

Hashimoto Power Keuken: 250+
glutenvrije recepten & 30-dagenplan
voor meer energie en welzijn

Het grote kookboek voor een
hormoonvriendelijk leven met
voedingswaarden & seizoensgebonden
tips, boodschappenlijsten



HASHIMOTO



HASHIMOTO BEGRIJPEN & GERICHT

BEÏNVLOEDEN MET VOEDING

ONTBIJT & SMOOTHIES

1-10: Smoothies & Bowls

Bessen-smoothie met amandelmelk – frambozen, blauwe bessen, banaan, amandelmelk.

Groene detox-smoothie – spinazie, komkommer, appel, citroensap.

Kurkuma-mango-smoothie – mango, kurkuma, gember, kokosmelk.

Bessen-açaí-bowl – açaí-poeder, bessenmix, amandelpasta, kokosrasp.

Chocolade-banaan-smoothie – banaan, cacaopoeder, amandelmelk, chiazaad.

Avocado-kiwi-smoothie – avocado, kiwi, appel, citroensap.

Spirulina-energie-smoothie – spirulina, ananas, banaan, kokoswater.

Eiwit-bessen-bowl – diepvriesbessen, plantaardig eiwitpoeder, amandelpasta.

Appel-kaneel-smoothie – appel, kaneel, amandelmelk, vanille.

Wortel-gember-bowl – wortel, gember, mango, yoghurt (lactosevrij).

11-20: Pap & brijgerechten

Gierstpap met frambozen

Kokosrijstpap met kaneel

Quinoa-ontbijtbrij met peren

Appel-noten-gierstbrij

Boekweitpap met cacao

Kaneel-vanille-rijstpap

Pap met blauwe bessen & amandelen

Gouden kurkuma-pap

Appel-gember-havermout (glutenvrij)

Worteltoort-pap met walnoten

Alle paprecepten: ca. 250 kcal | 6 g eiwit | 7 g vet | 3 g kh

21-30: Eieregerechten & eiwitrijke ontbijten

Eiersalade met avocado op een bedje sla

Roerei met spinazie & tomaat

Shakshuka (eieren in tomatensaus)

Gekookte eieren met kruidenkward (lactosevrij)

Eimuffins met groenten

Omelet met courgette & paprika

Spiegelei met avocado en gerookte zalm

Kruidenomelet met paddestoelen

Eiwitpannenkoeken (amandelmel)

Baked eggs met zoete

aardappelchips

(Gemiddeld 220 kcal | 15 g eiwit | 15 g vet | 5 g kh)

31-40: Brood & smeersels (glutenvrij)

Glutenvrij chia-lijnzaadbrood

Amandelmelbroodjes

Zoete aardappeltoast met avocado

Eiwitbrood met zonnebloempitten

Kokosmeelwafels (hartig)

Aubergineschijven met hummus

Courgettebrood met kruiden

Kikkererwtcrackers met guacamole

Lijnzaadcrackers

Zoete aardappelpannenkoeken

(zonder suiker)

(Gemiddeld 190 kcal | 6 g eiwit | 8 g vet | 20 g kh)





Inhoudsopgave

ONTBIJT & SMOOTHIES

41–50: Lichte & snelle ideeën

Kokosyoghurt met bessen & amandelen

Griekse yoghurt (lactosevrij) met noten

Chiapudding met amandelpasta

Pompoenpitmuesli (glutenvrij)

Fruitige kwark met lijnzaad

Avocado-tomatensalade

Banaan met amandelboter & kaneel

Kokos-cashewnotenreep (zelfgemaakt)

Groentesticks met tahini-dip

Appelcarpaccio met notentopping

(Gemiddeld 150–200 kcal per portie)

50 HASHIMOTO-SNACKS & TUSSENDOORTJES

1. Avocado-ei-snack
 2. Mini-groente-frittata
 3. Courgetterolletjes met hummus
 4. Komkommer-sandwich met avocado
 5. Zoete aardappelchips uit de oven
 6. Gevulde champignons
 7. Mini-zalmrolletjes
 8. Courgette-pizza-hapjes
 9. Komkommerhapjes met kipfilet
 10. Bloemkoolballetjes
- Energyballs & zoete snacks
1. Dadel-kokos-energyballs
 2. Amandel-cacao-balletjes
 3. Abrikozen-noten-energyballs
 4. Sesam-vijgen-balletjes
 5. Pistache-matcha-energyballs
 6. Pindacrunch-balletjes
 7. Cacao-kokos-balletjes
 8. Cranberry-walnoot-energyballs
 9. Kokos-amandel-pralines
 10. Maanzaad-sinaasappel-balletjes
- Notenrepen & snelle vullers
1. Amandel-honing-repen
 2. Sesam-noten-repen
 3. Pinda-chocoladerepen (suikervrij)
 4. Kokos-cashew-repen
 5. Pistache-abrikozen-repen
 6. Notenmix-repen
 7. Dadel-noten-repen
 8. Pompoenpit-choco-bites
 9. Amandel-kaneel-krokantereppen
 10. Zonnebloempit-cashew-bites
- Mini-salades & dips
1. Tomaat-avocado-salade
 2. Komkommer-munt-salade
 3. Avocado-dip (guacamole)



Inhoudsopgave

30 SOEPEN & STOOFPOTTE

1. Pompoen-gembersoep
2. Rode-linzen-curry (stoofpot)
3. Detox-groentesoep
4. Broccoli-kossoep
5. Bloemkool-cashewnotensoep
6. Tomaat-paprika-crèmesoep
7. Courgette-basilicumsoep
8. Zoeteaardappel-kossoep
9. Wortel-sinaasappelsoep
10. Venkel-appelsoep
11. Erwtten-muntsoep
12. Prei-aardappelsoep (zonder room, lactosevrij)
13. Pastinaak-gemmersoep
14. Broccoli-spinaziesoep
15. Peterseliewortel-kossoep
16. Kikkererwtten-kossoep
17. Quinoa-groente-stoofpot
18. Linzen-spinaziesoep
19. Tomaat-pompoensoep
20. Selderij-broccolisoepe
21. Paprika-cashewnotensoep
22. Koolrabi-kruiden-soep
23. Bloemkool-kurkuma-soep
24. Champignon-kossoep
25. Rode-biet-appelsoep
26. Mediterrane bonenstoofpot
27. Groente-miso-soep (glutenvrij)
28. Prei-broccolisoepe
29. Curry-kossoep met groenten
30. Courgette-amandel-crèmesoep

50 HASHIMOTO-HOOFDGERECHTEN

1. Kipfilet met ovengroenten
2. Zalmfilet met kruidenkorst
3. Courgette-lasagne (zonder pasta)
4. Quinoa-groentepan
5. Kipcurry met kokosmelk
6. Gebakken forel met citroensaus
7. Gevulde paprika met groente-quinoa
8. Zalm met broccoli & zoeteaardappelpuree
9. Groentepan met tofu (vegan)
10. Kip met courgette-noedels & pesto
11. Citroen-knoflookkip met asperges
12. Tonijnsteak met ovengroenten
13. Kalkoen-groentewok
14. Kabeljauwfilet met paprika-citroensaus
15. Lamskoteletjes met rozemarijngroenten
16. Mediterrane kipovenshotel
17. Garnalenpan met courgette en knoflook
18. Linzencurry met spinazie (vegan)
19. Kalkoenreepjes in kokos-limoensaus
20. Groente-quinoa-bowl met avocado
21. Groente-koscurry met bloemkoolrijst (vegan)
22. Mediterrane gierst-groentepan
23. Kikkererwtten-spinazie-stoofpot (vegan)
24. Amarant-groente-ovenshotel
25. Linzen-bolognese met courgettenoedels
26. Broccoli-kikkererwttenpan
27. Zoeteaardappel-kikkererwtencurry
28. Aubergine-tomatenpan (vegan)
29. Pompoen-kos-stoofpot
30. Groente-rijstpan met cashewnoten
31. Citroen-dille-zalm met komkommersalade
32. Kalkoenreepjes met broccoli en amandelschaafsel
33. Garnalen met knoflook-courgettespaghetti
34. Gierst-risotto met paddenstoelen & spinazie
35. Amarant-chili
36. Kalkoenmedaillons met courgette-wortelpan
37. Tempeh-zoeteaardappelpan met spinazie
38. Wilde rijst-paddenstoelenpan met spinazie en tempeh
39. Lupinepasta met romige paddenstoelensaus
40. Ovenkabeljauw met wortel-gembergroenten
41. Kip-paprika-spiesen
42. Citroen-kruidenkip op een bedje van spinazie
43. Gebakken makreel met venkel-sinaasappelsalade
44. Courgette-koscurry met garnalen
45. Kalkoen-groentepan met kurkuma
46. Gestoomde heilbot met kruidenolie
47. Low-carb bloemkool-“risotto” met paddenstoelen
48. Kipfilet met pompoen-spinaziepan
49. Sesamgarnalen met broccoli en paksoi
50. Vegan bowl met gierst



Inhoudsopgave

30 HASHIMOTO-BIJGERECHTEN & SAUZEN

1. Bloemkoolrijst met kruiden
2. Oven-zoete aardappelblokjes
3. Courgette-spaghetti met knoflookolie
4. Kurkuma-rijst (ontstekingsremmend)
5. Wortel-courgette-rösti
6. Broccoli-amandel-salade
7. Venkel-sinaasappel-salade
8. Ovenpompoen met rozemarijn
9. Peterseliewortelpuree
10. Amandel-basilicumpesto (vegan)
11. Oven-spruitjes met sesam
12. Courgette-wortelpuree
13. Komkommer-dillesalade
14. Quinoa-broccoli-bijgerecht
15. Preigroenten met amandelpasta
16. Venkel-appelsalade
17. Avocadodip met limoen
18. Rodebiet-carpaccio met walnoten
19. Tomaat-olijven-salsa
20. Kokos-curry-saus
21. Gebakken sperziebonen met knoflook
22. Pompoen-peterselie-puree
23. Paprika-aubergine-antipasti
24. Komkommer-munt-raita (lactosevrij)
25. Tomaat-paprika-dip
26. Spinazie-kokos-bijgerecht
27. Wortel-gember-puree
28. Bonte rodebiet-veldsla
29. Walnoot-kruidenpesto
30. Aziatische groenten met sesamololie

30 HASHIMOTO-DESSERTS & ZOETIGHEDEN

1. Kokos-chia-pudding
2. Amandel-kwarkcrème (lactosevrij)
3. Framboos-kokosyoghurt
4. Avocado-chocolademousse
5. Kokos-aardbei-smoothiebowl
6. Gierst-kokos-pap met bessen
7. Vanille-chia-pudding met mango
8. Appel-kaneel-crumble (zonder meel)
9. Yoghurt-bessen-parfait
10. Kokos-amandel-panna cotta (vegan)
11. Banaan-choco-nicecream
12. Vanille-amarant-dessert
13. Gierst-vanillepudding
14. Amandel-kaneel-peren
15. Kokos-mango-droom
16. Gebakken bananen met kaneel
17. Amandel-cashew-energycookies (zonder meel)
18. Choco-avocado-crème met bessen
19. Kokos-kardemom-balletjes
20. Kokos-framboostaart (no-bake)
21. Banaan-kokos-muffins (glutenvrij)
22. Mango-kokos-sorbet
23. Choco-pompoen-pudding
24. Kokos-kaneel-pap
25. Aardbei-chia-crème
26. Kokos-limoen-crème
27. Amandel-frambozenmousse
28. Vegan bananenijs
29. Kokos-maanzaad-dessert



Hashimoto begrijpen & met voeding gericht beïnvloeden

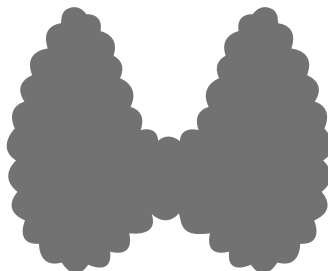
Wat is Hashimoto-thyreoïditis?

Hashimoto-thyreoïditis is een van de meest voorkomende auto-immuunziekten ter wereld. Hierbij richt het immuunsysteem zich ten onrechte tegen de eigen schildklier. Het schildklierweefsel wordt geleidelijk vernietigd, wat leidt tot een onderfunctie (hypothyreoïdie).

De schildklier, een vlindervormig orgaan  in de hals, is verantwoordelijk voor de productie van essentiële hormonen die onze stofwisseling, energiebalans, spijsvertering en zelfs onze stemming reguleren.

De eerste symptomen zijn vaak aspecifiek – vermoeidheid, gewichtstoename, haaruitval of stemmingswisselingen worden vaak toegeschreven aan stress of leeftijd. Naarmate de ziekte vordert, worden de klachten echter duidelijker en beïnvloeden ze het dagelijks leven aanzienlijk.

Het goede nieuws: Met een gerichte voeding en een bewuste levensstijl kun je het ziekteverloop positief beïnvloeden en je levenskwaliteit aanzienlijk verbeteren.



Hoe voeding het verloop beïnvloedt

Een ontstekingsremmend, voedingsrijk eetpatroon kan de ontstekingsprocessen in het lichaam kalmeren, het immuunsysteem ondersteunen en tekorten voorkomen die bij Hashimoto vaak optreden.

Veel patiënten melden meer energie, minder spijsverteringsklachten en een stabiel gewicht wanneer ze bepaalde voedingsmiddelen vermijden en andere bewust toevoegen.

Waarom is voeding zo belangrijk?

- De schildklier heeft specifieke voedingsstoffen zoals jodium, selenium en zink nodig om hormonen aan te maken.
- Ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen zoals suiker, gluten en sterk geraffineerde vetten kunnen het immuunsysteem extra prikkelen.
- Een stabiele bloedsuikerspiegel helpt energie-dips en stemmingswisselingen te voorkomen.

Tip: Al kleine veranderingen, zoals het vervangen van witmeelproducten door glutenvrije alternatieven of het schrappen van geraffineerde suiker, kunnen merkbare resultaten opleveren.

Hashimoto-symptomen begrijpen en verlichten

Hashimoto kan veel lichaamsfuncties beïnvloeden.

Veelvoorkomende klachten zijn:

- Vermoeidheid & “brain fog” – moeite met concentreren, een wattenhoofd.
- Gewichtstoename – zelfs bij hetzelfde eetpatroon.
- Haaruitval & droge huid – een teken van hormoontekort.
- Gewrichts- & spierpijn – door ontstekingsprocessen.
- Spijsverteringsproblemen – windrigheid, verstopping of prikkelbare darmsymptomen.
- Stemmingswisselingen of sombere buien.

Een Hashimoto-vriendelijk voedingspatroon kan deze klachten verlichten door ontstekingen te verminderen, voedingsvoorraden aan te vullen en de stofwisseling te stabiliseren.

Basisprincipes van een Hashimoto-vriendelijk voedingspatroon

1. Ontstekingsremmend eten – zet elke dag groente, bessen, omega-3-rijke vis, olijfolie en noten op je bord.
2. Glutenvrij en suikervriendelijk – gluten kan bij veel patiënten het immuunsysteem prikkelen, terwijl suiker ontstekingen bevordert.
3. Natuurlijke voeding verkiezen – gebruik verse ingrediënten in plaats van kant-en-klaarproducten met additieven.
4. Complexe koolhydraten en eiwitten – gierst, quinoa, linzen of eieren zorgen voor een stabiel energieniveau.
5. Persoonlijke intoleranties respecteren – bijvoorbeeld lactose of soja, die bij sommigen problemen geven.
6. Voldoende drinken – 1,5 tot 2 liter water of ongezoete kruidenthee per dag.

Voedingsmiddelen: wat doet je goed, wat kun je beter vermijden?

Bijzonder aanbevolen

- Groente & salades: broccoli, courgette, spinazie, pompoen, wortel
- Eiwitten: vis (zalm, forel), gevogelte, eieren, peulvruchten (als je ze verdraagt)
- Glutenvrije granen: quinoa, gierst, boekweit, rijst
- Gezonde vetten: olijfolie, kokosolie, avocado, amandelen, walnoten
- Fruit: bessen, appels, peren – alles met mate
- Liever vermijden
- Glutenbevattende granen: tarwe, rogge, gerst
- Industriesuiker & snoep
- Sterk bewerkte producten (diepvriespizza, chips, kant-en-klaarsauzen)
- Transvetten & goedkope oliën
- Soja (kan de hormoonproductie beïnvloeden)
- Overmatig alcohol & cafeïne

Voedingsstoffen die je lichaam nu nodig heeft

- Selenium – ondersteunt de omzetting van schildklierhormonen (bijv. in paranoten, zalm, eieren).
- Zink – belangrijk voor het immuunsysteem (pompoenpitten, rundvlees, kikkererwten).
- Vitamine D – is bij Hashimoto vaak te laag; let op zonblootstelling en overweeg supplementen.
- Ijzer – bij een trage schildklier vaak onvoldoende (rood vlees, linzen, spinazie).
- Omega-3-vetzuren – ontstekingsremmend (vette vis, lijnzaad, walnoten).
- B-vitaminen – vooral B12 en folaat (eieren, vlees, glutenvrije volkorenproducten).

Keukenuitrusting & boodschappenlijst

Praktische keukenhulpen

- High-speed blender (smoothies, soepen, sauzen)
- Stoomkoker of stoominzet (behoudt vitamines)
- Antiaanbakpan en kwaliteitsmessen
- Meal-prep-bakjes om gezonde maaltijden vooruit te maken
- Keukenmachine of multihakker voor groente

Basisboodschappen

- Groente: broccoli, pompoen, wortels, spinazie, courgette
- Fruit: bessen, appels, peren
- Eiwitten: eieren, kip, vis, quinoa
- Vetten: olijfolie, avocado, amandelen, chiazaad
- Kruiden & specerijen: kurkuma, gember, kaneel, verse kruiden
- Glutenvrije alternatieven: kokosmeel, gierst, boekweit
- Plantaardige melk: amandel- of kokosmelk

30-DAGEN HASHIMOTO-VOEDINGSPLAN

Dag	Ontbijt	Snack	Lunch	Snack	Avondeten
1	Gierst-kokospap met bessen	Walnoten & blauwe bessen	Kipfilet met ovengroenten	Kokos-chia-pudding	Pompoengembersoep
2	Kokosyoghurt met frambozen & amandelpasta	Appel met amandelpasta	Zalmfilet met kruidenkors t & broccoli	Amandel-dadelballetje	Courgette-amandel-crèmesoep
3	Avocado-chocolade mousse + banaan	Kokoswater & cashewnoten	Quinoa-groentepan met kurkuma	Aardbei-chia-crème	Rode-linzen-currysoup
4	Amandel-kwarkcrème met bessen	Ei & komkommerssticks	Gevulde paprika met quinoa	Framboos-kokosyoghurt	Bloemkool-cashewsoep
5	Kokos-bessen-smoothie	Peer & amandelen	Kipcurry met kokosmelk	Appel-kaneel-crumble	Groentemisoep

Dag	Ontbijt	Snack	Lunch	Snack	Avondeten
6	Vanille-chia-pudding met mango	Pompoenpitte n	Courgette-lasagne	Yoghurt-bessen-parfait	Broccoli-kikkererwtenpa n
7	Kokos-kaneel-pap	Avocado met citroen	Zalm met broccoli & zoeteaardappelpuree	Mango-kokos-droom	Paprika-cashewnotens oep
8	Kokos-chia-pudding	Walnoten & bessen	Amarant-chili met avocado	Amandel-dadelballetje	Tomaat-paprika-dip met groenten
9	Amandel-kwarkcrème	Komkommersalade	Wilde rijst-paddenstoelen pan met tempeh	Kokos-limoen-crème	Zoeteaardappel-kossoep
10	Avocado-chocolademousse	Kokoswater & amandelen	Lupinepasta met paddenstoelen saus	Appel-kaneel-crumble	Courgette-spaghetti met knoflookolie

Dag	Ontbijt	Snack	Lunch	Snack	Avondeten
15	Gierst-vanillepudding met bessen	10 amandelen & ½ banaan	Kip met courgette-noedels & pesto	Aardbei-chia-crème	Pompoen-gembersoep
16	Kokos-bessen-smoothiebowl	Handvol cashewnoten	Amarant-groente-ovenshotel	Amandel-dadel-balletjes	Tomaat-paprika-crèmesoep
17	Amandel-kwarkcrème met frambozen	1 peer	Zalmfilet met kruidenkorst	Mango-kokos-droom	Rode-linzen-curry
18	Kokos-kaneel-pap	1 avocado met citroensap	Quinoa-groentepan	Framboos-kokosyoghurt	Broccoli-kikkererwtentpan
19	Vanille-chia-pudding met mango	Pompoenpitte n	Courgette-lasagne	Yoghurt-bessen-parfait	Groente-miso-soep
20	Kokos-gierst-pap met aardbeien	Appel + 1 tl amandelpasta	Garnalenpan met knoflook	Appel-kaneel-crumble	Bloemkool-cashewnotensoep
21	Choco-banaan-smoothie	1 handvol walnoten	Wilde rijst-paddenstoelen pan met spinazie & tempeh	Amandel-kaneel-peren	Tomaat-olijven-salsa met groenten

Dag	Ontbijt	Snack	Lunch	Snack	Avondeten
22	Gierst-kokospap met bessen	Cashewnoten & blauwe bessen	Kipcurry met kokosmelk	Kokos-chia-pudding	Courgette-amandel-crèmesoep
23	Mango-kokos-smoothiebowl	Pompoenpitte n	Quinoa-spinaziepan met walnoten	Avocado-chocolademousse	Rodebietensoep
24	Amandel-kwarkcrème met bessen	Appel met amandelpasta	Zalm met broccoli & zoete-aardappelpuree	Framboos-kokosyoghurt	Pompoen-kokos-stoofpot
25	Avocado-chocolademousse	Handvol amandelen	Amarant-chili met paprika	Aardbei-chia-crème	Paprika-cashewnotensoep
26	Kokos-kaneelpap	1 peer	Courgette-lasagne	Yoghurt-bessen-parfait	Groente-tofu-bowl
27	Bessen-smoothie met amandelmelk	10 walnoten	Lamskoteletjes met rozemarijngroenten	Appel-kaneel-crumble	Selderij-broccolisoe
28	Kokos-gierst-pap met mango	Handvol cashewnoten	Gevulde paprika met groente-quinoa	Amandel-dadel-balletjes	Bloemkoolrijst met kruiden

Dag	Ontbijt	Snack	Lunch	Snack	Avondeten
29	Vanille-chia-pudding met frambozen	½ avocado & pompoenpitte n	Courgette-groentepan met garnalen	Mango-kokos-droom	Rode-linzen-currysoup
30	Kokosyoghurt met aardbeien & amandelpasta	Appel met 1 tl pindakaas	Kipfilet met ovengroenten	Choco-banaan-smoothie	Pompoen-gembersoep

Tips voor de toepassing in het dagelijks leven

1. Meal-prep & planning

Weekplanning: Print het weekmenu uit en plan wanneer je boodschappen doet en vooruit kookt.

Meal-prep voor 2 – 3 dagen: Maak grotere porties soep, curry of quinoa/gierst en bewaar ze 3 dagen in de koelkast of in de vriezer.

Snacks voorbereiden: Energyballs, noten of chia-pudding kun je voor meerdere dagen klaarzetten.

2. Boodschappenlijsten gebruiken

Werk met de wekelijkse boodschappenlijsten om gericht in te kopen.

Koop seizoensproducten – verse groente en fruit zijn goedkoper én voedzamer.

Zorg altijd voor basisvoorraad: olijfolie, kokosmelk, quinoa, gierst, kruiden, noten.

3. Tijd besparen bij het koken

Snijd groente vooraf en bewaar in bewaardozen.

Gebruik diepvriesfruit of –groente (zoals spinazie of broccoli); vaak vitaminerijker dan lang bewaarde verse waar.

Simpel batch-cooking: één keer koken, 2-3 varianten maken (bijv. quinoa-salade, bowl, groentepan).

4. Stress vermijden

Neem niet te veel hooi op je vork – mensen met Hashimoto zijn gevoelig voor stress.

Kook eenvoudig: kies recepten met maximaal 20-30 minuten bereidingstijd.

Plan 1-2 restdagen per week: geen nieuwe recepten, alleen opwarmen.

5. Structuur in je voeding

Drie hoofdmaaltijden + 1-2 snacks (regelmatige eetmomenten stabiliseren je bloedsuiker).

Eiwit bij elke maaltijd: ondersteunt spieropbouw en verzadiging (bijv. vis, eieren, plantaardig eiwit).

Gezonde vetten: gebruik dagelijks avocado, noten, kokos- of olijfolie.

6. Praktische keukenhulpen

- Blender of staafmixer: voor smoothies, soepen en dips.
- Potjes & bewaardozen: handig voor meal-prep en snacks om mee te nemen.
- Rijstkoker of multicooker: bespaart tijd voor quinoa, gierst en rijst.

7. Stressvrije uitvoering

- Begin met vijf favoriete recepten die je regelmatig kunt variëren.
- Voeg elke week één à twee nieuwe gerechten toe zodat het boeiend blijft.
- Blijf flexibel: geen courgette in huis? Gebruik broccoli of wortel.

8. Routines opbouwen

- Zondag = kook- en plandag: plan drie à vier gerechten voor de week en kook alvast soepen of bowls.
- Snack-boxen klaarmaken: kleine bakjes met noten, fruit of energyballs binnen handbereik.
- Ochtendcheck: neem twee tot drie minuten om te bedenken wat je die dag gaat eten.

9. Vloeistof & dranken

- Drink 2–2,5 liter water of kruidenthee per dag.
- Groene thee, kurkuma-latte en gemberthee ondersteunen een ontstekingsremmend effect.
- Koffie met mate en niet direct na inname van je schildklierhormoon.

10. Geduld & balans

- Volg de 80/20-regel: 80 % gezond, 20 % flexibel.
- Luister naar je lichaam – iedereen reageert anders op bepaalde voedingsmiddelen.
- Denk lange termijn: het 30-dagenplan is een startpunt, geen crashdieet.

50 HASHIMOTO- ONTBIJTRECEPTEN



1. **BESSEN-SMOOTHIE MET AMANDELMELK**

INGREDIËNTEN (VOOR 1 PORTIE):

- 100 g frambozen (vers of diepvries)
- 50 g bosbessen
- 1 kleine banaan (ca. 80 g)
- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 1 tl amandelpasta (optioneel voor extra romigheid)

BEREIDING

- Doe de bessen en de banaan in een blender.
- Voeg de amandelmelk en de amandelpasta toe.
- Mix tot een gladde massa en serveer koud.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: CA. 180 KCAL | 3 G EIWIT | 4 G VET | 28 G KH



2.BESSEN-SMOOTHIE MET AMANDELMELK

INGREDIËNTEN (VOOR 1 PORTIE):

- 100 g frambozen (vers of diepvries)
- 50 g bosbessen
- 1 kleine banaan (ca. 80 g)
- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 1 tl amandelpasta (optioneel voor extra romigheid)

BEREIDING

- Doe de bessen en de banaan in een blender.
- Voeg de amandelmelk en de amandelpasta toe.
- Mix tot een gladde massa en serveer koud.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: CA. 180 KCAL | 3 G EIWIT | 4 G VET | 28 G KH



3.KURKUMA-MANGO-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN (VOOR 1 PORTIE):

- 150 g mango (vers of diepvries)
- 1 tl kurkumapoeder (of verse kurkuma, ca. 1 cm stuk)
- 1 stukje verse gember (ca. 1 cm)
- 200 ml kokosmelk (light, 20% vet)
- 1 tl limoensap

BEREIDING

- Doe de mango, kurkuma en gember in de blender.
- Schenk de kokosmelk en het limoensap erbij.
- Mix alles tot een gladde massa en geniet meteen.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: CA. 190 KCAL | 2 G EIWIT | 6 G VET | 29 G KH



4.BESSEN-AÇAÍ-BOWL



INGREDIËNTEN (VOOR 1 PORTIE):

- 100 g diepvries-bessenmix
- 1 banaan (ca. 80 g)
- 1 tl açai-poeder
- 100 ml amandelmelk
- 1 tl amandelpasta
- 1 tl kokosraspels

BEREIDING

- Pureer de bessen, banaan, açai-poeder en amandelmelk tot een romige massa.
- Schep in een kom en garneer met amandelpasta en kokosraspels.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: CA. 180 KCAL | 3 G EIWIT | 4 G VET | 28 G KH



5. CHOCO-BANAAN-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN (VOOR 1 PORTIE):

- 1 banaan (ca. 100 g)
- 1 tl cacaopoeder (ongezoet)
- 200 ml amandelmelk
- 1 tl chiazaad
- 1 tl ahornsiroop (optioneel)

BEREIDING

- Doe de banaan, cacaopoeder, amandelmelk en chiazaad in een blender.
- Laat even staan zodat de chiazaadjes kunnen zwellen.
- Mix daarna opnieuw tot een romige smoothie.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: CA. 200 KCAL | 5 G EIWIT | 6 G VET | 32 G KH



6. AVOCADO-KIWI-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN (VOOR 1 PORTIE):

- ½ avocado (ca. 60 g)
- 1 kiwi
- 1 kleine appel (ca. 100 g)
- Sap van ½ citroen
- 150 ml water of kokoswater

BEREIDING

- Verwijder het klokhuis van de appel en schil de kiwi.
- Doe alle ingrediënten in de blender.
- Mix tot een romige smoothie en serveer direct.

VOEDINGSWAARDEN: CA. 210 KCAL | 3 G EIWIT | 10 G VET | 22 G KH



7. SPIRULINA-ENERGIE-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN (VOOR 1 PORTIE):

- ½ tl spirulina-poeder
- 80 g ananas (vers of diepvries)
- ½ banaan (ca. 50 g)
- 200 ml kokoswater

BEREIDING

- Doe de ananas en banaan in de blender.
- Voeg de spirulina en het kokoswater toe.
- Mix tot een gladde smoothie en geniet koud.

VOEDINGSWAARDEN: CA. 180 KCAL | 4 G EIWIT | 2 G VET | 30 G KH



8.EIWIT-BESSEN-BOWL

INGREDIËNTEN (VOOR 1 PORTIE):

- 100 g diepvries-bessenmix
- 1 banaan (ca. 80 g)
- 20 g plantaardig proteïnepoeder (bijv. erwtenproteïne)
- 100 ml amandelmelk
- 1 tl amandelpasta

BEREIDING

- Pureer de bessen, banaan en het proteïnepoeder met de amandelmelk tot een romige massa.
- Schep in een kom en garneer met amandelpasta.

VOEDINGSWAARDEN: CA. 220 KCAL | 12 G EIWIT | 7 G VET | 23 G KH