

---

## ONTBIJT week 3 dag 1

---

\*Meet ml in een litermaat en gram of mg met een weegschaal

### **Zone muesli**

#### *Ingrediënten*

Vrouw: 125 ml, man: 200 ml magere kwark  
7 gram eiwitpoeder of 2 hardgekookte eieren zonder eigeel  
80 ml muesli  
3 abrikozen (vers of uit blik) in stukjes gesneden  
Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 theelepels amandelschaafsel

#### Opmerking:

Dit recept kan makkelijk worden veranderd.  
De abrikozen kunnen bijvoorbeeld vervangen worden door een zoneblok vers fruit.  
Verder kan het eiwitpoeder vervangen worden door 60 ml. extra kwark.  
Deze mix kun je vooraf maken (zonder de noten) en in de koelkast bewaren voor de volgende ochtend. Vlak voor het eten doe je de noten erbij.

#### *Bereidingswijze*

Meng de ingrediënten in een kom en geniet er van.

---

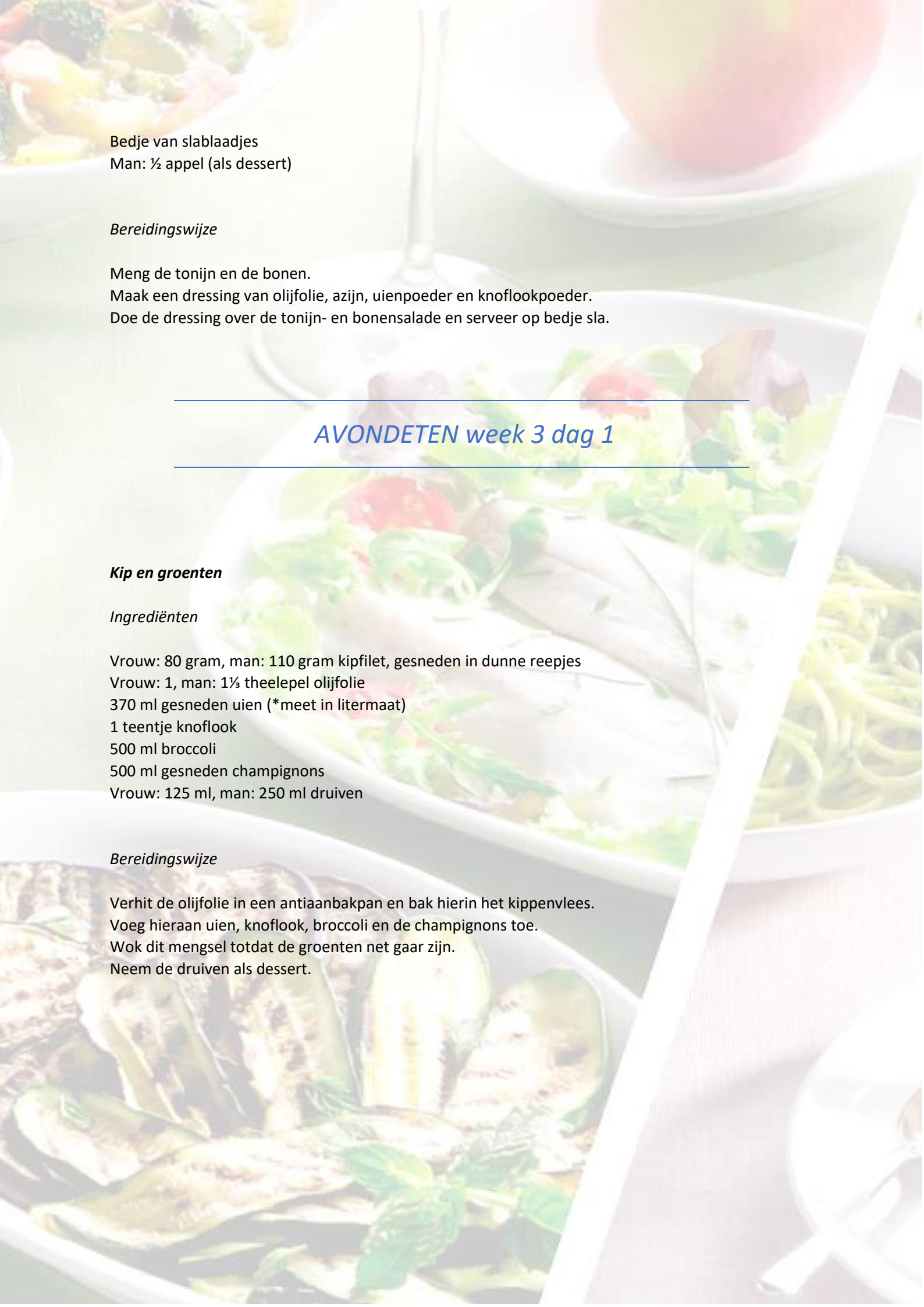
## LUNCH week 3 dag 1

---

### **Tonijn en een salade van 3 soorten bonen**

#### *Ingrediënten*

Vrouw: 80 gram, man: 110 gram tonijn (vers of uit blik)  
60 ml kidneybonen, zonder vocht  
60 ml kikkererwten, zonder vocht  
60 ml zwarte bonen, zonder vocht  
Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie  
Rijstazijn naar smaak  
1 theelepel uienpoeder  
Mespuntje knoflookpoeder



Bedje van slablaadjes  
Man: ½ appel (als dessert)

### *Bereidingswijze*

Meng de tonijn en de bonen.  
Maak een dressing van olijfolie, azijn, uienpoeder en knoflookpoeder.  
Doe de dressing over de tonijn- en bonensalade en serveer op bedje sla.

---

## *AVONDETEN week 3 dag 1*

---

### *Kip en groenten*

#### *Ingrediënten*

Vrouw: 80 gram, man: 110 gram kipfilet, gesneden in dunne reepjes  
Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie  
370 ml gesneden uien (\*meet in litermaat)  
1 teentje knoflook  
500 ml broccoli  
500 ml gesneden champignons  
Vrouw: 125 ml, man: 250 ml druiven

#### *Bereidingswijze*

Verhit de olijfolie in een antiaanbakpan en bak hierin het kippenvlees.  
Voeg hieraan uien, knoflook, broccoli en de champignons toe.  
Wok dit mengsel totdat de groenten net gaar zijn.  
Neem de druiven als dessert.

---

## ONTBIJT week 3 dag 2

---

### Yoghurt met appel

#### Ingrediënten

Vrouw: 125 ml, man: 250 ml gewone magere yoghurt

1 appel, ontdaan van klokhuis en gehalveerd

1 mespunt nootmuskaat

1 mespunt oranjessippers

1 mespunt kaneel

125 ml magere kwark

Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 theelepels amandelschaafsel

#### Bereidingswijze

Plaats de appel met de gesneden kant in een kleine magnetronschaal.

Zet de appel 4-5 minuten in de magnetron.

Meng yoghurt, nootmuskaat, oranjessippers en kaneel.

Doe de kwark in een serveerschaaltje en strooi het amandelschaafsel erover.

Plaats de zachte appel bovenop de kwark. Daarbovenop serveer je de yoghurt

---

## LUNCH week 3 dag 2

---

### Salade met gegrilde garnalen

#### Ingrediënten

Vrouw: 130, man: 170 gram gekookte garnalen

Bedje van groene sla

250 ml gestoomde broccoli

½ paprika

60 ml kidneybonen, zonder vocht

Middelgrote tomaat in plakjes

Vrouw: 1, man: 1½ theelepels olijfolie

Azijn naar smaak

1 eetlepel limoensap

1 theelepels worcestersaus

½ theelepel gemalen peper  
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 een peer als dessert.

---

## *AVONDETEN week 3 dag 2*

---

### **Zalmburger**

#### *Ingrediënten*

Vrouw: 80 gram, man: 120 gram roze zalm (vers of uit blik)

2 eiwitten

80 ml gekookte havermout

¼ ui gesneden

1 theelepel dille, knoflook, zout en peper

Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie

Vrouw: 1 appel, man: 1 ½ appel

#### *Bereidingswijze*

Laat de zalm uit elkaar vallen in een kom en doe daar de overige ingrediënten bij behalve de olijfolie.

Knead het mengsel met de handen en vorm er burgers van.

Bak de zalmburgers in de olijfolie beide zijden, 3 tot 5 minuten tot de burgers goudbruin zijn.

Serveer direct en neem een appel als dessert.

---

## ONTBIJT week 3 dag 3

---

### Salsamengsel

#### *Ingrediënten*

Vrouw: het eiwit van 4 eieren of 125 ml eiwitpoeder.

Man: het eiwit van 6 eieren of 200 ml eiwitpoeder.

Vrouw:  $\frac{3}{8}$ , man: 1 theelepel olijfolie

60 ml zwarte bonen, uitgelekt (gespoeld en gedroogd)

375 ml uien

125 ml salsa

1 eetlepel guacamole

28 gram mozzarellakaas in kleine brokjes

Man: 200 ml V8-sap (speciaal groente-fruitsap)

#### *Bereidingswijze*

Scheid het eiwit van het eigeel en hou het eiwit apart.

Doe olijfolie in antiaanbakpan.

Verwarm de zwarte bonen in de magnetron.

Bak de uien in olijfolie totdat ze zacht genoeg zijn.

Voeg hierbij het eiwit en maak er een mengsel van.

Doe het eiwitmengsel op een bord.

Meng de salsa met de bonen en doe dit bovenop het roerei-uienmengsel.

Doe hier overheen de kaas. (eventueel 20 seconden in de magnetron om de kaas te smelten)

Hier overheen de guacamole en serveer.

---

## LUNCH week 3 dag 3

---

### Bacon-appel sandwich

#### *Ingrediënten*

1 sneetje roggebrood

Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 eetlepels biologische pindakaas

Vrouw: 80 gram, man: 110 gram magere Canadese bacon / bakbacon

Vrouw:  $\frac{1}{2}$ , man: 1 appel in plakjes

125 ml alfalfa (optioneel)

Man: V8 sap

### *Bereidingswijze*

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

---

## *AVONDETEN week 3 dag 3*

---

### **Broccoli ovenschotel**

#### *Ingrediënten*

500 ml gesneden broccoli  
500 ml gesneden champignons  
200 ml gesneden uien  
250 ml gesneden paprika  
60 ml kikkererwten uit blik (gespoeld en gedroogd) Je kunt ook gedroogde kikkererwten koken en in kleine porties invriezen  
Vrouw: 125 ml eiwitpoeder of eiwit van 4 eieren, man: 200 ml eiwitpoeder of eiwit van 6 eieren  
130 gram magere mozzarellakaas  
1 theelepel mayonaise light  
Vrouw: 2 theelepels, man: 1 theelepel amandelschaafsel

#### *Bereidingswijze*

Leg de groenten in een grote ovenschaal.  
Meng het eiwit (of eiwitpoeder) met kaas en de mayonaise.  
Giet dit over de groenten.  
Strooi hierover heen de amandelen en bak dit 35-40 minuten in de oven bij middelmatige warmte.

---

## *ONTBIJT week 3 dag 4*

---

### **Vruchten smoothie**

#### *Ingrediënten*

14 gram eiwitpoeder (verkrijgbaar bij o.a. Holland & Barrett)

250 ml magere melk  
Vrouw: 125ml, man: 250 ml blauwe bessen  
250 ml aardbeien  
Vrouw: 3, man: 4 gehakte macadamianoten  
6 ijsblokjes

#### *Bereidingswijze*

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

---

## *LUNCH week 3 dag 4*

---

### **Salade Niçoise**

#### *Ingrediënten*

1 kleine rode aardappel, gekookt en in stukken gesneden  
325 ml sperziebonen, gekookt en gehalveerd  
1 bedje van slablaadjes  
¼ komkommer in dunne stukjes  
½ tomaat, in partjes gesneden  
125 ml gesneden sjalotjes of uien  
2 hard gekookte eieren in 4 parten zonder eigeel  
Vrouw: 50, man: 80 gram uitgelekte tonijn (uit blik in water of vers)  
1 theelepel olijfolie azijn naar smaak  
Man: ½ peer

#### *Bereidingswijze*

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

---


## *AVONDETEN week 3 dag 4*

---

### **Tofu met groenten**

#### *Ingrediënten*

2 selderijstengels



200 ml gesneden uien  
Vrouw: 1, man: 1 ½ theelepel olijfolie  
1 teentje knoflook, fijn geknepen  
1 rode of groene paprika in stukjes  
Vrouw: 170 gram, man: 225 gram stevige tofu, in blokjes gesneden  
125 ml groentebouillon  
1 theelepel azijn van appelcider  
2 eetlepels barbecuesaus  
1 theelepel mosterd  
Vrouw: 125 ml, man: 250 ml druiven

#### *Bereidingswijze*

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

---

## *ONTBIJT week 3 dag 5*

---

### **Kwark met frambozenmousse**

#### *Ingrediënten*

Vrouw: 200 ml, man: 250 ml magere kwark  
Vrouw: 60 ml, man: 120 ml blauwe bessen  
125 ml perziken (vers of uit blik, uitgelekt)  
Vrouw: 60 ml, man: 120 ml druiven  
60 ml frambozen  
1 eetlepel water  
Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 theelepels amandelschaafsel

#### *Bereidingswijze*

Doe de kwark in het midden van een bord en leg 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 week 3 dag 5

---

### Kalkoenburger met kaas

#### *Ingrediënten*

Vrouw: 80 gram, man: 120 gram kalkoengehakt

Zout en peper naar smaak

30 gram magere kaas

1 eetlepel mayonaise light

½ hamburgerbroodje

1 groot slablad

1 dik gesneden plakje tomaat

1 augurk uit dille azijn (optioneel)

Vrouw: 170 ml, man: 250 ml ongezoete appelmoes bestrooid met kaneel

Man: 6 pinda's

#### *Bereidingswijze*

Kneed het gehakt met zout en peper tot een burger en bak dit in een antiaanbakpan.

Doe hierover heen de kaas.

Besmeer het hamburgerbroodje met de mayonaise en leg hier bovenop een blaadje sla, de burger en tomaat.

Serveer met augurk en neem appelmoes als dessert.

---

## AVONDETEN week 3 dag 5

---

### Varkensvlees in gember

#### *Ingrediënten*

2 theelepels sojasaus

1 theelepel zoete Japanse rijstwijn, of 1 theelepel sake met een mespuntje suiker (optioneel)

1 theelepel sesamololie

1 theelepel geraspte gemberwortel

Vrouw: 80 gram, man: 110 gram varkensvlees, in reepjes gesneden

1 theelepel knoflook, fijn geknepen

¼ theelepel karwijzaad  
1 liter gesneden kool  
125 ml kippenbouillon  
Vrouw: 170 ml, man: 250 ml ongezoete appelmoes

#### *Bereidingswijze*

Maak een marinadesaus in een kom met sojasaus, rijstwijjn, sesamololie en geraspte gember.  
Marineer hierin de varkensvleesreepjes gedurende 20 minuten.  
Spray olijfolie in de antiaanbakpan en bak het gemarineerde varkensvlees ongeveer 1 minuut.  
Het vuur wat lager zetten en voeg de knoflook, karwijzaag en de kool toe.  
Voeg hier de kippenbouillon aan toe en stoof totdat de kool gaar is.  
Neem appelmoes als dessert.

---

## *ONTBIJT week 3 dag 6*

---

### **Kip en kikkererwtenhachee**

#### *Ingrediënten*

Vrouw: 1 theelepel, man: 1 ½ olijfolie  
Vrouw: 120 gram, man: 170 gram kippengehakt  
200 ml gesneden uien  
500 ml boter of melk  
60 ml kikkererwten uit blik, gespoeld en gepureerd. Je kunt ook gedroogde kikkererwten koken en in kleine porties invriezen.  
½ theelepel worcestersaus  
½ theelepel limoenkruiden  
½ theelepel chilipoeder  
Paprika en tijm voor garnering  
Man: 1 mandarijn

#### *Bereidingswijze*

Verwarm olie in een antiaanbakpan. Bak hierin de kip, uien en champignons totdat de kip gaar is.  
Voeg de resterende ingrediënten toe zonder de paprika en tijm.  
Bak dit totdat het bruin wordt ca. 3-5 minuten.  
Serveer op een bord en versier met paprika en tijm.

---

## LUNCH week 3 dag 6

---

### Misosoep met tofu

#### *Ingrediënten*

Vrouw: 170 gram, man: 220 gram stevige tofu  
125 ml uien  
1 eetlepel Japanse kruiden (miso)  
250 ml groentebouillon  
Vrouw: 250 ml, man: 330 ml mandarijnpartjes (vers of uit blik)

#### *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.

---

## AVONDETEN week 3 dag 6

---

### Italiaanse kip

#### *Ingrediënten*

Vrouw: 80 gram, man: 110 gram kipfilet, diagonaalsgewijs gesneden  
375 ml gesneden uien  
½ theelepel worcestersaus  
60 ml kikkererwten uit blik, uitgelekt (of gedroogde en gekookte kikkererwten)  
375 ml rijpe gesneden tomaten  
750 ml gesneden spinazie  
1 theelepel olijfolie  
125 ml kippenbouillon  
1 theelepel gesneden knoflook  
1 ½ theelepel gedroogde oregano

zout en peper naar smaak

### *Bereidingswijze*

Verwarm  $\frac{3}{8}$  theelepel van de olijfolie in een antiaanbakpan.

Bak hierin de kip, ca 125 ml van de uien samen met de worcestersaus.

In een andere pan bak je de rest van de uien, de kikkererwten, de tomaten en de spinazie, de bouillon, de knoflook, oregano, zout en peper.

Bak dit totdat de spinazie slap begint te worden.

Leg het groentemengsel op een bord en daar bovenop het kippenvlees.

---

## *ONTBIJT week 3 dag 7*

---

### **Roerei met salade van blauwe bessen en sinaasappelen**

#### *Ingrediënten*

$\frac{3}{8}$  theelepel olijfolie

1 sojaworstje (of 7 gram eiwitpoeder)

60 ml gesneden uien

60 ml gesneden paprika

Vrouw: 125 ml eiwitpoeder of het eiwit van 4 eieren

Man: 170 ml eiwitpoeder of het eiwit van 6 eieren

250 ml blauwe bessen

Vrouw:  $\frac{1}{2}$ , man: 1 gesneden sinaasappel

2 theelepels limoensap

6 pinda's in stukjes gesneden

#### *Bereidingswijze*

Verwarm de olie in een antiaanbakpan.

Bak hierin het worstje, de uien en paprika.

Bak dit totdat de uien glazig worden.

Voeg het eiwit van de eieren óf het eiwitpoeder aan toe, tot het stevig eruit ziet.

Maak een salade van de blauwe bessen, sinaasappel, limoensap en noten.

---

## LUNCH week 3 dag 7

---

### Krachtige krabbensoep

#### Ingrediënten

Vrouw: 80 gram, man: 110 gram krab (of andere zeevruchten)

200 ml gesneden uien

Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie

1 theelepel fijn maismeel

250 ml taptemelk of magere melk

Zout en peper naar smaak

Paprika als garnering is optioneel

Vrouw: 125 ml, man: 250 ml druiven

#### Bereidingswijze

Bak de uien in olijfolie totdat deze glazig 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.

---

## AVONDETEN week 3 dag 7

---

### Roerbakzalm met peultjes

#### Ingrediënten

Vrouw: 80 gram, man: 120 gram zalm (vers of uit blik)

Vrouw: 1, man: 1 ½ theelepel olijfolie

1 heel ei

125 ml salsa

1 theelepel dille


200 ml gesneden uien

120 ml verse peultjes

180 ml waterkastanjes, in stukken gesneden

250 ml champignons

1 theelepel worcestersaus



1 eetlepel balsamicoazijn  
1/8 theelepel selderijzaad  
1/8 theelepel droog gemalen fijn mosterdzaad  
Man: 1/2 peer als dessert

### *Bereidingswijze*

Verwarm 3/8 theelepel olijfolie in een antiaanbakpan.

Bak hierin de zalm, het ei, salsa en dille.

Bak in een ander pan de uien, peultjes, de waterkastanjes, champignons, worcestersaus, azijn, selderijzaad en mosterdzaadjes. Bak dit totdat de groenten gaar zijn.

Meng het zalmmengsel met het groentemengsel en serveer.

Tip: Er zijn vele salsa's te koop, van mild tot pittig.

