































Koolhydraatbeperkt weekmenu (50 tot 100 gram)







DAG 1	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Zoete aardappelsmoothie	286	30	16	3
 Cracker met jam	62	7	0	1
 Brood met smeerkaas en kip	309	19	14	26
 Brie met walnoten	173	1	16	6
 Wortel vis potje	414	12	26	34
 Peer abrikoos muffin	212	23	11	5
TOTAAL	1483	92	83	75







DAG 2	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Zoete aardappelsmoothie	286	30	16	3
 Peer abrikoos muffin	212	23	11	5
 Brood met smeerkaas en kip	309	19	14	26
 Cracker met jam	62	7	0	1
 Kalkoenfilet met groenten	454	11	25	44
 Brie met walnoten	173	1	16	6
TOTAAL	1496	91	82	85

DAG 3	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Blauwe bessen met slagroom en mascarpone	340	8	32	4
 Bakje yoghurt met frambozen en jam	124	12	1	8
 Kipsalade met brie en appel	407	14	28	23
 Peer abrikoos muffin	212	23	11	5
 Hutspot met forel	344	17	14	36
 Gekookt eitje met runderrookvlees	86	0	5	11
TOTAAL	1513	74	91	87

DAG 4	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Blauwe bessen met slagroom en mascarpone	340	8	32	4
 Peer abrikoos muffin	212	23	11	5
 Kipsalade met brie en appel	407	14	28	23
 Cracker met suikervrije jam	62	7	0	1
 Bruine bonen soep	435	33	23	19
 Gekookt eitje met runderrookvlees	86	0	5	11
TOTAAL	1542	85	99	63

DAG 5	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Blauwe bessen met slagroom en mascarpone	340	8	32	4
 Peer abrikoos muffin	212	23	11	5
 Bruine bonen soep	435	33	23	19
 Bakje yoghurt met frambozen en jam	124	12	1	8
 Gevulde portobello	382	3	32	22
 Gekookt eitje met runderrookvlees	86	0	5	11
TOTAAL	1579	79	104	69

DAG 6	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Wrap met ham en groenten	390	7	30	22
 Cracker met jam	62	7	0	1
 Bruine bonen soep	435	33	23	19
 Frambozen	37	5	0	1
 Varkenslapjes met andijvie	412	6	24	40
 Peer abrikoos muffin	212	23	11	5
TOTAAL	1548	81	88	88

DAG 7	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Wrap met ham en groenten	390	7	30	22
 Peer abrikoos muffin	212	23	11	5
 Brood met smeerkaas en kip	309	19	14	26
 Frambozen	37	5	0	1
 Runderreepjes met rode kool	432	16	23	34
 Brie met walnoten	173	1	16	6
TOTAAL	1553	71	94	94

Zoete aardappelsmoothie**BENODIGDHEDEN (2 porties)**

- 100 gram zoete aardappel
- 1 banaan
- 150 ml kokosmelk
- 250 ml amandelmelk
- 3 dadels
- 1 tl kaneel
- 1 tl honing

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine stukken. Doe ze in een pan en zet ze voor driekwart onder water.
2. Kook in 15 tot 25 minuten gaar. Laat ze daarna afkoelen.
3. Pureer dan in een blender tot een puree of gebruik een staafmixer.
4. Doe de rest van ingrediënten erbij en mix tot een gladde, romige smoothie.
5. Vind je het wat te dik, verdun eventueel met wat extra amandelmelk of water.

Bewaar 1 portie tot morgen.

ONTBIJT

**Brood met smeerkaas en kip****BENODIGDHEDEN**

- 2 koolhydraatarme boterhammen
- 50 gram gerookte kip
- 30 gram smeerkaas
- 40 gram radijsjes
- Peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Besmeer de boterhammen met de smeerkaas.
2. Snijd de kip en radijs in plakjes.
3. Verdeel deze over de smeerkaas.
4. Breng op smaak met wat peper indien nodig.

LUNCH

**Wortel-vispotje****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 300 gram winterpeen
- 400 gram venkel
- 300 gram zalm (2 moten)
- 1 el olijfolie
- 1 el gedroogde peterselie
- 1 el gedroogde dille
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Schrap de winterpeen en snijd deze in kleine plakjes of blokjes.
2. Snijd de stelen van de venkelknollen. Snijd daarna de venkel + steel in dunne plakjes.
3. Verhit in een wok 1 eetlepel olie en bak daarin de wortel en de venkel ongeveer 4 minuten. Voeg iets water toe. De groenten moeten net niet onder water staan.
4. Bestrooi de zalm met de gedroogde dille en leg de zalm op het venkel wortel mengsel en dek af met een deksel of aluminiumfolie.
5. Laat dit ongeveer 10 minuten staan om de zalm gaar te laten stoven. Zodra het geheel gaar is, bestrooien met peterselie en peper en zout naar smaak.
6. Serveer de zalm met het groente mengsel.

AVOND



1 Wasa lichtgewicht of vezelrijk cracker + 1 el (20 gram) suikervrije jam

TUSSENDOOR 1



20 gram brie + 2 walnoten

TUSSENDOOR 2

**1 peer abrikoos muffin****BENODIGDHEDEN (10 muffins)**

- 225 gram havermout (of havermeel)
- 1,5 tl bakpoeder
- 2 eieren
- 200 gram Griekse yoghurt
- 2,5 el honing
- 2 tl kaneel
- 60 gram kokosolie
- 1 peer
- 3 gedroogde abrikozen

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Vermaal óf de havermout tot meel in een keukenmachine of gebruik kant en klaar havermeel.
3. Smelt ondertussen de kokosolie in een pannetje (of magnetron) en snijd de abrikozen in kleine stukjes.
4. Voeg vervolgens het bakpoeder, de eieren, de yoghurt, de honing, de kaneel en de stukjes abrikoos toe aan de havermeel. Meng goed. Voeg vervolgens de kokosolie toe en meng alles tot een egaal beslag.
5. Schil de peer en snijd in hele kleine stukjes en roer deze door het beslag.
6. Verdeel het beslag over 10 muffinvormpjes en strijk glad.
7. Bak de muffins in ongeveer 15 minuten gaar in de oven.
8. De muffins zijn 3 dagen houdbaar in de koelkast of vries ze per stuk in.

TUSSENDOOR 3



Dag 2

Klik naar voedingswaardentabel

Zoete aardappelsmoothie

Neem de overgebleven portie van gisteren.

ONTBIJT



Brood met smeerkaas en kip

Zie het recept van dag 1.

LUNCH



Kalkoenfilet met groenten

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram kalkoenfilet
- 400 gram courgette
- 2 rode paprika's
- 200 gram champignons
- 2 eetlepels roomboter (30 gram)
- 2 el olijfolie
- 2 tl kerriepoeder
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de paprika en snijd deze vervolgens in stukjes.
2. Was de courgette en snijd deze in plakjes.
3. Borstel de champignons en snijd deze ook in plakjes.
4. Snijd de kalkoenfilet in reepjes en voeg peper en zout toe naar smaak.
5. Verwarm in een koekenpan de roomboter en bak daarin de kalkoenfilet in ca. 5 minuten gaar en bruin. Niet langer, want dan wordt het vlees droog. Laat de filet even rusten in aluminiumfolie.
6. Verhit 2 el olijfolie in de pan en bak daarin de paprika, champignons en courgette 3 tot 5 minuten.
7. Voeg de kerriepoeder toe en bak nog 1 minuut door.
8. Serveer de groenten samen de kalkoenfilet.

1 peer abrikoos muffin.

TUSSENDOR 1



1 Wasa lichtgewicht of vezelrijk cracker + 1 el (20 gram) suikervrije jam

TUSSENDOR 2



AVOND



20 gram brie + 2 walnoten

TUSSENDOR 3



Blauwe bessen met slagroom en mascarpone

BENODIGDHEDEN

- 60 gram blauwe bessen
- 50 ml slagroom
- 30 gram mascarpone
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Klop de slagroom stijf eventueel met wat zoetstof.
2. Meng de slagroom met de mascarpone.
3. Doe de blauwe bessen in een schaaltje en serveer met het slagroom-mascarpone mengsel.

TIP: Klop alvast 150 ml slagroom (voor de gehele week) eventueel met wat zoetstof.

ONTBIJT


Kipsalade met brie en appel

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 100 gram ijsbergsla
- 150 gram gerookte kip
- 5 stengels bleekselderij
- 1 appel
- 40 gram walnoten
- 50 gram brie
- 50 gram augurken

VOOR DE DRESSING

- 50 ml Griekse yoghurt
- 1 el zuur van de augurken
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kip, de bleekselderij, de appel, brie en augurken in stukjes.
2. Maak de dressing door de ingrediënten met elkaar te mengen.
3. Meng de dressing met de ijsbergsla en mix vervolgens alle ingrediënten erdoor.

Bewaar 1 portie tot morgen.

LUNCH


Hutspot met forel

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram winterpeen
- 300 gram wortelpeterselie
- 300 gram gerookte forel
- 1 ui
- 1 el roomboter
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Schrap de winterpeen en snijd deze in plakjes.
2. Schil de wortelpeterselie en snijd deze in stukjes.
3. Pel de ui en snijd deze in ringen.
4. Kook in een pan de wortelpeterselie in ongeveer 10 minuten gaar. Kook in een andere pan de wortel en ui in ongeveer 15 minuten gaar.
5. Giet beide af en voeg samen in 1 pan. Stamp alles door elkaar, voeg peper toe en de roomboter.
6. Verdeel tot slot de forel over de stampot (vuur uit) en laat voor 5 minuten staan met het deksel op de pan. Breng op smaak met peper en zout.

AVOND


Bakje magere yoghurt (150 gram) + 100 gram frambozen + 1 el suikervrije jam (20 gram)

TUSSENDOR 1


1 peer abrikoos muffin

TUSSENDOR 2


1 gekookt eitje met 4 plakjes runderrookvlees

Snijdt het eitje in 4 partjes en omwikkel ieder partje met een plakje vlees.

TUSSENDOR 3


Blauwe bessen met slagroom en mascarpone

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT

**Kipsalade met brie en appel**

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH

**Bruine bonen soep****BENODIGDHEDEN (4 porties)**

- 500 gram bruine bonen (uit blik of pot)
- 250 gram rookworst
- 2 uien
- 1 grote wortel
- 1 grote prei
- 1 blikje tomatenpuree
- 800 ml bouillon
- 1 el sojasaus
- 1 el olijfolie
- 1 el paprikapoeder
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de uien in stukjes, de prei in ringen en de wortel in plakjes.
2. Verhit de olijfolie in een soeppan.
3. Voeg de ui, wortel, prei en het paprikapoeder toe en laat dit 10 minuten zachtjes op staan. Voeg dan de tomatenpuree toe.
4. Roer dit goed door en voeg dan de bouillon en de helft van de (uitgelekte) bonen toe en verwarm dit (niet laten koken).
5. Pureer na ongeveer 5 minuten de soep en voeg daarna de andere helft van de bonen toe.
6. Breng op smaak met zout, peper en sojasaus.
7. Snijd de rookworst in plakjes en verwarm deze ca. 2 min op het laatst mee.

Bewaar 2 porties tot de lunch van dag 5 en dag 6.

AVOND

**1 peer abrikoos muffin**

TUSSENDOOR 1

**1 Wasa lichtgewicht of vezelrijk cracker + 1 el (20 gram) suikervrije jam**

TUSSENDOOR 2

**1 gekookt eitje met 4 plakjes runderrookvlees**

Snijd het eitje in 4 partjes en omwikkel ieder partje met een plakje vlees.

TUSSENDOOR 3



Blauwe bessen met slagroom en mascarpone

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT **Bruine bonen soep**

Neem een overgebleven portie van gisteren.

LUNCH **Gevulde portobello****BENODIGDHEDEN (2 personen)**


- 4 portobello's
- 125 gram mozzarella
- 125 gram spekreepjes
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Borstel de portobello's af en snijd het steeltje kort af. Verwijder eventueel voorzichtig met een lepeltje wat van het donkere gedeelte (sporen), om de portobello wat dieper te maken. Deze kan je gewoon weer toevoegen samen met de spekreepjes.
3. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de portobello's daarop.
4. Bak de spekjes in 1 el olijfolie goed bruin.
5. Vul de portobello's met de gebakken spekjes.
6. Snijd de mozzarella in plakjes en verdeel die over de portobello's met spekreepjes.
7. Zet de bakplaat in de oven voor 15 minuten.

AVOND **1 peer abrikoos muffin**TUSSENDOOR 1 **Bakje magere yoghurt (150 gram) + 100 gram frambozen + 1 el suikervrije jam (20 gram)**TUSSENDOOR 2 **1 gekookt eitje met 4 plakjes runderrookvlees**

Snijd het eitje in 4 partjes en omwikkel ieder partje met een plakje vlees.

TUSSENDOOR 3 

Wrap met ham en groenten

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 100 gram gegrilde achterham
- 3 eieren
- 200 gram Aziatische wokgroenten
- 50 gram mascarpone
- 1 el roomboter
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de wokgroenten op hoog vuur voor 2 minuten. Haal dan uit de pan.
2. Kluts de eieren en breng op smaak met peper en zout. Verdeel het zo dat je er 2 wraps van kunt bakken.
3. Doe in dezelfde pan wat roomboter en bak van de eieren 2 wraps. Dit kan het beste in 2 keer.
4. Smeer de wraps in met mascarpone en beleg ze met de plakken ham.
5. Verdeel de wokgroenten erover en rol op.

Bewaar 1 portie tot morgen (gewikkeld in aluminiumfolie).

ONTBIJT



Bruine bonen soep

Neem een overgebleven portie van dag 4.

LUNCH



Varkenslapjes met andijvie

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram varkensfiletlapjes
- 50 gram Boursin of andere kruidenkaas
- 500 gram andijvie
- 2 tomaten
- 2 el olijfolie
- 1 el azijn
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl nootmuskaat
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Bestrooi de varkenslapjes met peper, paprikapoeder en zout.
2. Was en snijd de tomaten in blokjes en verwarm ze 10 minuten op laag vuur in een steelpannetje. Voeg een beetje water toe als ze te droog worden.
3. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan. Bak hierin de varkenslapjes rondom bruin en gaar. Haal ze uit de pan.
4. Snijd de andijvie fijn, was het onder stromend water en laat het goed uitlekken in een vergiet.
5. Roerbak de andijvie 2 minuten in de wok met 1 el olijfolie.
6. Breng de andijvie op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
7. Haal de tomaten van het vuur en voeg de kruidenkaas toe met 1 el azijn. Meng goed tot een saus.
8. Serveer de lapjes en andijvie samen met de tomatensaus erbij.

1 Wasa lichtgewicht of vezelrijk cracker + 1 el (20 gram) suikervrije jam

TUSSENDOOR 1



100 gram frambozen

TUSSENDOOR 2



AVOND



1 peer abrikoos muffin

TUSSENDOOR 3



Wrap met ham en groenten

Neem de overgebleven portie van gisteren.

ONTBIJT

**Brood met smeerkaas en kip**

Zie het recept van dag 1.

LUNCH

**Runderreepjes met rode kool****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 600 gram rode kool (1 grote kool of kant en klaar gesneden)
- 300 gram runderreepjes
- 4 gemalen kruidnagels
- 1 laurierblad
- 1 tl kaneel
- 2 el olijfolie
- 100 gram appelmoes zonder suiker
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Ontdoe de rodekool van de buitenste bladeren. Snij de rode kool dan in kleine reepjes. Of gebruik een zak kant-en-klare gesneden rode kool.
2. Zet de kool op met water, zout, kruidnagels en het laurierblad. Kook in 25 minuten gaar.
3. Bestrooi ondertussen de runderreepjes met peper en zout. Bak deze in 2 el olijfolie bruin en gaar. Laat dan even 5 minuten rusten in aluminiumfolie en bestrooi daarna eventueel nog met wat peper.
4. Giet de rode kool af en laat goed uitlekken. Haal dan de kruidnagels en het laurierblad eruit.
5. Voeg dan de kaneel toe aan de rodekool. En meng goed.
6. Serveer de reepjes samen met de rode kool en de appelmoes.

TIP: Als je het lekker vindt, kun je ook de appelmoes door de warme rode kool mengen.

AVOND

**1 peer abrikoos muffin**

TUSSENDOOR 1

**100 gram frambozen**

TUSSENDOOR 2

**20 gram brie + 2 walnoten**

TUSSENDOOR 3

