

Maandag 10 april





Calorieën: 1202 kcals

Koolhydraten: 114gr. (38%)

Eiwitten: 94gr. (31%)

Vetten: 37gr. (28%)

Vezels: 18gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
<p>Kwark met druiven</p>  <p>266 kcal</p> <p>38 gram Koolh. 25 gram Eiwit 2 gram vet</p>	<p>Witte druiven - 140 gram Kwark, mager - 280 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was de druiven. 2. Voeg de kwark en druiven toe aan een schaalteje en eet smakelijk!
Lunch		
<p>Volkorenbrood met ei, tomaat en avocado</p>  <p>309 kcal</p> <p>19 gram Koolh. 14 gram Eiwit 19 gram vet</p>	<p>Avocado - 0.25 stuks (46 gram) Volkorenbrood - 1 snee (43 gram) Ei - 1 stuks (61 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (6 gram) Tomaat - 0.5 stuks (43 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was de tomaat en snijd in plakjes. 2. Verhit de olijfolie in een koekenpan, breek de eieren erboven en bak ongeveer 5 minuten. 3. Snijd ondertussen de avocado open, verwijder de schil en snijd in plakjes. 4. Beleg de boterhammen met de avocado, leg hier het ei en de tomaat bovenop en bestrooi met peper en zout.
Diner		
<p>Stoofpot met kip, aardappel en wortel</p>  <p>361 kcal</p> <p>43 gram Koolh. 31 gram Eiwit 6 gram vet</p>	<p>Kipfilet, onbereid - 105 gram Aardappelen, vastkokend - 155 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (6 gram) Ui - 0.25 stuks (31 gram) Wortel - 120 gram Peterselie, plat, vers - 2 gram Tomatenblokjes, blik, pak - 90 gram Komijnzaad, gemalen - 0.5 theelepel (1 gram) Paprikapoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Kerriepoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pel en snipper de ui. Schil de wortel en snijd in plakjes. 2. Schil de aardappelen en snijd in blokjes. Snijd ook de kipfilet in blokjes. 3. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui met de kerriepoeder aan. 4. Voeg de kipfilet toe en bak goudbruin en gaar. 5. Voeg dan de wortel, aardappelblokjes, tomatenblokjes, komijn, paprikapoeder, peper en zout toe. 6. Schenk er een scheutje water bij en laat het geheel ongeveer 20 minuten pruttelen. 7. Schep op een bord en garneer eventueel met wat verse peterselie.
Tussendoortje 1		
<p>Gerookte kip met komkommer en chilisaus</p>  <p>135 kcal</p> <p>11 gram Koolh. 13 gram Eiwit 5 gram vet</p>	<p>Gerookte kipfilet - 75 gram Komkommer - 0.25 stuks (146 gram) Chilisaus - 1.5 eetlepel (22 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!
Tussendoortje 2		

Gekookt ei met kipfilet en augurk



133 kcal

5 gram Koolh.

13 gram Eiwit

8 gram vet

Ei - 1 stuks (68 gram)

Augurken, zoetzuur - 68 gram

Kipfilet, vleeswaar - 2 plakje (20 gram)

1. Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen.

2. Pel de eieren en snijd in partjes.

3. Rol de augurk in de plakjes kipfilet en serveer samen met de gekookte eieren.

Dinsdag 11 april





Calorieën: 1202 kcals

Koolhydraten: 120gr. (40%)

Eiwitten: 92gr. (31%)

Vetten: 34gr. (25%)

Vezels: 24gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Yoghurt met appel, blauwe bessen, havermout en walnoten  <p>267 kcal</p> <p>28 gram Koolh. 20 gram Eiwit 9 gram vet</p>	Walnoten, ongezouten - 10 gram Havermout - 20 gram Appel, Elstar - 0.5 stuks (40 gram) Griekse yoghurt, mager - 150 gram Blauwe bessen, diepvries - 45 gram Kaneel - 0.5 theelepel (1 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat de blauwe bessen ontdooien. 2. Was de appel en snijd in blokjes. 3. Voeg ze samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
Lunch		
Volkorenbrood met kipkerrie  <p>307 kcal</p> <p>38 gram Koolh. 27 gram Eiwit 5 gram vet</p>	Kipfilet, gekookt, met zout - 58 gram Friteslijn, Remia - 17 gram Volkorenbrood - 2 snee (81 gram) Griekse yoghurt, mager - 40 gram Honing - 0.5 theelepel (3 gram) Kerrievoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Bieslook, vers - 0.5 theelepel (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de kipfilet in ongeveer 15 minuten gaar. 2. Laat de kip afkoelen en trek uit elkaar met twee vorken. 3. Meng in een bakje de kip, Griekse yoghurt, friteslijn, honing, kerrievoeder en bieslook door elkaar. 4. Maak op smaak met peper en zout. 5. Besmeer de sneetjes volkorenbrood met de kipkerrie salade.
Diner		
Koolvis met krieltjes en broccoli  <p>363 kcal</p> <p>37 gram Koolh. 28 gram Eiwit 10 gram vet</p>	Krieltjes met schil - 170 gram Koolvis - 101 gram Gemberwortel - 3 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (13 gram) Ui - 0.25 stuks (34 gram) Broccoli - 200 gram Citroensap - 0.5 eetlepel (3 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Citroen - 1 partje (4 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat, wanneer je koolvis uit de diepvries gebruikt, deze een beetje ontdooien. Snijd in blokjes, marineer in de citroensap en breng op smaak met peper en zout. 2. Snijd de broccoli in roosjes en halveer de krieltjes. 3. Kook de krieltjes 8 minuten voor en kook de laatste 4 minuten de broccoli mee. 4. Pel de ui en snijd in halve ringen, rasp de gember en snijd de knoflook fijn. 5. Verhit de olijfolie in een hapjespan of wok en fruit de ui aan. Voeg de voorgekookte krieltjes en broccoli toe samen met de gember en knoflook. 6. Bak dit even aan, voeg als laatste de koolvis toe en bak dit nog 4 minuten mee. 7. Serveer eventueel met een partje citroen.
Tussendoortje 1		
Crackers met zuivelspread en hummus  <p>135 kcal</p> <p>12 gram Koolh. 4 gram Eiwit 8 gram vet</p>	Hummus, naturel - 1 beleg voor 1 cracker (15 gram) Zuivelspread, naturel - 1 beleg voor 1 cracker (12 gram) Knäckebröd, volkoren - 2 stuks (20 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Besmeer de crackers met hummus en zuivelspread.

Tussendoortje 2

Hüttenkäse met aardbeien



133 kcal

7 gram Koolh.

16 gram Eiwit

6 gram vet

Hüttenkäse - 130 gram
Aardbeien, diepvries - 65 gram

1. Laat de aardbeien ontdooien en snijd vervolgens in partjes.
2. Voeg samen met de hüttenkäse toe aan een schaalkje, eet smakelijk!

Woensdag 12 april




Calorieën: 1204 kcals



Koolhydraten: 120gr. (40%)

Eiwitten: 97gr. (32%)

Vetten: 34gr. (25%)

Vezels: 15gr. (2%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
<p>Yoghurt met vijgen, druiven en granaatappelpitjes</p>  <p>269 kcal</p> <p>42 gram Koolh. 19 gram Eiwit 3 gram vet</p>	<p>Havermout - 20 gram Rozijnen - 10 gram Witte druiven - 60 gram Granaatappelpitjes, diepvries - 10 gram Griekse yoghurt, mager - 155 gram Vijgen, vers - 1 stuks (31 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat de granaatappelpitjes ontdooien. 2. Was de vijg en snijd in plakjes. Was de druiven. 3. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
Lunch		
<p>Gevulde omelet met zalm</p>  <p>307 kcal</p> <p>4 gram Koolh. 28 gram Eiwit 20 gram vet</p>	<p>Gerookte zalm - 55 gram Ei - 2 stuks (108 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Spinazie - 55 gram Sjalotje - 0.5 stuks (7 gram) Cherrytomatje - 4 stuks (43 gram) Bieslook, gedroogd - 0.5 theelepel (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klop in een kom de eieren los met wat peper, zout en bieslook. 2. Pel en snipper de sjalot. Was de cherrytomaten en snijd doormidden. 3. Snijd de zalm in stukjes. 4. Verhit olie in een koekenpan en fruit hier het sjalotje kort in aan. 5. Voeg de spinazie toe en bak mee tot deze is geslonken. 6. Giet het eimengsel erbij en verdeel de zalm en cherrytomaten over de pan. 7. Zet het vuur een halve minuut op de hoge stand en daarna op laag vuur met een deksel erop. 8. Als de omelet gestold is en een lichtbruine kleur heeft, is hij klaar. Laat de omelet op een bord glijden en eet smakelijk!
Diner		
<p>Kip met witlof en ananas</p>  <p>362 kcal</p> <p>47 gram Koolh. 29 gram Eiwit 6 gram vet</p>	<p>Kipfilet, onbereid - 100 gram Aardappelen, kruimig - 165 gram Ananas op siroop, blik / glas - 65 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Witlof - 195 gram Shoarmakruiden - 0.5 theelepel (0 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in 20 minuten gaar. 2. Maak ondertussen de witlof schoon en snijd de onderkant eraf. Halveer de stronken, verwijder de bittere kern en snijd de witlof in reepjes. 3. Snijd de kipfilet in reepjes. 4. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet hierin kort aan. Kruid met de shoarmakruiden, peper en zout. 5. Voeg de witlof toe en bak in 3 tot 5 minuten gaar. 6. Snijd ondertussen de ananas in blokjes en bak nog even kort mee. 7. Giet de aardappelen af, vang wat van het kookvocht op en stamp fijn met een pureestamper. Voeg een beetje van het kookvocht toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. 8. Serveer de kip met witlof en ananas samen met de aardappelpuree.

<p>Tussendoortje 1</p>		
<p>Kwark met aardbeien en kiwi</p>  <p>135 kcal</p> <p>18 gram Koolh. 14 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Kwark, mager - 145 gram Kiwi - 0.5 stuks (54 gram) Aardbeien, diepvries - 70 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat de aardbeien ontdooien en snijd vervolgens doormidden. 2. Schil de kiwi en snijd in stukjes. 3. Voeg de kwark, aardbeien en de kiwi toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
<p>Tussendoortje 2</p>		
<p>Rijstwafels met geitenkaas en gekookt ei</p>  <p>134 kcal</p> <p>13 gram Koolh. 9 gram Eiwit 6 gram vet</p>	<p>Ei - 1 stuks (35 gram) Geitenkaas, harde, 30+ - 1 beleg voor 1 rijstwafel (11 gram) Rijstwafel - 2 stuks (15 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook het ei in ongeveer 8 minuten hard. Laat het ei onder koud water even schrikken en laat afkoelen. Pel het ei en snijd in plakjes. 2. Beleg de rijstwafels met plakjes geitenkaas en ei.

Donderdag 13 april




Calorieën: 1198 kcals

Koolhydraten: 115gr. (38%)

Eiwitten: 91gr. (30%)

Vetten: 38gr. (28%)

Vezels: 18gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
<p>Ontbijt</p> <p>Omelet met kip en Italiaanse roerbakgroente</p>  <p>267 kcal</p> <p>4 gram Koolh. 29 gram Eiwit 16 gram vet</p>	<p>Kipfilet, onbereid - 70 gram Ei - 2 stuks (89 gram) Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (12 gram) Italiaanse roerbakgroente, onbereid - 60 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. Klop de eieren los in een kom met wat peper en zout. 2. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en maak van het eimengsel een omelet in ongeveer 4 minuten. Houdt de omelet warm, op een bord onder aluminiumfolie, als deze klaar is. 3. Snijd de kipfilet in reepjes. Verhit de resterende olijfolie in een wokpan en bak hierin de kipfilet ongeveer 5 minuten goudbruin. 4. Voeg vervolgens de groentemix en Italiaanse kruiden toe. Laat dit ongeveer 5 minuten mee roerbakken. Breng op smaak met peper en zout. 5. Verwijder het aluminiumfolie van de omelet en schep hier de groenten en kip bovenop. Eet smakelijk!
<p>Lunch</p> <p>Volkorenbrood met hummus en runderrookvlees</p>  <p>307 kcal</p> <p>36 gram Koolh. 18 gram Eiwit 9 gram vet</p>	<p>Volkorenbrood - 2 snee (84 gram) Hummus, naturel - 1 beleg voor 1 snee (24 gram) Runderrookvlees - 1 beleg voor 1 snee (19 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beleg de boterhammen met de plakjes runderrookvlees en besmeer de boterhammen met hummus.
<p>Diner</p> <p>Spaghetti met tonijnballen in tomatensaus</p>  <p>360 kcal</p> <p>44 gram Koolh. 29 gram Eiwit 7 gram vet</p>	<p>Paneermeel - 9 gram Spaghetti, volkoren, onbereid - 45 gram Tonijn, naturel, blik - 0.5 blikje (68 gram) Ei - 1 stuks (15 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (6 gram) Ui - 0.25 stuks (31 gram) Tomatenblokjes, blik, pak - 120 gram Sla, rucola - 10 gram Citroen - 0.25 stuks (20 gram) Chilipoeder - 1 mespuntje (1 gram) Oregano, gedroogd - 0.5 theelepel (1 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de spaghetti volgens aanwijzingen op de verpakking beetgaar. 2. Laat de tonijn uitlekken. 3. Doe de tonijn in een kom en meng met het paneermeel, ei en citroenrasp. Vorm met vochtige handen hier balletjes van en zet even apart. 4. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. 5. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan fruit de ui en knoflook aan. 6. Voeg de tomatenblokjes, chilipoeder, oregano, peper en zout toe, breng het geheel zachtjes aan de kook en laat 8 tot 10 minuten op laag vuur pruttelen. 7. Verhit ondertussen de resterende olie in een andere koekenpan en bak de tonijnballetjes in ongeveer 5 minuten rondom goudbruin. 8. Voeg de tonijnballetjes toe aan de saus en warm nog even goed door. 9. Schep de spaghetti op een bord en hierover de tonijnballetjes in tomatensaus. Garneer met de rucola.
<p>Tussendoortje 1</p>		

Kwark met blauwe bessen en havermout



133 kcal

19 gram Koolh.

11 gram Eiwit

2 gram vet

Havermout - 15 gram
Kwark, mager - 100 gram
Blauwe bessen, diepvries - 35 gram

1. Laat de blauwe bessen ontdooien.
2. Voeg ze samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!

Tussendoortje 2

Rijstwafels met geitenkaas en aardbeien



135 kcal

16 gram Koolh.

6 gram Eiwit

6 gram vet

Basilicum, vers - 1 gram
Geitenkaas, verse 45+ - 2 beleg voor 1 rijstwafel (32 gram)
Rijstwafel - 2 stuks (15 gram)
Aardbeien - 55 gram

1. Smeer de geitenkaas op de rijstwafels.
2. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze doormidden.
3. Beleg hiermee de rijstwafels en garneer eventueel met de basilicum.

Vrijdag 14 april




Calorieën: 1198 kcals

Koolhydraten: 111gr. (37%)

Eiwitten: 90gr. (30%)

Vetten: 39gr. (29%)

Vezels: 21gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
<p>Gekookte eieren met zalm en avocado</p>  <p>266 kcal</p> <p>1 gram Koolh. 21 gram Eiwit 20 gram vet</p>	<p>Avocado - 0.25 stuks (43 gram) Gerookte zalm - 55 gram Ei - 1 stuks (57 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen. 2. Snijd de avocado open, verwijder de schil en snijd in plakjes. 3. Pel de eieren en snijd in plakjes. 4. Serveer samen met de gerookte zalm en avocado. Bestrooi naar wens met peper en zout.
Lunch		
<p>Crackers met tonijnsalade</p>  <p>305 kcal</p> <p>22 gram Koolh. 24 gram Eiwit 13 gram vet</p>	<p>Avocado - 0.25 stuks (52 gram) Tonijn, naturel, blik - 0.5 blikje (77 gram) Knäckebröd, volkoren - 3 stuks (36 gram) Peterselie, plat, vers - 1 gram Tomaat - 0.5 stuks (48 gram) Sjalotje - 0.5 stuks (14 gram) Citroensap - 0.5 eetlepel (3 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat de tonijn uitlekken. 2. Was de tomaat en snijd in kleine stukjes. 3. Pel en snipper het sjalotje. 4. Snijd de avocado open en haal de helft van het vruchtvlees uit de schil. Snijd in kleine blokjes. 5. Doe de tonijn, stukjes avocado, tomaat en sjalot in een kom. 6. Prak het geheel fijn met een vork en breng de tonijnsalade op smaak met citroensap, peper en zout. 7. Besmeer de crackers en garneer eventueel met verse peterselie.
Diner		
<p>Pittige tonijn met sperziebonen en rijst</p>  <p>362 kcal</p> <p>51 gram Koolh. 30 gram Eiwit 3 gram vet</p>	<p>Zilvervliesrijst, onbereid - 55 gram Tonijn, naturel, blik - 1 blikje (84 gram) Basilicum, vers - 4 gram Sperziebonen - 150 gram Vissaus - 1 eetlepel (11 gram) Limoensap - 1 eetlepel (8 gram) Spaanse peper, rood - 0.25 stuks (2 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Dop ondertussen de sperziebonen en kook in 8 tot 10 minuten beetgaar. 3. Laat de tonijn uitlekken. 4. Was de rode peper en verwijder het steeltje. Halveer met een mes in de lengte en schraap de zaadlijsten eruit. Snijd vervolgens in fijne reepjes. 5. Meng in een kom de vissaus met de limoensap en rode peper. Voeg hier de tonijn aan toe en roer goed door. 6. Hak de basilicum fijn en schep samen met de sperziebonen door de tonijn. 7. Serveer samen met de rijst en garneer eventueel met wat extra basilicum.
Tussendoortje 1		

Havermoutkoekjes met appel en rozijnen



133 kcal

24 gram Koolh.

4 gram Eiwit

3 gram vet

Havermout - 15 gram
Bloem - 5 gram
Rozijnen - 5 gram
Appel, Elstar - 0.5 stuks (23 gram)
Ei - 1 stuks (8 gram)
Honing - 0.5 eetlepel (7 gram)
Kaneel - 0.5 theelepel (0 gram)
Bakpoeder - 0.5 theelepel (0 gram)

1. Verwarm de oven voor op 170 graden.
2. Schil de appel en rasp fijn.
3. Mix de havermout, bloem, bakpoeder, ei, honing en kaneel in een kom goed door elkaar. Spatel hier de appel en de rozijnen doorheen.
4. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Vorm met vochtige handen 8 koekjes van het beslag en leg ze met voldoende ruimte op de bakplaat. Bak ze in de oven in ongeveer 20 minuten gaar.
5. Laat de koekjes goed afkoelen en bewaar ze in een afgesloten bakje.

Tussendoortje 2

Kwark met sinaasappel, blauwe bessen en lijnzaad



134 kcal

15 gram Koolh.

13 gram Eiwit

2 gram vet

Handsinaasappel - 0.5 stuks (45 gram)
Kwark, mager - 140 gram
Blauwe bessen, diepvries - 35 gram
Lijnzaad - 0.5 eetlepel (3 gram)

1. Laat de blauwe bessen ontdooien.
2. Schil de sinaasappel en snijd deze in partjes.
3. Voeg ze samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!

Zaterdag 15 april




Calorieën: 1198 kcals

Koolhydraten: 111gr. (37%)

Eiwitten: 93gr. (31%)

Vetten: 39gr. (29%)

Vezels: 18gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
Ontbijt		
<p>Omelet wrap met tomaat, avocado en feta</p>  <p>269 kcal</p> <p>3 gram Koolh. 15 gram Eiwit 22 gram vet</p>	<p>Avocado - 0.25 stuks (41 gram) Feta, schapenkaas - 15 gram Ei - 2 stuks (81 gram) Korrelkommer - 0.25 stuks (54 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (5 gram) Sla, rucola - 5 gram Tomaat - 0.5 stuks (38 gram) Bieslook, gedroogd - 0.5 theelepel (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was de tomaat en snijd in plakjes. Was de komkommer en snijd in reepjes. 2. Snijd de avocado open, verwijder de schil en snijd in plakjes. 3. Klop de eieren los in een kom met wat peper en zout. Voeg de bieslook toe. 4. Verhit de olie in een koekenpan en giet hier het eimengsel in. 5. Bak de omelet aan beide kanten goudbruin. Haal de omelet uit de pan en leg op een bord. 6. Verdeel de rucola over de omelet. Verdeel hier de tomaat, komkommer en avocado overheen. 7. Bestrooi naar smaak met wat peper en verkruimel als laatste de feta eroverheen. 8. Rol op en eet smakelijk.
Lunch		
<p>Volkorenbrood met kipkerrie</p>  <p>307 kcal</p> <p>38 gram Koolh. 27 gram Eiwit 5 gram vet</p>	<p>Kipfilet, gekookt, met zout - 58 gram Friteslijn, Remia - 17 gram Volkorenbrood - 2 snee (81 gram) Griekse yoghurt, mager - 40 gram Honing - 0.5 theelepel (3 gram) Kerrie poeder - 0.5 theelepel (1 gram) Bieslook, vers - 0.5 theelepel (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de kipfilet in ongeveer 15 minuten gaar. 2. Laat de kip afkoelen en trek uit elkaar met twee vorken. 3. Meng in een bakje de kip, Griekse yoghurt, friteslijn, honing, kerrie poeder en bieslook door elkaar. 4. Maak op smaak met peper en zout. 5. Besmeer de sneetjes volkorenbrood met de kipkerrie salade.
Diner		
<p>Kip met sperziebonen en rijst</p>  <p>358 kcal</p> <p>45 gram Koolh. 28 gram Eiwit 7 gram vet</p>	<p>Zilvervliesrijst, onbereid - 40 gram Kipfilet, onbereid - 90 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (6 gram) Sperziebonen - 150 gram Ketjap - 0.5 eetlepel (9 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Sambal oelek - 0.5 theelepel (2 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Hak de knoflook fijn. 3. Maak met de ketjap, knoflook en sambal een mariande. 4. Snijd de kipfilet in blokjes, schep door de marinade en zet even apart. 5. Dop de sperziebonen, breek (of snijd) doormidden en kook in 8 tot 10 minuten beetgaar. 6. Verhit de olie in een hapjespan of wok, schep de kipfilet uit de marinade en bak in ongeveer 5 tot 7 minuten gaar. 7. Voeg de sperziebonen, de overgebleven marinade en een scheutje water toe en schep om. 8. Warm het geheel nog even goed door en serveer samen met de rijst.
Tussendoortje 1		

<p>Perzik smoothie met havermout</p>  <p>133 kcal</p> <p>17 gram Koolh. 13 gram Eiwit 2 gram vet</p>	<p>Havermout - 10 gram Griekse yoghurt, mager - 90 gram Melk, halfvol - 30 gram Perzik, diepvries - 60 gram Citroensap - 1 theelepel (1 gram)</p>	<p>1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde smoothie.</p>
<p>Tussendoortje 2</p>		
<p>Rijstwafels met hüttenkäse, gerookte zalm en komkommer</p>  <p>133 kcal</p> <p>10 gram Koolh. 12 gram Eiwit 5 gram vet</p>	<p>Komkommer - 0.25 stuks (71 gram) Gerookte zalm - 1 beleg voor 1 rijstwafel (28 gram) Rijstwafel - 1 stuks (10 gram) Hüttenkäse - 1 beleg voor 1 rijstwafel (36 gram) Tijm, gedroogd - 0.5 theelepel (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<p>1. Smeer de hüttenkäse op de rijstwafels en leg hier de plakjes zalm bovenop. 2. Was de komkommer, snijd deze in plakjes en verdeel over de rijstwafels. 3. Breng op smaak met peper en eventueel wat tijm.</p>

Zondag 16 april




Calorieën: 1199 kcals

Koolhydraten: 111gr. (37%)

Eiwitten: 96gr. (32%)

Vetten: 36gr. (27%)

Vezels: 23gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
<p>Ontbijt</p>		
<p>Yoghurt met blauwe bessen, havermout en gemengde noten</p>  <p>267 kcal</p> <p>28 gram Koolh. 21 gram Eiwit 8 gram vet</p>	<p>Noten, gemengd, ongezoeten - 10 gram Havermout - 25 gram Griekse yoghurt, mager - 150 gram Blauwe bessen, diepvries - 60 gram</p>	<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!
<p>Lunch</p>		
<p>Volkorenbrood met rosbeef, kaas, tomaat en sla</p>  <p>308 kcal</p> <p>26 gram Koolh. 27 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Volkorenbrood - 2 snee (63 gram) Kaas, 30+ - 2 beleg voor 1 snee (36 gram) Rosbeef, vleeswaar - 2 beleg voor 1 snee (27 gram) Sla, rucola - 20 gram Tomaat - 0.5 stuks (42 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beleg de boterhammen met rucola en rosbeef. 2. Was de tomaat en snijd deze in plakjes. 3. Verdeel de kaas en plakjes tomaat over de boterhammen en bestrooi met peper en zout.
<p>Diner</p>		
<p>Penne met tonijn in tomatensaus</p>  <p>359 kcal</p> <p>41 gram Koolh. 30 gram Eiwit 8 gram vet</p>	<p>Penne, volkoren, onbereid - 50 gram Tonijn, naturel, blik - 0.5 blikje (74 gram) Tomatenpuree, geconcentreerd, blik - 25 gram Ansjovis in olie, blik - 1 blikje (12 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Tomaat - 1.5 stuks (92 gram) Kappertjes - 0.5 eetlepel (10 gram) Provençaalse kruiden - 0.5 theelepel (1 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. 2. Hak de knoflook fijn. 3. Was de tomaten en snijd in partjes. 4. Laat de tonijn uitlekken. 5. Doe de helft van de knoflook samen met de tomaten, olijfolie, tomatenpuree en Provençaalse kruiden in de blender of pureer het met de staafmixer tot het een egale saus wordt. 6. Doe de saus in een koekenpan, voeg de tonijn en kappertjes toe en warm goed door. Breng op smaak met peper en zout. 7. Laat de ansjovis uitlekken. Verhit ondertussen een andere koekenpan en voeg de ansjovis met de overgebleven knoflook toe. Verwarm dit een paar minuten tot de ansjovis is 'gesmolten'. 8. Voeg als laatste de ansjovis toe aan de saus en roer goed door. 9. Schep de penne op een bord en hierover de saus.
<p>Tussendoortje 1</p>		

Blokjes kaas met komkommer en mosterd



133 kcal

3 gram Koolh.
13 gram Eiwit
8 gram vet

Kaas, 30+ - 35 gram
Komkommer - 0.25 stuks (140 gram)
Mosterd - 2 theelepel (11 gram)

1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!

Tussendoortje 2

Geroosterde kikkererwten



134 kcal

14 gram Koolh.
7 gram Eiwit
5 gram vet

Kikkererwten uit blik/glas - 90 gram
Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (4 gram)
Paprikapoeder - 0.5 theelepel (1 gram)
Zout - 1 snufje (1 gram)

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bedek de bakplaat van de oven met bakpapier.
2. Spoel de kikkererwten af in een zeef en laat uitlekken.
3. Meng in een kom de kikkererwten met olijfolie, paprikapoeder en zout. Spreid vervolgens uit over de bakplaat.
4. Zet de kikkererwten voor 15 minuten in de oven. Schep om en laat daarna nog 10 minuten staan.
5. Haal de kikkererwten uit de oven en laat goed afkoelen.

Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Komkommer	1.25	stuks
Witte druiven	205	gram
Avocado	1.25	stuks
Tomaat	4	stuks
Aardappelen, vastkokend	155	gram
Ui	1	stuk
Wortel	125	gram
Peterselie, plat, vers	4	gram
Appel, Elstar	0.5	stuks
Bieslook, vers	2	gram
Krieltjes met schil	170	gram
Gemberwortel	3	gram
Broccoli	205	gram
Knoflook	2	teentjes
Citroen	0.5	stuks
Kiwi	1	stuk
Vijgen, vers	1	stuk
Spinazie	55	gram
Sjalotje	1.5	stuks
Cherrytomaatje	44	gram
Aardappelen, kruimig	165	gram
Witlof	196	gram
Italiaanse roerbakgroente, onbereid	60	gram
Sla, rucola	40	gram
Basilicum, vers	6	gram
Aardbeien	55	gram
Sperziebonen	300	gram
Spaanse peper, rood	0.25	stuks
Handsinaasappel	0.5	stuks

Vlees, Kip, Vis & Vega

Kipfilet, onbereid	485	gram
Koolvis	101	gram
Gerookte zalm	140	gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Gerookte kipfilet	75	gram
Kipfilet, vleeswaar	25	gram
Hummus, naturel	40	gram
Zuivelspread, naturel	15	gram
Hüttenkäse	170	gram
Geitenkaas, harde, 30+	15	gram
Runderrookvlees	20	gram
Geitenkaas, verse, 45+	35	gram
Feta, schapenkaas	20	gram
Kaas, 30+	75	gram
Rosbief, vleeswaar	27	gram

Bakkerij

Volkorenbrood	11	sneetjes
---------------	----	----------

Zuivel & Eieren

Kwark, mager	665	gram
Ei	11	stuks
Griekse yoghurt, mager	620	gram
Melk, halfvol	30	gram

Kruiden & Specerijen

Komijnzaad, gemalen	1	gram
Paprikapoeder	2	gram
Kerriepoeder	3	gram
Kaneel	2	gram
Bieslook, gedroogd	2	gram
Shoarmakruiden	1	gram
Italiaanse kruiden	1	gram
Chilipoeder	1	gram
Oregano, gedroogd	1	gram
Tijm, gedroogd	1	gram
Provençaalse kruiden	1	gram

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Olijfolie	74	gram
Tomatenblokjes, blik, pak	215	gram
Spaghetti, volkoren, onbereid	45	gram
Zilvervliesrijst, onbereid	100	gram
Ketjap, manis	9	gram
Sambal oelek	2	gram
Penne, volkoren, onbereid	50	gram
Tomatenpuree, geconcentreerd, blik	30	gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Chilisaus	22	gram
Peper	10	gram
Zout	9	gram
Augurken, zoetzuur	68	gram
Friteslijn, Remia	35	gram
Honing	13	gram
Ananas op siroop, blik / glas	65	gram
Paneermeel	10	gram
Tonijn, naturel, blik	3	Blikje
Bloem	5	gram
Bakpoeder	1	gram
Vissaus	12	gram
Limoensap	8	gram
Mosterd	11	gram
Ansjovis in olie, blik	1	Blikje
Kappertjes	10	gram
Kikkererwten uit blik/glas	90	gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Knäckebröd, volkoren	5	stuks
Haverhout	105	gram
Rijstwafel	6	stuks
Lijnzaad	5	gram

Snoep, Koek, Chips & Noten

Walnoten, ongezouten	10	gram
----------------------	----	------

Rozijnen	15 gram
Noten, gemengd, ongezouten	10 gram

Frisdrank, Sappen, Koffie & Thee

Citroensap	8 gram
------------	--------

Diepvries

Blauwe bessen, diepvries	175 gram
Aardbeien, diepvries	140 gram
Granaatappelpitjes, diepvries	15 gram
Perzik, diepvries	60 gram