
























Koolhydraatarm weekmenu (20 tot 50 gram)







DAG 1		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Griekse yoghurt met noten en aardbeien	418	10	34	12
	Handje cashewnoten	123	4	10	4
	Avocado met tonijnsalade	373	7	29	18
	Gevulde hamrolletjes	78	2	4	10
	Shakshuka	288	9	20	17
	2 frambozenkoekjes	264	10	16	6
TOTAAL		1544	42	113	67







DAG 5		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Griekse yoghurt met noten en aardbeien	418	10	34	12
	Handje cashewnoten	123	4	10	4
	Tomatensoep	211	14	14	4
	Gevulde hamrolletjes	78	2	4	10
	Bloemkoolrijst met kip	574	14	48	18
	1 frambozenkoekje	132	5	8	3
TOTAAL		1536	49	118	51

DAG 2		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Griekse yoghurt met noten en aardbeien	418	10	34	12
	1 frambozenkoekje	132	5	8	3
	Avocado met tonijnsalade	373	7	29	18
	Handje cashewnoten	123	4	10	4
	Spruitjes met kipgehakt	367	22	9	42
	4 kippenvleugeltjes	90	0	6	9
TOTAAL		1503	48	96	88

DAG 6		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Chocolade walnootpap	271	4	22	8
	2 frambozenkoekjes	264	10	16	6
	Kip met eieren	341	7	21	31
	Augurken met ham	65	2	2	9
	Kabeljauw met spek uit de oven	469	9	27	38
	4 kippenvleugeltjes	90	0	6	9
TOTAAL		1500	32	94	101

DAG 3		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Ei-roomkaas-ham ontbijt	416	2	33	28
	1 frambozenkoekje	132	5	8	3
	Tomatensoep	211	14	14	4
	Gevulde hamrolletjes	78	2	4	10
	Auberginelasagne	645	18	47	35
	Augurken met ham	65	2	2	9
TOTAAL		1547	43	108	89

DAG 7		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Chocolade walnootpap	271	4	22	8
	1 frambozenkoekje	132	5	8	3
	Kip met eieren	341	7	21	31
	Handje cashewnoten	123	4	10	4
	Zuurkoolstampot	589	16	40	31
	Augurken met ham	65	2	2	9
TOTAAL		1552	39	105	87

DAG 4		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Ei-roomkaas-ham ontbijt	416	2	33	28
	Augurk met ham	65	2	2	9
	Tomatensoep	211	14	14	4
	Handje cashewnoten	123	4	10	4
	Broccoli met rundervink	431	8	29	29
	2 frambozenkoekjes	264	10	16	6
TOTAAL		1510	40	104	80

Griekse yoghurt met noten en aardbeien

BENODIGDHEDEN

- 150 gram Griekse yoghurt
- 15 gram pure chocolade (blokje)
- 20 gram walnoten
- 50 gram aardbeien (evt. diepvries)
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snij het blokje pure chocolade in kleine stukjes.
2. Voeg dit bij de Griekse Yoghurt samen met de aardbeien, walnoten en zoetstof.

ONTBIJT



Handje (20 gram) cashewnoten

TUSSENDOR 1



Gevulde hamrolletjes

Besmeer 2 plakken rauwe ham met 2 el hüttenkäse. Snijd 2 radijsjes in plakjes en leg die erop. Rol dan op.

TUSSENDOR 2



Avocado met tonijnsalade

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 1 avocado
- 1 blikje tonijn (op water)
- 1 rode ui
- 1 limoen
- 1 el mayonaise
- 1 el creme fraiche
- 1 tl bieslook
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Halveer de avocado en laat in de ene helft de pit zitten.
2. Giet de tonijn in een kom en laat deze even uitlekken.
3. Snijd de ui in heel kleine stukjes. Voeg de stukjes ui daarna toe aan de tonijn.
4. Hak de bieslook fijn. Voeg toe aan de tonijn met de stukjes ui.
5. Meng dit geheel met het sap van de limoen, mayonaise en creme fraiche.
6. Breng op smaak met een snufje zout en peper.
7. Meng de tonijn salade goed.
8. Vul 1 halve avocado met de zelfgemaakte tonijn salade.

LET OP: Bewaar een halve avocado + de helft van de salade tot morgen. Laat de pit in de avocado zitten en besprenkel met wat limoensap of citroensap en bewaar in een afgesloten bakje of in huishoudfolie in de koelkast.

LUNCH



Shakshuka

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 3 tomaten
- 2 eieren
- 100 gram feta
- 1 tl komijnzaad
- 1 el koriander
- 1 laurierblaadje
- 2 takjes tijm
- 1 el paprikapoeder
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd alle groenten in gelijke delen.
2. Doe het komijnzaad in een koekenpan en rooster dit 1 minuut.
3. Doe er dan olie bij en bak alle groenten 5 minuten op middelhoog vuur.
4. Doe de tomaten in een blender samen met de paprikapoeder en voeg dit toe aan het mengsel. Voeg de laurier en de takjes tijm toe.
5. Laat dit 5 minuten op laag vuur pruttelen. Breng op smaak met zout. Evt. een beetje water toevoegen: er moet een pastasaus ontstaan.
6. Maak nu twee holtes in de pan en breek in elke holte een ei.
7. Bestrooi het geheel met de feta. Laat dit ook nog 10 minuten staan met een deksel op de koekenpan op laag vuur.
8. Haal dan de laurier en tijmtakjes eruit.
9. Bestrooi op het laatst met koriander.

AVOND



2 frambozenkoekjes

BENODIGDHEDEN (10 koekjes)

- 150 gram amandelmeel
- 30 gram kokosmeel
- 1 tl bakpoeder
- 65 gram erythritol
- 125 gram frambozen
- 1 ei
- 1 tl vanille-extract (3 tl vanille aroma)
- 1 el kokosolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Mix het amandelmeel, kokosmeel, bakpoeder en zoetstof in een kom. Hak de frambozen fijn en voeg deze ook toe. Meng goed tot een gelijkmatig mengsel.
3. Klop het ei en de vanille samen in een kom. Verhit de kokosolie (niet kokend) en voeg dit langzaam toe aan het ei-mengsel en mix goed.
4. Giet het natte mengsel bij de droge ingrediënten en meng goed. Je ziet het nu mooi roze kleuren.
5. Verdeel het deeg in 10 gelijke porties. Maak er balletjes van.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de balletjes erop. Maak er met je hand of lepel koekjes van door ze plat te drukken.
7. Bak in de oven gedurende 10-12 minuten en draai de bakplaat halverwege even om, zodat ze gelijkmatig kleuren.
8. Laat goed afkoelen nadat ze klaar zijn.

TIP: De koekjes zijn in te vriezen.

TUSSENDOR 3



Griekse yoghurt met noten en aardbeien

Zie het recept van dag 1.

ONTBIJT



Avocado met tonijnsalade

Neem de overblijven portie van gisteren.

LUNCH



Spruitjes met kipgehakt

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram kipgehakt
- 400 gram spruitjes
- 2 rode paprika's
- 2 preistengels
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 2 tl nootmuskaat
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de spruitjes en de prei schoon (indien nodig).
2. Was de paprika en snijd deze in blokjes. Pel en snipper de ui.
3. Snijd de prei in ringetjes.
4. Kook de spruitjes gaar in circa 10-12 minuten. Giet dan af.
5. Verhit de olie in een pan. Bak daarin het gehakt rul.
6. Voeg dan de ui en prei toe en tot slot de paprikastukjes.
7. Voeg dan als laatste de spruitjes toe en bak nog even mee.
8. Maak op smaak met paprikapoeder en nootmuskaat.

AVOND



1 frambozenkoekje

TUSSENDOOR 1



Handje (20 gram) cashewnoten

TUSSENDOOR 2



4 kippenvleugeltjes kant en klaar (50 gram)

TUSSENDOOR 3



Ei-roomkaas-ham ontbijt**BENODIGDHEDEN (1 persoon)**

- 2 eieren
- 30 gram roomkaas
- 1 el oregano
- 50 gram serranoham
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Splits de eieren en zorg ervoor dat er geen eigeel in het eiwit terecht komt!
3. Meng de roomkaas en oregano met het eigeel tot een gladde massa ontstaat. Voeg een snufje zout toe
4. Klop het eiwit op met een mixer, totdat er stijve pieken ontstaan.
5. Meng nu het eigeel en het eiwit voorzichtig door elkaar.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier en smeer het eimengsel erop uit.
7. Verdeel de plakken serranoham erover.
8. Doe de bakplaat circa 12 minuten in de oven.
9. Haal de plaat uit de oven en laat even afkoelen en breng verder op smaak met peper.

ONTBIJT**1 frambozenkoekje****TUSSENDOOR 1****Tomatensoep****BENODIGDHEDEN (3 porties)**

- 800 gram vleestomaten
- 2 rode uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 blokje kruidenbouillon
- 2 el tomatenpuree
- 1 liter water (gekookt)
- Basilicum (gedroogd)
- Paprikapoeder (mespuntje)
- 3 el crème fraîche (60 gram)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
2. Zet de soeppan op het gasfornuis en verwarm daarin de olijfolie.
3. Fruit de ui en de knoflook aan.
4. Voeg de basilicum en het paprikapoeder toe.
5. Snijd de tomaat in blokjes.
6. Voeg de stukjes tomaat, de tomatenpuree en het kruidenbouillon blokje toe.
7. Schenk er nu kokend water bij. Laat ongeveer 20 minuten aan sudderen.
8. Pureer de soep met een staafmixer tot een egale massa.
9. Breng op smaak met peper en eventueel wat (zee)zout.
10. Je hebt nu 3 porties soep gemaakt voor 3 dagen. Schenk de soep in een soepkom en schep erboven op één eetlepel crème fraîche.

Bewaar 2 porties voor morgen en overmorgen. Bewaar dus ook 2 el creme fraiche.

LUNCH**Auberginelasagne****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 2 aubergine
- 300 gram rundergehakt
- 50 gram geraspte kaas
- 100 gram hüttenkäse
- 1 rode ui
- 3 tomaten
- 1 teentje knoflook
- 1 tl oregano
- 4 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 225 °C.
2. Was de aubergine en snijd deze in plakken.
3. Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak hierin de plakken aubergine een paar minuten.
4. Vet een ovenschaal in en leg hierin de helft van de plakken gebakken aubergine. Bedek ze met de hüttenkäse.
5. Pel en snipper de ui. Snijd de knoflook in stukjes en snijd de tomaten in plakjes.
6. Verhit 1 el olie in een pan en fruit de ui en knoflook. Rul hierin het gehakt en breng op smaak met oregano, peper, zout.
7. Verdeel de helft van het vleesmengsel over de aubergine en hüttenkäse.
8. Verdeel daarover de plakjes tomaat. En verdeel daarover weer de aubergineplakken, de rest van het gehakt en maak af met de geraspte kaas.
9. Zet de schaal in de oven voor circa 20 minuten.

AVOND**Gevulde hamrolletjes**

Besmeer 2 plakken rauwe ham met 2 el hüttenkäse. Snijd 2 radijsjes in plakjes en leg die erop. Rol dan op.

TUSSENDOOR 2**3 augurken met 3 plakjes (45 gram) gegrilde achterham****TUSSENDOOR 3**

Dag 4

Klik naar voedingswaardentabel

Ei-roomkaas-ham ontbijt

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT



Tomatensoep

Neem 1 overgebleven portie van dag 3 en voeg 1 el creme fraiche toe.

LUNCH



Broccoli met rundervink

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 600 gram broccoli
- 150 gram champignons
- 1 ui
- 2 rundervinken
- 20 gram roomkaas
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snij de broccoli in kleine roosjes en kook deze in 8 tot 10 minuten beetgaar.
2. Verhit in een braadpan de olie en bak de rundervink rondom bruin.
3. Snipper de ui. Borstel de champignons en snijd in plakjes.
4. Als de rundervinken gaar zijn, haal je deze even uit de pan. Laat rusten in aluminiumfolie.
5. Bak in dezelfde pan de ui en champignons. Voeg de broccoliroosjes toe en meng de roomkaas erdoor.
6. Serveer het broccolimengsel samen met de rundervink.
7. Breng op smaak met peper en zout.

AVOND



3 augurken met 3 plakjes (45 gram) gegrilde achterham

TUSSENDOOR 1



Handje (20 gram) cashewnoten

TUSSENDOOR 2



2 frambozenkoekjes

TUSSENDOOR 3



Dag 5

Klik naar voedingswaardentabel

Griekse yoghurt met noten en aardbeien

Zie het recept van dag 1.

ONTBIJT 

Tomatensoep

Neem 1 overgebleven portie van dag 3 en voeg 1 el creme fraiche toe.

LUNCH 

Kip curry

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram kippendijen
- 600 gram bloemkool
- 1 rode paprika
- 2 uien
- 200 ml kokosmelk (uit blik)
- 2 tl currypasta (gewone kerriepoeder of vadouvanpoeder mag ook)
- 1 tl chilipoeder (wees er voorzichtig mee)
- 3 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kippendijen in reepjes. Verhit 2 el olie in een pan en bak ze goudbruin.
2. Verdeel de bloemkool in roosjes en maal ze fijn (of gebruik kant en klare bloemkoolrijst).
3. Snijd de paprika in stukjes en de ui in ringen. Doe ze bij de kip in de pan.
4. Schenk meteen de kokosmelk toe, samen met de currypasta (of kerriepoeder) en chilipoeder en laat alles 15 minuten sudderen.
5. Doe de rest van de olie in een andere pan en bak de bloemkoolrijst in 5 minuten klaar.
6. Serveer de bloemkoolrijst met de kip curry.

Handje (20 gram) cashewnoten

TUSSENDOOR 1 

Gevulde hamrolletjes

Besmeer 2 plakken rauwe ham met 2 el hüttenkäse. Snijd 2 radijsjes in plakjes en leg die erop. Rol dan op.

TUSSENDOOR 2 

AVOND 

1 frambozenkoekje

TUSSENDOOR 3 

Chocolade walnootpap

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 30 gram walnoten, gehakt
- 30 gram chiazaad
- 15 gram cacaoibs
- 15 gram cacao-poeder
- 2 el erythritol of 4 druppels vloeibare stevia
- 1 tl kaneel
- Snufje zout
- 400 ml amandelmelk
- 1 tl vanille-extract (of 2 tl vanille aroma)

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe de walnoten, chiazaad, cacao-ibs, cacao-poeder, zoetstof, kaneel en zout in een grotere blender en pureer.
2. Voeg de melk en het vanille-extract toe en mix tot een glad mengsel.
3. Giet het mengsel in een kom en laat dit ten minste 12 uur in de koelkast staan voor een echte pap.
4. Je hebt nu genoeg voor 2 porties.

Bewaar 1 portie voor morgen.

ONTBIJT



Kip met eieren

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 150 gram kipfilet (in blokjes)
- 4 eieren
- 2 rode uien
- 2 el bieslook
- 2 tl oregano
- 2 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snipper de ui. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de ui samen met de kipfilet gaar.
3. Klop de eieren goed los en doe daar de kruiden bij met een snufje zout
4. Neem een hoge ovenschaal en vet deze in met olie en doe de daarin het kimpengsel en gooi daar het eimengsel overheen. De vorm moet nu ongeveer half gevuld zijn want het ei komt nog omhoog!
5. Doe het geheel circa 15 minuten in de oven. Breng op smaak met peper en zout.

Bewaar 1 portie tot morgen.

LUNCH



2 frambozenkoekjes

TUSSENDOOR 1



3 augurken met 3 plakjes (45 gram) gegrilde achterham

TUSSENDOOR 2



Kabeljauw met spek uit de oven

BENODIGDHEDEN (2 persone)

- 400 gram sperziebonen
- 2 teentjes knoflook
- 250 gram kabeljauwfilet
- 200 gram cherrytomaatjes
- 200 gram spinazie
- 100 gram ontbijtspek
- 3 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Maak de sperziebonen schoon (indien nodig). Halveer ze en kook in ca. 5 min. beetgaar. Giet dan af en voeg in een kom.
3. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en wok de spinazie, totdat het geslonken is. Knijp daarna zoveel mogelijk vocht eruit. Voeg bij de bonen.
4. Hak de knoflook fijn. Meng dit met de bonen en spinazie en 1 el olijfolie. Voeg naar smaak zout en peper toe.
5. Vet de ovenschaal in met 1 el olijfolie. Leg de kabeljauw erin. Bestrooi met zout en peper. Verdeel het bonenmengsel erlangs en verdeel daarover de cherrytomaatjes.
6. Verdeel de plakjes spek ertussen.
7. Zet de ovenschaal afgedekt met aluminiumfolie in het midden van de oven en laat in ca. 15 min. gaar worden. Verwijder halverwege de baktijd de folie.

AVOND



4 kippenvleugeltjes kant en klaar (50 gram)

TUSSENDOOR 3



Chocolade walnootpap

Neem de overgebleven portie van gisteren.

ONTBIJT



Kip met eieren

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH



Zuurkoolstamppot

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 400 gram zuurkool
- 500 gram knolselderij
- 300 gram braadworstjes
- 2 el crème fraîche (40 gram)
- Sap van een hele citroen
- 2 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de knolselderij schoon en snijd deze in kleine blokjes.
2. Zet de knolselderij op met water, zout en citroensap.
3. Breng dit aan de kook en laat 20 minuten zachtjes koken.
4. Vind je zuurkool te zuur, spoel de groente dan af met heet water.
5. Zet de zuurkool op met wat water en zout. Laat de zuurkool in 10 minuten zachtjes gaar koken.
6. Verhit de olie in een pan, bak de braadworst aan en laat deze in 20 minuten gaar worden.
7. Giet de knolselderij af, voeg de crème fraîche toe en pureer de knolselderij met de staafmixer of keukenmachine helemaal fijn.
8. Giet de zuurkool af.
9. Stamp de zuurkool door de knolselderijpuree. Serveer de braadworst erbij.

1 frambozenkoekje

TUSSENDOR 1



Handje (20 gram) cashewnoten

TUSSENDOR 2



AVOND



3 augurken met 3 plakjes (45 gram) gegrilde achterham

TUSSENDOR 3

