

Wij doen het anders

Mijn eiwitrijke weekmenu

Mijn dagritme, recepten, boodschappenlijst en adressen voor eerlijk vlees. Zo eet ik, en ik houd het zo simpel mogelijk.

● LINDA DE PAGTER · WIJDOENHETANDERS.COM

Hoi, ik ben Linda. Na een heftig jaar, waarin ik voor mijn gezondheid heb gevochten, ben ik bij mijn eerste controle kankervrij verklaard. Op die weg heb ik veel geleerd over voeding en over luisteren naar mijn lijf. Dit is een van mijn weekmenu's. Zo eet ik, en ik houd het zo simpel mogelijk: puur, eiwitrijk en vol goede vetten.

Dit menu is voor iedereen die zich fitter en sterker wil voelen. En het werkt ook mooi als je wilt afslanken.

Hoe ziet mijn dagritme eruit?

1. **Bij het opstaan:** twee glazen water met keltisch zeezout en vers citroensap.
2. **Nuchter trainen:** krachttraining op maandag, woensdag en vrijdag. Op de andere dagen wandel ik.
3. **Koffie na het trainen:** met een lepelje olijfolie en een snufje zeezout op het koffiepoeder.
4. **Even wachten:** er zit nog wat tijd tussen de koffie en mijn eerste maaltijd.
5. **Bottenbouillon:** elke dag het eerste wat ik eet.
6. **Brunch:** mijn ontbijt en lunch in één.
7. **Tussendoortje:** iets kleins, zoals een blikje sardientjes.
8. **Avondeten:** vlees of vis, met aardappel, rijst of salade.

De hele dag door drink ik water met citroen en zeezout, en kamille- of muntthee.

Mijn eetvenster van 8 uur

Ik eet binnen een venster van ongeveer 8 uur, bijvoorbeeld van 12:00 tot 20:00. Jij kiest het venster dat het best bij jouw dag past. Daarbuiten drink ik water, thee of koffie.

Zo krijgt mijn lijf elke dag een lange pauze. In die tijd kan het zich richten op herstel en opruimwerk, zoals autofagie: het proces waarbij je cellen beschadigde onderdelen opruimen en vernieuwen. Daarnaast komt je spijsvertering tot rust en blijft je bloedsuiker stabiel.

Herstel je van ziekte, ben je zwanger of zit je aan de lichte kant? Stem je eetvenster dan af met je arts.

Mijn weekmenu

Elke dag begint met een mok bottenbouillon, en eieren zijn de basis van mijn brunch.

Dag	Brunch	Tussendoor	Avondeten
Maandag (training)	3 spiegeleitjes, ½ avocado, halve mango	Blikje sardientjes	Entrecote van de grill met bietensalade
Dinsdag	Gepocheerde eieren met gerookte zalm, ½ avocado, blauwe bessen	Handje amandelen, pecannoten en walnoten	Zalmfilet op de huid met wortelpuree. Kook alvast rijst voor woensdag
Woensdag (training)	3 spiegeleitjes, ½ avocado, ananas	Poké bowl met rauwe zalm	Nasi met veel kip en een gebakken ei, met pindasaus
Donderdag	3 spiegeleitjes, ½ avocado, blauwe bessen	Blikje sardientjes	Dorade met citroen en tijm, aardappeltjes uit de roomboter en broccoli
Vrijdag (training)	3 spiegeleitjes, ½ avocado, mango	Kikkererwtensalade met tahini	Rucolastamppot met biefstuk uit de roomboter en jus
Zaterdag	Spaanse tortilla van restje aardappel, ½ avocado	Rucolasalade met cherrytomaatjes en noten	Kippensoep uit de wonderbag met een knapperig broodje
Zondag	3 spiegeleitjes, ½ avocado, daarna een restjesfruitsalade	Blikje sardientjes	Spruitjesstamppot met spekjes en stoofvlees uit de wonderbag

Ik maak alles op

Ik maak altijd alle restjes op. Rijst wordt een poké bowl of nasi, aardappels worden een tortilla, botten gebruik ik twee keer voor bouillon, en op zondag gaat al het fruit van de week in een fruitsalade.

Restjesfruitsalade: al het fruit dat er nog is in stukjes, zoals mango, ananas, blauwe bessen, kiwi en sinaasappel. Een scheutje citroensap erover, en een handje walnoten of pecannoten voor de knapperigheid en goede vetten.

Mijn bottenbouillon uit de wonderbag

Bottenbouillon is elke dag het eerste wat ik neem. Hij zit vol collageen, glycine en mineralen, en voedt je darmwand, huid en gewrichten.

1. Doe runderbotten in een grote pan met gezuiverd water, keltisch zeezout, een laurierblaadje, een kruidnageltje en een scheutje azijn. De azijn helpt de waardevolle stoffen uit de botten te halen.
2. Breng aan de kook en laat 15 minuten doorkoken.
3. Zet de pan minimaal 24 uur in de wonderbag.

Tips: een kruidenbultje voor bouillon kan er ook in. Gebruik de botten twee keer, en vries porties in, zodat je elke dag genoeg klaar hebt staan.

Mijn brunch: eieren, avocado en fruit

Direct na mijn bouillon eet ik altijd **3 spiegeleitjes**, gebakken in royaal olijfolie, met een **halve avocado** en een klein beetje fruit: een halve mango, een paar schijfjes ananas of een handje blauwe bessen. Pure eiwitten en goede vetten.

- Houd je van roomboter? Bak je eitjes daar dan in.
- Houd jij van roerei? Maak dat dan gerust.
- **Gepocheerd ei met gerookte zalm:** een van mijn favorieten.
- **Spaanse tortilla:** heb je nog aardappeltjes van gisteren, bak ze dan met ui in olijfolie en giet er 3 losgeklopte eieren over.

Mijn tussendoortjes

Tussendoor houd ik het klein. Vaak is dat gewoon een blikje sardientjes in olijfolie, de olie eet ik mee.

- **Poké bowl van een restje rijst:** rauwe zalm of rauwe biefstuk, een sjalotje, een halve avocado en wat sinaasappel of mango. Sojasaus erover en een beetje wasabi. Bij biefstuk strooi ik er sesamzaadjes over.
- **Rucolasalade:** rucola, cherrytomaatjes, een sjalotje en een handje noten. Rucola is bitter, en bittere groenten ondersteunen je spijsvertering en je lever.
- **Kikkererwtensalade:** kikkererwten met tomaat, een uitje, tahini en olijfolie. Kikkererwten leveren plantaardig eiwit, vezels en ijzer.
- **Noten:** een handje amandelen, pecannoten of walnoten.
- **Iets zoets:** chocolade-banaanij. Bevroren banaan met een eetlepel rauwe cacao poeder en een klein scheutje appelsap of water in de blender.

Mijn favoriete avondgerechten

Entrecote of biefstuk: wij doen ons rundvlees het liefst op de barbecue of de grill. Eten we stampot, dan bak ik het vlees in de pan in roomboter. Daar krijg je de lekkerste vette jus van.

Bietensalade: gekookte biet, een halve appel, een beetje ui en walnoten in blokjes, met royaal olijfolie, citroensap en keltisch zeezout. Heerlijk bij rundvlees of kip.

Zalmfilet op de huid met wortelpuree: bak de zalm op de huid tot je een knapperig huidje hebt. Voor de puree kook je wortels in stukken gaar, eventueel met een aardappeltje. Stampen met roomboter of olijfolie, keltisch zeezout en een snufje nootmuskaat.

Nasi met veel kip: bij mij zit er meer kip en ei in dan rijst. Bak ui en heel veel knoflook in olijfolie, voeg flink wat kip toe, dan de afgekoelde rijst en een zakje nasigroente. Een gebakken ei erop.

Pindasaus zonder E-nummers: 3 eetlepels pindakaas (100% pinda's), 1 à 2 eetlepels sojasaus of tamari, ½ theelepel sambal, 1 geperst teentje knoflook en een scheutje citroen- of limoensap.

Zachtjes verwarmen en met wat warm water of kokosmelk op dikte brengen.

Dorade: van de barbecue, of in folie uit de oven. Maak inkepingen in de huid en zet er plakjes citroen tussen. Tijd in de buik en keltisch zeezout eroverheen. Ik eet er in roomboter gebakken aardappeltjes en beetgare broccoli bij, met olijfolie, citroen en zeezout.

Rucolastamppot: stamp gekookte aardappels met rauwe rucola, olijfolie of roomboter en keltisch zeezout. Met biefstuk uit de roomboter en de jus erover.

Kippensoep uit de wonderbag

1. Laat een hele kip door de slager in stukken hakken.
2. Doe de kip in een grote pan met gezuiverd water, keltisch zeezout, een kruidenbultje voor kippenbouillon en een scheutje azijn.
3. Breng aan de kook, laat 15 minuten doorkoken en zet de pan 24 uur in de wonderbag.
4. Pluk de kip en haal de botten eruit.
5. Voeg wortel en selderij toe, en eventueel een aardappeltje.
6. Breng nog even aan de kook en zet de pan terug in de wonderbag tot het avondeten.

Kippensoep is ook mijn huismiddeltje: voel je je griepig, of is er iemand ziek in het gezin? Dan komt de kippensoep op tafel. Vries porties in, dan heb je hem altijd klaarstaan.

Hollands stoofvlees uit de wonderbag

1. Snijd 800 g runderstofvlees of sukadelappen in stukken, dep ze droog en bestrooi met keltisch zeezout en peper.
2. Bak het vlees in porties bruin in roomboter.
3. Bak 2 à 3 uien in ringen goudbruin in hetzelfde vet.
4. Doe het vlees terug in de pan met 2 laurierblaadjes, 2 kruidnageltjes, een scheutje azijn en bottenbouillon tot het vlees net onder staat.
5. Breng aan de kook, laat 15 minuten zachtjes koken en zet de pan minimaal 6 uur in de wonderbag.
6. Is de saus nog wat dun? Laat hem dan even zonder deksel inkoken.

Spruitjesstamppot met spekjes: kook spruitjes en aardappels samen gaar en stamp ze met roomboter en keltisch zeezout. Bak de spekjes uit en roer ze erdoor. Kies spekjes met alleen varkensvet en zout op het etiket, dan zit er geen natrietzout (E250) in.

Salade niçoise, mijn zomerse optie: op de ouderwetse Franse manier, met flink veel tonijn en ei, koude gekookte aardappeltjes, tomaat, komkommer en een beetje sla. Met een goede vinaigrette.

Wat eet ik als ik 's avonds nog trek heb?

Kies dan iets vets of eiwitrijks. Dat houdt je bloedsuiker 's nachts stabiel, zodat je beter doorslaapt.

- Een mok warme, vette bottenbouillon
- Een handje walnoten of amandelen

- Een theelepel tahini
- Een paar olijven
- Een halve avocado met zeezout

Grapefruit eet ik liever overdag bij mijn brunch. *Gebruik je medicatie of hormonen? Overleg dan even over grapefruit, want die beïnvloedt hoe je lever sommige middelen afbreekt.*

Mijn 80-20-regel

80% voedt je, 20% mag gewoon lekker zijn.

- **Ben je preventief bezig?** Geniet dan gerust van iets lekkers. Bij mij is dat het knapperige broodje bij de kippensoep op zaterdag. Maak die dag je eiwit in de brunch en het avondeten wat groter.
- **Ben je ziek of herstel je?** Kies dan zo veel mogelijk voor pure voeding en houd je koolhydraten bij fruit, groente en een aardappeltje.

Hoeveel eiwit heb je per dag nodig?

Voor spieropbouw is ongeveer **1,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht** per dag een goed richtpunt. Het meeste eiwit zit in je twee grote maaltijden.

Gewicht	Eiwit per dag	Brunch	Tussendoor	Avondeten
55 kg	ca. 100 g	40 g	20 g	40 g
60 kg	ca. 110 g	45 g	20 g	45 g
70 kg	ca. 125 g	50 g	25 g	50 g
80 kg	ca. 145 g	60 g	25 g	60 g

Zo tel je het: mok bouillon ca. 9 g · 1 ei ca. 6 g · blikje sardientjes of tonijn ca. 20 g · 50 g gerookte zalm 11 g · 150 g vlees of vis ca. 35 g · handje noten ca. 5 g.

Stem je eiwitdoel af met je arts of diëtist, zeker als je herstelt van ziekte.

Wat doet deze voeding voor je?

Groep	Voorbeelden	Wat het voor je doet
Eiwit	Eieren, vlees, vis, kip	Bouwstof voor spieren, huid en herstel. Vlees en vis geven ook ijzer, zink en B12
Vette vis	Zalm, sardientjes, tonijn, dorade	Omega-3: ontstekingsremmend, goed voor hart en hersenen
Bouillon en kippensoep	Zelfgemaakt, lang getrokken	Collageen en glycine voor je darmwand, huid en gewrichten
Goede vetten	Olijfolie, roomboter, avocado, noten	Langdurige energie, een verzadigd gevoel en opname van vitamine A, D, E en K
Tahini	Door je salade of dressing	Koper, calcium en ijzer
Fruit	Mango, ananas, bessen, sinaasappel	Vitamine C en antioxidanten
Groente	Rucola, biet, tomaat, ui, knoflook	Vezels voor je darmflora. Bittere groenten ondersteunen je spijsvertering en lever

Boodschappenlijst voor de week

Kies bij vlees en vis het liefst biologisch, grasgevoerd of wild gevangen.

Vlees en vis

- ☐ Runderbotten (voor de bouillon)
- ☐ Een hele kip, door de slager in stukken gehakt
- ☐ 2 à 3 kippendijen of kipfilet (nasi)
- ☐ Entrecote en een biefstuk
- ☐ 800 g runderstoofvlees of sukadelappen
- ☐ Spekjes of vetspek, met alleen varkensvet en zout op het etiket
- ☐ 2 zalmfilets (waarvan één heel vers, voor de poké bowl) + gerookte zalm
- ☐ 1 dorade
- ☐ 3 blikjes sardientjes en 2 blikjes tonijn in olijfolie

Eieren en goede vetten

- ☐ 30 eieren
- ☐ Extra vierge olijfolie en roomboter
- ☐ 7 avocado's
- ☐ Amandelen, pecannoten en walnoten
- ☐ Tahini en pindakaas (100% pinda's)

Groente en aardappel

- ☐ Aardappels en basmatirijst
- ☐ Spruitjes, broccoli en een flinke bos wortels
- ☐ Rucola, cherrytomaatjes, tomaten, komkommer
- ☐ Rode bieten, selderij, sjalotjes, uien, veel knoflook
- ☐ Nasigroente
- ☐ 1 blik kikkererwten

Fruit

- ☐ Mango, ananas, blauwe bessen, sinaasappel, appel, kiwi
- ☐ Citroenen en een limoen
- ☐ Bananen om in te vriezen

Voorraadkast

- ☐ Keltisch zeezout, peper en gezuiverd water
- ☐ Azijn, laurierblaadjes, kruidnagel, kruidenbultjes voor bouillon, tijm, nootmuskaat
- ☐ Sojasaus of tamari, sambal, wasabi, sesamzaadjes
- ☐ Rauwe cacao poeder
- ☐ Kamille- en muntthee
- ☐ Voor je 20%: een knapperig broodje voor zaterdag

Waar koop je eerlijk vlees in Nederland?

Ik kies vlees zonder nitriet en E-nummers, van dieren die buiten lopen. Het mooiste is een adres waar je ook botten, vet en spek kunt kopen. Deze webshops bezorgen door heel Nederland:

- **Schotse Hooglanders**: 100% grasgevoerd natuurvlees, zonder nitriet en toevoegingen. Met runderbotten, bottenbouillon, ontbijtspek en vette stoofpakketten.
- **De Woeste Grond**: grasgevoerd natuurvlees, en biologisch varken en kip. Met botten en organen, en gerookt spek van alleen varkensvlees en keltisch zeezout.
- **Zorgnatuur**: natuurvlees met een bouillonpakket om zelf bouillon te maken.
- **De Groene Weg**: biologische slager met winkels door het land.

Mijn tip: vraag ook eens bij je eigen slager of boer naar soepbotten, mergpijpen, rundvet of vetspek. Vaak hebben ze het achter liggen.

Mijn basis voor de week

1. **Bottenbouillon:** zet een grote pan in de wonderbag en vries porties in.
2. **Kippensoep:** zet hem vrijdag op, dan staat hij zaterdag klaar.
3. **Stoofvlees:** zet het zondagochtend in de wonderbag, dan is het 's avonds mals.

4. **Rijst op dinsdag:** kook een flinke pan, voor de poké bowl en de nasi op woensdag.
5. **Bieten koken:** in 45 minuten gaar, of koop ze voorgekookt.
6. **Bananen invriezen:** schillen, in stukjes en in een bakje in de vriezer.

Mijn boek: het hele verhaal

Dit weekmenu is een klein stukje van mijn reis. Het hele verhaal schrijf ik op in een boek. Over het nieuws dat alles op zijn kop zette, de keuzes die ik maakte, wat ik leerde over voeding en mijn lijf, en hoe ik weer kankervrij werd.

Eerlijk, persoonlijk en zonder franje. Zoals ik het beleefd heb.

Wil je als eerste weten wanneer het boek klaar is? Meld je aan voor mijn nieuwsbrief. Dan neem ik je mee in het schrijfproces, deel ik nieuwe weekmenu's en recepten, en hoor je het meteen als het boek verschijnt.

Meld je aan op wijdoenhetanders.com/eiwitrijk-weekmenu-na-darmkanker

Steun mijn werk

Ik deel dit weekmenu gratis, met heel veel plezier. Heb je er iets aan? Met een kleine bijdrage maak ik nieuwe gidsen, video's en recepten.

Doneer via PayPal 🍷

Volg mijn dagelijkse leven en recepten op TikTok: [@lindadepagter](https://www.tiktok.com/@lindadepagter)

Deze gids deelt mijn persoonlijke manier van eten en bewegen. Stem voeding en training altijd af op wat bij jouw lichaam past.