



## Koolhydraatarm weekmenu (20 tot 50 gram)

DAG 1	KCAL	KH	VET	EIWIT
Crackers met geitenkaas en ham	241	9	14	16
Volle kwark met bessen	112	8	6	6
Courgettebrood met roomboter	477	4	46	10
Plakjes salami met hüttenkäse	104	1	9	6
Salade met biefstukpuntjes	441	8	27	40
Knakworstjes	161	3	12	10
<b>TOTAAL</b>	<b>1536</b>	<b>33</b>	<b>114</b>	<b>88</b>

DAG 5	KCAL	KH	VET	EIWIT
Crackers met geitenkaas en ham	241	9	14	16
Salami met hüttenkäse	104	1	9	6
Courgettebrood met roomboter	477	4	46	10
Oliebol	95	4	5	3
Romige bloemkoolrijst met kip	521	10	39	30
Gevulde tomaten met kwark	132	3	9	7
<b>TOTAAL</b>	<b>1570</b>	<b>31</b>	<b>122</b>	<b>72</b>

DAG 2	KCAL	KH	VET	EIWIT
Chia kokosontbijtje	366	6	33	8
Volle kwark met bessen	112	8	6	6
Courgettebrood met roomboter	477	4	46	10
Knakworstjes	161	3	12	10
Romige champignonsoep met ham	274	6	23	10
Oliebol	95	4	5	3
<b>TOTAAL</b>	<b>1485</b>	<b>31</b>	<b>125</b>	<b>47</b>

DAG 6	KCAL	KH	VET	EIWIT
Chia kokosontbijtje	366	6	33	8
Oliebol	95	4	5	3
Broodje forel, ei en tomaat	335	17	14	33
Volle kwark met blauwe bessen	112	8	6	6
Witlofschotel met varkenslapjes	533	6	26	66
Gevulde tomaten met kwark	132	3	9	7
<b>TOTAAL</b>	<b>1573</b>	<b>44</b>	<b>93</b>	<b>123</b>

DAG 3	KCAL	KH	VET	EIWIT
Chia kokosontbijtje	366	6	33	8
Volle kwark met blauwe bessen	112	8	6	6
Romige champignonsoep met ham	274	6	23	10
Oliebol	95	4	5	3
Rode kool met gehaktballen	555	22	35	36
Salami met hüttenkäse	104	1	9	6
<b>TOTAAL</b>	<b>1506</b>	<b>47</b>	<b>111</b>	<b>69</b>

DAG 7	KCAL	KH	VET	EIWIT
Courgettebrood met roomboter	477	4	46	10
Oliebol	95	4	5	3
Broodje forel, ei en tomaat	335	17	14	33
Salami met hüttenkäse	104	1	9	6
Groene asperges met witvis in tomatensaus	339	16	12	40
Knakworstjes	161	3	12	10
<b>TOTAAL</b>	<b>1511</b>	<b>45</b>	<b>98</b>	<b>102</b>

DAG 4	KCAL	KH	VET	EIWIT
Crackers met geitenkaas en ham	241	9	14	16
Oliebol	95	4	5	3
Romige champignonsoep met ham	274	6	23	10
Knakworstjes	161	3	12	10
Ovenschotel met spruitjes, kool en gehakt	640	20	39	46
Gevulde tomaten met kwark	132	3	9	7
<b>TOTAAL</b>	<b>1543</b>	<b>45</b>	<b>102</b>	<b>92</b>





Dag 1

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



## 2 plakjes courgettebrood met roomboter

### BENODIGDHEDEN (18 plakjes)

- 225 gram amandelmeel
- 200 gram courgette (met schil)
- 4 eieren
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 50 gram gebroken lijnzaad
- 100 gram mascarpone
- 100 ml kokosolie
- 1 tl bakpoeder
- 1,5 el Italiaanse kruiden
- Peper en zout naar smaak
- 15 gram roomboter (om erop te smeren)

### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de ui in kleine stukjes, rasp de courgette en pers de knoflook fijn.
3. Meng de courgette, de ui, de knoflook, de eieren, de mascarpone en de kokosolie in een grote kom.
4. Voeg nu het amandelmeel, het lijnzaad, de bakpoeder en de Italiaanse kruiden toe. Meng alles goed door elkaar.
5. Bekleed een cakevorm met bakpapier en giet daarna het courgettemengsel erin.
6. Zet voor ongeveer 50-60 minuten in de voorverwarmde oven. Controleer met een saté prikker of het courgettebrood gaar is.
7. Besmeer 2 plakjes brood met 15 gram roomboter.
8. Vries het brood per plakje in.

LUNCH



## 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 á 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



**SLANK MET LINDA**  
Krijg een gezonde relatie met eten

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

TUSSENDOOR 2



## 75 gram volle kwark met 50 gram blauwe bessen

TUSSENDOOR 1



## 80 gram knakworstjes

Warm de knakworstjes even kort in eigen vocht op. Of eet ze koud op.

TUSSENDOOR 3







Dag 2

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



### 2 sneetjes courgettebrood besmeerd met 15 gram roomboter

LUNCH



### Romige champignonsoep

#### BENODIGDHEDEN (4 porties)

- 500 gram champignons
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 groente bouillontabletten
- 800 ml water
- 200 ml slagroom
- 80 gram serranoham
- 1 el olijfolie
- 1 tl gedroogde tijm
- Peper en zout naar smaak

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Borstel de champignons schoon en snijd daarna in plakjes.
2. Snipper de uien en knoflook fijn.
3. Verhit 1 el olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook hierin aan.
4. Voeg de champignons toe en bak een paar minuten mee, tot ze wat geslonken zijn. Voeg de tijm toe.
5. Voeg het water toe en verkruiemel de bouillontabletten erin.
6. Breng het geheel aan de kook en laat 10 min. met de deksel op de pan op laag vuur koken.
7. Roer de slagroom erdoor en breng op smaak met peper en zout.
8. Versnipper vervolgens de plakjes serranoham en roer die door de soep.

Bewaar 2 porties voor de lunch van de volgende dagen.

AVOND



### 75 gram volle kwark met 50 gram blauwe bessen

TUSSENDOR 1



### 80 gram knakworstjes

Warm de knakworstjes even kort in eigen vocht op. Of eet ze koud op.

TUSSENDOR 2



**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.

TUSSENDOR 3





Dag 3

Klik naar voedingswaardentabel

### Chia kokosontbijtje

Zie het recept van dag 2.

ONTBIJT



### Romige champignonsoep

Neem een overgebleven portie van gisteren.

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



75 gram volle kwark met 50 gram blauwe bessen

TUSSENDOOR 1



1 oliebol

TUSSENDOOR 2



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

TUSSENDOOR 3







Dag 4

Klik naar voedingswaardentabel

### Crackers met geitenkaas en ham

Zie het recept van dag 1.

ONTBIJT



### Romige champignonsoep

Neem de overgebleven portie van dag 2.

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 á 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 voorverwarmde oven.
12. Serveer op het bord met wat peterselie.

AVOND



### 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.**

TUSSENDOOR 3



1 oliebol

TUSSENDOOR 1



80 gram knakworstjes

Warm de knakworstjes even kort in eigen vocht op. Of eet ze koud op.

TUSSENDOOR 2





Dag 5

Klik naar voedingswaardentabel

### Crackers met geitenkaas en ham

Zie het recept van dag 1.

ONTBIJT



### 2 sneetjes courgettebrood besmeerd met 15 gram roomboter

LUNCH



### Romige bloemkoolrijst met kip

#### BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram kippendijen
- 400 gram bloemkoolrijst
- 80 gram crème fraiche
- 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 fraiche en de mosterd.
6. Roer goed door en laat nog even 2 minuten 'pruttelen'. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

AVOND



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

TUSSENDOR 1



### 1 oliebol

TUSSENDOR 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.

TUSSENDOR 3







Dag 6

Klik naar voedingswaardentabel

### Chia kokosontbijtje

Zie het recept van dag 2.

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



### 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



1 oliebol

TUSSENDOOR 1



75 gram volle kwark met 50 gram blauwe bessen

TUSSENDOOR 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.

TUSSENDOOR 3





Dag 7

Klik naar voedingswaardentabel

2 sneetjes courgettebrood  
besmeerd met 15 gram  
roomboter

ONTBIJT



Broodje forel, tomaat en ei

Zie het recept van gisteren.

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 beetbaar 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.

1 oliebol

TUSSENDOOR 1



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

TUSSENDOOR 2



AVOND



80 gram knakworstjes

Warm de knakworstjes even kort in eigen vocht op. Of eet ze koud op.

TUSSENDOOR 3

