



# WEEKMENU'S

1550 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

200 gram yoghurt  
2 el Granola (zie recept)  
1/2 mango  
**273 kcal**

## Tussendoor

1 banaan  
**124 kcal**

## Lunch

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

## Tussendoor

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

## Diner

voor 1 persoon:  
100 gram pangasius  
75 gram woknoedels  
200 gram wokgroente naar keuze  
25 ml woksaus naar keuze  
**558 kcal**

## Tussendoor

5 cherry tomaten  
30 gram mozzarella  
1 tl pesto  
**110 kcal**

1547 kcal

# Dinsdag

## Ontbijt

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

## Tussendoor

250 gram fruit naar keuze  
**128 kcal**

## Lunch

2 Wortelwraps (zie recept)  
**354 kcal**

## Tussendoor

1 chocolate chip cookie  
**96 kcal**

## Diner

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

## Tussendoor

25 gram ongezouten noten  
**155 kcal**

1551 kcal

# Woensdag

## Ontbijt

250 gram magere kwark  
3 el Granola (zie recept)  
1 peer  
**298 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

100 gram rauwkost naar keuze  
20 gram hummus  
**98 kcal**

1550 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  
90 gram zilvervliesrijst  
200 gram nasi groente  
kruiden naar keuze  
**486 kcal**

## Tussendoor

2 Rijstwafel met halva jam  
**89 kcal**

1511 kcal

# Vrijdag

## Ontbijt

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

**362 kcal**

## Tussendoor

1 banaan

**124 kcal**

## Lunch

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

**378 kcal**

## Tussendoor

1 volkoren cracker met hummus

**102 kcal**

## Diner

Gezonde kapsalon (zie recept)

**480 kcal**

## Tussendoor

30 gram knoflook olijven

**75 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

100 gram rauwkost naar keuze

**18 kcal**

## Lunch

2 snee volkoren brood belegd met  
kipfilet

1 snee volkoren brood met nutella

**396 kcal**

## Tussendoor

1 peer

**78 kcal**

## Diner

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

**696 kcal**

## Tussendoor

2 volkoren crackers met 20+  
smeerkaas  
of en glas wijn

**127 kcal**

1521 kcal

1555 kcal

# Zondag

## Ontbijt

1 afbak croissantje met halva jam  
1 gekookt ei  
**284 kcal**

## Tussendoor

1 banaan  
**124 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

150 gram magere kwark  
2 el granola  
1 peer  
of een glas wijn  
**182 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 smoothie bowl. 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

2 volkoren beschuit met 30+ kaas  
2 volkoren beschuit met halva jam

**364 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

1 volkoren biscuits

**94 kcal**

# Dinsdag

## Ontbijt

250 gram magere kwark  
3 el Granola (zie recept)  
100 gram rood fruit (diepvries)

**292 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

100 gram rauwkost naar keuze  
20 gram hummus

**98 kcal**

1551 kcal

1556 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  
2 volkoren cracker met kaas 30+  
1 volkoren cracker met appelstroop

**430 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

2 volkoren cracker met kipfilet

**172 kcal**

1550 kcal

1556 kcal

# Vrijdag

## Ontbijt

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

## Tussendoor

1 groene appel  
**60 kcal**

## Lunch

2 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+  
**478 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**

1547 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  
1 snee volkoren brood met appelstroop  
100 gram rauwkost  
**345 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**

1562 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  
2 volkoren cracker met 1/2 avocado  
1 volkoren cracker met halva jam

**420 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