

ONTBIJT

Fruitcompote

INGREDIËNTEN

Magere kwark; vrouw 200 gram, man 260 gram

½ theelepel kaneel

⅓ theelepel nootmuskaat

1 theelepel sinaasappelschil

Geroosterde amandelschaafsel, vrouw 1 eetlepel, man 4 theelepels

½ Granny Smith appel, geschild en in stukjes

½ grapefruit in partjes

85 gram mandarijnpartjes en paprika als garnering

Bereidingswijze

Doe de kwark, kaneel, nootmuskaat en sinaasappelschilletjes in een kom. Meng amandelschaafsel, appel, grapefruit en mandarijn en leg dit bovenop de kwark. Strooi wat paprika over de kwark en serveer.

Koriander eiersalade

INGREDIËNTEN

Eiwit; vrouw 195 gram, man 250 gram

Mayonaise light, vrouw 1 eetlepel, man 4 theelepels

$\frac{1}{8}$ theelepel droge mosterd

$\frac{1}{2}$ theelepel gehakte knoflook

$\frac{1}{8}$ theelepel koriander zout en peper naar smaak

30 gram gehakte selderij

125 gram gesneden champignons

60 gram gesneden uien

60 gram kidneybonen

150 gram geschilde en gesneden komkommer

85 gram gesneden tomaten

Bedje van sla

Druiven; vrouw 160 gram, man 320 gram

Bereidingswijze

Doe het eiwit in een magnetronschaal en kook op de hoogste stand ongeveer 1 tot 2,5 minuut. Duw de gekookte porties ei naar het midden van de schaal en vervolg koken met tussenpozen van 30 seconden op de hoogste stand.

Als dit klaar is, koel en snij het gekookte eiwit. Mix de mayonaise en kruiden in een kom. Meng het gekookte eiwit met de andere ingrediënten in een kom. Doe het mayonaisemengsel er bovenop en serveer dit alles op een bedje van sla. Neem druiven als dessert.

Gebakken groene bonen met tofu

INGREDIËNTEN

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½

Extra stevige tofu, ca 2,5 cm dikte; vrouw 168 gram, man 224 gram

½ theelepel Worcestersaus

⅛ theelepel selderijzout

225 gram sperziebonen, gesneden in stukjes

75 gram gesneden uien

½ theelepel gehakte knoflook

2 theelepels ciderazijn

⅛ theelepel nootmuskaat

⅛ theelepel kaneel

⅛ theelepel limoenkruiden

⅛ theelepel mosterd

½ theelepel sojasaus

Vrouw; 1 appel. Man; 1 appel plus een pruim

Bereidingswijze

Verhit ⅓ theelepel olijfolie in een pan met antiaanbaklaag. Bak de mix van tofu, Worcestershiresaus en selderijzout. Bak tot dat tofu aan alle kanten bruin en krokant is. Verhit in een twee pan met antiaanbaklaag de rest van de olijfolie en voeg groene bonen, uien, knoflook, azijn, nootmuskaat, kaneel, lemonkruiden, mosterd, sojasaus, zout en peper toe. Bak totdat de bonen zacht knapperig zijn. Plaats de bonenmix met de tofu op een bord.

Neem zonesnack in de avond.

DAG 2

ONTBIJT

Yoghurt met bosbessen en amandelen

INGREDIËNTEN

250 gram magere yoghurt

Bosbessen; vrouw 75 gram, man 150 gram

Amandelen, vrouw 1 eetlepel, man 4 theelepels

28 gram Canadese bacon; vrouw 28 gram, man 56 gram of 3 kalkoenbacon strips

Bereidingswijze

Meng yoghurt, bosbessen en amandelen door elkaar en serveer de bacon erbij.

LUNCH

Tacoburger

INGREDIËNTEN

Mager rundergehakt, vrouw 84 gram, man 126 gram

125 gram salsa

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½

60 gram zwarte bonen, afgespoeld

½ theelepel gehakte knoflook gesneden uien, ongeveer 2 eetlepels

½ theelepel Worcestersaus

½ theelepel selderijzout

1 eetlepel bronwater met citroen- of limoensmaak

28 gram magere geraspte kaas

Sla, gesneden

5 taco chips, crushed

Bereidingswijze

Meng het gehakt en de helft van de salsa in een kleine kom. Maak hier een burger van. Verhit een ½ theelepel olijfolie in een pan met antiaanbaklaag en bak de burger totdat deze gaar is. Verhit de overgebleven olie in een tweede pan met antiaanbaklaag. Doe de bonen, knoflook, andere helft van de salsa, uien, worcestersaus, selderijzout en water in deze pan. Kook dit totdat het gaar is. Leg de sla op een bord. Leg hier de burger op, strooi de crushed taco-chips er overheen, vervolgens het bonenmengsel en de kaas.

Gemberkip

INGREDIËNTEN

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½ theelepel

Kippenborstfilet in reepjes; vrouw 84 gram, man 112 gram

175 gram broccoliroosjes

200 gram peultjes

120 gram gesneden uien

1 theelepel verse gember

65 ml water

Druiven; vrouw 90 gram, man 150 gram

Bereidingswijze

In een pan met antiaanbaklaag olijfolie middelmatig verhitten. Voeg de kippenborstfilet toe en bak deze, regelmatig keren, lichtbruin in ongeveer 5 minuten. Voeg de broccoli, peultjes, uien, gember en water toe. Mengsel regelmatig roeren totdat de kip gaar is, water ingekookt en groente zacht is, in ongeveer 20 minuten. Als mengsel aanbakt, voeg dan wat extra water toe. Serveer druiven als dessert of garneer het eten met de druiven.

Neem zonesnack in de avond.

Appel met gesmolten kaas

INGREDIËNTEN

65 ml water

¼ theelepel kaneel

1 eetlepel rozijnen

Appel; vrouw 1, man 1½, gesneden in schijfjes

Magere mozzarella, vrouw 84 gram, man 112 gram

Amandelschaafsel, vrouw 1 eetlepel, man 4 theelepels

Bereidingswijze

Doe het water, kaneel en rozijnen in een hapjespan. Was de appel en schil deze. Halveer de appels en het verwijder het klokhuis. Snijd de appel in schijfjes en doe deze in de pan. Doe de deksel op de pan en breng aan de kook 6 minuten net onder het kookpunt, totdat appel zacht is en water verdampt. Rasp de kaas. Verwijder de deksel van de pan. Strooi de noten en vervolgens de kaas over het appelmengsel en haal de pan van het vuur. Gebruik een spatel om het appel-kaasmengsel op een bord te doen. Serveer dit onmiddellijk.

Tonijn-fruit salade

INGREDIËNTEN

2 eetlepels magere yoghurt

⅓ theelepel Dyon-mosterd

⅓ theelepel peterselie

⅓ theelepel dille, gedroogd snufje uienpoeder

Zout en peper naar smaak

Tonijnstukjes, uitgelekt; vrouw 84 gram, man 112 gram

1 eetlepel selderij, fijngehakt

1 eetlepel geroosterde amandelschaafsel

Blauwe bessen; vrouw 75 gram, man 150 gram

150 gram aardbeien

½ appel, in stukjes

Bedje van Romeinse sla, gesneden snufje paprika als garnering

Bereidingswijze

Mix de yoghurt en de kruiden in een kom. Voeg de tonijn, selderij en amandelschaafsel toe. Mix in een andere kom het fruit door elkaar. Plaats de sla op een bord en leg het tonijnmengsel in het midden. Omring met de fruitsalade. Strooi de paprika over de tonijnsalade.

Gebakken zalm

INGREDIËNTEN

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½
120 gram uien, gesneden
120 gram asperges
1 rode paprika, gesneden in ringen
40 gram kikkererwten, gespoeld en uitgelekt
1 knoflookteentje, gehakt
1 eetlepel verse dille
1 eetlepel vers gehakte bieslook
195 ml water
Scheutje tabasco
Zalm; vrouw 126, man 168 gram
Zwarte peper en selderij-zout
⅓ eetlepel Dyon mosterd
Kiwi (alleen voor man)

Bereidingswijze

Doe de olie in een pan met antiaanbaklaag en bak de groenten met knoflook, dille en bieslook op hoog vuur in circa 2 minuten. Voeg water en tabasco toe en breng snel aan de kook. Doe het groentemengsel in een ovenschaal. Bestrooi de zalm met zwarte peper en selderijzout. Plaats de zalm op de groente in de ovenschaal. Bak dit geheel in 15 of 20 minuten gaar in een op 200 graden voorverwarmde oven. Garneer met bieslook naar keuze.

Neem zonesnack in de avond.

Mandarijn scramble

INGREDIËNTEN

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½
75 gram champignons, in plakjes
120 gram uien
150 gram groene paprika, in reepjes
1 eetlepel balsamicoazijn
½ theelepel Worcestersaus
¼ theelepel selderijzout
¼ theelepel gedroogde dille
195 gram Eiwit; vrouw 195 gram, man 250 gram
120 gram peultjes
85 gram mandarijnpartjes
¼ theelepel limoen kruiden

Bereidingswijze

Verhit de olie een pan met antiaanbaklaag. Bak de champignons, uien, paprika, azijn, Worcestersaus, selderijzout en dille. Bak ongeveer 5 tot 7 minuten. Doe vervolgens het eiwit en peultjes erbij. Laat al omroerend koken tot dat het gaar is. Haal pan van het vuur. Garneer met mandarijnpartjes. Strooi er limoenkruiden over en serveer.

Ingrediënten voor de man

Groente-rundvlees soep

INGREDIËNTEN

Mager rundergehakt; vrouw 126 gram, man 168 gram

100 gram selderij, fijngesneden

70 gram wortelen, fijngesneden

120 gram uien, fijngesneden

200 gram tomaten, gehakt

140 gram tomatenpuree

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½

250 ml rundvleesbouillon

Zout en peper naar smaak

4 groene peperkorrels

1 knoflookteen, gehakt

⅓ theelepel majoraan

⅓ theelepel Worcestersaus

¼ theelepel bieslook

1 theelepel peterselie

⅓ theelepel oregano

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten in een grote steelpan. Breng aan de kook en laat ongeveer 35 tot 40 minuten sudderen, regelmatig omroeren totdat alle groenten gaar zijn.

Gemarineerde kip met driebonen salade

INGREDIËNTEN

200 gram sperziebonen, gewassen en doormidden gebroken
65 gram kikkererwten uit blik, gespoeld en droog gemaakt
Kidneybonen uit blik, gespoeld en gedroogd; vrouw 60 gram, man 120 gram
Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½
2 eetlepels ciderazijn (of naar smaak)
1 theelepel gedroogde bieslook
1 theelepel gedroogde peterselie
½ theelepel verse gemalen peper (of naar smaak)
1 ½ theelepel gedroogde basilicum
Kippenborstfilet; vrouw 56 gram, man 84 gram
2 eetlepels tomatensaus
¼ theelepel knoflookpoeder (of naar smaak)
24 gram magere mozzarellakaas

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 230 graden. In een grote pan met een stoommandje water aan de kook brengen. Doe de sperziebonen in het mandje en stoom ze totdat ze knapperig-gaar zijn in ongeveer tien minuten. Haal ze uit het mandje, droog ze en voeg ze samen met de kidneybonen en kikkererwten. Doe de olijfolie; azijn, bieslook, peterselie, peper en 1 theelepel basilicum in een kleine mengkom. Bonen erbij, kom afdekken en een half uur in de koelkast zetten. Leg de kip op een stuk aluminiumfolie. Doe de tomatensaus over de kip en bestrooi met ½ theelepel basilicum, knoflookpoeder en mozzarella. Vouw de aluminiumfolie losjes dicht over de kip en laat een stukje open. De zijkanten voorzichtig dichtrollen zodat de sappen er niet uitkunnen.

Kip ongeveer 20 minuten (of totdat de kip door en door gaar is) in de voorverwarmde oven bakken. Uit de oven halen en voorzichtig folie openen i.v.m. stoomvorming. Serveren met de bonensalade. Indien mogelijk maak dan de bonensalade eerder klaar (niet langer dan 2 dagen tevoren) en bewaar goed afgedekt in de koelkast.

Neem zonesnack in de avond

Overnight Egnog Havermout

Egnog is eierpunch

INGREDIËNTEN

Havermout, gekookt; vrouw 60 gram, man 100 gram

$\frac{1}{8}$ theelepel zeezout

250 ml kokend water

Ongezoete proteïnepoeder, vrouw 21 gram, man 28 gram

$\frac{1}{8}$ tot $\frac{1}{4}$ theelepel nootmuskaat

1 theelepel vanille extract

$\frac{1}{4}$ theelepel zoetstof in poedervorm of 4 druppels in vloeibare vorm

Amandel- of walnotenolie; vrouw 1 theelepel, man $1\frac{1}{3}$ theelepel (of 9 amandelen of 3 macadamia's, eventueel licht geroosterd, gehakt)

75 gram blauwe bessen

Bereidingswijze

Doe havermout en zeezout in een thermosfles met ruime opening. Voeg het kokende water toe. Met dop afsluiten. 1 nacht laten staan. 's Ochtends goed doorroeren met een houten lepel en in een grote puddingschaal overdoen. Voeg het proteïnepoeder, nootmuskaat, vanille en zoetmiddel toe. Roer totdat het mengsel glad is. Leg de blauwe bessen en noten erop. Serveer meteen of bewaar het in de thermoskan om later te eten.

Tomaten-basilicum salade

INGREDIËNTEN

Bedje van Romeinse sla, gesneden

Kikkererwten, gespoeld en fijngehakt, vrouw 60 gram, man 120 gram

1 eetlepel verse peterselie, gehakt

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½ theelepel

1 eetlepel rode wijnazijn

2 eetlepels verse basilicum, gehakt

1 eetlepel knoflook, gehakt

¼ theelepel chilipoeder

500 gram tomaten, plakjes

Mozzarella kaas, geraspt; vrouw 84 gram, man 112 gram

175 gram aardbeien

Appel (alleen voor man)

Bereidingswijze

Leg de sla op een bord. Meng de kikkererwten met de peterselie, olie, azijn, basilicum, knoflook en chilipoeder in een kom. Verdeel de plakjes tomaat en mozzarellakaas over de sla. Doe het kikkererwtmengsel over de tomaat en dien op. Eet het fruit als dessert.

Indiase garnalen met appel en yoghurt

INGREDIËNTEN

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½

Kleine garnalen, gepeld, vrouw 84 gram, man 126 gram

⅓ theelepel verse gemberwortel, fijngesneden

1 eetlepel koriander

Scheut chilisaus

¼ theelepel kurkuma (koenjit)

⅓ theelepel korianderpoeder

⅓ theelepel komijnpoeder

2 theelepels ciderazijn

130 gram magere yoghurt

Granny Smith appel, blokjes; vrouw ½, man 1 appel

120 gram uien, fijngehakt

250 gram Romeinse sla

Bereidingswijze

Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag. Doe de garnalen en kruiden erbij. Verhit in een tweede pan de ciderazijn, yoghurt, appel en uien. Als dit goed door en door verwarmd is voeg dan het garnalenmengsel toe. Roer het door elkaar. Leg de Romeinse sla op een bord en doe het garnalenmengsel er overheen.

Neem zonesnack in de avond

Spaanse omelet

INGREDIËNTEN

2 eetlepels uien, gepeld en fijngehakt

2 eetlepels groene paprika, in grove stukken

Eiwit; (vrouw) eiwit van 4 grote eieren of 125 gram eiwit

Eiwit; (man) eiwit van 6 eieren of 195 gram eiwit

1 eetlepel magere melk, optioneel

1 theelepel chilipoeder of naar smaak, optioneel

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½

Zwarte bonen uit blik, gespoeld en gedroogd; vrouw 60 gram, man 120 gram

28 gram magere kaas, geraspt

1 eetlepel salsa

1 middelgrote sinaasappel

Bereidingswijze

Besproei de pan met antiaanbaklaag met plantaardige oliespray en verhit op middelmatig vuur. Doe de uien en paprika in de pan en bak ze gaar, regelmatig omroeren. Klop ondertussen de eiwitten met de melk (indien gewenst). Roer de chilipoeder erdoor. Verhit de olijfolie in een andere pan met antiaanbaklaag eveneens op middelmatig vuur. Doe hier het eiwitmengsel in en bak ze in 2 à 3 minuten gaar, af en toe de randen optillend zodat de nieuwe garen delen er onder lopen. Als de eieren klaar zijn doe dan de uien, groene paprika, zwarte bonen en kaas er over. Vouw dicht met een spatel en blijf bakken tot het geheel lichtbruin is (ongeveer 1 minuut). Doe de salsa er over. Serveer met sinaasappel.

LUNCH

Dille-kip-salade

INGREDIËNTEN

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½ theelepel

84 gram Kipfilet, vrouw 84 gram, man 112 gram

180 gram champignons, plakjes

240 gram uien, gehakt

⅛ theelepel Worcestersaus

¼ theelepel limoenkruiden

1 eetlepel ciderazijn

1 theelepel gedroogde dillezaad

Zout en peper naar smaak

125 gram zone kruiden dressing (volgens onderstaand recept)

295 gram Romeinse sla

½ peer (alleen voor man)

Bereidingswijze

Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag. Doe de kipfilet, uien, champignons, worcestersaus, limoenkruiden, ciderazijn, dillezaad, zout en peper in de pan. Bak totdat alles gaar is. Eventueel overgebleven kookvocht afgieten. Roer zone kruiden dressing er doorheen en laat het 5 minuten sudderen. Leg het kipmengsel op de sla en serveer.

INGREDIËNTEN ZONE-KRUIDEN-DRESSING

250 gram uien, fijngesneden
60 gram kikkererwten uit blik, fijngesneden
8 theelepels maïzena
445 ml water
65 ml ciderazijn
2 eetlepels balsamicoazijn
⅓ theelepel Worcestersaus
1 theelepel gedroogde dragon
1 theelepel gedroogde oregano
1 theelepel gedroogde peterselie
2 theelepels knoflook, fijngesneden
1 theelepel gedroogde basilicum
1/8 theelepel chilipoeder
½ theelepel selderijzout
1 theelepel gedroogde dille

NB: de dressing kan max. 5 dagen in de koelkast bewaard worden. De dressing kan, indien gewenst, ook direct ingevroren worden om later te gebruiken. 125 gram dressing is gelijk aan 1 blok koolhydraten.

Meng alle ingrediënten in een kleine sauspan om een stevige dressing te krijgen (meng de maïzena met een kleine beetje koud water om deze op te lossen, alvorens in de pan te doen). Onder regelmatig roeren dressing verwarmen zodat het mengsel langzaam stevig wordt. Daarna dressing in een afgesloten kom af laten koelen, in de koelkast bewaren.

Neem zonesnack in de middag.

Vis met roerbakgroente

INGREDIËNTEN

Witte vis, bijv. kabeljauw; vrouw 126 gram, man 168 gram

1 scheut citroen-limoensap, zout en versgemalen peper

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½

175 gram champignons, plakjes

120 gram uien, ringen

65 gram maïskorrels, vers of blik

375 gram gesneden tomaten

Basilicum en oregano

Naar smaak zout en peper

1 perzik (alleen voor man)

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 190 graden. Doe de vis in een ondiepe pan met een klein laagje water, besprenkel met de citroen-limoensap en voeg zout en peper toe naar smaak. Bak de vis totdat het bijna uit elkaar valt en door en door gaar is. Terwijl de vis in de oven staat, olie verhitten in de pan en groente roerbakken. Onder het roerbakken de kruiden toevoegen. Maak een “bedje” van de groenten op een bord en leg de vis er bovenop.

Neem zonesnack in de avond.

Ontbijt burrito

INGREDIËNTEN

Eiwit van 4 eieren (vrouw) Eiwit van 6 eieren (man)

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½

28 gram magere kaas

1 maïstortilla

1 sinaasappel

195 ml V8 sap – groentesap (alleen voor man)

Bereidingswijze

Besprenkel pan licht met olijfolie en verhit op middelmatig vuur. Doe eiwitten in de pan en roerbak dit totdat het klaar is. Haal ei uit de pan en laat klein beetje afkoelen. Doe vervolgens de kaas erop. Doe eimengsel op de tortilla en rol deze op. Neem het fruit erbij.

LUNCH

Vegetarische stoofpot

INGREDIËNTEN

Soja hotdogs, gesneden; vrouw 3 hotdogs, man 4 hotdogs

100 gram selderij, gesneden

100 gram lente-uitjes, gesneden

100 gram wortelen, julienne gesneden

375 gram tomaten, gehakt

9 olijven

200 gram champignons, plakjes

2 theelepels knoflook, fijngehakt

750 ml rundvleesbouillon

2 eetlepels ciderazijn

$\frac{1}{8}$ theelepel Worcestersaus

$\frac{1}{8}$ theelepel gedroogde oregano zout en peper naar smaak

1 perzik (alleen voor man)

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten in een grote steelpan. Breng aan de kook; laat ongeveer 35 tot 40 minuten sudderen totdat alle groenten gaar zijn. Doe het mengsel op een bord en serveer direct.

Neem zonesnack in de middag.

Gekruid gehakt met groenten

INGREDIËNTEN

Mager rundergehakt (of kalkoen- of lamsgehakt); vrouw 126 gram, man 168 gr.

1 theelepel ciderazijn

1 eetlepel verse koriander

2 theelepels verse gember, gehakt

¼ theelepel komijn

¼ theelepel koriander

⅓ theelepel zwarte peper

½ theelepel selderijzout

⅓ theelepel kaneel

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½

50 gram lente-uitjes, fijngehakt

120 gram rode uien, in blokjes gehakt

60 gram kikkererwten

250 gram tomaten, plakjes

200 gram sperziebonen, gesneden

⅓ theelepel kaneel

1 pruim (alleen voor man)

Bereidingswijze

Meng het gehakt met de ciderazijn en de kruiden in een kleine glazen kom. Bedek de kom en zet een half uur in de koelkast. Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag. Doe het gehakt en de groenten in de pan. Bak het gehakt rul en roer het samen met groenten om totdat het gehakt door en door gaar is en de groenten zacht. Doe het op een bord en serveer.

Neem zonesnack in de avond.