



## 10 dagen gezond eten met Black & White Sportsclub

Je hebt de keuze gemaakt om 10 dagen gezond te eten. Dat is een erg goed begin van het jaar. Je gaat in de komende tijd gewicht verliezen, je energiepijl omhoog brengen en je lekkerder in je vel voelen. We halen met dit eetpatroon de 'rommel' die we in de afgelopen tijd verzameld hebben op een eenvoudige wijze uit ons lichaam. Dit doen we zonder dat we honger lijden of een vreemd crashdieet volgen.

### TIPS

- Als je het resultaat goed wilt meten, ga je naar Your Life Style en maak je daar een doel aan. Dat kan zijn om binnen enkele weken een paar kilo verliezen bijvoorbeeld.
- Eet met mate, maar niet te weinig en zeker niet te veel.
- Zorg voor de volgende verhouding
  - o 3 of 4 delen delen groente
  - o 1 deel rijst
  - o 1 deel vlees of vis naar eigen keuze (optie)
- Eet als je trek hebt, niet eerder
- Wees creatief als er ingredienten vermeld worden die je niet lust of die je niet in huis hebt. Neem een alternatief wat er op lijkt.
- Neem je familie of vrienden mee op je gezonde toer
- Vermijd in deze 10 dagen zoveel mogelijk suiker, zout en alcohol. Je moet het natuurlijk altijd zelf weten, maar voor het beste resultaat kun je deze dingen het beste weglaten.
- Drink minimaal 2 liter water per dag, veel thee en geen koffie
- Biologische producten zijn beter dan 'normale'. Daar zitten nl geen chemische middelen in.
- Niet teveel of , nog beter, geen melkproducten gebruiken, de voorkeur heeft soyamelk ed
- Neem volkoren producten
- Kies de gerechten die op dat moment het beste bij je passen
- Laat via YLS, Facebook of de website weten wat je resultaten zijn
- Neem maximaal 2 tussendoortjes van fruit
- Na 20.00 niets meer eten
- Volg 2 a 3 x per week een groepsles die je echt leuk vindt
- Alle kruiden zijn te koop bij de Toko of Surinaamse Winkel
- Niet snoepen, snacks, bietsen of hoe je het ook wilt noemen ☺

### Opstaan

Als je opstaat drink je 2 grote glazen lauw water met een beetje vers citroensap



## *Ontbijt*

Je hebt 3 keuzes

1. **Je eet tot 12 uur alleen fruit en drinkt daarbij kruidenthee of water.**
  - Je mag zelf bepalen welk fruit, niet teveel banaan of avocado
  
2. **Je eet tot 12 uur 2 sneetjes (bruin)brood of toast met licht beleg.**
  - Brood of toast met cottache cheese, plakjes tomaat en komkommer, beetje peper
  - Brood of toast met jonge kaas en stukjes appel
  - Brood of toast met sandwichspread, ijsbergsla en radijs
  - Brood of toast met honing
  - Brood of toast met banaan en kaneel
  
3. **Je eet een variant van pap, zoals havermout, brinta oid. Het liefste met soyamelk**
  - Havermoutpap met rozijnen en kaneel
  - Havermoutpap met gedroogde pruimen
  - Brinta met stukjes banaan
  - Brinta met stukjes appel en kaneel
  - Soya yoghurt met stukjes peer



## *Lunch 1 (ook om mee te nemen)*

Je hebt 2 keuzes

1. je maakt een keuze uit 1 van de salades. Dit heeft de voorkeur boven toast of brood en is gezonder en voedzamer.

- 1. veldsla met couscous met komkommer, radijs en gehakte peterselie**

- Snijd  $\frac{1}{4}$  komkommer en 10 radijsjes fijn en meng die samen met de couscous en 4 el sesamolie
- Veldsla op bord, couscous in het midden, garneren met tomaat en olijven
- Serveren met 2 volkoren crackers

- 2. Eikenbladsla met gemarineerde spitskool, zonnebloempitten en cottage cheese**

- Snijd de spitskool fijn, mengen met 1 el kappertjes, gesneden verse munt, gesneden tomaat en wat peper
- Eikebladsla op bord, spitskool in het midden, 2 el cottage cheese eraast
- Bestrooien met geroosterde zonnebloempitten

- 3. Ruccola met wilde rijst, cashewnoten, rozijnen en basilicum**

- Rijst koken ( of zorg dat je de avond ervoor wilde rijst neemt en wat extra maakt) en af laten koelen
- Rijst mengen met ruccola, gesneden basilicum, gehakte cashewnoten en rozijnen. 5 el sesamolie erbij
- Serveren met 2 rijstwafels

- 4. Ijsbergsla met appel, mango en walnoten**

- Gesneden appel mengen met 20 druppels citroensap, gesneden mango en olijfolie
- Ijsbergsla op bord, appelmengsel in het midden
- Bestrooien met gehakte walnoten en peterselie

- 5. Wortel, selderij, salade met omelet en pistachenootjes**

- Wortel en selderij in blokjes snijden, zachtjes 4 minuten blancheren in water met een beetje zout. Meng met 4 el sesamolie
- Mengsel garneren met gesneden omelet en gehakte pistachenootjes
- Bestrooien met vers geraspte jonge (bio) kaas



## *Lunch 2 (ook om mee te nemen)*

*2. Je maakt een keuze uit 1 of 2 van de toastgerechtjes, neem er maximaal 3, drink er thee bij*

**1. Toastje met champignons**

- Uitje, knoflook bakken in olie, champignons erbij, zachtjes 5 minuten stoven, beetje peper erover

**2. Toastje met cream cheese en jam**

- Smeer 2 of 3 toastje met magere cream cheese en wat (bio) jam

**3. Toastje met kruidenomelet**

- Bak je omelet met gehakte peterselie en bieslook, bestrooien met verse peper

**4. Toastje met jonge kaas, dingesneden tomaat en pesto**

**5. Toastje met humus en olijven**



## Diner

### **1. Zilvervliesrijst met cashewnoten, geblancheerde bloemkool en gestoofde pompoen**

- kook de rijst met cashewnoten
- blancheer de bloemkool ongeveer 7 minuten in kokend water zonder zout
- olie in de pan, bak wat knoflook en uitjes, doe er komijnzaad bij en laat de zadjes even springen. Voeg de gesneden pompoen erbij, het deksel erop, kopje warm water erbij en stooft het geheel in 10 minuten gaar.

### **2. Gebakken wilde rijst met broccoli, witte kool met pepertjes**

- kook de rijst en vervolgens af laten koelen
- bak in olie of ghee 2 uitjes en wat knoflook naar keuze, doe de klein gesneden broccoli erbij en laat het even 5 minuten stoven. Vervolgens de rijst meebakken en 3 eetlepels ketjap toevoegen. Op het laatst 1 eitje pp erdoorheen roeren en zachtjes 2 minuten bakken.
- Witte kool fijnsnijden en zachtjes in de olie bakken, op het laatst 1 fijngesneden chilipepertje pp erdoorheen

### **3. Ronde rijst (bij biologische winkel te verkrijgen) met champignons en paprika in kerrie/cocossaus met fijngesneden spitskool**

- kook de rijst met een chilipepertje erin
- bak in olie of ghee 2 uitjes en wat knoflook, bak de grof gesneden paprika en doe er halve champignons bij. Laat het even 5 minuten stoven, 1 flinke theelepel kerriepoeder erbij en zachtjes 1 minuutje bakken. 2 glazen warm water erbij en cocospasta (santen) naar smaak toevoegen. Saus even in laten koken.
- Rijst op het bord, fijn gesneden spitskool erop leggen, kerrieschotel eroverheen scheppen

### **4. Vanille basmati rijst met rode linzen en rozijnen, chinese kool met tomaat**

- kook de rijst met een vanillestokje
- kook de rode linzen met een theelepeltje koejnit, 1 tl koriander en een ½ tl kaneel
- bak (neem een wok) in olie of ghee 2 uitjes en wat knoflook, bak de chinese kool en doe er meteen kleingesneden tomaat bij. Deksel erop en 8 minuten stoven



## 5. Volkoren pasta in tomatensaus met groene bonen

- kook de pasta in water en een beetje olijfolie
- blancheer de boontjes in ruim water en een beetje zout
- bak in olijfolie wat uitjes en knoflook, doe er 1 tl oregano en ½ tl thijm bij, bak 4 fijn gesneden tomaten zachtjes gaar, doe er 2 glazen warm water bij, gesneden basilicum toevoegen. Eventueel wat gesneden olijven erbij en de saus wat in laten dikken.
- gekookte pasta door de saus scheppen, eventueel wat geraspte parmesaanse kaas erover (niet teveel)

## 6. Gebakken aardappeltjes knolselderij, prei en sesamzaadjes

- was en snijd de aardappels en bak ze in ruime olie goudbruin
- bak in olie een beetje ui en knoflook en voeg de knolselderij eraan toe, stoof deze zachtjes 6 minuten en voeg ½ tl koenjit, ½ gemberpoeder en ½ glas warm water erbij, prei toevoegen en 4 minuten verder stoven. Bestrooien met geroosterde sesamzaadjes

## 7. Gepofte aardappel met kruidige spruitjes- en wortelschotel (aanrader)

- was de aardappels, wikkel ze in aluminium folie en doe ze 40 minuten in de oven op 200 graden
- bak in olie 2 uien en wat knoflook, voeg de fijngesneden wortel toe, even bakken, voeg de spruitjes toe, ongeveer 8 minuten op zacht vuur onder een deksel beetgaar laten worden.
- Aardappel eten met een tl magere kruidenkaas

## 8. Hutspot met gehakte walnoten en een gekookt eitje

- kook aardappels met ui en wortel (let op de verhoudingen) in een grote pan met een bouillonblokje (liefste zonder zout) , maak er een stampot van met een beetje soyamelk en wat peper.
- Bestrooien met gehakte walnoten en gehakt gekookt eitje

## 9. Bami met witte kool, prei en paprika, gebakken tofu en broccoli met pindasaus

- Kook de mie in ruim water
- Bak in olie wat uitjes, knoflook, witte kool, gesneden paprika en prei. 6 tot 8 minuten zachtjes bakken. Voeg er ½ tl gemberpoeder, ½ tl kerriepoeder en 4 a 5 eetlepels lichtgezouten soyasaus erbij, schep om met de mie
- Blancheer de broccoli ongeveer 7 minuten
- Bak de plakjes tofu in hete olie goudbruin
- Scheutje olie met uitje en knoflook, 2 schepjes hete sambal erbij, 3 eetlepels zoete soyasaus en 2 glazen warm water erbij. Even koken en 5 eetlepels pindakaas toevoegen. Even opkoken en naar gelang de dikte water of pindakaas toevoegen.



## 10. Basmatirijst met amandelen, groenteschotel en komkommersalade

- Basmatirijst koken met 100 gram amandelen.
- komkommersalade (komkommer, sesamzaad, citroensap, sesamolie, peper en zout)
- Olie in de pan, 6 teentjes gesneden knoflook + 2 kleine gesneden uitjes erbij, 2 theelepels komijnzaad erbij, 4 gesneden preistelen erbij (alleen het wit gebruiken), lekker aanbakken zonder te laten kleuren, 6 gesneden tomaten (zonder kroontje) toevoegen.  
½ theelepel kaneel, 2 theelepels koriander en 2 theelepels koenjit in wat water gladroeren en toevoegen, even heel zachtjes bakken.  
Vuur zacht en 5 minuten stoven (eventueel wat water erbij)  
Water toevoegen tot 2/3 van de groente, 5 minuten zachtjes stoven, 5 minuten laten staan.

### Tot slot.

Heel veel succes ermee, aarzel niet om vragen te stellen over de bereidingen. Ik help je graag verder.

Namens Black & White Sportsclub,

Sportieve groeten, Marcel Wille

# Black & White Fits You!