

Puur Figuur

DIEETSCHEMA



Maandag



Ontbijt: Kwark met havermout en fruit

Ingrediënten: 250 gram magere kwark, 2 el havermout, 100 gram blauwe bessen, 1 el honing.

Bereidingswijze: Doe alle ingrediënten in een kom en roer goed door.

Lunch: Rijstwafels met Hüttenkäse en notenpasta

Ingrediënten: 4 rijstwafels, 100 gram Hüttenkäse, 30 gram notenpasta ([zelfgemaakt](#) of uit een pot), zeezout, zwarte peper.

Bereidingswijze: Beleg 2 rijstwafels met Hüttenkäse en bestrooi met een snufje zeezout en zwarte peper. Beleg de andere rijstwafels met notenpasta.

Diner: Woksotel met kip

Ingrediënten: 400 gram gemengde groenten, 150 gram kipfilet, scheutje sojasaus, kokos- of olijfolie, zwarte peper.

Bereidingswijze: Snijd de kipfilet in blokjes en bak deze in een (wok)pan met een scheutje olie tot het bijna gaar is. Voeg de groentes, de sojasaus en een snuf zwarte peper toe en bak totdat de kip en de groentes gaar zijn.

Tussendoortjes:

- Ochtend: 1 gekookt ei met zeezout en zwarte peper
- Middag: 1 stuk fruit naar keuze
- Avond: 1 bakje cherrytomaten (250 gram)

Dinsdag

Ontbijt: Omelet met groente

Ingrediënten: 2 eieren, 1 handvol spinazie, 1 grote tomaat, kokos- of olijfolie, zeezout, zwarte peper.

Bereidingswijze: Kluts de eieren in een kommetje met een snuf zeezout en zwarte peper. Snijd de tomaat in blokjes. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de tomatenblokjes circa 2 minuten. Voeg de spinazie toe en bak totdat deze geslonken is. Voeg de geklutste eieren toe en bak het geheel op laag vuur totdat de eieren gaar zijn.

Lunch: Haringsalade

Ingrediënten: handvol sla naar keuze, 1 zoute haring, 2 kleine rode bieten, ¼ ui, 3 el kwark, 1 tl mosterd, zeezout, zwarte peper.

Bereidingswijze: Snijd de bieten in blokjes, snipper de ui en snijd de haring in stukjes. Leg de sla op een bord en voeg de ui, biet en haring toe. Maak een dressing van de kwark, de mosterd en een snuf zeezout en zwarte peper en besprenkel de salade met de dressing.

Diner: Lauwwarme rijst-bonenschotel

Ingrediënten: 75 gram zwarte bonen, 40 gram zilervliesrijst, 50 gram maïs, 2 tomaten, ½ courgette, ½ ui, kokos- of olijfolie, zeezout, zwarte peper.

Bereidingswijze: Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Snijd de courgette in kleine blokjes en bak deze gaar in een koekenpan met een scheutje olie. Snijd de tomaten in kleine blokjes en snipper de ui. Doe de gekookte rijst, de gebakken courgette, de bonen, de tomaat, de ui en de maïs in een kom en hussel door elkaar. Voeg een snuf zeezout en zwarte peper toe en serveer direct.

Tussendoortjes:

- Ochtend: 1 stuk fruit naar keuze
- Middag: ½ komkommer in plakjes met 2 el Hüttenkäse
- Avond: 1 blokje 85% pure chocolade

Woensdag

Ontbijt: Havermoutpap met banaan

Ingrediënten: 30 gram havermout, 1 banaan, 200 ml ongezoete amandelmelk, snuf kaneel.

Bereidingswijze: Prak de banaan met een vork tot moes. Doe alle ingrediënten in een steelpannetje en verwarm totdat er een pap ontstaat.

Lunch: Groene salade met kipfilet

Ingrediënten: handvol sla of rauwe spinazie, 100 gram gerookte kipfilet, 10 cherrytomaatjes, 10 olijven, 1 tl olijfolie, 1 el citroensap, zeezout, zwarte peper.

Bereidingswijze: Maak een dressing van de olijfolie, het citroensap en een snuf zeezout en zwarte peper. Snijd de kipfilet in reepjes, halveer de cherrytomaten en snijd de olijven in stukjes. Leg de sla of spinazie op een bord, voeg de gesneden ingrediënten toe en besprenkel met de dressing.

Diner: Kabeljauw uit de oven

Ingrediënten: 150 gram kabeljauwfilet, 300 gram gemengde groenten, 200 ml gezeefde tomaten, kokos- of olijfolie, zeezout, zwarte peper.

Bereidingswijze: Verwarm de oven voor op 180 graden. Pak een ovenschaal en leg de gemengde groenten erin. Voeg een scheutje olie, de gezeefde tomaten, een scheutje water en een snuf zeezout en zwarte peper toe en roer goed door. Leg de kabeljauwfilet in het midden van de ovenschaal en druk voorzichtig in de saus. Zet de ovenschaal circa 25 minuten in de oven, totdat de vis en de groentes gaar zijn. Houd het gerecht tussentijds in de gaten.

Tussendoortjes:

- Ochtend: 1 rode paprika, in reepjes
- Middag: 3 wortels met 50 gram hummus als dipsaus
- Avond: [½ avocado met Hüttenkäse](#)

Donderdag

Ontbijt: Ontbijtburrito met ham

Het recept vind je hier: [Ontbijtburrito met ham](#).

Lunch: Rijstwafels met avocado

Ingrediënten: 3 rijstwafels, 1 avocado, 1 tomaat, zeezout, zwarte peper.

Bereidingswijze: Schep het vruchtvlees van de avocado in een kommetje en prak met een vork tot de gewenste structuur. Snijd de tomaat in plakjes. Beleg de rijstwafels met avocado en tomaat en bestrooi met een snufje zeezout en zwarte peper.

Diner: Kip met zoete aardappel en groente

Ingrediënten: 1 kleine zoete aardappel, 300 gram groente naar keuze, 100-150 gram kipfilet, paprikapoeder, kokos- of olijfolie, zeezout, zwarte peper.

Bereidingswijze: Was de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Snijd de kipfilet in reepjes en bestrooi met paprikapoeder, zeezout en zwarte peper. Bak de kipfiletreepjes gaar in een koekenpan met een scheutje olie. Stoom ondertussen de zoete aardappel en de groente gaar. Serveer de kip met de zoete aardappel en de groente.

Tussendoortjes:

- Ochtend: 1 stuk fruit naar keuze
- Middag: 200 gram magere kwark met kaneel en stevia naar smaak
- Avond: 1 handje ongezouten noten

Vrijdag

Ontbijt: Groene smoothie

Ingrediënten: 100 gram magere kwark, 1 banaan, 1 hand spinazie, 1 el chiazaad, 200 ml ongezoete amandelmelk.

Bereidingswijze: Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot er een gladde substantie ontstaat. Vind je de smoothie te dik? Voeg wat extra amandelmelk of water toe.

Lunch: Quinoasalade met avocado

Ingrediënten: handvol sla naar keuze, 40 gram quinoa, ½ avocado, ¼ komkommer, 1 stengel bleekselderij, 1 tomaat, 1 el citroensap, 1 tl olijfolie, zeezout, zwarte peper.

Bereidingswijze: Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking. Snijd de avocado, de komkommer, de bleekselderij en de tomaat in blokjes. Leg de sla op een bord en voeg de gekookte quinoa en de gesneden ingrediënten toe. Maak een dressing van het citroensap, de olijfolie en een snuf zeezout en zwarte peper en besprenkel de salade met de dressing.

Diner: Verse tomatensoep met bruine bonen

Het recept vind je hier: [Verse tomatensoep](#). Voeg 100 gram bruine bonen aan de soep toe.

Tussendoortjes:

- Ochtend: 1 handje ongezouten noten
- Middag: 1 stuk fruit naar keuze
- Avond: 1 blokje 85% pure chocolade

Zaterdag

Ontbijt: Appeltaart-havermoutpap

Ingrediënten: 40 gram havermout, 1 appel, 200 ml ongezoete amandelmelk, snuf kaneel.

Optioneel: stevia naar smaak.

Bereidingswijze: Snijd de appel in kleine blokjes. Doe alle ingrediënten in een steelpannetje en verwarm totdat er een pap ontstaat.

Lunch: Gerookte makreelsalade

Het recept vind je hier: [Gerookte makreelsalade](#).

Diner: Linzenschotel met champignons

Ingrediënten: 100 gram linzen (uit blik of pot), ½ aubergine, 10 cherrytomaten, 100 gram spinazie, 100 gram champignons, 1 kleine ui, kokos- of olijfolie, zeezout, zwarte peper.

Optioneel: Ras el Hanout kruiden.

Bereidingswijze: Snijd de aubergine in blokjes, halveer de cherrytomaten, snipper de ui en snijd de champignons in plakken. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak de ui glazig. Voeg de champignons en de aubergine toe en bak circa 8 minuten, tot de aubergine gaar is. Voeg de spinazie, de cherrytomaten, de linzen en een snuf zeezout en zwarte peper toe en bak totdat het gerecht volledig warm is. Optioneel: voeg een snuf Ras el Hanout kruiden toe voor extra smaak.

Tussendoortjes:

- Ochtend: 150 gram magere kwark
- Middag: 1 handje ongezouten noten (20 gram)
- Avond: [boerenkoolchips](#)

Zondag

Ontbijt: Rijstwafels met gerookte zalm en Hüttenkäse

Ingrediënten: 3 rijstwafels, 75 gram gerookte zalm, 100 gram Hüttenkäse, zwarte peper.

Bereidingswijze: Besmeer de rijstwafels met de Hüttenkäse. Verdeel de gerookte zalm over de rijstwafels en bestrooi met zwarte peper.

Lunch: Waldorfsalade

Ingrediënten: handvol sla naar keuze, 1 appel, 1 stengel bleekselderij, 1 mandarijn, 2 el kwark, 2 el walnoten, zeezout, zwarte peper.

Bereidingswijze: Snijd de appel, de bleekselderij en de mandarijn in kleine stukjes. Doe in een kommetje. Voeg de kwark en een klein snufje zeezout en zwarte peper toe en roer goed door. Leg de sla op een bord en schep de aangemaakte salade op de sla. Hak de walnoten en strooi deze over de salade.

Diner: Pompoensoep

Ingrediënten: ½ kleine pompoen, 1 ui, 100 ml kokosmelk (uit blik), 300 ml water, kaneel, kokos- of olijfolie, zeezout, zwarte peper.

Bereidingswijze: Snijd de pompoen in blokjes en snipper de ui. Verhit een scheutje olie in een (soep)pan en bak de ui glazig. Voeg de pompoenblokjes toe en bak circa 10 minuten. Voeg de kokosmelk, het water en een snuf kaneel, zeezout en zwarte peper toe en roer goed door. Kook circa 15 minuten, totdat de pompoen zacht is. Pureer de soep met een staafmixer. Is de soep te dik? Voeg dan wat extra water toe.

Tussendoortjes:

- Ochtend: 1 stuk fruit naar keuze
- Middag: 3 wortels met een dip gemaakt van 100 gram kwark en een snuf zeezout en zwarte peper.
- Avond: schaaltje olijven (50 gram)

Wil je meer koolhydraatarme recepten?

In het Simpel Slank programma vind je meer dan 70 lekkere, koolhydraatarme recepten waarmee je gegarandeerd afvalt.

Wil je meer informatie? Lees [hier](#) alles over het Simpel Slank programma.