































## Koolhydraatbeperkt weekmenu (50 tot 100 gram)







DAG 1		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Frisse smoothie	203	40	1	5
	Bakje magere kwark	87	7	1	13
	Brood met paprika en chorizo	438	19	30	20
	Plakjes leverworst	162	1	14	8
	Vegetarische witlof	442	15	31	23
	Zwarte bonen brownie	172	11	9	6
<b>TOTAAL</b>		<b>1504</b>	<b>93</b>	<b>86</b>	<b>75</b>







DAG 5		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Aardbeien met slagroom	98	6	7	1
	Bakje kwark met appel	163	24	1	13
	Romige prei/ broccolisoepp	335	3	33	6
	Zwarte bonen brownie	172	11	9	6
	Stamppotje uit de oven	552	13	35	42
	Makkelijk bordje	182	3	10	19
<b>TOTAAL</b>		<b>1502</b>	<b>60</b>	<b>95</b>	<b>87</b>

DAG 2		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Smoothie	203	40	1	5
	Zwarte bonen brownie	172	11	9	6
	Romige prei/ broccolisoepp	335	3	33	6
	Bakje magere kwark	87	7	1	13
	Geroosterde bonen uit de oven	569	8	31	59
	Plakjes leverworst	162	1	14	8
<b>TOTAAL</b>		<b>1528</b>	<b>70</b>	<b>89</b>	<b>97</b>

DAG 6		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Banaan chocomousse	390	37	21	6
	Bakje magere kwark	87	7	1	13
	Roerei met zalm	327	2	25	23
	Zwarte bonen brownie	172	11	9	6
	Hutspot met kip	458	37	17	35
	Handje walnoten	141	1	14	3
<b>TOTAAL</b>		<b>1575</b>	<b>95</b>	<b>87</b>	<b>86</b>

DAG 3		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Aardbeien met slagroom	98	6	7	1
	Bakje kwark met appel	163	24	1	13
	Romige prei/ broccolisoepp	335	3	33	6
	Zwarte bonen brownie	172	11	9	6
	Pittige andijvie uit de wok	535	19	35	38
	Makkelijk bordje	182	3	10	19
<b>TOTAAL</b>		<b>1485</b>	<b>66</b>	<b>95</b>	<b>83</b>

DAG 7		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Banaan chocomousse	390	37	21	6
	Zwarte bonen brownie	172	11	9	6
	Roerei met zalm	327	2	25	23
	Bakje magere kwark	87	7	1	13
	Heldere uiensoep	395	19	27	17
	Makkelijk bordje	182	3	10	19
<b>TOTAAL</b>		<b>1553</b>	<b>79</b>	<b>93</b>	<b>84</b>

DAG 4		KCAL	KH	VET	EIWIT
	Aardbeien met slagroom	98	6	7	1
	Zwarte bonen brownie	172	11	9	6
	Brood met paprika en chorizo	438	19	30	20
	Bakje kwark met appel	163	24	1	13
	Gratin van koolraap	519	15	35	29
	Handje walnoten	141	1	14	3
<b>TOTAAL</b>		<b>1559</b>	<b>76</b>	<b>96</b>	<b>72</b>

**Frisse smoothie****BENODIGDHEDEN (2 porties)**

- 1 banaan
- 1 mango
- 200 gram spinazie
- 1 tl honing
- 330 ml water

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Schil de mango en pel de banaan. Maak er stukjes van.
2. Voeg de spinazie met een glas water in de blender.
3. Gebruik de pulse stand om het even goed te mengen. En daarna op de volle stand zodat het goed mengt.
4. Voeg nu de plakjes banaan en mango toe en blend tot een egale massa.
5. Voeg dan op het laatst de honing toe en meng nog even.
6. Je smoothie is nu klaar. Verdeel het in 2 porties.

**Bewaar 1 portie in de koelkast tot morgen.**

**ONTBIJT**

**Bakje (150 ml) magere kwark of yoghurt (evt. met wat zoetstof en kaneel)**

**TUSSENDOR 1****Brood met paprika en chorizo****BENODIGDHEDEN**

- 2 koolhydraatarme boterhammen
- 100 gram gegrilde paprika (uit pot)
- 1 el roomboter
- 25 gram rucola
- 2 plakken (20 gram) chorizo

**BEREIDINGSWIJZE**

Besmeer de boterhammen met de roomboter, dan de rucola, dan de chorizo en dan de paprikaplakjes.

**LUNCH**

**5 plakjes leverworst (50 gram)**

**TUSSENDOR 2****Vegetarische witlof****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 4 stronken witlof (300 gram)
- 1 aubergine
- 1 kleine courgette
- 1 rode paprika
- 2 eieren
- 100 gram geraspte kaas
- 2 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Was de witlof, ontdoe eventueel van de bittere stukken en snijd in kleine stukjes.
2. Snijd de aubergine en courgette in stukjes/ blokjes.
3. Doe 2 el olijfolie in de pan en bak de aubergine en courgette even kort alleen samen in de pan. Schep overtollig vocht af.
4. Snijd de paprika in stukjes. Bak de paprika en de witlofstukjes vervolgens even mee. Haal ook nu overtollig vocht uit de pan.
5. Klop de eieren en voeg na ongeveer 10 minuten bakken toe.
6. Bak ze even mee totdat ze smeuïg zijn, dus niet te lang.
7. Haal de pan van het vuur en strooi de geraspte kaas erover.
8. Roer het goed door elkaar zodat de kaas smelt (niet bakken).

**AVOND****1 zwarte bonen brownie****BENODIGDHEDEN (8 brownies)**

- 1 blik zwarte bonen, 400 gram (uitlekgewicht 265 gram)
- 10 medjool dadels
- 2 eieren
- 3 eetlepels olijfolie
- 75 gram cacaopoeder
- 50 gram geraspte pure chocolade
- 3 tl vanille aroma (of 1 tl vanille extract)
- 2 tl bakpoeder
- 2 tl koekkruiden of kaneel
- Zoetstof naar smaak

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Spoel de bonen goed en laat het dan goed uitlekken.
3. Ontpit de dadels en snij in stukjes.
4. Rasp de pure chocolade.
5. Mix de bonen samen met de dadels, eieren en olie in een keukenmachine tot een glad deeg.
6. Meng dan de pure chocolade, de cacaopoeder, vanille aroma/ extract, koekkruiden of kaneel erdoorheen en maak een glad beslag.
7. Bekleed een bakblik met bakpapier. Giet het deeg erin.
8. Bak het 30 minuten in de oven. Controleer met een satéprikker. Het moet er net niet helemaal schoon uit komen, dan blijft het nog een beetje nat van binnen. Net als een 'echte' brownie.
9. Laat goed afkoelen en snijd dan in 8 stukjes. Ze zijn zeker 3 tot 5 dagen houdbaar in de koelkast. Invriezen kan ook per stuk.

**TUSSENDOR 3**

### Frisse smoothie

Neem de overgebleven portie van gisteren.

ONTBIJT



### Romige prei/ broccolisoepp

#### BENODIGDHEDEN (3 porties)

- 1 prei
- 300 gram broccoli
- 100 gram roomkaas
- 50 ml olijfolie
- Handje verse basilicum
- 8 dl water
- Peper en zout naar smaak

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Was de prei goed en hak fijn.
2. Snijd de kern van de broccoli in dunne plakjes. Verdeel de rest van de broccoli in kleine roosjes.
3. Kook de prei en de **plakjes** broccoli in een pan met water (8 dl). Voeg zout naar smaak toe en laat een paar minuten op hoog vuur staan.
4. Voeg de broccolirosjes toe.
5. Zet het vuur laag en laat nog een paar minuten doorkoken.
6. Voeg de roomkaas, olijfolie, verse basilicum en peper toe.
7. Meng dit met een staafmixer goed door elkaar.

Je hebt nu 3 porties. Bewaar 2 porties tot de volgende dagen.

LUNCH



### 1 zwarte bonen brownie

TUSSENDOOR 1



### Bakje (150 ml) magere kwark of yoghurt (evt. met wat zoetstof en kaneel)

TUSSENDOOR 2



### Geroosterde bonen uit de oven

#### BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 500 gram sperziebonen
- 150 gram champignons
- 1 ui
- 2 biefstukken (300 gram)
- 2 eieren
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 2 el olijfolie
- 1 el roomboter (15 gram)
- Peper en zout naar smaak

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor 220 °C.
2. Kook de sperziebonen even 10 minuten voor.
3. Borstel de champignons schoon en snijd door de helft.
4. Klop de eieren samen met 2 el olijfolie en peper en zout in een kom.
5. Voeg de bonen en champignons toe en roer totdat het goed gemengd is.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel het mengsel over de bakplaat. Spreid goed uit. Strooi de geraspte Parmezaanse kaas erover.
7. Zet dit gedurende ± 15 minuten op het bovenste niveau in de oven.
8. Kruid de biefstuk langs beide zijden met peper en zout.
9. Bak ondertussen de biefstuk in roomboter om en om. Draai elke minuut ongeveer het vlees om. Voor medium ongeveer 5 minuten.
10. Laat daarna de biefstuk even rusten in aluminiumfolie. Serveer vervolgens met het bonenmengsel.

AVOND



### 5 plakjes (50 gram) leverworst

TUSSENDOOR 3





**100 gram aardbeien + 20 gram opgeklopte slagroom**

Klop de slagroom, eventueel met wat zoetstof. Eet samen met de aardbeien.

ONTBIJT

**Romige prei/ broccoli soep**

Neem een overbleven portie van gisteren.

LUNCH

**Pittige andijvie uit de wok****BENODIGDHEDEN (2 personen)**

- 400 gram andijvie
- 2 rode paprika's
- 2 teentjes knoflook
- 2 uien
- 300 gram shoarma
- 1 tl sambal
- 2 el (40 gram) crème fraiche
- 30 gram walnoten
- 2 el olijfolie

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Snijd de uien en paprika in kleine blokjes. Pers de knoflook fijn.
2. Verhit 2 el olijfolie in een wok en bak de ui en knoflook glazig.
3. Voeg dan de shoarma toe en bak deze mee, totdat het bruin en gaar is.
4. Bak op het laatst de paprika even mee. Haal dan het mengsel uit de pan.
5. Wok dan de andijvie, totdat het geslonken is.
6. Voeg dan 2 el crème fraiche toe, de sambal en peper en zout. Meng goed.
7. Voeg dan het shoarmamengsel weer toe en meng goed.
8. Hak de walnoten fijn en verdeel deze tijdens het serveren over de pittige andijvie.
9. Breng eventueel verder op smaak met peper en zout.

**Bakje (150 ml) magere kwark of yoghurt + 1 appel**

TUSSENDOR 1

**1 zwarte bonen brownie**

TUSSENDOR 2



AVOND

**Makkelijk bordje****BENODIGDHEDEN**

- 1 hardgekookt ei
- 50 gram rauwe ham
- 5 cherry tomaatjes
- 6 schijfjes komkommer
- Peper en zout

**BEREIDINGSWIJZE**

Leg alles op een bordje en geniet ervan!

TUSSENDOR 3



Dag 4

Klik naar voedingswaardentabel

### 100 gram aardbeien + 20 gram opgeklopte slagroom

Klop de slagroom, eventueel met wat zoetstof. Eet samen met de aardbeien.

ONTBIJT



### Brood met paprika en chori-zo

Zie het lunchrecept van dag 1.

LUNCH



### Gratin van koolraap

#### BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 400 gram koolraap
- 2 zalmotten
- 1 ui
- 2 el gesneden bieslook
- 1 teentje knoflook
- 40 gram geraspte kaas
- 150 ml kokosmelk
- 5 gram roomboter (om in te vetten)
- Peper en zout naar smaak

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snipper de ui en pers de knoflook fijn.
3. Was de koolraap en snij in kleine blokjes.
4. Kook de koolraap 5 minuten en giet dan goed af.
5. Vet een ovenschaal in met roomboter.
6. Meng de geperste knoflook en geraspte kaas met de kokosmelk.
7. Doe de koolraap in de ovenschaal. Voeg het kokosmengsel toe en meng goed. Verdeel daarover de bieslook en de gesnipperde ui.
8. Maak 2 'kuiltjes' en leg daarin de rauwe zalmotten.
9. Zet de schaal circa 15 minuten in de oven of totdat de zalm gaar is.
10. Breng daarna op smaak met peper en zout.

### 1 zwarte bonen brownie

TUSSENDOOR 1



### Bakje (150 ml) magere kwark of yoghurt + 1 appel

TUSSENDOOR 2



AVOND



### Handje (20 gram) walnoten

TUSSENDOOR 3





## Dag 5

Klik naar voedingswaardentabel

### 100 gram aardbeien + 20 gram opgeklopte slagroom

Klop de slagroom, eventueel met wat zoetstof. Eet samen met de aardbeien.

ONTBIJT



### Romige prei/ broccoli soep

Neem een overblijven portie van dag 2.

LUNCH



### Stamppotje uit de oven

#### BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 300 gram rode kool
- 300 gram bloemkoolroosjes
- 300 gram rundergehakt
- 1 ui
- 50 gram geraspte kaas
- 1/2 tl kaneel
- Kruidnagelpoeder naar smaak
- 1 el roomboter (om ovenschaal in te vetten)
- 1 el olijfolie

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
1. Snijd de rode kool in reepjes en kook 15 minuten.
2. Voeg na 5 minuten de bloemkoolroosjes toe.
3. Snijd de ui in ringen en bak in de olijfolie in een koekenpan.
4. Voeg het gehakt toe en bak het rul.
5. Giet de rode kool en bloemkool af en stamp het grof.
6. Doe de stamppot in een ingevette ovenschaal.
7. Verdeel het gebakken ui-gehaktmengsel erover.
8. Strooi de kaneel en kruidnagel er naar smaak over.
9. Verdeel tenslotte de geraspte kaas over de stamppot en zet ± 15 minuten in een oven van 180 graden.

### Bakje (150 ml) magere kwark of yoghurt + 1 appel

TUSSENDOOR 1



### 1 zwarte bonen brownie

TUSSENDOOR 2



AVOND



### Makkelijk bordje

Zie het avondtussendoortje van dag 3.

TUSSENDOOR 3



### Banaan chocomousse

#### BENODIGDHEDEN (2 porties)

- 1 banaan
- 1 avocado
- 2 el cacao poeder
- 2 el honing

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de banaan en snij in plakjes
2. Pel de avocado, ontdoe van de pit en snij in stukjes
3. Meng de banaan met de avocado in de blender tot een mousse.
4. Voeg de cacao poeder en de honing toe en meng verder tot het een egale massa is.
5. Je hebt nu 2 porties gemaakt.

Bewaar 1 portie in de koelkast tot morgen.

ONTBIJT



### Roerei met zalm

#### BENODIGDHEDEN

- 2 eieren
- Scheutje (amandel) melk (3 el)
- 50 gram gerookte zalm blokjes
- Bieslook of dille naar smaak
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Klop het ei los met de melk en peper en zout naar smaak.
2. Giet het ei in een koekenpan met 1 el olijfolie.
3. Roer langzaam door het ei.
4. Voeg de zalm blokjes toe en roer tot het ei bijna is gestold. Het mag nog wat 'nattig' blijven.
5. Garneer met bieslook of dille.

LUNCH



### Hutspot met kip

#### BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 250 gram wortels
- 3 uien
- 200 gram kipfilet
- 250 gram zoete aardappel
- 1 bouillonblokje
- 3 el olijfolie
- 1 tl kruidnagelpoeder
- Peper en zout naar smaak

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de zoete aardappel.
2. Snijd de wortels in plakjes en de uien in ringen.
3. Snijd de kipfilet in blokjes en breng op smaak met peper en zout.
4. Kook de zoete aardappel- en wortelstukjes ± 30 minuten in een grote pan met water en giet af. Let op: bewaar een beetje kookvocht.
5. Bak de uien in 1 el olijfolie in een koekenpan, totdat ze goudbruin zijn.
6. Bak vervolgens de kipfiletblokjes in de overige 2 el olijfolie in een andere koekenpan totdat ze gaar zijn.
7. Voeg de helft van de uien met het bakvet bij de zoete aardappel en wortels en stamp dit samen met wat kookvocht tot een mooie, smeuïge stampot.
8. Verdeel de kipfilet met de andere helft van het uimengsel over de stampot.

AVOND



Bakje (150 ml) magere kwark of yoghurt (evt. met kaneel en zoetstof)

TUSSENDOOR 1



1 zwarte bonen brownie

TUSSENDOOR 2



Handje (20 gram) walnoten

TUSSENDOOR 3





### Banaan chocomousse

Neem de overgebleven portie van gisteren.

**ONTBIJT**



### Roerei met zalm

Zie het recept van dag 6.

**LUNCH**



### Heldere uiensoep

#### BENODIGDHEDEN (2 personen)

- 250 gram uien
- 1 prei
- 5 el olijfolie
- 1 liter runderbouillon
- 75 gram (goudse) kaas
- 4 koolhydraatarme boterhammen
- Peper en zout naar smaak

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de uien in grove ringen en de prei in ringetjes.
2. Laat de uien in 5 minuten glazig bakken in 3 el olie. Gebruik een soeppan.
3. Voeg nu de bouillon en de prei toe en laat 10 minuten koken. Breng op smaak met peper en zout.
4. Doe de rest van de olie in een koekenpan.
5. Verdeel de kaas op de boterhammen en bak de boterhammen aan 1 kant in de koekenpan.
6. Serveer de soep met 2 snee brood.

**AVOND**



### 1 zwarte bonenmuffin

**TUSSENDOR 1**



### Bakje (150 ml) magere kwark of yoghurt (evt. met kaneel en zoetstof)

**TUSSENDOR 2**



### Makkelijk bordje

Zie het avondtussendoortje van dag 3.

**TUSSENDOR 3**

