donderdag	Power-smoothie	Wrap met gerookte makreel en appel	Thaise groente-curry
Vrijdag	Groente-smoothie	Thaise groente-curry	Quinoa met geroosterde pompoen
Zaterdag	Bessen-avoca-do-yoghurt	Zoete-aardap-pel-frietjes	Zeebaars met venkel-puree
Zondag	Choco-munt-chia-pudding	Kerriesoep	Hartige pannenkoeken met salade



Diner: Pastinaak-stamppot met braadworst

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 100 g pastinaak
- 100 g knolselderij
- 100 g boerenkool
- 1 runderbraadworst
- ½ el balsamico-azijn
- Kokosolie
- Zeezout en peper

Bereidingswijze:

1. Schil de pastinaak en knolselderij en snijd ze in blokjes.

2. Was de boerenkool en snijd die in stukjes.

3. Breng een pan met water aan de kook en kook de groenten samen in zo'n 20 minuten gaar.

4. Verwarm een klontje kokosolie in een koekenpan. Bak de braadworst op middelhoog vuur in 10 minuten gaar. Keer de worst regelmatig om.

5. Giet de gare groenten af (goed laten uitlekken) en stamp ze fijn in de pan. Maak op smaak met peper en zeezout.

6. Haal de braadworst uit de pan als deze gaar is en giet een klein laagje water in de pan. Roer met een houten spatel over de bodem van de pan om de aanbaksels los te weken. Doe dit voorzichtig en beetje bij beetje, zodat er een jus ontstaat.

7. Schep de stamppot op een bord, leg de braadworst erop en druppel er tot slot wat balsamico-azijn over voor extra smaak.

Tips:

- Ook heerlijk met wat mosterd in plaats van balsamico-azijn.
- Vervang de knolselderij door zoete aardappel.
- Vega-tip: Laat de braadworst weg en meng verschillende soorten noten door de stamppot.

Week Vier

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Spinazie-smoothie	Kerriesoep	Quinoa met gebakken makreel
Dinsdag	Choco-pannen-koekjes	Salade met kip	Mexicaanse gevulde paprika
Woensdag	Pistache-chocolade-mousse	Soep van spinazie en rozemarijn	Boerenkool-burgers met groenten uit de oven
Donderdag	Overnight oats	Soep van spinazie en rozemarijn	Oosterse wokgroenten met garnalen
Vrijdag	Griekse yoghurt met appel	Zwarte-bonen-salade	Bloemkool-courgettesoep
Zaterdag	Bieten-bessen-smoothie	Griekse ei-wrap	Rode cashew-groente-curry
Zondag	Zoete paksoi-smoothie	Spinazie met gebakken ei en zalm	Groente-burgers



Tot slot

Wat fijn dat je het 7x7 Afslank-programma hebt gevolgd. Echt een fantastische prestatie waar je trots op mag zijn!

Ik hoop dat je na deze vier weken inziet dat gezond eten ook erg lekker kan zijn, en dat het heel goed mogelijk is om deze manier van eten ook op de lange termijn vol te houden.

Het zal vast nog wel met vallen en opstaan gaan om je dit nieuwe eetpatroon helemaal eigen te maken, maar je hebt in ieder geval de eerste grote stap gezet. Het is hartstikke mooi dat je dit voor jezelf hebt gedaan.

Weersta de verleiding om snel te willen afvallen. Zorg er vooral voor, dat je steeds kleine stapjes in de goede richting blijft zetten.

Ik moedig je aan om jouw tien of twintig favoriete recepten uit dit boek vaker te gaan maken. Misschien kan het soms wat bewerkelijk voelen, of moeten je partner en kinderen er nog aan wennen, maar wees creatief en geef er je eigen draai aan.

Kijk hoe je dan zo vaak mogelijk een lekkere en gezonde maaltijd op tafel kunt zetten. Je lichaam zal je er dankbaar voor zijn.

Bedankt voor het volgen van dit programma. Het is een eer je te hebben mogen helpen.

Ik wens je alle gezondheid en geluk toe!

Jasper

7x7 Afslank Programma

jasperalblas