






























## Koolhydraatarm weekmenu (20 tot 50 gram)







DAG 1	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Italiaanse pannenkoek	572	5	47	30
 Kwark met cranberries	102	5	6	6
 Crackers met ricotta en parmaham	302	15	16	21
 Gele paprika met salami	144	3	12	7
 Knolselderij-mosterdsoep	237	11	13	15
 Courgette brownie	170	2	15	3
<b>TOTAAL</b>	<b>1527</b>	<b>41</b>	<b>109</b>	<b>82</b>







DAG 5	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Kwark met cranberries en lijnzaad	246	8	17	14
 Courgette brownie	170	2	15	3
 Brood met kipfilet en avocado	417	18	26	23
 Cherrytomaatjes met kaas	89	2	6	6
 Pompoenspaghetti met kip en hollandaisesaus	502	5	36	40
 Gele paprika met salami	144	3	12	7
<b>TOTAAL</b>	<b>1568</b>	<b>38</b>	<b>112</b>	<b>93</b>

DAG 2	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Italiaanse pannenkoek	572	5	47	30
 Courgette brownie	170	2	15	3
 Knolselderij-mosterd soep	237	11	13	15
 Cherrytomaatjes en kaas	89	2	6	6
 Spinazie kaas lasagne	367	11	25	21
 Bordje gerookte zalm met rauwkost	113	3	6	12
<b>TOTAAL</b>	<b>1548</b>	<b>34</b>	<b>112</b>	<b>87</b>

DAG 6	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Kwark met cranberries en lijnzaad	246	8	17	14
 Courgette brownie	170	2	15	3
 Witvis salade	335	4	11	14
 Bordje gerookte zalm met rauwkost	113	3	6	12
 Ovenschotel met kipdijfilet en doperwten	536	22	31	38
 Komkommer met vissalade	169	3	12	13
<b>TOTAAL</b>	<b>1569</b>	<b>42</b>	<b>92</b>	<b>94</b>

DAG 3	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Roerei met tomaat en kaas	373	3	31	21
 Courgette brownie	170	2	15	3
 Crackers met ricotta en parmaham	302	15	16	21
 Bordje gerookte zalm met rauwkost	113	3	6	12
 Spinazie kaas lasagne	367	11	25	21
 Komkommer met vissalade	169	3	12	13
<b>TOTAAL</b>	<b>1494</b>	<b>37</b>	<b>105</b>	<b>91</b>

DAG 7	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Crackers met ricotta en ham	302	15	16	21
 Courgette brownie	170	2	15	3
 Witvis salade	335	4	11	14
 Kwark met cranberries	102	5	6	6
 Snelle broccoli quiche	433	10	28	33
 Komkommer met vissalade	169	3	12	13
<b>TOTAAL</b>	<b>1511</b>	<b>39</b>	<b>88</b>	<b>90</b>

DAG 4	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Roerei met tomaat en kaas	373	3	31	21
 Courgette brownie	170	2	15	3
 Brood met kipfilet en avocado	417	18	26	23
 Cherrytomaatjes en kaas	89	2	6	6
 Groentepuree met zalm	332	12	18	31
 Komkommer met vissalade	169	3	12	13
<b>TOTAAL</b>	<b>1550</b>	<b>40</b>	<b>108</b>	<b>97</b>

## Italiaanse pannenkoek

## BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 50 gram amandelmeel
- 20 gram kokosmeel
- 4 grote eieren
- 40 gram amandelmelk
- 6 plakken salami (60 gram)
- 40 gram geraspte kaas
- 2 el olijfolie
- Italiaanse kruiden naar smaak (1-2 tl)

## BEREIDINGSWIJZE

1. Meng het amandelmeel, kokosmeel en de eieren in een kom. Roer met een garde. Giet daarna de amandelmelk erbij en meng goed.
2. Je kan nu het beslag verdelen in 2 porties en 2 pannenkoeken bakken. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan voor de eerste pannenkoek.
3. Giet het beslag voor de eerste pannenkoek (of 2 kleintjes) in de koekenpan.
4. Verdeel de helft van de salami plakken erover.
5. Garneer met de helft van de geraspte kaas en de Italiaanse kruiden.
6. Doe even kort een deksel op de pan zodat de kaas smelt.
7. Toverwoord is geduld: als het pannenkoekje loslaat van de bodem kan je het omdraaien en nog 1 minuut bakken.

Bewaar 1 portie tot morgenvroeg.

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



## 75 ml volle kwark + 50 gram cranberries (diepvries)

TUSSENDOOR 1



## Halve gele paprika in reepjes + 3 plakjes salami

TUSSENDOOR 2



## 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



## 1 courgette brownie

## BENODIGDHEDEN (14 brownies)

- 1 courgette
- 1 ei
- 100 gram roomboter (ongezouten)
- 50 gram cacaopoeder
- 30 gram kokosolie
- 80 gram pure chocolade (reep)
- 80 gram amandelmeel
- 1 tl bakpoeder
- 2-3 tl vanille aroma
- Snuffe zout

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Rasp de courgette. Wring dit heel goed uit in een theedoek. Het mag niet meer nat zijn.
3. Breek de helft van de chocolade in kleine stukjes.
4. Smelt de roomboter en de kokosolie in een pannetje.
5. Doe de stukjes chocolade en alle andere ingrediënten in een grote schaal. Giet hier het roomboter/kokosolie mengsel doorheen.
6. Mix deze ingrediënten met een staafmixer tot een gladde massa.
7. Giet het beslag in een vierkante bakvorm.
8. Breek de andere helft van de chocolade in stukjes. Laat de chocolade smelten in een steelpannetje. Als de chocolade vloeibaar is, kun je deze over het beslag heen gieten.
9. Zet voor ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven.
10. Laat de brownie afkoelen en snijd daarna in 14 stukken. Vries ze per stuk in.

TUSSENDOOR 3





### Italiaanse pannenkoek

Neem de overgebleven portie van gisteren.

ONTBIJT



### Knolselderij-mosterd soep

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH



### Spinazie kaas lasagne

#### BENODIGDHEDEN (3 porties)

- 1 grote aubergine (300 gram)
- 300 gram spinazie
- 100 gram ricotta
- 150 gram gezeefde tomaten (blikje of pakje)
- 60 gram geitenkaas (geraspt)
- 2 tomaten
- 1 bol mozzarella (125 gram)
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- 2 tl Italiaanse kruiden
- Peper en zout naar smaak

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Was de aubergine en schaaft daarna met een kaasschaaf in de lengte in dunne plakken.
3. Bestrooi de plakken met een beetje zout.
4. Snipper de sjalot en hak de knoflook fijn.
5. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan. Fruit hierin de sjalot en de knoflook.
6. Was ondertussen de spinazie en voeg toe aan de pan. Laat iets slinken en haal overtollig vocht uit de pan.

AVOND



7. Voeg de gezeefde tomaten toe aan de pan en roer goed.
8. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout.
9. Meng de ricotta met de geitenkaas in een schaal.
10. Snijd de mozzarella bol en de tomaten in plakken.
11. Smeer een ovenschaal in met 1 el olijfolie.
12. Giet een beetje van het spinazie/tomatensmengsel in de ovenschaal.
13. Leg daarbovenop een paar aubergineplakken en giet daaroverheen een beetje van het ricotta mengsel. Dan een paar plakjes tomaat.
14. Deze volgorde aanhouden, totdat alles op is.
15. Beleg de bovenkant met de mozzarella plakken.
16. Zet voor ongeveer 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.

Bewaar 1 portie tot morgenavond.

AVOND



### 1 courgette brownie

TUSSENDOR 1



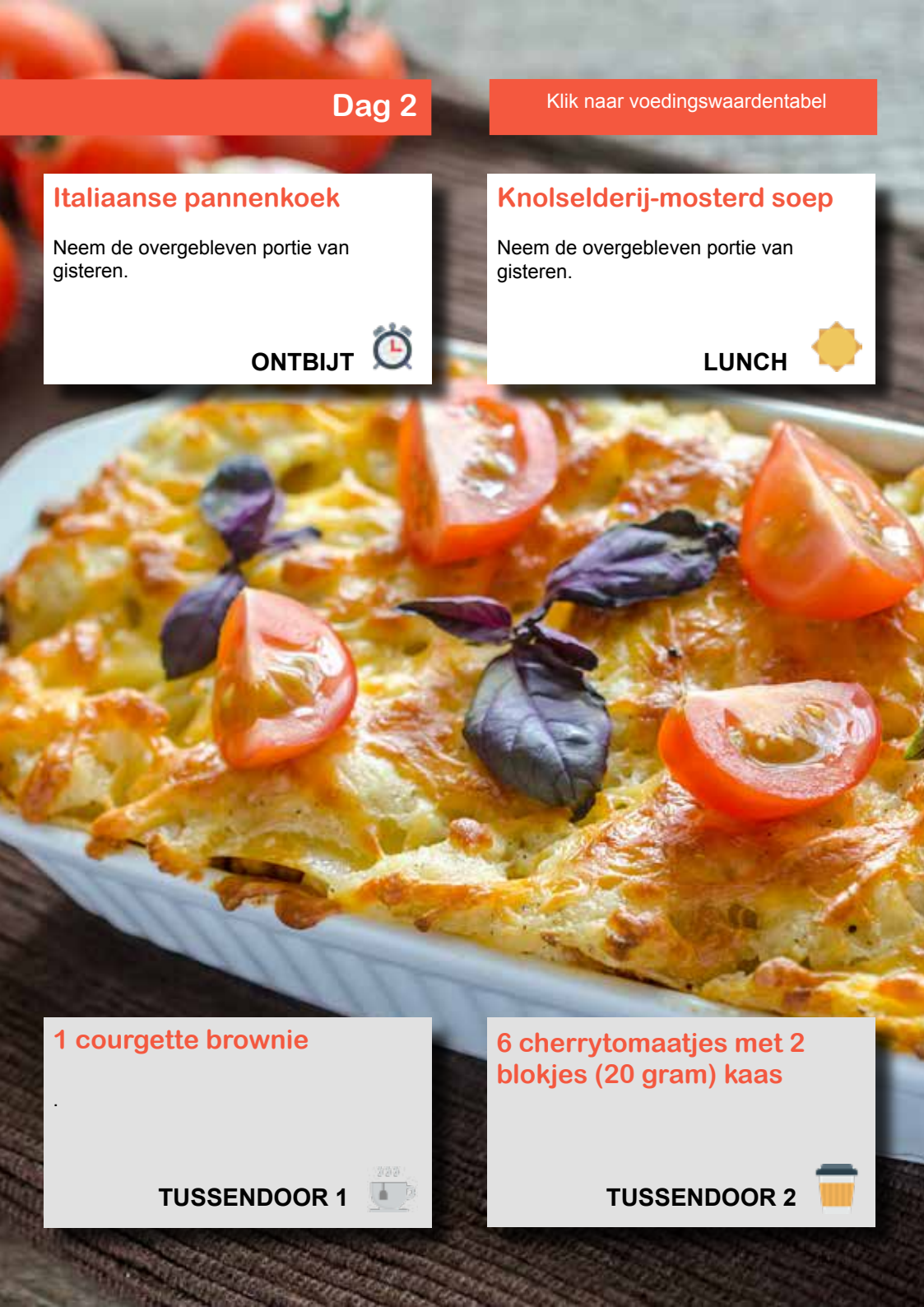
### 6 cherrytomaatjes met 2 blokjes (20 gram) kaas

TUSSENDOR 2



### Bordje met 50 gram gerookte zalm + 4 cherrytomaatjes + 50 gram bleekselderij

TUSSENDOR 3



## 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

Zie het recept van dag 1.

LUNCH



## Spinazie kaas lasagne

Neem de overgebleven portie van gisteren. Deze kan je nog even opwarmen in de oven.

Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie. Zet deze voor 30 minuten in een voorverwarmde oven van 175 °C.

AVOND



## 1 courgette brownie

TUSSENDOR 1



## Bordje met 50 gram gerookte zalm + 4 cherry-tomaatjes + 50 gram bleekselderij

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





### Roerei met tomaat en kaas

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 courgette brownie

**TUSSENDOOR 1**



### 6 cherrytomaatjes met 2 blokjes (20 gram) kaas

**TUSSENDOOR 2**



**AVOND**



### Komkommer met vissalade

Neem een overgebleven portie van dag 3.

**TUSSENDOOR 3**



### Kwark met cranberries en lijnzaad

#### BENODIGDHEDEN (1 portie)

- 150 ml volle kwark
- 50 gram cranberries (diepvries)
- 1 el (10 gram) gebroken lijnzaad
- Zoetstof naar smaak

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de cranberries en de lijnzaad 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 courgette brownie

**TUSSENDOR 1**


### 6 cherrytomaatjes met 2 blokjes (20 gram) kaas

**TUSSENDOR 2**


### Halve gele paprika in reepjes + 3 plakjes salami

**TUSSENDOR 3**




**Kwark met cranberries en lijnzaad**

Zie het recept van dag 5.

**ONTBIJT****Witvis salade****BENODIGDHEDEN (2 porties)**

- 300 gram witvis
- 2 tomaten
- 300 gram sla (naar keuze)
- 2 el olijfolie
- 3 tl paprikapoeder
- Peper en zout naar smaak

**VOOR DE DRESSING**

- 2 el olijfolie
- 1 tl mosterd
- 1 el witte wijn azijn

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Wrijf de vis in met paprikapoeder en zout.
2. Bak de vis in 2 el olijfolie aan beide kanten bruin in 5 minuten.
3. Laat de vis even iets afkoelen tot lauw-warm en snijd dan in stukjes.
4. Snijd de tomaat in blokjes.
5. Maak de dressing door de mosterd, azijn en olijfolie te mengen.
6. Meng de salade met de dressing en de tomatenblokjes. Roer vervolgens de stukjes vis er voorzichtig door.
7. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

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

**LUNCH****Ovenschotel met kipdijfilet en doperwtten****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 300 gram kipdijfilet
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 200 gram doperwtten
- 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 doperwtten 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****1 courgette brownie****TUSSENDOOR 1****Bordje met 50 gram gerookte zalm + 4 cherry-tomaatjes + 50 gram bleek-selderij****TUSSENDOOR 2****Komkommer met vissalade**

Neem een overgebleven portie van dag 3.

**TUSSENDOOR 3**

**Crackers met ricotta en ham**

Zie het recept van dag 1.

**ONTBIJT****Witvis 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 courgette brownie****TUSSENDOOR 1****75 gram volle kwark + 50 gram cranberries (diepvries)****TUSSENDOOR 2****Komkommer met vissalade**

Neem een overgebleven portie van dag 3.

**TUSSENDOOR 3**