

**SUPER  
FOODIES**



# FOOD

WEEKPLAN IMMUUNSYSTEEM

# WEEKPLAN IMMUUNSYSTEEM FOOD

Eén van de belangrijkste pijlers voor een gezond immuunsysteem is een gezonde gevarieerde voeding die alle vitamines, mineralen en voedingsvezels levert die nodig zijn om de afweerprocessen goed te laten verlopen. Zoals je in het Immunplan hebt kunnen lezen zijn dit processen van het immuunsysteem zelf, maar ook van de darmflora en de barrières van het lichaam.

OM DEZE OPTIMAAL TE VOEDEN  
HEBBEN WIJ EEN ZEER DIVERS  
INSPIRATIEWEEKPLAN MET  
IMMUUNSYSTEEMFOODS ONTWIKKELD  
WAARIN WE REKENING HEBBEN  
GEHOUDEN MET:

- 3 maaltijden per dag, zonder tussendoortjes (het beste voor het spijsverteringsstelsel)
- variatie in smaak, kleur, structuur en type maaltijd
- toegankelijke ingrediënten en smaken zonder pakjes, zakjes en kunstmatige smaakmakers
- afwisselend vegetarisch, vis, gevogelte en plantaardige dagen
- het grootste voedingsaandeel afkomstig uit plantaardige voeding
- gemakkelijk mee te nemen ochtend- en middagmaaltijden (in afsluitbaar potje of thermos) zodat het kan worden gegeten op tijden die het beste passen bij jouw behoefte. Bereid maaltijden de avond vooraf voor of warm soepen 's morgens op. Voeg kwetsbare ingrediënten zoals bladgroenten pas toe vlak voor consumptie.

## TIPS OM EEN GEZONDE WEEK NOG GEMAKKELIJKER TE MAKEN:

- Zorg voor een voorraadbak of kastje met ongebrande ongezouten noten, zaden, pitten en toppings. Bewaar ze in afgesloten potjes waaruit je elke dag je portie nootjes kunt kiezen. *cashewnoten, walnoten, paranoten, pecannoten, hazelnoten, amandelen, pistachenoten, macadamianoten, pompoenpitten, zonnebloempitten, pijnboompitten, chiazaden, hennepzaden, cacao nibs, kokosnotenrasp.*
- Vul je diepvries met kwetsbaar fruit zoals bessen en aardbeien. Ook tropisch fruit als mango en ananas kun je vriesvers in kilozakken krijgen. Voordelig en lang houdbaar.
- Ook bepaalde groentes zijn uitstekend (en vaak voordeliger) te gebruiken uit de vriezer. Groene asperges, tuinbonen, sperziebonen, doperwten, spinazie, boerenkool.
- Investeer in een kleine voorraad gedroogde en verse kruiden die vaak worden gebruikt. Bijvoorbeeld kerriepoeder, kaneel, paprikapoeder, oregano, laurier, tijm (vers of gedroogd), verse gember, platte peterselie, munt, basilicum en bieslook.
- Kokosmelk en kokosyoghurt zijn lekkere en veelzijdige producten die we vaak gebruiken als frisse basis of romige toevoeging van en aan een maaltijd. Zorg voor een klein voorraadje.
- Uien en knoflook vormen de smaak-basis van heel veel gerechten. Het is raadzaam om een mandje uien, rode ui en knoflook gevuld te houden, zoals je ook de fruitschaal en verse groentenla bijhoudt.
- Duurzame en biologische vis en vlees worden steeds beter verkrijgbaar. Informeer ook bij de lokale winkel naar de mogelijkheden.

# MAANDAG

## GOED GEVOEDE SCHILDKLIER MET JODIUM UIT VIS EN VITAMINE C UIT KIWI

**11:00-12:00** – LET OP, VANDAAG ADVISEREN WE JE OM INTERMITTENT FASTING TE DOEN.

Eet vandaag **1 gele kiwi** (vitamine C, voedingsvezels, antioxidanten)

Bijvoorbeeld als onderdeel van de graanvrije **Appel Birchermuesli** met **pompoenpitten, chiazaad** en **amandelmeel** op p. 123 van het Immunplan.

**15:00** – KLEINE MAALTIJD

Eet vandaag **gefermenteerde groente**

Bijvoorbeeld een **salade van blokjes pekelaugurk, zoete aardappel, lente-ui, avocado** en **bladpeterselie** met een dressing van **kokosyoghurt**.

**17:00-19:00**

Eet vandaag een portie (150-250g) **witvis**

Bijvoorbeeld zoals **kabeljauw, schol, griet, schelvis, tonijn** of **dorade** (choline, eiwitten, mineralen, B-vitamines)

Bijvoorbeeld gecombineerd met geroerbakte **paksoi, sugar snaps, taugé** in een scheutje **coconut aminos** en **pastinaakfrietjes** uit de oven.

# DINSDAG

## GEZONDE SLIJMVLIEZEN MET PADDENSTOELEN GLUCANEN, ASPERGES EN PREI

**7:30 - 10:00**

Eet vandaag **chiazaad en hazelnoten** (plantaardige eiwitten, gezonde vetzuren, mineralen)

Bijvoorbeeld door de dag te starten met de **Kokos-chiapudding** met **steenfruit, aardbeien, bramen**, en **bessen** van p. 135. Top af met fruit en 20g gehakte **hazelnoten**.

**12:30 - 13:30**

Eet vandaag 150-250g **Paddenstoelen** (mineralen, voedingsvezels en andere immuunsysteem-boostende stoffen)

Bijvoorbeeld een salade met geroerbakte **groene asperges, avocado**, in **knoflook** gebakken **champignons** en 5 gehakte **paranoten**.

**ROND 18:00-19:00**

Eet vandaag 2-3 **eieren** (choline, selenium, jodium, eiwitten, B-vitamines)

Bijvoorbeeld in een groentequiche met **prei, courgette** en **bieslook** of als een omelet of roerei met groente.

Je hebt vandaag minimaal 16 verschillende immuunsysteemfoods gegeten: gele kiwi, appel, pompoenpitten, chiazaad, amandelen, kokosnotenrasp, augurk, zoete aardappel, lente-ui, avocado, peterselie, witvis, groene groentes en pastinaak.

# WOENSDAG

## ENERGIEBOOST MET B-VITAMINES EN CHOLINE UIT GEVOGELTE, JODIUM UIT ZEEGROENTE

### 7:30 - 10:00

EET VANDAAG **20G AMANDELEN EN 20G PECANNOTEN** (mineralen, eiwitten, gezonde vetzuren)  
Bijvoorbeeld verwerkt in de Graanvrije **peperkoekgranola** op een kom **kokosyoghurt** met 2 **mandarijntjes**.  
Zie p. 111 van het Immunplan voor een lekker recept.

### 12:30 - 13:30

EET VANDAAG EEN **PORTIE ZEEWIER** (nori vellen en/of wakamé) (jodium)  
Bijvoorbeeld als topping op een vegetarische poké bowl (zonder rijst) met **komkommerstift, wortelstift**, gekookte **tuinbonen, radijsjes**, mais, **lente-ui**, fijngesneden **rode kool**, op smaak gebracht met coconut aminos.

### ROND 18:00-19:00

EET VANDAAG EEN **PORTIE GEVOGELTE** (100g; biologische kip, kalkoen, parelhoen etc.) (eiwitten, choline, zink, B-vitamines)  
Bijvoorbeeld verwerkt in het **groenteroerbakgerecht** met **cashews** en boekweitnoedels van p. 133 uit het Immunplan.

Je hebt vandaag minimaal 20 verschillende immuunsysteemfoods gegeten: amandelen, pecannoten, mandarijntjes, zeeegroente, komkommer, wortel, tuinbonen, radijs, lente-ui, rodekool, gevogelte, wortel, paprika, broccoli, prei, witte kool, rode peper, knoflook, gember en cashews.

# DONDERDAG

## ONTSTEKINGSREMMENDE POLYSACCHARIDES UIT PADDENSTOELEN, SLAAP-BOUWSTOFFEN UIT EIERN

### 7:30 - 10:00

EET VANDAAG **2-3 EIERN** (choline, selenium, jodium, eiwitten, B-vitamines)  
Bijvoorbeeld als **banaan-ei** pannenkoek, besmeerd met **hazelnoten**pasta en geraspte 99% **chocolade**.

### 12:30 - 13:30

EET VANDAAG **250G CHAMPIGNONS** (mineralen, voedingsvezels en andere immuunsysteem-boostende stoffen)  
Bijvoorbeeld gebakken in **olijfolie** met **knoflook, tijm** en gehakte **bladpeterselie**, afgetopt met 2 eetlepels **hennepzaad**. Lekker met glutenvrije crackers en geprakte **avocado**.

### ROND 18:00-19:00

EET VANDAAG **30G WALNOTEN EN 2 EL PIJNBOOMPITTEN** (gezonde vetzuren, eiwitten, mineralen)  
Bijvoorbeeld geroosterd, door een stampotje van **zoete aardappel** met **rucola** en **zontomaatjes** (op olijfolie).

Je hebt vandaag minimaal 16 verschillende immuunsysteemfoods gegeten: eieren, banaan, hazelnoten, cacao, paddenstoelen, olijfolie, knoflook, tijm, peterselie, hennepzaad, avocado, walnoten, pijnboompitten, zoete aardappel, rucola, zontomaatjes.

# VRIJDAG

## OMEGA-3 UIT VIS EN **VERJONGINGSGENEN-ACTIVATIE** DOOR INTERMITTENT FASTING

**11-12:00** Let op, vandaag adviseren we om intermittent fasting te doen.

EET VANDAAG 150G **TROPISCH FRUIT** zoals mango of ananas (belangrijke voedingsvezels voor de darmflora en immuunsysteem, vitamine C)

Lekker in 150g kokos- of amandelyoghurt, afgetopt met 10 gehakte **macadamianoten**, **cacao nibs** en **kokosnotenrasp** (gezonde vetzuren, voedingsvezels, eiwitten, mineralen)

**ROND 15:00** – KLEINE MAALTIJD

EET VANDAAG EEN **HELE RODE PAPRIKA** (vitamine C, antioxidanten)

Bijvoorbeeld om te dippen in, of op een cracker met zelfgemaakte hummus. Je vindt hiervoor een lekker recept op p. 139 van het Immuunplan. Lekker met een appel erbij.

**TUSSEN 17:00-19:00**

EET VANDAAG EEN PORTIE **VETTE VIS** (> 100g), zoals haring, makreel, sardines of wilde zalm (omega 3 vetzuren, mineralen, eiwitten, B-vitamines, vetoplosbare vitamines)

Bijvoorbeeld bij een portie **Courgettenoedels met zonnebloempittenpesto en zongedroogde tomaten**.

Volg het recept op p. 143 van het Immuunplan.

Je hebt vandaag minimaal 17 verschillende immuunsysteemfoods gegeten: tropisch fruit, macadamianoten, cacao, kokosnotenrasp, rode paprika, rode biet, sesampasta, citroen, knoflook, komijn, appel, vette vis, courgette, zonnebloempitten, pijnboompitten, kerstomaatjes, verse basilicum.

# ZATERDAG

## **BOUWSTOFFEN VOOR DE BARRIERES** UIT EIEREN EN GEVOGELTE

**7:30 - 10:00**

EET VANDAAG 2-3 **EIEREN** (choline, selenium, jodium, eiwitten, B-vitamines)

Bijvoorbeeld als zelfgemaakte eiersalade op haver- of rijstcrackers. Combineer met een appel of ander stuk fruit naar keuze.

**12:30 - 13:30**

EET VANDAAG 2 EL **POMPOENPITTEN** (eiwitten, zink, choline)

Bijvoorbeeld als topping op de soep van **pompoen**, **wortel**, **gember** en **rode linzen** op p. 117 van het Immuunplan. Lekker met nog een peer erbij.

**TUSSEN 17:00-19:00**

EET VANDAAG EEN PORTIE **GEVOGELTE** (100g; biologische kip, kalkoen, parelhoen etc.).

Bijvoorbeeld in combinatie met in olijfolie geroerbakte **ui**, **knoflook**, **spinazie** en **rozijnen**. Lekker met gehakte pistachenoten erover.

Je hebt vandaag minimaal 15 verschillende immuunsysteemfoods gegeten: eieren, een stuk fruit, pompoenpitten, ui, pompoen, wortel, gember, kerriekruiden, knoflook, peer, gevogelte, rode linzen, spinazie, rozijnen, pistachenoten.

# ZONDAG

## GOED GEVOED MET PLANTENVEZELS, EIWITTEN EN ANTIOXIDANTEN

### 7:30 – 10:00

EET VANDAAG **ROOD FRUIT**, 40g **cashewnoten** en 2el **hennepzaad** (antioxidanten, voedingsvezels, plantaardige eiwitten)

Bijvoorbeeld verwerkt in de **Frambozenroom** van p. 125 in het Immuunplan, afgetopt met extra **besjes**, 1 el **pompoenpitten** en 1el **hennepzaad**.

### 12:30 – 13:30

EET VANDAAG 250G **KRUISBLOEMIGE GROENTEN**. Bijvoorbeeld in de vorm van bloemkool- of broccolisoepp. Maak een basis van **ui** en **knoflook** en breng op smaak met zout, peper en 1 tl **mosterd**. Lekker met een zadencracker met tomatentapenade.

### TUSSEN 17:00-19:00

EET VANDAAG 250G **PADDENSTOELEN**

Bijvoorbeeld in de vorm van de Paddenstoelen Stroganoff met quinoa op p. 121 van het Immuunplan. Bestrooi met 2 el **sesamzaad**, voor extra crunch, mineralen en eiwitten. Lekker om te combineren met een frisse **rauwkostsalade**.

Je hebt vandaag minimaal 13 verschillende immuunsysteemfoods gegeten: rood fruit, cashewnoten, hennepzaad, pompoenpitten, kruisbloemige groente, ui, knoflook, mosterd, eekhoorntjesbrood, kastanjechampignons, tijm, laurier, peterselie.

## VERMIJD

- Eten en/of snacken na 20:00 's avonds.
- Meer dan 20g toegevoegde suikers (ook natuurlijke).  
Fruit is suiker uit de natuur in de meest originele vorm en kan perfect gebruikt worden om naturel yoghurt en maaltijden te zoeten.  
Honing en siropen zijn hiervoor onnodig of zelfs overbodig.
- Bewerkte vlees- en vissoorten en sterk bewerkte voeding.  
Voorbeelden zijn maaltijdmixen, sladressings, fabrieksbrood en smeerslaatjes (tonijn-, huzaren-, kip-kerrieslaatjes, etc.).
- Dranken anders dan thee, koffie, water en bruiswater.