






























Koolhydraatbeperkt weekmenu (50 tot 100 gram)







DAG 1	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Chocoladevla	293	19	20	5
 Frambozenmuffin	197	13	11	10
 Tosti Hawai	446	27	25	26
 Cracker met notenpasta	94	6	6	3
 Bloemkool-paprikasoep	327	15	21	18
 Gevulde eitjes	186	0	15	13
TOTAAL	1543	80	98	75




DAG 5	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Tofu banaan smoothie	329	20	20	16
 Frambozenmuffin	197	13	11	10
 Komkommer salade met salami	389	9	30	20
 Mandarijntjes	55	12	0	1
 Zalmsalade met boontjes	470	15	28	34
 Cracker met notenpasta	94	6	6	3
TOTAAL	1534	75	95	84

DAG 2	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Chocoladevla	293	19	20	5
 Frambozenmuffin	197	13	11	10
 Bloemkool-paprikasoep	327	15	21	18
 Mandarijntjes	55	12	0	1
 Hamburger met aubergine en tomaat	500	13	32	35
 Gevulde eitjes	186	0	15	13
TOTAAL	1558	72	99	82

DAG 6	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Crackers met beenham en komkommer	215	12	12	12
 Frambozenmuffin	197	13	11	10
 Zalmsalade met boontjes	470	15	28	34
 Skyr met ananas	116	16	0	12
 Knolselderijpuree met shoarma	391	19	16	36
 Asperges met parmaham	124	4	6	12
TOTAAL	1513	79	73	116

DAG 3	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Crackers met beenham en komkommer	215	12	12	12
 Frambozenmuffin	197	13	11	10
 Tosti Hawai	446	27	25	26
 Skyr met ananas	89	10	0	11
 Broccolisotel met spek	455	7	32	30
 Gevulde eitjes	186	0	15	13
TOTAAL	1588	69	95	102

DAG 7	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Tofu banaan smoothie	329	20	20	16
 Frambozenmuffin	197	13	11	10
 Tosti Hawai	446	27	25	26
 Mandarijntjes	55	12	0	1
 Biefstuk met wortelpeterselie	412	12	23	41
 Asperges met parmaham	124	4	6	12
TOTAAL	1563	88	85	106

DAG 4	KCAL	KH	VET	EIWIT
 Crackers met beenham en komkommer	215	12	12	12
 Frambozenmuffin	197	13	11	10
 Komkommersalade met salami	389	9	30	20
 Skyr met ananas	89	10	0	11
 Courgetteblokjes met makreel	604	6	50	29
 Mandarijntjes	55	12	0	1
TOTAAL	1549	62	103	83

Chocoladevla

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 1 avocado
- 1 rijpe banaan
- 100 ml amandelmelk
- 20 gram cacaopoeder
- 2 tl vanille aroma
- 1 tl honing

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de avocado en verwijder de pit.
2. Snijd de avocado en de banaan in stukjes en voeg samen met de amandelmelk, cacaopoeder, vanille en honing toe aan blender (of gebruik een staafmixer).
3. Meng goed tot een egale massa en verdeel in 2 porties.

Bewaar 1 portie tot morgen.

ONTBIJT



Tosti Hawaii

BENODIGDHEDEN

- 2 snee koolhydraatarm brood
- 2 plakken kaas (40 gram)
- 1 plak beenham
- 2 schijven ananas
- 10 gram roomboter

BEREIDINGSWIJZE

1. LET OP: je kan een tosti natuurlijk op meerdere manieren maken. Gebruik je een tosti-ijzer, smeer de roomboter gewoon op het brood. Gebruik je een pan dan smeer je de roomboter aan de buitenkant van het brood om te kunnen bakken.
2. Beleg het brood met de kaas, ham en schijven ananas.
3. Leg voor een paar minuten in het tosti-ijzer. Of bak het om en om in de pan.
4. De tosti is dan klaar als de kaas goed aan het smelten is.

LUNCH



1 frambozenmuffin

Kijk voor het recept bij dag 2 'tussendoor 1'

TUSSENDOOR 1



1 Wasa lichtgewicht cracker met 10 gram notenpasta (of pindakaas)

TUSSENDOOR 2



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



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



Chocoladevla

Neem de overgebleven portie van gisteren.

ONTBIJT



Bloemkool-paprika soep

Neem de overgebleven portie van gisteren.

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.

1 frambozenmuffin

BENODIGDHEDEN (10 muffins)

- 150 gram havermout of havermeel
- 100 gram amandelmeel
- 2 eieren
- 250 gram Skyr
- 2 tl bakpoeder
- 125 gram frambozen
- 50 gram cacaonibs
- 15 gram kokosnippers
- 1 tl honing

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Maal de havermout tot meel of gebruik havermeel. Meng dit met de amandelmeel, bakpoeder en de kokosnippers.
3. Klop in een andere kom de eieren los en meng met de Skyr. Meng dit vervolgens met het havermengsel. Meng goed totdat er een deeg ontstaat.
4. Voeg nu frambozen en de cacaonibs toe en meng alles goed door elkaar.
5. Verdeel het deeg over 10 muffinvormpjes en bak in 15 tot 20 minuten, totdat ze bruin zijn.
6. Je kan ze 3 dagen bewaren in de koelkast of vries ze per stuk in.

TUSSENDOOR 1



2 mandarijntjes

TUSSENDOOR 2



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


Tosti Hawaii

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.

AVOND


1 frambozenmuffin

TUSSENDOR 1


100 ml Skyr + 50 gram ananas

TUSSENDOR 2


2 gevulde eitjes

TUSSENDOR 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 frambozenmuffin.

TUSSENDOOR 1



100 ml Skyr + 50 gram ananas

TUSSENDOOR 2



2 mandarijntjes

TUSSENDOOR 3



Tofu banaan smoothie

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 180 gram tofu
- 1 banaan
- 150 ml amandelmelk
- 3 el zonnebloempitten (45 gram)
- 1 el citroensap
- 1 tl honing

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de tofu en banaan in blokjes. Doe de tofu, amandelmelk, banaan, honing en citroensap in een blender en mix tot een egale smoothie. Of gebruik een staafmixer.
2. Roer dan de zonnebloempitten erdoor voor een extra 'bite'.

Bewaar 1 portie tot dag 7.

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 frambozenmuffin

TUSSENDOOR 1



2 mandarijntjes

TUSSENDOOR 2



1 Wasa lichtgewicht cracker met 10 gram notenpasta (of pindakaas)

TUSSENDOOR 3



Dag 6

Klik naar voedingswaardentabel

Crackers met beenham en komkommer

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT



Zalmsalade met bonen

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH



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.

1 frambozenmuffin

TUSSENDOOR 1



100 ml Skyr + 100 gram ananas

TUSSENDOOR 2



AVOND



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 voorverwarmde oven. Of totdat de ham bruin verkleurt.

Bewaar 1 portie (dus 6 rolletjes) tot morgenavond.

TUSSENDOOR 3



Tofu banaan smoothie

Neem de overgebleven portie van dag 5.

ONTBIJT

**Tosti Hawaii**

Zie het recept van dag 1.

LUNCH

**Biefstuk met wortel-peterselie****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 steelpannetje 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 frambozenmuffin**

TUSSENDOOR 1

**2 mandarijntjes**

TUSSENDOOR 2

**Asperges met parmaham**

Neem de overgebleven portie van gisteren.

TUSSENDOOR 3

