

























Koolhydraatbeperkt weekmenu (50 tot 100 gram)







DAG 1		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Banaan chocolade pannenkoek	488	27	31	15
	Appelmuffin	117	16	4	4
	Crackers met kipfilet en gekookt eitjes	284	11	14	27
	Handje gemengde noten	161	3	14	5
	Biefstuk salade met brie	439	11	26	36
	Gevulde cherrytomaatjes	33	2	1	3
TOTAAL		1522	70	90	86







DAG 5		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Sojayoghurt met fruit en noten	400	23	24	14
	Appelmuffin	117	16	4	4
	Crackers met kipfilet en gekookt eitjes	284	11	14	27
	Handje gemengde noten	161	3	14	5
	Varkenshaas met gebakken groenten	444	15	24	39
	Komkommer met filet americain	127	2	10	8
TOTAAL		1533	70	90	97

DAG 2		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Banaan chocolade pannenkoek	400	27	31	15
	Banaan	120	26	0	1
	Biefstuk salade met brie	439	11	26	36
	Gevulde cherrytomaatjes	33	2	1	3
	Romige kabeljauw	329	11	15	34
	Appelmuffin	117	16	4	4
TOTAAL		1526	93	77	93

DAG 6		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Fruit met ricotta en noten	411	30	28	6
	Appelmuffin	117	16	4	4
	Tonijn avocado salade	375	7	26	29
	Mango	66	14	0	1
	Witlofschotel met gerookte zalm	437	9	29	33
	Komkommer met filet americain	127	2	10	8
TOTAAL		1533	78	97	81

DAG 3		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Sojayoghurt met fruit en noten	400	23	24	14
	Appelmuffin	117	16	4	4
	Tomaten paprika soep	176	16	9	4
	Handje gemengde noten	161	3	14	5
	Prei met bacon	569	5	49	25
	Banaan	120	26	0	1
TOTAAL		1543	89	100	53

DAG 7		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Fruit met ricotta en noten	411	30	28	6
	Appelmuffin	117	16	4	4
	Tonijn avocado salade	375	7	26	29
	Gevulde cherrytomaatjes	33	2	1	3
	Drumsticks in tomatensaus met spruitjes	522	26	25	40
	Komkommer met filet americain	127	2	10	8
TOTAAL		1585	83	94	90

DAG 4		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Sojayoghurt met fruit en noten	400	23	24	14
	Appelmuffin	117	16	4	4
	Tomaten paprika soep	176	16	9	4
	Komkommer met filet americain	127	2	10	8
	Gehakt schotel met bloemkool	636	11	44	47
	Mango	66	14	0	1
TOTAAL		1522	82	91	78



Banaan/ chocolade pannenkoek**BENODIGDHEDEN (1 portie)**

- 1 banaan
- 30 gram cacao nibs
- 2 eieren
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Prak de banaan met een vork.
2. Voeg de eieren toe. Meng goed door elkaar heen.
3. Voeg nu de cacao nibs toe.
4. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan.
5. Bak de pannenkoek aan beide kanten goudbruin.

ONTBIJT**Crackers met kipfilet en een gekookt ei****BENODIGDHEDEN**

- 2 Wasa Vezelrijk crackers
- 40 gram hüttenkäse
- 2 gekookte eitjes
- 40 gram kipfilet

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de eitjes hard en snijd in plakjes.
2. Besmeer de crackers met de hüttenkäse.
3. Leg daarop de kipfilet en de plakjes ei.
4. Breng op smaak met peper en zout.

LUNCH**Salade met biefstuk en brie****BENODIGDHEDEN (3 porties)**

- 300 gram gemengde sla
- 300 gram biefstuk
- 120 gram brie
- 500 gram sperziebonen
- 100 gram cherrytomaatjes
- 2 sjalotjes
- 1 el balsamico azijn
- 3 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water aan de kook. Kook de sperziebonen in circa 7 minuten gaar. Giet af en laat vervolgens afkoelen onder koud water.
2. Snijd de cherrytomaatjes in stukjes en snipper de sjalot fijn.
3. Snijd de sperziebonen door de helft.
4. Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan.
5. Breng de biefstuk op smaak met peper en zout. Bak de biefstuk in circa 4 minuten gaar.
6. Leg de sla in een grote schaal.
7. Voeg de cherrytomaatjes, de fijngesnipperde sjalot en de sperziebonen hieraan toe. Roer goed door elkaar heen.
8. Meng 1 el olijfolie met 1 el balsamico azijn in een schaal. Breng op smaak met peper en zout.
9. Meng de dressing met de sla.
10. Snijd de biefstuk en brie in stukjes en voeg deze toe aan de salade.

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

Kijk voor het recept bij dag 2 'tussendoor 3'

TUSSENDOOR 1**Handje (25 gram) gemengde noten****TUSSENDOOR 2****5 cherrytomaatjes gevuld met 20 gram hüttenkäse****TUSSENDOOR 3**

Banaan/ chocolade pannenkoek

Zie het recept van dag 1.

ONTBIJT

**Salade met biefstuk en brie**

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH

**Romige kabeljauw****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 300 gram kabeljauwfilet
- 150 gram champignons
- 400 gram bloemkoolrijst
- 2 sjalotten
- 1 visbouillon blokje
- 20 gram roomboter
- 60 gram crème fraîche
- 100 gram cherrytomaatjes
- Dille (vers)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Hak de sjalotten fijn. Borstel de champignons schoon en snijd in plakjes.
2. Verhit een koekenpan met de roomboter. Doe de gehakte sjalot, de bloemkoolrijst en de champignons in de pan. Breng op smaak met peper en zout.
3. Bak even goed aan en haal dan uit de pan. Zet even apart.
4. Voeg daarna 250 gram visbouillon toe aan de koekenpan. Roer hier de crème fraîche doorheen en roer tot een egale saus.
5. Leg de kabeljauwfilets in de saus. Laat 10 minuten stoven, of totdat de kabeljauwfilets bijna gaar zijn. Breng op smaak met peper, zout en verse dille.
6. Was ondertussen de cherrytomaatjes en snijd door de helft.
7. Voeg de ui, champignons, bloemkoolrijst en cherrytomaatjes toe.
8. Laat nog even 5 minuten stoven.

1 banaan

TUSSENDOOR 1

**5 cherrytomaatjes gevuld met 20 gram hüttenkäse**

TUSSENDOOR 2



AVOND

**1 appelmuffin****BENODIGDHEDEN (14 stuks)**

- 3 appels
- 200 gram speltmeel
- 50 gram amandelmeel
- 3 eieren
- 250 ml amandelmelk
- 1.5 el speculaas- of koekkruidentjes
- 2 tl bakpoeder
- Snuf zout
- 3 el honing (60 gram)

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 170 °C.
2. Schil de appels en snijd in kleine blokjes.
3. Meng de speltmeel, amandelmeel, speculaaskruidentjes, bakpoeder en het zout in een kom.
4. Klop in ander kommetje de eieren los en meng met de melk en honing.
5. Meng dit natte mengsel dan door het droge mengsel.
6. Meng dan de stukjes appel erdoor. Schep het beslag gelijkmatig in 14 muffinvormpjes en strijk de bovenkant glad.
7. Bak de muffins in ca. 30 minuten gaar (als een satéprikker er schoon uitkomt zijn ze goed).
8. De muffins zijn 3 dagen houdbaar in de koelkast. Maar vries ze zeker per stuk in.

TUSSENDOOR 3



Sojayoghurt met fruit en noten

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 150 gram sojayoghurt
- 30 gram gemengde noten
- 10 gram lijnzaad
- 15 gram cacaoibis
- 50 gram mangoblokjes (diepvries)
- 1 kiwi

BEREIDINGSWIJZE

Schil de kiwi en snijd in stukjes. Meng alles door de sojayoghurt en klaar is je ontbijtje.

ONTBIJT


Tomaten paprika soep

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 250 gram tomaten
- 2 rode paprika's
- 300 ml groentebouillon
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 el olijfolie
- 2 el crème fraîche (40 ml)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de tomaat, de paprika en de wortel in stukjes.
2. Snipper de ui fijn.
3. Breng de groentebouillon aan de kook.
4. Voeg de stukjes tomaat, paprika, wortel en ui toe.
5. Laat voor 20 minuten sudderen.
6. Pureer met een staafmixer tot een egale massa.
7. Meng dan de crème fraîche erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Bewaar 1 portie tot morgen.

LUNCH


1 appelmuffin

TUSSENDOOR 1


Handje (25 gram) gemengde noten

TUSSENDOOR 2


Prei met bacon

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 180 gram bacon
- 500 gram prei
- 25 gram roomboter
- 120 ml slagroom (ongeklopt)
- 35 gram kaas (geraspt)
- 1 el bieslook (vers)
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Was de prei goed. Snijd de prei in de lengte in reepjes.
3. Bak de prei reepjes daarna in een koekenpan met roomboter. Breng op smaak met peper en zout.
4. Vet een ovenschaal in met 1 el olijfolie.
5. Leg de prei reepjes in de ovenschaal.
6. Breng de slagroom aan de kook in een pannetje. Roer de geraspte kaas erdoorheen.
7. Voeg de verse bieslook toe. Roer goed door elkaar heen.
8. Giet de slagroomsaus over de preireepjes heen.
9. Zet voor ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven.
10. Snijd de bacon in reepjes. Bak de bacon reepjes ondertussen in een koekenpan. Olie is niet nodig.
11. Garneer de preischotel voor het opdienen met de baconreepjes.

AVOND


1 banaan

TUSSENDOOR 3


Sojayoghurt met fruit en noten

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT



Tomaten paprika soep

Neem de overgebleven portie van dag 3.

LUNCH



Gehakt bloemkool schotel

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 400 gram bloemkoolrijst
- 300 gram rundergehakt
- 100 ml amandelmelk
- 100 gram champignons
- 1 ui
- 2 eieren
- 1 el olijfolie
- 100 gram geitenkaas (geraspt)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Klop de eieren los, samen met de amandelmelk in een grote schaal.
3. Roer de bloemkoolrijst erdoorheen.
4. Voeg daarna het gehakt toe. Roer dit er ook doorheen.
5. Borstel de champignons schoon en snijd in plakjes. Snipper de ui fijn.
6. Voeg de champignons en de fijngesnipperde sjalot toe.
7. Breng op smaak met peper en zout.
8. Vet een ovenschaal in met olijfolie.
9. Giet het mengsel in de ovenschaal.
10. Garneer met de geraspte geitenkaas.
11. Zet voor 35 minuten in de voorverwarmde oven.

1 appelmuffin

TUSSENDOR 1



5 plakjes komkommer besmeerd met 50 gram filet americain

TUSSENDOR 2



AVOND



100 gram mangoblokjes

TUSSENDOR 3



Sojayoghurt met fruit en noten

Zie het recept van dag 3.

ONTBIJT 

Crackers met kipfilet en een gekookt ei

Zie het recept van dag 1.

LUNCH 

Varkenshaas met gebakken groenten

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram varkenshaas
- 100 gram champignons
- 200 gram pompoenblokjes (kant en klaar)
- 1 courgette (250 gram)
- 1 winterpeen
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 3 el olijfolie
- 50 ml kookroom (of slagroom)
- 1 el sojasaus (Kikkoman)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de ui.
2. Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan.
3. Fruit de ui in de koekenpan.
4. Maak de andere groenten schoon. Snijd de winterpeen, de courgette en de paprika in blokjes. Snijd de champignons in plakjes.
5. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan. Doe de groenten in de pan en laat garen. Breng op smaak met Kikkoman sojasaus en peper en zout.
6. Verhit de rest van de olijfolie in een andere koekenpan. Voeg de kookroom toe.
7. Bak hierin de varkenshaas aan beide zijden bruin op matige temperatuur in 5-7 minuten per kant.
8. Laat de varkenshaas even rusten in aluminiumfolie.
9. Serveer de varkenshaas samen met de groenten op een bord.

1 appelmuffin

TUSSENDOOR 1 

Handje (25 gram) gemengde noten

TUSSENDOOR 2 

AVOND 

5 plakjes komkommer besmeerd met 50 gram filet americain

TUSSENDOOR 3 

Fruit met ricotta en noten

BENODIGDHEDEN (1 portie)

- 50 gram ricotta
- 1 appel in plakjes
- 1 sinaasappel in plakjes
- 20 gram gemengde noten
- 1 tl kaneel

BEREIDINGSWIJZE

Serveer de plakjes appel en sinaasappel met 1 tl kaneel en de 50 gram ricotta. Garneer met de gemengde noten.

ONTBIJT


Tonijn avocado salade

BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 1 blikje tonijn (op water, 160 gram)
- 1 avocado
- 5 augurken
- 10 zilveruitjes
- 100 gram komkommer
- 1 rode ui
- 1 el mayonaise
- 1 el citroensap
- 1 el dille
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Laat de tonijn uitlekken.
2. Snijd de avocado in blokjes.
3. Snijd de augurken in plakjes en snipper de ui.
4. Snijd de komkommer in blokjes.
5. Meng de mayonaise met citroensap, dille en peper en zout.
6. Voeg alle ingrediënten bij elkaar en meng goed.

Bewaar 1 portie tot morgen.

LUNCH


1 appelmuffin

TUSSENDOOR 1


100 gram mangoblokjes

TUSSENDOOR 2


Witlofschotel met gerookte zalm

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 250 gram witlof
- 150 gram gerookte zalm
- 250 gram courgette
- 100 gram champignons
- 100 gram mozzarella
- 40 gram crème fraîche
- 50 gram kruiden roomkaas
- ½ el dille (gedroogd)
- 1 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Was de courgette en snijd daarna in dunne plakjes.
3. Was daarna de witlof, verwijder de harde kern uit het midden. Haal de blaadjes los van de stronk.
4. Kook de witlofblaadjes circa 2 minuten in een pan.
5. Borstel ondertussen de champignons schoon. Snijd daarna in plakjes.
6. Doe de crème fraîche in een pannetje op laag vuur. Roer de kruidenkaas erdoorheen.
7. Breng de saus op smaak met peper en een beetje dille.
8. Snijd de mozzarella in plakjes.
9. Vet een ovenschaal in met olijfolie.
10. Leg de ingrediënten in laagjes in de ovenschaal (courgette, zalm, witlof, champignons, laagje saus).
11. Herhaal deze volgorde totdat het op is.
12. Bedek met de mozzarella plakjes.
13. Zet voor ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven.

AVOND


5 plakjes komkommer besmeerd met 50 gram filet american

TUSSENDOOR 3


Fruit met ricotta en noten

Zie het recept van dag 6.

ONTBIJT



Tonijn avocado salade

Neem de overgebleven portie van gisteren.

LUNCH



Drumsticks in tomatensaus met spruitjes

BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 400 gram drumsticks
- 200 ml gezeefde tomaten
- 400 gram spruitjes
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 groene paprika's
- 2 el olijfolie
- 1 el paprikapoeder
- 1 tl gedroogde tijm
- 125 ml kippenbouillon
- 10 augurken en 10 zilveruitjes (voor erbij)
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de paprika in reepjes.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Fruit de ui en knoflook glazig en voeg dan de paprika en paprikapoeder toe. Bak even mee.
3. Leg de drumsticks ertussen en bak even 5 minuten mee.
4. Voeg de gezeefde tomaten en de bouillon toe. Stoof met een deksel op de pan de kip in 15-20 minuten zachtjes gaar.
5. Maak (indien nodig) ondertussen de spruitjes schoon en kook in 10 minuten beetgaar. Giet af en voeg de spruitjes op het laatst nog even toe aan het kipmengsel.
6. Breng het geheel op smaak met peper en zout.
7. Serveer het met de augurken en zilveruitjes ter garnering.

1 appelmuffin

TUSSENDOOR 1



5 cherrytomaatjes gevuld met 20 gram hüttenkäse

TUSSENDOOR 2



AVOND



5 plakjes komkommer besmeerd met 50 gram filet americain

TUSSENDOOR 3

