

PUUR & POWER

Eet jezelf in balans. Herstel je energie. Voel je weer thuis in je lijf.



**Een compleet receptenboek voor 30 dagen
Boordevol pure, voedzame en hormoonvriendelijke
maaltijden voor vrouwen van 40+**

Inhoudsopgave

- Persoonlijk verhaal
 - Wat is orthomoleculair afvallen?
 - Hormoontest
 - 30 Ontbijt, Lunch, diner en snack recepten
 - Boodschappenlijst voor 30 dagen
 - Tips om het vol te houden, mealpreppen, bewaartip enz.,
 - Veelgestelde vragen.
-

Mijn verhaal

Nou, daar gaan we weer...het volgende dieet,

Ik hoor het je denken, en geloof me: ik voel je. De overgang is geen zachte landing. Het is vallen, krabbelen, zoeken – en soms jezelf compleet verliezen. Daarom wil ik mijn ervaring met jou delen. Misschien herken je jezelf erin. Misschien vind je er hoop.

Mijn naam is Annegien, ik ben 53 jaar en geboren in hartje Amsterdam. En voordat ik verder ga, wil ik iets helder maken:

Ik ben geen arts. Ik geef geen medisch advies. Wat ik wél geef, is mijn verhaal. En als dat jou inspireert om jouw pad te vinden – dan is mijn missie geslaagd. Maar: blijf kritisch, doe je eigen onderzoek en raadpleeg een deskundige.

De klachten waar niemand je op voorbereidt

Al meer dan drie jaar zit ik in de overgang. Geen opvliegers of nachtzweeten, nee – mijn klachten waren ‘vager’, maar zeker niet minder vervelend:

- Jeukende huid zonder reden
- Vieze geur in mijn onderbroek of oksels
- Hoofdpijn net voor mijn cyclus
- Slapeloze nachten
- En vooral... een buik die ineens mij leek te bezitten

Ik voelde me opgeblazen, uitgeput en uit vorm. Mijn spijkerbroek ging niet meer dicht. Mijn veters strikken werd een uitdaging. Alles kostte me energie – fysiek én mentaal.

Ik besloot hulp te zoeken en stapte naar mijn huisarts. Zijn reactie?

“Tja, je bent in de overgang. Dat hoort erbij.”

Geen plan. Geen tips. Alleen acceptatie. Maar dát kon ik niet.

Hormonen? Liever niet meteen

Vriendinnen adviseerden me hormoontherapie. Artsen ook. Maar toen ik las over de risico's van synthetische hormonen, ben ik verder gaan kijken. Bio-identieke hormonen? Overwogen, ja. Gedaan, nee.

Wat ik wél deed, was terugdenken aan mijn moeder.

Toen mijn broertje Bas eczeem en kroep kreeg als baby, weigerde zij medicijnen en hormoonzalfjes. Ze geloofde in natuurlijke genezing. En precies dat zette mij aan tot een zoektocht naar een andere manier van leven.

Orthomoleculair: voeding als medicijn

Na uren speuren op internet kwam ik terecht bij de orthomoleculaire leefstijl. Geen crashdieet, geen honger. Maar een manier van eten en leven die je cellen voedt, je hormonen ondersteunt en je lijf helpt herstellen van binnenuit.

Wat gebeurde er?

☀ Ik kwam weer in balans.

☀ Mijn energie keerde terug.

☀ Mijn buik werd kleiner.

En ja... ik weet dat je het je afvraagt:

Hoeveel ben ik afgevallen?

In één jaar tijd ben ik tussen de 25 en 30 kilo kwijtgeraakt.

En ja — het gaat wél om de kilo's. Want dat overgewicht belemmerde me in alles. Maar nog belangrijker dan het getal op de weegschaal is dit:

Ik voel me weer mezelf. Vrouw. Vol leven.

Ik voel rust, helderheid, zelfvertrouwen. Ik voed mezelf in plaats van mezelf tekort te doen. En mijn lichaam? Dat werkt met me mee in plaats van tegen me.

Wat is orthomoleculair afvallen?

Orthomoleculair betekent: de juiste (ortho) moleculen op de juiste plek. Het gaat om je lichaam voeden met wat het nodig heeft: natuurlijke vitaminen, mineralen, eiwitten, vetzuren en fytonutriënten.

Wat je vermijdt:

- Suikers en snelle koolhydraten
- Ultra-bewerkte producten
- Onnodige toevoegingen
- Gluten (optioneel)
- Overmatige zuivel (afhankelijk van je lichaam)

Wat je toevoegt:

- Veel groenten
- Eiwitten (plantaardig of dierlijk)
- Gezonde vetten
- Kruiden, specerijen, fermentatie
- Water en rustmomenten

En belangrijk: geen dure trajecten!

Ik geef je mijn kennis kosteloos. Jij betaalt alleen voor je boodschappen – bij de winkel van jouw keuze.

Stap 1: De hormoontest – begin bij de basis

Veel vrouwen boven de 40 voelen dat er “iets niet klopt” in hun lichaam: vermoeidheid, gewichtstoename rond de buik, stemmingswisselingen, brain fog, slecht slapen, een opgejaagd gevoel. Maar in plaats van naar de wortel van het probleem te kijken, wordt vaak alleen het symptoom bestreden.

De eerste stap naar duurzame verandering is het begrijpen van wat er zich onder de oppervlakte afspeelt: je hormonen. Zij bepalen namelijk in grote mate hoe jij je voelt, hoe goed je slaapt, hoe makkelijk je vet verbrandt — en of je lijf in balans is of continu in overlevingsstand staat.

Waarom een hormoontest?

Je hormonen zijn de dirigenten van je lichaam. Als één instrument uit balans is, raakt het hele orkest ontregeld. Een eenvoudige hormoontest kan je waardevolle inzichten geven in:

- De oorzaak van hardnekkige klachten
- Waarom je niet afvalt, zelfs als je gezond eet
- Welke systemen overbelast zijn (bijnieren, schildklier, eierstokken)
- Hoe je gericht kunt werken aan herstel

Een test is géén diagnose. Maar het geeft je wel een duidelijk vertrekpunt en richting.

Welke hormonen zijn belangrijk om te testen?

1. Cortisol – het stresshormoon

Cortisol hoort 's ochtends hoog te zijn en 's avonds laag. Is dit omgekeerd of constant verhoogd, dan staat je lichaam in de overlevingsstand. Gevolg? Vetopslag rond je buik, uitputting, slaapproblemen.

 **Testvorm:** speeksel of bloed, idealiter op verschillende momenten van de dag (ochtend/middag/avond).

 **Signalen bij disbalans:** moe maar opgejaagd, buikvet, prikkelbaarheid, slaapproblemen.

2. Insuline – de vetopslagregelaar

Insuline regelt je bloedsuikerspiegel. Bij overbelasting (door suikers, stress of tekorten) ontstaat insulineresistentie. Je lichaam slaat dan sneller vet op en verbrandt minder makkelijk.

 **Testvorm:** nuchtere insuline + nuchtere glucose → HOMA-index

 **Signalen bij disbalans:** energiedips, honger na het eten, vet rond buik en taille, onrust.

3. Oestrogeen & Progesteron – de vrouwelijke balans

In de overgang verandert de verhouding tussen oestrogeen en progesteron. Bij oestrogeendominantie kun je klachten ervaren als vocht vasthouden, prikkelbaarheid, borstpijn en vetopslag.

 **Testvorm:** speeksel- of bloedtest op dag 19–21 van de cyclus (indien nog aanwezig)

 **Signalen bij disbalans:** stemmingswisselingen, PMS, slaapproblemen, vet rond heupen of dijen, hoofdpijn.

4. Schildklierhormonen (TSH, FT4, FT3)

Een trage schildklier betekent een trage stofwisseling. Vaak wordt alleen TSH getest, maar dat geeft een beperkt beeld. FT4 en vooral FT3 (actieve schildklierhormoon) zijn minstens zo belangrijk.

 **Testvorm:** bloedtest via huisarts of zelftest

 **Signalen bij disbalans:** kouwelijkheid, traagheid, haaruitval, obstipatie, gewichtstoename ondanks gezond eten.

5. DHEA en testosteron – de vitaliteitsboosters

Deze hormonen dalen naarmate je ouder wordt, maar zijn cruciaal voor spieropbouw, energie, libido en motivatie. Een tekort kan het afvallen aanzienlijk vertragen.

 **Testvorm:** speeksel of bloed

 **Signalen bij disbalans:** vermoeidheid, verlies van spiermassa, lage motivatie, laag libido.

Wat zegt de test?

De uitslag van een goede hormoontest laat je zien waar jouw lichaam uit balans is. Denk aan:

- Te hoge of te lage cortisol = stress- en slaapproblemen
- Insulineresistentie = vetopslag, energiedips
- Oestrogeendominantie = PMS, gewichtstoename, vocht vasthouden
- Trage schildklier = vermoeidheid, gewicht dat blijft plakken
- Lage DHEA/testosteron = gebrek aan kracht en motivatie

Met die kennis kun je gericht aan de slag met voeding, beweging, ontspanning en eventueel suppletie.

Hoe kun je een hormoontest doen?

Er zijn verschillende opties:

- ✓ Via de huisarts (beperkt, vaak alleen TSH en glucose)
- ✓ Via gespecialiseerde laboratoria met speeksel- of bloedtests (bijvoorbeeld via EMB-test of zelftestpakketten)
- ✓ Gratis indicatietests via betrouwbare online bronnen (zoals mijn eigen korte hormooncheck)

Mijn tip: begin met een simpele screening — het hoeft geen dure of ingewikkelde test te zijn. Je hoeft niet álles in één keer te weten. Wat telt, is inzicht krijgen in jouw unieke hormonale situatie.

Conclusie: meten is weten

Voordat je aanpassingen maakt in voeding of leefstijl, is het waardevol om te weten hoe je lichaam er nu voor staat. Je hormonen sturen alles aan — van je eetlust tot je stemming, van vetverbranding tot slaapkwaliteit.

Een hormoontest is dus geen eindpunt, maar een startpunt. Een manier om niet meer te ‘gokken’, maar bewust te kiezen wat jouw lichaam nodig heeft.

Wat houdt orthomoleculair afvallen precies in?

Orthomoleculair afvallen is géén klassiek dieet. Het is een duurzame, wetenschappelijk onderbouwde leefstijl die gericht is op het **voeden van je lichaam op celniveau**, zodat het beter functioneert, zichzelf herstelt en op natuurlijke wijze vet kan loslaten. Niet door honger of controle, maar door balans en bewustwording.

Wat betekent 'orthomoleculair'?

De term *orthomoleculair* werd in 1968 geïntroduceerd door de Amerikaanse Nobelprijswinnaar Linus Pauling. Het betekent: "de juiste moleculen in de juiste hoeveelheden op de juiste plaats". In praktijk betekent dit dat je je lichaam voorziet van **natuurlijke voedingsstoffen** zoals vitaminen, mineralen, vetzuren, aminozuren en fytonutriënten — zodat je cellen optimaal kunnen functioneren.

Als je langdurig te weinig van deze stoffen binnenkrijgt, ontstaan er klachten zoals vermoeidheid, hormonale disbalans, darmproblemen, overgewicht en stemmingswisselingen. Orthomoleculaire voeding helpt je lichaam herstellen en functioneert als preventieve en corrigerende ondersteuning.

Hoe werkt orthomoleculair afvallen?

Orthomoleculair afvallen richt zich niet op calorieën tellen of rigide eetschema's, maar op **het ondersteunen van je hormonen, darmen, lever en stofwisseling** via volwaardige voeding en leefstijlkeuzes.

Doel: je lichaam terug in balans brengen

Als je je lichaam geeft wat het écht nodig heeft, gebeurt er iets bijzonders:

- Je bloedsuiker wordt stabiel
- Je stresshormonen zakken
- Je slaapt beter
- Je spijsvertering verbetert
- Je vetverbranding wordt actiever
- Je lijf laat vet los dat het eerder vasthield uit zelfbescherming
Je valt dus niet af door minder te eten, maar door slimmer te eten.

Wat je wél eet

- ✓ Veel groenten (vezels, antioxidanten, fytonutriënten)
- ✓ Gezonde vetten (olijfolie, kokos, avocado, vette vis, noten)
- ✓ Eiwitten van goede kwaliteit (eieren, gevogelte, peulvruchten, tofu)
- ✓ Gefermenteerde producten (zuurkool, kefir, kimchi)
- ✓ Kruiden en specerijen met geneeskrachtige werking
- ✓ Voldoende water, kruidenthee en rustmomenten

Wat je vermijdt

- ✗ Suikers en snelle koolhydraten
- ✗ Bewerkt en kant-en-klaar voedsel
- ✗ Transvetten en industriële oliën
- ✗ Gluten en zuivel (indien gevoelig)
- ✗ Overmatige cafeïne en alcohol

Heb je een orthomoleculair therapeut nodig?

Nee, niet per se.

Er is veel betrouwbare kennis en informatie beschikbaar waarmee je zélf aan de slag kunt. Je hebt geen begeleidingstraject van honderden euro's nodig om resultaten te behalen. Wat je wel nodig hebt:

- Begrip van de basisprincipes
- Toegang tot heldere richtlijnen en recepten
- Bewustwording van je eigen lichaam
- Doorzettingsvermogen en nieuwsgierigheid

Veel vrouwen (waaronder ikzelf) hebben zonder therapeut én zonder dure supplementpakketten indrukwekkende resultaten bereikt. De kracht zit in **zelfkennis en praktische toepasbaarheid**, niet in afhankelijkheid van een professional.

Toch kunnen orthomoleculaire therapeuten in specifieke gevallen wel waardevol zijn — bijvoorbeeld als je te maken hebt met:

- Aanhoudende onbegrepen klachten
- Auto-immuunziekten
- Hormonale disbalans die niet verbetert

- Gecompliceerde medicatiegebruik
- Of als je een persoonlijk afgestemd suppletieadvies wilt

Maar nogmaals: voor de meeste vrouwen geldt dat je met de juiste informatie, motivatie en begeleiding op afstand (zoals via blogs, e-books of video's) **zelfstandig kunt starten** en al snel verschil merkt.

Orthomoleculair afvallen en hormonale balans

Orthomoleculair afvallen is met name effectief bij vrouwen in de overgang, omdat het zich richt op het herstellen van hormonale balans. Door voeding aan te passen, ondersteun je onder meer:

- Oestrogeen- en progesteronbalans
- Insulinegevoeligheid
- Cortisolregulatie (stresshormoon)
- Schildklieractiviteit
- De afvoer van overtollige hormonen via de lever en darmen

Hierdoor verdwijnen typische overgangsklachten vaak geleidelijk — en komt gewichtsverlies op natuurlijke wijze in beweging.

Supplementen: een aanvulling, geen voorwaarde

In de orthomoleculaire aanpak ligt de basis **altijd bij voeding**. Supplementen kunnen tijdelijk helpen bij tekorten, maar zijn géén vervanging van een gezond voedingspatroon. Denk bijvoorbeeld aan:

- **Vitamine D3** (voor immuniteit, botten, stemming)
- **Magnesium** (voor ontspanning, energie, hormonen)
- **Omega 3** (ontstekingsremmend, hersenfunctie)
- **Zink & selenium** (voor schildklier en celfunctie)
- **Probiotica** (voor darmgezondheid)

Laat je hierbij niet leiden door marketingclaims. Begin klein, wees kritisch, en kies kwaliteit boven kwantiteit.

Wat maakt orthomoleculair afvallen anders?

Klassiek dieet	Orthomoleculair afvallen
Focus op minder eten	Focus op beter eten
Tijdelijke gedragsaanpassing	Levensstijlverandering
Gericht op gewichtsverlies	Gericht op gezondheid & balans
Vaak streng en beperkend	Flexibel en voedend
Symptoombestrijding	Oorzaakaanpak

Voor wie is deze methode geschikt?

Orthomoleculair afvallen is bijzonder effectief voor:

- Vrouwen van 40+ die last hebben van hormonale schommelingen
 - Iedereen die op een duurzame manier vet wil verliezen
 - Mensen met chronische vermoeidheid of stressklachten
 - Personen met darmklachten, brain fog of ontstekingsgevoelige aandoeningen
 - Vrouwen in de overgang of perimenopauze
-

Conclusie

Orthomoleculair afvallen is géén hype, maar een onderbouwde leefstijl die je lichaam geeft wat het écht nodig heeft. Geen opgelegd dieet, maar een bewuste manier van leven waarbij voeding als medicijn dient.

Je hoeft hiervoor **geen therapeut** in te schakelen — maar wél bereid te zijn om te leren, te luisteren naar je lichaam en stap voor stap nieuwe keuzes te maken.

De beloning?

Meer energie. Minder klachten. En gewichtsverlies dat vanzelf volgt.

👉 *Wil je zelf aan de slag? start met de hormoontest om inzicht te krijgen in jouw hormonale balans.*



Ontbijt recepten

Dag 1 – Chiazaadpudding met kokosmelk en blauwe bessen

Ingrediënten:

3 el chiazaad, 200 ml kokosmelk, handje blauwe bessen

Bereiding:

Meng chiazaad en kokosmelk in een potje en laat minimaal 4 uur (liefst een nacht) in de koelkast opstijven. Voeg vlak voor het eten de blauwe bessen toe.

Dag 2 – Groene smoothie met spinazie, avocado en hennepzaad

Ingrediënten:

1 hand spinazie, ½ avocado, 200 ml water, 1 el hennepzaad

Bereiding:

Doe alles in de blender en mix tot een gladde, romige smoothie.

Dag 3 – Kokosyoghurt met walnoten en kaneel

Ingrediënten:

150 ml kokosyoghurt, 1 el walnoten, ½ tl kaneel

Bereiding:

Meng de yoghurt met walnoten en bestrooi met kaneel.

Dag 4 – Boekweitpannenkoeken met bosbessen

Ingrediënten:

50 g boekweitmeel, 1 ei, plantaardige melk, bosbessen

Bereiding:

Meng het beslag, bak in een pan tot goudbruin. Serveer met verse bosbessen.

Dag 5 – Omelet met champignons en spinazie

Ingrediënten:

2 eieren, handje champignons, handje spinazie, kruiden naar smaak

Bereiding:

Bak de champignons en spinazie kort aan, voeg de losgeklopte eieren toe en bak tot een omelet.

Dag 6 – Havermout met amandelmelk, chiazaad en frambozen**Ingrediënten:**

50 g havermout, 200 ml amandelmelk, 1 el chiazaad, frambozen

Bereiding:

Verwarm de melk, voeg havermout en chiazaad toe. Laat indikken en garneer met frambozen.

Dag 7 – Smoothiebowl met acai, banaan en lijnzaad**Ingrediënten:**

1 banaan, 100 g bevroren acai, 1 el lijnzaad, kokosrasp

Bereiding:

Blend de ingrediënten tot een dikke massa. Giet in een kom en garneer met kokos en extra fruit.

Dag 8 – Kokosmeelwafels met kokosroom**Ingrediënten:**

2 el kokosmeel, 1 ei, ½ tl bakpoeder, plantaardige melk

Bereiding:

Maak beslag, bak in een wafelijzer en serveer met een lepel kokosroom.

Dag 9 – Avocado op glutenvrije toast met hennepzaad**Ingrediënten:**

½ avocado, 1 sneetje glutenvrij brood, 1 el hennepzaad

Bereiding:

Toast het brood, prak de avocado en besprenkel met hennepzaad.

Dag 10 – Gekookt eitje met komkommer en kiemen**Ingrediënten:**

1 ei, plakjes komkommer, handje kiemen

Bereiding:

Kook het ei, snijd in tweeën en serveer met komkommer en kiemen.

Dag 11 – Lijnzaadpap met appel en kaneel

Ingrediënten:

1 el lijnzaad, 200 ml amandelmelk, ½ appel, kaneel

Bereiding:

Verwarm melk met lijnzaad, voeg in stukjes gesneden appel en kaneel toe.

Dag 12 – Noten-bessenmix met kokosyoghurt

Ingrediënten:

Handje noten, handje bessen, 150 ml kokosyoghurt

Bereiding:

Meng alles in een schaalte en serveer direct.

Dag 13 – Scrambled tofu met kurkuma en prei

Ingrediënten:

100 g tofu, ½ tl kurkuma, stukjes prei, olijfolie

Bereiding:

Verkruimel de tofu, bak met prei en kurkuma tot licht goudbruin.

Dag 14 – Paleo muesli met amandelmelk

Ingrediënten:

30 g noten, zaden en kokosvlokken, 200 ml amandelmelk

Bereiding:

Meng in een kom en voeg melk toe.

Dag 15 – Zalmrol met eiwrap en rucola

Ingrediënten:

1 ei, 2 plakjes gerookte zalm, handje rucola

Bereiding:

Bak een dunne omelet, beleg met zalm en rucola, rol op.

Dag 16 – Pompoenpuree met walnoten en kruiden

Ingrediënten:

100 g pompoenpuree, kaneel, nootmuskaat, walnoten

Bereiding:

Verwarm de puree, meng met kruiden en bestrooi met walnoten.

Dag 17 – Amandelpannenkoekjes met bessen

Ingrediënten:

50 g amandelmeel, 1 ei, plantaardige melk, handje bessen

Bereiding:

Maak beslag, bak kleine pannenkoekjes en serveer met bessen.

Dag 18 – Overnight oats met kokos en chia

Ingrediënten:

40 g havermout, 1 el kokosrasp, 1 el chiazaad, 200 ml amandelmelk

Bereiding:

Meng alles, laat een nacht in de koelkast staan.

Dag 19 – Eiwitsmoothie met bessen

Ingrediënten:

200 ml water, 1 schep plantaardig eiwitpoeder, handje bessen

Bereiding:

Blend tot een gladde smoothie.

Dag 20 – Courgette-havermout muffins

Ingrediënten:

1 geraspte courgette, 40 g havermout, 1 ei, kruiden

Bereiding:

Meng alles, verdeel over muffinvormpjes, bak 20 min op 180°C.

Dag 21 – Banaan met tahin en zonnebloempitten

Ingrediënten:

1 banaan, 1 el tahin, 1 el zonnebloempitten

Bereiding:

Snijd de banaan en besprenkel met tahin en pitten.

Dag 22 – Kikkererwtenpannenkoek met groenten

Ingrediënten:

50 g kikkererwtenmeel, water, kruiden, groenten naar keuze

Bereiding:

Maak beslag, bak als een pannenkoek, beleg met groenten.

Dag 23 – Amandelyoghurt met granola

Ingrediënten:

150 ml amandelyoghurt, 30 g granola, bessen

Bereiding:

Meng in een kom en serveer koud.

Dag 24 – Eiersalade in avocado

Ingrediënten:

1 avocado, 2 el eiersalade

Bereiding:

Halveer avocado en vul met eiersalade.

Dag 25 – Lijnzaadcrackers met notenpasta

Ingrediënten:

2 lijnzaadcrackers, 1 el notenpasta

Bereiding:

Beleg de crackers met de pasta.

Dag 26 – Rode biet smoothie

Ingrediënten:

½ rode biet, 1 appel, stukje gember, 200 ml water

Bereiding:

Blend alles tot een gladde smoothie.

Dag 27 – Courgettebrood met noten

Ingrediënten:

50 g geraspte courgette, 1 ei, handje noten, kruiden

Bereiding:

Meng en bak in kleine cakevorm of muffinvorm.

Dag 28 – Gebakken appel met kaneel en kokos

Ingrediënten:

1 appel, 1 el kokosrasp, kaneel, 1 el walnoten

Bereiding:

Bak appelstukjes, bestrooi met kaneel, kokos en noten.

Dag 29 – Kokospudding met passievrucht

Ingrediënten:

150 ml kokosmelk, 1 el chiazaad, ½ passievrucht

Bereiding:

Laat chiazaad in kokosmelk een nacht wellen. Voeg passievrucht toe.

Dag 30 – Hüttenkäse met tomaat, olijven en basilicum

Ingrediënten:

3 el hüttenkäse, 1 tomaat, 1 el olijven, basilicum

Bereiding:

Meng in een kom en serveer als hartig ontbijt.



Lunch recepten

Dag 1 – Kikkererwtensalade met komkommer en munt

Ingrediënten: 200 g kikkererwten, ½ komkommer, verse munt, citroensap, olijfolie

Bereiding: Snijd de komkommer in blokjes, hak de munt fijn en meng alles in een kom. Breng op smaak met citroensap en olijfolie.

Dag 2 – Groene linzensoep met courgette

Ingrediënten: 100 g groene linzen, 1 courgette, knoflook, kruidenbouillon

Bereiding: Kook linzen en courgette in bouillon met knoflook tot alles zacht is. Pureer tot een gladde soep.

Dag 3 – Avocadosalade met ei en rucola

Ingrediënten: 1 avocado, 2 gekookte eieren, hand rucola, olijfolie, peper

Bereiding: Snijd avocado en eieren in stukjes. Meng met rucola en besprenkel met olijfolie en peper.

Dag 4 – Gevulde paprika met quinoa en groenten

Ingrediënten: 1 paprika, 50 g quinoa, ui, tomaat, kruiden

Bereiding: Kook quinoa en meng met gebakken ui, tomaat en kruiden. Vul de paprika's en bak 20 minuten op 180°C.

Dag 5 – Courgetti met pesto en pijnboompitten

Ingrediënten: 1 courgette, 2 el pesto, 1 el pijnboompitten

Bereiding: Spiraal de courgette tot slierten, meng met pesto en bestrooi met pijnboompitten.

Dag 6 – Tonijnsalade met olijven en kappertjes

Ingrediënten: 1 blik tonijn, 1 el olijven, 1 el kappertjes, rucola

Bereiding: Meng alle ingrediënten door elkaar en serveer op een bedje rucola.

Dag 7 – Zoete aardappel met gegrilde groente

Ingrediënten: 1 zoete aardappel, paprika, courgette, olijfolie

Bereiding: Kook de aardappel en grill de groenten. Serveer samen met een beetje olijfolie.

Dag 8 – Boekweitwraps met hummus en rauwkost

Ingrediënten: 2 boekweitwraps, 2 el hummus, wortel, komkommer

Bereiding: Besmeer wraps met hummus, beleg met rauwkost, oprollen en serveren.

Dag 9 – Omeletrol met spinazie en champignons

Ingrediënten: 2 eieren, hand spinazie, 3 champignons

Bereiding: Bak een omelet, vul met gebakken spinazie en champignons, rol op.

Dag 10 – Salade met geitenkaas en biet

Ingrediënten: Gekookte biet, geitenkaas, rucola, walnoten

Bereiding: Snijd de biet in plakjes, meng met rucola en geitenkaas, bestrooi met walnoten.

Dag 11 – Koolhydraatarme tonijnbowl

Ingrediënten: Tonijn, avocado, komkommer, sesamzaad, kokosamino's

Bereiding: Snijd alles in blokjes, meng in een bowl en breng op smaak met kokosamino's.

Dag 12 – Broccolisoup met kokosmelk

Ingrediënten: Broccoli, ui, knoflook, kokosmelk

Bereiding: Kook broccoli met ui en knoflook, voeg kokosmelk toe en pureer tot soep.

Dag 13 – Salade met linzen en geroosterde groenten

Ingrediënten: Gekookte linzen, wortel, courgette, olijfolie

Bereiding: Rooster groenten in de oven en meng met linzen. Breng op smaak met olie.

Dag 14 – Falafelballetjes met salade

Ingrediënten: Gekookte kikkererwten, ui, knoflook, kruiden, sla

Bereiding: Maak balletjes van de gemixte ingrediënten, bak ze en serveer met sla.

Dag 15 – Eiersalade met augurk en bieslook

Ingrediënten: 2 eieren, 1 el mayonaise, augurk, bieslook

Bereiding: Prak eieren, meng met fijngesneden augurk en mayonaise. Garneer met bieslook.

Dag 16 – Gegrilde kip met avocadospread

Ingrediënten: Kipfilet, ½ avocado, knoflook, citroensap

Bereiding: Grill de kip. Prak avocado met knoflook en citroen en serveer samen.

Dag 17 – Rijstwafels met zalm en komkommer

Ingrediënten: 2 rijstwafels, plakjes gerookte zalm, plakjes komkommer

Bereiding: Beleg de rijstwafels met zalm en komkommer.

Dag 18 – Pompoensoep met gember

Ingrediënten: Pompoen, gember, ui, kruidenbouillon

Bereiding: Kook alle ingrediënten samen, pureer en serveer warm.

Dag 19 – Quinoasalade met tomaat en basilicum

Ingrediënten: Quinoa, tomaat, basilicum, olijfolie

Bereiding: Kook de quinoa, meng met tomaat en basilicum, besprenkel met olijfolie.

Dag 20 – Spinaziesalade met gegrilde halloumi

Ingrediënten: Spinazie, halloumi, tomaat, olijfolie

Bereiding: Grill halloumi en leg op de spinazie met stukjes tomaat.

Dag 21 – Bloemkoolrijst met groenten en ei

Ingrediënten: Bloemkool, wortel, paprika, 1 ei

Bereiding: Rasp bloemkool tot rijst. Bak met groenten, voeg ei toe en roerbak kort.

Dag 22 – Havermoutwraps met kip en groenten

Ingrediënten: Havermout, water, kipfilet, sla, tomaat

Bereiding: Maak wraps van havermoutdeeg. Bak kip en beleg de wraps met sla en tomaat.

Dag 23 – Tonijn-avocadospread op komkommerschijfjes

Ingrediënten: Tonijn, avocado, komkommer

Bereiding: Prak tonijn en avocado samen en smeer op komkommerschijfjes.

Dag 24 – Ratatouille met kikkererwten

Ingrediënten: Aubergine, courgette, paprika, tomaat, kikkererwten

Bereiding: Stoof alle groenten en voeg op het einde de kikkererwten toe.

Dag 25 – Wortel-linzensoep

Ingrediënten: Wortel, rode linzen, ui, knoflook

Bereiding: Kook alle ingrediënten samen, pureer tot een romige soep.

Dag 26 – Wrap van ei met groenten

Ingrediënten: 2 eieren, paprika, spinazie

Bereiding: Bak een dunne omelet, vul met gebakken paprika en spinazie, rol op.

Dag 27 – Sla-wraps met gehakt en avocado

Ingrediënten: Sla, rundergehakt, avocado

Bereiding: Bak gehakt met kruiden, vul slabladeren met gehakt en avocado.

Dag 28 – Couscous van bloemkool met granaatappel

Ingrediënten: Bloemkool, granaatappelpitten, peterselie

Bereiding: Rasp bloemkool tot fijne korrel, meng met pitten en kruiden.

Dag 29 – Eiersalade in een halve avocado

Ingrediënten: 2 el eiersalade, 1 avocado

Bereiding: Halveer de avocado en vul met eiersalade.

Dag 30 – Rode kool salade met appel en walnoten

Ingrediënten: Rode kool, appel, walnoten, citroensap

Bereiding: Snijd alles fijn, meng in een kom en breng op smaak met citroensap.



Diner recepten

Dag 1 – Zalm uit de oven met groene asperges

Ingrediënten: Zalmfilet, groene asperges, citroen, olijfolie, dille

Bereiding: Leg zalm en asperges in een ovenschaal, besprenkel met olijfolie en citroen. Bestrooi met dille en bak 20 minuten op 180°C.

Dag 2 – Kipfilet met bloemkoolpuree en broccoli

Ingrediënten: Kipfilet, bloemkool, broccoli, knoflook, olijfolie

Bereiding: Stoom bloemkool en broccoli. Pureer de bloemkool met knoflook en wat olie. Bak de kipfilet goudbruin.

Dag 3 – Vegetarische curry met kikkererwten

Ingrediënten: Kikkererwten, kokosmelk, courgette, paprika, currypasta

Bereiding: Bak de groenten kort aan, voeg currypasta, kokosmelk en kikkererwten toe. Laat 15 minuten zachtjes pruttelen.

Dag 4 – Geroosterde groenteschotel met quinoa

Ingrediënten: Paprika, courgette, aubergine, quinoa, olijfolie

Bereiding: Rooster de groenten in de oven met olie. Kook quinoa en meng samen tot een warme salade.

Dag 5 – Rode linzensoep met wortel en gember

Ingrediënten: Rode linzen, wortel, ui, gember, bouillon

Bereiding: Kook alle ingrediënten tot alles zacht is, pureer tot een romige soep.

Dag 6 – Vispakketje met groenten uit de oven

Ingrediënten: Witvis, courgette, tomaat, ui, citroen

Bereiding: Leg alles op een stuk bakpapier of aluminiumfolie, besprenkel met citroen, vouw dicht en bak 20–25 minuten in de oven.

Dag 7 – Courgettepasta met pesto en kip

Ingrediënten: Courgette, pesto, kipfilet, pijnboompitten

Bereiding: Spiraal de courgette. Bak kip en meng met pesto en geroosterde pijnboompitten.

Dag 8 – Vegetarische chili met bonen en tomaat

Ingrediënten: Kidneybonen, tomatenblokjes, ui, knoflook, komijn

Bereiding: Fruit ui en knoflook, voeg kruiden, tomaten en bonen toe. Laat 20 minuten sudderen.

Dag 9 – Rundergehakt met bloemkoolrijst en spinazie

Ingrediënten: Rundergehakt, bloemkoolrijst, spinazie, knoflook

Bereiding: Bak het gehakt, voeg spinazie toe, daarna de bloemkoolrijst. Roerbak kort en kruid naar smaak.

Dag 10 – Gevulde aubergine met linzen

Ingrediënten: Aubergine, linzen, tomaat, ui, kruiden

Bereiding: Snijd aubergine doormidden, hol uit. Bak ui en tomaat met linzen, vul de aubergines en bak 25 min op 180°C.

Dag 11 – Kabeljauw met groene kruiden en citroen

Ingrediënten: Kabeljauwfilet, citroen, peterselie, knoflook

Bereiding: Bestrooi de kabeljauw met kruiden en citroenrasp. Stoom of bak zachtjes gaar.

Dag 12 – Pompoenstoof met linzen

Ingrediënten: Pompoen, linzen, kokosmelk, kerriepoeder

Bereiding: Stoof pompoen met linzen, kerrie en kokosmelk tot een smeug geheel.

Dag 13 – Garnalencurry met spinazie

Ingrediënten: Garnalen, spinazie, kokosmelk, currypasta

Bereiding: Bak garnalen kort, voeg spinazie, kokosmelk en currypasta toe. Laat even pruttelen.

Dag 14 – Thaise soep met kip en kokosmelk

Ingrediënten: Kip, kokosmelk, limoenblad, gember, champignons

Bereiding: Breng kokosmelk aan de kook met limoenblad en gember. Voeg kip en champignons toe. Kook tot gaar.

Dag 15 – Buddha bowl met zoete aardappel

Ingrediënten: Zoete aardappel, kikkererwten, spinazie, tahinsaus

Bereiding: Rooster aardappel en kikkererwten. Serveer in een bowl met rauwe spinazie en tahinsaus.

Dag 16 – Bloemkoolsteak met tahindressing

Ingrediënten: Bloemkool, tahin, citroen, knoflook

Bereiding: Snijd bloemkool in dikke plakken, rooster in oven. Meng tahin met citroen en knoflook als dressing.

Dag 17 – Turkse gevulde paprika met gehakt

Ingrediënten: Paprika, rundergehakt, (bloemkool)rijst, kruiden

Bereiding: Meng het gehakt met (bloemkool)rijst en kruiden, vul paprika's en bak 30 min in de oven.

Dag 18 – Sushibowl met zalm en avocado

Ingrediënten: Zalm, avocado, komkommer, bloemkoolrijst

Bereiding: Snijd alles fijn, serveer in een kom met bloemkoolrijst als basis.

Dag 19 – Spinazie-frittata met ui

Ingrediënten: Eieren, spinazie, ui, kruiden

Bereiding: Fruit ui, voeg spinazie toe. Klop eieren los, voeg toe en bak in oven of pan.

Dag 20 – Indiase dahl met linzen en tomaat

Ingrediënten: Linzen, tomaat, kerrie, ui, knoflook

Bereiding: Bak ui en knoflook met kerrie, voeg linzen en tomaat toe. Laat koken tot zacht.

Dag 21 – Gegrilde zalm met venkelsalade

Ingrediënten: Zalm, venkel, citroen, olijfolie

Bereiding: Grill de zalm en serveer met dun gesneden venkel en citroendressing.

Dag 22 – Vegetarische lasagne met aubergine

Ingrediënten: Aubergine, tomaat, spinazie, cashewsaus

Bereiding: Bouw laagjes met aubergine, saus en spinazie. Bak 30 minuten in oven.

Dag 23 – Courgettesoep met basilicum

Ingrediënten: Courgette, ui, bouillon, basilicum

Bereiding: Kook alles samen, pureer en garneer met verse basilicum.

Dag 24 – Kip tikka masala met bloemkoolrijst

Ingrediënten: Kip, tikka kruiden, kokosmelk, bloemkoolrijst

Bereiding: Bak kip met tikka kruiden, voeg kokosmelk toe en laat sudderen. Serveer met bloemkoolrijst.

Dag 25 – Oosterse wok met tofu en groenten

Ingrediënten: Tofu, broccoli, wortel, kokosamino's

Bereiding: Roerbak tofu en groenten op hoog vuur, voeg kokosamino's toe.

Dag 26 – Italiaanse groentesoep met bonen

Ingrediënten: Wortel, prei, courgette, witte bonen, bouillon

Bereiding: Snijd alle groenten fijn, kook met bonen tot een gevulde soep.

Dag 27 – Poke bowl met tonijn en nori

Ingrediënten: Tonijn, nori, avocado, komkommer, bloemkoolrijst

Bereiding: Snijd alles klein en serveer koud in een kleurrijke bowl.

Dag 28 – Courgetti met tomatensaus

Ingrediënten: Courgette, tomaten, knoflook, basilicum

Bereiding: Maak courgetti, bak saus van tomaten en knoflook, meng samen.

Dag 29 – Stoofpotje van rundvlees met groenten

Ingrediënten: Rundvlees, wortel, ui, selderij, bouillon

Bereiding: Stoof langzaam alles samen tot het vlees zacht is.

Dag 30 – Groentecurry met bloemkool en sperziebonen

Ingrediënten: Bloemkool, sperziebonen, kokosmelk, currypasta

Bereiding: Kook groenten in kokosmelk met currypasta tot alles gaar is.





Boodschappenlijst 30 Dagen Orthomoleculair

Groenten & fruit:

- Avocado
- Banaan
- Appel
- Blauwe bessen
- Frambozen
- Bosbessen
- Passievrucht
- Citroen
- Limoenblad
- Courgette
- Pompoen
- Rode biet
- Wortel
- Paprika
- Zoete aardappel
- Tomaat
- Cherry tomaatjes

- Komkommer
- Snackkomkommer
- Aubergine

- Spinazie
- Rucola
- Veldsla / gemengde sla
- Broccoli
- Bloemkool
- Venkel
- Prei
- Ui
- Knoflook
- Gember
- Selderij
- Gedroogde tomaat
- Granaatappelpitten
- Basilicum
- Peterselie
- Munt

Eiwitbronnen & vis/vlees:

- Eieren
- Hüttenkäse
- Gerookte zalm
- Zalmfilet
- Kabeljauwfilet
- Garnalen
- Kipfilet
- Rundergehakt
- Rundvlees
- Tonijn (blik)
- Tofu

Granen & meel:

- Havermout
- Boekweitmeel
- Boekweitwraps
- Glutenvrij brood
- Rijstwafels
- Lijnzaadcrackers
- Chia-crackers

- Bloemkoolrijst (of zelf maken)
- Kikkererwtenmeel
- Quinoa

Peulvruchten & linzen:

- Kikkererwten
- Groene linzen
- Rode linzen
- Witte bonen
- Kidneybonen

Zuivelvervangers & plantaardige producten:

- Kokosmelk
- Kokosyoghurt
- Amandelyoghurt
- Amandelmelk
- Plantaardige melk naar keuze

Noten, zaden & pitten:

- Walnoten
- Amandelen
- Gemengde noten
- Cashewnoten
- Zonnebloempitten
- Pompoenpitten
- Lijnzaad

- Hennepzaad
- Cacaonibs

Smeersels & oliën:

- Amandelpasta
- Tahin
- Hummus
- Guacamole
- Pesto
- Tahinsaus
- Olijfolie
- Kokosrasp

Kruiden & specerijen:

- Kaneel
- Paprikapoeder
- Kurkuma
- Nootmuskaat
- Kerriepoeder
- Komijn
- Zout
- Zeezout
- Peper
- Curry- of tikka kruiden

Overige:

- Cacaopoeder
- Dadel(s)

- Gedroogde abrikozen
- Ei-wraps (of zelf maken)
- Eiwitreep zonder toegevoegde suikers
- Nori
- Chiazaad
- Chiazaadpudding (of zelf maken)
- Kokosmeel
- Bakpoeder
- Kokosamino's
- Bouillon (biologisch of zonder toevoegingen)
- Citroensap

Tips voor een succesvolle 30-dagen voorbereiding

1. Maak een wekelijkse kookplanning

Plan 3 tot 4 dagen vooruit. Kies recepten die je kunt combineren qua ingrediënten (bijv. courgette voor lunch én diner) en maak een boodschappenlijstje per week. Zo voorkom je voedselverspilling én bespaar je tijd en geld.

2. Mealpreppen is je beste vriend

Bereid op zondag (of je vrije dag) alvast:

-  Ontbijtjes zoals overnight oats en chia pudding
-  Lunchsalades en soepen in porties
-  Dinercomponenten zoals gekookte quinoa, geroosterde groenten of gehaktballetjes
-  Snacks zoals energieballetjes of omeletmuffins

Tip: gebruik herbruikbare bakjes of mason jars om alles vers te houden.

3. Gebruik bewaarbakjes in verschillende formaten

Investeer in:

-  Luchtdichte glazen bakjes (BPA-vrij) voor salades en maaltijden
-  Diepvriesbakjes voor batchkoken (zoals soep of curry)
-  Kleine bakjes of potjes voor snacks, dips of noten
-  Mason jars voor smoothies, chia pudding en overnight oats

Label ze met datum en inhoud. Zo blijft je koelkast overzichtelijk!

4. Vries slim in

Niet alles moet je vers bereiden. Je kunt prima invriezen:

- Porties soep, curry, pompoenpuree, linzen
 - Geroosterde groenten
 - Eiwitmuffins of bananenbrood
 - Smoothiepakketjes: snijd fruit/bladgroente en vries per portie in
-

5. Gebruik een standaard kruidenmix

Maak zelf een potje met jouw favoriete combi's:

Bijvoorbeeld: **kurkuma, komijn, knoflookpoeder, paprikapoeder, peper en kaneel.**

Zo hoef je niet steeds opnieuw af te meten en breng je gerechten snel op smaak.

6. Bereid dubbele porties

Als je toch kookt, maak dan meteen 2 of 3 porties:

- Eén voor nu
- Eén voor lunch morgen
- Eén voor in de vriezer

Dat is mealpreppen zonder extra moeite.

7. Zorg voor een goed mes en snijplank

Met een scherp mes en een grote plank werk je sneller én veiliger in de keuken. Zeker als je veel groenten snijdt!

8. Kies 1 of 2 vaste dagen voor boodschappen

Bespaar tijd (en geld) door 1 of 2 keer per week boodschappen te doen. Koop in bulk wat lang houdbaar is (noten, kokosmelk, granen) en vers per week.

9. Bewaar droge producten overzichtelijk

Gebruik voorraadpotten of -bakken voor:

- Noten en zaden
- Meelsoorten (havermout, boekweit, kikkererwtenmeel)
- Chia- en lijnzaad
- Gedroogd fruit

Tip: label met naam + houdbaarheidsdatum.

10. Maak gebruik van een whiteboard of app

Schrijf je weekmenu op een whiteboard in de keuken of gebruik een app zoals:

- **Mealime**
- **Yummly**
- **Notion (eigen meal planner)**
Zo zie je in één oogopslag wat je eet, en wat je eventueel kunt voorbereiden.

? Veelgestelde vragen (FAQ)

1. Wat is orthomoleculair afvallen precies?

Orthomoleculair afvallen richt zich op het herstellen van de balans in je lichaam, vooral je hormonen, darmen en bloedsuikerspiegel. Je eet puur, onbewerkt en voedt je lichaam met wat het écht nodig heeft — zonder crashdiëten of calorieën tellen.

2. Moet ik hiervoor naar een orthomoleculair therapeut?

Nee, dat is niet per se nodig. Je kunt prima zelf aan de slag met goede informatie, recepten en eventueel een hormoontest. Uiteraard kun je wél begeleiding zoeken als je persoonlijke klachten hebt of medische begeleiding wilt.

3. Hoe snel zie ik resultaat?

Dat verschilt per persoon. Veel vrouwen merken na 2 tot 4 weken al meer energie, een betere stoelgang of minder opgeblazen gevoel. Vetverlies — vooral rond de buik — kan enkele maanden duren. Gun je lichaam de tijd om in balans te komen.

4. Mag ik nog koolhydraten eten?

Ja, maar wel de juiste: afkomstig uit groenten, knollen, fruit, peulvruchten en pseudogranen zoals quinoa of boekweit. Geraffineerde suikers en snelle koolhydraten (wit brood, koek, frisdrank) laat je liever staan.

5. Wat als ik een keer iets ongezonds eet?

Geen probleem! Eén moment maakt je niet ongezond — net zoals één salade je niet gezond maakt. Balans en consistentie zijn belangrijker dan perfectie. Pak de draad gewoon weer op bij de volgende maaltijd.

6. Moet ik supplementen nemen?

Niet verplicht, maar sommige supplementen kunnen ondersteunend werken. Denk aan omega 3, magnesium, vitamine D of probiotica. Laat eventueel eerst je waardes testen of overleg met een specialist.

7. Kan ik dit ook doen tijdens de overgang?

Ja, juist dan! Orthomoleculaire voeding ondersteunt je hormonale balans en helpt veel voorkomende klachten zoals vermoeidheid, gewichtstoename, stemmingswisselingen of een opgeblazen buik te verminderen.

8. Hoe hou ik het vol?

Bereid je voor: mealpreppen, vaste eetmomenten, recepten in huis hebben, en zorg dat je altijd gezonde snacks bij je hebt. Beloon jezelf niet met eten, maar met een sauna, wandeling, of iets anders wat je echt ontspanning geeft.

9. Hoe weet ik of mijn hormonen uit balans zijn?

Als je last hebt van moeheid, cravings, slecht slapen, stemmingswisselingen of hardnekkig buikvet, dan kan dat wijzen op hormonale disbalans. Je kunt dit laten testen via een (speeksel)bepaling van o.a. cortisol, estradiol, progesteron en schildklierwaarden.

💛 Tot slot...

Hou vol. Je lichaam heeft tijd nodig om te wennen aan een nieuwe manier van eten. Geef je lijf die ruimte om te herstellen, te ontgiften en opnieuw in balans te komen. Vooral je hormonen hebben tijd nodig — dus wees geduldig en mild voor jezelf.

Kijk verder dan de weegschaal. Dit proces draait niet alleen om kilo's verliezen, maar vooral om **je beter voelen**, meer energie ervaren, en weer in verbinding komen met je lichaam.



Gun jezelf liefde, rust en zachtheid.

Beloon je inzet niet met eten, maar met momenten voor jezelf:

- een fijne wandeling in de natuur
- een ontspannen dagje sauna
- een filmavondje in de bioscoop
- een goed boek op de bank
- een bad met magnesiumzout en kaarslicht

Op feestjes of verjaardagen? Durf **nee te zeggen** tegen ongezonde keuzes, zonder je schuldig te voelen. Neem desnoods iets lekkers en voedzaams mee voor jezelf. Geloof me: mensen wennen daaraan.

Uit eten? Geen probleem! Bekijk de menukaart vooraf en kies bewust. Denk in mogelijkheden, niet in beperkingen.



Jij verdient het om je goed te voelen. Geef je lichaam de kans. Geef jezelf de tijd. En vergeet niet: elke kleine stap is een overwinning.



Disclaimer

De informatie op deze pagina, in dit e-book en/of op [VitaleaFit.nl](https://vitaleaFit.nl) is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. Ik ben geen arts, diëtist of medisch specialist. De inhoud is gebaseerd op persoonlijke ervaringen, inzichten en algemene orthomoleculaire principes.

Hoewel ik met zorg en aandacht informatie deel over gezondheid, voeding, hormonen en levensstijl, is het belangrijk dat je bij medische klachten of twijfel altijd een arts, medisch specialist of gekwalificeerde orthomoleculair therapeut raadpleegt.

De beschreven voedingsadviezen, producten of supplementen zijn geen vervanging voor medische behandeling of medicatie. Elk lichaam is uniek. Resultaten kunnen per persoon verschillen. Volg je medicatie of ben je onder behandeling van een arts? Raadpleeg dan eerst je behandelaar voordat je veranderingen aanbrengt in je voedingspatroon of supplementgebruik.

Door deze informatie te gebruiken, doe je dat op eigen verantwoordelijkheid.