

Koolhydraatarm weekmenu (20 tot 50 gram)

DAG 1	KCAL	KH	VET	EIWIT
Champignon pannenkoek	411	3	36	19
Cracker met chocoladepasta	157	5	11	4
Witlof tonijn salade	254	7	11	31
Bramen met slagroom	88	3	7	1
Biefstuk met koolraaprösti	535	16	29	48
Bloemkool broccolimuffin	104	1	7	7
TOTAAL	1549	35	101	110

DAG 5	KCAL	KH	VET	EIWIT
Bloemkool broccolimuffins	208	2	14	14
Griekse yoghurt met amandelen	220	4	19	8
Brood met chocoladepasta	417	17	28	21
Geitenkaas hamrolletjes	117	0	8	9
Courgettespaghetti met gerookte zalm	472	10	41	13
Gerookte kip met komkommer	70	2	2	9
TOTAAL	1504	35	112	74

DAG 2	KCAL	KH	VET	EIWIT
Champignon pannenkoek	411	3	36	19
Geitenkaas hamrolletjes	117	0	8	9
Witlof tonijnsalade	254	7	11	31
Bramen met slagroom	88	3	7	1
Beenham met sperziebonen	480	19	28	35
Cracker met chocoladepasta	157	5	11	4
TOTAAL	1507	37	101	99

DAG 6	KCAL	KH	VET	EIWIT
Bramen smoothie	154	7	12	9
Griekse yoghurt met amandelen	220	4	19	8
Brood met chocoladepasta	417	17	28	21
Bloemkool broccolimuffin	104	1	7	7
Spinazie quiche	582	7	48	32
Gekookt eitje	64	0	4	6
TOTAAL	1541	36	118	83

DAG 3	KCAL	KH	VET	EIWIT
Bloemkool broccolimuffins	208	2	14	14
Bramen met slagroom	88	3	7	1
Brood met beenham	407	17	23	30
Cracker met chocoladepasta	157	5	11	4
Andijvie met worst	558	4	48	26
Gerookte kip met komkommer	70	2	2	9
TOTAAL	1488	33	105	84

DAG 7	KCAL	KH	VET	EIWIT
Bramen smoothie	154	7	12	9
Bloemkool broccolimuffin	104	1	7	7
Spinazie quiche	582	7	48	32
Cracker met chocoladepasta	157	5	11	4
Caesar salade	444	7	26	44
Gerookte kip met komkommer	70	2	2	9
TOTAAL	1511	29	106	105

DAG 4	KCAL	KH	VET	EIWIT
Bloemkool broccolimuffins	208	2	14	14
Gekookt eitje	64	0	4	6
Brood met beenham	407	17	23	30
Cracker met chocoladepasta	157	5	11	4
Chili con carne	597	10	42	41
Geitenkaas hamrolletjes	117	0	8	9
TOTAAL	1550	34	102	104

Champignon pannenkoek

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 200 ml amandelmelk
- 70 gram amandelmeel
- 2 eieren
- 100 gram champignons
- 30 gram geraspte kaas
- 1 el roomboter
- Snufje zout

BEREIDINGSWIJZE

1. Borstel de champignons schoon en snijd in plakjes.
2. Meng de amandelmelk, het amandelmeel, de eieren en het zout in een kom. Roer met een garde totdat er een gladde massa ontstaat. Je gaat er 2 pannenkoekjes van bakken.
3. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met de helft van de roomboter.
4. Doe de helft van de champignons in de pan en bak 2 minuten. Giet de helft van het beslag in de koekenpan.
5. Garneer de pannenkoek meteen met 15 gram geraspte kaas.
6. Keer de pannenkoek om als de onderzijde gaar is en vanzelf loslaat van de pan. **LET OP:** Het toverwoord is geduld.
7. Breng op smaak met peper en zout.
8. Herhaal bovenstaande voor de tweede portie.

Bewaar 1 pannenkoek tot morgen.

ONTBIJT



Witlof tonijnsalade

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 400 gram witlof
- 160 gram tonijn (blikje op water)
- 10 zilveruitjes
- 2 gekookte eitjes

VOOR DE YOGHURTDRESSING

Meng onderstaande benodigdheden

- 100 ml Griekse yoghurt
- 2 el water uit het blikje tonijn
- 1 el verse munt, fijngehakt
- 1 el verse peterselie, fijngehakt
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de witlof en snijd in reepjes. Doe in een kom.
2. Kook de eieren hard in 8 minuten.
3. Laat de tonijn uitlekken en bewaar 2 el van het nat.
4. Maak de dressing en meng met de witlof. Voeg dan de tonijn en zilveruitjes toe. Snijd de eieren in plakjes en meng die er ook door.

Bewaar 1 portie tot morgen.

LUNCH



1 Wasa Vezelrijk cracker met chocoladepasta

Kijk voor het recept van de chocoladepasta bij dag 2 'tussendoor 3'

TUSSENDOOR 1



Biefstuk met rösti

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram biefstuk
- 600 gram koolraap (1 koolraap zonder schil)
- 3 eieren
- 2 tl amandelmeel
- 1 tl rozemarijn
- 1 tl tijm
- 2 el olijfolie
- 1 el roomboter
- 20 zilveruitjes (ter garnering)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de koolraap, snijd in stukken en rasp deze met een rasp heel fijn.
2. Kluts de eieren, amandelmeel, rozemarijn, peper, zout en tijm door elkaar en voeg de koolraaprasp toe. Laat 10 minuten staan.
3. Bestrooi dan de biefstuk met zout en peper en bak deze in 1 el roomboter aan beide kanten ongeveer 2 tot 4 minuten. Afhankelijk van hoe doorbakken je hem wilt. Laat dan 10 minuten in aluminiumfolie rusten.
4. Verwarm 1 el olijfolie in de koekenpan en maak kleine röstirondjes van het koolraapmengsel. Dit doe je het makkelijkste, door met een (ijs)lepel wat koolraapmengsel te scheppen in de pan en dit vervolgens in de pan plat te drukken. Je haalt er ongeveer 10 rondjes uit.
5. Bak de rondjes per 5 in de pan, aan beide kanten in 5 minuten goudbruin.
6. Serveer de biefstuk met de röstirondjes.

AVOND



50 gram bramen met 30 ml opgeklopte slagroom (eventueel met wat zoetstof)

TUSSENDOOR 2



1 bloemkool broccolimuffin

BENODIGDHEDEN (9 muffins)

- 300 gram broccoli
- 300 gram bloemkool
- 6 eieren
- 50 gram geraspte kaas
- 1 el olijfolie
- 1 el roomboter (om in te vetten)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Maak hele kleine roosjes van de broccoli en bloemkool en kook ongeveer 7 minuten in een pan met water.
3. Klop de eieren, olijfolie en kaas in een kom. Voeg peper en zout toe naar smaak.
4. Vet 9 muffinvormpjes in met roomboter.
5. Verdeel de bloemkool en broccoliroosjes over de vormpjes.
6. Verdeel dan het eimengsel over de vormpjes.
7. Bak de muffins ongeveer 20 minuten in de oven.

TUSSENDOOR 3



Champignon pannenkoek

Neem de overgebleven portie van gisteren.

ONTBIJT

**Witlof tonijnsalade**

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH

**Beenham met sperziebonen****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 300 gram beenham (stuk van 500 gram)
- 100 gram champignons
- 400 gram sperziebonen
- 100 ml crème fraîche
- 2 el sojasaus (Kikkoman)
- 1 tl chilipoeder
- 2 teentjes knoflook
- 2 cm verse gember
- 2 el roomboter
- 1 tl tijm
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Pers de knoflook en rasp de gember. Meng de chilipoeder, de knoflook en de gember met de sojasaus.
3. Smeer hiermee de beenham in en zet deze een half uur in de koelkast.
4. Vet een ovenschaal in met 1 el roomboter. Leg de beenham hierin en zet deze voor 45 minuten in de oven. Laat de beenham daarna 10 minuten rusten in aluminiumfolie.
5. Maak de sperziebonen schoon en borstel de champignons.
6. Kook ondertussen de sperziebonen in 8-10 minuten gaar. Bak de champignons in 1 el roomboter in 3 minuten bruin. Voeg dan de crème fraîche toe aan de champignons en laat nog 2 minuten staan op laag vuur. Roer dan de sperziebonen erdoor. Serveer de beenham samen met het sperziebonenmengsel.
7. Bewaar de overgebleven beenham voor de volgende dagen.

AVOND

**Geitenkaas hamrolletjes**

Maak rolletjes van 20 gram harde geitenkaas (2 plakjes) en 20 gram serranoham (2 plakjes).

TUSSENDOOR 1

**50 gram bramen met 30 ml opgeklopte slagroom (eventueel met wat zoetstof)**

TUSSENDOOR 2

**1 Wasa vezelrijk cracker met chocoladepasta****BENODIGDHEDEN VOOR DE CHOCOLADEPASTA (20 porties)**

- 250 gram hazelnoten
- 20 gram cacao poeder
- 2 el kokosolie
- 3 tl vanille aroma
- 100 gram pure chocolade
- Snufje zout
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de noten even in een droge koekenpan, totdat ze iets verkleuren. Laat de noten iets afkoelen. Maal de hazelnoten dan in de keukenmachine of gebruik een staafmixer.
2. Voeg dan 2 el kokosolie toe en meng goed totdat het smeerbaar wordt.
3. Smelt ondertussen de chocolade au bain marie. Plaats hiervoor een kleine steelpan of kom in een grotere pan met kokend water. Laat de steelpan het water niet aanraken. Blijf roeren tot alles gesmolten is.
4. Voeg dit samen met de vanille, cacao en zout toe aan het hazelnootmengsel. Proef dan en voeg naar smaak zoetstof toe.
5. Laat vervolgens afkoelen in de koelkast. Bewaar de chocoladepasta in de koelkast.
6. Je hebt nu 20 porties gemaakt van 20 gram.

Besmeer 1 cracker met 20 gram chocoladepasta.

TUSSENDOOR 3



2 bloemkool broccolimuffins

ONTBIJT



Brood met beenham

BENODIGDHEDEN

- 2 snee koolhydraatarm brood
- 100 gram beenham (van gisteren)
- 15 gram (1 el) roomboter
- 50 gram komkommer

BEREIDINGSWIJZE

1. Besmeer het brood met de roomboter.
2. Snijd de komkommer in plakjes en verdeel over het brood.
3. Beleg vervolgens met de beenham.

LUNCH



Andijvie met worst

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 200 gram verse (varkens) worst
- 500 gram andijvie
- 20 gram roomboter
- 70 ml slagroom (ongeklopt)
- 30 gram kaas (geraspt)
- 1 el olijfolie
- 1 tl nootmuskaat
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de andijvie goed (indien nodig).
2. Snijd de andijvie fijn (indien nodig).
3. Verhit de roomboter in een koekenpan en voeg de andijvie toe.
4. Stoof de andijvie op laag vuur, totdat het geslonken is
5. Voeg nu de slagroom toe en laat nog even warm worden.
6. Voeg op het laatst de geraspte kaas toe. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
7. Verhit ondertussen 1 el olijfolie in een koekenpan.
8. Bak de worst rondom bruin op laag vuur in ca. 13 minuten gaar. Regelmatig keren. Voeg eventueel een scheutje water toe als het te droog wordt.
9. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de andijvie met de worst.

50 gram bramen met 30 ml opgeklopte slagroom (eventueel met wat zoetstof)

TUSSENDOR 1



1 Wasa Vezelrijk cracker met 20 gram chocoladepasta

TUSSENDOR 2



AVOND



50 gram gerookte kip met 50 gram komkommer

TUSSENDOR 3



2 bloemkool broccolimuffins

ONTBIJT



Brood met beenham

Zie het recept van gisteren.

LUNCH



Chili con carne

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 155 gram edamame bonen (uit blik)
- 300 gram half om half gehakt
- 2 groene paprika's
- 100 gram champignons
- 100 gram gezeefde tomaten
- 1 ui
- 1 tl chilipeper
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Laat de edamamebonen uitlekken.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
3. Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan (of braadpan) en bak de ui en knoflook glazig.
4. Voeg dan het gehakt aan de pan toe en bak het rul.
5. Borstel de champignons schoon en snijd in plakjes. Voeg toe aan de pan en bak even mee.
6. Was en snijd de paprika in blokjes.
7. Voeg nu de gezeefde tomaten, de edamame bonen, de paprika en de chilipeper toe aan het gehakt.
8. Roer alles door en laat 15 minuten op matig vuur pruttelen.
9. Breng nog op smaak met peper en zout

1 gekookt eitje met zout

TUSSENDOOR 1



1 Wasa Vezelrijk cracker met 20 gram chocoladepasta

TUSSENDOOR 2



AVOND



Geitenkaas hamrolletjes

Maak rolletjes van 20 gram harde geitenkaas (2 plakjes) en 20 gram serranoham (2 plakjes).

TUSSENDOOR 3



2 bloemkool broccolimuffins

ONTBIJT



Brood met chocoladepasta

Besmeer 2 snee koolhydraatarm brood met 40 gram chocoladepasta.

LUNCH



Courgette spaghetti met gerookte zalm

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 400 gram courgettespaghetti
- 200 gram gerookte zalm
- 1 rode paprika
- 100 gram champignons
- 125 ml slagroom
- 50 gram roomkaas
- 50 gram geraspte kaas
- 1 el olijfolie
- 2 el verse basilicum
- ½ limoen, uitgeperst
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Zet een steelpannetje op laag vuur. Voeg de roomkaas, slagroom en limoensap toe. Laat dit even pruttelen en goed warm worden.
2. Snijd de gerookte zalm in reepjes.
3. Zet het vuur lager en voeg de basilicum en de gerookte zalm toe. Breng op smaak met peper en zout. Houd de saus goed in de gaten dat het niet verbrandt. Zet anders het vuur uit.
4. Snijd de paprika in blokjes. Snijd de champignons in plakjes.
5. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan. Bak de paprika en champignons. Voeg dan de courgettespaghetti toe. Bak 2 minuten mee.
6. Voeg dan de geraspte kaas toe aan de courgettespaghetti en roer goed door.
7. Voeg dan de slagroomsaus toe aan de courgettespaghetti. Roer even goed door, totdat alle saus goed is gemengd.

AVOND



75 gram Griekse yoghurt met 20 gram amandelen

TUSSENDOOR 1



Geitenkaas hamrolletjes

Maak rolletjes van 20 gram harde geitenkaas (2 plakjes) en 20 gram serranoham (2 plakjes).

TUSSENDOOR 2



50 gram gerookte kip met 50 gram komkommer

TUSSENDOOR 3



Bramen smoothie

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 100 gram bramen
- 200 ml amandelmelk
- 60 gram kokosmelk
- 2 tl vanille aroma
- 10 gram chiazaad
- 20 gram gebroken lijnzaad

BEREIDINGSWIJZE

Voeg alle ingrediënten toe aan een blender (of gebruik een staafmixer). Mix tot een smoothie.

Bewaar 1 portie tot morgen. Door gebruik van de chiazaad zal het morgenochtend meer een pudding zijn.

ONTBIJT


Brood met chocoladepasta

Besmeer 2 snee koolhydraatarm brood met 40 gram chocoladepasta.

LUNCH


Spinazie quiche

BENODIGDHEDEN (6 porties)

VOOR DE KORST

- 250 gram amandelmeel
- 50 gram kokosolie
- 1 groot ei
- 1 tl zout

VOOR DE VULLING

- 400 gram spinazie
- 250 gram hamblokjes
- 125 gram mozzarella
- 100 gram feta
- 2 teentjes knoflook
- 1 el verse dille (fijnggehakt)
- 4 grote eieren
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Bekleed een springvorm of ovenschaal met bakpapier.
3. Smelt de kokosolie in een pannetje. Meng dan in een grote kom het amandelmeel en het zout. Roer de gesmolten kokosolie en het ei erdoor tot alles goed gemengd is. **LET OP:** het blijft wat kruimelig in het begin. Blijf goed mengen tot het een deegje wordt.
4. Verdeel het deeg over de springvorm of ovenschaal en druk goed aan. Er mag een klein randje opstaan aan de zijkant.
5. Bak 10-12 minuten, totdat het lichtbruin is. Haal dan uit de oven. Nu gaan we de vulling maken.

AVOND


6. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de hamblokjes even aan. Pers de knoflook en voeg dit toe. Bak even mee.
7. Haal eruit en wok dan de spinazie. Schep al het overtollig vocht uit de pan. Zorg dat de spinazie niet te vochtig is.
8. Voeg de hamblokjes en knoflook toe en roer even goed door.
9. Klop vervolgens de eieren in een kom met de dille en wat zout.
10. Voeg het spinazie mengsel toe aan de springvorm of ovenschaal.
11. Verkruimel vervolgens de feta erover.
12. Verdeel dan de plakjes mozzarella erover.
13. Verdeel dan het eimengsel erover.
14. Bak de quiche in 30 minuten af, of totdat het ei goed gestold is en een mooi bruin laagje heeft.

Bewaar 1 portie tot de lunch van morgen.

AVOND


75 gram Griekse yoghurt met 20 gram amandelen

TUSSENDOOR 1


1 bloemkool broccolimuffin

TUSSENDOOR 2


1 gekookt eitje met zout

TUSSENDOOR 3


Bramen smoothie

Neem de overgebleven portie van gisteren.

ONTBIJT



Spinazie quiche

Neem de overgebleven portie van gisteren. Ook heerlijk om koud te eten.

LUNCH



Caesar salade

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 200 gram kipfilet
- 100 gram ansjovis
- 300 gram ijsbergsla
- 200 gram bloemkoolrijst
- 30 gram Parmezaanse kaas (geraspt)
- 2 el olijfolie
- 20 gram mayonaise
- Sap van een ½ limoen
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de mayonaise met het sap van een halve limoen.
2. Voeg 20 gram van de Parmezaanse kaas, peper en zout toe. Roer goed door.
3. Bak de kipfilet rondom bruin en gaar in 1 el olijfolie en snijd dan in reepjes.
4. Bak in dezelfde pan 5 minuten de bloemkoolrijst in 1 el olijfolie.
5. Snijd de sla in repen (indien nog nodig).
6. Meng de sla met de mayonaise. Snijd de ansjovis in sukjes en meng die door de sla.
7. Voeg dan de bloemkoolrijst toe en de reepjes kipfilet. Meng ook goed door de sla heen.
8. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

1 bloemkool broccoli muffin

TUSSENDOOR 1



1 Wasa Vezelrijk cracker met 20 gram chocoladepasta

TUSSENDOOR 2



AVOND



50 gram gerookte kip met 50 gram komkommer

TUSSENDOOR 3

