

## WEEK 3 – DAG 1

### ONTBIJT

## Zone muesli

---

### INGREDIËNTEN

Magere kwark; vrouw 125 gram, man 195 gram

7 gram eiwitpoeder of 2 hardgekookte eieren zonder eigeel

35 gram muesli

3 abrikozen (vers of uit blik), in stukjes gesneden

Amandelschaafsel, vrouw 1 eetlepel, man 4 theelepels

### Bereidingswijze

Meng de ingrediënten in een kom en geniet ervan.

### LUNCH

## Tonijn en een salade van 3 soorten bonen

---

### INGREDIËNTEN

Tonijn uit blik, vrouw 84 gram, man 112 gram

40 gram kidneybonen, zonder vocht

40 gram kikkererwten, zonder vocht

40 gram zwarte bonen, zonder vocht

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

1 theelepel uienpoeder

Mespuntje knoflookpoeder.

Eventueel bedje van slablaadjes

½ appel (alleen voor man)

### Bereidingswijze

Meng de tonijn en de bonen. Doe in een schudfles de olijfolie, azijn, uienpoeder en knoflookpoeder en schud dit goed door elkaar. Doe de dressing over de tonijn- en bonensalade en serveer op een bedje van sla.

Neem in de late middag een zonesnack.

## AVONDETEN

# Groente wokpan

---

### INGREDIËNTEN

1 theelepel olijfolie

Kipfilet, dunne reepjes, vrouw 84 gram, man 112 gram

225 gram gesneden uien

1 teentje knoflook

150 gram broccoli

150 gram gesneden champignons

Druiven; vrouw 75 gram, man 150 gram

### Bereidingswijze

Verhit de olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag en bak hierin het kippenvlees. Voeg hieraan uien, knoflook, broccoli en de champignons toe. Breng de hitte iets terug en wok dit mengsel bij middelmatige hitte totdat de groenten net gaar zijn. Neem de druiven als dessert.

## DAG 2

### ONTBIJT

## Yoghurt met appel

### INGREDIËNTEN

1 appel, ontdaan van klokhuis en gehalveerd  
Magere yoghurt, vrouw 125 ml (130 gram), man 250 ml (255 gram)  
1 mespunt nootmuskaat  
1 mespunt oranjesnippers  
1 mespunt kaneel  
125 ml (130 gram) magere kwark  
Amandelschaafsel, vrouw 1 eetlepel, man 4 theelepels

### Bereidingswijze

Plaats de appel met de gesneden kant in een kleine magnetronschaal. Kook de appel in de magnetron gedurende 4-5 minuten. In een kom worden de yoghurt, nootmuskaat, oranjesnippers en kaneel gemengd. Plaats de kwark op een serveerschaaltje en strooi hierover heen het amandelschaafsel. Wanneer de appel gekookt is en daardoor zacht geworden is wordt deze bovenop de kwark geplaatst en geserveerd met de yoghurt daar bovenop.

Neem voor het naar bed gaan een zonesnack.

### LUNCH

## Salade met gegrilde garnalen

### INGREDIËNTEN

Bedje van sla  
80 gram gestoomde broccoli  
½ paprika  
40 gram kidneybonen, zonder vocht  
1 tomaat van gemiddelde grootte, in plakjes gesneden

Olijfolie met azijn naar smaak, vrouw 1 theelepel, man 1½  
1 eetlepel limoensap  
1 theelepel worcestersaus  
½ theelepel gemalen peper  
Gekookte garnalen, vrouw 126 gram, man 168 gram  
Vrouw ½ peer, man 1 peer

### **Bereidingswijze**

Meng de groenten en besprenkel dit met een dressing van olijfolie, azijn, limoensap, worcestersaus en peper. Doe de garnalen erboven op en neem de peer als dessert.

Neem in de namiddag een zonesnack.

## AVONDETEN

# Zalmburger

---

### INGREDIËNTEN

Roze zalm uit blik, vrouw 84 gram, man 126 gram  
2 eiwitten  
85 gram gekookte havermout  
¼ ui gesneden  
1 theelepel dille knoflook, zout en peper  
Olijfolie, vrouw 1 theelepel, man 1½  
Appel; vrouw 1, man 1½

### **Bereidingswijze**

Laat de zalm uit elkaar vallen in een kom en doe daar de overige ingrediënten bij behalve de olijfolie. Kneed het mengsel goed met de handen waarna burgers worden gevormd. In een pan wordt de olijfolie verhit bij middelmatige temperatuur waarna de zalmburgers aan beide zijden gedurende 3-5 minuten worden gebakken totdat het een goudbruine kleur heeft verkregen. Serveer direct en neem een appel als dessert.

Neem in de late avond een zonesnack.

## DAG 3

### ONTBIJT

## Salsa-mengsel

---

### INGREDIËNTEN

Eiwit; vrouw eiwit van 4 eieren, man eiwit van 6 eieren.

Of, vrouw 50 gram eiwitpoeder, man 100 gram eiwitpoeder

Olijfolie; vrouw  $\frac{2}{3}$  theelepel, man 1 theelepel

40 gram zwarte bonen, uitgelekt (gespoeld en gedroogd)

250 gram uien

125 gram salsa

1 eetlepel guacamole

28 gram mozzarellakaas in kleine brokjes

Groente-fruitsap; alleen voor man 195 ml V8-sap

### Bereidingswijze

Scheid het eiwit van het eigeel en hou het eiwit apart. Verwarm pan met antiaanbaklaag en doe daarin de olijfolie. Verwarm de zwarte bonen in de magnetron. Bak de uien in olijfolie totdat ze zacht genoeg zijn en voeg hierbij het eiwit en maak hiervan een roermengsel. Doe het eiwitmengsel op een bord. Meng de salsa met de bonen en doe dit bovenop het roerei- uimengsel. Doe hier overheen de kaas, desgewenst kan dit voor 20 seconden in de magnetron om de mozzarellakaas te smelten. Doe hierover heen de guacamole.

### LUNCH

## Bacon-appel sandwich

---

### INGREDIËNTEN

1 sneetje roggebrood

Biologische pindakaas, vrouw 1 eetlepel, man 4 theelepels

Magere Canadese bacon; vrouw 85 gram, man 112 gram

Appel in plakjes; vrouw  $\frac{1}{2}$ , man 1

10 gram alfalfa (optioneel)

## Bereidingswijze

Toast het sneetje brood licht en smeer hierop de pindakaas. Hierover heen de bacon, appel en alfalfa.

Neem in de namiddag een zonesnack.

## AVONDETEN

# Broccoli ovenschotel

---

## INGREDIËNTEN

250 gram gesneden broccoli

200 gram gesneden champignons

120 gram gesneden uien

125 gram gesneden paprika

Kikkererwten uit blik (gespoeld en gedroogd) vrouw 65 gram, man 125 gram

Ei-ervanger; vrouw 50 gram, man 80 gram.

Of vrouw - eiwit van 4 eieren, man - eiwit 6 eieren

128 gram magere mozzarella

1 theelepel mayonaise light

Amandelschaafsel; vrouw 2 theelepels, man 1 eetlepel

## Bereidingswijze

Plaats de groenten in een grote ovenschaal. Meng het eiwit (of ei-ervanger) met kaas en de mayonaise en giet dit over de groenten. Strooi hierover heen de amandelen en bak dit in de oven bij middelmatige hitte gedurende 35 – 40 minuten.

Neem in de late avond een zonesnack.

## DAG 4

### ONTBIJT

## Vruchten-smoothie

---

### INGREDIËNTEN

Eiwitpoeder; vrouw 14 gram, man 21 gram

250 ml magere melk

Blauwe bessen, vrouw 100 gram, man 200 gram

150 gram aardbeien

Macadamia-noten in stukjes, vrouw 3, man 4

6 ijsblokjes

### Bereidingswijze

Doe de ingrediënten, zonder de noten, in een blender en blend bij hoge snelheid tot een smoothie is verkregen. Strooi hierop de kleingemaakte noten

### LUNCH

## Salade Niçoise

---

### INGREDIËNTEN

1 kleine rode aardappel, gekookt en in stukken gesneden

130 gram sperziebonen, gekookt

1 bedje van sla

¼ komkommer in dunne stukjes

½ tomaat, in partjes gesneden

70 gram gesneden sjalotten

2 hardgekookte eieren in 4 parten zonder eigeel

Tonijn uit blik in water; vrouw 56 gram, man 84 gram

Olijfolie, vrouw 1 theelepel, man 1½

½ Peer (alleen voor man)

### **Bereidingswijze**

Doe alle ingrediënten in een slakom en voeg de dressing toe.

Neem een zonesnack in de namiddag.

## AVONDETEN

# Simpele tofu barbecue en groenten

### INGREDIËNTEN

2 selderijstengels

170 gram gesneden uien

1 theelepel olijfolie

1 teentje knoflook

1 rode of groene paprika in stukjes

Stevige tofu in blokjes gesneden, vrouw 168 gram, man 224 gram

125 ml groentebouillon

1 theelepel azijn van appelcider

2 eetlepels barbecuesaus

1 theelepel mosterd

Druiven; vrouw 125 gram, man 250 gram

### **Bereidingswijze**

Bak de uien en selderij in olijfolie bij middelmatige hitte totdat de uien zacht en doorsichtig zijn. Voeg hier aan de knoflook, paprika en tofu aan toe en bak dit gedurende 5 minuten. Voeg de overblijvende ingrediënten toe en roer. Laat het mengsel gedurende 20 minuten stoven. Neem fruit als dessert.

Neem in de late avond een zonesnack.

## DAG 5

### ONTBIJT

## Kwark met frambozenmousse

### INGREDIËNTEN

Magere kwark; vrouw 200 gram, man 250 gram

Blauwe bessen; vrouw 40 gram, man 80 gram

70 gram perziken, vers of uit blik (uitgelekt)

65 gram druiven

30 gram frambozen

1 eetlepel water

Amandelschaafsel, vrouw 1 eetlepel, man 4 theelepels

### Bereidingswijze

Doe de kwark in het midden van een bord en arrangeer de bessen, perziken en druiven hier omheen. Doe de frambozen en water in een blender en maak er puree van. Schenk de frambozenpuree over de kwark en fruit en bestrooi dit met amandelschaafsel.

### LUNCH

## Kalkoenburger met kaas

### INGREDIËNTEN

Kalkoengehakt, vrouw 84 gram, man 126 gram

28 gram magere kaas

1 eetlepel mayonaise light

½ hamburgerbroodje

1 groot slablad

1 dik gesneden plakje tomaat

1 augurk

170 gram ongezoete appelmoes bestrooid met kaneel

Pinda's (alleen man) 6

### **Bereidingswijze**

Kneed het gehakt met zout en peper tot een burger en bak dit in een pan met anti-aanbaklaag. Doen hierover heen de kaas. Besmeer het hamburgerbroodje met de mayonaise en plaats hierop het slablaadje, de burger en tomaat. Serveer met augurk en neem appelmoes als dessert.

Neem zonesnack in de namiddag.

## AVONDETEN

### **Varkensvlees in gember**

---

#### INGREDIËNTEN

2 theelepels sojasaus

1 theelepel zoete Japanse rijstwijjn (of 1 theelepel sake met een mespuntje suiker)

Sesamolie; vrouw 1 theelepel, man 1½ theelepel

1 theelepel geraspte gemberwortel

Varkensvlees, gesneden in reepjes, vrouw 84 gram, man 112 gram

1 theelepel knoflook

¼ theelepel karwijzaad

1 liter gesneden kool

125 ml kippenbouillon

Appelmoes ongezoet; vrouw 170 gram, man 250 gram

### **Bereidingswijze**

Maak een saus in een kom door de sojasaus, rijstwijjn, sesamolie en geraspte gember met elkaar te mengen en marineer hierin de varkensvleesreepjes gedurende 20 minuten. Besproei een pan met antiaanbaklaag met olijfolie, verwijder het varkensvlees uit de marinade en bak dit gedurende 1 minuut. Doe de hitte omlaag en voeg de knoflook, karwijzaag en de kool toe. Voeg hier de kippenbouillon bij en stoof totdat de kool gaar is. Neem appelmoes als dessert.

Neem zonesnack in de avond.

## DAG 6

### ONTBIJT

## Kip en kikkererwtenhachee

---

### INGREDIËNTEN

Olijfolie, vrouw 1 theelepel, man 1½  
Kippengehakt, vrouw 126 gram, man 168 gram  
130 gram gesneden uien  
500 ml melk  
40 gram kikkererwten uit blik, gespoeld en gepureerd  
1/8 theelepel worcestersaus  
1/8 theelepel limoenkruiden  
1/8 theelepel chilipoeder paprika en tijm voor garnering  
Mandarijn (alleen voor man)

### Bereidingswijze

Neem een pan met antiaanbaklaag en verwarm de olie. Bak hierin de kip, uien en champignons totdat de kip gaar is. Voeg de resterende ingrediënten toe zonder de paprika en tijm. Bak dit bij middelmatige hitte totdat het bruin wordt na 3-5 minuten. Serveer op bord en versier met paprika en tijm.

### LUNCH

## Miso-soep met tofu

---

### INGREDIËNTEN

Stevige tofu, vrouw 168 gram, man 224 gram  
80 gram uien  
1 eetlepel Japanse kruiden (miso)  
250 ml groentebouillon  
Mandarijnpartjes (eventueel uit blik - uitgelekt); vrouw 160 gram, man 175 gram

## Bereidingswijze

Snijd de tofu in blokjes en snij de uien diagonaalsgewijs. Verwarm de bouillon gedurende 3 tot 4 minuten en los hierin op de Japanse kruiden. Voeg hieraan de tofu toe en verhoog de hitte zodanig dat de bouillon net niet gaat koken. Versier met de uien vlak voor het opdienen en neem de mandarijnpartjes als dessert.

Neem een zonesnack in de namiddag.

## AVONDETEN

# Kip op zijn Italiaans

---

## INGREDIËNTEN

Kipfilet, diagonaal gesneden; vrouw 84 gram, man 112 gram

200 gram gesneden uien

½ theelepel Worcestersaus

Kikkererwtten uit blik, uitgelekt; vrouw 50 gram, man 90 gram

375 gram rijpe gesneden tomaten

100 gram gesneden spinazie

1 theelepel olijfolie

125 ml kippenbouillon

1 theelepel gesneden knoflook

1½ theelepel gedroogde oregano zout en peper naar smaak

## Bereidingswijze

Verwarm ½ theelepel van de olijfolie in een pan met antiaanbaklaag en voeg hier het kippenvlees en een deel van de uien (ongeveer 125 ml) samen met de worcestersaus aan toe. In een soortgelijke 2e pan wordt de rest van de olie verhit. Doe hier verder de rest van de uien, de kikkererwtten, de tomaten en de spinazie, de bouillon, de knoflook, oregano, zout en peper in. Kook dit totdat de spinazie slap begint te worden. Doe het groentemengsel op een bord en serveer met het kippenvlees er bovenop.

Neem een zonesnack in de late avond.

## DAG 7

### ONTBIJT

## Roerei met salade van blauwe bessen en sinaasappelen

### INGREDIËNTEN

Olijfolie, vrouw  $\frac{2}{3}$  theelepel, man 1  
1 sojaworstje (of 7 gram eiwitpoeder)  
40 gram gesneden uien  
30 mg gesneden paprika  
Eiwitpoeder; vrouw 50 mg, man 75 gram.  
Of het eiwit van 4 eieren - vrouw, eiwit 6 eieren- man  
200 gram blauwe bessen  
Sinaasappel, vrouw  $\frac{1}{2}$ , man 1  
2 theelepels limoensap  
6 pinda's in stukjes gesneden

### Bereidingswijze

Verwarm de olie in een pan met anti- aanbaklaag bij een middelmatige hitte. Voeg hier aan het worstje, de uien en paprika aan toe. Bak dit totdat de uien doorzichtig worden. Voeg hieraan het eiwit toe en roer dit totdat de eieren stevig zijn. In een kom worden de blauwe bessen, sinaasappel, limoensap en noten gemengd tot een salade.

### LUNCH

## Krachtige krab-soep

### INGREDIËNTEN

125 gram gesneden uien  
Olijfolie, vrouw 1 theelepel, man  $1\frac{1}{2}$   
1 theelepel fijn maïsmeel  
250 ml taptemelk of magere melk  
Krab of andere zeevruchten, vrouw 84 gram, man 112 gram

Zout en peper naar smaak  
Paprika - garnering  
Druiven, vrouw 75 gram, man 150 gram

### Bereidingswijze

Bak de uien in olijfolie totdat deze zacht en doorzichtig zijn. Meng het maismeel in koude melk en voeg dit bij de uien. Verwarm en roer totdat dit mengsel wat verdikt. Voeg hier aan zout en peper toe. Roer de krab hier doorheen. Garneer dit met paprika en neem de druiven als dessert.

Neem in de namiddag een zonesnack.

## AVONDETEN

### Roerbakzalm met peultjes

---

#### INGREDIËNTEN

Olijfolie; vrouw 1 theelepel, man 1½ theelepel  
Zalm (vers of uit blik) vrouw 84 gram, man 126 gram  
1 ei  
125 ml salsa  
1 theelepel dille  
125 gram gesneden uien  
50 gram verse peultjes  
100 gram waterkastanjes, in stukken gesneden  
90 gram champignons  
1 theelepel worcestersaus  
1 eetlepel balsamicoazijn  
1/8 theelepel selderijzaad  
1/8 theelepel gemalen mosterdzaad  
½ peer (alleen voor man)

### Bereidingswijze

Verwarm ⅓ theelepel olijfolie in een pan met antiaanbaklaag. Doe hier de zalm, het ei, salsa en dille in en bak dit. In een andere pan wordt de rest van de olie verhit en voeg hier de uien, peultjes, de waterkastanjes, champignons, worcestersaus, azijn, selderijzaad en mosterdzaadjes aan toe. Bak dit totdat de groenten gaar zijn. Combineer het zalmmengsel met het groentemengsel en serveer. Tip kies voor de salsa pittigheid naar smaak.

Neem zonesnack in de late avond.