































## Koolhydraatbeperkt weekmenu (50 tot 100 gram)







| DAG 1   |                                  | KCAL        | KH        | VET       | EIWIT     |
|---|----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
|  | Roerei met tomaat en kaas        | 373         | 3         | 31        | 21        |
|  | Mandarijntjes met pecannoten     | 235         | 13        | 18        | 3         |
|  | Crackers met ricotta en parmaham | 302         | 15        | 16        | 21        |
|  | Kwark met cranberries            | 82          | 8         | 0         | 9         |
|  | Knolselderij-mosterdsoep         | 237         | 11        | 13        | 15        |
|  | Fudgy banaan brownies            | 258         | 18        | 16        | 8         |
| <b>TOTAAL</b>   |                                  | <b>1487</b> | <b>68</b> | <b>94</b> | <b>77</b> |







| DAG 2   |                                | KCAL        | KH        | VET        | EIWIT     |
|---|--------------------------------|-------------|-----------|------------|-----------|
|  | Roerei met tomaat en kaas      | 373         | 3         | 31         | 21        |
|  | Fudgy banaan brownie           | 129         | 9         | 8          | 4         |
|  | Knolselderij-mosterd soep      | 237         | 11        | 13         | 15        |
|  | Worteltjes en kaas             | 98          | 5         | 5          | 6         |
|  | Saucijsjes met cannellinibonen | 528         | 27        | 29         | 33        |
|  | Mandarijntjes met pecannoten   | 197         | 14        | 14         | 3         |
| <b>TOTAAL</b>   |                                | <b>1562</b> | <b>69</b> | <b>100</b> | <b>82</b> |

| DAG 3   |                                  | KCAL        | KH        | VET       | EIWIT     |
|---|----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
|    | Speltbolletje met kaas en tomaat | 259         | 24        | 13        | 10        |
|   | Fudgy banaan brownie             | 129         | 9         | 8         | 4         |
|  | Crackers met ricotta en parmaham | 302         | 15        | 16        | 21        |
|  | Worteltjes en kaas               | 98          | 5         | 5         | 6         |
|  | Saucijsje met cannellinibonen    | 528         | 27        | 29        | 33        |
|  | Komkommer met vissalade          | 169         | 3         | 12        | 13        |
| <b>TOTAAL</b>   |                                  | <b>1485</b> | <b>83</b> | <b>83</b> | <b>87</b> |

| DAG 4   |                                  | KCAL        | KH        | VET       | EIWIT     |
|---|----------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
|  | Speltbolletje met kaas en tomaat | 259         | 24        | 13        | 10        |
|  | Fudgy banaan brownie             | 129         | 9         | 8         | 4         |
|  | Brood met kipfilet en avocado    | 417         | 18        | 26        | 23        |
|  | Mandarijntjes met pecannoten     | 197         | 14        | 14        | 3         |
|  | Groentepuree met zalm            | 332         | 12        | 18        | 31        |
|  | Komkommer met vissalade          | 169         | 3         | 12        | 13        |
| <b>TOTAAL</b>   |                                  | <b>1503</b> | <b>80</b> | <b>91</b> | <b>84</b> |

| DAG 5   |   | KCAL        | KH        | VET       | EIWIT     |
|---|---|-------------|-----------|-----------|-----------|
|  | Kwark met cranberries en havemout           | 204         | 26        | 2         | 16        |
|  | Fudgy banaan brownie                        | 129         | 9         | 8         | 4         |
|  | Brood met kipfilet en avocado               | 417         | 18        | 26        | 23        |
|  | Worteltjes met kaas                         | 98          | 5         | 5         | 6         |
|  | Pompoenspaghetti met kip en hollandaisesaus | 502         | 5         | 36        | 40        |
|  | Mandarijntjes met pecannoten                | 197         | 14        | 14        | 3         |
| <b>TOTAAL</b>   |   | <b>1547</b> | <b>77</b> | <b>91</b> | <b>92</b> |

| DAG 6   |  | KCAL        | KH        | VET       | EIWIT     |
|---|--|-------------|-----------|-----------|-----------|
|  | Kwark met cranberries en havermout       | 204         | 26        | 2         | 16        |
|  | Fudgy banaan brownie                     | 129         | 9         | 8         | 4         |
|  | Peer geitenkaas salade                   | 385         | 20        | 27        | 14        |
|  | Worteltjes met kaas                      | 98          | 5         | 5         | 6         |
|  | Ovenschotel met kipdijfilet en doperwten | 536         | 22        | 31        | 38        |
|  | Komkommer met vissalade                  | 169         | 3         | 12        | 13        |
| <b>TOTAAL</b>   |  | <b>1521</b> | <b>85</b> | <b>85</b> | <b>91</b> |

| DAG 7   |                             | KCAL        | KH        | VET       | EIWIT     |
|---|-----------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
|    | Crackers met ricotta en ham | 302         | 15        | 16        | 21        |
|   | Fudgy banaan brownie        | 129         | 9         | 8         | 4         |
|  | Peer geitenkaas salade      | 385         | 20        | 27        | 14        |
|  | Kwark met cranberries       | 82          | 8         | 0         | 9         |
|  | Snelle broccoli quiche      | 433         | 10        | 28        | 33        |
|  | Komkommer met vissalade     | 169         | 3         | 12        | 13        |
| <b>TOTAAL</b>   |                             | <b>1500</b> | <b>65</b> | <b>91</b> | <b>94</b> |

**Roerei met tomaat en kaas****BENODIGDHEDEN (1 portie)**

- 1 tomaat
- 2 eieren
- 30 gram geraspte kaas
- 1 tl peterselie
- 1 el roomboter (15 gram)
- 50 ml amandelmelk
- Peper en zout naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Snijd de tomaat in blokjes.
2. Kluts de eieren met de amandelmelk.
3. Snijd de kaas in kleine blokjes en roer samen met de peterselie en tomaatblokjes door het eimengsel.
4. Verhit de roomboter in een koekenpan.
5. Voeg het eimengsel toe aan de pan en roer met een houten spatel, totdat het ei gestold is.
6. Breng op smaak met peper en zout.

**ONTBIJT****Crackers met ricotta en ham****BENODIGDHEDEN**

- 2 lichtgewicht crackers (Wasa)
- 4 plakjes parmaham
- 80 gram ricotta
- Peper naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

Besmeer de crackers met de ricotta en de plakjes ham. Breng op smaak met wat peper indien nodig.

**LUNCH****Knolselderij-mosterdsoep****BENODIGDHEDEN (3 porties)**

- 200 gram knolselderij
- 200 gram prei
- 1 liter kippenbouillon
- 100 gram spekreepjes
- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- 2 el mosterd
- 1 el verse bieslook
- Peper en zout naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
2. Bak de spekreepjes, het sjalotje en de knoflook samen in een koekenpan op laag vuur. Olie is niet nodig.
3. Haal het er daarna uit.
4. Breng in een andere soeppan de kippenbouillon aan de kook.
5. Schil de knolselderij en snijd in blokjes. Voeg dit toe aan de kippenbouillon.
6. Snijd de prei in ringen en voeg deze ook toe aan de bouillon.
7. Laat dit 15 minuten zachtjes doorkoken.
8. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.
9. Voeg nu de bieslook, mosterd, spekreepjes, slajotje en knoflook weer toe en roer goed door.
10. Zet nog even op het vuur en proef! Voeg peper en zout naar smaak toe en evt. nog extra mosterd als je dat lekker vindt.

**Bewaar 1 portie tot de lunch van morgen.**

**AVOND****2 fudgy banaanbrownies****BENODIGDHEDEN (9 brownies)**

- 2 grote rijpe bananen
- 3 dadels
- 125 gram amandelnotenpasta (of pindakaas)
- 30 gram cacaopoeder
- 10 gram roomboter (om in te vetten)

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Vet een (het liefst) vierkant bakblik in met roomboter.
3. Smelt nu de amandelnotenpasta (of pindakaas). Dat kan in een steelpannetje of even in de magnetron.
4. Laat iets afkoelen voor verder gebruik.
5. Snijd de banaan en dadels in stukjes.
6. Doe dit in een blender, samen met cacaopoeder en de amandelnotenpasta. Blend tot er een egaal beslag ontstaat. Het is ook mogelijk om dit met een staafmixer te doen.
7. Giet het mengsel in het bakblik en bak voor 20 minuten in de voorverwarmde oven. Controleer eventueel met een satéprikker. Als de prikker er schoon uitkomt zijn ze gaar.
8. Laat het volledig afkoelen en haal dan uit de ovenschaal. Snijd ze dan in 9 stukken. Ze zijn per stuk in te vriezen (of 3 dagen houdbaar in de koelkast).

**TUSSENDOOR 3****2 mandarijntjes + 25 gram pecannoten****TUSSENDOOR 1****100 ml magere kwark + 100 gram cranberries****TUSSENDOOR 2**



## Dag 2

Klik naar voedingswaardentabel

### Roerei met tomaat en kaas

Zie het recept van dag 1.

ONTBIJT



### Knolselderij-mosterd soep

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH



### Saucijsje met cannellini-bonen

#### BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 300 gram saucijsjes
- 50 gram parmaham
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 200 gram tomaten
- 400 gram cannellini-bonen (uit blik)
- 2 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de ui in ringen. Hak de knoflook fijn. En snijd de paprika en tomaten in blokjes.
2. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de saucijsjes op laag vuur in circa 15 tot 20 minuten gaar. Draai de saucijsjes regelmatig.
3. Doe dan de ui en knoflook in een andere koekenpan en bak op laag vuur 3 minuten in 1 el olijfolie.
4. Snijd de ham in stukjes en voeg die toe. Bak even mee.
5. Laat dan de bonen goed uitlekken.
6. Doe daarna de tomaten en paprika en de uitgelekte bonen in de pan voor 5 tot 10 minuten. Totdat ook de bonen goed warm zijn.
7. Serveer de saucijsjes met het bonenmengsel.

Bewaar 1 portie tot morgen.

AVOND



### 1 fudgy banaanbrownie

TUSSENDOR 1



### 100 gram worteltjes + 20 gram blokjes kaas

TUSSENDOR 2



### 2 mandarijntjes + 20 gram pecannoten

TUSSENDOR 3



**Speltbolletje met kaas en tomaat****BENODIGDHEDEN**

- 1 speltbolletje
- 6 gram roomboter
- 20 gram kaas
- 1 tomaat
- Peper naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Snijd de tomaat in plakken.
2. Besmeer het bolletje met de roomboter en de kaas en de plakken tomaat.
3. Breng op smaak met wat peper.

**ONTBIJT****Crackers met ricotta en ham**

Zie het recept van dag 1.

**LUNCH****Saucijsje met cannellini-bonen**

Neem de overgebleven portie van gisteren.

Je kan het saucijsje samen met de bonen op laag vuur opwarmen.

**AVOND****1 fudgy banaanbrownie****TUSSENDOR 1****100 gram worteltjes + 20 gram blokjes kaas****TUSSENDOR 2****Komkommer met vissalade****BENODIGDHEDEN (4 porties)**

- 1 komkommer
- 1 klein blikje tonijn in water (100 gram)
- 1 klein blikje sardines in olie (110 gram)
- 1 kleine ui
- 2 el mayonaise (40 gram)
- Peper en zout naar smaak
- 1 tl Italiaanse kruiden

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Laat de tonijn en de sardines uitlekken en doe ze in een kom.
2. Snijd de ui fijn en meng dit samen met de mayonaise en de kruiden door het vismengsel.
3. Gebruik een staafmixer als je van hele fijne salade houdt.
4. Houd er rekening mee dat dit voor vier porties is, snijd dus niet de hele komkommer, maar ongeveer 5 plakjes. Verdeel de salade ook in 4 porties.
5. Beleg de komkommer met de vissalade en breng op smaak met peper en zout.

**Bewaar 3 porties voor de volgende dagen.****TUSSENDOR 3**



**Speltbolletje met kaas en tomaat**

Zie het recept van dag 3.

**ONTBIJT****Brood met kip en avocado****BENODIGDHEDEN**

- 2 snee koolhydraatarm brood
- 50 gram gerookte kipfilet
- Een halve avocado
- 1 tl citroensap
- Peper en zout naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Snij de avocado doormidden en snij de helft van de avocado in blokjes. Doe deze in een kom. Voeg daarbij de citroensap, peper en zout. En prak tot een mengsel.
2. Snij de gerookte kip in plakjes.
3. Besmeer het brood met het avocado mengsel en de plakjes kip.
4. Breng verder op smaak met wat peper.

**LUNCH****Groentepuree met zalm****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 300 gram zalm (met huid)
- 50 gram bleekselderij
- 100 gram wortels
- 400 gram wortelpeterselie
- 1 ui
- Snufje paprikapoeder
- Snufje cayennepeper
- Peper en zout naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Schil de wortel en de wortelpeterselie.
2. Snijd alle groente dan in gelijke stukken en kook ze circa 15 tot 20 minuten in gezouten water.
3. Verwarm een koekenpan (zonder olie). Olie toevoegen is niet nodig als de huid nog aan de zalm zit.
4. Doe hierin de zalm en bak eerst op de huid circa 5 minuten (op middelhoog vuur).
5. Draai na 5 minuten nog even op de andere kant (zet het vuur uit).
6. Pureer de groenten tot een gladde massa met een staafmixer.
7. Voeg de paprikapoeder en cayennepeper toe en roer nog een keer goed door. Breng verder op smaak met peper en zout.
8. Serveer de groentepuree samen met de zalm.

**1 fudgy banaanbrownie****TUSSENDOOR 1****2 mandarijntjes + 20 gram pecannoten****TUSSENDOOR 2****AVOND****Komkommer met vissalade**

Neem een overgebleven portie van dag 3.

**TUSSENDOOR 3**

## Kwark met cranberries en havermout

### BENODIGDHEDEN

- 150 ml magere kwark
- 100 gram cranberries (diepvries)
- 25 gram havermout
- Zoetstof naar smaak

### BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de cranberries en de havermout met de kwark.
2. Breng eventueel op smaak met wat zoetstof.

**ONTBIJT**


## Brood met kip en avocado

Zie het recept van dag 4.

**LUNCH**


## Pompoenspaghetti met kip en hollandaisesaus

### BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 400 gram pompoen spaghetti of pompoenblokjes (kant en klaar AH)
- 300 gram kipfilet
- 1 el olijfolie
- 1 el bieslook (vers)
- Peper en zout naar smaak

### VOOR DE SAUS:

- 50 ml olijfolie
- 50 ml water
- 1 ei
- 1 el mosterd
- 1 tl citroensap
- Peper en zout naar smaak

### BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kipfilet in stukjes. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet gaar. Breng op smaak met peper en zout.
2. Kook de pompoen spaghetti gaar in ongeveer 4/5 minuten. Laat goed uitlekken en schep daarna door de kip.
3. Maak ondertussen de saus: Doe 1 ei, 1 el mosterd en een beetje peper en zout in een steelpannetje. Mix dit alvast met de staafmixer.

**AVOND**


4. Breng nu een grote pan water aan de kook waar het steelpannetje op past.
5. Voeg eerst langzaam de olijfolie aan het eimengsel toe en mix tegelijkertijd met de staafmixer.
6. Zet nu het pannetje op de andere pan met kokend water en verwarm de saus (niet laten koken).
7. Meng nu nog een beetje water (maar niet meer dan 50 ml) door de saus.
8. Mix na 3 minuten nog een keer met de staafmixer en haal van het vuur.
9. Meng de citroensap door de saus en laat even staan.
10. Schep de pompoen spaghetti en de kipfilet op een bord en giet daarover de saus.
11. Garneer met de bieslook en breng op smaak met peper en zout.

**AVOND**


## 1 fudgy banaanbrownie

**TUSSENDOOR 1**


## 100 gram worteltjes + 20 gram blokjes kaas

**TUSSENDOOR 2**


## 2 mandarijntjes + 20 gram pecannoten

**TUSSENDOOR 3**




**Kwark met cranberries en havermout**

Zie het recept van dag 5.

**ONTBIJT****Peer geitenkaas salade****BENODIGDHEDEN (2 porties)**

- 150 gram sla (naar keuze)
- 80 gram zachte geitenkaas
- 40 gram walnoten
- 1 peer
- 1 el citroensap
- 75 gram Griekse yoghurt
- 2 theelepels honing

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Schil de peer en snij in stukjes.
2. Bedruppel de stukjes peer met de helft van het citroensap.
3. Doe de Griekse yoghurt in een kom en roer er de honing en de andere helft van de citroensap door.
4. Meng de sla vervolgens met de yoghurt dressing.
5. Meng de stukjes peer erdoor. Brokkel de geitenkaas erover en garneer met de walnoten.

**Bewaar 1 portie tot morgen.** Bewaar eventueel de helft van de dressing apart met de helft van de sla, kaas en noten. Zo blijft het goed intact tot de volgende dag.

**LUNCH****1 fudgy banaanbrownie****TUSSENDOOR 1****100 gram worteltjes + 20 gram blokjes kaas****TUSSENDOOR 2****Ovenschotel met kipdijfilet en doperwten****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 300 gram kipdijfilet
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 200 gram doperwten
- 250 gram gezeefde tomaten
- 50 gram geraspte kaas
- 50 gram crème fraîche
- 1 el olijfolie
- 1 tl kurkuma (optioneel)
- Peper en zout naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de kipfilet en paprika in blokjes.
3. Snipper de ui.
4. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en fruit de ui.
5. Voeg na enkele minuten de kipfilet blokjes toe.
6. Voeg na circa 3 minuten de paprikablokjes en de doperwten toe. Verwarm nog even kort mee.
7. Giet het kip-groentemengsel over in een ovenschaal.
8. Verwarm dan de gezeefde tomaten samen met de crème fraîche in een steelpannetje. Breng op smaak met peper, zout en eventueel wat kurkuma. Laat dit mengsel ongeveer 5 minuten sudderen.
9. Giet het tomatenmengsel over het kip-groentemengsel.
10. Strooi als laatste de geraspte kaas eroverheen.
11. Zet de ovenschaal voor ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven.

**AVOND****Komkommer met vissalade**

Neem een overgebleven portie van dag 3.

**TUSSENDOOR 3**

## Dag 7

Klik naar voedingswaardentabel

### Crackers met ricotta en ham

Zie het recept van dag 1.

ONTBIJT



### Peer geitenkaas salade

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH



### Snelle broccoli quiche

#### BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 2 eieren
- 200 gram broccoli
- 250 gram hamblokjes
- 125 gram crème fraîche
- 1 groene paprika
- 1 ui
- 1 el olijfolie

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Vet een springvorm of ovenschaal in met 1 el olijfolie.
3. Snijd de ui in ringen.
4. Snijd de broccoli in kleine roosjes en de paprika in stukjes.
5. Klop de eieren los in een kom.
6. Roer de crème fraîche erdoor.
7. Meng de groenten en de hamblokjes erdoorheen.
8. Giet het mengsel in de springvorm of ovenschaal.
9. Zet de quiche in de oven en bak ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven.

AVOND



### 1 fudgy banaanbrownie

TUSSENDOOR 1



### 100 gram magere kwark + 100 gram cranberries

TUSSENDOOR 2



### Komkommer met vissalade

Neem een overgebleven portie van dag 3.

TUSSENDOOR 3

