
ONTBIJT week 2 dag 1

*Let op: ml meten in een litermaat, mg of gram wegen met een weegschaal

Havermout met ricotta en blauwe bessen

Ingrediënten

Vrouw: 170 ml, man: 250 ml gekookte havermout

120 ml. blauwe bessen (* meet in litermaat)

Vrouw: 30 gram, man: 110 gram gepasteuriseerde ricotta (kaas)

Vrouw: 3, man: 4 (gehakte) macadamianoten

Bereidingswijze

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

LUNCH week 2 dag 1

Chinese kip

Ingrediënten

Vrouw: 80, man: 170 gram mandarijnen (vers of uit blik in water)

500 ml. sla (* meet in litermaat)

500 ml. spinazie

60 ml. gesneden rode paprika

60 ml. gesneden champignons

60 ml. gesneden komkommers

500 ml. cherrytomaten

Spray van plantaardige olie

Vrouw: 80, man: 120 gram kipfilet

Naar smaak; uienzout, knoflook, peper, dille.

125 ml Zone-jus (beschrijving zie hieronder)

½ theelepel sesamsaus

½ eetlepel avocado

½ theelepel sesamolie

Vrouw: 3, man: 6 pinda's

Bereidingswijze

Meng in een grote kom de mandarijnen, sla, spinazie, paprika, champignons, komkommer en tomaten.

Spray plantaardige olie in antiaanbakpan.

Kruid het kippenvlees met uienzout, knoflookpoeder, peper en dille waarna het wordt gebakken.

Meng 125 ml. van de hieronder beschreven Zonebouillon met de sesamsaus, avocado, sesamololie en pinda's als slasaus.

Voeg het kippenvlees toe aan de salade en besprenkel dit met de slasaus.

Nodig voor de Zone kippenjus

620 ml. kippenbouillon

1 eetlepel witte wijn (optioneel)

80 gram gesneden uien

½ theelepel gesneden knoflook

½ theelepel selderiezout

1 theelepel gedroogde peterselie

Zout en peper naar smaak

8 theelepels maismeel

Bereidingswijze

Meng de kippenbouillon met (eventueel) witte wijn, uien, knoflook, selderiezout, peterselie, zout en peper in een kleine pan.

Meng het maismeel met koud water om het op te lossen en voeg dit aan de kippenbouillon toe.

Kook dit mengsel. Laat het afkoelen in de koelkast. Deze saus kan 5 dagen worden bewaard in de koelkast of kan worden ingevroren.

250 ml van deze bouillon is gelijk aan 1 koolhydraat zoneblok.

Dit recept bevat geen eiwit of vetzoneblok.

AVONDETEN week 2 dag 1

Vis

Ingrediënten

Vrouw: 120, man: 170 gram visfilet naar keuze.

Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie

Plakjes citroen of limoen of gember

2 tomaten
Parmezaanse kaas naar smaak
370 ml. sperziebonen (* meet in litermaat)
120 ml. druiven

Bereidingswijze

Smeer de vis in met olijfolie en plaats hierop de citroen of gemberplakjes.
Bak dit circa 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 erbij.

ONTBIJT week 2 dag 2

Sojapasteitje met fruit

Ingrediënten

2 sojaworstjes
Vrouw: 30, man: 60 gram gesneden magere kaas
170 ml. mandarijnpastjes
Vrouw: 125 ml, voor man: 250 ml blauwe bessen (* meet in litermaat)
Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 theelepels amandelschaafsel,

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 mandarijnpastjes en de blauwe bessen bij elkaar en strooi hierover de amandelen.
Serveer de sojaworstjes met de fruitsalade.

LUNCH week 2 dag 2

Pitapizza met salade

Ingrediënten

Spray van plantaardige olie
Vrouw: 60 gram, man: 80 gram magere bacon
óf (vrouw:) 80 gram, (man:) 120 gram mager gehakt
250 ml. gesneden groene paprika
60 ml. gesneden uien
1 mini pitabroodje dat gehalveerd is
60 ml. tomatensaus
30 gram geraspte magere kaas
Slablaadjes
200 ml gesneden rode paprika
125 ml gesneden tomaat
Vrouw: 1, man: 1 ½ theelepel olijfolie
Azijn naar smaak
Man: ½ appel

Bereidingswijze

Spray plantaardige olie in een antiaanbakpan. Bak de bacon of gehakt.
Bak hierbij 60 ml groene paprika en uien. Breng op smaak met peper.
Halveer het pitabroodje en leg het vlees, saus en groenten erop.
Strooi hier de kaas overheen.
Bak dit tot de kaas smelt.
Mix de sla en de rest van de groene en rode paprika met de tomaten.
Meng de olie en azijn en schep deze door de salade. Serveer de salade bij het broodje.

AVONDETEN week 2 dag 2

Kiproerbak

Ingrediënten

Vrouw: 80 gram, man: 110 gram kipfilet in stukjes
Vrouw: ¾, man: 1 theelepel olijfolie
500 ml. gesneden kool (* meet in litermaat)

1 gesneden groene paprika
270 ml. gesneden uien
1 eetlepel ketjap
6 pinda's
Vrouw: 250 ml, man: 500 ml. aardbeien

Bereidingswijze

Bak de kip in olijfolie in een antiaanbakpan of wok.
Voeg hier de groenten aan toe en wok tot ze gaar zijn.
Voeg hierbij in de laatste 2 minuten de ketjap en pinda's.
Neem de aardbeien als dessert.

ONTBIJT week 2 dag 3

Smoothie van frambozen en limoen

Ingrediënten

Vrouw: 250 ml, man: 375 ml magere melk
Vrouw: 125 ml, man: 200 ml vetarme yoghurt
250 ml. frambozen
Sap van 1 limoen
Vrouw: 1, man: 4 theelepels amandelschaafsel
2 hard gekookte eieren zonder eigeel

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten in een blender en mix totdat dit een smoothie is geworden.
Serveer meteen.

LUNCH week 2 dag 3

Tonijnsalade

Ingrediënten

Vrouw: 80 gram, man: 110 gram tonijn (vers of uit blik in water)
Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 theelepels mayonaise light
Gesneden selderie naar smaak
60 ml. uitgelekte kikkererwten uit blik, of gedroogde en gekookte kikkererwten, die je in kleine porties kunt invriezen.
Bedje van slablaadjes
1 sinaasappel

Bereidingswijze

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

AVONDETEN week 2 dag 3

Gekookte zalm

Ingrediënten

Vrouw: 130 gram, man: 170 gram zalmsteak, ongeveer 2.5 cm dik
Vrouw: 1, man: 1 ½ theelepel olijfolie
500 ml gesneden courgette (*meet in litermaat)
Kruiden naar smaak:
½ theelepel gedroogde rozemarijn
½ theelepel gedroogde dragon
½ theelepel gedroogde dille
Zout en peper
Vrouw: 2, man: 3 kiwi's

Bereidingswijze

Verwarm de oven.

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 een stoompan gedurende 4 tot 6 minuten.

Het kan ook gebakken worden.

Breng op smaak met zout en peper.

Serveer de kiwi's als dessert.

ONTBIJT week 2 dag 4

Ontbijt uit Italië

Ingrediënten

Vrouw: het eiwit van 2 eieren, man: van 4 eieren.

Vrouw: 1, man: 1½ 1 theelepel olijfolie

Zout en peper naar smaak

30 gram Parma ham gesneden in kleine stukjes

30 gram gekruimelde fetakaas

1 sinaasappel in partjes

Vrouw: ½, man: 1 gesneden peer

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 week 2 dag 4

Vegetarische burger

Ingrediënten

Vrouw: 1 , man: 1 ½ sojaburger (1 burger is ca. 14 gram eiwit)

30 gram vetarme kaas

Plakje tomaat

Sla

Augurk (eventueel ingemaakt in dille)

Voor een kleine salade:

Gesneden tomaten

Groene paprika in stukjes gesneden

Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie

Azijn naar smaak

250 ml. ongezoete appelmoes bestrooid met kaneel

Bereidingswijze

Spray antiaanbakpan 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.

AVONDETEN week 2 dag 4

Garnalenpannetje

Ingrediënten

200 ml. gesneden uien

1 gesneden groene paprika

Knoflook naar smaak

Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie

Vrouw: 130, man: 170 gram gewelde en gereinigde garnalen
60 ml. witte wijn (optioneel)
1 tot 2 theelepels citroensap
Limoenpartjes
250 ml. gestoomde asperges
zout en peper naar smaak
Vrouw: ½, man: 1 peer

Bereidingswijze

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

ONTBIJT week 2 dag 5

Makkelijk ontbijt

Ingrediënten

Vrouw: 80 ml, man: 170 ml gekookte havermoutvlokken
Vrouw: 125 ml, man: 200 ml vetarme yoghurt
125 ml. vetarme kwark
Een smaakmaker als limoen of vanille naar smaak
Kruiden (zoals kaneel, allspice, nootmuskaat)
1 pakje stevia (optioneel)
125 ml. blauwe bessen of ander fruit dat 1 zoneblok aan koolhydraten oplevert
Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 theelepels amandelschaafsel

Bereidingswijze

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

LUNCH week 2 dag 5

Gevulde tomaat

Ingrediënten

1 tomaat

Vrouw: 60 gram, man: 110 gram tonijn (vers of uit blik in water)

Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 theelepels mayonaise light

Gesneden selderie en uien naar smaak

250 ml mandarijnen (vers of uit blik in water)

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 het fruit als dessert.

AVONDETEN week 2 dag 5

Runderkebab

Ingrediënten

Vrouw: 70 gram, man: 110 gram mager rundvlees gesneden in blokjes

Kebabgroente zoals uien, paprika, champignons en cherrytomaten

Marinade naar keuze

750 ml. spinazie

200 ml. gesneden uien

1 tomaten

500 ml. gesneden champignons

Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie

Azijn naar smaak

Vrouw: 1 peer, man: 1 appel

Bereidingswijze

Marineer het vlees in de marinade naar de keuze of maak zelf een marinade van olijfolie, sojasaus, rode wijnazijn, citroensap, worcestersaus, mosterd en peper.

Steek het vlees en de groente op prikkers en strijk hierover de marinade.

Braad in een pan op of een barbecue.

Tijdens het bakken en draaien, de marinade 1 tot 2 maal opnieuw aanbrengen.

Neem de salade en fruit erbij.

ONTBIJT week 2 dag 6

Groente omelet

Ingrediënten

Vrouw: 1 groot ei, plus het eiwit van 4 grote eieren óf 125 ml eiwitpoeder.

Man: 1 groot ei plus het eiwit van 6 grote eieren óf 200 ml eiwitpoeder.

1 gesneden tomaat

200 ml. gesneden uien

Gesneden champignons naar smaak

Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie

250 ml. gestoomde aspergetips

Vrouw: 80 ml, man: 170 ml mandarijnenpartjes

Bereidingswijze

Bak de tomaat, uien en champignons in olijfolie.

Stoom of kook de aspergetoppen totdat deze gaar zijn.

Kluts de eieren, voeg eventueel 1 eetlepel melk hier aan toe.

Voeg het eiermengsel bij de groente en bak dit bij lage hitte totdat het eiermengsel 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 mandarijnpertjes.

LUNCH week 2 dag 6

Vegetarische chili

Ingrediënten

Vrouw: 250 ml, man: 370 ml soja eiwitkrumels
óf (vrouw:) 80 gram, (man:) 120 gram kalkoengehakt
Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie
Uien, knoflook, peper en eventueel champignons
250 ml. tomaten (vers of uit blik met vocht)
Vrouw: 60 ml, man: 120 ml bonen uit blik of pot zonder vocht
Chilipoeder naar smaak
30 gram geraspte kaas

Bereidingswijze

Bak de sojakrumels 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 garen, strooi hierop de kaas.

AVONDETEN week 2 dag 6

Salsakip

Ingrediënten

Vrouw: 80 gram, man: 110 gram kipfilet
125 ml. salsa
Geraspte magere kaas
Vrouw: 3 eetlepels, man: 4 eetlepels guacamole
325 ml. gestoomde sperziebonen
Vrouw: ½, man: 1 appel

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor.

Leg de kip in een vuurvaste schaal.

Doe hierop de salsa en strooi hier de kaas over.

Plaats 40 minuten in de oven.

Doe hierop de guacamole.

Serveer met de gestoomde sperziebonen en neem er een appel bij.

ONTBIJT week 2 dag 7

Smoothie van blauwe bessen en yoghurt

Ingrediënten

Vrouw: 125 ml, man: 250 ml vetarme yoghurt

250 ml. bevroren blauwe bessen

125 ml. magere kwark

Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 theelepels amandelschaafsel

Optioneel is 1 theelepel fructose

Bereidingswijze


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

LUNCH week 2 dag 7

Salade caprese

Ingrediënten

Vrouw: 80, man: 110 gram vetarme mozzarellakaas



1 teentje knoflook, fijn geknepen
2 gesneden tomaten
1 eetlepel gesneden verse basilicumblaadjes
1 theelepel olijfolie balsamicozijn naar smaak
Vrouw: 250 ml, man: 370 ml druiven

Bereidingswijze

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

AVONDETEN WEEK 2 DAG 7

Visschotel in 10 minuten

Ingrediënten

Vrouw: 130, man: 170 gram visfilet
Zout en peper
Citroensap
750 ml. gesneden courgette (* meet in litermaat)
200 ml. gesneden uien
Vrouw: 1, man: 1 ½ theelepel olijfolie
Vrouw: 250 ml. aardbeien, man: 250 blauwe bessen

Bereidingswijze

Kruid de vis met zout, zwarte peper en de 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 toe en wok dit gaar.
Dien de vis op met de groenten en druppel hierop wat citroensap.
Neem fruit als dessert.

