



Koolhydraatbeperkt weekmenu (50 tot 100 gram)

DAG 1	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Romige fruitsmoothie	348	31	20	6
 2 kiwi's	93	16	1	1
 Appelbrood met roomboter	325	20	24	8
 Plakjes salami met hüttenkäse	104	1	9	6
 Witlofschotel met varkenslapjes	533	6	26	66
 Oliebol	95	4	5	3
TOTAAL	1498	78	85	90

DAG 2	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Romige fruitsmoothie	348	31	20	6
 Appel + kiwi	123	24	1	1
 Appelbrood met roomboter	325	20	24	8
 Salami met hüttenkäse	104	1	9	6
 Romige bloemkoolrijst met kip	521	10	39	30
 Oliebol	95	4	5	3
TOTAAL	1516	90	98	54

DAG 3	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Crackers met geitenkaas en ham	241	9	14	16
 2 kiwi's	93	16	1	1
 Broodje forel, ei en tomaat	335	17	14	33
 Oliebol	95	4	5	3
 Ovenschotel met gehakt	640	20	39	46
 Appelbrood met roomboter	163	10	12	4
TOTAAL	1567	76	85	103

DAG 4	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Chia kokosontbijtje	366	6	33	8
 Appelbrood met roomboter	163	10	12	4
 Broodje forel, ei en tomaat	335	17	14	33
 Salami met hüttenkäse	104	1	9	6
 Zoete aardappelsoep met bruine bonen	370	51	9	14
 Gevulde tomaten met kwark	132	3	9	7
TOTAAL	1470	88	86	72

DAG 5	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Crackers met geitenkaas en ham	241	9	14	16
 1 appel + 1 kiwi	123	24	1	1
 Appelbrood met roomboter	325	20	24	8
 Oliebol	95	4	5	3
 Rode kool met gehaktballen	555	22	35	36
 Gevulde tomaten met kwark	132	3	9	7
TOTAAL	1471	82	88	71

DAG 6	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Chia kokosontbijtje	366	6	33	8
 Oliebollen	190	8	10	6
 Zoete aardappelsoep met bruine bonen	370	51	9	14
 Appelbrood met roomboter	163	10	12	4
 Groene asperges met witvis in tomatensaus	339	16	12	40
 Gevulde tomaten met kwark	132	3	9	7
TOTAAL	1560	94	85	79

DAG 7	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Crackers met geitenkaas en ham	241	9	14	16
 Oliebollen	190	8	10	6
 Zoete aardappelsoep met bruine bonen	370	51	9	14
 Salami met hüttenkäse	104	1	9	6
 Salade met biefstukpuntjes	441	8	27	40
 Appelbrood met roomboter	163	10	12	4
TOTAAL	1509	87	81	86





Dag 1

Klik naar voedingswaardentabel

Romige fruitsmoothie

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 1 avocado
- 1 banaan
- 1 peer
- 200 ml amandelmelk
- 150 ml magere yoghurt
- 2 tl citroensap

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de avocado, banaan en peer in stukjes. Voeg toe aan een blender (of gebruik een staafmixer).
2. Meng met de amandelmelk, yoghurt en citroensap tot een romige smoothie.

Bewaar 1 portie tot morgen.

ONTBIJT



2 kiwi's

TUSSENDOR 1



2 plakjes appelbrood met roomboter

BENODIGDHEDEN (10 plakjes)

- 100 gram havermout
- 150 gram appelmoes (0% zonder suiker)
- 1 appel
- 3 eieren
- 50 gram walnoten
- 1 tl kaneel
- 4 tl vanille aroma
- 1 tl bakpoeder
- Snuffe zout
- 15 gram roomboter (om erop te smeren)

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Doe de havermout in een keukenmachine of blender en maak er meel van.
3. Snijd de appel in stukjes en hak de walnoten (niet te fijn).
4. Voeg de eieren, vanille aroma, bakpoeder, kaneel en zout toe aan de havermeel. Mix tot een luchtig beslag.
5. Doe de appelmoes, stukjes appel en gehakte walnoten erbij en spatel door het beslag.
6. Bekleed een cakeblik met bakpapier (10 cm). Giet het beslag erin.
7. Bak in ongeveer 45 minuten goudbruin, totdat een satéprikker er schoon uit komt. Laat het brood dan afkoelen en snijd in 10 plakjes.
8. Besmeer 2 plakjes brood met 15 gram roomboter.
9. Vries het brood per plakje in.

LUNCH



Witlofschotel met varkenslapjes

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram varkensfiletlapjes
- 500 gram witlof
- 100 gram kaas
- 50 gram knabbelbacon
- 100 gram komkommer
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Maak de witlof schoon (indien nodig) en haal het bittere stuk eruit (indien nodig).
3. Breng ruim water aan de kook en kook de witlof 5 minuten. Giet dan af en laat goed uitlekken.
4. Maal de knabbelbacon (met een vijzel of staafmixer), totdat de structuur van paneermeel ontstaat. Dit kan eventueel ook met de hand.
5. Snijd de witlof doormidden en verdeel dit over een ovenschaal.
6. Leg op elk stukje witlof wat kaas.
7. Verdeel vervolgens de gemalen knabbelbacon over de witlof.
8. Zet het geheel 12 minuten in de oven (totdat de knabbelbacon lichtbruin is).
9. Verhit ondertussen een koekenpan en bak de varkensfiletlapjes om en om mooi bruin.
10. Breng op smaak met peper en zout.
11. Serveer de witlof met de varkenslapjes.

AVOND



SLANK MET LINDA®
Krijg een gezonde relatie met eten

2 plakjes salami (20 gram) besmeerd met 20 gram hüttenkäse

TUSSENDOR 2



1 oliebol

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

TUSSENDOR 3





Dag 2

Klik naar voedingswaardentabel

Romige fruitsmoothie

Neem de overgebleven portie van gisteren.

ONTBIJT



2 sneetjes appelbrood besmeerd met 15 gram roomboter

LUNCH



Romige bloemkoolrijst met kip

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram kippendijen
- 400 gram bloemkoolrijst
- 80 gram crème fraîche
- 100 gram lente uitjes
- 1 tl mosterd
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kippendijen in stukjes.
2. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak ze rondom mooi bruin. Breng op smaak met peper en zout.
3. Haal de kip even uit de pan en leg apart.
4. Snijd de lente uitjes en voeg deze samen met de bloemkoolrijst toe aan de pan. Bak even aan.
5. Voeg de kip weer toe samen met de crème fraîche en de mosterd.
6. Roer goed door en laat nog even 2 minuten 'pruttelen'. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

1 appel + 1 kiwi

TUSSENDOOR 1



2 plakjes salami (20 gram) besmeerd met 20 gram hüttenkäse

TUSSENDOOR 2



AVOND



SLANK MET LINDA®
Krijg een gezonde relatie met eten

1 oliebol (uit de oven)

BENODIGDHEDEN (12 bollen)

- 80 gram amandelmeel
- 20 gram kokosmeel
- 50 gram rozijnen
- 80 ml cognac (optioneel)
- 1 tl psylliumvezels
- 75 gram volle kwark
- 2 eieren
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl zout
- 1 tl kaneel
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Laat de rozijnen 10 minuten wellen in de cognac of water.
1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Doe alle droge benodigdheden in een kom en meng dit goed
3. Voeg daarna de rozijnen, de kwark en de eieren toe en meng dit tot een mooi deegje.
4. Het deeg moet net zo aanvoelen als normale oliebolle deeg. Voeg wat extra amandelmeel toe als het te nat is. Zoet het naar smaak.
5. Laat het deeg 20 minuten staan, nadat je het gekneet hebt.
6. Bekleed dan een bakplaat met bakpapier en maak met de natte handen 12 bollen van het deeg. Verspreid deze over de bakplaat.
7. Bak de oliebolle 30 minuten in de voorverwarmde oven.
8. De oliebolle zijn 3 dagen houdbaar in de koelkast. Vries ze anders per stuk in.

TUSSENDOOR 3





Dag 3

Klik naar voedingswaardentabel

Crackers met geitenkaas en ham

BENODIGDHEDEN

- 2 Wasa Lichtgewicht (of vezelrijk) crackers
- 2 plakken harde geitenkaas (15 gram)
- 2 plakjes serranoham (20 gram)
- 20 gram hüttenkäse

BEREIDINGSWIJZE

Besmeer de crackers met de hüttenkäse en beleg met kaas en ham.

ONTBIJT



Broodje forel, tomaat en ei

BENODIGDHEDEN

- 2 snee koolhydraatarm brood
- 60 gram gerookte forel
- 1 tomaat
- 1 hardgekookt ei
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd het ei en de tomaat in plakjes.
2. Beleg het brood met de plakjes ei, tomaat en forel.
3. Breng op smaak met peper en zout.

LUNCH



Ovenschotel met gehakt

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram half om half gehakt
- 200 gram spruitjes
- 200 gram groene (savooie) kool
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 tomaat
- 45 gram Parmezaanse kaas
- 2 el olijfolie
- 1 el peterselie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Maak de spruitjes schoon en kook ze in 8 minuten beetgaar. Giet dan af.
3. Snijd de paprika's in kleine stukjes.
4. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de kool in reepjes.
5. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui en knoflook. Voeg na ongeveer 1 à 2 minuten het gehakt toe.
6. Bak het gehakt rul. Voeg dan de paprika en de kool toe. Wok even kort.
7. Vet een ovenschaal in met een beetje olijfolie.
8. Verdeel het gehaktmengsel in de ovenschaal. Verdeel daarover de spruitjes.
9. Snijd de tomaat in blokjes en verdeel die daar weer over.
10. Garneer met de Parmezaanse kaas.
11. Zet voor ongeveer 5 minuten in de voorverwarde oven.
12. Serveer op het bord met wat peterselie.

AVOND



2 kiwi's

TUSSENDOOR 1



1 oliebol

TUSSENDOOR 2



1 sneetje appelbrood
besmeerd met 8 gram room-
boter

TUSSENDOOR 3





Dag 4

Klik naar voedingswaardentabel

Chia kokosontbijtje

BENODIGDHEDEN (1 portie)

- 100 ml kokosmelk
- 15 gram chiazaad
- 1 tl vanille aroma
- 10 gram kokosrasp
- 15 gram gebroken lijnzaad

BEREIDINGSWIJZE

1. Mix de chiazaad met de kokosmelk en de vanille aroma.
2. Zet dit voor minimaal 4 uur in de koelkast, totdat het een pudding is.
3. Garneer voor het serveren met de kokosrasp en de lijnzaad.

ONTBIJT



Broodje forel, tomaat en ei

Zie het recept van dag 3.

LUNCH



Zoete aardappelsoep met bruine bonen

BENODIGDHEDEN (4 porties)

- 400 gram zoete aardappels
- 400 gram gezeefde tomaten
- 100 ml kookroom
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 200 gram bruine bonen (blik)
- 1 liter bouillon (groente)
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl peterselie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Schil de zoete aardappels en snijd ze in blokjes. Laat de bruine bonen uitlekken.
2. Verhit 1 el olijfolie in een soeppan en bak de ui en knoflook. Voeg dan na een paar minuten de kruiden en stukjes zoete aardappel toe.
3. Meng alles door elkaar en voeg dan de gezeefde tomaten, de helft van de bruine bonen en bouillon toe. Breng aan de kook en kook, onder regelmatig roeren, ongeveer 20-25 minuten. Controleer of de zoete aardappel goed zacht is.
4. Pureer de soep en zet weer terug op het vuur. Voeg dan de andere helft van de bruine en de kookroom toe en warm even mee. Mocht de soep te dik zijn, voeg wat extra water toe.

Bewaar 2 porties tot de lunch van de volgende dagen.

AVOND



1 sneetje appelbrood
besmeerd met 8 gram room-
boter

TUSSENDOR 1



2 plakjes salami (20 gram)
besmeerd met 20 gram
hüttenkäse

TUSSENDOR 2



SLANK MET LINDA®
Krijg een gezonde relatie met eten

Gevulde tomaten met kwark

BENODIGDHEDEN (3 porties)

- 6 tomaten
- 60 gram volle kwark
- 60 gram geraspte kaas
- 1 tl peterselie
- 1 tl bieslook
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd het kapje van de tomaten af en hol de tomaten uit.
3. Bestrooi de binnenkant met zout en peper.
4. Doe het vruchtvlees samen met 40 gram geraspte kaas, de kwark, peterselie en bieslook in een kom. Meng goed door elkaar heen.
5. Vul de tomaten met het mengsel en strooi de rest van de geraspte kaas erover heen.
6. Zet de tomaten in een ovenschaal ± 15 minuten in de oven, totdat ze goed warm zijn en de kaas is gesmolten.

Bewaar 2 porties tot de volgende dagen.

TUSSENDOR 3





Dag 5

Klik naar voedingswaardentabel

Crackers met geitenkaas en ham

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT



2 sneetjes appelbrood besmeerd met 15 gram roomboter

LUNCH



Rode kool met gehaktballen

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram half om half gehakt
- 1 ei
- 1 tl mosterd
- 700 gram rode kool met appel (0% suiker, uit pot)
- 2 uien
- 1 tl kaneel
- 20 gram roomboter
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de ui. Doe het gehakt samen met het ei, ui en de mosterd in een kom. Kneed goed.
2. Draai er nu 2 grote of 4 kleine gehaktballen van. Dit gaat het makkelijkste met natte handen.
3. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de gehaktballen om en om in 15 minuten gaar.
4. Doe ondertussen de rode kool in een pannetje met wat extra kaneel. Verwarm deze volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Serveer de ballen met de rode kool.

AVOND



1 appel + 1 kiwi

TUSSENDOOR 1



1 oliebol

TUSSENDOOR 2



Gevulde tomaten met kwark

Neem een overgebleven portie van gisteren. Je kan ze nog even in de oven opwarmen, maar koud opeten kan ook.

TUSSENDOOR 3





Dag 6

Klik naar voedingswaardentabel

Chia kokosontbijtje

Zie het recept van dag 4.

ONTBIJT



Zoete aardappelsoep met bruine bonen

Neem een overgebleven portie van dag 4.

LUNCH



Groene asperges met witvis in tomatensaus

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 400 gram groene asperges
- 400 gram stevige witvis naar keuze
- 200 gram gezeefde tomaten
- 1 ui
- 25 gram Parmezaanse kaas
- 1 el olijfolie
- 3 tl paprikapoeder
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de groene asperges schoon door 2-3 cm van de onderkant af te halen. Snijd dan in 2 tot 3 kleinere stukken.
2. Kook ze even in ruim water 4 tot 5 minuten tot ze beetgaar zijn. Giet dan af.
3. Snipper de ui en verhit dan 1 el olijfolie in een koekenpan. Bak de ui even aan.
4. Voeg dan de gezeefde tomaten, peper, zout en de paprikapoeder toe en leg daar de witvis op.
5. Doe het deksel op de pan en verwarm het geheel 10 minuten, totdat de vis gaar is.
6. Haal na 10 minuten de witvis eruit en leg op een bord.
7. Voeg dan de asperges toe aan de tomatensaus en meng goed, totdat de asperges weer goed warm zijn.
8. Serveer de vis met de asperges in tomatensaus en garneer met de Parmezaanse kaas.

AVOND



2 oliebollen

TUSSENDOR 1



1 sneetje appelbrood besmeerd met 8 gram roomboter

TUSSENDOR 2



Gevulde tomaten met kwark

Neem een overgebleven portie van dag 5. Je kan ze nog even in de oven opwarmen, maar koud opeten kan ook.

TUSSENDOR 3





Dag 7

Klik naar voedingswaardentabel

Crackers met geitenkaas en ham

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT



Zoete aardappelsoep met bruine bonen

Neem een overgebleven portie van dag 4.

LUNCH



2 olieballen

TUSSENDOOR 1



2 plakjes salami (20 gram) besmeerd met 20 gram hüttenkäse

TUSSENDOOR 2



Salade met biefstukpuntjes

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 400 gram ijsbergsla
- 300 gram biefstuk
- 1 tomaat
- 1 ui
- 200 gram champignons
- 2 el mayonaise (40 gram)
- 20 gram roomboter
- 1 el bieslook
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Laat de biefstuk op kamertemperatuur komen. Snijd de biefstuk dan in stukjes/ reepjes.
2. Maak de champignons schoon en snijd in plakjes.
3. Snipper de ui fijn. Snijd de tomaat in blokjes.
4. Verhit de roomboter in een koekenpan.
5. Doe de biefstukpuntjes in de koekenpan en bak rondom in 4 minuten aan. Breng op smaak met peper en zout.
6. Haal de biefstuk uit de pan en laat daarna in aluminiumfolie rusten.
7. Fruit vervolgens in dezelfde pan de ui. Voeg na circa 1 à 2 minuten de champignons toe.
8. Meng ondertussen de sla met de tomaat, mayonaise en bieslook.
9. Serveer de salade op een bord. Doe daarop de champignons/ ui en weer daarop de biefstukpuntjes.

AVOND



1 sneetje appelbrood besmeerd met 8 gram roomboter

TUSSENDOOR 3

