

Maandag 10 april




Calorieën: 1384 kcals

Koolhydraten: 137gr. (40%)

Eiwitten: 90gr. (26%)

Vetten: 47gr. (31%)

Vezels: 24gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Kiwi smoothie</h3>  <p>306 kcal</p> <p>31 gram Koolh. 18 gram Eiwit 12 gram vet</p>	<p>Avocado - 0.25 stuks (50 gram) Banaan - 0.75 middelgroot (87 gram) Griekse yoghurt, mager - 135 gram Kiwi - 0.5 stuks (50 gram) Spinazie, diepvries - 67 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"> Schil de kiwi en pel de banaan. Snijd de avocado open en lepel het vruchtvlies in de blender. Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een glad geheel.
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Tosti met kaas en paprika</h3>  <p>355 kcal</p> <p>41 gram Koolh. 24 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Kaas, 30+ - 40 gram Volkorenbrood - 3 snee (92 gram) Ui, rode - 0.25 stuks (33 gram) Rode paprika - 0.25 stuks (45 gram) Italiaanse kruiden - 0.5 theelepel (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Verwarm het tosti ijzer/contactgrill voor. Pel en snijd de rode ui in ringen. Was de paprika en snijd in reepjes. Beleg twee sneetjes brood met de helft van de kaas. Verdeel de ui en paprika erover en bestrooi met de Italiaanse kruiden. Bedek met de rest van de kaas en sneetjes brood. Bak de tosti's ongeveer 5 minuten in het tosti ijzer of op de grill. Haal de tosti's uit het ijzer (of grill), leg op een bord en snijd doormidden. Eet smakelijk!
<h2>Diner</h2>		
<h3>Biefstuk met groene asperges en aardappelen</h3>  <p>416 kcal</p> <p>46 gram Koolh. 40 gram Eiwit 7 gram vet</p>	<p>Biefstuk, onbereid - 145 gram Aardappelen, vastkokend - 210 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram) Groene asperges - 210 gram Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Haal de biefstuk een half uur voor gebruik uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Schil ondertussen de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in 20 minuten gaar. Dep het vlees droog met keukenpapier en bestrooi met peper en zout. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak het vlees op hoge temperatuur aan beide zijden bruin. Zet het vuur lager en bak tot de gewenste gaarheid; rood 1 tot 2 minuten per kant; medium 2 tot 3 minuten per kant; doorbakken 3 tot 4 minuten per kant. Beweeg de biefstuk tijdens het bakken over de bodem van de pan en keer regelmatig om. Wikkel de biefstuk na het bakken in aluminiumfolie en laat rusten. Snijd een klein stukje van de onderkant van de asperges en kook in 3 tot 5 minuten gaar. Schep samen met de aardappelen en de biefstuk op een bord en eet smakelijk!
<h2>Tussendoortje 1</h2>		

Olijven en noten



154 kcal

3 gram Koolh.

5 gram Eiwit

14 gram vet

Noten, gemengd, ongezoeten - 20 gram
Olijven, groen, blik / glas - 7 stuks (30 gram)

1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!

Tussendoortje 2

Rijstwafels met zuivelspread en kipfilet



154 kcal

19 gram Koolh.

6 gram Eiwit

7 gram vet

Zuivelspread, naturel - 2 beleg voor 1 rijstwafel (23 gram)

Rijstwafel - 3 stuks (21 gram)

Kipfilet, vleeswaar - 2 plakje (15 gram)

1. Besmeer de rijstwafels met zuivelspread en beleg met plakjes kipfilet.

Dinsdag 11 april



Calorieën: 1379 kcals




Koolhydraten: 132gr. (38%)

Eiwitten: 80gr. (23%)

Vetten: 55gr. (36%)

Vezels: 21gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<p>Ontbijt</p> <p>Paleo eiermuffins</p>  <p>306 kcal</p> <p>6 gram Koolh. 26 gram Eiwit 20 gram vet</p>	<p>Rundergehakt, mager, onbereid - 55 gram</p> <p>Tomatenspuree, geconcentreerd, blik - 5 gram</p> <p>Ei - 2 stuks (108 gram)</p> <p>Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram)</p> <p>Uitjes - 0.25 stuks (36 gram)</p> <p>Rode paprika - 0.25 stuks (24 gram)</p> <p>Spinazie - 10 gram</p> <p>Komijnzaad, gemalen - 0.5 theelepel (1 gram)</p> <p>Knoflook - 0.5 teentje (1 gram)</p> <p>Zout - 1 snufje (1 gram)</p> <p>Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een muffinblik met 6 muffinvormpjes. 2. Klop de eieren los in een kom en meng hier de tomatenspuree, zout en peper doorheen. 3. Pel en snipper de uitjes en hak de knoflook fijn. Was de paprika en snijd in kleine blokjes. 4. Verhit een beetje olie in een koekenpan en fruit hierin de uitjes. 5. Voeg hier de knoflook en het gehakt aan toe en bak het rul. Kruid met de komijn, peper en zout. 6. Voeg daarna de paprika en spinazie toe en bak even kort mee. 7. Haal de pan van het vuur en doe het gehakt-groentemengsel bij het eimengsel. Roer nog even goed door. 8. Giet het eimengsel in de muffin bakvormpjes en bak in de oven ongeveer 15 tot 20 minuten. De muffins zijn gaar wanneer een satéprikker er schoon uit komt. 9. Je kunt de muffins een aantal dagen in de koelkast bewaren.
<p>Lunch</p> <p>Gebakken appel pannenkoeken</p>  <p>352 kcal</p> <p>57 gram Koolh. 20 gram Eiwit 5 gram vet</p>	<p>Bloem - 40 gram</p> <p>Appel - 1 stuks (113 gram)</p> <p>Ei - 1 stuks (42 gram)</p> <p>Magere kwark, appel kaneel, Optimel - 125 gram</p> <p>Kaneel - 1 theelepel (2 gram)</p> <p>Bakpoeder - 0.5 theelepel (1 gram)</p> <p>Vanille aroma - 1 theelepel (4 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Breek het ei in een kom voeg de bloem, de helft van de kaneel, de Optimel kwark, de vanille aroma en het bakpoeder toe. Meng tot een glad beslag. 2. Snijd de appel in stukjes en bestrooi met de andere helft van de kaneel. Bak de appelstukjes in een pan op middelhoog vuur voor 3-4 minuten. 3. Verwarm de olijfolie in een (pannenkoeken)pan en bak kleine pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin. 4. Stapel de pannenkoekjes op elkaar en schep er eventueel nog een lepel Optimel kwark bovenop. 5. Garneer met de gebakken appel.
<p>Diner</p>		

<p>Fusilli met champignons, tomaat en hummus</p>  <p>415 kcal</p> <p>47 gram Koolh. 15 gram Eiwit 17 gram vet</p>	<p>Fusilli, volkoren, onbereid - 55 gram Hummus, naturel - 2 eetlepel (43 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Kastanjechampignons, onbereid - 90 gram Babyspinazie - 70 gram Cherrytomaatje - 6 stuks (57 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de fusilli volgens aanwijzingen op de verpakking beetgaar. 2. Borstel de champignons schoon en snijd in partjes. Was de cherrytomaten. 3. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de champignons in 6 tot 8 minuten zacht en gaar. 4. Voeg de spinazie toe en bak tot deze een beetje is geslonken. 5. Voeg samen met de cherrytomaten toe aan de pasta en warm het geheel goed door. 6. Schep als laatste de hummus erdoorheen en warm even mee. Breng naar wens nog op smaak met peper en zout. 7. Schep de pasta op een bord en eet smakelijk!
<p>Tussendoortje 1</p>		
<p>Zwarte bonen brownies</p>  <p>155 kcal</p> <p>16 gram Koolh. 7 gram Eiwit 7 gram vet</p>	<p>Walnoten, ongezoet - 5 gram Dadels, gedroogd, geconfijt - 10 gram Zwarte bonen, blik / glas - 40 gram Ei - 1 stuks (14 gram) Honing - 0.5 eetlepel (4 gram) Cacaopoeder, ongezoet - 0.5 eetlepel (3 gram) Bakpoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een klein bakblik of ovenschaal met bakpapier. 2. Ontpit de dadels en week ze 15 minuten in lauwwarm water. 3. Spoel de zwarte bonen af met koud water in een zeef en laat uitlekken. 4. Mix in een keukenmachine of blender de zwarte bonen met de eieren, dadels, honing, bakpoeder, cacao-poeder en een snuf zout tot een egaal beslag. 5. Hak de walnoten grof en schep door het beslag. 6. Schep het beslag in de vorm of ovenschaal en zet ongeveer 25 minuten in de oven. 7. Laat de brownies afkoelen en snijd in het aantal stukken zoals aangegeven bij de geadviseerde porties.
<p>Tussendoortje 2</p>		
<p>Kwark met walnoten</p>  <p>154 kcal</p> <p>8 gram Koolh. 14 gram Eiwit 8 gram vet</p>	<p>Walnoten, ongezoet - 10 gram Kwark, mager - 140 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voeg de kwark en walnoten toe aan een schaalje en eet smakelijk!

Woensdag 12 april




Calorieën: 1381 kcals

Koolhydraten: 129gr. (37%)

Eiwitten: 81gr. (23%)

Vetten: 54gr. (35%)

Vezels: 28gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
<p>Choco koffie pindakaas-smoothie</p>  <p>310 kcal</p> <p>32 gram Koolh. 12 gram Eiwit 14 gram vet</p>	<p>Havermout - 30 gram Banaan - 0.5 middelgroot (49 gram) Pindakaas 100% pinda's - 1 eetlepel (17 gram) Cacao poeder, ongezoet - 1 eetlepel (8 gram) Amandelmelk, ongezoet - 95 gram Granenkoffie - 1 kopje (95 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pureer de banaan, havermout, amandeldrink, cacao poeder, koffie en pindakaas in een blender tot een gladde smoothie. 2. Giet in een glas en garneer eventueel met wat extra pindakaas bovenop
Lunch		
<p>Pastasalade met kip, broccoli en paprika</p>  <p>353 kcal</p> <p>25 gram Koolh. 31 gram Eiwit 14 gram vet</p>	<p>Volkoren pasta, onbereid - 35 gram Kipfilet, onbereid - 100 gram Olijfolie - 0.5 eetlepel (7 gram) Basilicum, vers - 2 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Rode paprika - 0.25 stuks (45 gram) Broccoli - 100 gram Italiaanse kruiden - 0.5 theelepel (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de pasta volgens aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af in een vergiet, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken. 2. Snijd de broccoli in roosjes en kook in 4 tot 5 minuten gaar. 3. Was ondertussen de paprika en snijd in blokjes. Snijd de kipfilet in blokjes. 4. Verhit de olijfolie (voor bakken) in een koekenpan en bak de kipfilet in 5 minuten goudbruin en gaar. 5. Schep de kipfilet, broccoli en paprika door de pasta. Breng op smaak met olijfolie, Italiaanse kruiden, peper en zout. 6. Schep de pasta op een bord en garneer eventueel met wat verse basilicum.
Diner		
<p>Nasi goreng met kip en Chinese wokgroente</p>  <p>414 kcal</p> <p>52 gram Koolh. 32 gram Eiwit 8 gram vet</p>	<p>Zilvervriesrijst, onbereid - 50 gram Kipfilet, onbereid - 105 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Ketjap - 0.5 eetlepel (10 gram) Chinese wokgroente, onbereid - 140 gram Bouillonblokje, kip - 0.25 blokje (3 gram) Sambal manis - 0.5 theelepel (2 gram) Knoflookpoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes. 3. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de kip hierin goudbruin en gaar. Verkruimel het bouillonblokje over de kip en voeg de ketjap, sambal en knoflookpoeder toe. 4. Voeg de wokgroente toe en bak ongeveer 5 minuten mee. Breng het geheel naar wens verder op smaak met peper en zout. 5. Schep als laatste de rijst erdoorheen en warm nog even mee. 6. Schep de nasi op een bord en eet smakelijk!
Tussendoortje 1		

Crackers met zuivelspread en pindakaas



154 kcal

14 gram Koolh.

6 gram Eiwit

9 gram vet

Pindakaas 100% pinda's - 1 beleg voor 1 cracker (9 gram)

Zuivelspread, naturel - 1 beleg voor 1 cracker (13 gram)

Knäckebröd, volkoren - 2 stuks (23 gram)

1. Besmeer de crackers met pindakaas en zuivelspread.

Tussendoortje 2

Paprika en wortel met avocadospread



154 kcal

8 gram Koolh.

3 gram Eiwit

12 gram vet

Avocado - 0.5 stuks (57 gram)

Rode paprika - 0.5 stuks (51 gram)

Wortel - 75 gram

Knoflook - 0.5 teentje (1 gram)

Citroensap - 1 theelepel (1 gram)

Peper - 1 snufje (1 gram)

Zout - 1 snufje (1 gram)

1. Hak de knoflook fijn.

2. Halveer en ontpit de avocado en doe het vruchtvlees in een mengbeker.

3. Voeg de knoflook, citroensap, peper en zout toe en pureer met een staafmixer tot een bijna glad mengsel.

4. Was de paprika en schil de wortel. Snijd beide in reepjes.

5. Doe de avocadospread in een kom en dippen maar!

Donderdag 13 april





Calorieën: 1384 kcals

Koolhydraten: 129gr. (37%)

Eiwitten: 91gr. (26%)

Vetten: 50gr. (33%)

Vezels: 26gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Hüttenkäse met blauwe bessen en amandelen  <p>309 kcal</p> <p>18 gram Koolh. 22 gram Eiwit 17 gram vet</p>	Amandelen, ongezoeten - 20 gram Hüttenkäse - 150 gram Blauwe bessen, diepvries - 75 gram Honing - 1 theelepel (4 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat de blauwe bessen ontdooien. 2. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
Lunch		
Vegan smoothiebowl  <p>353 kcal</p> <p>30 gram Koolh. 18 gram Eiwit 16 gram vet</p>	Pure chocolade, 85%, Lindt - 9 gram Holie granola, proteïn crunch - 25 gram Plantaardige variatie op kwark, ongezoet, Alpro - 135 gram Agavesiroop - 1 eetlepel (14 gram) Frambozen, diepvries - 90 gram Aardbeien - 90 gram Bloemkoolrijst, diepvries, Bonduelle - 90 gram Amandelmelk, ongezoet - 45 gram Kokosrasp - 1 theelepel (2 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doe de sojakwark en amandelmelk in de blender. 2. Voeg de aardbeien, frambozen, bloemkoolrijst en agavesiroop toe. 3. Blend de ingrediënten tot er een glad geheel ontstaat (dik-vloeibaar). 4. Schenk de smoothie in een kom en voeg optioneel nog wat granola, aardbeien, kokosrasp en pure chocolade toe.
Diner		
Snelle paella met kip en garnalen  <p>415 kcal</p> <p>50 gram Koolh. 38 gram Eiwit 6 gram vet</p>	Rijst, gele, onbereid - 50 gram Kipfilet, onbereid - 85 gram Garnalen - 55 gram Doperwten, diepvries - 40 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Tomaat, gezeefd, passata - 55 gram Ui - 0.25 stuks (35 gram) Italiaanse roerbakgroente, kastanjechampignons, onbereid - 70 gram (70 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de gele rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Pel en snipper de ui en snijd de kipfilet in blokjes. 3. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de ui aan. Voeg de kipfilet toe en bak 5 minuten mee op hoog vuur. 4. Pers de knoflook erboven uit, schep de roerbakgroente erbij en bak 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. 5. Voeg de passata en doperwten toe en breng aan de kook. Schep de rijst en de garnalen erbij en warm nog een paar minuten goed door. 6. Schep de paella op een bord en eet smakelijk!
Tussendoortje 1		
Dadels met spek en amandelen  <p>154 kcal</p> <p>10 gram Koolh. 6 gram Eiwit 11 gram vet</p>	Ontbijtspek - 2 plakje (29 gram) Dadels, gedroogd, geconfijt - 2 stuks (12 gram) Amandelen, ongezoeten - 2 stuks (4 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haal het spek uit de koelkast en laat minimaal 5 minuten op temperatuur komen. 2. Laat de plakjes spek samen met de pan op middelhoge temperatuur komen en bak bruin en knapperig. 3. Leg de plakjes op een stuk keukenpapier om uit te lekken. 4. Stop in elke dadel een amandel en wikkel in een plakje spek.

Tussendoortje 2

Salted caramel smoothie



155 kcal

25 gram Koolh.

10 gram Eiwit

2 gram vet

Banaan - 0.5 middelgroot (79 gram)
Eiwitpoeder - 0.5 maatschep (9 gram)
Dadels, gedroogd, geconfijt - 2 stuks (11 gram)
Amandelmelk, ongezoet - 110 gram
Vanille aroma - 0.5 theelepel (2 gram)
Zout - 1 snufje (1 gram)

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel

Vrijdag 14 april





Calorieën: 1386 kcals

Koolhydraten: 132gr. (38%)

Eiwitten: 80gr. (23%)

Vetten: 55gr. (36%)

Vezels: 22gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Volkorenbrood met geitenkaas en kipfilet</h3>  <p>307 kcal</p> <p>36 gram Koolh. 22 gram Eiwit 8 gram vet</p>	<p>Volkorenbrood - 3 snee (88 gram) Geitenkaas, harde, 30+ - 1 beleg voor 1 snee (25 gram) Kipfilet, vleeswaar - 1 beleg voor 1 snee (19 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beleg de boterhammen met de plakjes kipfilet en geitenkaas.
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Volkoren wrap met honingkip</h3>  <p>356 kcal</p> <p>35 gram Koolh. 19 gram Eiwit 16 gram vet</p>	<p>Geraspte kaas - 10 gram Wrap, volkoren - 0.5 groot (45 gram) Kipdijfilet - 60 gram Olijfolie - 0.5 eetlepel (4 gram) Honing - 0.5 eetlepel (15 gram) Ui, rode - 0.25 stuks (18 gram) Spinazie - 5 gram Mexicaanse kruiden - 0.5 theelepel (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Snijd de kippendij in blokjes en doe in een schaal. Voeg de honing en Mexicaanse kruiden toe, meng goed door elkaar en zet opzij. 2. Snijd de rode ui in halve ringen. 3. Verhit de olie in een koekenpan en bak de kippendijblokjes voor een paar minuten gaar en bruin. Voeg de rode ui toe en bak even mee. 4. Verwarm de wrap volgens de aanwijzingen op de verpakking. 5. Beleg de wrap met spinazie, de kippendijblokjes, rode ui en bestrooi met de geraspte kaas.
<h2>Diner</h2>		
<h3>Roerbak met teriyaki garnalen en broccoli</h3>  <p>416 kcal</p> <p>49 gram Koolh. 33 gram Eiwit 9 gram vet</p>	<p>Zilvervliesrijst, onbereid - 55 gram Woksaus, teriyaki - 30 gram Garnalen, grote - 110 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Broccoli - 185 gram Sesamzaad - 0.5 theelepel (2 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. 2. Snijd ondertussen de broccoli in roosjes en kook in 4 minuten beetgaar. 3. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en roerbak de broccoliroosjes een minuut. 4. Voeg de garnalen toe en verwarm even mee. 5. Voeg daarna de teriyakisaus toe en schep goed om. Breng op smaak met peper en zout. 6. Serveer met de rijst en bestrooi met sesamzaad.
<h2>Tussendoortje 1</h2>		
<h3>Gegrilde avocado met tomaat en feta</h3>  <p>155 kcal</p> <p>2 gram Koolh. 4 gram Eiwit 15 gram vet</p>	<p>Avocado - 0.25 stuks (53 gram) Feta, schapenkaas - 15 gram Olijfolie - 1 theelepel (1 gram) Tomaat - 0.5 stuks (25 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Halveer de avocado en smeer het snijvlak in met een dun laagje olijfolie. 2. Verhit een grillpan. 3. Leg de avocado, met het snijvlak naar beneden, een paar minuten in de hete grillpan. Laat vervolgens afkoelen. 4. Was ondertussen de tomaat en snijd in blokjes. 5. Schep de blokjes tomaat in de avocado, verkruimel de feta eroverheen en bestrooi met peper en zout.
<h2>Tussendoortje 2</h2>		

Rozijnen, pompoenpitten en amandelen



153 kcal

13 gram Koolh.

5 gram Eiwit

10 gram vet

Amandelen, ongezoeten - 10 gram

Pompoenpitten - 7 gram

Rozijnen - 15 gram

1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!

Zaterdag 15 april




Calorieën: 1381 kcals

Koolhydraten: 121gr. (35%)

Eiwitten: 90gr. (26%)

Vetten: 53gr. (34%)

Vezels: 30gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<p>Ontbijt</p>		
<p>Chiapudding met havermout, banaan, kiwi en blauwe bessen</p>  <p>306 kcal</p> <p>43 gram Koolh. 8 gram Eiwit 9 gram vet</p>	<p>Havermout - 20 gram Banaan - 0.75 middelgroot (94 gram) Blauwe bessen, diepvries - 15 gram Kiwi - 0.5 stuks (54 gram) Chiazaad - 3 eetlepel (17 gram) Amandelmelk, ongezoet - 110 gram Kaneel - 0.5 theelepels (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doe de amandelmelk en chiazaad in een kom en roer de kaneel erdoorheen. Sluit de kom af met vershoudfolie en zet een nacht in de koelkast. 2. Laat de volgende ochtend de blauwe bessen ontdooien. 3. Pel de banaan en snijd in plakjes. Schil de kiwi en snijd in plakjes. 4. Verdeel de havermout met de banaan, kiwi en blauwe bessen over de chiapudding.
<p>Lunch</p>		
<p>Salade met kikkererwten, tonijn en avocado</p>  <p>352 kcal</p> <p>13 gram Koolh. 27 gram Eiwit 21 gram vet</p>	<p>Avocado - 0.25 stuks (50 gram) Tonijn, in olie, blik - 0.5 blikje (75 gram) Kikkererwten uit blik/glas - 65 gram Cherrytomaatje - 4 stuks (40 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken. 2. Snijd de avocado open, verwijder de schil en snijd in blokjes. 3. Was de cherrytomaaten en snijd doormidden. 4. Meng in een kom de kikkererwten, avocado en cherrytomaaten. Haal de tonijn uit het blikje en verdeel over de salade. 5. Breng als laatste op smaak met peper en zout.
<p>Diner</p>		
<p>Biefstuk met groene asperges en aardappelen</p>  <p>416 kcal</p> <p>46 gram Koolh. 40 gram Eiwit 7 gram vet</p>	<p>Biefstuk, onbereid - 145 gram Aardappelen, vastkokend - 210 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (8 gram) Groene asperges - 210 gram Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haal de biefstuk een half uur voor gebruik uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. 2. Schil ondertussen de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in 20 minuten gaar. 3. Dep het vlees droog met keukenpapier en bestrooi met peper en zout. 4. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak het vlees op hoge temperatuur aan beide zijden bruin. 5. Zet het vuur lager en bak tot de gewenste gaarheid; rood 1 tot 2 minuten per kant; medium 2 tot 3 minuten per kant; doorbakken 3 tot 4 minuten per kant. Beweeg de biefstuk tijdens het bakken over de bodem van de pan en keer regelmatig om. 6. Wikkel de biefstuk na het bakken in aluminiumfolie en laat rusten. 7. Snijd een klein stukje van de onderkant van de asperges en kook in 3 tot 5 minuten gaar. 8. Schep samen met de aardappelen en de biefstuk op een bord en eet smakelijk!
<p>Tussendoortje 1</p>		

Crackers met zuivelspread, rauwe ham en radijs



153 kcal

12 gram Koolh.

9 gram Eiwit

8 gram vet

Zuivelspread, naturel - 1 beleg voor 1 cracker (22 gram)

Knäckebröd, volkoren - 1 stuks (19 gram)

Rauwe ham - 1 plakje (22 gram)

Radijs - 3 stuks (23 gram)

1. Besmeer de crackers met zuivelspread en beleg met de rauwe ham.

2. Was de radijs, snijd in plakjes en verdeel over de crackers.

Tussendoortje 2

Rijstwafels met avocado en gerookte zalm



155 kcal

10 gram Koolh.

9 gram Eiwit

10 gram vet

Avocado - 0.25 stuks (29 gram)

Gerookte zalm - 2 beleg voor 1 rijstwafel (31 gram)

Rijstwafel - 2 stuks (11 gram)

Peper - 1 snufje (1 gram)

Zout - 1 snufje (1 gram)

1. Snijd de avocado open en verwijder een helft uit de schil.

2. Smeer de avocado over de rijstwafels uit en beleg deze daarna met de zalm.

3. Bestrooi met peper.

Zondag 16 april




Calorieën: 1382 kcals



Koolhydraten: 126gr. (37%)

Eiwitten: 84gr. (24%)

Vetten: 55gr. (36%)

Vezels: 23gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<p>Ontbijt</p> <p>Frittata met aardappel en courgette</p>  <p>306 kcal</p> <p>15 gram Koolh. 20 gram Eiwit 19 gram vet</p>	<p>Geraspte kaas - 15 gram</p> <p>Courgette - 0.25 stuks (104 gram)</p> <p>Aardappelen, vastkokend - 35 gram</p> <p>Ei - 2 stuks (104 gram)</p> <p>Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram)</p> <p>Ui - 0.25 stuks (35 gram)</p> <p>Knoflook - 0.5 teentje (1 gram)</p> <p>Italiaanse kruiden - 0.5 theelepel (1 gram)</p> <p>Zout - 1 snufje (1 gram)</p> <p>Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Schil de aardappel en snijd in blokjes. Pel en snipper de ui. Was de courgette en snijd in blokjes. Verhit de helft van de olie in een koekenpan, bak de aardappelblokjes 10 minuten rondom goudbruin en doe ze vervolgens in een grote kom. Verhit de overgebleven olie in dezelfde pan en bak de ui, courgette en Italiaanse kruiden 5 minuten. Pers de knoflook erboven uit en bak nog 1 minuut. Voeg de aardappelblokjes toe en breng het geheel op smaak met peper en zout. Klop de eieren los in een kom met de geraspte kaas en wat peper en zout. Giet het eimengsel over de groeten, doe de deksel op de pan en laat in ongeveer 10 minuten op laag vuur stollen. Keer de frittata voorzichtig om en bak nog 3 minuten, zodat deze van binnen zacht blijft. Laat de frittata op een bord glijden en eet smakelijk!
<p>Lunch</p> <p>Quinoasalade met kip en tomaat</p>  <p>356 kcal</p> <p>28 gram Koolh. 32 gram Eiwit 12 gram vet</p>	<p>Quinoa, onbereid - 45 gram</p> <p>Kipfilet, onbereid - 105 gram</p> <p>Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram)</p> <p>Peterselie, plat, vers - 3 gram</p> <p>Olijven, zwart, blik/glas - 6 stuks (23 gram)</p> <p>Citroensap - 0.5 eetlepel (4 gram)</p> <p>Cherrytomaatje - 6 stuks (57 gram)</p> <p>Zout - 1 snufje (1 gram)</p> <p>Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Kook de quinoa volgens aanwijzingen op de verpakking gaar en laat afkoelen. Snijd de kipfilet in blokjes. Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak hierin de kip in ongeveer 5 tot 7 minuten goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper en zout. Schep vervolgens de kip in een grote kom. Was de cherrytomaten en snijd doormidden. Hak de peterselie fijn. Voeg de quinoa samen met de cherrytomaten, olijven en peterselie toe aan de kom en breng de salade op smaak met het citroensap, peper en zout. Schep goed om en eet smakelijk!
<p>Diner</p> <p>Vegetarische gehaktballetjes in tomatensaus met rijst</p>  <p>413 kcal</p> <p>55 gram Koolh. 22 gram Eiwit 11 gram vet</p>	<p>Zilvervriesrijst, onbereid - 50 gram</p> <p>Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram)</p> <p>Tomaat, gezeefd, passata - 140 gram</p> <p>Peterselie, plat, vers - 3 gram</p> <p>Vegetarische balletjes, onbereid - 6 stuks (83 gram)</p> <p>Knoflook - 0.5 teentje (1 gram)</p> <p>Italiaanse kruiden - 0.5 theelepel (1 gram)</p> <p>Zout - 1 snufje (1 gram)</p> <p>Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. Hak de knoflook fijn. Verhit de olie in een hapjespan en bak de vegetarische gehaktballetjes 5 minuten. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee. Schenk de passata erbij en breng het geheel verder op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout. Serveer samen met de rijst en garneer eventueel met wat verse peterselie.

Tussendoortje 1		
<p>Appeltaart smoothie</p>  <p>154 kcal</p> <p>19 gram Koolh. 6 gram Eiwit 6 gram vet</p>	<p>Amandelen, ongezoeten - 5 gram Appel, Elstar - 0.5 stuks (85 gram) Melk, halfvol - 125 gram Kaneel - 0.5 theelepel (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was de appel en snijd in grove stukken. 2. Doe samen met de overige ingrediënten in een blender en mix tot een glad geheel.
Tussendoortje 2		
<p>Crackers met tahin</p>  <p>155 kcal</p> <p>12 gram Koolh. 6 gram Eiwit 9 gram vet</p>	<p>Tahin, sesampasta, met zout - 5 beleg voor 1 cracker (16 gram) Knäckebröd, volkoren - 2 stuks (21 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Smeer de tahin op de crackers.

Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Avocado	1.75	stuks
Banaan	2.5	stuks middelgroot
Kiwi	1.5	stuks
Ui, rode	0.75	stuks
Rode paprika	1.25	stuks
Aardappelen, vastkokend	450	gram
Groene asperges	415	gram
Dadels, gedroogd, geconfijt	35	gram
Ui	1.25	stuks
Spinazie	20	gram
Knoflook	2.5	teentjes
Appel, Granny Smith	1	stuk
Kastanjechampignons, onbereid	90	gram
Babyspinazie	75	gram
Cherrytomaatje	154	gram
Basilicum, vers	2	gram
Broccoli	285	gram
Chinese wokgroente, onbereid	140	gram
Wortel	80	gram
Aardbeien	90	gram
Italiaanse roerbakgroente, kastanjechampignons, onbereid	70	coach_environment.units._gram
Tomaat	0.5	stuks
Radijs	24	gram
Appel, Elstar	1	stuk
Courgette	0.5	stuks
Peterselie, plat, vers	6	gram

Vlees, Kip, Vis & Vega

Biefstuk, onbereid	295	gram
Rundergehakt, mager, onbereid	55	gram
Kipfilet, onbereid	395	gram
Garnalen	55	gram
Kipdijfilet	60	gram
Garnalen, grote	115	gram
Gerookte zalm	35	gram
Vegetarische balletjes, onbereid	83	gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Kaas, 30+	40	gram
Zuivelspread, naturel	60	gram
Kipfilet, vleeswaar	35	gram
Hummus, naturel	43	gram
Ontbijtspek	30	gram
Hüttenkäse	150	gram
Feta, schapenkaas	15	gram
Geitenkaas, harde, 30+	30	gram
Geraspte kaas	30	gram
Rauwe ham	22	gram

Bakkerij

Volkorenbrood	6 sneetjes
Vanille aroma	6 gram

Zuivel & Eieren

Griekse yoghurt, mager	135 gram
Ei	6 stuks
Magere kwark, appel kaneel, Optimel	130 gram
Kwark, mager	140 gram
Plantaardige variatie op kwark, ongezoet, Alpro	135 gram
Melk, halfvol	130 gram

Kruiden & Specerijen

Italiaanse kruiden	3 gram
Komijnzaad, gemalen	1 gram
Kaneel	5 gram
Knoflookpoeder	2 gram
Mexicaanse kruiden	1 theelepel

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Olijven, groen, blik / glas	30 gram
Olijfolie	92 gram
Tomatenspuree, geconcentreerd, blik	10 gram
Fusilli, volkoren, onbereid	55 gram
Volkoren pasta, onbereid	35 gram
Zilvervliesrijst, onbereid	160 gram
Ketjap, manis	11 gram
Sambal manis	3 gram
Kokosrasp	5 gram
Rijst, gele, onbereid	50 gram
Tomaat, gezeefd, passata	195 gram
Wrap, volkoren	1 groot
Teriyakisaus	30 gram
Quinoa, onbereid	45 gram
Olijven, zwart, blik/glas	23 gram
Tahin, sesampasta, met zout	20 gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Zout	13 gram
Peper	11 gram
Zwarte bonen, blik / glas	40 gram
Honing	23 gram
Bakpoeder	2 gram
Bloem	45 gram
Bouillonblokjes, kip	0.5 blokjes
Agavesiroop	14 gram
Sesamzaad	5 gram
Pompoenpitten	7 gram
Tonijn, in olie, blik	1 Blikje
Kikkererwten uit blik/glas	70 gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Rijstwafel	5 stuks
Pindakaas, 100% pinda's	26 gram
Knäckebröd, volkoren	5 stuks
Havermout	55 gram
Holie granola, protein crunch	25 gram

Snoep, Koek, Chips & Noten

Noten, gemengd, ongezouten	20 gram
Walnoten, ongezouten	20 gram
Amandelen, ongezouten	2 stuks
Amandelen, ongezouten	40 gram
Pure chocolade, 85%, Lindt	10 gram
Rozijnen	15 gram

Frisdrank, Sappen, Koffie & Thee

Granenkoffie	1 kopje
Citroensap	5 gram

Bewuste voeding

Cacaopoeder, ongezoet	11 gram
Amandelmelk, ongezoet	360 gram
Eiwitpoeder	0.5 maatschep
Chiazaad	18 gram

Diepvries

Spinazie, diepvries	67 gram
Blauwe bessen, diepvries	90 gram
Frambozen, diepvries	90 gram
Bloemkoolrijst, diepvries, Bonduelle	90 gram
Doperwten, diepvries	45 gram