



# 8 WEEKSE VOEDINGSPLAN.

# SPORTEN DOE IK THUIS!

---



wk **1** Super! Jouw start naar een gezonde leefstijl is begonnen.



wk **2** Grote veranderingen beginnen altijd klein.



wk **3** Dipjes horen erbij. Die heeft iedereen. Pak de draad weer op waar je gebleven bent.



wk **4** Yes! Je bent op de helft ga zo door!



wk **5** Alles valt of staat met een goede voorbereiding. Vooruit plannes dus.



wk **6** Drink! Drink zoveel mogelijk water om je afvalstoffen af te kunnen voeren.



wk **7** Elke dag aan je menu toevoegen: een glimlach.



wk **8** Yes! Het is je gelukt. De knop is om. Gefeliciteerd, jouw gezonde leefstijl is een feit!

# 8 Fitte basistips

---

- 1. Drink voldoende!** 2 liter per dag (thee en water). Goed drinken is belangrijk voor het afvoeren van afvalstoffen en kan ook helpen tegen de trek.
- 2. Lijd geen honger!** In de weekmenu's staan hoeveelheden aangegeven. Maar als je meer nodig hebt om je honger te stillen, eet je meer- met uitzondering van vis en vlees vooral extra groente is prima.
- 3. Elimineer geen voedingsmiddelen!** Tenzij je een allergie of een intolerantie hebt. Zo niet, dan heb je gewoon koolhydraten, vetten en eiwitten nodig om te kunnen functioneren. Dit wel in de juiste verhouding uit de goede voeding (40% koolhydraten, 30% vetten en 30% eiwitten)
- 4. Eet rustig, prop je nooit vol!** Probeer elke hap 20-25 keer te kauwen. Dit is goed voor de vertering en brengt de nodige rust tijdens de maaltijd. Stop met eten als je 80% verzadigd bent.
- 5. Eet gevarieerd, puur en onbewerkt!** Wees creatief en waardeer vooral de eenvoud.
- 6. Eet fruit en onbeperkt groente!** Fruit maximaal 3 stuks per dag. Groente mag je onbeperkt eten.
- 7. Vermijd E-nummers en toegevoegde suikers!** Zoveel mogelijk, lees de etiketten.
- 8. Rust, beweging en voldoende slaap!** Doe aan yoga, sport, mediteer. Een rustig hoofd zorgt voor een slank lichaam. Slaap... ieder mens heeft 7-8 uur slaap nodig per nacht om gezond te blijven.

# VERANTWOORDE TUSSENDORTJES

- 2 rijstewafels (biologisch/zonnatura) dun besmeerd met notenpasta (natuurwinkel)
- Rauwkost met 'n hummusdipje
- Fruit (appel, banaan, sinaasappel) met 'n paar ongebrande noten
- 2 volkorencrackers (speltcrackers) besmeerd met zuivelspread/ hummus/ biologische notenpasta
- Magere kwark (150 gram) met zwarte bessen/ kiwi of een ander stukje fruit
- Volkoren Matze met mager beleg
- Handje ongebrande noten
- 6 ongebrande amandelen
- Hard gekookt ei met een volkoren rijstewafels
- Halve avocado op 'n sneetje zuurdesembrood
- Volkorencracker (speltcracker) met Hüttenkäse, beetje zwarte peper en plakjes komkommer

**Probeer elk uur minstens 1 glas water te drinken (1 ½ á 2 liter per dag). Verder veel kruidenthee, liefst groene en matig zijn met koffie.**

# Gezond & Fit

Omdat het fijn is om de juiste producten in huis te hebben, helpen wij je met deze boodschappenlijst op weg. Als er geen merk bij het product staat maakt het niet uit welk merk je kiest. Hiermee kun je in de supermarkt de juiste keuzes maken.

Want zeg nou zelf, soms zie je door de bomen het bos toch niet meer?

Verder in dit boekje zie je een voorraadlijst. Deze producten zijn handig om op voorraad te hebben zodat je altijd een gezonde maaltijd kan maken. Alles valt of staat met een goede voorbereiding.

**Succes!**

# Productgroepen

## **GROENTE:**

---

- Alle soorten vers, diepvries en blik of glas

## **FRUIT:**

---

- Alle soorten vers of gedroogd fruit

## **BROOD:**

---

- Volkorenbrood (100% volkoren)
- Roggebrood
- Volkoren crackers (let op dat het echt volkoren is)
- Rijstewafels (let op 100% zilvervliesrijst)

## **ONTBIJTPRODUCTEN:**

---

- Havermout
- Biologische muesli (let wel op dat het echt muesli is en geen cruesli, deze bevat veel suikers)
- Granola (let op de suikers, liefst zelfgemaakt)

## **KAAS:**

---

- Geitenkaas
- Feta
- Peccorino
- Mozzarella
- Volvette kaas (met mate)

## **VLEES:**

---

- Kalkoenfilet
- Kipfilet

## **AARDAPPELEN:**

---

- Aardappelen (alle soorten)
- Zoete aardappelen
- Ovenfrites (voor af en toe)

## **RIJST EN PASTA:**

---

- Volkoren macaroni of penne
- Volkoren spaghetti
- Zilvervliesrijst
- Volkoren couscous
- Quinoa
- Volkoren spelt pasta's (let op dat er echt spelt in zit en dat het volkoren is)

## **PEULVRUCHTEN:**

---

- Bonen (alle soorten)
- Erwten
- Linzen
- Kapucijners
- Kikkererwten (Deze mogen van ieder merk gedroogd, uit pot of blik)

## **VET VOOR BROODMAALTIJD:**

---

- Roomboter (liefst grasboter)

## **MELKPRODUCTEN & PLANTAARDIGE PRODUCTEN:**

---

- Karnemelk
- Halfvolle of volle yoghurt
- Halfvolle of volle kwark
- Sojamelk (ongezoet)
- Rijstmelk (ongezoet)
- Havermelk (ongezoet)
- Amandelmelk (ongezoet)
- Sojayoghurt (ongezoet en zonder smaak)
- Griekse yoghurt (niet 0% vet)
- Halfvolle melk of volle melk

## **VIS:**

---

- Schaal- en schelpdieren
- Forel
- Zoute haring
- Verse paling
- Zeepaling
- Wilde zalm
- Sardines
- Baars
- Garnalen
- Kabeljauw
- Koolvis
- Krab
- Kreeft
- Mosselen
- Schol
- Tong
- Tonijn
- Makreel

## **DRESSINGS:**

---

- Sesamolie
- Balsamicoazijn
- Avocado olie
- Sojasaus

## **VLEESVERVANGERS:**

---

- Tahoe
- Tempé
- Stukjes Quorn
- Vegetarische gehaktbal/ hamburger/ schnitzel

## **VLEESWAREN:**

---

- Achterham
- Beenham
- Schouderham
- Rookvlees
- Rosbief
- magere rollade
- Fricandeau
- Kipfilet
- Casselerrib
- Filet Américan
- Rauwe ham

# In de voorraadkast!

---

## **DIT KUN JE HET BESTE STANDAARD IN HUIS HEBBEN:**

---

- Eieren
- Roomboter
- Havermout (maakt niet uit welk merk)
- Griekse yoghurt (gewoon huismerk is oké)
- Balsamicoazijn
- Sesamolie
- Olijfolie, extra vergine voor koud en de gewone voor warm te gebruiken
- Kokosolie
- Hummus
- Kokosmelk
- Plantaardige melk (zoals amandel, soja, kokos/rijstmelk)
- Mosterd
- Bouillonblokjes (zonnatura) of een potje met bouillonpoeder van de natuurwinkel (zonder gist)
- Gemengde notenpasta
- Rijstwafels
- Volkoren pasta
- Quinoa
- Zilvervliesrijst
- Passata (voor soep en sauzen, merk maakt niet uit. Geen kruiden toegevoegd)
- Zoete aardappels en gewone aardappels
- Meel en bloem (boekweit en spelt)

## **KRUIDEN EN SPECERIJEN:**

---

- Sla lekker met wat gedroogde kruiden. Zoals kardemon, kurkuma, Italiaanse kruiden, oregano, nootmuskaat, kerriepoeder, cayennepeper, chilipoeder, peper en kaneel.
- Kruidenmixen van bv Jonnie Boer en Za'atar
- Verse gember (ook voor thee)
- Keltisch zeezout of himalaya zout
- Verse kruiden zijn ook altijd goed voor bv thee of als smaakmaker. Denk dan aan munt, peterselie en basilicum.

## **UIT DE DIEPVRIES:**

---

- Spinazie
- Doperwten
- Pompoenblokjes
- Stukje avocado
- Fruit, zoals blauwe bessen, rood fruit, mango, ananas. Voor de smoothies.

## **NOTEN, ZADEN EN PITTEN:**

---

- Verschillende ongebrande, ongezouten noten. Zoals amandelen, walnoten, hazelnoten, paranoten, cashewnoten etc.
- Diverse pitten en zaden. Zoals lijnzaad, chiazaad, pompoenpitten, pijnboompitten en zonnebloempitten. *Die laatste 3 zijn heerlijk om een salade mee te pimpen.*

## **GROENTE:**

---

- Sla
- Alle groente (met de seizoenen mee)
- Uien, knoflook en gember

## **UIT BLIK:**

---

- Tonijn (waterbasis)
- Gepelde tomaten, tomatenblokjes (huismerk is oké)
- Bonen (witte, bruine, zwarte etc.)
- Kikkererwten
- Linzen

## **FRUIT/GEDROOGD FRUIT:**

---

- Gedroogde pruimen, abrikozen, vijgen en dadels.
- Alle soorten vers fruit (met de seizoenen mee)

# WEEKMENU 1

## MAANDAG:

### Ochtend:

- Bananenpannenkoek (1 banaan prakken, 2 eieren erdoor klutsen, wat kaneel erbij en dit bakken in de kokosolie)
- Handje blauwe bessen (toevoegen als de pannenkoek klaar is)

### Middag:

- Gemengde sla met augurk, ui, tomaat.
- Tonijn (uit blik op waterbasis)
- 2 volkoren crackers (of spelt-crackers)

### Avond:

- 100 gram gekookte aardappels (of zoete aardappels)
- 100 gram broccoli/peultjes
- Rauwkost
- 100 gram zalm uit de oven (ingesmeerd met een beetje olijfolie, kruiden naar keuze)

## DINSDAG:

### Ochtend:

- 200 gram griekse yoghurt
- Twee eetlepels lijnzaad (gebroken)
- Snufje kaneel
- Fruit (bv zwarte bessen, kiwi)
- Klein handje ongebrande noten (bv hazelnoten, pecannoten, walnoten)

### Middag:

- Twee boterhammen met 'n beetje roomboter (volkoren/speltbrood)
- Fricandeau en rosbief
- Schaaltje rauwkost

### Avond:

- 100 gram gekookte zilervliesrijst
- 150 gram paksoi en roerbakgroente
- 100 gram kipfilet met mango, later meebakken of koud erbij serveren
- 50 gram salade (sla met rauwkost naar keuze)

## WOENSDAG:

### Ochtend:

- Havermout met 250ml melk. Bij voorkeur plantaardige melk bv amandelmelk
- Fruit (bv zwarte bessen)
- Een klein handje ongebrande noten
- Snufje kaneel

### Middag:

- Twee boterhammen met 'n beetje roomboter (volkoren/speltbrood)
- Kipfilet en hummus
- Stukjes komkommer, tomaat en sla

### Avond:

- 100 gram gekookte krieltjes
- 100 gram spinazie (niet á la crème)
- Paprika en ui even bakken, dan door de spinazie
- 100 gram witvis met verse kruiden naar keuze

## DONDERDAG:

### Ochtend:

- Omelet van twee eieren
- Tomaat, champignons en 'n uitje meebakken

### Middag:

- Twee boterhammen met 'n beetje roomboter (volkoren/speltbrood)
- Zuivelspread (liefst Philadelphia)
- Sla, paprika en avocado

### Avond:

- 100 gram spelt pasta
- 100 gram peultjes met champignons (roerbakken)
- 50 gram sla of rauwkost
- Vegetarische burger

## VRIJDAG:

### Ochtend:

- 200 gram griekse yoghurt
- Fruit naar keuze
- Snufje kaneel
- Handje ongebrande noten
- 1 el lijnzaad (gebroken)

### Middag:

- Twee boterhammen met 'n beetje roomboter (volkoren/speltbrood)
- Filet American (biologisch) 100 gram rauwkost (bv wortel, komkommer, radijs enz)

### Avond:

- 100 gram gekookte rijst
- 100 gram kipfilet
- 150 gram courgette, ui, paprika en dan roerbakken met een beetje sojasaus

## ZATERDAG:

### Ochtend:

- Roerei met groenten naar keuze
- Een volkoren cracker (of spelt-cracker)

### Middag:

- Gemengde salade met gerookte zalm
- Sesamolie en wat pompoenpitten erover
- Paprika, wortel en komkommer

### Avond:

- 100 gram volkoren pasta bv penne
- Champignons, prei en paprika
- 100 gram tartaar
- Beetje tomatensaus (of een blik tomatenblokjes)
- Tomatensalade erbij (tomaten met 'n uitje)

## ZONDAG:

### Ochtend:

- 200 gram griekse yoghurt
- 2 lepels lijnzaad (gebroken)
- Een kiwi/zwarte bessen
- Een handje noten, ongebrand
- Snufje kaneel

### Middag:

- Een volkoren pistoletje met 'n beetje roomboter
- rosbief
- Sla en rauwkostsalade

### Avond:

- 100 gram gebakken (zoete) aardappels (in de olie)
- 100 gram roerbakgroente
- 100 gram kipfilet ( met een beetje mosterd en basilicum)
- Beetje mayonaise (liefst biologisch)



# WEEKMENU 2

## MAANDAG:

### Ochtend:

- Een gekookt ei
- Een glas fruitsmoothie, zelf gemaakt met vers fruit en water (en liefst ook groente)

### Middag:

- 6 plakjes kipfilet gerookt (broodbeleg)
- 50 gram gemengde sla
- Plakjes tomaat en komkommer
- Twee volkoren boterhammen (of speltbrood)

### Avond:

- 100 gram magere runderreepjes
- 150 gram doperwten/peultjes/worteltjes
- 100 gram gekookte aardappels
- Een juslepel jus (niet uit een zakje maar van het vlees)

## DINSDAG:

### Ochtend:

- 200 gram Griekse yoghurt
- 1 lepel lijnzaad (gebroken)
- Snufje kaneel
- Handje ongebrande noten
- Stuk fruit

### Middag:

- Twee volkoren crackers met 'n beetje roomboter (of speltcrackers)
- Rosbief en hummus
- Schaaltje rauwkost

### Avond:

- 100 gram volkoren pasta
- Mager rundergehakt
- Tomatensaus (fles biologische passata)
- Champignons en prei
- Verse kruiden naar keuze
- Wat rauwkost

## WOENSDAG:

### Ochtend:

- Haverhout met 250 ml halfvolle melk of plantaardige melk zoals bv amandelmelk
- Een paar ongebrande noten
- Een snufje kaneel
- 1 kiwi

### Middag:

- Een volkoren pistoletje
- Hüttenkäse
- Tomaat, komkommer, paprika

### Avond:

- 100 gram zalm (uit de oven met 'n beetje olijfolie)
- 150 gram roerbakgroente
- 100 gram zilvervliesrijst
- Beetje sojasaus

## DONDERDAG:

### Ochtend:

- Omelet van twee eieren
- Tomaat/ui/wortel

### Middag:

- Twee volkoren crackers met 'n beetje roomboter
- Tonijn uit blik (met 'n uitje, augurkje, tomaatje en 'n klein beetje mayo)

### Avond:

- 100 gram kipfilet
- 100 gram gekookte krieltjes
- 150 gram bloemkool/broccoli
- Beetje jus (niet uit een zakje)

## VRIJDAG:

### Ochtend:

- 200 gram griekse yoghurt
- Een handje ongebrande noten
- 1 eetlepel lijnzaad (gebroken)
- Handje zwarte bessen
- 1 stuk fruit
- Snufje kaneel

### Middag:

- Twee volkoren boterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Hummus
- Rauwkost schaalpje

### Avond:

- 100 gram magere runderreepjes
- Roerbakgroente (chinees) met 'n beetje sojasaus
- 100 gram zilvervliesrijst

## ZATERDAG:

### Ochtend:

- Bananenpannenkoek (1 banaan prakken, 2 eieren erdoor klutsen, wat kaneel erbij en dit bakken in de kokosolie) Handje blauwe bessen (toevoegen als de pannenkoek klaar is)

### Middag:

- Twee volkoren crackers (of speltcrackers)
- Filet American en ham
- Rauwkost

### Avond:

- 100 gram ovenfrites, zelf gemaakt van gewone of zoete aardappels
- Vegetarische groenteburger
- 100 gram snijboontjes
- Beetje mayonaise (liefst biologisch)

## ZONDAG:

### Ochtend:

- 200 gram Griekse yoghurt
- Een handje ongebrande noten
- Zwarte bessen en een kiwi
- 1 eetlepel lijnzaad (gebroken)
- Snufje kaneel

### Middag:

- Volkoren pistoletje met 'n beetje roomboter
- Kipfilet/rosbief
- Tomaat en paprika

### Avond:

- 100 gram kipfilet
- 100 gram zilvervliesrijst
- Nasi/bami groentepakket (100gram)
- Verse kruiden naar keuze
- Augurkjes en gebakken uitjes (eetlepel)

# WEEKMENU 3

## MAANDAG:

### Ochtend:

- Bananenpannenkoek (prak 1 banaan, roer hier twee eieren door, wat kaneel en bakken in de kokosolie)
- Handje zwarte bessen (als de pannenkoek klaar is)

### Middag:

- Twee volkoren (of spelt) boterhammen met 'n beetje roomboter
- Kipfilet
- Plakjes komkommer, tomaat en avocado

### Avond:

- 100 gram kalfsoester
- 150 gram Chinese kool, paprika, wortel (roerbakken met 'n teentje knoflook en peterselie)
- 100 gram gepofte aardappel(s)

## DINSDAG:

### Ochtend:

- 200 gram griekse yoghurt
- Snufje kaneel
- Een lepel ongebroken lijnzaad (gebroken)
- Handje ongebrande noten
- Kiwi of zwarte bessen

### Middag:

- 1 volkoren pistolet met 'n beetje roomboter
- Hummus
- Plakjes tomaat/komkommer en sla

### Avond:

- 100 gram rundergehaktballetjes
- 2 opscheplepels kerriesaus (zelfgemaakt, 50gr bloem, 50gr roomboter, water en kerriepoeder. Voor meerdere personen)
- 100 gram zilvervliesrijst
- Chinese roerbakgroenten

## WOENSDAG:

### Ochtend:

- Haveremout met 250ml melk, liefst plantaardig zoals amandelmelk
- Zwarte bessen en een kiwi Een paar ongebrande noten
- Snufje kaneel

### Middag:

- Twee volkoren boterhammen met 'n beetje roomboter
- Rosbief/geitenkaas
- Rauwkost

### Avond:

- 100 gram volkoren spaghetti
- Champignons, prei, courgette
- Tomatensaus met rundergehakt (gemaakt met 1 fles biologische passata)

## DONDERDAG:

### Ochtend:

- Een gekookt ei
- Glas vers fruitsmoothie (liefst met groente)

### Middag:

- Boekweitpannenkoek (voor 1: 25gr boekweitmeel, 1ei, 75ml amandelmelk)
- Lekker veel groente (naar keuze) wokken
- 40 gram geitenkaas (stukje)

### Avond:

- 100 gram kipfilet blokjes
- 150 gram snijboontjes met worteltjes
- 100 gram zoete aardappels gebakken in kokosolie
- 1 eetlepel mayonaise (liefst biologisch)

## VRIJDAG:

### Ochtend:

- 200 gram griekse yoghurt
- Snufje kaneel
- Een lepel lijnzaad (gebroken)
- Handje ongebrande noten
- Kiwi en zwarte bessen

### Middag:

- Volkoren pistoletje met 'n beetje roomboter
- Hüttenkase
- Tomaat, komkommer en sla

### Avond:

- 100 gram zalm (uit de oven)
- 150 gram broccoli, wortels, champignons, ui
- 100 gram volkoren penne pasta
- Zelfgemaakte pesto

## ZATERDAG:

### Ochtend:

- Omelet van twee eieren
- Champignons en prei

### Middag:

- Twee speltcrackers met 'n beetje roomboter
- Rosbief
- Avocado, tomaat

### Avond:

- 100 gram rundertartaar
- 150 gram broccoli, wortels en bloemkool
- 100 gram aardappelpuree (vers gemaakt)

## ZONDAG:

### Ochtend:

- Haveremout met 250 ml melk en liefst plantaardig
- Zwarte bessen en een kiwi
- Handje ongebrande noten
- Snufje kaneel

### Middag:

- Twee volkoren (of spelt) crackers met 'n beetje roomboter
- Tonijnsalade (zelf gemaakt van tonijn uit blik op waterbasis, 1 uitje, augurkje en 'n beetje mayo)

### Avond:

- 100 gram biefstuk (na 't bakken in reepjes snijden)
- 150 gram roerbakgroente
- Beetje sojasaus
- 100 gram volkoren couscous

# WEEKMENU 4

## MAANDAG:

### Ochtend:

- 200 gram griekse yoghurt
- Een eetlepel lijnzaad (gebroken)
- Snufje kaneel
- Fruit naar keuze
- Handje ongebrande noten

### Middag:

- Twee volkoren boterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Geitenkaas of zuivelspread
- Rauwkost naar keuze (100 gram)

### Avond:

- 100 gram kalkoenfilet van de grillpan
- 100 gram gekookte (zoete) aard-appels
- 150 gram peultjes/worteltjes
- 1 eetlepel jus (geen zakje)

## DINSDAG:

### Ochtend:

- Een gekookt ei
- Een glas vers fruitsmoothie (met het liefst wat groente erbij)

### Middag:

- Twee spelcrackers met 'n beetje roomboter
- Zalmsalade (Deepblue op waterbasis), 1 eetlepel biologische mayo, tomaat, komkommer en ui.

### Avond:

- 100 gram runderreepjes roerbakken met sperziebonen, ui, champignons, paprika, taugé
- 100 gram zilvervliesrijst of spelt-couscous
- Aanmaken met wat sojasaus

## WOENSDAG:

### Ochtend:

- Havermout met 250 ml melk liefst plantaardige melk
- Fruit
- Snufje kaneel
- Wat ongebrande noten

### Middag:

- Twee volkoren boterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Magere vleeswaren
- Rauwkost

## Avond:

- 100 gram groenteburger
- 100 gram krieltjes
- 150 gram groente naar keuze (broccoli, bloemkool, wortel)

## DONDERDAG:

### Ochtend:

- Bananenpannenkoek (prak 1 banaan, roer hier twee eieren door, wat kaneel en bak in de kokosolie)
- Handje zwarte bessen

### Middag:

- Twee volkoren boterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Hummus
- Rauwkost

### Avond:

- 100 gram zalmfilet (uit de oven)
- 150 gram oosterse roerbak-groenten
- 100 gram volkoren- of speltcous-cous

## VRIJDAG:

### Ochtend:

- 200 gram Griekse yoghurt
- Fruit naar keuze
- Een snufje kaneel
- Een eetlepel lijnzaad (gebroken)
- Een paar ongebrande noten

### Middag:

- 1 volkoren pistoletje met 'n beetje roomboter
- Rookvlees
- Schaaltje rauwkost met gemengde sla
- Beetje sesamololie

### Avond:

- 100 gram runderreepjes, roerbakken
- 150 gram Roerbakgroenten, met 'n beetje sojasaus
- 100 gram zilvervliesrijst

## ZATERDAG:

### Ochtend:

- Omelet van twee eieren
- Groente naar keuze

### Middag:

- 1 boekweitpannenkoek (1 ei, 25gr boekweitmeel, 75ml amandelmelk)
- 40 gr geitenkaas (zachte)
- Avocado, tomaat en sla

### Avond:

- 100 gram kipfilet
- Gezeefde tomaten (zelf kruiden toevoegen)
- 75 gram Champignons en prei
- 100 gram volkoren spaghetti (of nog beter courgetti)

## ZONDAG:

### Ochtend:

- 1 roerei van twee eieren
- Groente naar keuze

### Middag:

- 1 volkoren pistoletje met 'n beetje roomboter
- Gerookte zalm
- Rauwkost

### Avond:

- 100 gram kipfilet in reepjes
- 150 gram volkoren pastasalade (sperziebonen, courgette, broccoli, op smaak gebracht met n beetje \*pesto 100 gram groenten en 50 gram pasta)
- 1 eetlepel geraspte kaas

\*pesto liefst zelfgemaakt!

# WEEKMENU 5

## MAANDAG:

### Ochtend:

- Smoothie (liefst met groente)
- Een gekookt ei

### Middag:

- Twee volkoren boterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Hummus (liefst zelfgemaakt) of zuivelspread
- Rauwkost naar keuze (100 gram)

### Avond:

- 100 gram kalkoenfilet van de grill
- 100 gram volkoren penne pasta
- 150 gram roerbakgroenten (chineses) met 'n beetje sojasaus
- Tomaten en stukjes komkommer

## DINSDAG:

### Ochtend:

- 200 gram Griekse yoghurt
- Zwarte bessen/kiwi
- 2 lepels lijnzaad (gebroken)
- Snufje kaneel
- Paar ongebrande noten

### Middag:

- Twee volkorenboterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Hummus en zuivelspread
- Wat sla, paprika en avocado

### Avond:

- Spinaziestamppot (spinazie uit de diepvries, geen á la creme) met gewone of zoete aardappels
- 100 gram gerookte zalm
- Rauwkost

## WOENSDAG:

### Ochtend:

- Bananenpannenkoek (1 banaan, 2 eieren, kaneel)
- Stukje fruit

### Middag:

- Twee volkoren boterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Geitenkaas
- Stukjes komkommer, paprika en sla

### Avond:

- 100 gram groenteburger
- 100 gram krieltjes (gebakken in de olijfolie)
- 150 gram groente naar keuze

## DONDERDAG:

### Ochtend:

- Havermout met 250ml melk liefst plantaardig zoals bv amandelmelk
- Fruit naar keuze
- Snufje kaneel
- Paar ongebrande noten

### Middag:

- Twee speltcrackers met 'n beetje roomboter
- Kipfilet
- Rauwkost

### Avond:

- 100 gram balletjes gehakt in 'n saus van tomatenblokjes
- 150 gram courgette, champignons, paprika, ui
- 100 gram zilvervliesrijst

## VRIJDAG:

### Ochtend:

- 200 gram griekse yoghurt
- Zwarte bessen/kiwi
- 2 lepels lijnzaad (gebroken)
- Snufje kaneel
- Handje ongebrande noten

### Middag:

- 1 volkoren pistoletje met 'n beetje roomboter
- Rookvlees
- Schaaltje rauwkost met gemengde sla
- Beetje sesamololie voor door de sla

### Avond:

- 100 gram runderreepjes, roerbakken
- 150 gram roerbakgroenten, met 'n beetje sojasaus
- 100 gram linzen/volkorenpasta

## ZATERDAG:

### Ochtend:

- Omelet van twee eieren met spinazie, paprika en wortel

### Middag:

- 1 volkoren pistoletje met 'n beetje roomboter
- Hummus / zuivelspread
- Komkommer, tomaat en augurkjes

## Avond:

- Zelfgemaakte soep (groente-, tomaten-, broccoli-soep)
- Speltbrood/volkorenbrood (1 of 2 sneetjes)
- Zuivelspread

## ZONDAG:

### Ochtend:

- 200 gram Griekse yoghurt
- Twee lepels lijnzaad (gebroken)
- Snufje kaneel
- Handje ongebrande noten
- Fruit naar keuze

### Middag:

- 1 volkoren pistoletje met 'n beetje roomboter
- Rookvlees
- Rauwkost

### Avond:

- Andijviestamppot (met zoete aardappels of gewone aardappels)
- Cherrytomaatjes en pijnboompitten (lekker erdoorheen doen)
- 100 gr kipfilet

# WEEKMENU 6

## MAANDAG:

### Ochtend:

- Havermout met 250ml melk liefst plantaardig zoals bv amandelmelk
- Snufje kaneel
- Een kiwi
- Een paar ongebrande noten

### Middag:

- Twee volkoren boterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Roomkaas, zoals bv philadelphia
- Plakjes komkommer en tomaat wat sla

### Avond:

- 100 gram kipfilet
- 150 gram taugé, paprika, ui, wortel (roerbakken met 'n teentje knoflook en peterselie)
- 100 gram gekookte krieltjes
- Beetje jus

## DINSDAG:

### Ochtend:

- 200 gram Griekse yoghurt
- Twee lepels lijnzaad (gebroken)
- Handje ongebrande noten
- Snufje kaneel
- Een stuk fruit

### Middag:

- 1 volkoren panini met 'n beetje roomboter
- Filet American
- Plakjes tomaat/komkommer/ augurk

### Avond:

- 100 gram rundergehaktballetjes
- Tomatenblokjes uit 'n blik
- 100 gram zilvervliesrijst
- Chinese roerbakgroenten

## WOENSDAG:

### Ochtend:

- Fruitsmoothie (met yoghurt, karnemelk of amandelmelk en het liefst met nog groente)
- Gekookt ei

### Middag:

- Twee volkoren boterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Rosbief/geitenkaas
- 100 gram rauwkost

### Avond:

- 100 gram witvis (bakken in 'n beetje olijfolie)
- Doperwten/peultjes
- Pesto (liefst zelf gemaakt)
- 100 gram volkorenpasta
- Beetje parmazaanse kaas
- Schaaltje rauwkost

## DONDERDAG:

### Ochtend:

- Havermout met 250 ml melk liefst plantaardig zoals amandelmelk
- Paar ongebrande noten
- Snufje kaneel
- Fruit naar keuze

### Middag:

- Twee volkoren boterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Kipfilet
- Avocado en rauwkost

### Avond:

- 100 gram runderbiefstuk
- Snijboontjes met worteltjes
- 100 gram zelfgemaakte friet uit de oven (zoete aardappel)
- 1 eetlepel mayonaise (biologisch zonder suiker)
- Salade van komkommer, tomaat, rode ui en olijfjes.

## VRIJDAG:

### Ochtend:

- 200 gram griekse yoghurt
- Twee eetlepels lijnzaad (gebroken)
- Snufje kaneel
- Paar ongebrande noten
- Kiwi en zwarte bessen

### Middag:

- Volkoren pistoletje met 'n beetje roomboter
- Hummus/rosbief
- Tomaat en komkommer

### Avond:

- 100 gram zalm (uit de oven)
- 150 gram wokgroente met wat sojasaus
- 100 gram volkoren penne pasta

## ZATERDAG:

### Ochtend:

- Omelet van twee eieren
- Uitje, paprika en wat wortel

### Middag:

- Twee speltbolletjes met 'n beetje roomboter
- Rosbief/ham
- Rauwkost

### Avond:

- 100 gram rundertartaar
- Broccoli, wortels en bloemkool
- 100 gram gebakken aardappeltjes

## ZONDAG:

### Ochtend:

- Bananenpannenkoek
- Handje zwarte bessen

### Middag:

- Twee volkoren crackers (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Tonijnsalade (zelf gemaakt van tonijn uit blik op waterbasis, 1 uitje, augurkje en 'n beetje mayonaise)

### Avond:

- 100 gram biefstuk (na 't bakken in reepjes snijden)
- 150 gram roerbakgroente met 'n beetje sojasaus
- 100 gram volkoren couscous

# WEEKMENU 7

## MAANDAG:

### Ochtend:

- Een gekookt ei
- Een glas fruitsmoothie, zelf gemaakt met vers fruit en water (en liefst ook groente)

### Middag:

- 2 plakjes geitenkaas
- Handje gemengde sla
- Plakjes tomaat en komkommer
- Twee volkoren boterhammen (of speltbrood)

### Avond:

- 100 gram magere runderreepjes
- 150 gram doperwten/peultjes/ui/courgette
- 100 gram gekookte zilvervliesrijst
- Scheutje sojasaus

## DINSDAG:

### Ochtend:

- 200 gram Griekse yoghurt
- 1 lepel lijnzaad (gebroken)
- Snufje kaneel
- Handje ongebrande noten
- Stuk fruit

### Middag:

- Twee volkoren crackers met 'n beetje roomboter (of speltcrackers)
- Rosbief en hummus
- Schaaltje rauwkost

### Avond:

- 100 gram volkoren pasta
- 100 gram kipfilet
- Tomatenblokjes (uit blik)
- Champignons en prei
- Italiaanse kruiden
- Wat rauwkost
- Scheutje sojasaus

## WOENSDAG:

### Ochtend:

- Havermout met 250 ml halfvolle melk of plantaardige melk zoals bv amandelmelk
- Een paar ongebrande noten
- Een snufje kaneel
- 1 kiwi

### Middag:

- Een boekweitpannenkoek (voor 1: 1ei, 75ml melk, 25gr boekwietmeel)
- 40 gr geitenkaas
- Lekker veel roerbakgroente naar keuze

### Avond:

- 100 gram zalm (uit de oven met 'n beetje olijfolie)
- 150 gram roerbak groente
- 100 gram zilvervliesrijst
- Beetje sojasaus

## DONDERDAG:

### Ochtend:

- Omelet van twee eieren
- Tomaat/ui/wortel

### Middag:

- Twee volkoren crackers met 'n beetje roomboter
- Tonijn uit blik (met 'n uitje, augurkje, tomaatje en 'n klein beetje mayo)

### Avond:

- 100 gram tartaar
- 100 gram gekookte krieltjes
- 150 gram bloemkool /broccoli
- Beetje jus (niet uit een zakje maar van het vlees)

## VRIJDAG:

### Ochtend:

- 200 gram Griekse yoghurt
- Een handje ongebrande noten
- 1 eetlepel lijnzaad (gebroken)
- Handje zwarte bessen
- 1 stuk fruit
- Snufje kaneel

### Middag:

- Twee volkoren boterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Hummus
- Handje gemende sla, 1 tomaat in plakjes
- Rauwkost schaalpje

### Avond:

- 100 gram kipfilet
- 100 gram groente roerbakken (paprika, ui, courgette, aubergine)
- 100 gram volkoren pasta
- Pesto als smaakmaker, liefst zelfgemaakt

## ZATERDAG:

### Ochtend:

- Bananenpannenkoek (1 banaan prakken, 2 eieren erdoor klutsen, wat kaneel erbij en dit bakken in de kokosolie)
- Handje blauwe bessen (toevoegen als de pannenkoek klaar is)

### Middag:

- Twee volkoren crackers (of speltcrackers)
- Filet American en ham
- Rauwkost

### Avond:

- 100 gram ovenfrites, zelf gemaakt van gewone of zoete aardappels
- Vegetarische groenteburger
- 100 gram snijboontjes
- Beetje mayonaise (liefst biologisch)

## ZONDAG:

### Ochtend:

- 200 gram Griekse yoghurt
- Een handje ongebrande noten
- Zwarte bessen en een kiwi
- 1 eetlepel lijnzaad (gebroken)
- Snufje kaneel

### Middag:

- Volkoren pistoletje met 'n beetje roomboter
- Kipfilet/rosbief
- Tomaat en paprika

### Avond:

- 100 gram magere runderreepjes
- 100 gram zilvervliesrijst
- Nasi/bami groentepakket (100gram)
- Verse kruiden naar keuze
- Augurkjes en gebakken uitjes (eetlepel)

# WEEKMENU 8

## MAANDAG:

### Ochtend:

- Smoothie (liefst met groente)
- Een gekookt ei

### Middag:

- Twee volkoren boterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Hummus (liefst zelfgemaakt) of zuivelspread
- Rauwkost naar keuze (100 gram)

### Avond:

- 100 gram zalmfilet van de grill
- 100 gram volkoren penne pasta
- 150 gram roerbakgroenten (chineses) met 'n beetje sojasaus
- Tomaten en stukjes komkommer

## DINSDAG:

### Ochtend:

- 200 gram Griekse yoghurt
- Zwarte bessen/kiwi
- 2 lepels lijnzaad (gebroken)
- Snufje kaneel
- Paar ongebrande noten

### Middag:

- Twee volkorenboterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Hummus en zuivelspread
- Wat sla, paprika en avocado

### Avond:

- Stampot naar keuze met gewone of zoete aardappels
- 100 gram kalkoenfilet van de grill
- Rauwkost

## WOENSDAG:

### Ochtend:

- Bananenpannenkoek (1 banaan, 2 eieren, kaneel)
- Stukje fruit

### Middag:

- Twee volkoren boterhammen (of spelt) met 'n beetje roomboter
- Zuivelspread
- Stukjes komkommer, paprika en sla

### Avond:

- 100 gram vega (groente)burger
- 100 gram krieltjes, gebakken in de olijfolie
- 150 gram groente naar keuze
- Beetje mayonaise, liefst biologisch zonder suiker

## DONDERDAG:

### Ochtend:

- Havermout met 250ml melk liefst plantaardig zoals bv amandel-melk
- Fruit naar keuze
- Snufje kaneel
- Paar ongebrande noten

### Middag:

- Twee speltcrackers met 'n beetje roomboter
- Kipfilet en rosbief
- 100 gram rauwkost

### Avond:

- 100 gram balletjes gehakt in 'n saus van tomatenblokjes
- 150 gram courgette, champignons, paprika, ui
- 100 gram zilvervliesrijst

## VRIJDAG:

### Ochtend:

- 200 gram Griekse yoghurt
- Zwarte bessen/kiwi
- 2 lepels lijnzaad (gebroken)
- Snufje kaneel
- Handje ongebrande noten

### Middag:

- 100 gram gekookte quinoa
- 50 gram gerookte kipfilet
- Wat rauwkost met gemengde sla
- Beetje sesamololie voor door de sla

### Avond:

- 100 gram runderreepjes, roerbakken
- 150 gram roerbakgroenten, met 'n beetje sojasaus
- 100 gram linzen of volkorenpasta

## ZATERDAG:

### Ochtend:

- Omelet van twee eieren met spinazie, paprika en wortel

### Middag:

- 2 volkoren of speltcrackers met 'n beetje roomboter
- Hummus/zuivelspread
- Komkommer, tomaat en augurkjes

### Avond:

- Zelfgemaakte soep (groente-, tomaten-, broccoli- soep)
- Speltbrood/volkorenbrood (1 of 2 sneetjes)
- Mager beleg naar keuze

## ZONDAG:

### Ochtend:

- 200 gram Griekse yoghurt
- Twee lepels lijnzaad (gebroken)
- Snufje kaneel
- Handje ongebrande noten
- Fruit naar keuze

### Middag:

- 1 volkoren pistoletje met 'n beetje roomboter
- Rookvlees of kipfilet
- Rauwkost (tomaat, komkommer, paprika, wortel)

### Avond:

- 100 gram volkoren spaghetti
- Vegetarisch gehakt, bakken met ui en champignons
- Fles passata, kruiden met peper, zout en Italiaanse kruiden
- Courgette en aubergine grillen in de grillpan