

puurfiguur

GRATIS KOOLHYDRAATARM WEEKMENU



Gezond
afvallen

MET LEKKERE
RECEPTEN

E-BOEK

www.puurfiguur.nl



WELKOM BIJ HET KOOLHYDRAATARME WEEKMENU!

Wat goed dat je van start gaat met het koolhydraatarme weekmenu, om zo op een gezonde en fijne manier af te vallen en je gezondheid te verbeteren.

De menu's zijn koolhydraatarm, vezelrijk en eiwitrijk, en bevatten essentiële vitamines en mineralen. Dat hebben we bewust gedaan, zodat je gewicht zult verliezen op een prettige, haalbare en gezonde manier.

Je zult geen tekorten aan voedingsstoffen oplopen, want de menu's zijn zo opgesteld dat je alle nutriënten binnenkrijgt die je nodig hebt om af te vallen én je gezondheid te optimaliseren. Daar heeft ons team van diëtisten en voedingsdeskundigen goed op gelet tijdens het samenstellen van dit weekmenu.

Het weekmenu bevat 7 complete dagmenu's met 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes. Als je tussen de hoofdmaaltijden in geen honger hebt, kun je de tussendoortjes overslaan. Je bent dus niet verplicht om de tussendoortjes te eten als je lichaam daar geen behoefte aan heeft.

Alle recepten zijn voor 1 persoon.

We hebben de menu's zo ontwikkeld dat je zo min mogelijk restjes ingrediënten overhoudt. Als je bijvoorbeeld op maandagochtend een halve avocado gebruikt, komt de overgebleven helft later op de dag of in één van de opvolgende dagen terug in een recept. Dat voorkomt voedselverspilling.



VERVOLG >>>



Je bent echter vrij om recepten met elkaar te wisselen als je dat fijn vindt. Heb je op maandag zin in het ontbijt van dinsdag, de lunch van donderdag en het diner van zondag? Geen probleem! Ook op die manier verlies je overtollige kilo's en geef je je gezondheid een boost.

Veel succes en plezier met het volgen van het weekmenu!

Liefs,
Team PuurFiguur



WE HOPEN DAT JE VAN DE
RECEPTEN GENIET!

OVERZICHT WEEKMENU

MAANDAG

Ontbijt: <u>Bananenkwark met frambozen en noten</u>	7
Tussendoortje: <u>Amandelen</u>	8
Lunch: <u>Kruiden-eiwrap met hummus, gerookte kip en avocado</u>	9
Tussendoortje: <u>Wortels met kerriehummus</u>	10
Diner: <u>Mexicaanse bloemkoolrijstschotel met kipreepjes en fetakaas</u>	11

DINSDAG

Ontbijt: <u>Avocado-fruitsmoothie met haverhout</u>	13
Tussendoortje: <u>Kwark met appel en pompoenpitten</u>	14
Lunch: <u>Wortelsalade met fetakaas, noten en kruidendressing</u>	15
Tussendoortje: <u>Kip-komkommerrolletjes</u>	16
Diner: <u>Kabeljauwfilet met romige currygroenten</u>	17

WOENSDAG

Ontbijt: <u>Kwark met warme kaneelappeltjes</u>	19
Tussendoortje: <u>Paranoten</u>	20
Lunch: <u>Rijstwafels met Italiaans roerei</u>	21
Tussendoortje: <u>Komkommer met zongedroogde tomatenhumus</u>	22
Diner: <u>Gehakthachee met sperziebonen en champignons</u>	23

DONDERDAG

Ontbijt: <u>Haverhoutpap met banaan, kaneel en kokosrasp</u>	25
Tussendoortje: <u>Paprikareepjes met kerrie-hüttenkäsedip</u>	26
Lunch: <u>Broccoli-spinaziesoep met kokosmelk</u>	27
Tussendoortje: <u>Rijstwafel met notenpasta en banaan</u>	28
Diner: <u>Pesto-frittata met groente en geitenkaas</u>	29



VRIJDAG

Ontbijt: <u>Kwark met mango en granola</u>	30
Tussendoortje: <u>Paprika-rookvleesrolletjes</u>	31
Lunch: <u>Salade met ei, fetakaas, olijven en noten</u>	32
Tussendoortje: <u>Vezelrijke bessensmoothie</u>	33
Diner: <u>Courgetti met zalm, avocado-basilicumsaus en pijnboompitten</u>	34

ZATERDAG

Ontbijt: <u>Zoete omeletwrap met frambozenkwark en noten</u>	35
Tussendoortje: <u>Cherrytomaten</u>	36
Lunch: <u>Rijstwafels met avocadopuree, gerookte forel en radijs</u>	37
Tussendoortje: <u>Spinazie-fruitsmoothie met kwark</u>	38
Diner: <u>Stroganoff met runderreepjes en sperziebonen</u>	39

ZONDAG

Ontbijt: <u>Kwark met gebakken havermout en peer</u>	40
Tussendoortje: <u>Rijstwafels met rookvlees en hüttenkäse</u>	41
Lunch: <u>Grieks-Italiaanse rucolasalade met feta</u>	42
Tussendoortje: <u>Peer met notenpasta</u>	43
Diner: <u>Kipgehakt-broccoligratin met geitenkaas</u>	44



ALLE RECEPTEN ZIJN VOOR 1 PERSOON.



ONTBIJT

BANANENKWARK MET FRAMBOZEN EN NOTEN

BEREIDINGSTIJD: 5 MIN.

DIT HEB JE NODIG

150 gram volle kwark
1 kleine banaan (100 gram)
50 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
15 gram ongezouten noten
10 gram gebroken lijnzaad

Optioneel:
Kaneelpoeder

ZO MAAK JE HET...

1. Doe de kwark, de banaan en het lijnzaad in een blender of keukenmachine en pureer tot een gladde bananenkware. Je kunt de banaan ook met een vork tot moes prakken en samen met het lijnzaad door de kwark roeren.
2. Schep de bananenkware in een kom.
3. Optioneel: voeg een snufje kaneelpoeder toe en roer door.
4. Hak de noten grof.
5. Garneer de bananenkware met de noten en de frambozen. Gebruik je frambozen uit de diepvries? Ontdooi ze dan eerst.

VARIATIE TIP

Vervang het lijnzaad door chiazaad of hennepzaad.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de kwark door 100 gram suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of 150 gram suikervrije amandelyoghurt.



398
KCAL

18 gram eiwitten
30,5 gram koolhydraten
20,5 gram vetten
8 gram vezels

TUSSENDOORTJE

AMANDELEN

BEREIDINGSTIJD: 0 MIN.

Eet 15 gram ongezoeten amandelen als tussendoortje.

Heb je geen amandelen in huis? Vervang ze dan door een nootsoort naar keuze, zoals paranoten, walnoten of cashewnoten.



95
KCAL

3,5 gram eiwitten
1 gram koolhydraten
8,5 gram vetten
1 gram vezels

LUNCH

KRUIDEN-EIWRAP MET HUMMUS, GEROOKTE KIP EN AVOCADO

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

DIT HEB JE NODIG

2 eieren
 50 gram gerookte kipfilet
(plakjes)
 ½ zakje sla (50 gram)
 ¼ avocado (40 gram)
 20 gram suikervrije hummus
 20 ml ongezoete amandelmelk
 2 gram verse peterselie
 2 gram verse bieslook
 Zeezout en zwarte peper
 Extra vierge kokosolie

ZO MAAK JE HET...

1. Hak de verse peterselie en de verse bieslook fijn.
2. Kluts de eieren in een kommetje en voeg de fijngehakte kruiden, de amandelmelk en een snufje zeezout en zwarte peper toe.
3. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en giet de geklutste eieren in de pan.
4. Bak de omelet om en om gaar in circa 8 minuten.
5. Snijd ondertussen het vruchtvlees van de kwart avocado in reepjes.
6. Leg de omelet op een bord en besmeer met de hummus.
7. Verdeel de gerookte kipfilet, de sla en de avocado over de omelet.
8. Rol de omelet op als een wrap.

VARIATIETIP

Vervang de ¼ avocado door 10 gram ongezouten noten.

VEGETARISCHE OPTIE

Vervang de gerookte kipfilet door 70 gram hüttenkäse, 20 gram suikervrije hummus (*extra*) of 10 gram pompoenpitten, zonnebloempitten of (*geroosterde*) pijnboompitten.



434
KCAL

28 gram eiwitten
 4,5 gram koolhydraten
 33,5 gram vetten
 3,5 gram vezels

TUSSENDOORTJE

WORTELS MET KERRIEHUMMUS

BEREIDINGSTIJD: 3 MIN.

DIT HEB JE NODIG

150 gram wortel
20 gram suikervrije hummus
Kerriepoeder

*Optioneel:
Zwarte peper*

ZO MAAK JE HET...

1. Was of schrap de wortels.
2. Schep de hummus in een kommetje, voeg een snufje kerriepoeder toe en roer goed door.
3. Optioneel: voeg een snufje zwarte peper toe.
4. Dip de wortels in de kerriehummus.

VARIATIETIP

Vervang het kerriepoeder door kurkumapoeder, cayennepeper of (gerookt) paprikapoeder.



112 KCAL

2,5 gram eiwitten
9 gram koolhydraten
6,5 gram vetten
5 gram vezels



DINER

MEXICAANSE BLOEMKOO- RIJSTSCHOTEL MET KIPREEPJES EN FETAKAAS

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

DIT HEB JE NODIG

150 gram kipfilet
200 gram bloemkoolrijst*
100 gram cherrytomaten
1 paprika
½ rode ui (50 gram)
¼ avocado (40 gram)
20 gram fetakaas
4 gram verse koriander
½ tl (gerookt) paprikapoeder
½ tl komijnpoeder
Gedroogde oregano
Knoflookpoeder
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de kipfilet in dunne reepjes.
2. Maak een marinade van een eetlepel gesmolten kokosolie, het (gerookt) paprikapoeder, het komijnpoeder en een snuf gedroogde oregano en knoflookpoeder.
3. Voeg de kipreepjes aan de marinade toe, roer door en zet even opzij.
4. Halveer de cherrytomaten, snijd de paprika in stukjes, snipper de halve rode ui, snijd het vruchtvlees van de kwart avocado in reepjes en hak de verse koriander fijn.
5. Verhit een wokpan, hapjespan of grote koekenpan (zonder olie) en bak de gemarineerde kipreepjes en de rode ui circa 5 minuten, totdat de kipreepjes bijna volledig gaar zijn.
6. Voeg de bloemkoolrijst, de cherrytomaten en de paprika toe en bak al roerend enkele minuten, totdat de kipreepjes volledig gaar zijn en de groenten naar wens gaar zijn.

VERVOLG >>>

DINER

MEXICAANSE BLOEMKOO- RIJSTSCHOTEL MET KIPREEPJES EN FETAKAAS

VERVOLG...

7. Voeg de koriander toe en breng het geheel op smaak met zeezout en zwarte peper.
8. Schep het gerecht op een bord en verkruimel de fetakaas erover.
9. Garneer met de avocado.

VARIATIETIP

Vervang de koriander door kruiden naar keuze en/of voeg chilivlokken toe bij stap 6.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de fetakaas door 10 gram pompoenpitten, zonnebloempitten of (geroosterde) pijnboompitten.

VEGETARISCHE OPTIE

Vervang de kipfilet door 110 gram in stukjes gesneden tempeh, 60 gram fetakaas (extra) of 75 gram voorgekookte linzen, kikkererwten of bonen. Kies je voor linzen, kikkererwten of bonen? Voeg dan ook 10 gram gehakte ongezouten noten toe bij stap 9.



522
KCAL

45,5 gram eiwitten
20 gram koolhydraten
26 gram vetten
13 gram vezels

**Of maal 200 gram bloemkool tot bloemkoolrijst met behulp van een keukenmachine, blender of rasp.*

ONTBIJT

AVOCADO-FRUITSMOOTHIE MET HAVERMOUT

BEREIDINGSTIJD: 3 MIN.

DIT HEB JE NODIG

250 ml ongezoete
amandelmelk
100 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
1 kleine banaan (100 gram)
½ avocado (80 gram)
10 gram havermout
5 gram gebroken lijnzaad

*Optioneel:**Pure stevia*

ZO MAAK JE HET...

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde smoothie.
2. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan wat extra amandelmelk of water toe en blend nogmaals.
3. Optioneel: voeg een paar druppels of mespuntje pure stevia toe om de smoothie wat zoeter te maken.
4. Giet de smoothie in een groot glas.

VARIATIE TIP

Vervang de ½ avocado door 25 gram ongezouten noten en/of vervang het lijnzaad door chiazaad of hennepzaad.

TIP

Is deze smoothie te veel om in één keer op te drinken? Bewaar dan een deel voor op een later moment. Zet het in de tussentijd in de koelkast.



379
KCAL

7,5 gram eiwitten
33 gram koolhydraten
21 gram vetten
11 gram vezels



TUSSENDOORTJE

KWARK MET APPEL EN POMPOENPITTEN

BEREIDINGSTIJD: 3 MIN.

DIT HEB JE NODIG

150 gram volle kwark
¼ appel (40 gram)
5 gram pompoenpitten

*Optioneel:
Kaneelpoeder of
speculaaskruiden*

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de kwart appel in stukjes (*schillen is niet nodig*).
2. Schep de kwark in een kommetje en roer de appel erdoor.
3. Optioneel: voeg een snufje kaneelpoeder of speculaaskruiden toe.
4. Garneer met de pompoenpitten.

VARIATIE TIP

Vervang de pompoenpitten door zonnebloempitten.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de kwark door 100 gram suikervrije kokosyoghurt (*gemaakt van kokosmelk*) of 150 gram suikervrije amandelyoghurt.



201
KCAL

12 gram eiwitten
10 gram koolhydraten
12,5 gram vetten
1 gram vezels

LUNCH

WORTELSALADE MET FETAKAAS, NOTEN EN KRUIDENDRESSING

BEREIDINGSTIJD: 5-7 MIN.

DIT HEB JE NODIG

250 gram wortel
½ zakje sla (50 gram)
¼ citroen
50 gram fetakaas
15 gram ongezouten noten
2 gram verse peterselie
2 gram verse bieslook
1 el extra vierge olijfolie
1 tl mosterd
Zeezout en zwarte peper

*Optioneel:
Kiemgroenten*

ZO MAAK JE HET...

1. Rasp de wortel, verkruimel de fetakaas, hak de noten grof en hak de verse peterselie en de verse bieslook fijn.
2. Maak een dressing van het sap van de kwart citroen, de peterselie, de bieslook, de olijfolie, de mosterd en een snufje zeezout en zwarte peper. Voeg eventueel een klein scheutje water toe om de dressing vloeibaarder te maken.
3. Doe de sla in een kom, voeg de wortel, de fetakaas en de dressing toe en hussel door elkaar.
4. Schep de salade op een bord en garneer met de noten.
5. Optioneel: verdeel wat kiemgroenten over het geheel.

VARIATIE TIP

Vervang de fetakaas door geitenkaas (*naturel*).

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de fetakaas door 120 gram in reepjes gesneden gerookte kipfilet, 60 gram in stukjes gescheurde gerookte zalm of 70 gram in stukjes gesneden avocado.



416
KCAL

14 gram eiwitten
16 gram koolhydraten
30,5 gram vetten
9,5 gram vezels

TUSSENDORTJE

KIP-KOMKOMMERROLLETJES

BEREIDINGSTIJD: 3 MIN.

DIT HEB JE NODIG

½ komkommer
50 gram gerookte kipfilet
(plakjes)

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de halve komkommer over de lengte in repen.
2. Leg de plakjes gerookte kipfilet naast elkaar op een bord en verdeel de komkommerrepen erover. Hou je komkommerrepen over? Serveer ze dan naast de rolletjes.
3. Rol de plakjes gerookte kipfilet op en zet eventueel vast met prikkertjes.

: VEGETARISCHE OPTIE

: Vervang de gerookte kipfilet door 70 gram
: hüttenkäse of 20 gram suikervrije hummus. Dip de
: komkommerrepen in de hüttenkäse of de hummus.



89
KCAL

10 gram eiwitten
4,5 gram koolhydraten
3 gram vetten
1 gram vezels



DINER

KABELJAUWFILET MET ROMIGE CURRYGROENTEN

BEREIDINGSTIJD: 20-25 MIN.

DIT HEB JE NODIG

175 gram kabeljauwfilet

250 gram paksoi

125 gram champignons

50 gram cherrytomaten

1 teentje knoflook

 $\frac{1}{2}$ rode ui (50 gram) $\frac{1}{2}$ rode chilipeper $\frac{1}{4}$ bouillonblokje*

Stukje verse gember (1 cm)

75 ml kokosmelk

50 ml water

4 gram verse koriander

1 tl garam masala

Komijnpoeder

Zeezout en zwarte peper

Extra vierge kokosolie

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de paksoi in stukjes, snijd de champignons in plakjes, halveer de cherrytomaten, pers de knoflook, snipper de halve rode ui, snijd de halve rode chilipeper in dunne ringetjes, rasp de gember en hak de verse koriander fijn.
2. Bestrooi de kabeljauwfilet met zeezout en zwarte peper.
3. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak de kabeljauwfilet om en om 5 à 10 minuten, totdat deze gaar is. Ga ondertussen verder met het recept.
4. Verhit een eetlepel kokosolie in een wokpan, hapjespan of grote koekenpan en fruit de knoflook en de rode ui aan.
5. Voeg de paksoi, de champignons, de rode chilipeper en de gember toe en bak circa 4 minuten mee, totdat de groenten wat zachter zijn geworden.
6. Leg de kabeljauwfilet in een diep bord en dek af met aluminiumfolie.

VERVOLG >>>

DINER

KABELJAUWFILET MET ROMIGE CURRYGROENTEN

VERVOLG...

7. Voeg de cherrytomaten, het kwart bouillonblokje, de kokosmelk, het water, de garam masala en een snuf komijnpoeder, zeezout en zwarte peper aan de pan met de groenten toe en roer goed door.
8. Breng het geheel aan de kook en laat enkele minuten pruttelen, totdat de groenten naar wens gaar zijn.
9. Verwijder het aluminiumfolie en schep de romige currygroenten bovenop de kabeljauwfilet.
10. Garneer met de koriander.

VARIATIETIP

Vervang de paksoi door andijvie of spinazie en/of vervang de koriander door kruiden naar keuze.

VEGETARISCHE OPTIE

Vervang de kabeljauwfilet door 100 gram voorgekookte kikkererwten, linzen of bonen. Voeg toe bij stap 7.



519
KCAL

39 gram eiwitten
13,5 gram koolhydraten
32,5 gram vetten
8 gram vezels

**Kies voor biologische bouillonblokjes waar geen gist en E-nummers aan zijn toegevoegd.*

ONTBIJT

KWARK MET WARME KANEELAPPELTJES

BEREIDINGSTIJD: 8 MIN.

DIT HEB JE NODIG

150 gram volle kwark

 $\frac{3}{4}$ appel (120 gram)

10 gram pompoenpitten

10 gram gebroken lijnzaad

1 tl kaneelpoeder

Extra vierge kokosolie

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de driekwart appel in stukjes (*schillen is niet nodig*).
2. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan, voeg de appel, de pompoenpitten en het kaneelpoeder toe en bak al roerend circa 5 minuten, totdat de appel wat zachter is geworden.
3. Schep ondertussen de kwark in een kom en roer het lijnzaad erdoor.
4. Verdeel de inhoud van de koekenpan over de kwark.

TIJD-BESPAARTIP

Laat het bakken achterwege en voeg de ingrediënten bij stap 2 (*behalve de kokosolie*) direct aan de kwark toe. Voeg 10 gram pompoenpitten (*extra*) toe en roer het geheel goed door.

VARIATIETIP

Vervang het lijnzaad door chiazaad of hennepzaad en/of vervang de pompoenpitten door zonnebloempitten.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de kwark door 100 gram suikervrije kokosyoghurt (*gemaakt van kokosmelk*) of 150 gram suikervrije amandelyoghurt.



373
KCAL

16 gram eiwitten

22,5 gram koolhydraten

23 gram vetten

7,5 gram vezels

TUSSENDOORTJE

PARANOTEN

BEREIDINGSTIJD: 0 MIN.

Eet 15 gram ongezouten paranoten als tussendoortje.

Paranoten bevatten gezonde vetten, eiwitten, vitamines en mineralen. Vooral het mineraal selenium is rijk aanwezig in paranoten. Selenium is belangrijk voor je lichaam, vandaar dat we in dit weekmenu een portie paranoten (15 gram) als tussendoortje hebben opgenomen.

Eet je toch liever een andere nootsoort? Dan kun je ook kiezen voor bijvoorbeeld amandelen, walnoten of cashewnoten.

**103**
KCAL

2 gram eiwitten
0,5 gram koolhydraten
10 gram vetten
1 gram vezels

LUNCH

RIJSTWAFELS MET ITALIAANS ROEREI

BEREIDINGSTIJD: 10 MIN.

DIT HEB JE NODIG

2 rijstwafels
2 eieren
100 gram cherrytomaten
50 gram hüttenkäse
20 ml ongezoete
amandelmelk
10 gram suikervrije
groene pesto
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

*Optioneel:**Italiaanse kruiden**Verse basilicum***ZO MAAK JE HET...**

1. Halveer de cherrytomaten.
2. Kluts de eieren in een kommetje en voeg de amandelmelk, de pesto en een snufje zeezout en zwarte peper toe.
3. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en giet de geklutste eieren in de pan.
4. Bak al roerend totdat de eieren vrijwel volledig zijn gestold.
5. Voeg de cherrytomaten en de hüttenkäse aan de koekenpan toe en bak het geheel al roerend enkele minuten, totdat de eieren volledig zijn gestold.
6. Optioneel: voeg een snufje Italiaanse kruiden toe.
7. Verdeel het roerei over de rijstwafels.
8. Optioneel: hak wat verse basilicum fijn en strooi over het geheel.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de hüttenkäse door 40 gram in reepjes gesneden gerookte kipfilet, 25 gram in stukjes gescheurde gerookte zalm, 15 gram suikervrije hummus of 15 gram edelgistvlokken. Vervang de pesto door 10 gram (geroosterde) pijnboompitten.

**413
KCAL**

24 gram eiwitten
16,5 gram koolhydraten
27 gram vetten
3 gram vezels

TUSSENDORTJE

KOMKOMMER MET ZONGEDROOGDE TOMATENHUMMUS

BEREIDINGSTIJD: 3 MIN.

DIT HEB JE NODIG

½ komkommer
30 gram suikervrije hummus
1 zongedroogde tomaat
(15 gram)

*Optioneel:
Zwarte peper*

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de halve komkommer in reepjes en snijd de zongedroogde tomaat in zeer kleine stukjes.
2. Schep de hummus in een kommetje, voeg de zongedroogde tomaat toe en roer goed door.
3. Optioneel: voeg een snufje zwarte peper toe.
4. Dip de komkommerreepjes in de zongedroogde tomatenhummus.



157
KCAL

4,5 gram eiwitten
6,5 gram koolhydraten
12,5 gram vetten
3,5 gram vezels

DINER

GEHAKTHACHEE MET SPERZIEBONEN EN CHAMPIGNONS

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

DIT HEB JE NODIG

150 gram mager
rundergehakt
200 gram bloemkoolrijst*
200 gram sperziebonen
125 gram champignons
1 sjalot (30 gram)
1 teentje knoflook
¼ bouillonblokje**
125 ml water
25 gram tomatenpuree
1 tl azijn naar keuze
Gedroogde tijm
(Gerookt) paprikapoeder
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

*Optioneel:**Rode chilipeper**Verse peterselie*

ZO MAAK JE HET...

1. Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en snijd de sperziebonen doormidden.
2. Stoom of kook de sperziebonen circa 8 minuten, totdat ze beetgaar zijn. Ga ondertussen verder met het recept.
3. Snijd de champignons in plakjes, snipper de sjalot en pers de knoflook.
4. Verhit een theelepel kokosolie in een wokpan, hapjespan of grote koekenpan en bak het gehakt, de sjalot en de knoflook circa 4 minuten, totdat het gehakt halfgaar is.
5. Voeg de champignons en een flinke snuf gedroogde tijm toe en bak circa 3 minuten mee, totdat de champignons wat zachter zijn geworden.
6. Optioneel: snijd (een deel van) een rode chilipeper in dunne ringetjes en voeg toe.
7. Giet de sperziebonen af.
8. Voeg de sperziebonen, het kwart bouillonblokje, het water, de tomatenpuree, de azijn en een flinke snuf (gerookt) paprikapoeder aan de pan met het gehakt toe, roer goed door en breng aan de kook.

VERVOLG >>>

DINER

GEHAKTHACHEE MET SPERZIEBONEN EN CHAMPIGNONS

VERVOLG...

9. Laat het geheel enkele minuten pruttelen, totdat het gehakt volledig gaar is en de sperziebonen naar wens gaar zijn.
10. Stoom of kook ondertussen de bloemkoolrijst circa 2 minuten, totdat deze naar wens gaar is. Giet af.
11. Breng de gehakthachee op smaak met zeezout en zwarte peper.
12. Schep de bloemkoolrijst in een diep bord en verdeel de gehakthachee erover.
13. Optioneel: hak wat verse peterselie fijn en strooi over het gerecht.

VARIATIETIP

Vervang het rundergehakt door 175 gram kipgehakt.

VEGETARISCHE OPTIE

Vervang het rundergehakt door 180 gram tempeh of 100 gram voorgekookte kikkererwten, linzen of bonen. Kies je voor tempeh? Prak de tempeh dan met een vork tot kruimels of snijd deze in zeer kleine stukjes. Kies je voor kikkererwten, linzen of bonen? Voeg dan ook 20 gram gehakte ongezouten noten toe bij stap 12.



513
KCAL

42,5 gram eiwitten
23,5 gram koolhydraten
24 gram vetten
16 gram vezels

**Of maal 200 gram bloemkool tot bloemkoolrijst met behulp van een keukenmachine, blender of rasp.*

***Kies voor biologische bouillonblokjes waar geen gist en E-nummers aan zijn toegevoegd.*

ONTBIJT

HAVERMOUTPAP MET BANAAN, KANEEL EN KOKOSRASP

BEREIDINGSTIJD: 8-10 MIN.

DIT HEB JE NODIG

200 ml ongezoete

amandelmelk

 $\frac{1}{2}$ kleine banaan (50 gram)

20 gram havermout

15 gram ongezoeten noten

10 gram gebroken lijnzaad

10 gram kokosrasp

 $\frac{1}{2}$ tl kaneelpoeder*Optioneel:**Pure stevia*

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de halve banaan in plakjes.
2. Doe de amandelmelk, de banaan, de havermout, het lijnzaad, de kokosrasp en het kaneelpoeder in een (steel)pannetje.
3. Breng aan de kook en laat circa 3 minuten pruttelen, totdat er een pap ontstaat. Vind je de pap te dik? Voeg dan wat extra amandelmelk of water toe.
4. Hak ondertussen de noten grof.
5. Schep de havermoutpap in een kom.
6. Optioneel: voeg een paar druppels of mespuntje pure stevia toe om de havermoutpap wat zoeter te maken.
7. Garneer met de noten.

VARIATIETIP

Vervang het lijnzaad door chiazaad of hennepzaad en/of vervang het kaneelpoeder door speculaaskruiden.

**369**
KCAL

9 gram eiwitten
25,5 gram koolhydraten
23,5 gram vetten
9 gram vezels

TUSSENDOORTJE

PAPRIKAREEPJES MET KERRIE-HÜTTENKÄSEDIP

BEREIDINGSTIJD: 2 MIN.

DIT HEB JE NODIG

½ paprika
50 gram hüttenkäse
Kerriepoeder

*Optioneel:
Zwarte peper*

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de halve paprika in reepjes.
2. Schep de hüttenkäse in een kommetje, voeg een snuf kerriepoeder toe en roer goed door.
3. Optioneel: voeg een snufje zwarte peper toe.
4. Dip de paprikareepjes in de kerrie-hüttenkäsedip.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de hüttenkäse door 15 gram suikervrije hummus.



64
KCAL

6 gram eiwitten
4 gram koolhydraten
2 gram vetten
1,5 gram vezels



LUNCH

BROCCOLI-SPINAZIESOEP MET KOKOSMELK

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

DIT HEB JE NODIG

200 gram broccoli
150 gram verse spinazie
1 sjalot (30 gram)
1 teentje knoflook
½ bouillonblokje*
300 ml water
100 ml kokosmelk
Zwarte peper
Extra vierge kokosolie

Optioneel:

*Specerijen naar keuze, zoals
kerriepoeder, kurkumapoeder
of komijnpoeder*

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de broccoli in kleine stukjes, snipper de sjalot en pers de knoflook.
2. Verhit een eetlepel kokosolie in een (soep)pan en fruit de sjalot en de knoflook aan.
3. Optioneel: voeg specerijen naar keuze toe.
4. Voeg de broccoli, de spinazie, het halve bouillonblokje en het water toe, doe de deksel op de pan en breng aan de kook.
5. Laat circa 10 minuten pruttelen, totdat de broccoli volledig gaar is.
6. Voeg de kokosmelk en een snufje zwarte peper toe en pureer de soep met een staafmixer. Vind je de soep te dik? Voeg dan wat extra water toe.
7. Giet de soep in een grote kom.

VARIATIE TIP

Vervang de kokosmelk door 130 gram ricotta of 150 gram Griekse yoghurt (10% vet).



393
KCAL

13,5 gram eiwitten
11 gram koolhydraten
31 gram vetten
10 gram vezels

**Kies voor biologische bouillonblokjes waar geen gist en E-nummers aan zijn toegevoegd.*

TUSSENDOORTJE

RIJSTWAFEL MET NOTENPASTA EN BANAAN

BEREIDINGSTIJD: 3 MIN.

DIT HEB JE NODIG

1 rijstwafel
½ kleine banaan (50 gram)
15 gram suikervrije
amandel- of cashewpasta*

*Optioneel:
Kaneelpoeder of
(rauw) cacao-poeder*

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de halve banaan in plakjes.
2. Besmeer de rijstwafel met de amandel- of cashewpasta.
3. Verdeel de banaan over de rijstwafel.
4. Optioneel: bestrooi met een snufje kaneelpoeder of cacao-poeder.



165
KCAL

4,5 gram eiwitten
17,5 gram koolhydraten
8 gram vetten
3 gram vezels



**Kun je geen amandel- of cashewpasta vinden? Vervang deze dan door suikervrije pindakaas.*

DINER

PESTO-FRITTATA MET GROENTE EN GEITENKAAS

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

DIT HEB JE NODIG

2 eieren
1 teentje knoflook
 $\frac{3}{4}$ zakje wokgroenten
(300 gram)
20 gram geraspte geitenkaas
20 gram suikervrije
groene pesto
20 ml ongezoete
amandelmelk
Chilipoeder of chilivlokken
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

Optioneel:

Verse basilicum

ZO MAAK JE HET...

1. Pers de knoflook.
2. Verhit een eetlepel kokosolie in een koekenpan en bak de knoflook en de wokgroenten circa 4 minuten op hoog vuur, totdat de groenten wat zachter zijn geworden.
3. Kluts ondertussen de eieren in een kom en voeg de geraspte geitenkaas, de pesto, de amandelmelk en een snufje chilipoeder/chilivlokken, zeezout en zwarte peper toe. Roer goed door.
4. Giet de geklutste eieren in de koekenpan en doe de deksel op de pan.
5. Bak de frittata circa 10 minuten op laag vuur.
6. Draai de frittata om en bak nog enkele minuten, totdat de eieren volledig zijn gestold.
7. Leg de frittata op een bord.
8. Optioneel: hak wat verse basilicum fijn en strooi over het gerecht.

VARIATIE TIP

Hou je niet van pittig? Vervang het chilipoeder of de chilivlokken dan door (gerookt) paprikapoeder.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de geraspte geitenkaas door 25 gram edelgistvlokken of 15 gram pompoenpitten, zonnebloempitten of (geroosterde) pijnboom-pitten. Vervang de pesto door 20 gram (geroosterde) pijnboom-pitten.



576
KCAL

27,5 gram eiwitten
13,5 gram koolhydraten
43,5 gram vetten
9,5 gram vezels

ONTBIJT

KWARK MET MANGO EN GRANOLA

BEREIDINGSTIJD: 8-10 MIN.

DIT HEB JE NODIG

150 gram volle kwark
50 gram mangostukjes
(*vers of uit de diepvries*)
10 gram havermout
10 gram ongezouten noten
10 gram pompoenpitten
½ tl kaneelpoeder of
(*rauw*) cacaopoeder
Extra vierge kokosolie

ZO MAAK JE HET...

1. Hak de noten grof.
2. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan, voeg de havermout, de noten en de pompoenpitten toe en bak al roerend enkele minuten, totdat de granola warm en knapperig is.
3. Voeg het kaneelpoeder of het cacaopoeder toe en roer door.
4. Schep de kwark in een kom en roer de mangostukjes erdoor. Gebruik je mangostukjes uit de diepvries? Ontdooi ze dan eerst.
5. Verdeel de granola over de kwark.

VARIATIETIP

Vervang de pompoenpitten door zonnebloempitten en/of vervang het kaneelpoeder/cacaopoeder door speculaaskruiden.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de kwark door 100 gram suikervrije kokosyoghurt (*gemaakt van kokosmelk*) of 150 gram suikervrije amandelyoghurt.



396
KCAL

16,5 gram eiwitten
20 gram koolhydraten
27 gram vetten
3 gram vezels

TUSSENDOORTJE

PAPRIKA-ROOKVLEESROLLETJES

BEREIDINGSTIJD: 3 MIN.

DIT HEB JE NODIG

½ paprika
50 gram rookvlees

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de halve paprika in reepjes.
2. Leg de plakjes rookvlees naast elkaar op een bord en verdeel de paprikareepjes erover.
3. Rol de plakjes rookvlees op.

: VEGETARISCHE OPTIE

Vervang het rookvlees door 60 gram hüttenkäse of 20 gram suikervrije hummus. Dip de paprikareepjes in de hüttenkäse of de hummus.



72
KCAL

11,5 gram eiwitten
3 gram koolhydraten
1 gram vetten
1,5 gram vezels



LUNCH

SALADE MET EI, FETAKAAS, OLIJVEN EN NOTEN

BEREIDINGSTIJD: 10-15 MIN.

DIT HEB JE NODIG

1 zakje veldsla (75 gram)
 125 gram radijs
 100 gram wortel
 1 ei
 30 gram fetakaas
 30 gram olijven
 10 gram ongezouten noten
 1 el extra vierge olijfolie
 1 el balsamicoazijn
 Zeezout en zwarte peper

*Optioneel:
 Kiemgroenten*

ZO MAAK JE HET...

1. Kook het ei 6 à 8 minuten (*6 minuten voor een zachtgekookt ei, 8 minuten voor een hardgekookt ei*). Ga ondertussen verder met het recept.
2. Snijd de radijs in plakjes, rasp de wortel, halveer de olijven en hak de noten grof.
3. Doe de gesneden ingrediënten in een kom, voeg de veldsla toe en hussel door elkaar.
4. Maak een dressing van de olijfolie, de balsamico-azijn en een snufje zeezout en zwarte peper.
5. Laat het ei schrikken onder de koude kraan, verwijder de schaal en snijd het ei in partjes.
6. Schep de salade op een bord en verdeel het ei erover.
7. Druppel de dressing over de salade en verkruimel de fetakaas over het geheel.
8. Optioneel: garneer met kiemgroenten.

VARIATIE TIP

Vervang de veldsla door een slasoort naar keuze.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de fetakaas door 1 ei (*extra*), 70 gram gerookte kipfilet, 60 gram gerookte forelfilet of 10 gram pompoenpitten, zonnebloempitten of (*geroosterde*) pijnboompitten.



445
 KCAL

18,5 gram eiwitten
 14 gram koolhydraten
 33 gram vetten
 7 gram vezels

TUSSENDOORTJE

VEZELRIJKE BESSENSMOOTHIE

BEREIDINGSTIJD: 3 MIN.

DIT HEB JE NODIG

150 ml ongezoete
amandelmelk

100 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)

10 gram gebroken lijnzaad

Optioneel:

Pure stevia

ZO MAAK JE HET...

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde smoothie.
2. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan wat extra amandelmelk of water toe en blend nogmaals.
3. Optioneel: voeg een paar druppels of mespuntje pure stevia toe om de smoothie wat zoeter te maken.
4. Giet de smoothie in een groot glas.

VARIATIE TIP

Vervang de blauwe bessen door aardbeien, frambozen, bramen of kersen (*ontpit*) en/of vervang het lijnzaad door chiazaad of hennepzaad.



118
KCAL

3,5 gram eiwitten
12,5 gram koolhydraten
4,5 gram vetten
6,5 gram vezels



DINER

COURGETTI MET ZALMFILET, AVOCADO-BASILICUMSAUS EN PIJNBOOMPITTEN

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

DIT HEB JE NODIG

1 zalmfilet (100 gram)
 350 gram courgetteslierten*
 150 gram cherrytomaten
 100 gram verse spinazie
 1 teentje knoflook
 ¼ avocado (40 gram)
 10 gram pijnboompitten
 4 gram verse basilicum
 Zeezout en zwarte peper
 Extra vierge kokosolie

Optioneel:

Chilipoeder of chilivlokken

ZO MAAK JE HET...

1. Optioneel: rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Zet even opzij.
2. Halveer de cherrytomaten en pers de knoflook.
3. Doe de helft van de spinazie in een keukenmachine of blender en voeg de knoflook, het vruchtvlees van de kwart avocado, de basilicum en een snuf zeezout en zwarte peper toe. Pureer tot een gladde, dikke saus.
4. Optioneel: voeg een snufje chilipoeder of chilivlokken toe.
5. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak de zalmfilet om en om 5 à 7 minuten, totdat deze naar wens gaar is. Ga ondertussen verder met het recept.
6. Verhit een theelepel kokosolie in een wokpan, hapjespan of grote koekenpan en bak de overgebleven spinazie totdat deze is geslonken.
7. Voeg de courgetteslierten, de cherrytomaten en de avocado-basilicumsaus toe en verwarm het geheel al roerend op hoog vuur. Verwarm het niet te lang, anders worden de courgetteslierten erg slap.
8. Schep de courgetti in een diep bord en leg de zalmfilet er bovenop.
9. Garneer met de pijnboompitten.

VEGETARISCHE OPTIE

Vervang de zalmfilet door 75 gram verkruimelde geitenkaas (*naturel*) of 30 gram walnoten. Voeg toe bij stap 8.

**Of snijd 1 courgette in lange, dunne slierten met een mes of spiraalsnijder.*



589
KCAL

31,5 gram eiwitten
 17,5 gram koolhydraten
 41,5 gram vetten
 10 gram vezels

ONTBIJT

ZOETE OMELETWRAP MET FRAMBOZENKWARK EN NOTEN

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

DIT HEB JE NODIG

2 eieren
50 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
50 gram volle kwark
20 ml ongezoete
amandelmelk
15 gram ongezouten
paranoten
5 gram gebroken lijnzaad
¼ tl kaneelpoeder
Mespuntje zeezout
Extra vierge kokosolie

Optioneel:

Pure stevia

ZO MAAK JE HET...

1. Kluts de eieren in een kommetje en voeg de amandelmelk, het kaneelpoeder en het zeezout toe.
2. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en giet de geklutste eieren in de pan.
3. Bak de omelet om en om gaar in circa 8 minuten. Ga ondertussen verder met het recept.
4. Prak de frambozen met een vork tot moes, doe in een kommetje, voeg de kwark en het lijnzaad toe en roer goed door. Gebruik je frambozen uit de diepvries? Ontdooi ze dan eerst.
5. Optioneel: voeg een paar druppels of mespuntje pure stevia toe om de frambozenkwark wat zoeter te maken.
6. Hak de paranoten grof.
7. Leg de omelet op een bord en verdeel de frambozenkwark en de paranoten erover.
8. Rol de omelet op als een wrap.

VARIATIE TIP

Vervang de frambozen door aardbeien, blauwe bessen, bramen of kersen (*ontpit*) en/of vervang de paranoten door ongezouten noten naar keuze.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de kwark door 35 gram suikervrije kokosyoghurt (*gemaakt van kokosmelk*) of 50 gram suikervrije amandelyoghurt.

**417
KCAL**

23,5 gram eiwitten
6 gram koolhydraten
32 gram vetten
4,5 gram vezels

TUSSENDOORTJE

CHERRYTOMATEN

BEREIDINGSTIJD: 0 MIN.

Eet 100 gram cherrytomaten als tussendoortje.



30
KCAL

1 gram eiwitten
4 gram koolhydraten
1 gram vetten
2 gram vezels

LUNCH

RIJSTWAFELS MET AVOCADOPUREE, GEROOKTE FOREL EN RADIJS

BEREIDINGSTIJD: 5-7 MIN.

DIT HEB JE NODIG

2 rijstwafels
75 gram gerookte forelfilet
125 gram radijs
 $\frac{1}{2}$ avocado (80 gram)
10 gram pompoenpitten
2 gram verse bieslook
Zeezout en zwarte peper

ZO MAAK JE HET...

1. Scheur de gerookte forelfilet in stukjes, snijd de radijs in plakjes en hak de verse bieslook fijn.
2. Prak het vruchtvlees van de halve avocado met een vork tot puree.
3. Voeg de bieslook en een snufje zeezout en zwarte peper aan de avocadopuree toe en roer goed door.
4. Besmeer de rijstwafels met de avocadopuree.
5. Verdeel de gerookte forel en de radijs over de rijstwafels. Hou je radijs over? Serveer het dan naast de rijstwafels.
6. Garneer met de pompoenpitten.

VARIATIE TIP

Vervang de gerookte forelfilet door 90 gram gerookte kipfilet of 50 gram gerookte zalm en/of vervang de pompoenpitten door zonnebloempitten of (geroosterde) pijnboompitten.

VEGETARISCHE OPTIE

Vervang de gerookte forelfilet door 50 gram avocado (extra) of 15 gram gehakte ongezouten noten.



401
KCAL

23,5 gram eiwitten
18 gram koolhydraten
25 gram vetten
6 gram vezels

TUSSENDORTJE

SPINAZIE-FRUITSMOOTHIE MET KWARK

BEREIDINGSTIJD: 3 MIN.

DIT HEB JE NODIG

150 ml ongezoete
amandelmelk
50 gram volle kwark
100 gram verse spinazie
75 gram mangostukjes
(vers of uit de diepvries)
50 gram blauwe bessen
(vers of uit de diepvries)

Optioneel:

Pure stevia

ZO MAAK JE HET...

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde smoothie.
2. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan wat extra amandelmelk of water toe en blend nogmaals.
3. Optioneel: voeg een paar druppels of mespuntje pure stevia toe om de smoothie wat zoeter te maken.
4. Giet de smoothie in een groot glas.

VARIATIETIP

Vervang de mangostukjes door ½ kleine banaan (50 gram).

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de kwark door 35 gram suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of 50 gram suikervrije amandelyoghurt.

**170
KCAL**

8,5 gram eiwitten
19 gram koolhydraten
5,5 gram vetten
5 gram vezels

DINER

STROGANOFF MET RUNDER-
REEPJES EN SPERZIEBONEN

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

DIT HEB JE NODIG

150 gram runderreepjes

200 gram sperziebonen

1 ui (100 gram)

¼ zakje wokgroenten

(100 gram)

100 gram Griekse yoghurt

(10% vet)

25 gram tomatenpuree

20 gram kappertjes

½ tl paprikapoeder

¼ tl knoflookpoeder

Zeezout en zwarte peper

Extra vierge kokosolie

Optioneel:

Verse peterselie

ZO MAAK JE HET...

1. Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en snijd de sperziebonen doormidden.
2. Stoom of kook de sperziebonen circa 8 minuten, totdat ze beetgaar zijn. Ga ondertussen verder met het recept.
3. Snipper de ui.
4. Verhit een eetlepel kokosolie in een wokpan, hapjespan of grote koekenpan en fruit de ui aan.
5. Voeg de wokgroenten toe en bak circa 3 minuten mee, totdat de groenten wat zachter zijn geworden.
6. Giet de sperziebonen af.
7. Voeg de runderreepjes, de sperziebonen en de tomatenpuree aan de pan met de wokgroenten toe en bak enkele minuten mee, totdat de ingrediënten naar wens gaar zijn.
8. Voeg de Griekse yoghurt, de kappertjes, het paprikapoeder, het knoflookpoeder en een snuf zeezout en zwarte peper toe, roer goed door en verwarm het geheel circa 1 minuut.
9. Schep het gerecht in een diep bord.
10. Optioneel: hak wat verse peterselie fijn en strooi over het geheel.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de Griekse yoghurt door 65 ml kokosmelk.

VEGETARISCHE OPTIE

Vervang de runderreepjes door 100 gram in reepjes gesneden tempeh of 100 gram voorgekookte kikkererwten, linzen of bonen.

539
KCAL

42,5 gram eiwitten

29,5 gram koolhydraten

24,5 gram vetten

14,5 gram vezels

ONTBIJT

KWARK MET GEBAKKEN HAVERMOUT EN PEER

BEREIDINGSTIJD: 8-10 MIN.

DIT HEB JE NODIG

150 gram volle kwark
½ peer (75 gram)
10 gram havermout
10 gram pompoenpitten
10 gram gebroken lijnzaad
½ tl kaneelpoeder
Extra vierge kokosolie

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de halve peer in stukjes (*schillen is niet nodig*).
2. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan, voeg de peer, de havermout, de pompoenpitten en het kaneelpoeder toe en bak al roerend circa 5 minuten.
3. Schep ondertussen de kwark in een kom en roer het lijnzaad erdoor.
4. Verdeel de inhoud van de koekenpan over de kwark.

TIJD-BESPAARTIP

Laat het bakken achterwege en voeg de ingrediënten bij stap 2 (*behalve de kokosolie*) direct aan de kwark toe. Voeg 10 gram pompoenpitten (*extra*) toe en roer het geheel goed door.

VARIATIE TIP

Vervang de ½ peer door ½ appel en/of vervang de pompoenpitten door zonnebloempitten.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de kwark door 100 gram suikervrije kokosyoghurt (*gemaakt van kokosmelk*) of 150 gram suikervrije amandelyoghurt.



380
KCAL

17 gram eiwitten
22,5 gram koolhydraten
23,5 gram vetten
6,5 gram vezels

TUSSENDORTJE

RIJSTWAFELS MET ROOKVLEES EN HÜTTENKÄSE

BEREIDINGSTIJD: 2 MIN.

DIT HEB JE NODIG

2 rijstwafels
50 gram rookvlees
50 gram hüttenkäse

Optioneel:
Zwarte peper
Kiemgroenten

ZO MAAK JE HET...

1. Besmeer de rijstwafels met de hüttenkäse.
2. Optioneel: bestrooi met een snufje zwarte peper.
3. Verdeel het rookvlees over de rijstwafels.
4. Optioneel: garneer met kiemgroenten.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de hüttenkäse door 15 gram suikervrije hummus.

VEGETARISCHE OPTIE

Vervang het rookvlees door 60 gram hüttenkäse (*extra*), 20 gram suikervrije hummus of 10 gram pompoenpitten.



153
KCAL

17,5 gram eiwitten
12,5 gram koolhydraten
3,5 gram vetten
0,5 gram vezels

LUNCH

GRIEKS-ITALIAANSE RUCOLASALADE MET FETA

BEREIDINGSTIJD: 10 MIN.

DIT HEB JE NODIG

100 gram wortel
1 zakje rucola (75 gram)
½ paprika
¼ citroen
30 gram olijven
25 gram fetakaas
10 gram ongezoeten noten
8 gram verse peterselie
2 zongedroogde tomaten
(30 gram)
1 el extra vierge olijfolie
½ tl gedroogde tijm
Zeezout en zwarte peper

Optioneel:
Kiemgroenten

ZO MAAK JE HET...

1. Rasp de wortel, snijd de halve paprika in stukjes, halveer de olijven, hak de noten grof, hak de verse peterselie fijn en snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
2. Doe de rucola in een kom, voeg de wortel, de paprika, de olijven, de peterselie en de zongedroogde tomaten toe en hussel door elkaar.
3. Optioneel: voeg kiemgroenten toe.
4. Maak een dressing van het sap van de kwart citroen, de olijfolie, de gedroogde tijm en een snufje zeezout en zwarte peper.
5. Voeg de dressing aan de kom toe en hussel de ingrediënten door elkaar.
6. Schep de salade op een bord en verkruimel de fetakaas erover.
7. Garneer met de noten.

VARIATIE TIP

Vervang de rucola door een slasoort naar keuze en/of vervang de fetakaas door geitenkaas (*naturel*).

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de fetakaas door 10 gram ongezoeten noten (*extra*) of 20 gram edelgistvlokken.



407
KCAL

13 gram eiwitten
14 gram koolhydraten
31 gram vetten
10 gram vezels

TUSSENDOORTJE

PEER MET NOTENPASTA

BEREIDINGSTIJD: 3 MIN.

DIT HEB JE NODIG

 $\frac{1}{2}$ peer (75 gram)15 gram suikervrije
amandel- of cashewpasta*

Optioneel:

Kaneelpoeder of
(rauw) cacao-poeder

ZO MAAK JE HET...

1. Snijd de halve peer in partjes (*schillen is niet nodig*).
2. Besmeer de peer met de amandel- of cashewpasta.
3. Optioneel: bestrooi met een snufje kaneelpoeder of cacao-poeder.

VARIATIE TIP

- Vervang de $\frac{1}{2}$ peer door $\frac{1}{2}$ appel.

132
KCAL3,5 gram eiwitten
11 gram koolhydraten
7,5 gram vetten
3 gram vezels

*Kun je geen amandel- of cashewpasta vinden? Vervang deze dan door suikervrije pindakaas.

DINER

KIPGEHAKT-BROCCOLIGRATIN MET GEITENKAAS

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN. | OVENTIJD: 20 MIN.

DIT HEB JE NODIG

1 ei
100 gram kipgehakt
250 gram broccoli
50 gram verse spinazie
1 sjalot (30 gram)
1 teentje knoflook
½ paprika
30 gram geraspte geitenkaas
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

Optioneel:

Specerijen naar keuze, zoals
kerriepoeder, kurkumapoeder
of (gerookt) paprikapoeder



519
KCAL

41 gram eiwitten
11,5 gram koolhydraten
32 gram vetten
11 gram vezels

ZO MAAK JE HET...

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de broccoli in kleine stukjes, snipper de sjalot, pers de knoflook en snijd de halve paprika in stukjes.
3. Verhit een theelepel kokosolie in een wokpan, hapjespan of grote koekenpan en bak het kipgehakt, de broccoli, de spinazie, de sjalot, de knoflook en de paprika 5 à 10 minuten, totdat het kipgehakt bijna volledig gaar is en de broccoli wat zachter is geworden. Ga ondertussen verder met het recept.
4. Kluts het ei in een kom en voeg de geraspte geitenkaas en een snuf zeezout en zwarte peper toe. Roer goed door.
5. Optioneel: voeg specerijen naar keuze toe.
6. Vet een kleine ovenschaal in met een paar druppels gesmolten kokosolie en verdeel het kip-groentemengsel over de ovenschaal.
7. Giet het eimengsel erover.
8. Schuif de ovenschaal in de oven en bak het geheel circa 20 minuten, totdat de broccoli naar wens gaar is en het ei is gestold.

ZUIVELVRIJE OPTIE

Vervang de geraspte geitenkaas door 80 gram kipgehakt (extra), 20 gram gehakte ongezoeten noten of 10 gram edelgistvlokken en 1 ei (extra).

VEGETARISCHE OPTIE

Vervang het kipgehakt door 100 gram tempeh of 100 gram voorgedroogde kikkererwten, linzen of bonen. Kies je voor tempeh? Prak de tempeh dan met een vork tot kruimels of snijd deze in zeer kleine stukjes.