
ONTBIJT week 4 dag 1

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

Fruit compote

Ingrediënten

Vrouw: 200 ml, man: 250 ml magere kwark

½ theelepel kaneel

⅓ theelepel nootmuskaat

1 theelepel sinaasappelschil

Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 theelepels geroosterde amandelschaafsel

½ Granny Smith appel, geschild en in stukjes

½ grapefruit in partjes

80 ml mandarijnpartjes

Paprika als garnering

Bereidingswijze

Meng de kwark, kaneel, nootmuskaat en sinaasappelschilletjes in een kleine kom.

Doe het mengsel over op een bord.

Meng amandelschaafsel, appel, grapefruit en mandarijn en leg dit bovenop de kwark.

Strooi wat paprika over de kwark en serveer.

LUNCH week 4 dag 1

Koriander eiersalade

Ingrediënten

Vrouw: 200 ml, man: 250 ml eiwit


Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 theelepels mayonaise light

⅓ theelepel mosterd

½ theelepel gehakte knoflook

⅓ theelepel koriander

zout en peper naar smaak



60 ml gehakte selderij
200 ml champignons, (vers of uit blik, uitgelekt en gesneden)
80 ml gesneden uien
60 ml kidneybonen
200 ml geschilde en gesneden komkommer
80 ml gesneden tomaten
Paar blaadjes sla
Vrouw: 125 ml, man: 250 ml druiven

Bereidingswijze

Doe het eiwit in een magnetronschaal en zet hem 1 tot 2 ½ minuut op de hoogste stand en daarna met tussenpozen van 30 seconden, tot het goed gestold is.
Laat het afkoelen en snij het eiwit in stukjes.
Mix de mayonaise en kruiden.
Meng het eiwit met de andere ingrediënten.
Doe het mayonaisemengsel er bovenop en serveer dit alles op een bedje van sla.
Neem druiven als dessert.

AVONDETEN week 4 dag 1

Gebakken groene bonen met tofu

Ingrediënten

Vrouw: 170 gram, man: 220 gram extra stevige tofu, ca 2,5 cm dik
Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie
½ theelepel Worcestersaus
¼ theelepel selderijzout
370 ml groene bonen, gesneden in stukjes van 5 cm
120 ml gesneden uien
½ theelepel gehakte knoflook
2 theelepels ciderazijn
¼ theelepel nootmuskaat
¼ theelepel kaneel
¼ theelepel citroengras
¼ theelepel mosterd
½ theelepel sojasaus
Zout en peper naar smaak
Vrouw: 1 appel, man: 1 appel en 1 pruim (als dessert)

Bereidingswijze

Verhit $\frac{3}{8}$ theelepel olijfolie in een antiaanbakpan.
Bak de mix van tofu, worcestersaus en selderijzout.
Bak tot tofu bruin en krokant is.
Bak in een andere pan groene bonen, uien, knoflook, azijn, nootmuskaat, kaneel, citroengras, mosterd, sojasaus, zout en peper.
Bak totdat de bonen zacht knapperig zijn.
Leg de bonenmix met de tofu op een bord.

ONTBIJT week 4 dag 2

Yoghurt met bosbessen en amandelen

Ingrediënten

250 ml magere yoghurt
Vrouw: 125 ml, man: 250 ml bosbessen
Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 theelepels amandelen
Vrouw: 30 gram, man: 60 gram bakbacon of 3 kalkoenbacon schijfjes

Bereidingswijze


Meng yoghurt, bosbessen en fijngehakte amandelen door elkaar en serveer de bacon er bij.

LUNCH week 4 dag 2

Tacoburger

Ingrediënten

Vrouw: 80 gram, man: 120 gram mager rundergehakt
125 ml salsa
Vrouw: 1, man: $1\frac{1}{2}$ theelepel olijfolie
60 ml zwarte bonen, afgespoeld
 $\frac{1}{2}$ theelepel gehakte knoflook



2 eetlepels gesneden uien
½ theelepel Worcestersaus
½ theelepel selderijzout
1 eetlepel water met citroen- of limoensmaak
30 gram magere geraspte kaas
Sla, gesneden
5 taco chips (fijngehakt)

Bereidingswijze

Meng het gehakt en de helft van de salsa in een kleine kom.
Maak hier een burger van.
Verhit een ½ theelepel olijfolie in een antiaanbakpan en bak de burger gaar.
In een andere pan bak je in de rest van de olie de bonen, knoflook, andere helft van de salsa, uien, Worcestersaus, selderijzout en water.
Bak dit totdat het gaar is.
Leg de sla op een bord.
Leg hier de burger op, strooi de fijngehakte taco chips er overheen, vervolgens het bonenmengsel en tot slot de kaas.

AVONDETEN week 4 dag 2

Gemberkip

Ingrediënten

Vrouw: 80, man: 120 gram kipfilet in reepjes
Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie
500 ml broccoliroosjes
375 ml peultjes
200 ml uien, geschild en gesneden
1 theelepel verse gember
60 ml water
Vrouw: 125 ml, man: 250 druiven

Bereidingswijze

Bak de kipfilet in de olijfolie met een antiaanbakpan ca. 5 minuten.
Voeg de broccoli, peultjes, uien, gember en water hieraan toe.
Mengsel roeren totdat kip gaar is, het water ingekookt en de groente zacht is, ongeveer 20 minuten. Voeg eventueel wat extra water toe als het (bijna) aanbakt.

Neem de druiven als dessert of garneer het eten met de druiven.

ONTBIJT week 4 dag 3

Appel met gesmolten kaas

Ingrediënten

Vrouw: 1, man: 1 ½ appel, in schijfjes
Vrouw: 80 gram, man: 110 gram magere mozzarella
60 ml water
¼ theelepel kaneel
1 eetlepel rozijnen
1 appel, gesneden in schijfjes
Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 theelepels amandelschaafsel

Bereidingswijze


Doe het water, kaneel en rozijnen in een hapjespan.
Was de appel en schil hem (eventueel). Halveer de appel en het verwijder het klokhuis.
Snijd de appel in schijfjes en doe deze in de pan.
Doe de deksel op de pan en laat ca. 4 – 6 minuten sudderen totdat appel zacht is en het water verdampt.
Rasp intussen de kaas.
Strooi de noten en vervolgens de kaas over het appelmengsel.
Serveer het appel-kaasmengsel op een bord.

LUNCH week 4 dag 3

Tonijn-fruit salade

Ingrediënten

Vrouw: 80 gram, man: 110 gram tonijnstukjes, uitgelekt
2 eetlepels magere yoghurt
½ theelepel Dijonmosterd
½ theelepel peterselie



½ theelepel dille
Snufje uienpoeder
Zout en peper naar smaak
1 eetlepel selderij, fijn gehakt
Vrouw: 1 eetlepel, man: 4 theelepels geroosterd amandelschaafsel
Vrouw: 125 ml, man: 250 ml blauwe bessen
250 ml aardbeien
½ appel in stukjes
Paar slablaadjes
Snufje paprika als garnering

Bereidingswijze

Mix de yoghurt en de kruiden.
Voeg de tonijn, selderij en amandelschaafsel toe.
Mix in een andere kom het fruit door elkaar.
Doe de sla op een bord en leg het tonijnmengsel in het midden.
Omring met de fruitsalade.
Strooi de paprika over de tonijnsalade.

AVONDETEN week 4 dag 3

Gebakken zalm

Ingrediënten

Vrouw: 120 gram, man: 170 gram zalm
Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie
200 ml uien, gesneden
250 ml asperges
1 rode paprika, gesneden in ringen
60 ml kikkererwten, gespoeld en uitgelekt
1 knoflookteentje, gehakt
1 eetlepel verse dille
1 eetlepel vers gehakte bieslook
200 ml water
Scheutje tabasco
Zwarte peper
Selderijzout
½ eetlepel Dijonmosterd
Man: 1 kiwi als dessert

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Doe de olie in een antiaanbakpan en bak de groenten met knoflook, dille en bieslook, ca 2 minuten.

Voeg water en tabasco toe en breng snel aan de kook.

Doe het groentemengsel in een ovenschaal.

Bestrooi de zalm met zwarte peper en selderijzout.

Leg de zalm op de groente in de ovenschaal.

Als de oven is voorverwarmd, bak je het in 15-20 minuten gaar.

Garneer eventueel met bieslook

ONTBIJT week 4 dag 4

Mandarijn scramble

Ingrediënten

Vrouw: 200 ml, man: 250 ml eiwitpoeder

Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie

500 ml champignons, in plakjes

200 ml gesneden uien, gehakt

250 ml groene paprika, in reepjes

200 ml peultjes

Vrouw: 80 ml, man: 170 ml mandarijnpartjes

1 eetlepel balsamicoazijn

½ theelepel worcestersaus

¼ theelepel selderijzout

¼ theelepel gedroogde dille

¼ theelepel limoen seasoning kruidenmix

Bereidingswijze

Verhit de olie een antiaanbakpan.

Bak de champignons, uien, paprika, azijn, worcestersaus, selderijzout en dille.

Bak ongeveer 5 tot 7 minuten.

Doe vervolgens het eiwit en peultjes erbij en bak tot het gaar is.

Garneer met mandarijnpartjes.

Strooi er limoen seasoning kruiden over en serveer.

LUNCH week 4 dag 4

Groente-rundvlees soep

Ingrediënten

Vrouw: 120 gram, man: 170 gram mager rundergehakt
Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie
250 ml rundvleesbouillon
250 ml selderij, fijn gesneden
125 ml wortelen, fijn gesneden
200 ml uien, fijn gesneden
200 ml tomaten, gehakt
125 ml tomatenpuree
Zout en peper naar smaak
4 groene peperkorrels
1 knoflookteen, gehakt
½ theelepel majoraan
½ theelepel worcestersaus
¼ theelepel bieslook
1 theelepel peterselie
½ theelepel oregano

Bereidingswijze


Doe alle ingrediënten in een grote pan.
Breng aan de kook en laat ongeveer 35 tot 40 minuten sudderen, regelmatig omroeren totdat alle groenten gaar zijn.

AVONDETEN week 4 dag 4

Gemarineerde kip met driebonen salade

Ingrediënten

Vrouw: 50 gram, man: 80 gram kipfilet
370 ml sperziebonen, gehalveerd



60 ml kikkererwten uit blik, gespoeld en droog gemaakt (óf zelf gekookte kikkererwten)
60 ml kidneybonen uit blik, gespoeld en gedroogd (óf zelf gekookte kidneybonen)
Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie
2 eetlepels ciderazijn (of naar smaak)
1 theelepel gedroogde bieslook
1 theelepel gedroogde peterselie
½ theelepel verse gemalen peper
1½ theelepel gedroogde basilicum
2 eetlepels tomatensaus
¼ theelepel knoflookpoeder
20 gram magere mozzarellakaas

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 220 graden.
Kook de bonen (eventueel een stoommandje gebruiken) tot ze knapperig – gaar zijn in ca. 10 minuten. Giet ze af en voeg ze toe aan de kidneybonen en kikkererwten.
Doe de olijfolie, azijn, bieslook, peterselie, peper en 1 theelepel basilicum in een kleine mengkom.
Alle bonen erbij, kom afdekken en een half uur in de koelkast zetten.
Leg de kip op een stuk aluminiumfolie.
Giet de tomatensaus over de kip en bestrooi met ½ theelepel basilicum, knoflookpoeder en mozzarella. Vouw de aluminiumfolie losjes dicht over de kip en laat het een stukje open.
De zijanten voorzichtig dichtrollen zodat de sappen er niet uitkunnen.
Kip ongeveer 20 minuten (of totdat de kip door en door gaar is) in de voorverwarmde bakken.
Uit de oven halen en voorzichtig folie openen i.v.m. stoomvorming.
Serveren met de bonensalade.

Je kunt de bonensalade ook 1 à 2 dagen van te voren maken en in de koelkast bewaren.

ONTBIJT week 4 dag 5

Eierpunch havermout

Ingrediënten

Vrouw: 170 ml, man: 250 ml gekookte havermout
⅛ theelepel zeezout
250 ml kokend water
21 gram ongezoete proteïnepoeder / eiwitpoeder
⅓ tot ¼ theelepel nootmuskaat

1 theelepel vanille extract
¼ theelepel zoetstofpoeder of 4 druppels
1 theelepel amandel - of walnotenolie, óf 9 gehakte amandelen óf 3 macadamia noten
125 ml blauwe bessen

Bereidingswijze

Doe havermout en zeezout in een thermosfles met ruime opening.
Voeg het kokende water toe. Onmiddellijk met dop afsluiten en één nacht laten staan.
's Ochtends goed doorroeren met een houten lepel en in een grote schaal gieten.
Voeg het proteïnepoeder, nootmuskaat, vanille en zoetmiddel toe.
Roer totdat het mengsel glad is. Leg de blauwe bessen en noten er op.
Serveer meteen of bewaar het in de thermoskan om later te eten.

LUNCH week 4 dag 5

Tomaten-basilicum salade

Ingrediënten

Enkele slablaadjes
Vrouw: 60 ml, man: 120 ml kikkererwten, gespoeld en fijn gesneden
1 eetlepel verse peterselie
Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie
1 eetlepel rode wijnazijn
2 eetlepels verse basilicum
1 eetlepel knoflook, gehakt
¼ theelepel chilipoeder
500 ml tomaten, plakjes
Vrouw: 80, man: 110 gram geraspte mozzarella kaas
Vrouw: 250 ml aardbeien, man: 1 appel

Bereidingswijze

Leg de sla op een bord.
Verdeel de plakjes tomaat en mozzarellakaas over de sla.
Meng de kikkererwten met de peterselie, olie, azijn, basilicum, knoflook en chilipoeder.
Doe het kikkererwtmengsel over de tomaat en dien op.
Eet het fruit als dessert.

AVONDETEN week 4 dag 5

Indiase garnalen met appel en yoghurt

Ingrediënten

Vrouw: 80 gram, voor d man: 120 gram kleine gepelde garnalen
1/8 theelepel verse fijn gesneden gemberwortel
Vrouw: 1, man: 1 1/8 theelepel olijfolie
1 eetlepel koriander
1 scheutje chilisaus
1/4 theelepel kurkuma (geelwortel - koenjit)
1/8 theelepel korianderpoeder
1/8 theelepel komijnpoeder
2 theelepels ciderazijn
125 ml magere yoghurt
1/2 Granny Smith appel in blokjes
200 ml uien, fijn gehakt
1250 ml (Romaanse) sla

Bereidingswijze

Bak de garnalen en kruiden in de olijfolie.
Verhit in een andere antiaanbakpan de ciderazijn, yoghurt, appel en uien.
Voeg dan het garnalenmengsel toe en roer het door elkaar.
Leg de sla op een bord en doe het garnalenmengsel er over heen.

ONTBIJT week 4 dag 6

Spaanse omelet

Ingrediënten

Vrouw: het eiwit van 4 grote eieren of 125 ml eiwitpoeder
Man: het eiwit van 6 grote eieren of 200 ml eiwitpoeder
1 eetlepel magere melk, optioneel
2 eetlepels uien
2 eetlepels groene paprika, in grove stukken
1 theelepel chilipoeder

Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie
60 ml zwarte bonen uit blik, gespoeld en gedroogd, óf zelf gekookte bonen, die je in kleine porties kunt invriezen.

30 gram magere kaas, geraspt

1 eetlepel salsa

1 middelgrote sinaasappel

Bereidingswijze

Bak uien en paprika in een spraytje olijfolie in een antiaanbakpan.

Klop ondertussen de eiwitten (met eventueel de melk).

Roer de chilipoeder erdoor.

Verhit de olijfolie in een andere pan en bak hier het eiwitmengsel in ca. 2 - 3 minuten gaar.

Til af en toe de randen op zodat de nog vloeibare delen eronder lopen en kunnen garen.

Als de eieren klaar zijn doe dan de uien, groene paprika, zwarte bonen en kaas er over.

Vouw dicht met een spatel en blijf bakken totdat geheel lichtbruin is (ongeveer 1 minuut).

Doe de salsa er over. Serveer met sinaasappel.

LUNCH week 4 dag 6

Kip - dille salade

Ingrediënten

Vrouw: 80 gram, man: 110 gram kipfilet

Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie

500 ml champignons, plakjes

370 ml uien

⅓ theelepel worcestersaus

¼ theelepel limoen seasoning kruiden

1 eetlepel ciderazijn

1 theelepel gedroogde dillezaad

Zout en peper naar smaak

125 ml zone kruiden dressing (volgens onderstaand recept)

1250 ml Romaanse sla

Man: ½ peer (als dessert)

Bereidingswijze

Verhit de olie in een antiaanbakpan.

Bak de kipfilet, uien, champignons, worcestersaus, limoen seasoning kruiden, ciderazijn, dillezaad, zout en peper, tot alles gaar is.

Eventueel overgebleven kookvocht afgieten.
Roer *Zone kruiden dressing er doorheen en laat 5 minuten sudderen.
Leg het kipmengsel op de sla en serveer.

***Zone kruiden dressing**

Ingrediënten

370 ml uien, fijn gesneden
60 ml kikkererwten uit blik, fijn gesneden, óf zelf gekookte kikkererwten die je in kleine porties kunt invriezen.
8 theelepels maïzena
450 ml water
60 ml ciderazijn
2 eetlepels balsamicoazijn
½ theelepel worcestersaus
1 theelepel gedroogde dragon
1 theelepel gedroogde oregano
1 theelepel gedroogde peterselie
2 theelepels knoflook, fijn gesneden
1 theelepel gedroogde basilicum
⅛ theelepel chilipoeder
½ theelepel selderijzout
1 theelepel gedroogde dille

Bereidingswijze


Meng alle ingrediënten in een kleine sauspan om een stevige dressing te krijgen (meng de maïzena met een kleine beetje koud water om deze op te lossen, voor je het in de pan doet.
Blijven roeren tot het mengsel langzaam stevig wordt.
Daarna kun je de dressing afgesloten ca 5 dagen in de koelkast bewaren of kun je 'm invriezen in kleine porties. 125 ml dressing is gelijk aan 1 blok koolhydraten

AVONDETEN week 4 dag 6

Vis met roerbakgroente

Ingrediënten

Vrouw: 120 gram, man: 170 gram witte vis, bijvoorbeeld kabeljauw



1 scheut citroen-limoensap
Zout en vers gemalen peper
Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie
500 ml champignons, plakjes
200 ml uien, ringen
60 ml maïskorrels,
370 ml tomaten
Basilicum en oregano
Zout en peper
Man: 1 perzik als dessert

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Doe de vis in een ondiepe ovenschaal met een klein laagje water, besprenkel met de citroen-
limoensap en voeg zout en peper toe naar smaak.
Bak de vis totdat het bijna uit elkaar valt en door en door gaar is.
Terwijl de vis in de oven staat, roerbak je de groenten en kruiden.
Leg de groenten op een bord en leg de vis er bovenop.

ONTBIJT week 4 dag 7

Burrito

Ingrediënten

Vrouw: het eiwit van 4 eieren, man: het eiwit van 6 eieren
Vrouw: 1, man: 1½ theelepel olijfolie
30 gram magere kaas
1 maïstortilla
1 sinaasappel
Man: 200 ml V8 sap (groentesap)

Bereidingswijze

Spray de olijfolie in de pan en verhit op middelmatig vuur.
Doe eiwitten in de pan en roerbak dit totdat het klaar is.
Haal ei uit de pan en laat klein beetje afkoelen.
Doe vervolgens de kaas er op.
Doe ei-kaasmengsel op de tortilla en rol deze op.
Neem het fruit er bij.

LUNCH week 4 dag 7

Vegetarische stoofpot

Ingrediënten

Vrouw: 3 soja hotdogs (21 gram proteïnen)

Man: 4 soja hotdogs (28 gram proteïnen)

250 ml selderij, gesneden

250 ml lente-uitjes, gesneden

250 ml wortelen, julienne gesneden

375 ml tomaten, gehakt

Vrouw: 9, man: 12 olijven

500 ml champignons, plakjes

2 theelepels knoflook, fijn gehakt

750 ml rundvleesbouillon

2 eetlepels ciderazijn

½ theelepel worcestersaus

⅓ theelepel gedroogde oregano

Zout en peper

Man: 1 perzik (als dessert)

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten in een grote pan.

Breng aan de dook en laat het ongeveer 35 - 40 minuten sudderen totdat alle groenten gaar zijn.

Doe het mengsel op een bord en serveer direct.

AVONDETEN week 4 dag 7

Gekruid gehakt met groenten

Ingrediënten

Vrouw: 120 gram, man: 170 gram mager rundergehakt (of kalkoen - of lamsgehakt)



1 theelepel ciderazijn
1 eetlepel verse koriander
2 theelepels verse gember, gehakt
 $\frac{1}{4}$ theelepel komijn
 $\frac{1}{4}$ theelepel koriander
 $\frac{1}{8}$ theelepel zwarte peper
 $\frac{1}{2}$ theelepel selderijzout
 $\frac{1}{8}$ theelepel kaneel
1 theelepel olijfolie
125 ml lente-uitjes, fijn gehakt
200 ml rode uien, in blokjes gehakt
60 ml kikkererwten
250 ml tomaten, plakjes
375 ml sperziebonen, gesneden
 $\frac{1}{8}$ theelepel kaneel
Man: 1 pruim (als dessert)

Bereidingswijze

Meng het gehakt met de ciderazijn en de kruiden in een kleine glazen kom.
Bedeck de kom en zet een half uur in de koelkast.
Verhit de olie in een antiaanbakpan.
Bak het gehakt rul en roer het samen met groenten om totdat het goed gaar en zacht is.
Doe het op een bord en serveer.