

Koolhydraatarm weekmenu (20 tot 50 gram)

DAG 1	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Wortelmuffins	394	4	36	12
 Griekse yoghurt met frambozen	119	6	8	4
 Edamame salade	378	6	26	29
 Komkommer rosbeef taartje	67	2	2	10
 Courgette frittata	323	10	19	25
 Handje pepernoten	226	3	21	6
TOTAAL	1507	31	112	86

DAG 2	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Griekse yoghurt met frambozen en amandelen	339	10	27	12
 Kop warme chocolademelk	127	3	10	4
 Courgette frittata	323	10	19	25
 Peppadews met roomkaas	80	8	4	4
 Gevulde varkenshaas met bietjes	432	13	20	49
 Handje pepernoten	226	3	21	6
TOTAAL	1527	47	101	100

DAG 3	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Crackers met avocadospread	232	15	8	6
 Kop warme chocolademelk	127	3	10	4
 Edamame salade	378	6	26	29
 Wortelmuffin	197	2	18	6
 Spruitjes pompoen stamppot	547	16	35	38
 Komkommer rosbeef taartje	67	2	2	10
TOTAAL	1548	44	99	93

DAG 4	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Griekse yoghurt met frambozen en amandelen	339	10	27	12
 Handje pepernoten	226	3	21	6
 Ansjovis tonijntaartje	161	6	3	26
 Wortelmuffin	197	2	18	6
 Aubergine schotel	450	18	29	26
 Zure haring	158	0	12	12
TOTAAL	1531	39	110	88

DAG 5	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Wortelmuffins	394	4	36	12
 Handje pepernoten	226	3	21	6
 Ansjovis tonijntaartje	161	6	3	26
 Komkommer rosbeef taartje	67	2	2	10
 Mexicaanse ovenschotel	630	4	50	40
 Peppadews met roomkaas	80	8	4	4
TOTAAL	1558	27	116	98

DAG 6	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Ei met serranoham en geitenkaas	413	2	32	30
 Griekse yoghurt met frambozen	119	6	8	4
 Crackers met avocadospread	232	15	8	6
 Handje pepernoten	226	3	21	6
 Bloemkool met kip curry	470	14	26	42
 Peppadews met roomkaas	80	8	4	4
TOTAAL	1540	48	99	92

DAG 7	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Ei met serranoham en geitenkaas	413	2	32	30
 Kop warme chocolademelk	127	3	10	4
 Crackers met avocadospread	232	15	8	6
 Peppadews met roomkaas	80	8	4	4
 Groene asperges met zalm	554	11	39	37
 Zure haring	158	0	12	12
TOTAAL	1564	39	105	93

2 wortelmuffins

BENODIGDHEDEN (6 muffins)

- 60 gram amandelmeel
- 100 gram geraspte wortel
- 3 middelgrote eieren
- 60 gram gesmolten roomboter
- 1 el Erythritol (of Stevia naar smaak)
- ½ tl bakpoeder
- 1½ tl vanille aroma
- 1 tl kaneel
- Snuffe zout
- 60 gram roomkaas (als garnering)

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Smelt de roomboter in een pannetje (of in de magnetron). Laat het niet bruin worden.
3. Meng in een kom de amandelmeel, de eieren, gesmolten roomboter, bakpoeder, kaneel, zoetstof, zout en vanille. Meng tot een egaal beslag.
4. Rasp de wortel fijn en meng dit goed door het mengsel.
5. Verdeel het beslag over 6 cupcake/muffin vormpjes. Dit gaat het beste met 2 lepels of met je handen (maak je handen dan iets nat).
6. Bak de muffins in 20-25 minuten gaar en laat goed afkoelen.
7. Besmeer vervolgens de muffin, voordat je deze gaat eten, met 10 gram roomkaas.
8. De muffins zijn 3 dagen houdbaar in de koelkast of vries ze per stuk in.

ONTBIJT



Edamame salade

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 155 gram edamamebonen (uit blik)
- 150 gram radijsjes
- 225 gram roze garnalen
- 2 el mayonaise (40 gram)
- 2 tl paprikapoeder
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de garnalen op hoog vuur in 7-8 minuten gaar.
2. Laat de edamamebonen goed uitlekken. Bak ze op het laagst even met de garnalen mee, zodat ze wat verwarmen en wat zachter worden.
3. Was de radijsjes en snijd in partjes van vier.
4. Meng de paprikapoeder met de mayonaise
5. Meng nu alles in een grote kom en breng op smaak met peper en zout

Bewaar 1 portie tot dag 3.

LUNCH



75 ml Griekse yoghurt + 50 gram frambozen + 1 tl speculaaskruiden

TUSSENDOOR 1



Courgette frittata

BENODIGDHEDEN (3 porties)

- 2 courgettes (550 gram)
- 4 eieren
- 50 ml amandelmelk
- 2 uien
- 1 rode paprika
- 100 gram Parmezaanse kaas (geraspt)
- 1 el olijfolie
- 2 el basilicum (vers)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 170 °C.
2. Snijd de courgette in blokjes van ongeveer 1 cm. Snijd de uien in ringen. En snijd de paprika in blokjes.
3. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan.
4. Doe de courgette, paprika en de ui in de pan. Schep regelmatig om.
5. Klop de eieren los in een schaal met de amandelmelk en 2 eetlepels water.
6. Hak de basilicum fijn.
7. Meng de Parmezaanse kaas en de fijngehakte basilicum door de eieren. Breng op smaak met peper en zout.
8. Schenk het eiermengsel over de groenten in de pan. Laat even 5 minuten bakken in de pan.
9. Wikkel het handvat van de koekenpan in met aluminiumfolie.
10. Zet de koekenpan voor 5 minuten in de voorverwarmde oven (of totdat de bovenkant gestold is).

Bewaar 1 portie tot de lunch van morgen.

AVOND



Komkommer rosbeef taartje

BENODIGDHEDEN

- 40 gram rosbeef (4 plakjes)
- 50 gram komkommer
- 4 cherrytomaatjes
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de komkommer in 4 plakjes.
2. Verdeel de rosbeef over de komkommer. Breng op smaak met peper en zout.
3. Leg op ieder plakje rosbeef een cherrytomaatje en zet vast met een cocktailprikkertje.

TUSSENDOOR 2



Handje pepernoten

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

TUSSENDOOR 3



Griekse yoghurt met frambozen en amandelen

BENODIGDHEDEN

- 150 ml Griekse yoghurt
- 50 gram frambozen (diepvries)
- 20 gram amandelen
- 1 tl speculaaskruiden
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

Meng de frambozen, amandelen, speculaaskruiden met de Griekse yoghurt. Breng eventueel op smaak met wat zoetstof.

ONTBIJT



Courgette frittata

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH



Gevulde varkenshaas met bietjes

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram varkenshaas
- 400 gram voorgekookte bietjes
- 1 el mosterd (dijon)
- 40 gram serranoham
- 2 tl koriander
- 50 gram geraspte kaas
- 20 gram roomboter
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de varkenshaasjes in de lengte doormidden, zodat je ze kunt openklappen. Besmeer het open-gesneden gedeelte met de mosterd en verdeel de geraspte kaas erover. Verdeel dan de serranoham erover.
2. Sla het varkenshaasje dan weer dicht en zet vast met een cocktailprikker.
3. Verhit de boter in een koekenpan en bak het vlees eerst 5 minuten om en om. Doe dan het deksel op de pan en zet het vuur laag en laat dan nog 10 minuten op staan.
4. Haal de varkenshaasjes uit de pan en garneer met de koriander. Laat even 10 minuten rusten in aluminiumfolie.
5. Zet ondertussen een pan met een klein laagje water op en verwarm dit. Voeg de bietjes toe en laat ze even 3 tot 5 minuten opwarmen. Laat daarna goed uitlekken.
6. Serveer de varkenshaas met de bietjes en breng op smaak met peper en zout.

AVOND



Handje pepernoten

BENODIGDHEDEN (5 porties)

- 125 gram amandelmeel
- 30 gram Erythritol (of Stevia naar smaak)
- 40 gram roomboter
- 2 el Koek & Speculaas kruiden
- 40 ml amandelmelk
- 1 eiwit
- 1 tl vanille aroma
- 1 tl bakpoeder
- Snufje zout

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 170 °C.
2. Meng in een kom de amandelmeel, zoetstof en Koek & Speculaas kruiden.
3. Smelt vervolgens de roomboter in een pannetje (of magnetron) en laat iets afkoelen.
4. Voeg de roomboter, vanille en amandelmelk toe aan de kom en meng dit met je handen goed door elkaar.
5. Splits vervolgens een ei en voeg het eiwit toe aan de kom. Meng nog even goed.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
7. Vorm van het deeg met de handen ongeveer 50 pepernoten en plaats deze op het bakpapier.
8. Bak de pepernoten 12-15 minuten in de voorverwarmde oven.
9. LET OP: Hou het goed in de gaten dat ze niet verbranden. Pas als ze goed zijn afgekoeld krijgen ze een krokante 'bite'.
10. Verdeel de pepernoten in 5 porties (ongeveer 10 pepernoten per portie).

TUSSENDOR 3



Warme chocolademelk

BENODIGDHEDEN (1 glas)

- 200 ml amandelmelk
- 1/2 tl kaneelpoeder
- 10 gram cacaopoeder
- 20 ml slagroom
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Klop de slagroom stijf (evt. met zoetstof).
2. Meng de amandelmelk met de cacao. Verwarm dit op laag vuur in een steelpannetje (niet laten koken).
3. Voeg de kaneel toe en proef. Voeg dan zoetstof toe naar smaak.
4. Drink de chocolademelk met de toef slagroom.

TUSSENDOR 1



Peppadews met roomkaas

BENODIGDHEDEN (4 porties)

- 160 gram peppadews (1 pot)
- 60 gram zachte geitenkaas
- 2 tl paprikapoeder

BEREIDINGSWIJZE

1. Prak de geitenkaas in een kommetje samen met de paprikapoeder. Breng op smaak met peper en zout.
2. Laat de peppadews goed uitlekken en vul ze met de geitenkaas.
3. Verdeel het in 4 porties en **bewaar 3 porties voor de rest van de week**. Het is zeker wel een week houdbaar in de koelkast.

TUSSENDOR 2



Crackers met avocado-spread

BENODIGDHEDEN

- 2 Wasa vezelrijk crackers
- 2 el avocadospread (40 gram)

VOOR DE AVOCADO SPREAD (6 porties)

- 150 gram tuinervten (diepvries)
- 90 gram avocado
- 20 gram Griekse yoghurt
- Sap van een ½ limoen
- 6 muntblaadjes
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE AVOCADO SPREAD

1. Breng een pan met water aan de kook. Kook de erwten 4-6 minuten in de pan met het kokende water. Laat de erwten daarna goed uitlekken.
2. Snijd de avocado in blokjes en hak het teentje knoflook fijn.
3. Doe de erwten samen met de avocado, knoflook, Griekse yoghurt, munt en limoensap in een blender of keukenmachine. Of gebruik een staafmixer.
4. Mix tot een egale spread. Breng op smaak met peper en zout.
5. Je hebt nu voldoende voor 6 crackers.
6. Je kan de spread 5 dagen in de koelkast bewaren voor de volgende dagen.

ONTBIJT



Edamame salade

Neem de overgebleven portie van dag 1.

LUNCH



Warme chocolademelk

Zie het recept van dag 2.

TUSSENDOOR 1



1 wortelmuffin

TUSSENDOOR 2



Spruitjes pompoen stamp-pot

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 350 gram geschoonde spruitjes
- 600 gram pompoenblokjes
- 300 gram rundersaucijsjes
- 40 gram zachte geitenkaas
- 1 el roomboter (15 gram)
- 1 tl nootmuskaat
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een grote pan (of 2 kleinere pannen) met water en wat zout aan de kook.
2. Je kan nu de spruitjes en de pompoenblokjes samen in de pan koken of doe het apart in 2 kleine pannen. Ze hebben beiden een kooktijd van 12-15 minuten nodig. Kook ze gaar.
3. Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak de rundersaucijsjes om en om in 12-15 minuten gaar en bruin. Voeg eventueel wat water toe als het te droog wordt.
4. Giet de pompoen en spruitjes af en stamp deze met de geitenkaas en een klein beetje kookvocht.
5. Breng op smaak met nootmuskaat en peper en zout. Serveer de stamp-pot samen met de worst.

AVOND



Komkommer rosbeef taartje

Zie het recept van dag 3.

TUSSENDOOR 3



Griekse yoghurt met frambozen en amandelen

Zie het recept van dag 2.

ONTBIJT



Handje pepernoten

TUSSENDOOR 1



1 wortelmuffin

TUSSENDOOR 2



Ansjovis tonijntaartje

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 30 gram ansjovisfilets
- 3 tomaten
- 1 blikje tonijn (op water, 160 gram)
- 200 gram ijsbergsla
- 20 gram bieslook
- 60 gram zure augurken
- 80 gram lente-ui
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de ansjovis en de tomaten in stukjes.
2. Snijd de augurken in plakjes en de lente ui in ringetjes.
3. Laat de tonijn uitlekken en doe dit in een kom.
4. Voeg de ansjovis en bieslook toe en mix dit met een staafmixer tot een egale massa.
5. Leg een kookring op een bord en doe hierin de helft van de vissalade. Je bewaart de andere helft tot morgen.
6. Verdeel de helft van de ijsbergsla om het 'taartje' heen en garneer verder met de helft van de tomaten, augurk en lente-ui.
7. Verdeel nog 1 el zuur van de augurken over de salade. Breng op smaak met peper en zout. Pas op met zout, want de ansjovis is ook al zout van zichzelf.

Bewaar 1 portie tot morgen.

LUNCH



Aubergine schotel

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 2 aubergines (500 gram)
- 1 bol mozzarella
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 2 tomaten
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 2 el olijfolie
- 2 el Italiaanse kruiden
- 2 el basilicum (vers)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de paprika in stukjes en snipper de ui fijn.
3. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan. Bak de paprika en de ui glazig.
4. Snijd de aubergines ondertussen in plakken. Dit gaat het beste met een kaasschaaf.
5. Snijd de tomaten en de mozzarella in plakjes.
6. Smeer een ovenschaal in met 1 el olijfolie.
7. Bouw de aubergine schotel als volgt op: Leg eerst een paar aubergine plakken op de bodem, schep daar wat van het paprika-ui mengsel overheen, beleg dan met een paar schijfjes tomaat en een paar plakken mozzarella en eindig met de Italiaanse kruiden. Herhaal deze volgorde, totdat deze ingrediënten op zijn. Garneer met de Parmezaanse kaas en de verse basilicumblaadjes.
8. Zet voor ongeveer 35 minuten in de voorverwarmde oven.

AVOND



1 zure haring/ rolmops (75 gram)

TUSSENDOOR 3



2 wortelmuffins

ONTBIJT



Ansjovis tonijntaartje

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH



Mexicaanse ovenschotel

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram half-om-half gehakt
- 2 tomaten
- 20 gram jalapeño peper
- 75 gram geraspte kaas
- 50 ml crème fraîche
- ½ avocado
- 1/2 tl chilipoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Was de tomaten en snijd daarna in blokjes.
3. Mix de kruiden met elkaar in een schaal.
4. Doe het gehakt in een droge pan. Bak het gehakt rul.
5. Voeg de tomaten blokjes en de gemixte kruiden toe aan het gehakt in de pan.
6. Giet het gehakt-tomaten mengsel in een ovenschaal.
7. Snijd de jalapeño peper in kleine stukjes en verdeel die over het gehakt mengsel. Verdeel vervolgens de geraspte kaas erover. Zet voor ongeveer 15 minuten in de oven, totdat de kaas mooi bruin kleurt.
8. Snijd de avocado in blokjes en prak deze samen met de crème fraîche tot een dikke saus. Breng op smaak met peper en zout.
9. Serveer de ovenschotel met het crème fraîche-avocadomengsel.

AVOND



Handje pepernoten

TUSSENDOR 1



Komkommer rosbeef taartje

Zie het recept van dag 3.

TUSSENDOR 2



Peppadews met roomkaas

Neem een overgebleven portie van dag 2.

TUSSENDOR 3



Ei met serranoham en geitenkaas

BENODIGDHEDEN (1 portie)

- 2 eieren
- 40 gram zachte geitenkaas
- 40 gram serranoham
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Klop de eieren los in een kom. Voeg hier een scheutje water aan toe.
2. Roer met een garde. Breng op smaak met peper en zout
3. Snijd de serranoham in reepjes.
4. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan.
5. Verwarm de serranoham in de pan op laag vuur.
6. Giet daarover heen het eiermengsel.
7. Verbrokkel de geitenkaas erover.
8. Laat daarna nog zo'n 3 minuutjes bakken.

TIP: Je kan eventueel de ingrediënten verdubbelen en alvast een ei voor morgen maken. Rol het dan als wrap op in aluminiumfolie.

ONTBIJT



75 ml Griekse yoghurt + 50 gram frambozen + 1 tl speculaaskruiden

TUSSENDOR 1



Crackers met avocado-spread

Neem 2 Wasa Vezelrijk crackers besmeerd met een overgebleven portie avocadospread van dag 3.

LUNCH



Handje pepernoten

TUSSENDOR 2



Bloemkool met kip curry

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 400 gram bloemkool
- 300 gram kipfilet
- 200 ml kokosmelk
- 3 tomaten
- 1 rode ui
- 2 el groene curry pasta
- 1 el olijfolie
- 1 el peterselie
- 2 tl garam masala (of kerriepoeder)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de bloemkool in kleine roosjes.
2. Kook de bloemkool circa. 6-8 minuten beetgaar.
3. Snijd de kipfilet in blokjes en snipper de ui fijn.
4. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan.
5. Fruit de ui aan in de koekenpan en voeg na enkele minuten de kipfilet toe.
6. Als de kip gaar is, kun je de currypasta toevoegen. Roer goed door en laat op laag vuur staan.
7. Was de tomaten en snijd daarna in blokjes. Voeg deze samen met de kokosmelk toe aan de kip. Roer alles goed door elkaar heen.
8. Voeg als laatste de bloemkoolroosjes toe. En laat het geheel nog 3 minuten staan op laag vuur, totdat alles goed warm is.
9. Breng dan verder op smaak met peterselie, garam masala (of kerrie) en peper en zout.

AVOND



Peppadews met roomkaas

Neem een overgebleven portie van dag 2.

TUSSENDOR 3



Ei met serranoham en geitenkaas

Zie het recept van dag 6.

ONTBIJT



Crackers met avocado-spread

Neem 2 Wasa Vezelrijk crackers besmeerd met een overgebleven portie avocadospread van dag 3.

LUNCH



Groene asperges met zalm

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram zalmmoten
- 600 gram groene asperges
- 1 ei
- 50 gram roomboter
- 1 el citroensap
- 2 el witte wijnazijn
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Maak de asperges goed schoon (indien nodig) en snijd het kontje eraf. Snijd ze vervolgens in stukken van gelijke grootte.
3. Breng een pan met water met een snuffe zout aan de kook. Laat de asperges minimaal 5-10 minuten koken.
4. Voeg de zalmmoten toe aan een ovenschaal. Zet dit voor ongeveer 10 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Verwarm (niet koken) ondertussen 2 eetlepels water samen met de witte wijnazijn in een steelpannetje op een laag vuurtje.
6. Laat de roomboter in een andere steelpannetje smelten.
7. Klop het ei los in een schaaltje en breng op smaak met peper en zout.
8. Giet al roerend het wijnazijn mengsel toe aan het ei.
9. Voeg daarna al roerend de roomboter toe. Eindig met de citroensap. Roer goed door tot het een gladde saus is.
10. Giet de asperges af en verdeel de saus over de asperges.
11. Serveer samen met de zalm. Breng op smaak met peper en zout.

AVOND



Warme chocolademelk

Zie het recept van dag 2.

TUSSENDOOR 1



Peppadews met roomkaas

Neem een overgebleven portie van dag 2.

TUSSENDOOR 2



1 zure haring/ rolmops (75 gram)

TUSSENDOOR 3

