

Weekmenu 10

	<i>Maandag</i>	<i>Dinsdag</i>	<i>Woensdag</i>
<i>Ontbijt</i>	200 gram halfvolle kwark met 1 appel en een theelepeltje kaneel	2 volkorencrackers met boter en beleg naar keuze (kaas of vleeswaren)	Ontbijtshake van 200 ml magere yoghurt met 100 gram fruit naar keuze en 3 eetlepels havermout
<i>Tussendoor</i>	1 volkorenbeschuit met kaas	2 rijstwafels met smeerkaas	1 appel
<i>Lunch</i>	2 volkorenboterhammen met hartig beleg naar keuze en rauwkost	Vitello Tonnato (zelfgemaakte tonijnsalade met sla) en 1 volkorencracker	Kop soep naar keuze met vlees (zonder vermicelli) met 2 volkorencrackers met beleg naar keuze
<i>Tussendoor</i>	2 mandarijntjes	1 glas optemel 1 banaan	1 glas optemel 1 banaan
<i>Diner</i>	Nasi van bloemkool (zonder koolhydraten)	200 gram gekookte asperges met ham en 1 gekookt ei + 100 gram gekookte krieltjes	150 gram kabeljauwfilet uit de oven met 100 gram gekookte krieltjes en 150 gram gekookte worteltjes
<i>Tussendoor</i>	Rauwkost (tomaatjes, komkommer, wortel etc) met dipsaus	150 gram kwark met 1 peer in stukjes en 25 gram walnoten	150 gram kwark met 100 gram gesneden fruit naar keuze

- Neem minimaal 200 - 250 gram groente bij de warme maaltijd. Verder mag je onbeperkt tomaat, komkommer, paprika, radijs of andere rauwkost.
- Drinken: water, thee, koffie zonder suiker onbeperkt, 1-2 glazen crystal clear of andere light drank maximaal 2 glazen per dag.
- Voor mannen geldt: dagelijks 1 snee brood extra en 50 gram aardappelen/rijst/pasta extra.

<i>Donderdag</i>	<i>Vrijdag</i>	<i>Zaterdag</i>	<i>Zondag</i>
200 gram halfvolle kwark/yoghurt met 40 gram ongezoete muesli	1 snee volkorenbrood met beleg naar keuze 1 glas optimel	Italiaans wentelteefje	Flensjes met aardbeien
2 mandarijntjes	1 appel	iets lekkers bij de koffie naar keuze (bijvoorbeeld een stroopwafel, sprits, mini gevulde koek etc)	1 banaan
1 volkorenpitabroodje met kaas/feta en tomaat (tostiapparaat) en rauwkost naar keuze	Hammuffin met ei en champignons	Boerenomelet van ½ paprika, ½ ui, ½ prei en 3 eieren	1 volkorenbroodje gezond met ham, kaas, tomaat, sla, komkommer en een gekookt eitje
1 volkorencracker met rookvlees 1 glas karnemelk/melk	2 mandarijntjes 1 glas optimel	1 trosje druiven	2 mandarijntjes
Broccolitaart	Auberginerolletjes	Zelfgemaakte hamburger van 150 gram mager rundergehakt 250 gram sperzieboontjes en 100 gram gebakken aardappelen	200 gram Italiaanse roerbakgroente, 120 gram mager gehakt, tomatensaus en 100 gram volkoren pasta
150 gram magere kwark met 1 theelepel speculaaskruiden en 1 eetlepel amandelschaafsel.	2 handjes ongezouten noten	2 blokjes pure chocolade	10 snoeptomaatjes Rolletjes van rookvlees met roomkaas

Recepten

Nasi van bloemkool (zonder koolhydraten) (1 persoon): Snijd ½ bloemkool in kleine stukjes en hak ze in de keukenmachine tot kleine korrels. Wok 200 gram nasigroenten en voeg na 3 minuten de nasikruiden toe. Doe de bloemkoolrijst in een pan, schenk hier kokend water overheen en giet direct af. Voeg de bloemkoolrijst toe aan de groente. Serveer het met een spiegelei. Eet smakelijk!

Dipsaus: roer 1 eetlepel zuivelspread en 1 eetlepel kwark door elkaar en voeg wat bieslook, peper en zout toe en dip naar de rauwkost in. Of dip de rauwkost in een schaaltje hummus.

Vitello Tonnato: (2 personen) Pureer 1 blikje tonijn met 4 eetlepels zuivelspread. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel 1 lepel water toe. Verdeel het tonijnmengsel over gemengde sla en leg 2 plakjes (per bord) fricandeau erop. Bestrooi met kappertjes.

Broccolitaart: (4 personen) Kook 500 gram broccoli (in stukjes) gaar. Bak 200 gram gerookte spekreepjes krokant. Schep de broccoli en spekreepjes in een quichevorm van 22 cm doorsnede. Strooi hierover 150 gram geraspte kaas. Roer 4 eieren door 200 ml ongeslagen slagroom met wat peper en zout. Giet het in de quichevorm en bak de quiche in 45-50 minuten op 200 graden in de oven.

Hammuffin met ei en champignons: (2 stuks) Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet 2 muffinvormpjes in. Leg in elk vormpje een plakje ham. Roer 2 eieren los, voeg 4 gesneden champignons toe en meng met peper en zout. En giet het mengsel in de hamkuipjes. Bak het in ongeveer 20 minuten gaar.

Auberginerolletjes: snijd 1 aubergine in dunne plakken. Grill deze aan beide kanten totdat ze zacht worden. Wok 200 gram verse spinazie met 1 teentje geperste knoflook en wat peper en zout. Giet de spinazie goed af en roer er 150 gram huttenkase doorheen. Schep 1 eetlepel van het spinaziemengsel in een plak aubergine en rol het op. Herhaal dit tot de plakken op zijn en leg ze in een ingevette ovenschaal. Schep hier 6 eetlepels tomatensaus over samen met 50 gram huttenkase. Zet de ovenschaal 15 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden.

Italiaans wentelteefje: Verwarm de oven voor op 200 graden. Klop 1 ei met een scheutje melk en 1 theelepel Italiaanse kruiden door elkaar. Leg 1 volkorenboterham in het mengsel en dompel het goed onder. Bak het wentelteefje op laag vuur langzaam aan beide kanten. Smeer het wentelteefje in met pesto en beleg het met tomaat en geraspte kaas en bak het voor 10-15 minuten in de oven. Eet smakelijk!

Flensjes met aardbeien: meng 35 gram volkorenmeel met 1 ei en 1 banaan en voeg een scheutje melk en theelepel bakpoeder toe. Bak hiervan de flensjes en garneer met aardbeien.