

Koolhydraatbeperkt weekmenu (50 tot 100 gram)

DAG 1	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Wortel mango smoothie	191	25	7	4
 Kaas met vijgen	169	22	5	6
 Spitskool salade met pulled chicken	395	16	26	20
 Brie met komkommer	99	1	9	5
 Groente kaas lasagne	470	18	32	24
 Plakje amandelbrood met smeerkaas	198	1	18	8
TOTAAL	1522	84	97	67

DAG 2	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Wortel mango smoothie	191	25	7	4
 Griekse yoghurt met aardbeien op sap	112	7	8	4
 Spitskool salade met pulled chicken	395	16	26	20
 Zure augurken met kipfilet	55	2	1	9
 Gevulde paprika's met gehakt en geitenkaas	602	13	42	39
 Plakje amandelbrood met smeerkaas	198	2	18	8
TOTAAL	1553	65	102	84

DAG 3	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Griekse yoghurt met aardbeien en walnoten	365	15	29	11
 Plakje amandelbrood met smeerkaas	198	2	18	8
 Crackers met roomkaas en vijgen	268	32	9	11
 Zure augurken met kipfilet	55	2	1	9
 Paëlla	535	16	31	44
 Brie met komkommer	99	1	9	5
TOTAAL	1520	68	97	88

DAG 4	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Haverhoutpap met peer	262	45	5	5
 Brie met komkommer	99	1	9	5
 Crackers met roomkaas en vijgen	268	32	9	11
 Plakje amandelbrood met smeerkaas	198	2	18	8
 Broccolipuree met zalm	553	10	35	44
 Zalmrolletjes met roomkaas	151	1	11	12
TOTAAL	1531	91	87	85

DAG 5	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Griekse yoghurt met aardbeien en walnoten	365	15	29	11
 Kaas met vijgen	169	22	5	6
 Plakjes amandelbrood met smeerkaas	396	4	36	16
 Zalmrolletjes met roomkaas	151	1	11	12
 Ribollitasoep	233	18	10	10
 Zoete knabbelbacon	239	1	19	17
TOTAAL	1553	61	110	72

DAG 6	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Griekse yoghurt met aardbeien en walnoten	365	15	29	11
 Brie met komkommer	99	1	9	5
 Plakjes amandelbrood met smeerkaas	396	4	36	16
 Zalmrolletjes met roomkaas	151	1	11	12
 Gegrilde winterse groenten	327	23	19	11
 Kaas met vijgen	169	22	5	6
TOTAAL	1507	66	109	61

DAG 7	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Haverhoutpap met peer	262	45	5	5
 Plakje amandelbrood met smeerkaas	198	2	18	8
 Ribollitasoep	233	18	10	10
 Griekse yoghurt met aardbeien op sap	112	7	8	4
 Knolselderijpuree met varkensfiletlapjes	479	14	22	49
 Zoete knabbelbacon	239	1	19	17
TOTAAL	1523	87	82	93

Dag 1

Klik naar voedingswaardentabel

Wortel mango smoothie

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 250 gram mango (vriezer)
- 1 tl speculaaskruiden
- 200 ml amandelmelk
- 200 gram winterpeen
- 100 ml Griekse yoghurt
- 100 ml water
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Laat de mango ontdooien.
2. Schrap de winterpeen en snijd in kleine stukjes.
3. Voeg vervolgens alles toe aan een blender (of gebruik een staafmixer). Meng tot een smoothie.
4. Afhankelijk van de dikte kan je altijd wat water of amandelmelk extra toevoegen.

Bewaar 1 portie tot morgen.

ONTBIJT



Spitskool salade met pulled chicken

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 150 gram kippendijen
- 200 gram spitskool
- 100 gram wortels
- 100 gram puntpaprika's
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- 2 el balsamico azijn (wit)
- 1 el mosterd
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een ruime pan water aan de kook met 1 tl zout.
2. Leg hier de kippendijen in en laat 25 minuten zachtjes koken.
3. Snijd de spitskool in dunne repen.
4. Rasp de wortel en snijd de paprika in kleine blokjes. Snijd de ui in ringen.
5. Doe op het eind 1 minuut de spitskool bij de kip en haal alles er dan uit. Laat de spitskool goed uitlekken. Leg even apart op een bord.
6. Je kunt de kip nu met twee vorken uit elkaar trekken.
7. Meng de olijfolie met de azijn en de mosterd tot een glad sausje ontstaat. Pers dan de knoflook en roer dit erdoor.
8. Meng nu de spitskool met de geraspte wortel, uiringen, paprika en de dressing. Verdeel de kip over de salade.

Bewaar 1 portie tot morgen.

LUNCH



Groente kaas lasagne

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 1 aubergine (300 gram)
- 1 courgette (300 gram)
- 75 gram cherrytomaatjes
- 150 gram spinazie (diepvries)
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 125 gram gegrilde paprika's (uit pot)
- 1/2 citroen
- 100 gram ricotta
- 250 ml gezeefde tomaten (blik)
- 3 el olijfolie
- 10 gram roomboter (om in te vetten)
- 1 el pizzakruiden (of Italiaanse)

BEREIDINGSWIJZE

1. Ontdooi de spinazie alvast van te voren. Laat de gegrilde paprika goed uitlekken.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C.
3. Snijd de aubergine en de courgette in de lengte in plakken van een 1/2 cm dik. Verhit een grillpan zonder olie. Bestrijk de groente plakken met olie en bestrooi met zout. Gril de plakken tot ze verkleuren aan beide zijden.

AVOND



4. Halveer de cherrytomaatjes.
5. Meng de spinazie met 25 gram Parmezaanse kaas.
6. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil van een halve citroen door de ricotta.
7. Meng de gezeefde tomaten met de pizzakruiden.
8. Vet een ovenschaal in met roomboter.
9. Verdeel de aubergine, courgette, tomatensaus, paprika en de spinazie in 2 of 3 lagen.
10. Start met een laagje aubergine en courgette. Dan daarover de spinazie. Dan daarover de gegrilde paprika. Dan daarover de tomatensaus.
11. Bestrijk daarna het geheel met de ricotta. Leg de tomatenhelften erop en bestrooi met de rest van de Parmezaanse kaas.
12. Bak de lasagne ca. 45 min. in het midden van de oven.

AVOND



20 gram blokjes kaas + 2 gedroogde vijgen

TUSSENDOR 1



25 gram brie + 50 gram komkommer

TUSSENDOR 2



1 plakje amandelbrood met smeerkaas

Kijk voor het recept bij dag 2 'tussendoor 3'.

TUSSENDOR 3



Dag 2

Klik naar voedingswaardentabel

Wortel mango smoothie

Neem de overgebleven portie van gisteren.

ONTBIJT 

Spitskool salade met pulled chicken

Neem de overgebleven portie van dag gisteren.

LUNCH 

Gevulde paprika

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 3 rode paprika's
- 1 ui
- 300 gram half om half gehakt
- 100 gram zachte geitenkaas
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snipper de ui en bak deze in 1 el olijfolie in een koekenpan.
3. Voeg het gehakt toe en bak even mee. Breng op smaak met peper en zout.
4. Snijd de paprika's in de lengte door-midden. Verwijder de zaadjes en het steeltje en was ze schoon met water.
5. Leg ze in een ovenschaal (of op een bakplaat met bakpapier).
6. Vul de paprika's met het gehakt ui mengsel.
7. Verbrokkel de geitenkaas erover.
8. Zet voor ongeveer 15 minuten in de oven.

AVOND



75 ml Griekse yoghurt + 50 gram aardbeien op sap (uit blik)

TUSSENDOOR 1 

3 zure augurken (50 gram) omwikkeld met 3 plakjes kipfilet (45 gram)

TUSSENDOOR 2 

1 plakje amandelbrood met smeerkaas

BENODIGDHEDEN (16 plakjes)

- 7 grote eieren
- 100 gram roomboter
- 30 gram kokosolie
- 200 gram amandelmeel
- 1 tl bakpoeder
- 1 el psylliumvezels
- ½ tl zout (2 g)

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Doe de eieren in een kom en klop 1 à 2 minuten goed.
3. Smelt de roomboter en de kokosolie samen in een steelpannetje.
4. Laat iets afkoelen en voeg toe aan de eieren. Klop goed tot een egale massa.
5. Voeg het amandelmeel, bakpoeder, psylliumvezels en zout toe. Blijf kloppen totdat het een deeg wordt.
6. Bekleed een bakvorm (20 bij 10) met bakpapier.
7. Verdeel het deeg in het blik.
8. Bak 45 minuten of tot een satéprikker schoon uit het midden komt.
9. Snijd in 16 dunne plakjes. Ze zijn 7 dagen te bewaren in een luchtdichte bak in de koelkast. Of vries ze per stuk in.
10. Besmeer het plakje brood met 10 gram smeerkaas.

TUSSENDOOR 3 

Griekse yoghurt met aardbeien en walnoten

BENODIGDHEDEN

- 150 ml Griekse yoghurt
- 100 gram aardbeien op sap (uit blik)
- 20 gram walnoten
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

Meng de Griekse yoghurt met de aardbeien en de walnoten. Breng eventueel verder op smaak met zoetstof.

ONTBIJT



Crackers met geitenkaas en vijgen

BENODIGDHEDEN

- 2 Wasa Lichtgewicht crackers
- 40 gram zachte geitenkaas
- 2 gedroogde vijgen

BEREIDINGSWIJZE

1. Besmeer de crackers met de geitenkaas.
2. Snijd de vijgen in de lengte doormidden en verdeel over de geitenkaas.

LUNCH



Paëlla

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 200 gram witvis (naar keuze)
- 150 gram kipdijfilet
- 400 gram bloemkoolrijst
- 25 gram tomatenpuree
- 4 tomaten
- 1 rode ui
- 40 gram zachte geitenkaas
- 2 tl (gerookte) paprikapoeder
- 1 laurierblad
- 5 kruidnagels
- 2 tl venkelpoeder
- 2 eetlepels basilicum
- 4 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de vis en de kip in blokjes. Bak in aparte pannen de kip en vis gaar in 2 el olijfolie.
2. Snipper de ui en fruit deze - in een derde pan - in 1 el olijfolie.
3. Voeg dan de tomatenpuree toe en roer circa 3 minuten mee.
4. Snijd de tomaten in blokjes en voeg deze samen met 1 el olijfolie, de paprikapoeder, laurierblad, kruidnagels en venkelzaadjes toe aan het ui mengsel.
5. Laat het mengsel minimaal 30 minuten zachtjes pruttelen. Doe na 15 minuten de bloemkoolrijst, kip en vis erbij.
6. Haal de laurier, venkel en kruidnagels uit de saus.
7. Voeg nu op het laatst de geitenkaas en de basilicum toe en roer nog even door totdat de kaas helemaal gesmolten is.

AVOND



1 plakje amandelbrood met smeerkaas

TUSSENDOR 1



3 zure augurken (50 gram) omwikkeld met 3 plakjes kipfilet (45 gram)

TUSSENDOR 2



25 gram brie + 50 gram komkommer

TUSSENDOR 3



Havermoutpap met peer

BENODIGDHEDEN

- 200 ml amandelmelk
- 30 gram havermout
- 1 peer
- Snuffje kaneel
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de amandelmelk met de havermout.
2. Je kan nu 2 dingen doen. Wil je het koud eten, zet het een nacht in de koelkast. Wil je het warm eten, dan kan je het op de dag zelf bereiden volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
3. Snijd de peer (inclusief de schil!) in kleine stukjes. Meng deze door de (koude of warme) havermoutpap.
4. Breng op smaak met een snuffje kaneel en eventueel wat zoetstof naar smaak.

ONTBIJT 

Crackers met geitenkaas en vijgen

Zie het recept van dag 3.

LUNCH



Broccolipuree met zalm

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 350 gram zalmfilet (met huid)
- 300 gram broccoli
- 100 gram peultjes
- 100 gram sperziebonen
- 60 ml slagroom
- 1 teentje knoflook
- 1 laurierblaadje
- 2 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm een koekenpan (zonder olie). Olie toevoegen is niet nodig als de huid nog aan de zalm zit.
2. Doe hierin de zalm en bak eerst op de huid circa 5 minuten (op middel-hoog vuur).
3. Draai na 5 minuten nog even op de andere kant (zet het vuur uit).
4. Wikkel de zalm in aluminiumfolie.
5. Snijd de knoflook in plakjes.
6. Gebruik dezelfde pan van de zalm en laat het vuur op laag vuur staan.
7. Voeg 2 el olijfolie toe samen met de slagroom, knoflook en het laurierblaadje.
8. Laat even 6 minuutjes zachtjes inkoken.
9. Verwijder dan het laurierblaadje.
10. Breng ondertussen 2 pannen met water met zout aan de kook.

AVOND



11. Kook de broccoli in 1 pan in 6 minuten gaar.
12. Kook de sperziebonen dan in 6-8 minuten gaar.
13. Schep de broccoli uit de pan en voeg dan de peultjes nog even 2 minuten toe.
14. Pureer de broccoli met het slagroommengsel met een staafmixer.
15. Laat de bonen en peultjes goed uitlekken.
16. Serveer de puree met de peultjes en boontjes en de zalm
17. Breng nog op smaak met peper en zout.

AVOND



25 gram brie + 50 gram komkommer

TUSSENDOOR 1



1 plakje amandelbrood met smeerkaas

TUSSENDOOR 2



Zalmrolletjes met roomkaas

BENODIGDHEDEN

- 50 gram gerookte zalm
- 25 gram monchou (of andere roomkaas)
- 1 el bieslook
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de bieslook met de monchou.
2. Snijd de zalm in plakjes.
3. Smeer ieder plakje in met de monchou en rol op.

TUSSENDOOR 3



Dag 5

Klik naar voedingswaardentabel

Griekse yoghurt met aardbeien en walnoten

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT 

2 plakjes amandelbrood besmeerd met 20 gram smeerkaas

LUNCH 

20 gram blokjes kaas + 2 gedroogde vijgen

TUSSENDOOR 1 

Zalmrolletjes met roomkaas

Zie het recept van dag 4.

TUSSENDOOR 2 

Ribollitasoep

BENODIGDHEDEN (3 porties)

- 300 gram tuinbonen (diepvries)
- 200 gram Chinese kool
- 100 gram wortel
- 750 ml groentebouillon
- 3 el crème fraîche (60 ml)
- 2 el tomatenpuree
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl paprikapoeder
- 2 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de uit en pers de knoflook fijn.
2. Verhit 2 el olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook glazig.
3. Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 minuten mee.
4. Voeg de groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook.
5. Schrap de wortel en snijd in plakjes. Snijd de Chinese kool in reepjes.
6. Voeg nu de Chinese kool, de tuinbonen (bevroren) en de wortel toe aan de pan. Breng aan de kook en zet dan het vuur lager. Laat het dan 30 tot 45 minuten trekken op laag vuur.
7. Kruid met paprikapoeder en peper en zout.
8. Voeg bij het opdienen op het bord 1 el crème fraîche per bord toe.

Bewaar 1 portie tot de lunch van dag 7.

AVOND 

Zoete knabbelbacon

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 1 zakje knabbelbacon (50 gram)
- 1 tl kaneel
- 25 gram kokosolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de kokosolie in een pan en voeg de kaneel toe.
2. Voeg dan de knabbelbacon toe en bak totdat alle bacon een laagje kokos-kaneel heeft.

Bewaar 1 portie tot dag 7.

TUSSENDOOR 3 

Dag 6

Klik naar voedingswaardentabel

Griekse yoghurt met aardbeien en walnoten

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT



2 plakjes amandelbrood besmeerd met 20 gram smeerkaas

LUNCH



Gegrilde winterse groenten

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 350 gram spruitjes
- 200 gram voorgekookte bietjes
- 100 gram radijsjes
- 1 zoete paprika (135 gram)
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 100 ml crème fraîche
- 2 el olijfolie
- 2 tl vadouvan kruiden (of kerriekruiden)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 160 °C.
2. Snipper de ui en pers de knoflook fijn.
3. Was en snijd de groenten.
4. Breng een pan water aan de kook met wat zout en kook de spruitjes 3 minuten.
5. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
6. Giet de spruitjes af en doe samen met de paprika, bietjes, radijsjes en ui op de bakplaat.
7. Besprenkel met de olijfolie en hussel door elkaar.
8. Zet voor 20 minuten in de oven.
9. Meng de crème fraîche met de Vadouvan kruiden en de geperste knoflook.
10. Haal de plaat uit de oven en meng de groenten met de crème fraîche.
11. Breng op smaak met peper en zout.

25 gram brie + 50 gram komkommer

TUSSENDOOR 1



Zalmrolletjes met roomkaas

Zie het recept van dag 4.

TUSSENDOOR 2



AVOND



20 gram blokjes kaas + 2 gedroogde vijgen

TUSSENDOOR 3



Dag 7

Klik naar voedingswaardentabel

Havermoutpap met peer

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT



Ribollitasoep

Neem een overgebleven portie van dag 5. Serveer met 1 el crème fraîche.

LUNCH



Knolselderij met varkensfilet

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram varkensfilet lapjes
- 300 gram sperziebonen
- 400 gram knolselderij
- 25 gram amandelen
- 1 el olijfolie
- 1 el crème fraîche
- 2 tl nootmuskaat
- Een bosje munt
- 2 tl paprikapoeder
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de knolselderij en snij deze in blokjes van ongeveer gelijke grootte.
2. Kook de knolselderij in water met 1 tl zout in 15 minuten gaar. Giet daarna af.
3. Maak de sperziebonen schoon en kook ze in circa 6-8 minuten beetgaar. Giet daarna af en breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
4. Doe ondertussen de amandelen in een droge koekenpan en laat ze lichtbruin worden. Goed opletten dat het niet verbrand.
5. Wrijf de varkensfiletlapjes vervolgens in met de paprikapoeder en bak beide kanten 1 minuut op hoog vuur bruin in olijfolie.
6. Pureer vervolgens de knolselderij met 1 el crème fraîche, nootmuskaat, peper en zout. Hak vervolgens de bieslook fijn en meng deze er ook door.
7. Serveer de puree samen met de sperzieboontjes, geroosterde amandelen en filetlapjes.

AVOND



1 plakje amandelbrood met smeerkaas

TUSSENDOOR 1



75 ml Griekse yoghurt + 50 gram aardbeien op sap (uit blik)

TUSSENDOOR 2



Zoete knabbelbacon

Neem de overgebleven portie van dag 5.

TUSSENDOOR 3

