































## Koolhydraatbeperkt weekmenu (50 tot 100 gram)







DAG 1		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Roerei met ham en kaas	343	2	26	25
	Appeltaart	190	8	16	4
	Boekweitsalade	332	49	3	10
	Cracker met brie	88	5	6	4
	Courgettepasta met kip	428	11	24	42
	Gevulde tomaat	140	3	8	14
<b>TOTAAL</b>		<b>1521</b>	<b>78</b>	<b>83</b>	<b>99</b>







DAG 5		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Crackers met pindakaas en banaan	309	38	11	9
	Skyr met appelmoes	86	9	0	11
	Mozzarella omelet met spinazie	397	2	31	26
	Appeltaart	190	8	16	4
	Broccolipuree met hamblokjes	455	12	27	35
	Brie met cherrytomaatjes	126	2	10	6
<b>TOTAAL</b>		<b>1563</b>	<b>71</b>	<b>95</b>	<b>91</b>

DAG 2		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Roerei met ham en kaas	343	2	26	25
	Appeltaart	190	8	16	4
	Boekweitsalade	332	49	3	10
	Cracker met brie	88	5	6	4
	Groente kaas flammkuchen	476	16	33	25
	Gevulde tomaat	140	3	8	14
<b>TOTAAL</b>		<b>1569</b>	<b>83</b>	<b>92</b>	<b>82</b>

DAG 6		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Skyr met appelmoes en noten	390	20	22	24
	Sinaasappel en appel	105	20	1	1
	Mozzarella omelet met spinazie	397	2	31	26
	Appeltaart	190	8	16	4
	Aspergesoep met zalm en ei	284	9	18	20
	Brie met cherrytomaatjes	126	2	10	6
<b>TOTAAL</b>		<b>1492</b>	<b>61</b>	<b>98</b>	<b>81</b>

DAG 3		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Skyr met pure chocolade	252	8	13	20
	Appeltaart	190	8	16	4
	Crackers met pindakaas en banaan	309	38	11	9
	Skyr met appelmoes	86	9	0	11
	Aubergine gehaktschotel	590	16	41	34
	Brie met cherrytomaatjes	126	2	10	6
<b>TOTAAL</b>		<b>1553</b>	<b>81</b>	<b>91</b>	<b>84</b>

DAG 7		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Skyr met pure chocolade	252	8	13	20
	Brie met cherrytomaatjes	126	2	10	6
	Aspergesoep met zalm en ei	284	9	18	20
	Sinaasappel en appel	105	20	1	1
	Kipdijfilet met spruitjes	542	18	34	45
	Appeltaart	190	8	16	4
<b>TOTAAL</b>		<b>1499</b>	<b>65</b>	<b>92</b>	<b>96</b>

DAG 4		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Skyr met pure chocolade	252	8	13	20
	Appeltaart	190	8	16	4
	Crackers met pindakaas en banaan	309	38	11	9
	Skyr met appelmoes	86	9	0	11
	Sperziebonen goulash	485	15	29	33
	Gevulde tomaat	140	3	8	14
<b>TOTAAL</b>		<b>1462</b>	<b>81</b>	<b>77</b>	<b>91</b>

**Roerei met ham en kaas****BENODIGDHEDEN (2 porties)**

- 4 eieren
- 125 gram hamblokjes
- 30 gram geraspte kaas
- 100 ml amandelmelk
- 1 tl oregano
- 1 el (15 gram) roomboter
- Peper en zout naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Klop de eieren in een schaal en voeg de melk toe.
2. Voeg dan de zout, peper, oregano, ham en kaas toe en kluts het goed.
3. Verhit een koekenpan met roomboter.
4. Doe het vuur iets lager en voeg het eimengsel toe.
5. Roer langzaam in de pan met een houten lepel, tot het ei gestold is. Of haal het er iets eerder uit, zodat het nog wat 'zacht' blijft.

**Bewaar 1 portie voor morgen. Het is ook heerlijk om koud op te eten.**

**ONTBIJT****1 stukje appeltaart**

Zie het recept op dag 2

**TUSSENDOOR 1****Boekweitsalade****BENODIGDHEDEN (2 porties)**

- 150 gram boekweit korrels
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 tomaat
- Handje basilicum blaadjes vers
- 2 el olijfolie
- 1/2 el citroensap
- Peper en zout naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de aubergine en de courgette in schijfjes. Snijd de tomaat in kleine blokjes.
3. Leg de schijfjes courgette en aubergine en de blokjes tomaat op een bakplaat en besprenkel met olijfolie.
4. Bak de groenten ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Bereid de boekweit korrels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Roer de groenten door de boekweit korrels.
7. Roer het citroensap door de salade heen.
8. Breng de boekweit salade op smaak met wat olijfolie, peper en zout.
9. Garneer met de verse basilicumblaadjes.

Bewaar 1 portie voor de lunch van dag 2. Het is heerlijk koud te serveren en gewoon te bewaren in de koelkast.

**LUNCH****Courgettepasta met kipfilet****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 300 gram kipfilet
- 400 gram courgettepasta (kant en klaar)
- 1 ui
- 1 lente ui
- 1 teentje knoflook
- 100 gram roomkaas (met kruiden)
- 3 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Snijd de kipfilet, de ui en de lente-ui in kleine stukjes. Hak de knoflook fijn.
2. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan.
3. Bak hierin de knoflook, de ui en de lente-ui op een laag vuurtje.
4. Voeg na enkele minuten de kipfilet toe en 1 el olijfolie extra. Bak de kipfilet goudbruin.
5. Haal het kipmengsel even uit de pan.
6. Voeg 1 el olijfolie toe aan de pan en bak de courgettepasta even 2 minuten aan. Schep overtollig vocht af.
7. Voeg nu het kip-ui mengsel weer toe.
8. Meng goed en voeg de roomkaas toe.
9. Meng weer goed, totdat de roomkaas goed is gemengd.
10. Breng op smaak met zout en peper.

**AVOND****1 Wasa Vezelrijk cracker besmeerd met 15 gram brie****TUSSENDOOR 2****1 gevulde tomaat****BENODIGDHEDEN (3 porties)**

- 1 grote romatomaat (of 2 kleine tomaten)
- 1 blikje tonijn (op water)
- 30 gram mayonaise
- 2 tl dille
- Peper en zout naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Laat de tonijn uitlekken. Meng de tonijn met de mayonaise en dille.
2. Snij de tomaat doormidden
3. Haal de zaadjes eruit en meng deze door het tonijnmengsel.
4. Vul de 2 helften met het tonijnmengsel.

**LET OP:** Je houdt nu wat tonijnvulling over voor de rest van de week. De vulling is voor 3 porties.

**TUSSENDOOR 3**

**Roerei met ham en kaas**

Neem de overgebleven portie van gisteren.

**ONTBIJT****Boekweitsalade**

Neem de overgebleven portie van gisteren.

**LUNCH****1 stukje appeltaart****BENODIGDHEDEN (12 stukken)**

- 75 gram amandelen
- 75 gram pecannoten
- 75 gram walnoten
- 6 medjoul dadels
- 30 gram kokosrasp ongezoet
- 2 el kaneel
- 50 gram kokosolie gesmolten
- 100 gram appelmoes ongezoet
- 40 gram honing
- Merg van 1 vanille stokje
- Snuffe zout

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bedek daarna een springvorm met een laag bakpapier.
2. Voeg dadels, kokosrasp en de noten toe aan de keukenmachine.

**TUSSENDOOR 1**

3. Hak het geheel op een rustige manier tot er een mooi grove textuur ontstaat.
4. Nu even alles stilzetten en een snuf zout, de kaneel en kokosrasp aan het mengsel toevoegen. Meng goed.
5. Voeg in een andere kom de appelmoes, honing, de gesmolten kokosolie en de uitgeschraapte vanille bij elkaar. Meng dit samen, zodat alles is vermengd.
6. Voeg daarna de natte ingrediënten bij de droge ingrediënten en meng het in de keukenmachine.
7. Verdeel het mengsel over de springvorm.
8. Bak het geheel nu in ongeveer 35 minuten mooi goudbruin in de oven.
9. Snij in 12 gelijke punten. Invriezen is mogelijk (apart verpakt).

**TUSSENDOOR 1****Groente kaas flammkuchen****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 30 gram amandelmeel
- 2 eieren
- 100 gram hüttenkäse
- 60 gram geraspte kaas
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 100 gram champignons
- 10 cherrytomaatjes
- 2 el olijfolie
- 2 tl oregano
- Peper en zout naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Meng de eieren met de amandelmeel, hüttenkäse en 45 gram geraspte kaas tot een beslag.
3. Doe het beslag in een springvorm (16 cm) en bak vervolgens 20 minuten in de oven. Heb je geen springvorm, dan kan je het ook uitsmeren op een bakplaat bekleed met bakpapier. Maak er dan een vierkante vorm van.
4. Snijd de ui vervolgens in dunne ringen en de paprika in blokjes. Snijd de champignons in plakjes.
5. Meng de tomatenpuree met 2 el olijfolie en de oregano.
6. Als de bodem is gebakken, dan smeer je dit in met de tomatenpuree.
7. Leg daarboven op de plakjes champignons, ui en de paprika. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de 15 gram geraspte kaas.
8. Bak nogmaals voor 15-20 minuten in de oven.

**AVOND****1 Wasa Vezelrijk cracker met 15 gram brie****TUSSENDOOR 2****1 gevulde tomaat**

Zie het recept van gisteren.

**TUSSENDOOR 3**



### Skyr met pure chocolade

#### BENODIGDHEDEN

- 150 gram Skyr
- 15 gram pure chocolade (blokje)
- 10 gram gebroken lijnzaad
- 3 paranoten
- Zoetstof naar smaak

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Snij het blokje pure chocolade in kleine stukjes.
2. Meng dit samen met de lijnzaad en paranoten door de Skyr.
3. Breng op smaak met zoetstof.

ONTBIJT



### Crackers met pindaakaas en banaan

#### BENODIGDHEDEN

- 2 Wasa Vezelrijk crackers
- 20 gram pindaakaas
- 1 banaan

#### BEREIDINGSWIJZE

Besmeer de crackers met de pindaakaas. Snijd de banaan in plakjes en verdeel die over de pindaakaas.

LUNCH



### Aubergine ovenschotel

#### BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 2 aubergines
- 200 gram rundergehakt
- 2 sjalotten
- 1 teentje knoflook
- 100 gram gezeefde tomaten (blik)
- 60 gram mozzarella
- 30 gram Parmezaanse kaas
- 1 volle hand basilicum
- 3 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de aubergines in de lengte in plakken van ½ cm dik.
3. Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan en bak de plakken in ong. 4/5 minuten aan beide kanten goudbruin.
4. Snipper de sjalotten en hak de knoflook fijn. Bak de sjalotten en de knoflook in dezelfde koekenpan glazig.
5. Voeg het gehakt toe en bak even mee. Voeg daarna de gezeefde tomaten toe.
6. Snijd ondertussen de mozzarella in plakjes.
7. Vet een ovenschaal in met olijfolie.
8. Leg eerst een laag aubergineplakken in de ovenschaal, daarna een laag van tomatensaus met gehakt en tot slot een laag van mozzarella plakjes. Herhaal deze volgorde totdat de ingrediënten op zijn.
12. Garneer met de Parmezaanse kaas en de basilicumblaadjes.
13. Bak de ovenschotel ong. 30 minuten in de voorverwarmde oven.

AVOND



### 1 stukje appeltaart

TUSSENDOR 1



### 100 ml Skyr + 50 gram appelmoes + 1 tl kaneel

Roer alles door elkaar.

TUSSENDOR 2



### 30 gram brie + 5 cherry-tomaatjes

TUSSENDOR 3





## Dag 4

Klik naar voedingswaardentabel

### Skyr met pure chocolade

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT



### Crackers met pindaas en banaan

Zie het recept van dag 3.

LUNCH



### Sperziebonen Goulash

#### BENODIGDHEDEN

- 500 gram sperziebonen
- 1 groene paprika
- 1 courgette
- 250 gram rundergehakt
- 300 ml kippenbouillon
- 100 gram tomaatblokjes (uit blik)
- 1,5 el (30 gram) crème fraîche
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl karwijzaad
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de sperziebonen schoon (indien nodig) en kook deze in 14-16 minuten gaar.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Bak deze gezamenlijk in 1 el olijfolie glazig.
3. Voeg dan het gehakt toe en bak dit rul.
4. Snij de courgette en paprika in blokjes. Voeg dit samen met het karwijzaad toe aan het gehakt. Zet het vuur laag en laat 5 minuten staan.
5. Voeg dan de bouillon toe aan het gehaktmengsel, samen met de paprikapoeder en de tomaatblokjes.
6. Verwarm met het deksel schuin op de pan tot de saus ingedikt is. Wordt de saus te dik, voeg wat water toe.
7. Roer op het laatst de crème fraîche erdoor en warm heel even mee. Breng op smaak met peper en zout.
8. Serveer de saus samen met de sperziebonen.

### 1 stukje appeltaart

TUSSENDOOR 1



### 100 ml Skyr + 50 gram appelmoes + 1 tl kaneel

Roer alles door elkaar.

TUSSENDOOR 2



AVOND



### 1 gevulde tomaat

Zie het recept van dag 1.

TUSSENDOOR 3





**Crackers met pindakaas en banaan**

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT

**Mozzarella omelet met spinazie****BENODIGDHEDEN (2 porties)**

- 125 gram mozzarella
- 4 eieren
- 200 gram spinazie (vers )
- 2 tl fijngehakte peterselie
- 2 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Snijd de mozzarella in kleine stukjes.
2. Klop daarna de eieren en roer deze samen met de mozzarella door elkaar.
3. Breng op smaak met een snufje zout en peper. Voeg ook de fijngehakte peterselie hieraan toe.
4. Giet het ei mengsel in de pan met 2 el olijfolie.
5. Was de spinazie goed, indien nodig.
6. Laat het ei-mengsel stollen en leg dan de spinazie op de omelet.
7. Laat het mengsel nog circa 5 minuten bakken. Schep eventueel overtollig vocht af.
8. Snijd de omelet in 2 stukken en **bewaar 1 portie (in aluminiumfolie) tot morgen.**

LUNCH

**1 stukje appeltaart**

TUSSENDOOR 2

**Broccolipuree met hamblokjes****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 600 gram broccoli
- 300 gram hamblokjes
- 1 prei
- 1 rode ui
- 2 el (40 gram) crème fraîche
- 10 gram roomboter
- 1 tl bieslook
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Maak de broccoli schoon en snijd daarna in roosjes.
2. Snijd de prei in ringetjes.
3. Breng een pan met water aan de kook. Kook de broccoli samen met de preiringen in circa. 15 minuten gaar.
4. Giet af en laat daarna even een paar minuten goed uitlekken.
5. Doe de gekookte broccoliroosjes en preiringen in een keukenmachine. Of gebruik een staafmixer.
6. Voeg de crème fraîche en de roomboter toe aan de keukenmachine.
7. Mix tot een gladde puree.
8. Snipper de ui fijn.
9. Bak de hamblokjes samen met de ui in een koekenpan met 1 el olijfolie.
10. Hak de bieslook fijn.
11. Voeg de gebakken hamblokjes, ui en de bieslook toe aan de broccolipuree.
12. Breng op smaak met peper en zout.

AVOND

**100 ml Skyr + 50 gram appelmoes + 1 tl kaneel**

Roer alles door elkaar.

TUSSENDOOR 1

**30 gram brie + 5 cherry-tomaatjes**

TUSSENDOOR 3



## Skyr met appelmoes en noten

### BENODIGDHEDEN

- 150 gram Skyr
- 100 gram appelmoes (ongezoet)
- 15 gram gebroken lijnzaad
- 25 gram walnoten
- 1 tl kaneel
- Zoetstof naar smaak

### BEREIDINGSWIJZE

Meng de appelmoes, lijnzaad, walnoten en kaneel door de Skyr. Breng eventueel verder op smaak met zoetstof.

**ONTBIJT**


## Mozzarella omelet met spinazie

Neem de overgebleven portie van gisteren.

**LUNCH**


## Aspergesoep met zalm en ei

### BENODIGDHEDEN (4 porties)

- 750 ml groentebouillon
- 100 ml kookroom
- 500 gram groene asperges
- 2 preistengels
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode ui
- 1 el roomboter
- 4 eieren
- 200 gram gerookte zalm (moot)
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

### BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd het uiteinde van de asperges af (ongeveer 2 cm). Snijd ze in stukken van ongeveer 3 cm.
2. Was de prei en snijd in ringen. Snijd de ui en hak de knoflook fijn. Verhit 1 el olijfolie in een soeppan. Bak de ui, prei en knoflook glazig. Voeg vervolgens de asperges en de groentebouillon toe. Breng de soep aan de kook voor ongeveer 15 minuten.
3. Kook intussen de eieren in 8 minuten hard. Pel en snijd ze in stukjes. Snijd ook alvast de gerookte zalm in kleine stukjes. Neem na 15 minuten de stukjes asperge met een schuimspaan uit de soep. Leg even apart.
4. Pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout.
5. Voeg dan de kookroom toe en warm nog even mee. Voeg dan de stukjes asperges weer toe.
6. Garneer vervolgens met de stukjes ei en gerookte zalm. **Bewaar 1 portie voor de lunch morgen.**

**AVOND**

**1 sinaasappel + 1 appel**
**TUSSENDOR 1**

**1 stukje appeltaart**
**TUSSENDOR 2**

**30 gram brie + 5 cherry-tomaatjes**
**TUSSENDOR 3**




**Skyr met pure chocolade**

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT

**Aspergesoep met zalm en ei**

Neem een overgebleven portie van gisteravond.

LUNCH

**Kipdijfilet met spruitjes****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 250 gram kipdijfilet (2 stuks)
- 8 plakken serranoham
- 1 ui
- 500 gram spruitjes
- 2 el (40 gram) groene pesto
- 1 el (20 gram) roomboter
- 1 tl nootmuskaat
- Peper en (zee)zout

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Snipper de ui fijn.
3. Leg 2 keer over 4 plakjes serranoham overlappend naast elkaar.
4. Smeer de kipfilet in met groene pesto. Leg de kipfilet op de serranoham.
5. Strooi de fijngesnipperde ui over de kipfilet.
6. Vouw de serranoham over de kipfilet heen (als een pakketje). Je hebt nu 2 pakketjes.
7. Vet de bodem van een ovenschaal in met een beetje roomboter. Leg de kipfilet in de ovenschaal en zet voor 30 minuten in de oven.
8. Breng een pan met water aan de kook en kook de spruitjes in ongeveer 10-12 minuten gaar. Giet af en breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout. Roer er nog een klein klontje roomboter door.
9. Serveer de kipfilet samen met de sperziebonen.

AVOND



**30 gram brie + 5 cherry-tomaatjes**

TUSSENDOOR 1



**1 sinaasappel + 1 appel**

TUSSENDOOR 2



**1 stukje appeltaart**

TUSSENDOOR 3

