





















Koolhydraatarm weekmenu (20 tot 50 gram)







DAG 1		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Crackers met roomkaas en komkommer	175	15	9	5
	Speculaasbrok	135	2	12	5
	Amandelmeelpannenkoek	483	3	43	18
	Handje pistachenootjes	237	4	19	10
	Bloemkool kaasschotel	363	7	20	33
	Brie met komkommer	118	1	10	6
TOTAAL		1511	32	113	77







DAG 5		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Winters ontbijtje	292	15	20	10
	Handje pistachenootjes	178	3	15	7
	Slawrap met kip en avocado	354	8	29	13
	Cracker met roomkaas en komkommer	88	8	5	3
	Flammkuchen met varkensfiletreepjes	445	8	29	36
	Kwark kaas verrassing	195	4	14	13
TOTAAL		1552	46	112	82

DAG 2		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Broodje gezond	294	19	13	23
	Cracker met roomkaas en komkommer	88	8	5	3
	Amandelmeelpannenkoek	483	3	43	18
	Speculaasbrok	135	2	12	5
	Winters soepje	257	13	13	23
	Kaasplankje	215	4	17	11
TOTAAL		1472	49	103	83

DAG 6		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Broodje gezond	294	19	13	23
	Brie met komkommer	118	1	10	6
	Slawrap met kipfilet en avocado	354	8	29	13
	Speculaasbrok	135	2	12	5
	Varkensrollade met groenten	418	14	24	35
	Kwark kaas verrassing	195	4	14	13
TOTAAL		1514	48	102	95

DAG 3		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Winters ontbijtje	292	15	20	10
	Brie met komkommer	118	1	10	6
	Winters soepje	257	13	13	23
	Speculaasbrok	135	2	12	5
	Boerenkool met kip en noten	524	13	24	57
	Kaasplankje	215	4	17	11
TOTAAL		1541	48	96	112

DAG 7		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Crackers met roomkaas en komkommer	175	15	9	5
	Speculaasbrok	135	2	12	5
	Garnalen prei omelet	297	4	20	24
	Handje pistachenootjes	178	3	15	7
	Andijvieschotel	553	19	33	39
	Kwark kaas verrassing	195	4	14	13
TOTAAL		1533	47	103	93

DAG 4		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Winters ontbijtje	292	15	20	10
	Speculaasbrok	135	2	12	5
	Garnalen prei omelet	297	4	20	24
	Cracker met roomkaas en komkommer	88	8	5	3
	Vadouvan scharfilet	492	14	29	41
	Kaasplankje	215	4	17	11
TOTAAL		1519	47	103	94

Crackers met roomkaas en komkommer

BENODIGDHEDEN

- 2 Wasa vezelrijk crackers
- 40 gram roomkaas
- 50 gram komkommer

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de komkommer in plakjes. Besmeer de crackers met de roomkaas en beleg met de plakjes komkommer.

ONTBIJT 

1 speculaasbrok

BENODIGDHEDEN (6 brokken)

- 80 gram amandelmeel
- 20 gram gebroken lijnzaad
- 20 gram roomboter
- 1 ei
- 10 gram speculaaskruiden
- 1 tl kaneel
- 1 el Erythritol
- 1/2 tl bakpoeder
- Snufje zout

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 160 °C.
2. Meng alle droge benodigdheden in een grote kom door elkaar.
3. Voeg daarna het ei en de boter toe en meng dat tot een deegje.
4. Laat het 20 minuten rusten en meng het daarna nog een keer.

TUSSENDOOR 1 

Amandelmeel pannenkoek

BENODIGDHEDEN

- 2 eieren
- 20 gram amandelmeel
- 2 el slagroom (20 ml)
- 10 gram pure chocolade
- 15 gram roomboter
- 1 tl bakpoeder
- Snufje zout
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Mix de eieren, amandelmeel, bakpoeder, slagroom, zout en zoetstof goed door elkaar. Totdat een stevig beslag ontstaat.
2. Verhit de roomboter in een koekenpan en giet het beslag in de pan.
3. Bak de amandelpannenkoek aan beide kanten goudbruin. **LET OP:** het toverwoord is geduld. De pannenkoek moet vanzelf loslaten, voordat je hem omdraait.
4. Heb je de pannenkoek omgedraaid, rasp dan de chocolade erover.

LUNCH 

5. Leg het deeg op een bakplaat met bakpapier en verdeel het, totdat het ongeveer 1 cm dik is.
6. Bak de speculaas 20 minuten in de voorverwarmde oven.
7. Check dan of de speculaas klaar is, laat desgewenst nog 5 minuten in de oven staan. Verdeel in 6 brokken.

TUSSENDOOR 1 

Bloemkool kaasschotel

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram bloemkool
- 300 gram broccoli
- 200 ml amandelmelk
- 75 gram geraspte kaas
- 200 gram hamblokjes
- 1 el oregano (gedroogd)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de broccoli en bloemkool in roosjes.
3. Zet 2 pannen met water op en kook de broccoli en bloemkool in 6 minuten gaar.
4. Giet de groenten af en mix dan (met een staafmixer) de broccoli met de amandelmelk en de helft van de oregano tot een puree.
5. Verdeel de bloemkoolroosjes over een ovenschaal.
6. Verdeel de broccolipuree erover.
7. En leg daarboven op de hamblokjes.
8. Garneer met geraspte kaas en de rest van de oregano.
9. Zet de ovenschaal voor ongeveer 10 minuten in de voorverwarmde oven, of totdat de kaas gesmolten en bruin is.

AVOND 

Handje pistachenoten (40 gram)

TUSSENDOOR 2 

30 gram brie + 5 plakjes komkommer

TUSSENDOOR 3 

Broodje gezond

BENODIGDHEDEN

- 2 snee koolhydraatarm brood
- 1 tomaat
- 2 slabladeren
- 2 plakken kipfilet (20 gram)
- 1 plak kaas (20 gram)
- 20 gram zure augurken

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de tomaat en augurken in plakjes. Beleg het brood met de kipfilet, kaas, slabladeren en plakjes komkommer en augurk.

ONTBIJT 

Amandelmeel pannenkoek

Zie het recept van gisteren.

LUNCH



Winters soepje

BENODIGDHEDEN (6 porties)

- 500 gram lamsschouder
- 1 mergpijp (30 gram)
- 100 gram lever (naar keuze)
- 50 gram bloemkoolrijst
- 1 venkel knol
- 2 gesnipperde uien
- 1 gesneden wortel (100 gram)
- 3 takjes gesneden selderij
- 6 gesneden lente uitjes
- 2 eieren
- 1,5 liter water
- 2 laurierblaadjes
- 1 el limoensap
- 1 el gesneden peterselie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng in koud water de lamsschouder, de laurierblaadjes, de mergpijp en de lever aan de kook en laat 2 uur zachtjes pruttelen. Haal dan het schuim eraf en voeg wat water toe als er teveel verdampt is.
2. Haal de laurierblaadjes en de mergpijp eruit.
3. Snijd het vlees in stukjes of trek het uit elkaar en doe het dan terug in de pan.

AVOND



4. Snijd vervolgens de venkel, ui, wortel, selderij, lente-ui en peterselie.
5. Voeg de groenten (vergeet de bloemkoolrijst niet) toe aan de pan en roer even door.
6. Kluts de 2 eieren en het citroensap door elkaar in een aparte kom.
7. Voeg dan het eiernmengsel toe en laat nog 20 minuten door pruttelen (niet laten koken).
8. Blijf de eerste 5 minuten even goed roeren, zodat het eiernmengsel goed verdeeld wordt.

Bewaar 1 portie tot de lunch van morgen. De rest is goed in te vriezen. Of voel je vrij de rest van de soep deze week op te eten (tijdens de lunch of avond).

AVOND



1 Wasa vezelrijk cracker besmeerd met 20 gram roomkaas en 50 gram komkommer

TUSSENDOOR 1



1 speculaasbrok

TUSSENDOOR 2



Kaasplankje

BENODIGDHEDEN

- 25 gram blokjes (geiten)kaas
- 25 gram brie
- 10 schijfjes komkommer
- 25 gram chery tomaatjes

BEREIDINGSWIJZE

1. Prik de cherytomaatjes met een prikker op de (geiten)kaas.
2. Beleg de komkommerplakjes met de brie.

TUSSENDOOR 3



Winters ontbijtje

BENODIGDHEDEN

- 150 gram Griekse yoghurt (of volle kwark)
- 20 gram (tamme) kastanjes
- 10 gram amandelschaafsel
- 35 gram cranberries (diepvries)
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de kastanjes in stukjes. Meng dit samen met het amandelschaafsel en de cranberries door de yoghurt. Breng eventueel op smaak met wat zoetstof.

ONTBIJT


Winters soepje

Neem een overgebleven portie van gisteren.

LUNCH


Boerenkool met kip en noten

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 600 gram boerenkool
- 250 gram champignons
- 300 gram kipfiletblokjes
- 40 gram cashewnoten
- 25 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de kipfiletblokjes gaar.
2. Snijd de champignons in schijfjes en voeg deze toe.
3. Indien nog nodig, snijd de boerenkool in stukjes.
4. Voeg de boerenkool toe, beetje bij beetje, dit gaat niet in één keer.
5. Snijd de ui in ringen of kleine stukjes en hak de knoflook fijn. Voeg dit toe aan de pan.
6. Wok dit ongeveer 7 minuten en voeg als laatste de cashewnoten erbij.
7. Garneer bij het serveren met de Parmezaanse kaas.

AVOND


30 gram brie + 5 plakjes komkommer

TUSSENDOR 1


1 speculaasbrok

TUSSENDOR 2


Kaasplankje

Zie het recept van dag 2.

TUSSENDOR 3


Winters ontbijtje

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT



Garnalen prei omelet

BENODIGDHEDEN

- 2 eieren
- 50 gram Hollandse garnalen
- 100 gram prei
- 1 el olijfolie
- 3 tl peterselie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Was en snijd de prei in ringen.
2. Verhit de olijfolie in de pan en bak de garnalen en de prei. Totdat de prei een beetje geslonken is. Schep eventueel overtollig vocht af.
3. Roer in een kom de eieren los, samen met de peterselie en peper en zout.
4. Giet het mengsel in de pan en laat het stollen.
5. Bak de omelet met het deksel op de pan totdat het gaar is.

LUNCH



Vadouvan scharfilet

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 400 gram scharfilet (of witvis naar keuze)
- 800 gram witlof
- 4 lente-uitjes
- 75 ml slagroom
- 1 ½ el Vadouvan kruiden (of kerrie kruiden)
- 2 el kokosolie
- 1 el gemberpoeder
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Koop verse scharfilets of neem ze uit de diepvries. Als je ze uit de diepvries neemt, eerst even laten ontdooien.
2. Snijd de lente-ui in ringetjes. Was de witlof en snijd deze ook in stukjes.
3. Smeer de vis in met gemberpoeder en bak heel kort rondom bruin in 2 el kokosolie op middelhoog vuur.
4. Haal de vis uit de pan en voeg (niet geklopte) slagroom toe aan de pan.
5. Breng voorzichtig aan de kook.
6. Voeg dan de Vadouvan (of kerrie) kruiden toe samen met de lente-uitjes en de witlof.
7. Zet het vuur lager en laat de witlof wat zachter en warm worden.
8. Leg eventueel de vis nog even terug op de witlof om warm te worden.
9. Serveer de witlof met de vis en breng op smaak met peper en zout.

1 speculaasbrok

TUSSENDOR 1



1 Wasa vezelrijk cracker besmeerd met 20 gram roomkaas en 50 gram komkommer

TUSSENDOR 2



AVOND



Kaasplankje

Zie het recept van dag 2.

TUSSENDOR 3



Winters ontbijtje

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT**Slawrap met kipfilet****BENODIGDHEDEN**

- 2 slabladeren
- 4 plakken kipfilet (40 gram)
- 40 gram roomkaas
- 1/2 avocado
- 100 gram komkommer
- 4 radijsjes
- 1 tl paprikapoeder
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Haal twee grote, stevige bladeren van een krop sla en maak deze schoon. Beleg ieder blad met twee plakken kipfilet. Smeer de roomkaas over de kipfilet.
2. Snijd de avocado in reepjes en de komkommer in plakjes. Verdeel dit over de wraps en breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout.
3. Snijd de radijsjes in plakjes en verdeel die ook over de wraps.
4. Rol de sla-wraps op.

LUNCH

1 Wasa vezelrijk cracker besmeerd met 20 gram roomkaas en 50 gram komkommer

TUSSENDOOR 2**Flammkuchen met varkensfilet****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 150 gram varkensfiletreepjes
- 20 gram amandelmeel
- 1 ei
- 70 gram hüttenkäse
- 60 gram geraspte kaas
- 40 gram crème fraîche
- 1 ui
- 1 paprika
- 1 el olijfolie
- Snuffje 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. Bak ondertussen de varkensfiletreepjes in 1 el olijfolie in een koekenpan bruin.
5. Snijd de ui vervolgens in dunne ringen en de paprika in blokjes.
6. Als de bodem is gebakken, dan smeer je dit in met de crème fraîche. Leg daarboven op de filetreepjes, de ui en de paprika. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de oregano en 15 gram geraspte kaas. Bak nogmaals voor 15 minuten in de oven.

AVOND**Kwark kaas verrassing****BENODIGDHEDEN**

- 200 gram volle kwark
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 20 gram amandelschaafsel
- 1 el bieslook

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe de kwark met de kaas in een kom en meng goed. Door de kaas ontstaat er nu een vaste massa.
2. Maak met natte handen pingpong balletjes van het mengsel.
3. Meng de bieslook met het amandelschaafsel en leg dit op een bord.
4. Rol de balletjes door het mengsel.
5. Leg ze op een bord (of in papieren muffinbakjes) en zet in de koelkast.
6. Verdeel de balletjes zodat je 3 porties hebt.

Bewaar 2 porties tot de volgende dagen. De balletjes zijn 4 dagen houdbaar in de koelkast.

TUSSENDOOR 3

Handje pistachenootjes (30 gram)

TUSSENDOOR 1

Broodje gezond

Zie het recept van dag 2.

ONTBIJT

**Slawrap met kipfilet**

Zie het recept van dag 5.

LUNCH

**Varkensrollade met groenten****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 300 gram varkensrollade (stuk van 500 gram)
- 200 gram prei
- 200 gram wortelpeterselie
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 el citroensap
- 3 el olijfolie
- 2 el peterselie
- 2 el basilicum
- 2 el bieslook
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Bak de rollade in een koekenpan rondom in 5 minuten bruin in 2 el olijfolie.
3. Zet de rollade in een ovenschaal in het midden van de oven.
4. Snijd ondertussen alle groenten in ongeveer even grote stukken.
5. Verdeel na 15 minuten braden, de groente rondom het vlees. Schep de groente om met het braadvet en rooster samen met het vlees in nog ca. 45 minuten gaar.
6. Klop in een kommetje het citroensap met 1 el olijfolie door elkaar. Breng op smaak met de kruiden.
7. Haal de rollade uit de oven en dek losjes af met aluminiumfolie. Laat 5 minuten rusten. Verwijder het net en snijd het vlees in dunne plakken.
8. Verdeel de groenten op een bord en leg de plakjes rollade erop. Sprengel het citroensap erover. Breng op smaak met peper en zout.

AVOND

**30 gram brie + 5 plakjes komkommer**

TUSSENDOOR 1

**1 speculaasbrok**

TUSSENDOOR 2

**Kwark kaas verrassing**

Neem een overgebleven portie van gisteren.

TUSSENDOOR 3



Crackers met roomkaas en komkommer

Zie het recept van dag 1.

ONTBIJT

**Garnalen prei omelet**

Zie het recept van dag 4.

LUNCH

**Andijvieschotel****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 300 gram half om half gehakt
- 300 gram pastinaak
- 400 gram andijvie
- 40 gram geraspte kaas
- 1 tl nootmuskaat
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 160 °C.
2. Schrap de pastinaak en snijd in blokjes. Breng water aan de kook en zodra het water kookt voeg je de pastinaak toe. Kook ze in ongeveer 10 minuten gaar.
3. Bak het gehakt rul op middelhoog vuur (olie is niet nodig).
4. Doe het gehakt, de pastinaak en de rauwe andijvie in een ovenschaal. Breng op smaak met de nootmuskaat, peper en zout.
5. Strooi de geraspte kaas erover.
6. Zet de schaal 10 minuten in de oven of totdat de kaas is gesmolten.

AVOND

**1 speculaasbrok**

TUSSENDOR 1

**Handje pistachenootjes (30 gram)**

TUSSENDOR 2

**Kwark kaas verrassing**

Neem een overgebleven portie van dag 5.

TUSSENDOR 3

