































Koolhydraatarm weekmenu (20 tot 50 gram)







DAG 1		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Roerei uit de oven	287	2	22	23
	Chocolademuffin	176	3	15	5
	Brood met geitenkaas en avocado	383	17	25	20
	Amandel kaas balletjes	143	2	12	6
	Bloemkool-paprikasoep	327	15	21	18
	Gevulde eitjes	186	0	15	13
TOTAAL		1502	39	110	85







DAG 2		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Roerei uit de oven	287	2	22	23
	Chocolademuffin	176	3	15	5
	Bloemkool-paprikasoep	327	15	21	18
	Amandel kaas balletjes	143	2	12	6
	Knolselderijpuree met shoarma	391	19	16	36
	Gevulde eitjes	186	0	15	13
TOTAAL		1510	41	101	101

DAG 3		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Crackers met beenham en komkommer	215	12	12	12
	Chocolademuffin	176	3	15	5
	Brood met geitenkaas en avocado	383	17	25	20
	Amandel kaas balletjes	143	2	12	6
	Broccolischotel met spek	455	7	32	30
	Gevulde eitjes	186	0	15	13
TOTAAL		1558	41	111	86

DAG 4		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Crackers met beenham en komkommer	215	12	12	12
	Chocolademuffin	176	3	15	5
	Komkommersalade met salami	389	9	30	20
	Bakje Griekse yoghurt met blauwe bessen	120	8	8	4
	Courgetteblokjes met makreel	604	6	50	29
	Amandel kaas balletje	72	1	6	3
TOTAAL		1576	39	121	73

DAG 5		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Crackers met beenham en komkommer	215	12	12	12
	Chocolademuffin	176	3	15	5
	Komkommer salade met salami	389	9	30	20
	Bakje Griekse yoghurt met blauwe bessen	120	8	8	4
	Zalmsalade met boontjes	470	15	28	34
	Amandel kaas balletjes	143	2	12	6
TOTAAL		1513	49	105	81

DAG 6		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Tofu ontbijtsmoothie	277	7	19	16
	Chocolademuffin	176	3	15	5
	Zalmsalade met boontjes	470	15	28	34
	Amandel kaas balletje	72	1	6	3
	Biefstuk met wortelpeterselie	412	12	23	41
	Asperges met parmaham	124	4	6	12
TOTAAL		1531	42	97	111

DAG 7		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Tofu ontbijtsmoothie	277	7	19	16
	Chocolademuffin	176	3	15	5
	Brood met beenham	376	18	21	27
	Amandel kaas balletje	72	1	6	3
	Hamburger met aubergine en tomaat	500	13	32	35
	Asperges met parmaham	124	4	6	12
TOTAAL		1525	46	99	98

Roerei uit de oven**BENODIGDHEDEN (2 porties)**

- 20 gram roomboter
- 4 eieren
- 80 gram rauwe ham (of Schinken)
- 100 ml amandelmelk
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Smeer een ovenschaal goed in met de roomboter.
3. Klop de eieren met peper en zout los in een kom.
4. Voeg tijdens het kloppen steeds een beetje amandelmelk toe.
5. Giet het mengsel in de ovenschaal.
6. Laat 10 minuten in de oven staan.
7. Snijd de ham in reepjes en voeg deze na 10 minuten toe aan het ei.
8. Schep goed door en laat nog ongeveer 10 minuten in de oven staan (of totdat het ei helemaal gestold is).

Bewaar 1 portie tot morgen.**ONTBIJT****Brood met geitenkaas en avocado****BENODIGDHEDEN**

- 2 sneetjes koolhydraatarm brood
- 40 gram zachte geitenkaas
- 1/2 avocado
- 4 blaadjes basilicum (vers)
- 1 tl citroensap
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Besmeer de boterhammen met de geitenkaas.
2. Schil de avocado en snijd de helft van de avocado in stukjes. Doe deze in een kom. Prak de stukjes fijn en voeg peper, zout, citroensap en basilicum toe.
3. Verdeel het mengsel over de geitenkaas.
4. Breng verder op smaak met wat peper indien nodig.

TIP: Ook lekker om even in een tosti-ijzer te doen.**LUNCH****Bloemkool-paprikasoep****BENODIGDHEDEN (3 porties)**

- 400 gram bloemkool
- 125 gram bospaddenstoelen
- 1 bouillonblokje
- 2 uien
- 1 groene paprika
- 400 gram kant en klare soepballetjes
- 2 el olijfolie
- 1 el bieslook (vers)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de bloemkool in roosjes, de paprika in stukjes, de champignons in plakjes en de ui in ringen.
2. Voeg 1 liter water en het bouillonblokje toe aan een soeppan.
3. Breng aan de kook en voeg de bloemkool, de paprika en de ui toe.
4. Laat de bouillon met de groenten 15 minuten koken.
5. Voeg zout en peper naar smaak toe.
6. Pureer de soep daarna met een staafmixer.
7. Voeg de soepballetjes en de plakjes champignons toe en verwarm nog 10 minuten mee (of totdat de balletjes gaar zijn).
8. Hak de bieslook fijn. Roer de bieslook als laatste door de soep.

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

Kijk voor het recept bij dag 2 'tussendoor 1'

TUSSENDOOR 1**2 amandel kaas balletjes**

Kijk voor het recept bij dag 2 'tussendoor 2'

TUSSENDOOR 2**2 gevulde eitjes****BENODIGDHEDEN (3 porties)**

- 3 eieren
- 2 el mayonaise (40 gram)
- 100 gram Hollandse garnalen
- Snuffe kervelpoeder
- 1 el bieslook (vers)

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de eieren in 7-8 minuten hard. Laat ze vervolgens schrikken onder koud water.
2. Pel de eieren en snijd ze door de helft. Schraap het eigeel eruit en doe dit in een aparte kom.
3. Prak dit met een vork zo fijn mogelijk.
4. Mix het eigeel samen met mayonaise, de garnalen en de kervel.
5. Vul vervolgens de eieren terug met het eigeel mengsel.
6. Garneer met een beetje bieslook.

Bewaar 2 porties (= 2 halve eitjes) tot de volgende dagen.**TUSSENDOOR 3**

Roerei uit de oven

Neem de overgebleven portie van gisteren.

ONTBIJT



1 chocolademuffin

BENODIGDHEDEN (12 muffins)

- 85 gram kokosmeel
- 90 gram Erythritol
- 10 gram bakpoeder
- 225 gram courgette
- 6 grote eieren
- 2 tl vanille aroma
- 120 gram roomboter
- 80 gram cacaonibs
- Snufje zout

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Rasp ter voorbereiding de courgette en knijp het vocht eruit.
3. Roer in een grote kom het kokosmeel, de zoetstof, het bakpoeder en het zout door elkaar. Voeg de courgette, eieren en vanille toe. Roer samen tot een deeg.
4. Smelt de roomboter en voeg deze ook toe. Kneed goed.
5. Roer dan de cacaonibs erdoor. Laat het beslag 5 minuten indikken.
6. Verdeel het beslag over 12 muffinvormpjes.
7. Bak ongeveer 35 minuten, tot de bovenkant goudbruin en stevig is.
8. Je kan ze 3 dagen bewaren in de koelkast of vries ze per stuk in.

TUSSENDOOR 1



Bloemkool-paprika soep

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH



2 amandel kaas balletjes

BENODIGDHEDEN (20 balletjes)

- 100 gram amandelschaafsel (of hak 100 gram amandelen heel fijn)
- 100 gram geraspte kaas
- 200 gram roomkaas naturel
- 2 el vers gehakte bieslook
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng de geraspte kaas met de roomkaas in een kom. Meng de bieslook erdoorheen en breng op smaak met peper en zout.
2. Maak balletjes van de kaas. Dit gaat het beste als je je handen een klein beetje nat maakt.
3. Leg het amandelschaafsel op een bord en rol de balletjes erdoor.
4. Zet dan minstens een uur in de koelkast.
5. De balletjes zijn 3 tot 5 dagen houdbaar in de koelkast, maar je kan ze ook heel goed invriezen.

TIP: Voor wat meer variatie in de smaak van de balletjes, kun je ook eens kiezen voor roomkaas met tuinkruiden of knoflook.

TUSSENDOOR 2



Knolselderijpuree met shoarma

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 400 gram knolselderij
- 300 gram varkensreepjes
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 zakje shoarma kruiden
- 1 el bieslook
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Was en schil de knolselderij en snijd vervolgens in blokjes.
2. Kook de knolselderij in water met 1 tl zout in 15 minuten gaar.
3. Snijd de ui, de paprika en de tomaat in blokjes. Zet een steelpannetje op het vuur met 1 el olijfolie en voeg de groenten toe. Zet ze 10 minuten op laag vuur. Dit zal dienen als saus ter garnering van de puree.
4. Kruid het varkensvlees met de shoarma kruiden en zet op in een droge koekenpan op middelhoog vuur.
5. Bak de shoarma onder voortdurend omscheppen, giet overtollig vocht af indien nodig.
6. Giet de knolselderij af en pureer dit met een staafmixer.
7. Meng nu de puree met het shoarmavlees en de bieslook.
8. Garneer met het paprika-tomaat-ui mengsel.

AVOND



2 gevulde eitjes

TUSSENDOOR 3



Crackers met beenham en komkommer

BENODIGDHEDEN

- 2 Wasa lichtgewicht of vezelrijk crackers
- 10 gram roomboter
- 2 plakken beenham (50 gram)
- 50 gram komkommer
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Besmeer de crackers met de roomboter.
2. Beleg met de beenham en plakjes komkommer.
3. Breng op smaak met peper en zout.

ONTBIJT


Brood met geitenkaas en avocado

Zie het recept van dag 1.

LUNCH


Broccolisotel met spek

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 600 gram broccoli
- 125 gram gerookte spekblokjes
- 50 gram parmezaanse kaas
- 2 el crème fraîche (40 gram)
- 1 ui
- 1 el olijfolie
- 1 el bieslook (vers)
- 1 tl kerrie of vadouvan kruiden
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de broccoli in roosjes en snijd de stronk in dunne plakjes.
3. Snijd de ui in ringen.
4. Kook de broccoli in 4 tot 5 minuten beetgaar. Laat daarna goed uitlekken.
5. Bak de uienringen en de spekJes in circa 5 minuten op een laag vuurtje in 1 el olijfolie.
6. Verdeel de broccoli roosjes over een ovenschaal en bedek met de ui en de spekblokjes.
7. Meng vervolgens de Parmezaanse kaas en de kerriekruiden door de crème fraîche.
8. Verdeel dit mengsel over de broccoli.
9. Zet voor ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven.
10. Hak de bieslook fijn en garneer bij het serveren met de bieslook.

1 chocolademuffin

TUSSENDOOR 1


2 amandel kaas balletjes

TUSSENDOOR 2

AVOND


2 gevulde eitjes

TUSSENDOOR 3


Crackers met beenham en komkommer

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT



Komkommersalade met salami

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 400 gram komkommer
- 1 rode ui
- 125 gram salami
- 100 gram cherrytomaten
- 50 gram fetakaas
- 40 gram olijven (+ iets nat van de olijven)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de cherrytomaatjes en de komkommer en snijd in blokjes. Snipper de rode ui.
2. Doe deze groenten samen in een bak en meng goed.
3. Scheur de salami plakken in stukjes en roer die door de groenten.
4. Roer op het laatst de olijven en de feta erdoor en gebruik het nat van de olijven voor de dressing.

Bewaar 1 portie tot morgen.

LUNCH



Courgetteblokjes met makreel

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 600 gram courgette
- 250 gram gerookte makreel
- 1 el mosterd
- 1 ei
- 50 ml olijfolie
- 50 ml water
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de courgette en snijd in kleine blokjes. Kook de courgetteblokjes in weinig water in ongeveer 5 minuten gaar. Laat ze daarna goed uitlekken.
2. Breng een andere pan water aan de kook. Zet een steelpannetje klaar. Je gaat een saus au-bain-mairie maken.
3. Doe het ei en de mosterd in het steelpannetje (niet op het vuur). Meng goed, eventueel met een staafmixer.
4. Giet voorzichtig eerst de helft van de olijfolie erbij en blijf mixen. Voeg dan een beetje water bij en blijf mixen, voeg dan de rest van de olijfolie erbij en blijf mixen tot een gladde saus ontstaat.
5. Pers het teentje knoflook en voeg dat als laatste toe aan de saus.
6. Zet nu het steelpannetje op de pan met kokend water en verwarm het (niet laten koken).
7. Verdeel de makreel in kleine stukjes door de witte saus en warm even mee.
8. Doe de courgetteblokjes op een bord en giet de saus erover.

AVOND



1 chocolademuffin

TUSSENDOOR 1



75 ml Griekse yoghurt + 50 gram blauwe bessen

TUSSENDOOR 2



1 amandel kaas balletje

TUSSENDOOR 3



Crackers met beenham en komkommer

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT

**Komkommersalade met salami**

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH

**Zalmsalade met bonen****BENODIGDHEDEN (2 porties)**

- 600 gram sperzieboontjes
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 200 gram gerookte zalm
- 125 gram crème fraîche
- 20 gram walnoten
- 1 el bieslook (vers)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de boontjes schoon en kook ze in 6 tot 8 minuten beetgaar.
2. Snipper de ui en snijd de tomaten in partjes. Snijd de gerookte zalm in reepjes.
3. Hak de bieslook fijn en meng dit door de crème fraîche. Breng op smaak met peper en zout.
4. Meng nu de bonen met de crème fraîche. Meng vervolgens de ui, tomaat en zalm erdoor. Hak de walnoten fijn en garneer met de walnoten.

Bewaar 1 portie tot de lunch van morgen.

AVOND

**1 chocolademuffin**

TUSSENDOR 1

**75 ml Griekse yoghurt + 50 gram blauwe bessen**

TUSSENDOR 2

**2 amandel kaas balletjes**

TUSSENDOR 3



Tofu ontbijtsmoothie**BENODIGDHEDEN (2 porties)**

- 180 gram tofu
- 100 gram frambozen
- 100 ml amandelmelk
- 3 el zonnebloempitten (45 gram)
- 1 el citroensap
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de tofu in blokjes. Doe de tofu, amandelmelk, frambozen en citroensap in een blender en mix tot een egale smoothie. Of gebruik een staafmixer.
2. Proef nu even en voeg zelf zoetstof toe naar smaak.
3. Roer dan de zonnebloempitten erdoor voor een extra 'bite'.

Bewaar 1 portie tot morgen.

ONTBIJT**Zalmsalade met bonen**

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH**Biefstuk met wortelpeterselie****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 300 gram biefstuk
- 500 gram wortelpeterselie
- 100 gram champignons
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 2 el roomboter
- 1 el olijfolie
- 1 el paprikapoeder
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Schrap de wortelpeterselie en snijd in plakjes. Qua dikte zoals aardappelschijfjes.
2. Verhit 1 el roomboter in een koekenpan. Bestrooi de schijfjes met zout en paprikapoeder en bak in ongeveer 12 minuten gaar.
3. Borstel de champignons en snijd ze in partjes. Snijd de ui en paprika in kleine stukjes.
4. Doe 1 el olijfolie in een steelpantje en voeg de paprika, ui en champignons toe en verwarm 10 minuten op laag vuur.
5. Bestrooi dan de biefstuk met zout en bak deze in 1 el roomboter aan beide kanten ongeveer 2 tot 4 minuten. Afhankelijk van hoe doorbakken je hem wilt.
6. Haal dan uit de pan en laat 10 minuten rusten in aluminiumfolie.
7. Serveer de wortelpeterselie met het champignon mengsel en de biefstuk en breng op smaak met peper en zout.

AVOND**1 chocolademuffin****TUSSENDOOR 1****1 amandel kaas balletje****TUSSENDOOR 2****Asperges met parmaham****BENODIGDHEDEN (2 porties)**

- 12 groene asperges
- 12 plakjes parmaham
- 15 gram Parmezaanse kaas
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
1. Snijd de kontjes van de asperges en plaats ze daarna in een pan met weinig water.
2. Kook de asperges circa 2 minuten.
3. Dep de asperges droog en vet een ovenschaal in met de olijfolie.
4. Leg de plakjes parmaham op een bord. Leg daarin een asperge en bestrooi met Parmezaanse kaas.
5. Leg de rolletjes in de ovenschaal.
6. Zet voor ongeveer 12 minuten in de voorverwarde oven. Of totdat de ham bruin verkleurt.

Bewaar 1 portie (dus 6 rolletjes) tot morgenavond.

TUSSENDOOR 3

Tofu ontbijtsmoothie

Neem de overgebleven portie van gisteren.

ONTBIJT



Brood met beenham

BENODIGDHEDEN

- 2 snee koolhydraatarm brood
- 2 amandel kaas balletjes
- 2 plakken beenham (50 gram)

BEREIDINGSWIJZE

1. Zorg ervoor dat de amandel kaas balletjes op kamertemperatuur zijn.
2. Besmeer het brood met de amandel kaas balletjes.
3. Beleg vervolgens met de beenham.

LUNCH



Hamburger met aubergine en tomaat

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram rundergehakt
- 500 gram aubergine
- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 ei
- 1 bosje peterselie (vers)
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de aubergine en de tomaat in blokjes.
2. Snijd de ui in heel kleine stukjes en hak de knoflook fijn.
3. Doe de aubergine, tomaat, paprikapoeder, de ui en de knoflook in een steelpannetje met een beetje water. Laat op laag vuur 15 minuten pruttelen met het deksel op de pan.
4. Doe het gehakt met een ei in een kom. Voeg wat peper en zout toe.
5. Vorm hier 4 hamburgertjes van.
6. Bak de hamburgers in een koekenpan met 1 el olijfolie om en om.
7. Hak het bosje peterselie fijn.
8. Serveer de hamburgertjes met het aubergines mengsel en garneer met de peterselie.

AVOND



1 chocolademuffin

TUSSENDOOR 1



1 amandel kaas balletje

TUSSENDOOR 2



Asperges met parmaham

Neem de overgebleven portie van gisteren.

TUSSENDOOR 3

