

Koolhydraatarm weekmenu (20 tot 50 gram)

DAG 1	KCAL	KH	VET	EIWIT
Griekse Yoghurt met frambozen	254	9	18	10
Cherry tomaatjes en kaas	79	1	6	4
Brood met smeerkaas, komkommer en tomaat	260	18	12	18
Makkelijk bordje van alles	150	3	9	14
Romige prei met kipfilet	691	12	48	48
Komkommer met tonijn-ei-salade	124	2	7	14
TOTAAL	1558	45	100	108

DAG 2	KCAL	KH	VET	EIWIT
Crackers met kaas en ei	390	9	27	25
Gekookt eitje	68	1	5	6
Brood met smeerkaas, komkommer en tomaat	260	18	12	18
Bakje halfvolle yoghurt (150 gram)	74	8	2	5
Rijst van bloemkool met gehakt	525	13	35	34
Mozzarella gehaktballetjes	245	0	19	18
TOTAAL	1562	49	100	106

DAG 3	KCAL	KH	VET	EIWIT
Griekse Yoghurt met frambozen	254	9	18	10
Handje cashewnoten	123	4	10	4
Kip walnoot sandwich	377	19	22	24
Komkommer met tonijn-ei-salade	124	2	7	14
Vis met rode kool en salsasaus	407	15	20	33
Mozzarella gehaktballetjes	245	0	19	18
TOTAAL	1530	49	96	103

DAG 4	KCAL	KH	VET	EIWIT
Griekse Yoghurt met frambozen	254	9	18	10
Makkelijk bordje van alles	150	3	9	14
Omelet met avocado, tomaat en komkommer	383	5	35	10
Gekookt eitje	68	1	5	6
Gevulde courgette met kip	417	18	18	52
Mozzarella gehaktballetjes	245	0	19	18
TOTAAL	1517	36	104	110

DAG 5	KCAL	KH	VET	EIWIT
Crackers met roomkaas en kipfilet	181	11	9	11
Handje cashewnoten	123	4	10	4
Omelet met avocado, tomaat en komkommer	383	5	35	10
Gekookt eitje	68	1	5	6
Runderworst met bonen	659	21	33	62
Komkommer met tonijn-ei-salade	124	2	7	14
TOTAAL	1538	44	99	107

DAG 6	KCAL	KH	VET	EIWIT
Crackers met roomkaas en kipfilet	181	11	9	11
Handje cashewnoten	185	6	15	6
Brood met smeerkaas, komkommer en tomaat	260	18	12	18
Makkelijk bordje van alles	150	3	9	14
Zalm met spinazie	604	5	43	43
Komkommer met tonijn-ei-salade	124	2	7	14
TOTAAL	1504	45	95	106

DAG 7	KCAL	KH	VET	EIWIT
Crackers met kaas en ei	390	9	27	25
Cherrytomaatjes met kaas	79	1	6	4
Kip walnoot sandwich	377	19	22	24
Bakje halfvolle yoghurt (150 gram)	74	8	2	5
Varkensfilet met boontjes	384	9	16	49
Mozzarella gehaktballetjes	245	0	9	18
TOTAAL	1549	46	92	125

Griekse yoghurt met frambozen

BENODIGDHEDEN

- 150 gram Griekse yoghurt
- 10 gram lijnzaad
- 50 gram frambozen
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Schep de Griekse yoghurt in een schaalte.
2. Voeg de lijnzaad en de frambozen toe aan de Griekse yoghurt.
3. Breng eventueel op smaak met wat zoetstof.

ONTBIJT



Brood met smeerkaas, komkommer en tomaat

BENODIGDHEDEN

- 2 snee koolhydraatarm brood
- 30 gram smeerkaas
- 1 tomaat
- 50 gram komkommer
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

Smeer de smeerkaas op brood. Snijd de tomaat en komkommer in plakjes en leg die erboven op. Breng op smaak met peper en zout.

LUNCH



Romige prei met kipfilet

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram kipfilet
- 600 gram prei
- 125 ml slagroom (ongeklopt en ongezoet)
- 60 gram geraspte kaas
- 1 el gehakte bieslook
- 20 gram roomboter
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de prei erin aan.
3. Leg de prei in een ovenschaal.
4. Verwarm de slagroom in een pan op laag vuur.
5. Roer de kaas door de room en blijf roeren tot de kaas is gesmolten.
6. Giet het kaasmengsel over de prei.
7. Breng op smaak met peper en zout.
8. Zet voor ongeveer 15 minuten in de oven, of totdat de kaas een beetje bruin begint te kleuren.
9. Verhit ondertussen 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet gaar.
10. Roer de kipfilet door het preimengsel.
11. Garneer bij het serveren met de bieslook.

AVOND



Makkelijk bordje van alles

BENODIGDHEDEN

- 30 gram kaas
- 20 gram rosbief
- 50 gram rauwe worteltjes
- 50 gram komkommer
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

Leg alles op een bordje en geniet ervan!

TUSSENDOR 2



5 cherrytomaatjes met 30 gram kaas

TUSSENDOR 1



Komkommer met ei-tonijn-salade

BENODIGDHEDEN (4 porties)

- 50 gram komkommer
- 2 eieren
- 1 blikje tonijn (in olijfolie)
- 1 rode ui
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de eieren in ongeveer 7 tot 8 minuten hard.
2. Laat daarna de eieren in koud water schrikken. Snijd daarna in kleine stukjes en doe in een kom.
3. Voeg de tonijn (+ een beetje van de olie) toe aan het ei.
4. Snijd de ui in kleine stukjes en voeg bij het tonijn-ei mengsel.
5. Meng alles goed door elkaar. Je mag het iets prakken.
6. Verdeel de salade in 4 porties, zodat je 3 porties kunt bewaren voor de rest van de week.
7. Besmeer nu 5 plakjes komkommer met 1 portie tonijn ei salade.

TUSSENDOR 3



Crackers met kaas en ei

BENODIGDHEDEN

- 2 Wasa vezelrijk crackers
- 2 gekookte eitjes
- 2 plakken kaas (40 gram)
- 10 gram mayonaise

BEREIDINGSWIJZE

1. Besmeer de crackers met mayonaise.
2. Snijd het ei in plakjes.
3. Beleg de cracker verder met de kaas en plakjes ei.
4. Breng op smaak met peper en zout.

ONTBIJT



Brood met smeerkaas, komkommer en tomaat

Zie het recept van dag 1.

LUNCH



Rijst van bloemkool met gehakt

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram rundergehakt
- 2 groene paprika's
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 gram bloemkoolrijst (kant en klaar)
- 2 el olijfolie
- 2 tl ketoembar
- 2 tl djintan
- 2 tl kurkuma
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit een koekenpan (zonder olie) en rul het gehakt bruin. Haal dan even uit de pan en zet apart.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de paprika in blokjes.
3. Verhit 1 el olijfolie in de koekenpan. Bak de ui, paprika en knoflook glazig. Voeg het gehakt weer toe aan de pan.
4. Voeg dan de ketoembar, djintan en kurkuma toe en laat dat 5 minuten meegaren.
5. Verhit 1 el olijfolie in een andere koekenpan en bak de bloemkoolrijst 2 tot 5 minuten. Schep overtollig vocht af.
6. Doe nu de bloemkoolrijst bij het gehakt mengsel en bak het geheel nog 5 minuten door.

AVOND



3 mozzarella gehaktballetjes

BENODIGDHEDEN (12 balletjes)

- 300 gram rundergehakt
- 1 ei
- 1 el basilicum (gedroogd)
- 50 gram mozzarella
- 15 gram roomboter
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Hak de knoflook fijn. Snijd de mozzarella in 12 kleine stukjes.
2. Doe het gehakt samen met het ei, de basilicum en knoflook in een kom en kneed het vervolgens goed door elkaar.
3. Verdeel het gehakt in 12 gelijke platte stukjes.
4. Leg op ieder plakje gehakt een mozzarella plakje en rol het gehakt daarna om de mozzarella heen.
5. Verhit de roomboter in een koekenpan.
6. Bak de mozzarella gehaktballetjes voor ongeveer 10 minuten in een koekenpan op middelhoog vuur.
7. Draai de gehaktballen af en toe een kwartslag.
8. Je hebt nu 4 porties van 3 balletjes gemaakt. Je eet er 3 per keer. Bewaar de rest voor de overige dagen deze week. Je kan ze 2 dagen in de koelkast bewaren, maar vries ze zeker even in per 3.

TUSSENDOOR 3



1 gekookt eitje

TUSSENDOOR 1



Bakje halfvolle yoghurt (150 ml)

TUSSENDOOR 2



Griekse yoghurt met frambozen

Zie het recept van dag 1.

ONTBIJT**Kip walnoot sandwich****BENODIGDHEDEN**

- 2 snee koolhydraatarm brood
- 50 gram gerookte kipfilet
- 20 gram walnoten
- 20 gram taugé
- 20 gram crème fraîche
- 1 tl kerriepoeder
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
2. Hak de walnoten grof.
3. Snijd de taugé in iets kleinere stukjes.
4. Meng de kip, taugé en walnoten door elkaar.
5. Meng de crème fraîche met de kerriepoeder. En meng dit door het kipmengsel.
6. Beleg het brood met de kip walnoot salade.

LUNCH**Handje (20 gram) cashewnoten****TUSSENDOR 1****Komkommer met tonijn-salade**

Besmeer 50 gram komkommerplakjes met 1 portie tonijnsalade van dag 1.

TUSSENDOR 2**Vis met rode kool en salsaus****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 300 gram kabeljauw
- 400 gram rode kool
- 2 el olijfolie
- Sap van ½ citroen
- 1 tl komijn
- 1 el paprikapoeder
- 1 el cayennepeper

VOOR DE SALSASAU

- 200 gram gezeefde tomaten
- 1 ui (fijngesneden)
- 1/2 avocado (in blokjes)
- 1 el fijngehakte bieslook
- 1 el citroensap
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Meng als eerste alle ingrediënten voor de salsa en verwarm dit op een laag vuurtje.
2. Smeer de vis in met paprikapoeder en zout en bak in 1 el olijfolie in 5 minuten goudbruin aan beide kanten.
3. Zet de vis apart en dek het af zodat de vis warm blijft.
4. Snijd (indien nodig) de rode kool in dunne slierten. Roerbak de rode kool in 5 minuten op hoog vuur gaar in 1 el olijfolie.
5. Voeg op het laatst de komijn, cayennepeper en zout en peper toe bij de rode kool.
6. Zet het vuur uit en doe het sap van de citroen door de rode kool.
7. Serveer de vis op de rode kool en doe de salsa er over.

AVOND**3 mozzarella gehaktballetjes****TUSSENDOR 3**

Griekse yoghurt met frambozen

Zie het recept van dag 1.

ONTBIJT**Omelet met avocado, tomaat en komkommer****BENODIGDHEDEN**

- 1 ei
- 100 ml amandelmelk
- 1 tomaat
- 100 gram komkommer
- Halve avocado (90 gram)
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Kluts het ei met de melk in een kom.
2. Snijd de tomaat, avocado en komkommer in blokjes.
3. Voeg dit bij het eimengsel. Breng op smaak met peper en zout.
4. Doe de olijfolie in een koekenpan, verwarm dit en giet het mengsel erop.
5. Bak kort op hoog vuur en laat daarn 7 tot 10 minuten bakken op laag vuur.

LUNCH**Gevulde courgette met kip****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 2 courgettes
- 300 gram kiblokjes
- 100 gram cherrytomaatjes
- 1 el garam masala
- 100 gram serranoham
- 2 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Was en snijd de courgette in de lengte doormidden. Met behulp van een lepel, schraap je voorzichtig alle zaden en zachte vulling uit het midden van elke halve courgette. Bewaar dit.
3. Leg de courgettehelften in een oven-schaal.
4. Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan samen met de garam masala. Laat deze kruiden iets bakken.
5. Voeg dan de kip toe en bak deze even aan. Voeg dan de courgettezaden toe.
6. Snijd de cherrytomaatjes doormidden en voeg bij de kip. Warm even mee.
7. Verdeel het kip mengsel over de courgettehelften.
8. Bedek nu de kip met de serranoham (zodat de kip niet uitdroogt).
9. Plaats de courgettes in de oven en laat 10 minuten bakken. Controleer na ongeveer 7 minuten om zeker te zijn dat de ham niet brand.
10. Haal uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.

AVOND**Makkelijk bordje van alles**

Zie het recept van dag 1.

TUSSENDOOR 1**1 gekookt eitje****TUSSENDOOR 2****3 mozzarella gehaktballetjes****TUSSENDOOR 3**

Crackers met roomkaas en kipfilet

BENODIGDHEDEN

- 2 Wasa vezelrijk crackers
- 4 plakjes (40 gram) kipfilet
- 30 gram roomkaas

BEREIDINGSWIJZE

Besmeer de crackers met de roomkaas en kipfilet.

ONTBIJT


Omelet met avocado, tomaat en komkommer

Zie het recept van gisteren.

LUNCH


Runderworst met bonen

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 200 gram edamamebonen
- 250 gram runderworst
- 100 gram champignons
- 2 rode paprika's
- 200 gram gezeefde tomaten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 el peterselie
- 1 el oregano

BEREIDINGSWIJZE

1. Laat de edamamebonen uitlekken.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
3. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan (of braadpan) en bak de ui en knoflook glazig. Haal dan uit de pan.
4. Voeg 1 el olijfolie toe en bak de worst in 10 minuten gaar.
5. Haal daarna de worst uit de pan en snijd in plakjes.
6. Borstel de champignons schoon en snijd in plakjes. Voeg toe aan de pan en bak even iets bruin.
7. Was en snijd de paprika in blokjes.
8. Voeg nu de gezeefde tomaten, de edamame bonen, de paprika, de worst en het uimengsel toe aan de pan.
9. Voeg de kruiden toe en roer alles door en laat 15 minuten op matig vuur pruttelen.
10. Breng nog op smaak met peper en zout.

AVOND


Handje (20 gram) cashewnoten

TUSSENDOOR 1


1 gekookt eitje

TUSSENDOOR 2


Komkommer met tonijn-salade

Besmeer 50 gram komkommerplakjes met 1 portie tonijnsalade van dag 1.

TUSSENDOOR 3


Crackers met roomkaas en kipfilet

Zie het recept van dag 5.

ONTBIJT**Brood met smeerkaas, komkommer en tomaat**

Zie het recept van dag 1.

LUNCH**Zalm met spinazie****BENODIGDHEDEN (2 porties)**

- 600 gram verse spinazie
- 250 gram zalmotten
- 100 ml crème fraîche
- 30 gram Parmezaanse kaas (geraspt)
- 1 el groene pesto (20 gram)
- 2 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Vet een ovenschaal in met 1 el olijfolie.
3. Kruid de zalmotten met zout en peper.
4. Leg de zalmotten in de ovenschaal.
5. Mix de crème fraîche, de pesto en de Parmezaanse kaas.
6. Giet het mengsel over de zalmotten heen.
7. Bak ongeveer 15 minuten in de oven.
8. Verhit 1 el olijfolie in een wok en roerbak de spinazie erin. Breng op smaak met peper en zout.
9. Serveer de zalm met de spinazie.

AVOND**Handje (30 gram) cashewnoten****TUSSENDOR 1****Makkelijk bordje van alles**

Zie het recept van dag 1.

TUSSENDOR 2**Komkommer met tonijn-salade**

Besmeer 50 gram komkommerplakjes met 1 portie tonijnsalade van dag 1.

TUSSENDOR 3

Crackers met kaas en ei

Zie het recept van dag 2.

ONTBIJT**Kip walnoot sandwich**

Zie het recept van dag 3.

LUNCH**Varkensfilet met boontjes****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 250 gram varkensfilet
- 500 gram sperziebonen
- 150 gram kastanjechampignons
- 100 gram serranoham
- 1 el olijfolie
- 1 el fijngehakte peterselie
- 1 tl nootmuskaat
- 2 tl paprikapoeder
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Smeer de varkensfilet in met de paprikapoeder en wikkel ze in de serranoham.
2. Maak de sperziebonen schoon (indien nodig) en kook ze in circa 10-12 minuten gaar in gezouten water.
3. Maak de kastanjechampignons schoon en hak ze in vier stukken.
4. Bak ze circa 2 minuten op halfhoog vuur in 1 el olijfolie.
5. Leg ze op aluminiumfolie en breng op smaak met peper en fijngehakte peterselie.
6. Vouw de aluminiumfolie dicht.
7. Bak de varkensfilet aan beide kanten in circa 3 tot 4 minuten mooi bruin. Door de ham, hoef je geen olie toe te voegen.
8. Giet nu de boontjes af en doe er nootmuskaat en peper bij.
9. Serveer de varkensfilet met de champignons en boontjes.
10. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

5 cherrytomaatjes met 30 gram kaas**TUSSENDOR 1****Bakje halfvolle yoghurt (150 ml)****TUSSENDOR 2****AVOND****3 mozzarella gehaktballetjes****TUSSENDOR 3**