

## WEEK 2 – DAG 1

### ONTBIJT

#### **Havermout met ricotta en blauwe bessen**

---

#### INGREDIËNTEN

Gekookte havermout; vrouwen 65 gram, mannen 100 gram

75 gram blauwe bessen

Gepasteuriseerde ricottakaas; vrouwen 24 gram, mannen 112 gram

Macadamia-noten in stukjes hakken, vrouwen 3, mannen 4

#### **Bereidingswijze**

Meng de gekookte havermout met de blauwe bessen, ricottakaas en de macadamianoten.

### LUNCH

#### **Chinese kip**

---

#### INGREDIËNTEN

Verse mandarijn of uit blik in water; vrouwen 85 gram, mannen 170 gram

100 gram sla

75 gram spinazie

30 gram gesneden rode paprika

20 gram gesneden champignons

30 gram gesneden komkommers  
35 gram cherrytomaten  
Spray van plantaardige olie  
Kipfilet gewokt; vrouwen 84 gram, mannen 112 gram  
Uienzout, knoflookzout, peper, dille naar smaak  
125 ml. Zone-jus; bereidingswijze hieronder  
½ theelepel sesamsaus  
½ eetlepel avocado  
½ theelepel sesamolie  
Pinda's; vrouwen 3, mannen 6

### **Bereidingswijze**

Meng in een grote kom de mandarijnen, sla, spinazie, paprika, champignons, komkommer en tomaten. Besproei een pan met antiaanbaklaag met de plantaardige spray. Het kippenvlees wordt gekruid met uienzout, knoflookpoeder, peper en dille waarna het bij middelmatige hitte wordt gebakken. Meng 125 ml. van de hieronder beschreven zonebouillon met de sesamsaus, avocado, sesamolie en pinda's als slasaus. Voeg het kippenvlees toe aan de salade en besprenkel dit met de slasaus.

---

### INGREDIËNTEN VOOR DE ZONE KIPPENJUS

625 ml. kippenbouillon  
1 eetlepel witte wijn (optioneel)  
84 gram gesneden uien  
½ theelepel gesneden knoflook  
½ theelepel selderiezout  
1 theelepel gedroogde peterselie  
Zout en peper naar smaak  
8 theelepels maïsmeel

## **Bereidingswijze**

Meng de kippenbouillon met witte wijn, uien, knoflook, selderiezout, peterselie, zout en peper in een kleine pan. Meng het maïsmeel met koud water om het op te lossen en voeg dit aan de ingrediënten toe. Kook dit mengsel. Als het klaar is doe het in een container. Laat het afkoelen en doe dit in de koelkast. Deze saus kan worden bewaard in de koelkast gedurende 5 dagen maar kan ook worden ingevroren. Deze saus kan vaker worden ontdooid, maar hierbij moet dan wel het vocht weer goed doorgeroerd worden. 250 ml. Van deze bouillon is gelijk aan 1 koolhydraat zoneblok. Dit recept bevat geen eiwit of vetzoneblok.

## AVONDETEN

## **Vis**

---

### INGREDIËNTEN

Visfilet naar keuze; vrouwen 126 gram, mannen 168 gram

Olijfolie, vrouwen 1 theelepel, mannen 1½

Plakjes citroen of limoen of gember

2 tomaten

Parmezaanse kaas naar smaak

240 gram sperziebonen

Druiven; vrouw 75 gram, man 150 gram

## **Bereidingswijze**

Smeer de vis in met olijfolie en plaats hierop de citroen of gemberplakjes. Kook dit gedurende 10 minuten totdat de vis gaar is. De vis niet omdraaien. Snij de tomaten doormidden. Bestrooi deze met Parmezaanse kaas en bak totdat deze zacht is geworden. Dien dit op met de druiven er bij.

## Sojapasteitje met fruit

---

### INGREDIËNTEN

2 sojaworstjes (ongeveer 14 gram eiwit)

Gesneden magere kaas; vrouwen 28 gram, mannen 56 gram

Fruitsalade bestaande uit:

85 gram mandarijnpartjes

Blauwe bessen; vrouwen 100 gram, mannen 200 gram

Amandelschaafsel; vrouw 1 eetlepel, man 4 theelepels

### Bereidingswijze

Maak de sojaworstjes klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg hieraan de gesneden kaas toe en bak door tot de kaas is gesmolten. Voeg de mandarijnenpartjes en de blauwe bessen tezamen en strooi hierover de amandelen. Serveer de sojaworstjes met de fruitsalade.

## LUNCH

### Pitapizza met salade

---

#### INGREDIËNTEN

Spray van plantaardige olie

58 gram magere bacon of

Mager gehakt; vrouwen 84 gram, mannen 126 gram

150 gram gesneden groene paprika

40 gram gesneden uien

1 mini pitabroodje die gehalveerd is

65 gram tomatensaus

28 gram geraspte magere kaas slablaadjes

125 gram gesneden rode paprika

90 gram gesneden tomaat

Olijfolie-azijn naar smaak, vrouw 1 theelepel, man 1½

Halve appel (alleen voor man)

#### Bereidingswijze

In een pan met antiaanbaklaag die besproeid is met de plantaardige oliespray wordt de bacon of gehakt gebakken. In dezelfde pan wordt 40 gram van de groene paprika en uien gebakken. Breng op smaak met peper.

Plaats het vlees, de tomatensaus en daarna de groenten op de pitahalfjes. Strooi hier de kaas overheen. Bak dit tot de kaas smelt. Combineer de sla en het resterende deel van de groene en rode paprika met de tomaten. Meng de olie en azijn en schudt goed door. Doe de dressing over de salade en serveer bij broodje.

## Kiproerbak

---

### INGREDIËNTEN

Kipfilet in stukken gesneden, vrouw 84 gram, man 112 gram

Olijfolie, vrouw 2/3 theelepel, man 1 theelepel

175 gram gesneden kool

1 gesneden groene paprika

175 gram gesneden uien

1 eetlepel ketjap

6 pinda's

Aardbeien; vrouw 150 gram, man 300 gram

### Bereidingswijze

Bak de kip in olijfolie in een pan met antiaanbaklaag of wok. Voeg hier de groenten aan toe en wok tot ze gaar zijn. Voeg hier aan de ketjap en pinda's in de laatste 2 minuten toe.

Neem de aardbeien als dessert. Neem in de avond een snack.

## DAG 3

### ONTBIJT

#### Smoothie van frambozen en limoen

---

##### INGREDIËNTEN

Magere melk; vrouw 250 ml, man 375 ml

Vetarme yoghurt; vrouw 125 ml, man 195 ml

250 ml. frambozensap van 1 limoen

Amandelschaafsel; vrouw 1 eetlepel, man 4 theelepels

2 hardgekookte eieren zonder het eigeel

##### Bereidingswijze

Plaats alle ingrediënten in een blender en mix totdat dit een smoothie is geworden. Serveer direct hierna.

### LUNCH

#### Tonijnsalade

---

##### INGREDIËNTEN

Blikje tonijn in water; vrouw 84 gram, man 112 gram

Mayonaise light; vrouw 1 theelepel, man 4 theelepels

Gesneden selderie naar smaak

Kikkererwten uit blik (uitgelekt); vrouw 40 gram, man 80 gram

Bedje van slablaadjes

1 sinaasappel

### **Bereidingswijze**

Meng de tonijn, mayonaise en selderie. Plaats dit tonijnmengsel samen met de kikkererwten op een bedje van sla. Neem sinaasappel als dessert.

Neem in de namiddag een zonesnack.

## AVONDETEN

### **Zalm uit de oven**

---

#### INGREDIËNTEN

Zalmsteak, ongeveer 2.5 cm dik; vrouw 126 gram, man 168 gram

Olijfolie, vrouw 1 theelepel, man 1½

½ theelepel gedroogde rozemarijn (naar smaak)

½ theelepel gedroogde dragon (naar smaak)

½ theelepel gedroogde dille (naar smaak)

500 cc gesneden courgette, zout en peper naar smaak

Kiwi's; vrouw 2, man 3

### **Bereidingswijze**

De oven wordt voorverwarmd. Smeer de zalm in met de olijfolie en strooi hierop de kruiden. Doe de vis op een schaal of wikkel het in aluminiumfolie en doe dit in de oven. Braad dit 4 tot 5 minuten per kant, afhankelijk van dikte, keer 1x maal om. Stoom de courgette in stoompan gedurende 4 tot 6 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de kiwi's als dessert.

Neem een zonesnack in de avond.

## DAG 4

### ONTBIJT

#### Ontbijt uit Italië

---

##### INGREDIËNTEN

Het eiwit van eieren; vrouw 2, man 4

Olijfolie, vrouw 1 theelepel, man 1½

Zout en peper naar smaak

28 gram prosciutto ham gesneden in kleine stukjes

28 gram gekruimelde fetakaas

1 sinaasappel in partjes

Peer, vrouw ½, man

##### Bereidingswijze

Bak het geklutste eiwit in olijfolie met peper en zout naar smaak. Voeg hieraan de ham en kaas toe.

Neem de sinaasappel en peer erbij.

### LUNCH

#### Vegetarische burger

---

##### INGREDIËNTEN

Sojaburger; vrouw 1, man 1 ½

28 gram vetarme kaas

Plakje tomaat en sla

Augurk ingemaakt in dille

Voor een kleine salade:

2 gesneden tomaten

1 groene paprika in stukjes gesneden

Olijfolie - azijn naar smaak, vrouw 1 theelepel, man 1½

250 gram ongezoete appelmoes bestrooid met kaneel

### **Bereidingswijze**

Besproei de pan met antiaanbaklaag met plantaardige oliespray en bak de burger volgens de instructies op de verpakking. Voeg hieraan de kleine salade toe en neem de appelmoes als dessert.

Neem een zonesnack in de late namiddag.

## AVONDETEN

### **Garnalenpannetje**

---

#### INGREDIËNTEN

130 gram gesneden uien

1 gesneden groene paprika knoflook naar smaak

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½

Gewelde en gereinigde garnalen; vrouw 126 gram, man 168 gram

65 ml. witte wijn (optioneel)

1 tot 2 theelepels citroensap limoenpartjes

175 gram gestoomde asperges, zout en peper naar smaak

Peer; vrouw ½, man 1

## **Bereidingswijze**

Bak in een pan met antiaanbaklaag de uien, paprika en knoflook in de olijfolie. Voeg hieraan de garnalen, de witte wijn en het limoensap toe. Kook dit gedurende 5 minuten onder goed roeren totdat de garnalen roze zijn. Versier dit met de limoenpartjes. Neem de asperges en peer erbij.

Neem een zonesnack in de avond.

## Makkelijk ontbijt

---

### INGREDIËNTEN

Gekookte grove havermout; vrouw 32 gram, man 65 gram

Vetarme yoghurt, vrouw 126 ml, man 195 ml

Vetarme kwark, 125 ml

Neem een smaakmaker als limoen of vanille naar smaak

Kruiden (zoals kaneel, allspice, nootmuskaat)

1 pakje stevia (optioneel)

80 gram blauwe bessen of ander fruit dat 1 zoneblok aan koolhydraten oplevert

Amandelschaafsel; vrouw 1 eetlepel, man 4 theelepels

### Bereidingswijze

Maak de havermout klaar volgens de instructie op de verpakking. Meng de yoghurt, kwark, de smaakmakers, de kruiden en de stevia. Maak lagen van allereerst de havermout, daar bovenop het fruit en vervolgens het yoghurtmengsel en serveer in een kom. Strooi hierover het amandelschaafsel.

## LUNCH

### **Gevulde tomaat**

---

#### INGREDIËNTEN

Tomaat, vrouw 1, man 2

Witte tonijn uit blik in water; vrouw 64 gram, man 112 gram

Mayonaise light; vrouw 1 theelepel, man 4

Gesneden selderie en uien naar smaak

250 gram mandarijnen in water uit blik (of vers natuurlijk)

#### **Bereidingswijze**

Hol een tomaat uit. Laat het vocht weglopen van de tonijn en meng de tonijn met mayonaise, selderie en uien. Vul hiermee de tomaten. Neem fruit als dessert.

Neem in de namiddag een zonesnack.

## AVONDETEN

### **Rund-kebab**

---

#### INGREDIËNTEN

Mager rundvlees gesneden in blokjes; vrouw 68 gram, man 112 gram

Kebabgroente zoals uien, paprika, champignons en cherrytomaatjes

Marinade naar keuze spinaziesalade bestaande uit:

90 gram spinazie

130 gram gesneden uien

1 tomaten

150 gram gesneden champignons

Olijfolie-azijn naar smaak; vrouw 1 theelepel, man 1½

1 peer (1 appel voor man)

### **Bereidingswijze**

Marineer het vlees in de marinade naar de keuze en anders kunt de marinade vervaardigen door olijfolie, sojasaus, rode wijnazijn, citroensap, worcestersaus, mosterd en peper te mengen. Het vlees en de groente worden op prikkers gestoken en strijk hierover de marinade. Braad of barbecue dit naar wens. Tijdens het bakken en draaien marinade 1 tot 2 maal opnieuw aanbrengen. Neem de salade en fruit erbij.

Neem een late snack in de avond.

## Groenteomelet

---

### INGREDIËNTEN

1 gesneden tomaat

130 gram gesneden uien

Gesneden champignons naar smaak

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½

100 gram gestoomde asperges

Vrouw - 1 groot ei plus het eiwit van 4 grote eieren. Man - eiwit van 6 eieren.

Of eiwitvervanger; vrouw 125 gram, man 195 gram

Mandarijnenpartjes; vrouw 85 gram, man 170 gram (of vers)

### Bereidingswijze

Bak de tomaat, uien en champignons in olijfolie. Stoom de aspergetoppen totdat deze gaar zijn. Kluts de eieren, voeg eventueel 1 eetlepel melk hieraan toe. Voeg het eimengsel bij de groente en bak dit bij lage hitte totdat het eimengsel bijna stijf is. Til een rand van de omelet op zodat het vocht naar onderen weg kan lopen. Doe de aspergetoppen op de omelet en rol het in. Ga door met het bakken totdat de eieren gaar zijn. Versier met de mandarijnpastjes.

## Vegetarische chili

---

### INGREDIËNTEN

Soja eiwitvervanger; vrouw 250 gram, man 375 gram

Of kalkoengehakt; vrouw 84 gram, man 126 gram

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½

Uien, knoflook, peper en champignons naar wens

250 gram gestoomde tomaten met vocht

50 gram bonen uit blik of pot zonder vocht

Chilipoeder naar smaak

28 gram geraspte kaas

### Bereidingswijze

Bak de sojakruimels of het kalkoengehakt in de olijfolie samen met de gesneden uien, knoflook, peper en champignons. Voeg hierbij de tomaten, de bonen en chilipoeder. Laat dit gedurende 10 minuten gaarkoken, strooi hierop de kaas.

Neem een zonesnack in de namiddag.

## AVONDETEN

### Salsakip

---

#### INGREDIËNTEN

Kipfilet; vrouw 84 gram, man 112 gram

125 ml. salsa

Geraspte magere kaas

3 – 4 eetlepels guacamole

220 gram gestoomde sperziebonen op smaak gebracht met wat zout

½ appel

#### Bereidingswijze

De over wordt voorverwarmd. Plaats de kip in vuurvaste schaal. Doe hierop de salsa en strooi hier de kaas over. Plaats in de over gedurende 40 minuten. Doe hierop de guacamole. Serveer met de gestoomde sperziebonen en neem er een appel bij.

Neem een snack in de late avond.

## DAG 7

### ONTBIJT

#### **Smoothie van blauwe bessen en yoghurt**

---

##### INGREDIËNTEN

Vetarme yoghurt, vrouw 125 ml, man 250 ml

150 gram bevroren blauwe bessen

125 ml. magere kwark

Amandelschaafsel, vrouw 1 eetlepel, man 4 theelepels

Optioneel is 1 theelepel fructose

##### **Bereidingswijze**

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot het mengsel glad is.

### LUNCH

#### **Salade caprese**

---

##### INGREDIËNTEN

2 gesneden tomaten

Vetarme mozzarellakaas; vrouw 84 gram, man 112 gram

1 teentje knoflook

1 eetlepel gesneden verse basilicumblaadjes

Olijfolie-balsamicoazijn naar smaak; vrouw 1 theelepel, man 1½

Druiven; vrouw 200 gram, man 240 gram

### **Bereidingswijze**

Plaats de gesneden tomaten op een bord en doe hierop de kaas. Meng de knoflook, basilicum en olijfolie en plaats die boven op de tomaten en kaas. Besprenkel dit met balsamicoazijn en neem de duiven als dessert.

Neem in de middag een zonesnack.

## AVONDETEN

### **Visschotel in 10 minuten**

---

#### INGREDIËNTEN

Visfilet; vrouw 126, man 168 gram

Zout en peper citroensap

350 gram gesneden courgette

130 gram gesneden uien

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½

165 gram aardbeien

### **Bereidingswijze**

De vis wordt gekruid met zout, zwarte peper en verse citroensap. Bak dit gedurende 5 minuten aan beide kanten totdat de vis iets uit elkaar valt. Doe de uien en courgette in een kom. Voeg hieraan olijfolie, zout en peper en wok dit gaar. Dien de vis op met de groenten en druppel hierop wat citroensap. Neem fruit als dessert.

Neem in de avond een zonesnack.