

Wat kan je eten bij het candida dieet?

Het liefste zo biologisch mogelijk

- Groente
- Peulvruchten: (kikkererwten, bonen, pinda's, sperziebonen, linzen)
- Aardappelen
- Quinoa
- Zilvervliesrijst
- Boekweit producten
- Fruit: appel, kiwi, sinaasappel, mandarijn, grapefruit, avocado, citroen, bessen
- Knoflook
- Lijnzaad
- Ongezouten en ongebrande noten (voorkeur amandelen en walnoten!), zaden, pitten, pinda's
- Olijven
- Goede vetten: kokosolie, olijfolie, roomboter
- Vette vis
- Rundertartaar, Rundergehakt, kip, kalkoen, ei
- Tomatenpuree
- Tempeh, miso, tamari (gefermenteerde sojaproducten)
- Kefir
- Voeg elke dag 1 tl psyllium vezels toe aan je water
- Eet elke dag een lepeltje kokosolie of olijfolie of lijnzaadolie

Wat eten we niet

Suikerrijke vruchten: bananen, dadels, rozijnen, druiven en mango

Glutenbevattende granen: tarwe, rogge, gerst en spelt

Bepaalde soorten vlees: vleeswaren en kweekvis

Kruiderijen en sauzen: ketchup, sojasaus, azijn, barbecuesaus, mierikswortel, mayonaise

Bepaalde zuivelproducten: kaas, melk, room

Suiker en zoetmiddelen: aspartaam, agavesiroop, rietsuiker, glucose(fructose)stroop, honing, ahornsiroop en kristalsuiker

Cafeïne, alcohol en suikerrijke dranken: cafeïne bevattende thee, koffie, energiedrankjes, frisdrank, vruchtensap, bier, wijn, sterkedrank

Weekmenu

Maandag:

Ontbijt: roerei met tomaten plus avocado

Lunch: groene salade met kalkoen, paar walnoten en amandelen, kool, broccoli en een dressing met olijfolie, peper, zout, mosterd, knoflook en andere kruiden die je lekker vindt

Diner: quinoa, kipfilet gemarineerd in tamari en olijfolie, gestoomde groenten

Tussendoortjes: zie lijst met tussendoortjes

Dinsdag:

Ontbijt: yoghurt met bessen, kaneel en amandelen

Lunch: Thaise curry met zilvervliesrijst of quinoa (voorbeeld [recept](#))

Diner: zalm met spinazie en een kop soep

Tussendoortjes: zie lijst met tussendoortjes

Woensdag:

Ontbijt: Boekweit crackers met pindakaas, amandelpasta, stuk tomaat, komkommer en een (gekookt) eitje

Lunch: groene salade met gebakken kip en citroen, eventueel met een boekweitcracker besmeerd met amandelpasta

Diner: Falafel en bloemkoolrijst gerecht (uit ebook)

Tussendoortjes: zie lijst met tussendoortjes

Donderdag:

Ontbijt: omelet van gebakken ei met rode peper, uien, boerenkool (of andere groene groente)

Lunch: Courgettesoep (ebook) met een boekweitcracker/wafel met ei en avocado

Diner: Chili con carne (ebook), maar dan ipv rijst de quinoa. Guacamole met stukjes tomaat

Tussendoortjes: zie lijst met tussendoortjes

Vrijdag:

Ontbijt: groente omelet van ei, sjalotjes, spinazie en tomaten

Lunch: Glutenvrij broodje met pesto en tomaat Ipv brie: jonge geit- of schapenkaas (ebook)

Diner: asperges met wilde zalm met citroen en dille

Tussendoortjes: zie lijst met tussendoortjes

Zaterdag:

Ontbijt: Boekweitpannenkoek met amandelpasta en los er bij wat groente. Recept staat verder op

Lunch: Gevulde ei muffins (ebook) met een kop soep

Diner: courgette pasta met kip, knoflook, pesto en olijfolie

Tussendoortjes: zie lijst met tussendoortjes

Zondag:

Ontbijt: smoothie van melkkefir, handje bessen, amandelpasta, kokos en kaneel

Lunch: salade met hardgekookte eieren, tomaat, komkommer, olijven en olijfolie dressing

Diner: Rijst met veel groente (ebook)

Tussendoortjes: zie lijst met tussendoortjes

Lijst met tussendoortjes

- Warme appel crumble uit koekenpan, maar zonder banaan, rozijnen! (Ebook)
- Fruit en groente
- Klein handje walnoten en amandelen
- Gekookt eitje
- Boekweitcracker of wafel met amandelpasta, pindakaas
- Klein bakje kwark met wat noten, zaden, kaneel en appel
- Olijven
- Smoothie van melkkefir (te koop bij natuurwinkel in koelschap)
- Cake (of andere baksels) gemaakt van boekweitmeel en gezoet met groene stevia. Recept staat verder op
- Bonen brownie. Recept staat verder op

*** Recept boekweitpannenkoek**

- 250 gr boekweitmeel
 - 4 eieren
 - 500ml amandel- of havermelk
 - Snuf zout, kaneel
-
- Mix eerst het meel met de helft van de melk
 - Voeg dan de eieren erdoor en als laatste het overige melk
 - Bak in een laagje olijfolie

*** Recept cake**

- 180 gr boekweitmeel
- 4 eieren

- 200 gr roomboter
 - 4 el cacao
 - 1 tl wijnsteenbakpoeder
 - Snuf zout
 - ½ tl groene stevia (het is uitproberen hoeveel je nodig hebt zodat je het lekker vindt. Gebruik niet te veel, want dat maakt snel bitter)
- Klop de eieren schuimig met de stevia (na het dieet kan je 100 gr kokosbloesemsuiker gebruiken)
 - Meng daarna alle droge ingrediënten erbij
 - Smelt de boter en laat iets afkoelen, voeg daarna het ei erbij
 - Voeg het boter/ei mengsel bij de rest van de ingrediënten en mix nog kort even door
 - Giet het in een kleine cakeblik met bakpapier
 - Zet het 30 minuten in de oven van 175 graden
- Besmeer de plakjes cake met amandelpasta, pindakaas of meng wat amandelpasta met olijfolie en rauwe cacao chocopasta

* Recept bonen brownie

- 75 zwarte bonen of kikkererwten
 - 50 ml amandelmelk
 - 30 gr boekweitmeel
 - 2 eieren
 - 1 el cacao
 - 1/2 el kokosolie
 - Snuf zout
 - Snuf groente stevia (na het dieet kan je 3 dadels gebruiken)
- mix alles en verdeel het over muffinvormpjes
 - 20 minuten in een hete oven van 180 graden

Extra recepten om mee te variëren

Eiersalade

- 4 hardgekookte eieren (2 zonder eigeel)
- 100 gr bonen
- 1 knoflook
- 2 el suikervrije mayo
- 1 sjalot of rood uitje

- Scheutje olijfolie naar wens
 - Handje (verse) bieslook
 - 1 tl paprikapoeder
 - Snuf zout/peper
- Spoel de bonen af en laat ze goed uitlekken. Pak ze daarna grof of fijn naar wens
 - Pers de knoflook en voeg er bij
 - Voeg ook de olijfolie, zout, peper, paprikapoeder er bij
 - Snijd sjalot en bieslook fijn en voeg toe
 - Snijd het ei grof en voeg er

bij Lekker op je cracker

Kippensoep

- Soep kip (in vriezer bij slager: scharrel soepkip of bij de natuurwinkel
 - 2 prei
 - Handje peterselie
 - 2 uien
 - 2 wortelen
 - Selderij naar wens
 - Handje taugé
 - 1.5 L bouillon
 - Peper en zout
 - Mespuntje sambal
- Fruit de groente aan
 - Voeg bouillon toe
 - Voeg de kip er bij
 - Na het koken de kip pulken in kleine reepjes

Kerrie saus

- Smelt 20 gr roomboter en meng het met 20 gr boekweitmeel
- Laat even garen en voeg scheutje voor scheutje bouillon erbij tot je de gewenste dikte hebt
- Maak op smaak met wat kerriepoeder, vadouvan kruiden en peper en zout
- Blijf proeven en toevoegen tot je het lekker vindt

Kruidenboter (gebruik met mate)

Pakje roomboter op kamertemperatuur mengen met

- Bieslook
- Knoflook
- Peterselie
- Peper/zout
- En kneepje citroensap
- *Of koop een kant en klare mix bij de natuurwinkel*