

## Vegetarische opties Intermittend fasting

Hieronder een lijst waar in de weekmenu's vlees voorkomt en hoe je dit kan vervangen voor een vegetarische optie:

16:8 weekmenu's

Week 1 dag 2: gepofte zoete aardappel met salade	Laat hier de Serranoham weg
Week 1 dag 3: zoete tomatensoep	Vervang de kippenbouillon voor groentebouillon
Week 1 dag 3: Spelt met bolognaisesaus	Vervang de kipgehakt voor vegetarisch gehakt of laat het gehakt weg en vervang voor wat noten.
Week 1 dag 4: Bloemkoolschotel met gehakt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vervang de gehakt voor vegetarisch gehakt of laat het gehakt weg en vervang voor wat noten.</li> <li>- Vervang de runderbouillon voor groentebouillon</li> </ul>
Week 1 dag 5: Vis met roomkaas en courgette spaghetti	Vervang de vis voor een vleesvervanger (burger, falafel, tempeh of ei) of kies voor een ander gerecht van een van de onderstaande opties.
Week 2 dag 1: ovenschotel met kipshoarma	Vervang de kipshoarma voor vegetarisch gehakt, ei, peulvruchten of kies er voor om het gehakt weg te laten en wat noten toe te voegen.
Week 2 dag 3: Bloemkoolrijst met tomaat en courgette uit de oven	Vervang de kippenbouillon voor groentebouillon
Week 2 dag 4: Biefstuk met zoete aardappel en rucola	Vervang de biefstuk voor een vleesvervanger of kies voor een ander gerecht
Week 2 dag 5: Notenrijst met mango en runder reepjes	Kies voor de vegetarische runder reepjes, ei of wat noten als vervanging
Week 2 dag 6: kokospudding	Kies voor Agar Agar als vegetarische variant voor gelatine.
Week 2 dag 6: Spinazietaart	Vervang de kipgehakt voor vegetarisch gehakt of kies er voor om het gehakt weg te laten en wat noten toe te voegen. (tip: voeg dan ook wat tomaatjes toe)
Week 2 dag 7: witlof rucola salade	Vervang de zalmflakes voor tempeh, tofu, kaas, ei, noten of peulvruchten.
Week 3 dag 1: Pulled chicken met courgette en bosui	Vervang de kip voor tempeh, tofu, kaas, ei, noten of peulvruchten. (Tip: voeg ook nog wat extra groente toe).
Week 3 dag 2: Wortelburger	Vervang de burger voor een linzenburger of andere groenteburger. Je kan ook het kipgehakt weglaten en zelf wat bieten of linzen toevoegen.
Week 3 dag 3: wraps met hummus en gebakken champignons	Laat de ham weg en voeg eventueel wat kaas toe.
Week 3 dag 4: mini cheesecake	Kies voor Agar Agar als vegetarische variant voor gelatine.
Week 3 dag 4: sesamsalade met kippendijfilet	Vervang de kip voor tempeh, tofu, kaas, ei, noten of peulvruchten. (Tip: voeg ook nog wat extra groente toe).
Week 3 dag 5: Courgetti salade met ham en asperges	Laat de ham weg en voeg eventueel wat noten toe.
Week 3 dag 7: Nasi quiche	Vervang de kipgehakt voor vegetarisch gehakt of kies er voor om het gehakt weg te laten en wat

	noten toe te voegen. (tip: voeg dan ook wat tomaatjes toe)
--	--

### Super vastdag 3

Maaltijd 1: groentesoep	Vervang de kippenbouillon voor groentebouillon
Maaltijd 2: wokvlees met peultjes	Vervang het varkensvlees voor tempeh, tofu, ei of wat noten

### Basisvasten

Vastdag 1 maaltijd 3: salade met gebakken kip en yoghurtdressing	Vervang de kip voor ei, kaas, noten of wat peulvruchten
Vastdag 2 maaltijd 3: Bloemkoolpuree met gehaktbal	Vervang de gehaktbal voor een vleesvervanger, ei of voor een van de extra vegetarische gerecht opties.
Vastdag 3 maaltijd 2: Salade van sperziebonen met ei en baconreepjes	Vervang de baconreepjes voor noten of kaas.
Vastdag 3 maaltijd 3: Broccoli-brie loempia	Laat hier de ham weg

### Extra recept opties:

#### 1. Bietenburger met groentefriet

Wat heb je nodig (voor 2 personen):

2 bietenburgers (te koop bij AH en Jumbo)

400 g groentefriet (kant-en-klaar of zelf maken met pastinaak, wortel, biet en/of zoete aardappel)

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de groentefriet met 2 eetlepels olijfolie een beetje peper en zout op een bakplaat. Bak de frietjes in 30 minuten gaar.
2. Bak de bietenburger in een koekenpan in 4-5 minuten aan beide kanten bruin.

Bereidingstijd: 5 minuten Baktijd: 30 minuten

Tip: Lekker met een tzatzikisausje of een beetje mayonaise

## 2. Courgetti met vega worstjes

Wat heb je nodig (voor 2 personen)

400 g courgetti  
4 vegetarische worstjes, in stukjes 200 g tomatenblokjes, gezeefd  
1 sjalotje, gesnipperd  
1 rode peper, in stukjes  
1 theelepel oregano  
1 teentje knoflook, geperst  
50 g Parmezaanse kaas  
Peper en zout

Zo maak je het:

1. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en fruit hierin het sjalotje en knoflook. Voeg de tomatenblokjes, rode peper, oregano, peper en zout toe en laat een aantal minuten op zacht vuur pruttelen.
2. Bak de vegetarische worstjes in een andere pan mooi bruin.
3. Kook water in een waterkoker en giet over de courgetti heen, zodat deze warm wordt.
4. Serveer de saus en worstjes over de courgetti en strooi er als laatste de Parmezaanse kaas overheen.

## 3. Rode linzensoep

Wat heb je nodig (voor 4 kommen):

300 g gedroogde rode linzen 1 blik tomatenblokjes (400 g) 400 g kokosmelk  
1 rode peper, in stukjes  
  
1 ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, geperst  
2 blokjes groentebouillon  
1 theelepel kerriepoeder  
1 theelepel komijnpoeder  
1 theelepel kurkuma  
Snuf kaneel  
5 takjes verse koriander, grof gesneden Peper en zout

Zo maak je het:

1. Verhit wat olijfolie in een pan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg de kruiden toe en bak even mee.
2. Voeg de tomatenblokjes toe en roer goed door elkaar. Voeg de groentebouillon (1 liter water en de 2 blokjes bouillon) toe en doe ook de linzen erbij.
3. Voeg de peper en de kokosmelk toe en breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat de soep 20-30 minuten pruttelen, tot de linzen gaar zijn.
4. Voeg als laatste een snuf kaneel toe, peper en eventueel zout om de soep verder op smaak te brengen.

5. Serveer de soep met de verse koriander.

## 4. Halloumi burgers

Dit heb je nodig voor 6 burgers:

1 blik kikkererwten, uitgelekt (150 g)

200 g halloumi, in blokjes gesneden

1 ei

2 eetlepels bloem

1 teentje knoflook, uitgeperst

1 theelepel paprikapoeder

1 theelepel kerrie

2 theelepels olijfolie

Zo maak je het:

1. Mix de kikkererwten fijn in een keukenmachine met de olijfolie, knoflook en de kruiden.
2. Voeg daarna de halloumi, ei en bloem toe. Mix nog even kort door, er mogen nog wat stukjes zichtbare halloumi in zitten.
3. Vorm 6 burgertjes van de mix. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de burgers op halfhoog vuur 3 minuten per kant krokant.