



WEEKMENU'S

1450 kcal



Voor dat je start...

... wil ik je graag eerst een kleine uitleg geven over de weekmenu's.

Het menu is een voorbeeld. Mocht je het fijn vinden dan kun je hem volledig volgen, maar dat hoeft natuurlijk niet. Je kunt hem altijd naar eigen wens aanpassen.

In het menu houd ik er rekening mee dat je halvarine op je brood smeert bij niet smeerbaar beleg en dat je bakt in 0,5 el olijfolie per persoon.

Smeerbaar beleg	=	15 gram per boterham of cracker. 10 gram per rijstwafel
Niet smeerbaar beleg	=	20 gram per boterham of cracker. 15 gram per rijstwafel
1 el	=	10 gram
Halvarine	=	10 gram

Je kunt ervoor kiezen om het jezelf makkelijker te maken en bijvoorbeeld het avondeten of de lunch voor 2 keer te maken zodat het je de volgende dag qua tijd scheelt. Neem voor het ontbijt een glas lauwwarm water om de stofwisseling te activeren.

Zorg dat je tijdens elke maaltijd een glas water of (kruiden)thee drinkt om aan je vochtinname van 2 liter per dag te komen.

Drink je koffie? Drink bij voorkeur zwarte koffie. 1 kop zwarte koffie staat gelijk aan 2 kcal.

WEEK

1

Maandag

Ontbijt

150 gram yoghurt
2 el Granola (zie recept)
1/2 mango
248 kcal

Tussendoor

1 kiwi
46 kcal

Lunch

2 snee volkoren brood met kipfilet
1 snee volkoren brood met Philadelphia
Bieslook
100 gram rauwkost naar keuze
150 ml melk
435 kcal

Tussendoor

Plakje bananenbrood (zie recept) óf
25 gram ongezouten noten.
162 kcal

Diner

voor 1 persoon:
100 gram pangasius
60 gram woknoedels
200 gram wokgroente naar keuze
25 ml woksaus naar keuze
468 kcal

Tussendoor

5 cherry tomaten
30 gram mozzarella
1 tl pesto
110 kcal

1469 kcal

Dinsdag

Ontbijt

2 volkoren cracker met halva jam
1 volkoren cracker met magere
vleeswaren
249 kcal

Tussendoor

1 appel
60 kcal

Lunch

2 Wortelwraps (zie recept)
354 kcal

Tussendoor

2 chocolate chip cookie
190 kcal

Diner

100 gram runderchipolata
150 gram gekookte aardappelen
200 gram rode bieten
halve ui
20 ml jus
539 kcal

Tussendoor

1/2 mango
67 kcal

1459 kcal

Woensdag

Ontbijt

250 gram magere kwark
2 el Granola (zie recept)
1 peer
258 kcal

Tussendoor

1 kiwi
25 gram ongezouten noten
201 kcal

Lunch

Pasta pesto salade (zie recept)
Maak de salade ook voor morgen
tijdens de lunch
458 kcal

Tussendoor

Nakd reep bijv cacao delight
135 kcal

Diner

voor 1 persoon:
100 gram filet lapjes
150 gram krieltjes
200 gram groente naar keuze (bijv
broccoli)
20 ml yofresh mayonaise
360 kcal

Tussendoor

200 gram rauwkost naar keuze
36 kcal

1448 kcal

Donderdag

Ontbijt

2 volkoren boterham met
appelstroop
1 volkoren cracker met kipfilet
337 kcal

Tussendoor

100 gram druiven
66 kcal

Lunch

Pasta pesto salade (zie gister)
458 kcal

Tussendoor

1 gekookt ei
75 kcal

Diner

Nasi naar eigen smaak van:
100 gram kipfilet of varkensvlees
75 gram zilvervliesrijst
150 gram nasi groente
kruiden naar keuze
420 kcal

Tussendoor

2 Rijstwafel met halva jam
89 kcal

1454 kcal

Vrijdag

Ontbijt

200 ml halfvolle melk
40 gram havermout
100 gram rood fruit (diepvries)
2 blokjes pure chocolade

362 kcal

Tussendoor

150 gram fruit naar keuze

102 kcal

Lunch

2 snee volkoren brood met
philadelphia bieslook
1 snee volkoren brood met 100%
pindakaas

360 kcal

Tussendoor

200 gram rauwkost naar keuze

36 kcal

Diner

Gezonde kapsalon (zie recept)

480 kcal

Tussendoor

30 gram knoflook olijven

75 kcal

1415 kcal

Zaterdag

Ontbijt

Smoothie van:
1/2 mango
1/2 banaan
1 voorgekookt bietje
100 ml yoghurt
Water om te verdunnen naar
smaak

240 kcal

Tussendoor

200 gram rauwkost naar keuze

36 kcal

Lunch

2 snee volkoren brood belegd met
kipfilet
1 snee volkoren brood met nutella

396 kcal

Tussendoor

100 gram peer

52 kcal

Diner

Dr. Oetker pizza spinazie bodem
of magioni pizza pum'king,
pepperoni of marherita master

696 kcal

Tussendoor

1 rijstwafel met dun laagje
smeerkaas

44 kcal

1464 kcal

Zondag

Ontbijt

1 afbak croissantje met halva jam
1 gekookt ei
284 kcal

Tussendoor

2 stuks fruit naar keuze bijv een peer
en een banaan
176 kcal

Lunch

Salade van: (1 persoon)
30 gram couscous
75 gram cherrytomaten
75 gram komkommer
40 gram feta
25 gram zongedroogde tomaten
25 rucola
peterselie en citroensap naar smaak
331 kcal

Tussendoor

25 gram chips
135 kcal

Diner

40 gram tagliatelle
100 gram gerookte zalm
200 gram spinazie
20 ml kookroom
1 teen knoflook
496 kcal

Tussendoor

200 gram rauwkost salade
36 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

HOMEMADE GRANOLA

Ingrediënten

150 gram havermout of havervlokken
100 gram ongebranden/ongezouten noten
25 gram pompoenpitten
25 gram zonnebloempitten
1 el honing of maple syrup
1,5 el kokosolie of olijfolie

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 160 graden.

Hak de noten grof en verwarm de kokosolie in een pannetje tot het vloeibaar is. Meng de kokosolie (of olijfolie) met de havermout of havervlokken, ongebrande noten, zaden of pitten. Roer eventueel de honing of maple syrup door het mengsel. Verdeel het haver-notenmengsel over de bakplaat en bak de granola 15-20 minuten tot het goudbruin van kleur is. Schep de granola tussendoor even om.

Strooi wat over je bakje kwark, havermout of smoothiebowl. Gegarandeerd smullen!

Je kunt verschillende ingrediënten toevoegen aan je granola. Bijv: stukjes chocolade, een lepel pindakaas, gedroogde cranberry's, rozijnen, kokos etc.

RECEPT

Voor 10 plakken

BANANEN BROOD

Ingrediënten

3 bananen (als het kan zo rijp mogelijk)

100 gram amandelmeel

50 gram havermoutmeel (je kunt havermout in de keukenmachine doen zodat het meel wordt)

3 eieren

2 tl bapoeder

75 gram bevroren rood fruit

30 gram ongebrande ongezouten noten

snufje zout

snufje kaneel

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Prak de bananen met een vork en hak de noten grof. Mix vervolgens alle ingrediënten met de

hand tot één geheel. Schep het mengsel in een cakevorm en zet het geheel voor ongeveer 45 min in de oven.

Je kunt de plakjes per stuk invriezen. Zodat je er later in de week nog van kunt eten.

RECEPT

Voor 4 wraps

WORTEL WRAPS

Ingrediënten

4 No Fairytale Wortel tortilla wrap
200 gram hüttenkäse
een paar sprietjes bieslook
peper en zout
2 wortels
1 paprika
1/2 komkommer
12 snoep tomaatjes
70 gram spinazie

Bereiden:

Snijd de bieslook fijn en meng dit met de hüttenkäse en breng het verder op smaak met wat peper en een snufje zout.

Snijd de wortels, paprika en komkommer julienne, (hele fijne reepjes). Halveer de snoep tomaatjes. Strijk de wraps in met het hüttenkäse mengsel en leg vervolgens een aantal blaadjes spinazie er op. Verdeel vervolgens de overige ingrediënten over de spinazie en rol de wraps op.

RECEPT

Voor 4 personen

PASTA PESTO SALADE

Ingrediënten

225 gr volkoren penne

100 gr pesto

125 gr zongedroogde tomaatjes

100 gr olijven (ik nam een mix van groen en zwart)

75 gr rucola

1 bol mozzarella

1 rode ui

Peper en zout

Bereiden:

Kook de pasta gaar in ruim water met zout.

Giet af en roer meteen de pesto er doorheen.

Snijd de rode ui in halve ringen. Voeg dit bij de pasta.

Voeg ook de rucola, de zongedroogde tomaatjes en de olijven toe.

Breng de pastasalade op smaak met wat peper en zout.

Scheur tot slot de mozzarella in stukken en verdeel dit over de pastasalade.

RECEPT

Voor 2 personen

GEZONDE KAPSALON

Ingrediënten

2 grote zoete aardappels
1 el olijfolie + peper en zout
175 gram (vegetarische) kip reepjes
100 gram ijsbergsla
4 el geraspte 30+ kaas
10 cherry tomaten
1/2 komkommer
1 rode ui

Voor de knoflooksaus

5 el Griekse yoghurt of soja yoghurt
1 teen knoflook
1 tl extra vierge olijfolie
peper en zout

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de zoete aardappel en snijd in frieten van ongeveer 1 cm dik.

Meng met 1 el olijfolie en breng op smaak met peper en zout. en doe de zoete aardappel frieten ongeveer voor 15-20 minuten in de oven.

Verhit een scheutje olijfolie in koekenpan op middelhoog vuur en bak de (vegetarische) kip reepjes 6-8 minuten aan. Breng op smaak met peper en zout.

Pak een grote ovenschaal en verdeel de zoete aardappelfriet over de bodem. Verdeel vervolgens de kip over de zoete aardappel en garneer met de geraspte 30 + kaas. Bak nog ongeveer 5-7 minuten of totdat de kaas voldoende gesmolten is.

Halveer ondertussen de cherrytomaten. Snijd de komkommer in de lengte door de helft en verwijder met een lepeltje het vruchtvlees. Snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de rode ui in dunne ringen.

Pers de knoflook of snijd fijn en meng met de ingrediënten voor de saus. Zet apart.

Haal de kapsalons uit de oven, verdeel de groenten eroverheen.

Garneer met de salade en de zelfgemaakte knoflooksaus.

WEEK
2

Maandag

Ontbijt

1 volkoren beschuit met 30+ kaas
2 volkoren beschuit met halva jam
255 kcal

Tussendoor

1 groene appel
60 kcal

Lunch

2 volkoren bolletjes
met rookvlees en een gekookt eitje
100 gram rauwkost
457 kcal

Tussendoor

100 gram druiven
66 kcal

Diner

Pizzaburger (zie recept)
510 kcal

Tussendoor

2 volkoren biscuits
94 kcal

Dinsdag

Ontbijt

250 gram magere kwark
2 el Granola (zie recept)
100 gram rood fruit (diepvries)
252 kcal

Tussendoor

1/2 mango
67 kcal

Lunch

2 snee volkoren brood
met 100%pindakaas
1 snee volkoren brood
met magere vleeswaren
515 kcal

Tussendoor

Plakje bananenbrood (zie recept) óf
25 gram ongezouten noten.
162 kcal

Diner

Pompoenlasagne (zie recept)
Maak 2x zoveel voor morgenavond.
422 kcal

Tussendoor

200 gram rauwkost naar keuze
36 kcal

1442 kcal

1454 kcal

Woensdag

Ontbijt

2 sneeën volkoren brood
met magere vleeswaren
1 snee volkoren brood
met pure hagelslag

413 kcal

Tussendoor

200 gram fruitsalade naar keuze

102 kcal

Lunch

250 gram rauwkostsalade naar keuze
1 el dressing naar keuze
1 volkoren cracker met kaas 30+
1 volkoren cracker met appelstroop

323 kcal

Tussendoor

Nakd reep bijv cacao delight

135 kcal

Diner

Pompoenlasagne van gister

422 kcal

Tussendoor

14 gram rozijnen

48 kcal

Donderdag

Ontbijt

Smoothie van:

1 banaan

1 hand spinazie

100 gram rood fruit

2 el havermout

100 ml yoghurt

Water om te verdunnen naar smaak

302 kcal

Tussendoor

100 gram aardbeien

36 kcal

Lunch

2 bruin bolletje met magere vleeswaren
100 gram rauwkost naar keuze

1 gekookt ei

471 kcal

Tussendoor

25 gram ongezouten noten

155 kcal

Diner

100 gram kipfilet

150 gram gekookte aardappels

200 gram groente naar keuze bijv bietjes

100 gram appelmoes

420 kcal

Tussendoor

1 volkoren cracker met kipfilet

86 kcal

1443 kcal

1470 kcal

Vrijdag

Ontbijt

250 gram magere kwark
2 el Granola (zie recept)
1 peer
362 kcal

Tussendoor

1 groene appel
60 kcal

Lunch

1 snee brood met een omelet van:
2 eieren
30 gram champignons
30 gram achterham
50 gram spinazie
10 gram bosui
20 gram geraspte kaas 30+
404 kcal

Tussendoor

200 gram rauwkost naar keuze
36 kcal

Diner

Zalm salade (zie recept)
extra volkoren pistolet met zuivelspread
465 kcal

Tussendoor

Liga Evergreen
146 kcal

Zaterdag

Ontbijt

2 volkoren cracker met magere vleeswaren
1 volkoren cracker met 30+ kaas
150 ml melk
357 kcal

Tussendoor

150 gram ananas
91 kcal

Lunch

2 snee volkoren brood belegd met philadelphia bieslook
100 gram rauwkost
231 kcal

Diner

150 gram oven friet
1 oven frikandel
150 gram doperwten
20 ml yofresh mayonaise
562 kcal

Tussendoor

25 gram ongezouten noten
of
een glas wijn (150ml)
155 kcal

Tussendoor

1 peer
78 kcal

1464 kcal

1474 kcal

Zondag

Ontbijt

1 afbakbroodjes meergranen kampioentje
met een gebakken ei
1 volkoren cracker met nutella

461 kcal

Tussendoor

1 kiwi

46 kcal

Lunch

250 gram rauwkost salade naar keuze met 1 el
dressing naar keuze
1 volkoren cracker met magere vleeswaren
1 volkoren cracker met halva jam

284 kcal

Tussendoor

1 groene appel

60 kcal

Diner

Plaattaart met pesto en mozzarella (zie recept)

457 kcal

Tussendoor

25 gram chips

of

een glas (150ml) wijn

135 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

PIZZA BURGER

Ingrediënten

2 tartaartjes
3 paprika's
1 eetlepel olijfolie
azijn
2 bruine Italiaanse bollen of grote volkoren broodjes
1 (vlees)tomaat
1 bosui
1 dunne plak mozzarella
oregano
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Maak de paprika's schoon en snijd ze in repen. Maak er met de olijfolie en wat azijn een salade van.
Snijd de broodjes open en rooster het snijvlak onder de grill of in een grillpan lichtbruin.
Bestrooi de tartaartjes met peper en zout naar smaak en rooster ze onder de grill bruin.
Was de tomaat en snijd hem in plakken.
Was het bosuitje en snijd het in smalle ringen.
Snijd de plak mozzarella in reepjes.
Beleg de broodjes met de plakken tomaat en leg de tartaartjes erop. Strooi de uienringetjes en de mozzarellareepjes erover met wat oregano.
Laat de kaas onder de hete grill smelten en leg de bovenste helft van het broodje erop.
Serveer met de paprika salade.

RECEPT

Voor 2 personen

POMPOEN LASAGNE

Ingrediënten

1 ui
2 tenen knoflook
1 rode paprika
150 - 200 gram mager rundergehakt
1 el Italiaanse kruiden
35 gram tomatenpuree
1 blik tomatenblokjes
200 gram verse spinazie
175 gram pompoen lasagne bladen
1 bol mozzarella light
2 el Parmezaanse kaas vlokken

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui fijn en pers of snijd de knoflook. Snijd de paprika in kleine blokjes en verhit 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook, ui en paprika 2 minuten aan.

Voeg het gehakt en de Italiaanse kruiden toe en bak 5-8 minuten mee.

Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en meng goed met het gehakt. Bak 2 minuten aan en voeg daarna de tomatenblokjes (en zwarte balsamicozijn) toe en breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat de saus goed indikken.

Voeg vervolgens de spinazie hand voor hand toe totdat de spinazie goed geslonken is. Breng op smaak met peper en eventueel een snufje zout.

Verdeel een laagje saus over de bodem. Leg er een aantal pompoenlasagne bladen bovenop en vervolgens weer een laagje saus. Herhaal totdat de lasagnebladen en de saus op is. Eindig met een laag saus.

Snijd de mozzarella in plakjes en verdeel over de saus. Verdeel er vervolgens nog wat Parmezaanse kaas overheen.

Bak de lasagne vervolgens ±20 minuten in de oven tot de kaas goed gesmolten is en de pompoenbladen gaar zijn.

Garneer eventueel met nog wat verse kruiden.

RECEPT

Voor 2 personen

ZALM SALADE

Ingrediënten

100 gram gerookte zalm
2 tl kappertjes
1 bosui
1 el dille
3 el yoghurt
2 handjes veldsla
1/2 komkommer
Peper en zout naar smaak.
2 volkoren pistolets met zuivelspread

Bereiden

Verdeel de veldsla over twee borden.
Snijd de komkommer in plakjes en snij doormidden. Verdeel de partjes over de sla.
Snijd de zalm in strookjes en verdeel ook over de sla.
Snijd de bosui in kleine ringen en meng in een schaal met de kappertjes, dille en yoghurt.
Druppel de yoghurt dressing met een lepel over de salade.
Serveer de volkoren pistolets met zuivelspread bij de salade

RECEPT

Voor 2 personen

PLAATTAART MET PESTO EN MOZZARELLA

Ingrediënten

4 plakken bladerdeeg
30 gram griekse yoghurt
10 gram groene pesto
100 gram courgette
halve rode paprika
1 rode ui
60 gram mozzarella
Italiaanse kruiden
basilicum blaadjes

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Haal het bladerdeeg uit de vriezer en laat het ontdooien.

Snijd de courgette in dunne plakken, de paprika in reepjes en de ui in ringen.

Leg de plakken bladerdeeg in een vierkant op een stuk bakpapier en zorg dat ze elkaar net iets overlappen. Druk de overlappende stukken aan een en rol het bladerdeeg verder uit om het oppervlak te vergroten. Vouw de randen om naar binnen en prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.

Meng de griekse yoghurt met de pesto en smeer het bladerdeeg hiermee in.

Beleg het bladerdeeg met de courgette, paprika en rode ui. Breek de mozzarella in stukjes en verdeel deze over de plaattaart.

Strooi er naar smaak italiaanse kruiden en peper over.

Bak de plaattaart in 20 tot 25 minuten goudbruin en gaar.

Garneer met (kleine) basilicum blaadjes