

PROTIPLUS WEEKMENU

MIJN | **modifast**[®]
COACH **.nl**

PROTIPLUS PRODUCTEN

- 12 porties ProtiPlus Shakes of Pudding
- 19 ProtiPlus Repen
- ProtiPlus Koekjes, Drinks of Pannenkoeken ter afwisseling

GROENTEN

- 3 gele paprika's
- 1 groene paprika
- 5 rode paprika's
- 50 g rettich of radijs
- 350 g kerstomaten
- 350 g mini-trostomaatjes
- 450 g gemengde sla (liefst kleurrijk)
- 8 bosuitjes (BE : pijpajuintjes)
- 250 g sugar snaps
- 225 g tuinerwten (diepvries)
- 150 g taugé (BE : sojascheuten)
- 400 g komkommer
- 350 g wortel
- 1 bosje radijs
- 100 g kiemgroenten bijvoorbeeld alfalfa, taugé, soja- of tarwescheutjes
- 3 uien
- 1 rode ui
- 1 struik bleekselderij
- 100 g groene aspergepunten
- 1 courgette
- 1 prei
- 250 g broccoli
- 100 g peultjes
- 100 g bospeen (BE : wortelen met loof)

- 4 stronkjes witlof
- 150 g spinazie
- 1 komkommer
- 3 bosjes raapstelen (indien niet verkrijgbaar: jonge spinazie)
- 300 g sperziebonen of haricots verts
- 200 g lamsoren
- 150 g bloemkool

VLEES/VIS/ VLEESVERVANGERS

- 250 g grote garnalen of 150 g quorn stukjes
- 150 g rauwe ham in plakken of 200 g vegetarische ham
- 200 g kipfilet of 200 g vegetarisch gehakt
- 200 g gerookte kipfilet of 100 g pijnboompitten
- 5 eieren
- 300 g stevige witvis, bijvoorbeeld tilapia of 300 g gekruide tahoereepjes
- 2 biefstukjes à 125 g of 150 g kikkererwten

FRUIT

- 6 stuks per persoon

KRUIDEN

- 3 teentjes verse knoflook
- verse platte peterselie

AARDAPPELEN/ PASTA/RIJST




















- 2 aardappels

ZUIVEL

- 1 pot magere kwark (BE : magere platte kaas)
- 1 pakje kookroom light (BE : culinaire light room)
- 4,5 l magere yoghurt of fruityoghurt 0% vet of 7 potten magere kwark 0% vet of een combinatie van beide

DIT HEB JE MISSCHIEN AL IN HUIS

- olijfolie (extra vergine)
- zonnebloemolie
- vloeibare margarine
- tuinkruidenbouillonblokjes
- groentebouillonblokjes
- kippenbouillonblokjes
- citroensap
- mosterd
- suikervervanger
- zout
- peper
- dille
- rozemarijn
- Italiaanse kruiden
- witte wijnazijn
- sjalotjes
- vissaus
- sherry

		ONTBIJT	TUSSENDOR	LUNCH	TUSSENDOR	AVONDMAAL	AVONDSNACK
AANVALSFASE: 3 DAGEN, 800-900 KCAL/DAG	MAANDAG	1 ProtiPlus Pudding 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Milkshake <u>Frisse lentesalade</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Groene groentesoep</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep
	DINSDAG	1 ProtiPlus Milkshake 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Milkshake <u>Citroendip met knapperige groenten</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Pittige salade met radijs en kiemgroenten</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep
	WOENSDAG	1 ProtiPlus Pudding 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Milkshake <u>Tuinerwtensoen met aspergetips</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Rode groenten uit de oven</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep
PROGRESSIEVE FASE: 2 DAGEN, 1000-1200 KCAL/DAG	DONDERDAG	1 ProtiPlus Milkshake 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	1 ProtiPlus Pudding <u>Courgettesoep</u> 2 sneetjes volkoren brood dun besmeerd met halvarine 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Kleurrijke roerbak met garnalen</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep 1 stuk fruit
	VRIJDAG	1 ProtiPlus Milkshake 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Gegrilde witlof</u> 3 sneetjes volkoren brood dun besmeerd met halvarine 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Spinaziesalade met gegrilde paprika en kip</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep 1 stuk fruit
NORMALISATIE-FASE: 2 DAGEN, 1400-1500 KCAL/DAG	ZATERDAG	2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met halvarine, 20+ kaas en appelstroop 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	1 stuk fruit	<u>Slasoep met gerookte kip</u> 2 sneetjes volkoren brood dun besmeerd met halvarine 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes	<u>Raapstelenomelet</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus koekjes 1 stuk fruit
	ZONDAG	1 snee volkorenbrood dun besmeerd met halvarine en jam. 1 snee roggebroom dun besmeerd met halvarine. Belegd met 30+ kaas en plakjes tomaat 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	1 stuk fruit	<u>Zilte lunch</u> 2 sneetjes volkoren brood dun besmeerd met halvarine 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep, 2 ProtiPlus Drinks of 2 Protiplus koekjes 1 stuk fruit	<u>Biefstuk met gemengde groenten</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus koekjes 1 stuk fruit

LUNCH

AVONDMAAL

Frisse lentesalade

Ingrediënten (2 personen)

- 2 eetlepels citroensap (of azijn)
- 2 volle eetlepels magere kwark (BE : magere platte kaas)
- 1 theelepel mosterd
- suikervervanger
- zout
- 1 gele paprika
- 50 g rettich (of radijs)
- 150 g kerstomaten
- 200 g gemengde sla (liefst kleurrijk met bijvoorbeeld lollo rosso, kropsla en radicchio)

Bereiding:

1. Klop een dressing van citroensap, kwark, mosterd en een beetje suikervervanger en breng op smaak met zout.
2. Maak de paprika schoon en snij in blokjes.
3. Schil en rasp de rettich.
4. Was en halveer de kerstomaatjes.
5. Meng de sla met de paprika, rettich en tomaatjes en verdeel over 2 borden.
6. Serveer met de dressing.

Tip: Neem voor de lunch op je werk de groenten mee in een koelkastdoos en de dressing apart in een bakje.

Bevat:

80 kcal, 6 g eiwit, 8 g koolhydraten, 1 g vet en 4 g vezel

Groene groentesoep

Ingrediënten (2 personen)

- 3 bosuitjes (BE : pijpajuintjes)
- 150 g sugar snaps
- 1 groene paprika
- 1 tuinkruidenbouillonblokje
- 75 g tuinerwten (diepvries)
- 150 g taugé (BE : sojascheuten)

Bereiding:

1. Was de bosuitjes en snij in ringen.
2. Maak de sugar snaps schoon en halveer ze. Maak de paprika schoon en snij in blokjes.
3. Breng 600 ml water en bouillonblokje aan de kook. Kook hierin de sugar snaps, paprika en tuinerwten 3 minuten.
4. Voeg de taugé (BE : sojascheuten) en de gesneden bosui toe en verwarm de soep nog 1 minuut.

Bevat:

125 kcal, 10 g eiwit, 14 g koolhydraten, 2 g vet en 7 g vezel

- ! Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden of tussendoortjes over.

AANVALSFASE: 3 DAGEN

Totaal van deze maaltijden p.p.: 205 kcal, 16 g eiwit, 22 g koolhydraten, 3 g vet, 11 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Citroendip met knapperige groenten

Ingrediënten (2 personen)

- 150 ml magere kwark (BE : magere platte kaas)
- 2 eetlepels citroensap
- dille
- 1 teentje knoflook
- suikervervanger
- zout en peper
- 200 g komkommer
- 200 g wortel
- 200 g rode en gele paprika

Bereiding:

1. Meng de kwark (BE : magere platte kaas), citroensap en wat dille tot een dip. Pers het teentje knoflook er boven uit. Breng op smaak met suikervervanger, zout en peper.
2. Was de komkommer en snij in lange repen. Maak de wortel schoon en halveer in de lengte. Maak de paprika's schoon en snij in lange repen.
3. Serveer de rauwkost met de dip.

Tip: Neem voor de lunch op je werk de groenten en de dip in 2 aparte bakjes mee.

Bevat:

125 kcal, 10 g eiwit, 15 g koolhydraten, 1 g vet en 5 g vezel

Pittige salade met radijs en kiemgroenten

Ingrediënten (2 personen)

- 2 eetlepels witte wijnazijn
- 2 theelepels fijne mosterd
- suikervervanger
- zout
- 200 g komkommer
- 1 bosje radijs (150 g)
- 100 g kiemgroenten, bijvoorbeeld alfalfa, taugé, soja- of tarwescheutjes
- 1 eetlepel fijngeknipte verse platte peterselie

Bereiding:

1. Klop een dressing van azijn, mosterd en een beetje suikervervanger en breng op smaak met zout.
2. Was de komkommer en snij er met een kaasschaaf (Be: rasp) dunne plakjes van. Meng de komkommer met de dressing en verdeel over 2 kommen.
3. Maak de radijs schoon en snijd in dunne plakjes.
4. Was de kiemgroenten.
5. Verdeel de radijs en de kiemgroenten over de komkommer en garneer met de peterselie.

Bevat:

60 kcal, 4 g eiwit, 7 g koolhydraten, 1 g vet en 3 g vezel

- ! Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden of tussendoortjes over.

Totaal van deze maaltijden p.p.: 185 kcal, 15 g eiwit, 22 g koolhydraten, 2 g vet, 7 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Tuinerwtensoep met aspergetips

Ingrediënten (2 personen)

- 1 ui
- 5 bosuitjes (BE : pijpajuintjes)
- 150 g bleekselderij
- 1 groentebouillonblokje
- 150 g diepvries tuinerwten
- 100 g groene aspergepunten

Bereiding:

1. Pel en snipper de ui. Maak de bosuitjes (BE : pijpajuintjes) schoon en snij in ringen. Maak de bleekselderij schoon en snij in plakjes.
2. Breng 500 ml water en het bouillonblokje aan de kook.
3. Kook de tuinerwten, ui en bosuitjes (BE : pijpajuintjes) 5 minuten in de bouillon. Houd vervolgens een beetje van de groenten apart voor de garnering en pureer de rest van de groenten in de bouillon met een staafmixer. Houd de soep warm.
4. Leg de aspergepunten in een schaal met een bodempje water en verwarm 2 minuten in de magnetron op 700 watt.
5. Verdeel de soep over 2 soepkommen. Garneer met de achtergehouden groenten en de aspergepunten.

Tip: Maak deze soep een dag van te voren, neem hem mee in een goed afsluitbaar bakje of thermoskan en warm hem op je werk op in de magnetron. Neem de garnering apart mee en verdeel over de verwarmde soep.

Bevat:

135 kcal, 7 g eiwit, 20 g koolhydraten, 1 g vet en 8 g vezel

Rode groenten uit de oven

Ingrediënten (2 personen)

- 1 rode paprika
- 350 g mini trostomaatjes
- 1 teentje knoflook
- Italiaanse kruiden (o.a. tijm, rozemarijn en basilicum)
- zout en peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Maak de paprika schoon en snij in lange repen. Was de tomaten.
3. Pel en snipper de knoflook.
4. Doe de groenten in een ovenschaal en bestrooi met Italiaanse kruiden.
5. Bak de groenten in circa 40 minuten gaar en breng op smaak met zout en peper.

Bevat:

55 kcal, 2 g eiwit, 8 g koolhydraten, 1 g vet en 3 g vezel

- Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden of tussendoortjes over.

Totaal van deze maaltijden p.p.: 190 kcal, 9 g eiwit, 28 g koolhydraten, 2 g vet, 11 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Courgettesoep

Ingrediënten (2 personen)

- 2 sjalotjes
- 1 teentje knoflook
- 1 courgette
- 1 prei
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 bouillonblokje
- zout en peper

Voor vegetariërs: gebruik tuinkruidenbouillon

Bereiding:

1. Pel en snipper de sjalot en de knoflook. Maak de courgette schoon en snij in blokjes. Maak de prei schoon en snij in ringen.
2. Verhit de olie in een soeppan (BE : kookpot) en fruit de sjalotjes en knoflook glazig.
3. Voeg de courgetteblokjes en de prei toe en roerbak het geheel 3 minuten op hoog vuur.
4. Schenk er 500 ml water bij, voeg het bouillonblokje toe en breng aan de kook. Laat de soep 10-15 minuten zachtjes koken.
5. Pureer de soep met een staafmixer en breng eventueel op smaak met zout en peper.
6. Serveer met het sneetje brood uit het dagmenu, eventueel geroosterd.

Tip: Maak deze soep een dag van te voren, neem hem mee in een goed afsluitbaar bakje of thermoskan en warm hem op je werk op in de magnetron.

Bevat:

115 kcal, 4 g eiwit, 10 g koolhydraten, 6 g vet en 3 g vezel

Kleurrijke roerbak met garnalen

Ingrediënten (2 personen)

- 100 g broccoli
- 1 rode en 1 gele paprika
- 1 rode ui
- 100 g peultjes
- 100 g bospeen (BE : wortelen met loof)
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 250 g grote garnalen*
- 2 eetlepels vissaus (kant en klaar uit een flesje)
- 1 theelepel sherry

* voor vegetariërs: 150 g quorn stukjes

Bereiding:

1. Was de broccoli en verdeel in kleine roosjes. Schil de steeltjes en snij in kleine blokjes.
2. Maak de paprika's schoon en snij in dunne reepjes.
3. Pel de ui en snij in ringen.
4. Maak de peultjes schoon.
5. Was de bospeen (BE : wortelen met loof) en snij in dunne plakjes.
6. Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag en roerbak de groenten in circa 6 minuten beetgaar.
7. Voeg na 2 minuten de garnalen, vissaus en sherry toe en bak ze al omscheppend mee.

Bevat:

235 kcal, 25 g eiwit, 15 g koolhydraten, 7 g vet en 8 g vezel

- Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden of tussendoortjes over.

Totaal van deze maaltijden p.p.: 350 kcal, 29 g eiwit, 25 g koolhydraten, 12 g vet, 11 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Gegrilde witlof

Ingrediënten (2 personen)

- 4 struikjes witlof
- 1 eetlepel olijfolie
- 150 g rauwe ham in plakken*
- 1 theelepel witte wijnazijn
- zout en peper

* voor vegetariërs: 200 g vegetarische ham

Bereiding:

1. Verwarm de grill voor op 250°C.
2. Maak de witlof schoon, halveer de stronkjes in de lengte en verwijder de bittere kern.
3. Leg de witlof in een ingevette ovenschaal en bestrijk met de helft van de olie.
4. Drapeer de ham over de witlof en zet de schaal circa 8 minuten onder de grill.
5. Klop een dressing van de rest van de olie, azijn, zout en peper.
6. Verdeel de witlof over 2 borden en verdeel de dressing over de witlof.
7. Serveer met het brood uit het dagmenu, eventueel geroosterd.

Bevat:

245 kcal, 23 g eiwit, 8 g koolhydraten, 13 g vet en 4 g vezel

- Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden of tussendoortjes over.

Spinaziesalade met gegrilde paprika en kip

Ingrediënten (2 personen)

- 1 tuinkruiden bouillonblokje
- 2 rode paprika's
- 200 g kipfilet*
- 150 g spinazie
- 200 g kerstomaten
- 2 stengels bleekselderij
- 1 eetlepel extra vergine olijfolie

* voor vegetariërs: 4 gekookte eieren

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Breng 500 ml water met bouillonblokje aan de kook.
3. Halveer de paprika's en verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten. Leg de paprika's op het rooster in het midden van de oven en rooster ze circa 30 min. Neem de paprika's uit de oven en doe ze in een plastic zak. Knoop de zak dicht en laat de paprika's 20 min. rusten.
4. Kook de kipfilet in 10- 15 minuten gaar in de bouillon.
5. Haal de velletjes van de paprika's en snij de paprika's in stukken.
6. Pluk de kipfilet in reepjes.
7. Was de tomaten. Maak de bleekselderij schoon en snij in halve ringen.
8. Was de spinazie en verdeel over 2 borden. Verdeel de paprika's, kipfilet, tomaten en bleekselderij er over en besprenkel met de olie.

Tip: Bewaar de bouillon eventueel voor een soepje

Bevat:

240 Kcal, 28 g eiwit, 12 g koolhydraten, 8 g vet en 6 g vezel

Totaal van deze maaltijden p.p.: 485 kcal, 51 g eiwit, 20 g koolhydraten, 21 g vet, 10 g vezels



ONTBIJT / LUNCH

2 sneetjes volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine, 20+ kaas en appelstroop.

Bevat:

235 kcal, 11 g eiwit, 32 g koolhydraten, 6 g vet en 5 g vezel

Slasoep met gerookte kip

Ingrediënten (2 personen)

- 250 g gemengde sla
- ½ komkommer
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 kippenbouillontablet*
- 200 g gerookte kipfilet*
- 4 eetlepels kookroom light (BE : culinaire room light)
- peper

* voor vegetariërs: 100 g pijnboompitten en een tuinkruidenbouillontablet.

Bereiding:

1. Was de sla en de komkommer en snij de komkommer in blokjes. Pel en snipper de ui.
2. Verhit de olie in een soeppan (BE : kookpot) en fruit de ui glazig.
3. Voeg 500 ml water en het kippenbouillontablet toe. Voeg de sla en komkommer toe (houd een paar blaadjes sla achter voor de garnering) en laat 8 minuten zachtjes koken/trekken.
4. Snij de kipfilet in smalle reepjes.
5. Pureer de soep met een staafmixer, voeg de kookroom (BE : culinaire room light) toe en breng op smaak met peper.
6. Verdeel de kipreepjes over 2 soepkommen en schenk de soep er over. Garneer met de achtergehouden blaadjes sla.
7. Serveer met het brood uit het dagmenu, eventueel geroosterd.

Bevat:

250 kcal, 26 g eiwit, 7 g koolhydraten, 13 g vet en 3 g vezel

AVONDMAAL

Raapstelenomelet

Ingrediënten (2 personen)

- 1 aardappel (circa 60 g)
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 3 bosjes raapstelen (of als niet verkrijgbaar is, jonge spinazie)
- 1 grote ui
- 5 eieren
- zout en (versgemalen) peper

Bereiding:

1. Schil de aardappel, snij in plakjes en kook in circa 5 minuten beetgaar. Giet de aardappelplakjes af.
2. Verhit 1 eetlepel olie in een pan en bak de aardappelplakjes in 8 minuten aan beide kanten lichtbruin. Neem de aardappel uit de pan.
3. Maak de raapstelen schoon door de worteltjes van de raapstelen te snijden en de bosjes te wassen. Laat de raapstelen met het aanhangend water en een beetje zout in een warme pan in 2 tot 3 minuten slinken.
4. Doe de raapstelen in een vergiet, druk het vocht eruit en hak grof.
5. Pel en snipper de ui.
6. Klop de eieren los, schep ze door de raapstelen en de gesnipperde ui en breng op smaak met zout en peper.
7. Verhit de rest van de olie in een pan met antiaanbaklaag. Schenk het eimengsel in de pan. Verdeel de aardappel plakjes over het eimengsel en druk ze er voorzichtig een beetje in. Bak de omelet in 10 tot 15 minuten op zacht vuur goudbruin.

Bevat:

395 kcal, 21 g eiwit, 13 g koolhydraten, 27 g vet en 5 g vezel

- Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden
- of tussendoortjes over.

Totaal van deze maaltijden p.p: 925 kcal, 62 g eiwit, 56 g koolhydraten, 47 g vet, 13 g vezels



ONTBIJT / LUNCH

1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine en jam.
1 snee roggebrood, dun besmeerd met halvarine. Belegd met 30+ kaas en plakjes tomaat.

Bevat:

225 kcal, 8 g eiwit, 33 g koolhydraten, 6 g vet en 6 g vezel

Zilte lunch

Ingrediënten (2 personen)

- 300 g stevige witvis, bijvoorbeeld tilapia*
- 300 g sperziebonen of haricots verts
- zout
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 200 g lamsoren**
- peper

* voor vegetariërs: gekruide tahoereepjes

** vitamines en mineralen zijn niet bekend

Bereiding:

Ingrediënten (2 personen)

1. Snij de vis in stukken.
2. Maak de sperziebonen schoon en halveer ze.
3. Kook de sperziebonen in weinig water met een snufje zout in 7 minuten beetgaar.
4. Smelt de margarine in een wok en bak de lamsoren en vis in 5-6 minuten al omscheppend.
5. Schep de sperziebonen door het lamsoren-vismengsel en verdeel over 2 borden. Bestrooi met versgemalen peper.
6. Serveer met het brood uit het dagmenu, eventueel geroosterd.

Bevat:

305 kcal, 30 g eiwit, 13 g koolhydraten, 14 g vet en 5 g vezel

AVONDMAAL

Biefstuk met gemengde groenten

Ingrediënten (2 personen)

- 60 g aardappel
- 2 eetlepels olijfolie
- rozemarijn
- 150 g broccoli
- 150 g bloemkool
- 150 g wortel
- 100 g sugar snaps
- 2 biefstukjes à 125 g*
- zout en peper

* voor vegetariërs: 150 g kikkererwten

Bereiding:

1. Schil de aardappel en snij deze in partjes. Verwarm 1 eetlepel olie in een koekenpan (BE : pan) met antiaanbaklaag en bak hierin de aardappelpartjes en enkele naaldjes rozemarijn al omscheppend goudbruin en gaar in circa 20 minuten.
2. Maak de groenten schoon. Snij de broccoli en bloemkool in roosjes en de wortel in plakjes.
3. Verhit de rest van de olie in een koekenpan (BE : pan) met antiaanbaklaag en bak het vlees 2-3 minuten per kant. Neem het vlees uit de pan, bestrooi met zout en peper en laat enkele minuten rusten.
4. Kook de groenten in een bodempje water met een beetje zout in circa 5 minuten beetgaar.
5. Meng de aardappelpartjes met de groenten en verdeel over 2 borden. Leg de biefstuk er naast.

Bevat:

330 kcal, 36 g eiwit, 15 g koolhydraten, 13 g vet en 7 g vezel

- Drink 1,5 tot 2 liter (bron)water en houd je aan de de opgegeven hoeveelheden. Sla geen maaltijden of tussendoortjes over.

Totaal van deze maaltijden p.p.: 935 kcal, 79 g eiwit, 68 g koolhydraten, 36 g vet, 18 g vezels

