



HET KOUDE BAARMOEDER KOOKBOEK



Even voorstellen - wie is EvaVita

Hoi, ik ben Niki en ik heb een praktijk voor voetreflex- en orthomoleculaire therapie gespecialiseerd in alles rondom de zwangerschap. Naast therapeut ben ik vooral moeder van 3 prachtige jongvolwassen kinderen en 1 sterrenkindje.

De weg die ik moest doorstaan om mijn kinderen te krijgen heeft de basis gevormd om mij als therapeut te specialiseren in de vruchtbaarheid.

Het was een verdrietig en medisch circus. Eva ✨ mijn oudste dochter, werd geboren met 23 weken en overleed 45 minuten na haar geboorte. Lotte, mijn 2e dochter kwam met 30+2 weken. Sofie met 31+5 weken en uiteindelijk kwam de kleine Sjoerd na een heftige zwangerschap en bevalling met 34+5 weken.

Ik ben ongelooflijk dankbaar dat ik moeder mocht worden en super trots op mijn eigenwijze stel! Sinds hun geboortes loopt het thema zwangerschap als een rode draad door mijn leven. Mijn afstudeer richting was dan ook snel gekozen tijdens mijn studies.

Nu is het extra bijzonder dat ik dagelijks in mijn praktijk stellen mag helpen die ook zo graag ouders willen worden. Ik leef intens met hun mee en bouw een hechte band met ze op. Als onze samenwerking wordt beloond met een positieve zwangerschapstest dan raakt mij dat enorm. Regelmatig moet ik dan een traantje wegpinken van vreugde, zo blij ben ik voor mijn cliënten! ❤️

Waarom het Koude Baarmoeder Kookboek?

Ik vind het heel treurig als ik hoor hoeveel stellen er zijn die worstelen met vruchtbaarheidsproblemen. Zij hebben vaak al een verdrietige en lange weg achter de rug, terwijl in veel situaties de baarmoeder van de vrouw nog niet goed in staat is om een kindje te laten groeien. Medici tasten volledig in het duister, terwijl er vaak alleen maar sprake is van een koude baarmoeder.

Juist daarom heb ik mijn recepten, die ik door de jaren heen ontwikkelde, gratis voor jou gebundeld in het Koude Baarmoeder Kookboek! Een steuntje in de rug voor het vervullen van jouw grootste wens!

Liefs & sterkte, Niki



Niki van de Ven

Chinees & natuurgeneeskundig
therapeut

 Op insta kun je mij ook volgen via [@evavita.nl](https://www.instagram.com/evavita.nl) voor meer inspiratie en tips!

HET ONTBIJT

Als jij nog ligt te slapen begint je lichaam zich al voor te bereiden op je ontbijt. In de Chinese geneeskunde gaat men ervan uit dat ieder orgaan een Yang tijd en een Yin tijd heeft. Yang is actief en Yin is de ruststand voor een orgaan.

De dikke darm is in de ochtend van 5.00 tot 7.00 uur het meest Yang. De peristaltiek, het samentrekken en kneden van de darm, begint dan te draaien ter voorbereiding op het nieuwe voedsel wat gaat komen. De maag is het meest Yang tussen 7.00 en 9.00 uur, dit is dan ook de beste tijd voor je ontbijt, omdat het dan extra goed verwerkt kan worden. Je hebt dan de hele dag voordeel van deze start van de dag.

Voordat je begint met eten in de ochtend, start de dag eerst met een flink glas warm water. Bij voorkeur gekookt water wat je laat afkoelen of meng koud water met gekookt water zodat het lauw is. Dit helpt om afvalstoffen die in de nacht verwerkt zijn door de lever verder af te voeren en daarnaast zorgt het voor hydratatie. Als extraatje kun je af en toe ook eens een citroen uitpersen en een klein lepeltje Keltisch zeezout toevoegen aan het water, dit hoeft niet dagelijks.

De belangrijkste regel voor het ontbijt vanuit de Chinese geneeskunde: begin de dag met een WARM ontbijt!!

Jij komt uit je bed met een lichaamstemperatuur van ca. 37,5 graden. Ga je dan koude kwark eten, een koude smoothie of koud water drinken dan schrikt je lichaam zich te pletter. Zie je spijsvertering als een pruttelende pot met olie, gooi je daar water op dan spettert het alle kanten op. Zo werkt dat dus ook in je lichaam. Een koud ontbijt maakt letterlijk koud en dat geeft alleen maar stress in je lichaam. Gooi het vuurtje maar omhoog dus!

Neem tijd voor het ontbijt

Even snel een stuk fruit of die koude smoothie naar binnen werken en ondertussen de deur uit zien te komen is geen goed begin van de dag. Een goede voorbereiding is het halve werk! Sta een kwartiertje eerder op of maak je ontbijt klaar in de avond, bewaar het in de koelkast, dan hoef je het alleen maar even op te warmen. Heb je veel reistijd om op je werk te komen en reis je met de auto. Een geroosterd broodje met goed beleg en een stukje fruit kun je prima eten onderweg. Wel met een beetje aandacht kauwen dan 😊

Intermittent fasting

Deze trend is erg populair en kan wel helpen, vooral bij PCOS, overgewicht en PDS. De algemene regels die je leest op internet geven aan dat je tussen 12.00 en 20.00 uur eet en verder niet. Dit zijn algemene regels en die zijn niet gebaseerd op de hormonale gezondheid van de vrouw.

Good to know!!

Wil je intermittent fasting op een gezonde manier gaan toepassen, let dan op het volgende:

- Vast nooit langer dan 14 uur op een dag.
- Eet in de avond na 20.00 uur niets meer.
- Probeer toch 3 maaltijden te nemen in de tijd dat je kunt eten. Kies bijvoorbeeld voor een zwaarder ontbijt en diner, lunch wat lichter. Kies dat wat bij jou past.
- Doe intermittent fasting nooit langer dan een week. Hanteer 1x per maand 4 dagen achter elkaar. Doe je het vaker en langer gaat je lichaam eraan wennen, met als gevolg dat je metabolisme (vetverbranding) achteruitgaat. Dat wil je natuurlijk voorkomen.

DE LUNCH

Dit is vaak een maaltijd waar wij weinig tijd voor hebben, maar dat is op zich geen probleem. Eten achter je pc of wandelend en babbelend met je collega's je boterhammen naar binnen werken is echter wel een probleem. Je lichaam zal dan niets opnemen en dat kan naast spijsverteringsklachten ook een dip in de middag veroorzaken.

Zoals je hebt kunnen lezen is het super belangrijk om een voedend, bij voorkeur warm ontbijt te nemen in de ochtend. Als je ontbijt voldoende vezels, vetten en eiwitten bevat, dan kun je wat lichter lunchen.

De oer Hollandse boterham met kaas is bij de meeste mensen favoriet. Snel klaar en snel naar binnen te werken ook nog. Niets mis mee, mits je het uitbreid met wat groenten, maar geen sla! Combineer met broodbeleg uit het voorgaande overzicht en combineer altijd met iets warm. Een soepje is hiervoor ideaal, maar dan geen cup a soup natuurlijk 😊

Good to know!!

- Probeer ook voor de lunch tijd te nemen al is het maar 10 minuten.
- Eerst eten en dan pas wandelen.
- Neem altijd iets warm bij de lunch, zoals soep, gegrilde groenten enz.
- Kun je soep niet opwarmen op je werk? Neem een goede thermosfles mee met de hete soep erin, dan blijft zeker goed warm tot de lunch.
- Zorg voor extra gezonde vetten bij de lunch, dit voorkomt de honger dip in de middag.
- Een restje eten van de avond ervoor als lunch is perfect! Wel even opwarmen natuurlijk.
- Vermijd maaltijdsalades en smoothies!!

Ook nog even dit...!

De lunchrecepten die ik met je deel zien er misschien bewerkelijk uit, maar niets is minder waar. Hooguit 15 minuten per gerechtje, behalve die grote pan soep dan. Die maak je op je vrije dag. Werk je niet thuis, maar kun je wel wat eten opwarmen, maak je lunch dan alvast in de avond klaar.

Tip! Mepal heeft bewaardozen met een thermo functie. Daarin kun je je eten opgewarmd meenemen, zodat het bij de lunch nog warm genoeg is.

HET DINER

In veel culturen is de avondmaaltijd de belangrijkste maaltijd van de dag. Dan wordt er uitgepakt met allerlei combinaties en zware gerechten die lang nodig hebben om te verteren.

In de Chinese cultuur werkt dat anders. Daar eet men juist in de avond een wat lichtere maaltijd. Waarom? Dat heeft alles met de orgaanklok te maken. Waar je bij het ontbijt hebt kunnen lezen dat het Aarde element (de milt en de maag) het meest Yang is tussen 7.00 en 9.00 uur in de ochtend is deze juist het meest Yin tussen 19.00 en 21.00 uur. Wat betekent dat de voeding die binnenkomt in die periode lastiger verteerd kan worden.

In mediterrane landen wordt vaak pas veel later gegeten, hoe zit dat dan? In de Zuid-Europese landen wordt heel uitgebreid en zwaar geluncht, in de avond nemen ze iets lichters. Chinees bekeken is dit niet echt bevordelijk, maar de hogere temperaturen zullen hier ook zeker een rol in spelen.

Goed, we zijn weer terug in Nederland en hier eten wij vaak rond 17.30 / 18.00 uur. We kiezen voor een zwaardere avondmaaltijd en als je voor 19.00 uur eet heeft je lichaam nog wel tijd om het te verwerken voordat je gaat slapen. Eet je later en bijvoorbeeld een lekker bord stamppot met vette worst, dan kan dat hetgeen zijn wat jou uit je slaap houdt.

In de nacht wordt alles van overdag door je lichaam verwerkt en opgenomen. Zo kan je lichaam ca. 48 tot 72 uur nodig hebben om alles van één dag volledig te verwerken. Topsport dus als jij slaapt. Te laat eten zorgt ervoor dat dat proces niet optimaal gedaan kan worden. Hierdoor kun je 's nachts wakker worden en onrustig slapen.

Good to know!!

- Probeer om niet te laat te eten.
- Heb je zwaarder geluncht, dan kun je ook eens een lekkere maaltijdsoep nemen in de avond. Vloeibaar voedsel is voorverteerd en daardoor super licht verteerbaar, ideaal voor de avond.
- Ga je een keer voor de bijl met een lekker bord friet of Babi Pagang, geen probleem geniet ervan en ga daarna niet zitten, maar kom in beweging. Een wandeling helpt je bloedsuikerspiegel en dat voorkomt een dip!

DE BOODSCHAPPEN

Een nieuwe en gezondere manier van eten begint met het aanleggen van een voorraadje. Er zijn producten die lang houdbaar zijn en in veel gerechten worden gebruikt. Altijd handig om daar een voorraadje van aan te leggen.

Extra tips

- Zorg er altijd voor dat je fruitschaal en groentelade gevuld zijn. Het is makkelijker om een gezondere leefstijl vol te houden als je ook voor iets gezond kunt kiezen.
- Plan eens een dag dat je gaat bakken, dat kun je dan invriezen als het is afgekoeld en zo heb je altijd wat op voorraad.
- Maak op je vrije dag standaard een grote pan soep of nog beter laat in het weekend een hele dag bottenbouillon trekken. Vries porties in, maak van een gedeelte soep voor de lunch enz.
- Je kunt peulvruchten eenvoudig zelf wellen en koken. Veel gezonder dan dat je het uit blik neemt en gedroogd is het ook nog eens super lang houdbaar.

DE VOORRAAD

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| • Amandelmeel | • Honing | • Pasta (spelt) |
| • Amandelmelk | • Kidneybonen | • Pompoenpitten |
| • Azukibonen | • Kikkererwten | • Rijstnoedels |
| • Bakingsoda | • Kokosolie | • Rode rijst |
| • Bietjes (bio) | • Kokosmelk | • Roomboter |
| • Boekweitmeel | • Kool | • Sesamolie |
| • Courgette | • Lijnzaad | • Sesamzaad |
| • Dadels | • Linzen | • Sojasaus (glutenvrij) |
| • Eieren | • Mosterd | • Speltmeel |
| • Erwten (diepvries) | • Mungbonen | • Uien |
| • Fêta | • Noten (ongezouten) | • Witte bonen |
| • Fruit | • Olijfolie Extra Vierge (bio) | • Witte rijst |
| • Geitenkaas | • Olijven | • Wortelen |
| • Gierst (bio) | • Parmezaanse kaas | • Zoete aardappel |
| • Havermout (glutenvrij) | • Pindakaas 100% pinda | • Zonnebloempitten |

HET KRUIDENREK

- | | | |
|------------------------------|--------------------|-----------------|
| • Bouillonblokjes (gistvrij) | • Keltisch zeezout | • Paprikapoeder |
| • Cayennepeper | • Koekkruiden | • Peperkorrels |
| • Chilivlokken | • Komijnzaad | • Ras el hanout |
| • Gember | • Korianderzaad | • Rozemarijn |
| • Laurierblaadjes | • Kurkuma | • Salie |
| • Kaneel | • Oregano | • Tijm |

BASISRECEPTEN

BOTTENBOUILLON

Ingrediënten

- 4 liter water
- 30 ml appelazijn
- 1 kilo botten zoals mergpijpen of schenkel
- 2 el Keltisch zeezout
- 1 winterpeen
- 2 stengels bleekselderij
- 1 prei
- 1 grote ui
- 1 teentje knoflook

Bereiding

- Doe de alle ingrediënten in een grote soeppan en breng aan de kook.
- Zet het vuur op de laagste stand.
- Dek de pan af met een deksel en laat het geheel minimaal 7 uur trekken, dus **niet** laten koken!
- Als de uren voorbij zijn haal je met een schuimspaan de overgebleven botten en groenten uit de pan.



Deze bouillon heeft van zichzelf niet super veel smaak. Het is een basis voor soep en andere gerechten, zoals bijvoorbeeld risotto.

Tip! Maak op je vrije dag een grote pan en bewaar porties in de diepvries of glazen potten. Wanneer een pot is uitgekookt en je doet er de hete vloeistof in, is dit langer houdbaar.

Good to know!!

Deze bouillon is onmisbaar in de gezonde keuken, het is mega bloedvoedend. Waar kan het bij helpen?

- Bij een koude baarmoeder.
- Zware menstruaties met veel bloedverlies.
- Vult energie aan na een bevalling of tijdens een zwangerschap, maar ook bij stress.
- Bij darm- en spijsverteringsklachten.
- Door de collageen in de botten helpt het bij gewrichtsklachten en voor een mooie huid.
- Het verwarmt bij griep en verkoudheid.
- Bij bloedarmoede of een ijzer tekort.

HUMUS



Ingrediënten

100 gr kikkererwten (gedroogd of bio uit een pot)
1 teentje knoflook
Sap van een citroen
1 tl tijm
5 el extra vierge olijfolie
1 el tahinpasta

Bereiding

- Spoel de bonen af en zet onder water. Laat een nachtje wellen. Gebruik je een pot, spoel dan ook de bonen eerst goed af met water.
- Kook de bonen beetgaar in ca. 45 minuten en laat afkoelen.
- Doe alle ingrediënten in een blender of keukenmachine en maak fijn.
- Breng eventueel op smaak met zout en peper.
- In een afgesloten glazen pot kun je deze humus ca. 1 week bewaren.

Variatiemogelijkheden

- ♥ Kerrie, kurkuma en gember
- ♥ Limoen met dille
- ♥ Rode biet
- ♥ Gegrilde aubergine en rode peper
- ♥ Gekookte pompoen en pompoenpitten

Tip! Je kunt de kikkererwten ook vervangen door erwten, linzen, kidneybonen of witte bonen.

TOMATENSAUS

Ingrediënten

1 kilo rijpe tomaten
1 bakje cherrytomaatjes
2 rode uien
2 teentjes knoflook
2 el extra vierge olijfolie
1 el gedroogde oregano
1 el gedroogde tijm
1 kleine rode peper
10 blaadjes basilicum
Peper en zout



Bereiding

- Snijd de tomaten en rode uien in partjes.
- Snijd de knoflook en rode peper fijn.
- Verhit olie in een pan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui, knoflook en rode peper.
- Voeg de tomaten en kruiden toe.
- Breng aan de kook en zet het vuur lager.
- Laat ca. een halfuur afgedekt zachtjes doorkoken.
- Voeg de basilicumblaadjes de laatste 10 minuten toe.
- Maak fijn met een staafmixer of gebruik een blender.
- Breng op smaak met peper en zout.

Tip! Gebruik uitgekookte glazen potten om de saus in te bewaren.

ONTBIJT RECEPTEN

HAVERMOUTPAP

Ingrediënten voor 1 portie

150 ml ongezoete amandelmelk

50 gr. havermout

1 tl Honing

Snufje kaneel

Handje pompoenpitten

Handje noten en zaden naar keuze

Bereiding

- Breng de amandelmelk in een pannetje aan de kook.
- Voeg er de honing, kaneel en havermout aan toe.
- Roer alles door tot de havermout de meeste amandelmelk heeft opgenomen.
- Doe alles in een schaal en werk af met vers fruit, wat pompoenpitten zaden en noten.



Variatiemogelijkheden

- ♥ Gebakken appeltjes en peer
- ♥ Mandarijn met banaan
- ♥ Kiwi met blauwe bessen
- ♥ Ananas met kokosrasp

Tip! Je kunt alle ingrediënten, behalve het fruit en de noten 's avonds al in een bakje doen. 's Ochtends even opwarmen en de rest toevoegen, dan heb je een snel ontbijtje.

SCRAMBLES EGGS OP TOAST

Ingrediënten

2 eieren

1 el extra vierge olijfolie (liefst bio)

1/2 avocado

2 desem of spelt boterhammen

handje snoeptomaatjes of andere groenten naar keuze

Bereiding

- Rooster de boterham en verhit op een laag vuur de olijfolie in een koekenpan.
- Verwarm hierin een paar minuten de tomaatjes.
- Halveer een avocado, verwijder de pit en de schil en snijd in plakken.
- Leg de tomaatjes op een bord en breek nu de eieren in de pan.
- Blijf roeren totdat de eieren volledig gestold zijn.
- Beleg de boterham met het ei en de avocado.

Tip! Je kunt de tomaat ook vervangen door andere groenten naar keuze.

HARTIGE ONTBIJTMUFFINS

Ingrediënten voor 6 muffins

8 middelgrote eieren
olijfolie
½ courgette
1 wortel
1 tomaat
½ rode paprika
1 ui
peper en zout
kruiden naar keuze

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Vet een muffinvorm met 8 cups in met olijfolie.
- Snijd de groenten en ui in blokjes/plakjes.
- Verhit wat olijfolie in een pan en bak de groenten op een middel laag vuur.
- Klop de eieren los in een kom met de peper, zout en kruiden.
- Verdeel het eiernmengsel over de cups en verdeel er vervolgens de groenten over.
- Bak de muffins in ca. 20 minuten goudbruin.

Variatiemogelijkheden

- ♥ Tomaat, ui en spekjes
- ♥ Champignons met geitenkaas
- ♥ Broccoli met gerookte zalm
- ♥ Paprika met oude kaas

Tip! Deze muffins zijn ook geschikt als tussendoortje of lekker op een borrelplank.

BOEKWEIT PANNENKOEKJES

Ingrediënten voor ca. 5 flensjes

2 eieren
250 ml. amandelmelk
50 gram boekweitmeel
snufje zout
Roomboter of kokosolie om in te bakken.

Bereiding

- Meng alle ingrediënten door elkaar tot er een glad beslag ontstaat.
- Verhit de boter/kokosolie in een koekenpan.
- Bak één grote of meerdere kleine pannenkoekjes om en om mooi bruin.
- Beleg met een topping naar keuze.

Toppings

- ♥ Gebakken appel en peer in blokjes met een beetje kaneel en kokosyoghurt.
- ♥ Roerei met rucola en lijnzaad.
- ♥ Hollandse geitenkaas met bacon (ook lekker om mee te bakken) en tuinkers.
- ♥ Plakjes kipfilet met plakjes avocado.
- ♥ 100% pindakaas met komkommer en kiemgroenten.

Tip! Bak een grote stapel en vries een gedeelte in. Ook lekker als wrap bij de lunch, gecombineerd met gegrilde groenten en wat kipfilet bijvoorbeeld.

ONTBIJTCAKE MET APPEL



Ingrediënten

2 eieren
2 kleine appels
1 rijpe banaan
1 tl koekkruiden
2 el havermout
2 el boekweitmeel
3 el amandelmeel
Scheutje amandelmelk
2 el honing
Handje noten
Handje pompoenpitten

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Vet een bakvorm of ovenschaal in met een beetje olie of boter.
- Schil de appels en snijd in blokjes.
- Prak de banaan fijn in een kom.
- Meng de eieren door de geprakte banaan..
- Voeg de havermout, amandelmeel en boekweitmeel toe en mix alles goed,
- Spatel de overige ingrediënten erdoor en giet in een ingevette bakvorm of ovenschaal, bestrooi met de pompoenpitten.
- Bak af in ca. 40 minuten, check met een satéprikker of de cake gaar is.

Variatiemogelijkheden

- ♥ Vervang de appel door peer en combineer met pecannoten.
- ♥ Gebruik fijngeraspte wortel ipv banaan, combineer met sinaasappelsap ipv amandelmelk.
- ♥ Vervang de appels door rood fruit, zoals aardbeien of frambozen.
- ♥ Vervang de appels door ananas en combineer met pistachenoten.
- ♥ Gebruik 2 lepels 100% pindakaas ipv de appels en combineer met pure chocolade stukjes.

BANANENBROOD

Ingrediënten

3 rijpe bananen
4 eieren
6 mejouls dadels
150 gr havermout
50 gr amandelmeel
Snufje zout
1 tl baking soda
1 el azijn/citroensap
1 tl kaneel

Bereiding

- Maak de bananen fijn in een blender of keukenmachine.
- Voeg de dadels en eieren toe en mix tot een dun beslag.
- Laat het geheel minimaal 8 uur trekken (24 uur is perfect).
- Voeg de havermout, amandelmeel en kaneel toe en mix door elkaar.
- Voeg nu het zout, de baking soda en de azijn toe.
- Mix nog een paar minuten op de hoogste stand.
- Vet een bakvorm in en giet het beslag in de vorm.
- Bak het brood in ca. 50 minuten gaar. Check wanneer een prikker er schoon uitkomt is het bananenbrood klaar.
- Eet het warm bij het ontbijt of snijd in plakken en vries in.

Variatiemogelijkheden

- ♥ Voeg stukjes appel en/of peer toe na het mixen.
- ♥ Je kunt ook 2 eetlepels 100% pindakaas en een handje ongezoeten pinda's toevoegen.
- ♥ Honing met walnoten.
- ♥ Pruim met amandelen.
- ♥ Kokosrasp met stukjes mango.

Tip! Let op dat je bij het toevoegen van extra fruit de bereidingstijd goed in de gaten houdt. Door het extra vocht van het fruit kan er een langere bereidingstijd nodig zijn. Je kunt ook wat losse havervlokken door het beslag mengen, dat absorbeert overtollig vocht uit het fruit.

ONTBIJT CRUMBLE MET POMPOEN



Ingrediënten

100 gr pompoen
1 peer
2 dadel zonder pit
2 el havermout
Handje gemengde noten
1 el honing
1 tl koekkruiden
3 el kokosyoghurt

Bereiding

- Snijd de pompoen in blokjes.
- Rooster ca. 15 minuten op 180 gr in de oven of airfryer.
- Vermeng de overige ingrediënten, behalve de kokosyoghurt en honing, bij de pompoen en rooster nog ca. 10 minuten.
- Doe alles in een schaal en werk af met de kokosyoghurt

Tip! Strooi er wat granaatappelpitjes over voor een fris accent.

ZADENCRACKERS

Ingrediënten

150 gr heel lijnzaad
20 gr sesamzaad
20 gr pompoenpitten
20 gr zonnebloempitten
Snufje zout
Extra vierge olijfolie
Water

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 160 gr.
- Mix alle zaden, de olijfolie en het zout in een grote kom.
- Voeg er lauwwarm water aan toe, totdat de zaden net onder water staan.
- Laat dit mengsel een halfuur staan.
- Mix de ingrediënten nog een keer door elkaar en verdeel het mengsel op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Snijd met een pizzasnijder crackers in de gewenste afmeting.
- Plaats in het midden van de oven en bak de crackers in ca. 30 minuten knapperig.
- Als de crackers zijn afgekoeld kun je deze in een luchtdichte trommel een week bewaren.

Variatiemogelijkheden

- ♥ Je kunt ook gedroogde kruiden toevoegen, bijvoorbeeld rozemarijn en salie.
- ♥ Strooi er voor het afbakken wat havervlokken over.

EIWITRIJK PITTEN EN NOTENBROOD



Ingrediënten

5 eieren
1 tl zout
3 el olijfolie
100 gr lijnzaad
150 gr zonnebloempitten
150 gr pompoenpitten
250 gr ongezouten noten

Bereiding

- Verwarm de oven voor tot 160 graden.
- Bekleed een cakeblik met bakpapier.
- Klop de eieren met een vork in kom.
- Voeg de olie en het zout toe.
- Meng de pitten, zaden en noten met het eiermengsel.
- Giet het beslag in het cakeblik en bak in 50 minuten.

Tip! Je kunt het brood 4 dagen in de koelkast bewaren of 2 maanden in de diepvries. Rooster even voor gebruik.

INSPIRATIE VOOR BROODBELEG

Broodje pindakaas

- Roomboter/kokosolie
- Pindakaas van 100% pinda
- Banaan

Avocado toast

- Avocado in plakken
- Kiemgroenten
- Peper en zout

Pittige tosti

- Roomboter
- Hollandse geitenkaas
- Zeeuws spek
- Rucola

Toast met paddenstoelen

- Mayonaise
- Paddenstoelen gebakken in olie met knoflook en oregano
- Handje rucola
- Geraspte Parmezaanse kaas

Camembert met noten

- Roomboter
- Camembert
- Rucola
- Honing
- Walnoten

Broodje brie

- Roomboter
- Brie
- Geroosterde pijnboompitten
- Kiemgroenten

Proteïne broodje

- Roomboter
- Gekookte eieren in plakjes
- Plakjes kipfilet
- Rucola

Oosters broodje

- Humus
- Gegrilde aubergine
- Olijfolie
- Geraspte Parmezaanse kaas

Broodje appelflap

- Roomboter
- Blokjes verwarmde appel
- Kaneel
- Honing
- Walnoten

Broodje carpese

- Olijfolie
- Mozzarella
- Gegrilde tomaat
- Basilicumblaadjes
- Geroosterde pijnboompitten

Zoet broodje geitenkaas

- Roomboter
- Zachte geitenkaas
- Plakjes verse of gedroogde vijg
- Gehakte walnoten
- Honing

Broodje zalm

- Gerookte zalm
- Verse dille
- Mayonaise
- Geroosterde pijnboompitten
- Rucola

LUNCH RECEPTEN

TOMATENSOEP

Ingrediënten

- 1 kilo verse rijpe tomaten
- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- 1 winterpeen
- 2 rode paprika's
- ½ liter water
- ½ liter botten bouillon
- 1 el Keltisch zeezout
- 2 el gedroogde oregano
- Peper
- Olijfolie om in te bakken



Bereiding

- Snijd de uien, tomaten, winterpeen, paprika's en knoflook in grove stukken.
- Verhit wat olie in de pan en fruit hierin de ui tot deze glazig is.
- Voeg er de overige groenten en knoflook aan toe.
- Zet het vuur lager, voeg er het water en de bouillon aan toe (voor een stevige soep kun je de groenten net iets onder water zetten).
- Voeg er de peper, zout en oregano aan toe en laat het geheel zachtjes koken de groenten zacht zijn, ca. 15/20 minuten.
- Pureer de soep glad met een staafmixer of in de blender.

Toppings

- ♥ Omeletreepjes met taugé
- ♥ Paksoi met pijnboompitten
- ♥ Gehaktballetjes met sambal

Variaties met groenten

Dit recept kun je eenvoudig als basis gebruiken voor diverse soorten soep. Vervang de tomaten en paprika door de volgende combinaties:

- ♥ Pompoen met zoete aardappel, gember, kokosmelk en komijn.
- ♥ Zoete aardappel met wortel en kokosmelk.
- ♥ Courgette met een snufje kerrie en extra uien.
- ♥ Bloemkool met pastinaak.
- ♥ Broccoli met champignons.
- ♥ Knolselderij met wortel.
- ♥ Courgette, tomaat, pompoen en uien.

Tip! Verwerk groenten die niet meer echt lekker zijn om zo te eten in een soep.

MAALTIJDSOEP MET LINZEN

Ingrediënten

2 el extra vierge olijfolie
2 pastinaken
2 wortelen
1 grote ui
1 of 2 teentjes knoflook
2 tomaten
1 kopje linzen
500 ml water
2 tl gedroogde tijm
2 tl gedroogde rozemarijn
2 gedroogde laurierblaadjes
1 el Keltisch zeezout
Gemalen peper

Bereiding

- Snijd alle groenten in kleine blokjes.
- Verhit de olie in een grote pan en fruit hierin de ui en knoflook.
- Voeg er de wortelen en pastinaak aan toe, laat even stoven.
- Doe er de tomaten blokjes, linzen, kruiden, peper en zout bij.
- Zet de groenten onder ruim water en laat zachtjes doorpruttelen tot alle groenten en de linzen zacht zijn.
- Verwijder de laurierblaadjes en klaar is je soepje.

MILTVOEDENDE LAUWARME LUNCHSALADE

Ingrediënten

Olijfolie
200 gr zoete aardappel in blokjes
100 gr courgette in blokjes
50 gr cherrietomaatjes
50 gr kikkererwten
1 Gekookt ei
1 teentje knoflook
1 takje rozemarijn
Peper en zout naar smaak

Bereiding

- Verhit de olie in een pan.
- Fruit de zoete aardappel zachtjes gaar in de olie.
- Kook ondertussen een ei.
- Als de zoete aardappel bijna gaar is voeg je de knoflook, rozemarijn en courgette toe en laat alles even verder garen.
- Wanneer de groenten zacht zijn voeg je er de tomaatjes en kikkererwten aan toe, die je even mee laat verwarmen. Daarna is je salade klaar!



Tip! Eet er wat geroosterd brood bij of combineer met een restje rijst of wat quinoa.

NOEDEL MET EI



Ingrediënten

- 1 kommetje gekookte rijstnoedels
- 1 el kokosolie
- 2 el sojasaus
- 1 el sesamololie
- 1 el sesamzaad
- 1/4 prei
- 2 stengels paksoi
- 1 wortel
- 1/2 ui
- 1 tl kurkuma
- 1 klein stukje gember
- Peper en zout

Bereiding

- Snijd alle groenten in kleine blokjes en hak de gember zo fijn mogelijk.
- Verhit de olie in een pan en fruit hierin de groenten en de gember.
- Voeg de sojasaus, sesamololie, kurkuma, peper en zout toe.
- Mix alles door elkaar en meng er de voorgekookte noedels doorheen.
- Serveer de noedels met een gekookt ei en bestrooi met de sesamzaadjes.

SALADE MET GEGRILDE GROENTEN EN FETA

Ingrediënten

- Olijfolie
- Halve aubergine
- 1 tomaat
- Halve courgette
- 1/2 rode ui
- 100 gr feta
- 1 el gedroogde tijm
- 1 el gedroogde oregano
- Peper en zout

Bereiding

- Snijd alle groenten in blokjes of plakjes
- Meng in een kom een flinke scheut olijfolie, de tijm, oregano, peper en zout.
- Mix er de groenten door.
- Bak de groenten in een koekenpan tot alles beetgaar is.
- Als alles gaar is doe je de groenten op een bord en verkruimel je daar de feta overheen.
- Je kunt naar smaak nog wat pijnboompitten roosteren en over de groenten doen.
- Besprenkel met wat dressing die je maakt met het sap van een halve citroen en 2 el olijfolie.

Tip! Heb je een airfryer, gebruik deze dan om de groenten te grillen. 10 minuten op 180 graden en je hebt een heerlijke warme salade.

GROENTENOMELET



Ingrediënten

Olijfolie
2 eieren
1 tl oregano
1 flinke hand spinazie
1/2 avocado
1/2 bakje champignons
2 el geraspte Parmezaanse kaas
Feta
Peper en zout naar smaak

Bereiding

- Snijd de ui en champignons in plakjes
- Kluts de eieren in een grote kom samen met wat peper, zout en de oregano.
- Verhit wat olie in een koekenpan en bak hier de ui en champignons.
- Voeg de spinazie toe en bak even mee.
- Verdeel het eiermengsel erover en bak totdat het ei volledig gestold is.
- Halveer een avocado en snijd in kleine reepjes.
- Leg de omelet op een bord en verkruimel de feta erover. Werk af met wat spinazie en de avocado .

Variatiemogelijkheden

De basis met eieren kun je natuurlijk ook combineren met andere groenten. Vervang de spinazie en champignons eens door het volgende:

- ♥ Aubergine met courgette
- ♥ Prei en taugé
- ♥ Broccoli met erwten
- ♥ Chinese kool met wortel
- ♥ Paprika, tomaat en rode ui.

Tip! Wil je de omelet aan 2 kanten bakken, gebruik dan een grote deksel waar je de omelet op schuift vanuit de pan. Dat voorkomt geknoei 😊

HET DINER

BLOEDVOEDENDE TRAYBAKE



Ingrediënten

2 voorgekookte bietjes
1 kleine pompoen
1 grote zoete aardappel
1 courgette
1 bakje snoeptomaatjes
1 rode ui
2 tenen knoflook
3 takjes tijm
1 tl chilivlokken
Olijfolie
Peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 190 graden en beleg een ovenplaat met bakpapier.
- Snijd alle groenten en de knoflook in grote stukken.
- Verdeel de groenten op de bakplaat.
- Besprenkel ruim met olijfolie en strooi er peper, zout, chilivlokken en tijm over.
- Plaats in het midden van de oven en rooster gaar in ca. 30 minuten.
- Tussendoor even omscheppen.
- Serveer met gekookte rijst en wat vis of vlees.

 **Vega tip!** Marineer wat tempeh met sojasaus en sesamolie, laat even intrekken en bak dan knapperig in een beetje kokosolie in een koekenpan of airfryer.

NASI GORENG MET GROENTEN

Ingrediënten voor 2 porties

130 gr basmati- of pandanrijst
2 uien
2 teentjes knoflook
200 gr kipfilet
2 tl gember rasp
1 tl kurkuma
400 gr wokgroenten
25 gr pinda's
2 el. kokosolie
2 el. sojasaus
zout en (chili)peper naar smaak

Bereiding

- Was de rijst onder de koude kraan en kook daarna volgens de instructies op de verpakking.
- Giet de rijst af en laat afkoelen op een bord.
- Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de kip in reepjes. Schil de gember en kurkuma en rasp of hak fijn.
- Verwarm kokosolie in een wok of braadpan en fruit de ui, knoflook en gember ca. 2 minuten.
- Bak de kipreepjes mee, voeg de wokgroenten toe en roerbak op een hoog vuur.
- Breng op smaak met zout en (chili)peper.
- Verhit olie in een andere bakpan en roerbak de rijst op een middelhoog vuur. Schep of schud de rijst regelmatig om. Breng op smaak met de kurkuma en glutenvrije sojasaus.
- Roer de gebakken rijst, kipreepjes en groenten door elkaar. Of serveer alles apart. Hak de pinda's grof en strooi erover.



SATÉSAUS

Ingrediënten voor 2 porties

1 el kokosolie
3 el pindakaas 100% pinda
1 rode peper
100 ml kokosmelk
Sojasaus
1 teentje knoflook

Bereiding

- Verhit de kokosolie in een pan en fruit hierin de fijngesneden rode peper en knoflook.
- Zet het vuur lager en voeg de pindakaas en sojasaus toe. Roer goed door en zorg ervoor dat het niet aanbakt.
- Voeg de kokosmelk in kleine scheutjes toe, blijf roeren en ga door tot er een smeuge saus ontstaat.
- Wordt de saus te dik dan kun je wat extra kokosmelk of water toevoegen.

SNELLE NOEDEL'S MET GEHAKT

Ingrediënten voor 4 personen

1 el kokosolie
500 gr rundergehakt
1 zak roerbakgroenten
250 gr rijstnoedels
2 stengels bosui
1 ui
3 tenen knoflook
1 limoen rasp en sap
1 el sambal
1 tl kurkuma
1 tl paprikapoeder
1 tl korianderpoeder
4 el oestersaus
Peper en zout

Bereiding

- Kook de noedels volgens de instructies op de verpakking. Spoel af met koud water.
- Snijd de ui, knoflook en bosui fijn.
- Verhit wat kokosolie in een wok of grote pan en fruit hierin de ui, knoflook en sambal.
- Voeg het gehakt toe en bak het geheel gaar.
- Doe er de roerbakgroenten bij en bak tot de groenten beetgaar zijn.
- Zet het vuur wat lager, voeg de kruiden en oestersaus toe.
- Meng alles door elkaar en voeg de noedels toe.
- Verwarm het nog goed tot de noedels ook warm zijn.

ZOETZURE BIETJES MET BALSAMICO

Ingrediënten voor 4 personen

1 kilo voorgekookte bieten
2 rode uien
1 teentje knoflook
Olijfolie
Peper en zout

Marinade voor 8 dunne speklapjes (bio!)

1 el gedroogde rozemarijn
1/2 el paprikapoeder
Olijfolie



Bereiding

- Snijd de uien en bieten in kwarten en snipper de knoflook.
- Verhit wat olijfolie of ghee in een pan.
- Fruit hierin de ui op middelhoog vuur tot deze glazig wordt.
- Voeg nu de knoflook en bietjes toe en bak dit even mee.
- Zet t vuur lager en laat langzaam doorgaren. Schep af en toe om.
- Giet de balsamico bij de bietjes en schep goed om, laat nog 5 minuten garen.

Tip! Combineer met gestoomde aardappels. Bio aardappelen kun je even wassen en uitstekend in de schil bereiden.

BLOEMKOOL CURRY



Ingrediënten

1 bloemkool
1 rode ui
1 rode paprika
3 teentjes knoflook
400 gr kipdijfilet
1 blikje of pot kikkererwten
1 handje diepvries erwten
1 tl kurkuma
1 rode peper
Gember (stukje van 2 cm)
1 tl korianderzaad
1 tl komijnzaad
2 el kokosolie
400 ml kokosmelk
3 kopjes basmatirijst
Peper en zout

Bereiding

- Maak de bloemkool schoon en kook de roosjes een paar minuten tot ze net niet beetgaar zijn.
- Giet de bloemkool in een vergiet of zeef. Bewaar het kookvocht en kook hier de rijst in. en kook vervolgens de rijst in het kookvocht.
- Snijd de kip en paprika in reepjes.
- Pel en snipper de ui en knoflook.
- Was de gember en rasp of hak fijn.
- Snijd de rode peper fijn.
- Kneus het korianderzaad met de achterkant van een lepel, of maak fijn in een vijzel.
- Verhit de kokosolie in een pan en fruit hierin de ui, knoflook, gember, rode peper, koriander en komijnzaad.
- Voeg de reepjes kip toe en bak rondom goudbruin.
- Doe de paprikareepjes erbij en bak dit even mee.
- Zet het vuur lager en voeg de kurkuma, zout en peper toe.
- Meng de kokosmelk erdoor en doe nu de gekookte bloemkoolroosjes, kikkererwten en diepvries erwten erbij.
- Laat afgedekt nog ca. 10 minuten zachtjes doorgaren.

Tip! Voeg eventueel vers gehakte koriander toe voor het opdienen. Combineer met een frisse komkommersalade en naanbrood.

RISOTTO MET VENKEL

Ingrediënten voor 3 - 4 personen

Roomboter
Olijfolie
2 venkelknollen
1 grote ui
3 teentjes knoflook
500 gr kipfilet
Parmezaanse kaas
Sap en rasp van 2 citroenen
Peper en zout
400 gr risottorijst
ca. 1 liter bouillon

Tip! In plaats van bouillon kun je ook gekookt water gebruiken met 1 el grof Keltisch zeezout.



Bereiding

- Was de venkel, verwijder het groene 'gras', snijd het harde stukje van de topjes af en verdeel de venkel in 4-en.
- Verhit wat roomboter in een koekenpan en braad hierin de venkel tot deze een beetje is verkleurd. Zet het vuur laag, dek de pan af met een deksel en laat de venkel gaar smoren voor ca. 15 min.
- Snijd ondertussen de ui en knoflook fijn.
- Verhit wat olijfolie in een pan en fruit hierin de ui glazig.
- Voeg de knoflook, citroensap en risottorijst toe, vermeng goed met de olijfolie.
- Zet het vuur laag en doe er de helft van de bouillon bij.
- Dek af met een deksel en roer geregeld de rijst door. Wanneer deze droger wordt voeg je in beetjes de overige bouillon toe.
- Ga net zo lang door tot het geheel volledig is opgenomen en er een smeūige massa is.
- Rasp er Parmezaanse kaas over en werk af met de citroenrasp.

Tip! Combineer met een stukje zacht gegaarde kabeljauw of wat kipfilet.

VEGETARISCHE PASTA MET KAASSAUS



Ingrediënten

Olijfolie extra vierge
2 el pijnboompitten
1/2 groene kool
1 rode ui
1 witte ui
1 prei
2 tenen knoflook
1 bakje kastanjechampignons
100 gram linzen per persoon
Peper, zout en tijm
Pasta, bij voorkeur spelt of glutenvrij

Voor de kaassaus

2 el havermeel
2 el olijfolie
Gekookt water
50 gr parmezaanse kaas
Snuffje nootmuskaat

Bereiding

- Verhit wat olie in de pan en rooster hierin de pijnboompitten.
- Haal de pijnboompitten er snel weer uit en houd apart.
- Fruit de ui met de knoflook in de olie.
- Voeg er de prei, champignons, kool, kruiden, peper en zout aan toe.
- Mix goed en zet het vuur wat lager tot de groenten zachter zijn, maar nog wel een beet hebben. Tussendoor nog wel omroeren.
- Kook ondertussen de pasta gaar en maak de saus.
- Als de groenten gaar zijn meng je er de linzen en kaassaus door. Bestrooi met wat extra Parmezaanse kaas en pijnboompitten.

Bereiding van de kaassaus

- Hoe maak je de kaassaus
- Verhit de olie in een steelpan
- Zet het vuur laag en meng er het havermeel doorheen.
- Blijf roeren tot alle havermeel is opgenomen. Er ontstaan dan korreltjes.
- Voeg er een beetje water aan toe en meng goed door.
- Herhaal dit net zo lang tot er mooie dunne saus over is.
- Voeg er de nootmuskaat en naar smeeke peper en zout aan toe.
- Zet het vuur uit en doe er de Parmezaanse kaas door, wordt de saus te dik kun je het met wat water aanlengen.

Tip! Combineer met wat verse pesto.

HOLLANDSE POT

Niets Hollandser dan het AGV'tje. Ook wel Aardappelen, Groenten en Vlees. In de basis is die manier van eten niet eens zo slecht. Mits je de groenten in ieder geval niet te lang kookt. Vroeger werd alles super zacht gekookt en verdwenen de goede voedingsstoffen in het kookvocht zo door het afvoerputje, zonde!

Ben je echt fan van de Hollandse pot, dan heb ik wat tips voor je om het wat gezonder te maken.

Tips om de Hollandse pot gezonder te maken!!

- Schaf een grote stoommand aan en stoom je groenten boven de aardappelen die je kookt, zo komen er extra veel voedingsstoffen in de aardappels.
- Kook of stoom je groenten nooit tot ze helemaal zacht zijn.
- Gebruik 2 soorten groenten, in plaats van 1.
- Kies voor biologische aardappelen (tipje: de Lidl heeft deze voordelig)
- Neem altijd meer groenten dan aardappelen.
- Bij stampot gebruik je meer groenten dan aardappels, op 1 kg groenten neem je 800 gr aardappelen.
- Vervang bij een stampot de helft van de aardappels door bijvoorbeeld zoete aardappel, pastinaak, of knolselderij.
- Verrijk stampotten met 'biologisch' uitgebakken spekjes en de jus, klontje roomboter, beetje mosterd enz. Probeer melk achterwege te laten.
- Kies voor goed biologisch vlees of vis en marineer dit zelf. Dan heb je meteen lekker jus.
- Maak sausjes zelf, zo kun je lekker en toch puur blijven eten.

INSPIRATIE VOOR MARINADE

Sojasaus
Oestersaus
Sesamolie
Mosterd
Snufje kerrie
Peper en zout

Olijfolie
Rozemarijn
Tijm
Citroensap
Peper en zout

Olijfolie
Tomatenpuree
Koriander
Snufje
Cayennepeper

Olijfolie
Mosterd
Honing
Tijm
Knoflook

Sojasaus
Gember
Citroengras
Knoflook
Sambal
Koriander

Tip! Gedroogde kruiden zijn pittiger van smaak dan verse kruiden en daardoor geschikter om mee te kunnen marineren.

INSPIRATIE VOOR STAMPPOT

Kruidige rode koolstamppot

Gesneden 'verse' rode kool met aardappel, stukjes appel, kruidnagel en kaneel. Ook lekker in combinatie met draadjesvlees.

Frisse voorjaarsstamppot

Sperziebonen, worteltjes, doperwten aardappel en pastinaak, in combinatie met stukjes pittig gekruide kip.

Miltvoedende hutspot

Zoete aardappel, aardappel, wortel, uien en pompoen.

Zorg voor een verhouding van 50% wortel en uien. Verdeel de overige 50% in zoete aardappel, pompoen en aardappel

Spruitjes stamppot

Aardappel, spruitjes, snuffe noodmuskaat en eventueel gehakte walnoten.

Levervoedende stamppot

Aardappel, witlof, pastinaak, kastanje champignons, knoflook.

Stevige zuurkoolstamppot

Zuurkool met aardappel, gehakt, uien en kaas, even in de oven om de kaas te laten smelten.

Mediterrane andijviestamppot

Andijvie met aardappel, stukjes paprika, gedroogde tomaat, rozemarijn, knoflook en een zacht gegaarde kabeljauwfilet of biologisch rundersaucijs.

Pittige stamppot met Spaanse twist

Courgette, 3 kleuren paprika, zoete aardappel en aardappelen, in combinatie met pittige chorizo en knoflook.

Tip! Grill de groenten in de oven of pan en werk de stamppot af met een scheut goede olijfolie.

Vegetarische herfststamppot

Knolselderij met aardappel, verschillende paddenstoelen, prei, stukjes kaas, walnoten en grove mosterd.

Oud Hollandse boerenkoolstamppot

Aardappel (40%), boerenkool (60%), spekjes, jus, scheutje azijn, roomboter. Lekker met een goede rookworst van de slager.

Tot slot....

Ik hoop dat de recepten en tips uit dit e-book je het inzicht en de inspiratie hebben gegeven om vol vertrouwen met je baarmoedergezondheid aan de slag te gaan. Zoals je hebt kunnen lezen kun je je koude baarmoeder niet in een paar weken fixen. De eerste veranderingen zul je na een maand of 2 echt goed gaan merken.

Wil je ondersteuning om dit proces wat te versnellen?

Als deskundige op het gebied van baarmoedergezondheid, help ik je graag om met gerichte voetreflex behandelingen en maatwerk adviezen, de kortste route te vinden naar de balans die nodig is voor om zwanger te kunnen worden.

Ben jij om te ontdekken wat jouw lichaam nu écht nodig heeft? Plan een gratis telefonische kennismaking in en ik ga graag even met je mee!

Liefs, Niki

Plan gratis kennismaking