

28-DAGEN PLAN VOOR KENNISMAKING MET HET ZONEDIEET

WEEK 1 – DAG 1

ONTBIJT

Roerei met bacon

INGREDIËNTEN

28 gram baconstrips of 3 baconstrips van kalkoen

Oliespray

Het eiwit van eieren; 4 voor vrouwen, 6 voor mannen.

2/3 theelepel olijfolie optioneel: 1 theelepel melk

Strooisel van vetarme mozzarellakaas

Druiven; 275 gram voor vrouwen, 375 gram voor mannen

½ sneetje getoast roggebrood

1 theelepel pindakaas

Voor de omelet: Optionele kruiden

1/8 theelepel dille

1/8 theelepel bieslook

1/8 theelepel chilisaus

Bereidingswijze

De bacon wordt in een pan wat opgebakken. Neem een andere pan met een antiaanbaklaag en besproei dat met een plantaardige oliespray. Terwijl dit gaande is worden de eieren geklutst samen met de olijfolie, een klein beetje melk als dat gewenst is, en de kruiden. De eieren worden in de 2e pan gebakken en er wordt roerei van gemaakt. Wanneer dit bijna klaar is wordt de kaas hierover gestrooid. De maaltijd is compleet met de druiven en een half sneetje getoast roggebrood met pindakaas.

LUNCH

Fruits de mer salade Zeevruchtensalade

INGREDIËNTEN

Blikje zeevruchten (garnalen, krabbenvlees of kreeft) 126 gram voor vrouwen, 168 gram voor mannen.

1 eetlepel mayonaise light

1/8 theelepel dille

1/8 theelepel knoflookpoeder zout en peper naar smaak

1 mini pitabrood waar de top van afgesneden is

Ontdooide diepvriesframbozen (of verse), 125 gram voor vrouwen, 250 gram voor mannen

Bereidingswijze

De zeevruchten met mayonaise en kruiden. Doe dit in de pocket van het mini pitabroodje en eet daarbij ook de frambozen. In de middag kan een zonesnack worden genuttigd. De recepten worden hiervoor apart gegeven.

AVONDETEN

Chili

INGREDIËNTEN

126 gram mager gehakt van rundvlees of kalkoen, 126 gram voor vrouwen, 168 gram voor mannen

Theelepel olijfolie, 1 voor vrouwen, 1+1/3 voor mannen

40 gram klein gesneden uien

20 gram klein gesneden champignons

30 gram klein gesneden paprika

Chilipoeder, oregano en peper naar smaak

Kidneybonen uit een potje of blik zonder het vocht, 40 gram voor vrouwen, 80 gram voor mannen

250 gram ingeblikte tomaten inclusief het vocht strooisel van vetarme pittige kaas

1 peer

Bereidingswijze

Bak het vlees in wat olie in een pan met een antiaanbaklaag bij niet al te hoge temperatuur. Voeg de gesneden uien, champignons, paprika en kruiden toe. Bak dit gedurende 15 minuten tot de groenten zacht zijn en roer frequent. Voeg hier de bonen en tomaten aan toe en kook dit voor nog eens 10 tot 15 minuten. Serveer dit met de kaas en eet er een peer bij.

Neem in de late avond een snack.

DAG 2

ONTBIJT

Ouderwetse havermout

INGREDIËNTEN

Gekookte grove korrels havermout, 250 gram voor vrouwen, 330 gram voor mannen

Kaneel, nootmuskaat

Eiwitpoeder, 7 gram voor vrouw, 14 gram voor mannen

1 eetlepel amandelschaafsel

56 gram baconstrips of 6 kalkoen baconstrips

Bereidingswijze

Maak de havermout klaar volgens de instructie op het pak en voeg hier aan de nootmuskaat en kaneel toe. Roer het amandelschaafsel en eiwitpoeder erdoorheen. Serveer de bacon er apart bij.

LUNCH

Cheeseburger

INGREDIËNTEN

Spray van plantaardig vet

Rundergehakt of kalkoengehakt, 126 gram voor vrouwen, 168 gram voor mannen

Zout, peper en kruiden naar uw keuze en naar smaak

1 plak vetarme kaas

Vetarme mayonaise; 1 theelepel voor vrouwen, 2 theelepels voor mannen

Roggebrood; half sneetje voor vrouwen, 1 sneetje voor mannen

Optioneel: plakje tomaat, slablaadje en uienring

1 appel en 12 pinda's

Bereidingswijze

Besproei een pan met antiaanbaklaag met de spray van plantaardige olie. In een aparte kom wordt het gehakt gemengd met de kruiden en maak hiervan de burgers. Bak de burgers en wanneer deze klaar zijn wordt hier overheen het plakje kaas geplaatst. Smeer wat mayonaise op het brood. Plaats hierop de burger en daarboven het slablaadje, een plakje tomaat en een uienring. Neem hierbij een appel en de pinda's.

AVONDETEN

Barbecuekip

INGREDIËNTEN

Kipfilet; 84 gram voor vrouwen, 110 gram voor mannen

2 plakjes limoen

2 uienringen

1 tot 2 theelepels barbecuesaus

Spinazie

50 gram selderij

250 gram gesneden komkommer

120 gram gesneden uien (of een combinatie van verschillende groenten die samen 1 zoneblok koolhydraten vormen)

Olijfolie: 1 theelepel voor vrouwen, 1½ theelepel voor mannen

Azijn naar smaak

200 gram gekookte sperziebonen

150 gram aardbeien of 150 gram blauwe bessen

Bereidingswijze

De oven wordt voorverwarmd. Doe in een schaal de kipfilet samen met de limoenplakjes en de uienringen en bak dit gedurende 15 minuten. Breng de barbecuesaus aan en ga nog

15 minuten door met bakken. De spinazie, selderij en komkommer en uien worden in een kom gedaan. Besproei dit met olijfolie en azijn. De kip en de bonen worden opgediend samen met het fruit en de salade.

Neem een zonesnack in de avond.

DAG 3

ONTBIJT

Fruitsalade

INGREDIËNTEN

Magere kwark; 195 ml voor vrouwen, 250 ml voor mannen

150 gram aardbeien

125 gram druiven

25 gram ongezoete mandarijnpartjes

Macadamia-noten in kleine stukjes, 3 stuks voor vrouwen, 4 voor mannen

Bereidingswijze

Meng alle ingrediënten en geniet.

LUNCH

Chef salade

INGREDIËNTEN

Enkele slablaadjes

1 paprika in stukken gesneden

1 tomaat in stukken gesneden

85 gram waterkastanjes

42 gram kikkererwten (of elke combinatie van groenten die tezamen 3 zoneblokken geven volgens appendix A.)

Gerookte kalkoenfilet, 42 gram voor vrouwen, 84 gram voor mannen

42 gram gerookte ham

28 gram vetarme kaas

Olijfolie, 1 theelepel voor vrouwen, 1½ theelepel voor mannen. Azijn naar smaak

1 Pruim als dessert (voor mannen)

Bereidingswijze

Combineer de sla, paprika, tomaten, waterkastanjes en kikkererwten in een grote kom. Doe daarop de kalkoen, de ham en kaas.

Combineer de olie en azijn en schudt goed door. Schenk de dressing over de salade en schep het om.

Neem zonesnack in de late namiddag.

AVONDETEN

Vis in folie

INGREDIËNTEN

Plantaardige vetspray

Vis naar keuze; 126 gram voor vrouwen, 168 gram voor mannen

2 eetlepels Parmezaanse kaas versgemalen peper naar smaak wat citroensap

Uien naar smaak, fijngesneden

300 gram gekookte asperges

Amandelschilfers, vrouw 1 eetlepel, man 4 theelepels

Frambozen; 125 gram voor vrouwen, 250 gram voor mannen

Bereidingswijze

Neem een stuk aluminiumfolie en spuit in het centrum met spray van plantaardige olie. Plaats de vis in het centrum van het folie. Strooi hier overheen de kaas, peper, citroensap en uien. Vouw de folie over de vis maar laat wat ruimte rond de vis. Sluit het goed zodat het sap niet kan weglekken. Bak bij gemiddelde temperatuur gedurende 18 minuten. Als u hiermee klaar bent maakt u de folie voorzichtig open en plaats de inhoud op een bord. Neem er de asperges bij die bestrooid zijn met het amandelschaafsel evenals de frambozen.

Neem een late avondsnaak.

DAG 4

ONTBIJT

Feta omelet

INGREDIËNTEN

Spray van plantaardige olie

Het eiwit van 4 eieren (of 125 gram ei-ervanger) voor vrouwen.

Het eiwit van 6 eieren (of 195 gram ei-ervanger) voor mannen.

28 gram verkruidde magere fetakaas

9 olijven, gesneden in kleine stukjes

Havermout met hele korrel; 70 gram voor vrouwen, 100 gram voor mannen.

75 gram blauwe bessen

Bereidingswijze

Bespuit pan met antiaanbaklaag met plantaardige olie. Bak de eieren bij een middelmatige hitte. Vouw de olijven en fetakaas in. Dien op met havermout met hierop de blauwe bessen.

LUNCH

Kipsalade sandwich

INGREDIËNTEN

Kipfilet in stukjes, 85 gram voor vrouwen, 112 gram voor mannen

Mayonaise light; 1 theelepel voor vrouwen, 4 theelepels voor mannen,

Zout en peper naar smaak

1 steel selderij in stukjes

250 gram gesneden druiven

1 mini pitabroodje of ½ sneetje roggebrood eventueel sla en een plak tomaat

1 mandarijntje (alleen voor mannen)

Bereidingswijze

Meng de kip met mayonaise, zout en peper, selderij en druiven. Doe dit in het pitabroodje en voeg daarbij een plak tomaat en sla.

Neem een zonesnack in de namiddag.

AVONDETEN

Gehaktbrood

INGREDIËNTEN

126 gram mager rundergehakt of kalkoengehakt; 126 gram voor vrouwen, 168 gram voor mannen.

1 eetlepel ei-ervanger voor vrouwen, 2 eetlepels voor mannen. Of het eiwit van 1 ei.

1 theelepel broodkruimels

1 eetlepel ketchup

50 gram fijngesneden uien

1 scheutje worcestersaus

¼ theelepel tijm peper naar smaak

Bedje van slablaadjes

80 gram artisjokkenharten uit blik of pot

145 gram fijngesneden champignons of een andere groente die 1 zoneblok aan koolhydraten oplevert

Olijfolie azijn naar smaak, 1 theelepel voor vrouwen, 1 ½ theelepel voor mannen

250 gram klaargemaakte courgette

½ appel

Bereidingswijze

Doe gehakt, eiwit of eiwitvervanger, broodkruimels, ketchup, uien, worcestersaus, tijm, zout en peper in een kom en meng dit goed. Vorm het beslag tot een broodvormpje en bak dit op middelmatige hitte totdat het gaar is. Terwijl het vlees bakt worden slablaadjes, artisjokkenharten en champignons gemengd in een grote schaal. In een kleinere kom worden olie en azijn gemengd waarna dit over de salade wordt verdeeld. Serveer broodje samen met salade, courgette en appel.

DAG 5

ONTBIJT

Gebakken mengsel

INGREDIËNTEN

Gesneden uien naar smaak gesneden paprika naar smaak gesneden champignons

Olijfolie, 1 theelepel voor vrouwen, 1 ½ voor mannen

84 gram Vlees (rund, kip, ham) 84 gram voor vrouwen, 112 gram voor mannen.

85 mg gekookte aardappelen in blokjes

375 gram tomaten in stukjes peper en zout naar smaak

Worcestersaus naar smaak

½ grapefruit

¾ glas vruchtensap (alleen voor mannen)

Bereidingswijze

In een pak met antiaanbaklaag worden uien, paprika en de champignons gebakken. Voeg hier aan toe vlees, aardappelen, tomaten, zout, peper en worcestersaus Bak dit mengsel onder goed roeren. Als het klaar is dien op met ½ grapefruit (indien aardappelen niet gewenst zijn neem dan een hele grapefruit in plaats van een halve).

LUNCH

Open sandwich

INGREDIËNTEN

Spray van plantaardige olie

56 gram bacon of 6 strips kalkoen

Vetarme mayonaise; 2 theelepels voor vrouwen, 1 eetlepel voor mannen

1 sneetje roggebrood

28 gram Magere kaas, 28 gram voor vrouwen, 56 gram voor mannen

Sla, plakje tomaat

½ sinaasappel

6 pinda's

Bereidingswijze

Besproei een pan met antiaanbaklaag met plantaardige spray. Bak de bacon enigszins. Besmeer broodje roggebrood met mayonaise. Leg hierop sla, kaas, tomaat en bacon. Neem er een sinaasappel en pinda's bij.

AVONDETEN

Kalkoen met champignons

INGREDIËNTEN

1 theelepel olijfolie

Kalkoenborst gesneden in strips, 84 gram voor vrouwen, 112 gram voor mannen

120 gram fijngesneden uien

2 theelepels appelazijn

1/8 theelepel limoensap

150 gram gesneden champignons

175 gram ongezoete appelmoes

2 theelepels maïsmeel

1 theelepel sinaasappelextract

1/8 theelepel dille

¼ theelepel kaneel

250 ml. water waaraan wat citroensap is toegevoegd

½ peer (alleen voor mannen)

Bereidingswijze

Doe in een pan met antiaanbaklaag een ½ theelepel olijfolie. Bak hierin de kalkoen met uien, appelazijn en het limoensap. Ga net zolang door tot de kalkoen gaar is. In een andere pan wordt de rest van de olijfolie verwarmd en bak hierin gedurende 3 tot 5 minuten de champignons. Voeg de overige ingrediënten toe en kook tot dat het vocht iets dikker wordt (meng het maïsmeel eerst met wat water voordat je het in de pan doet). Schep het champignonmengsel op een bord en doe hierop het kalkoenvlees.

Neem een late avondsnoek.

DAG 6

ONTBIJT

Eieren en muffin

INGREDIËNTEN

Het eiwit van 4 eieren voor vrouwen, en het eiwit van 6 eieren voor mannen, of 125 gram ei-ervanger

Olijfolie; 1 theelepel voor vrouwen, 1½ voor mannen

½ Engelse muffin

28 gram magere ham

½ sinaasappel voor vrouwen, 1 voor mannen

Bereidingswijze

Meng het eiwit en de olijfolie en voeg er eventueel wat melk aan toe. Besproei een pan met

Anti-aanbaklaag met plantaardige olie en bak de eieren. Toast de Engelse muffin. Bak de bacon. Plaats de bacon op de muffin en doe hier overheen de eieren. Neem sinaasappel erbij.

LUNCH

Gegrilde kipsalade

INGREDIËNTEN

Bedje van sla

145 gram gesneden champignons

375 gram gesneden tomaten

150 gram gesneden uien

Olijfolie azijn naar smaak; 1 theelepel vrouwen, 1 ½ mannen

Citroensap

Worcestersaus naar smaak peper naar smaak

Gestoomde kip, 126 gram vrouwen, 168 mannen

Geraspte Parmezaanse kaas

½ appel voor vrouwen, 1 voor mannen

Bereidingswijze

Meng de sla, champignons, tomaten en uien. In een kleine kom worden olie en azijn gemengd en goed geschut. Besprenkel de salade met de dressing en voeg hieraan limoensap en worcestersaus toe. Maal de peper over de salade. Voeg hieraan het kippenvlees toe en strooi de Parmezaanse kaas er over heen. Als dessert een ½ appel.

AVONDETEN

Medaillons van varkensvlees met appel

INGREDIËNTEN

Varkensmedaillons of dingesneden varkensvlees; 84 gram vrouwen, 112 gram mannen

Rozemarijn naar smaak

Dijon-mosterd

½ appel gesneden

1 tot 2 theelepels witte wijn (optioneel)

65 ml. water

½ pak gemengde groene sla

150 gram broccoliroosjes

Kikkererwten, 60 gram vrouwen, 120 gram mannen

Olijfolie azijn naar smaak; 1 theelepel vrouwen, 1 ½ mannen

60 gram druiven

Bereidingswijze

De oven wordt voorverwarmd. Plaats het varkensvlees op de bakplaat en strooi er rozemarijn, mosterd en de appelstukjes overheen. Schenk wijn en water rond het varkensvlees. Bak dit gedurende 10 minuten gaar en marineer het varkensvlees met de sappen. Verminder de hitte en bak nog gedurende een kwartier tot dat het varkensvlees helemaal gaar is. Dien dit op met sla en druiven erbij.

Neem in de late avond een snack.

DAG 7

ONTBIJT

Yoghurt en fruit

INGREDIËNTEN

Vetarme yoghurt; 250 ml vrouwen, 375 ml mannen

150 gram aardbeien

Amandelschaafsel, 1 eetlepel vrouwen, 4 theelepels mannen

28 gram baconstrips of 3 strips kalkoen of eiwitpoeder van koeienmelk welke door de yoghurt heen wordt geroerd

Bereidingswijze

Meng yoghurt, aardbeien en amandelschaafsel en neem er bacon bij.

LUNCH

Pitabrood

INGREDIËNTEN

1 theelepel mayonaise light

1 mini pitabroodje

Gestoomde kalkoen; 126 gram vrouwen, 168 mannen.

Gesneden paprika naar smaak

Gesneden tomaten naar smaak

Olijven; 6 vrouwen, 9 mannen)

Appel; 1 vrouwen, 1 ½ mannen

Bereidingswijze

Smeer pitabroodje in met mayonaise. Vul met kalkoen, paprika, tomaten en olijven. Neem er een appel bij.

Vegetarische roerbak

INGREDIËNTEN

Plantaardige eiwitkrumels; 75 gram vrouwen, 100 gram mannen.

Óf Tofu; 112 gram voor vrouwen en 168 gram voor mannen

Olijfolie; 1 theelepel voorvrouwen, 1 ½ tl voor mannen

250 gram gesneden uien

100 gram broccoliroosjes

200 gram gesneden champignons

28 gram vetarme gesneden kaas

Appel; ½ vrouwen, 1 mannen

Bereidingswijze

Wanneer tofu gebruikt wordt, wordt het vocht afgegoten. Verkrumel de tofu. Bak de tofukrumels in de olijfolie in een pan met een antiaanbaklaag bij gemiddelde hitte. Voeg hieraan uien, broccoli en champignons toe. Roerbak bij gemiddelde hitte tot de groenten gaar zijn. Roer de kaas erbij en verhit tot de kaas is gesmolten. Neem appel als dessert.