

PROTIPLUS PRODUCTEN

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

GROENTEN

- 250 g witlof
- ½ venkelknol (ca. 65 g)
- 150 g komkommer
- 225 g rucola
- 7 tomaten
- 6 trostomaten
- 1 krop ijsbergsla
- 3 uien
- 2 rode uien
- 4 gele paprika's
- 2 rode paprika's
- 2 oranje paprika's
- 1 groene paprika
- 3 bosuitjes (BE : pijpajuintjes)
- 150 g tuinbonen (diepvries)
- 150 g snijbonen
- 150 g sugarsnaps
- 150 g doperwten (diepvries)
- 1 limoen
- 450 g wortel
- verse gemberwortel
- 150 g zwarte olijven
- 400 g groene asperges
- 100 g kastanje-champignons
- 1 stengel citroengras
- 100 g peultjes
- 100 g taugé (BE : sojascheuten)
- 100 g Chinese kool
- 200 g veldsla

- 100 g sperziebonen
- 100 g rettich (BE : rammenas met witte schil)
- 600 g tomaatblokjes (blik)
- 100 g kidneybonen (blik) (Be : rode bonen)
- 2 dunne preien
- 1 courgette

VLEES/VIS/ VLEESVERVANGERS

- 100 g tonijn
- 100 g garnalen (BE : tijger-garnalen) of 150 g vegetarische gehaktballetjes
- 100 g schouderham (dikke plak)
- 2 eieren
- 200 g rauwe ham of 200 g vegetarische ham
- 250 g kalkoenfilet of 175 g sojareepjes
- 200 g rundertartaar (BE : gemalen biefstuk) of 100 g kidneybonen en geraspte 20+ kaas)
- 250 g gesneden rosbeef of 2 hardgekookte eieren
- 300 g kabeljauw of 4 eieren

FRUIT

- 200 g mango (uit blik, op eigen sap)
- 6 stuks fruit per persoon

KRUIDEN

- verse bieslook
- verse munt
- 9 teentjes knoflook
- verse koriander
- 2 rode pepers

- kippenbouillonblokjes
- verse peterselie
- groene pesto

AARDAPPELEN/ PASTA/RIJST




















- 2 kleine tortilla's (à 40 g)
- 60 g aardappel

ZUIVEL

- 1 pot magere kwark (BE : magere platte kaas)
- 1 l magere yoghurt
- 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

- citroensap
- mosterd
- zeezout
- zoetstof
- zout en peper
- balsamicoazijn
- witte wijnazijn
- olijfolie
- Franse mosterd
- honing
- groentebouillonblokjes
- gemalen komijn
- kerrievoeder
- Italiaanse kruiden
- oregano
- kaneelvoeder

		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>Witlof-venkelsalade</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Slapunt met kwark-tomaatdressing</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>Gele paprikasoep</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Groene salade met munt en limoen</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>Wortelsalade</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep	1 ProtiPlus Pudding <u>Knoflookasperges met champignons</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>Oosterse soep</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>Garnalen-tonijnspies</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>Lauwwarme groentesalade met honing-mosterddressing</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>Prei in tomatensaus</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 en filet americain. Bestrooi met zout en peper. 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	1 stuk fruit	<u>Gegrilde kalkoen met mangosalade</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>Mexicaanse tortilla</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus koekjes 1 stuk fruit
	ZONDAG	2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met halvarine. Beleg 1 snee brood met 1 plak schouderham, 6 plakjes komkommer en 1 gekookt ei en leg de 2e snee er op. Snij diagonaal door. 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	1 stuk fruit	<u>Rosbiefsalade</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>Tomaten-kabeljauw tajine</u> 200 ml yoghurt of 150 g kwark (0% vet)	 1 ProtiPlus Reep of 2 ProtiPlus koekjes 1 stuk fruit

LUNCH

AVONDMAAL

Witlof-venkelsalade

Ingrediënten (2 personen)

- 2 eetlepels citroensap (of azijn)
- 2 volle eetlepels magere kwark (BE : magere platte kaas)
- 1 theelepel mosterd
- zoetstof
- zout
- 250 g witlof
- ½ venkelknol (ca. 65 g)
- 150 g komkommer
- 25 g rucola
- 3 eetlepels fijngeknipte verse bieslook

Bereiding:

1. Klop een dressing van citroensap, kwark (BE : magere platte kaas), mosterd en een beetje zoetstof en breng op smaak met zout.
2. Was de witlof, snij deze doormidden en verwijder de harde kern. Snij de witlof vervolgens in hele smalle reepjes.
3. Verwijder de harde kern van de venkel en snij in smalle reepjes.
4. Halveer de komkommer in de lengte, verwijder de zaadjes met een lepel en snij de komkommer in smalle reepjes.
5. Was en snij de rucola in stukjes.
6. Meng alle groenten en de bieslook 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:

60 kcal, 5 g eiwit, 6 g koolhydraten, 1 g vet en 3 g vezel

Slapunt met kwark-tomaatdressing

Ingrediënten (2 personen)

- 2 tomaten
- 1 krop ijsbergsla
- 1 kleine ui
- 2 eetlepels magere kwark (BE : magere platte kaas)
- zout en peper
- 3 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding:

1. Maak de tomaten schoon, halveer ze, verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in kleine stukjes.
2. Snij de stronk van de sla, verwijder de buitenste bladeren en snij de krop in kwarten.
3. Pel en snipper de ui.
4. Roer de kwark (BE : magere platte kaas) los met de ui en breng op smaak met zout en peper.
5. Leg op ieder bord twee slapunten, verdeel de dressing er over en bestrooi met stukjes tomaat en bieslook.

Bevat:

55 kcal, 3 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.: 115 kcal, 8 g eiwit, 13 g koolhydraten, 2 g vet, 6 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Gele paprikasoep

Ingrediënten (2 personen)

- 3 gele paprika's
- 1 ui
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 groentebouillonblokje
- 1 bosuitje (BE : pijpajuintje)
- 4 eetlepels kookroom light (BE : culinaire light room)
- zout en peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. 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 ca. 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.
3. Pel en snipper ondertussen de ui.
4. Haal de velletjes van de paprika's en snij de paprika's in stukken.
5. Bak de ui in een pan met antiaanbaklaag zachtjes 2 minuten. Bak de komijn 30 seconden mee.
6. Voeg de paprika, 500 ml water en het bouillonblokje toe en breng aan de kook. Laat de soep op laag vuur 10 minuten koken.
7. Maak de bosui (BE : pijpajuin) schoon en snij in kleine ringen.
8. Neem de pan van het vuur, voeg de kookroom (BE : culinaire room) toe en pureer de soep met de staafmixer. Breng op smaak met zout en peper. Schenk de soep in 2 kommen. Garneer met bosui (BE : pijpajuin).

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:

95 kcal, 3 g eiwit, 10 g koolhydraten, 4 g vet en 5 g vezel

Groene salade met munt en limoen

Ingrediënten (2 personen)

- 150 g tuinbonen (diepvries)
- 150 g snijbonen
- 150 g sugar snaps
- 50 g doperwtten (diepvries)
- 1 limoen
- 1 eetlepel fijngesneden verse munt
- zout en peper

Bereiding:

1. Haal met de punt van een scherp mesje het stugge grijze velletje van de tuinbonen (dit is dubbeldoppen). Dat doe je gemakkelijk door de bevroren tuinbonen eerst met heet water af te spoelen.
2. Maak de snijbonen schoon en snij ze schuin in smalle reepjes. Kook de snijbonen 8 minuten. Voeg de laatste minuut de sugar snaps toe.
3. Voeg de tuinbonen en de doperwtten toe en breng het water opnieuw aan de kook. Giet de groenten af.
4. Was de limoen goed en rasp het groene schilletje van de vrucht. Pers de limoen vervolgens uit.
5. Meng de groenten met de munt, limoenrasp en 1 eetlepel limoensap. Breng op smaak met zout en peper.

Bevat:

105 kcal, 8 g eiwit, 13 g koolhydraten, 0 g vet en 12 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.: 200 kcal, 11 g eiwit, 23 g koolhydraten, 4 g vet, 17 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Wortelsalade

Ingrediënten (2 personen)

- 350 g wortel
- 2 bosuitjes (BE : pijpajuintjes)
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels magere yoghurt
- 2 cm verse gemberwortel
- peper en zout
- 2 eetlepels fijngesneden verse koriander
- 50 g zwarte olijven

Bereiding:

1. Was en rasp de wortel.
2. Maak de bosuitjes (BE : pijpajuintjes) schoon en snij in dunne ringen.
3. Pers de knoflook boven de kwark (BE : magere platte kaas) uit. Schil en rasp de gemberwortel en voeg dit aan de kwark (BE : magere platte kaas) toe.
4. Meng de geraspte wortel met de bosui (BE : pijpajuin) en de dressing. Breng op smaak met zout en peper.
5. Laat de wortel bij voorkeur in de koelkast nog even marinieren. Bestrooi de salade voor het serveren met de koriander en garneer met de olijven.

Tip: Neem voor de lunch op je werk de salade mee in een koelkastdoos.

Bevat:

105 kcal, 2 g eiwit, 13 g koolhydraten, 3 g vet en 6 g vezel

Knoflookasperges met champignons

Ingrediënten (2 personen)

- 400 g groene asperges
- 2 teentjes knoflook
- 100 g kastanjechampignons*
- 1 el balsamicoazijn
- zeezout en versgemalen peper

* Dit is de lichtbruine variant van de witte champignon.

Bereiding:

1. Snij de eventuele houtachtige onderste 2-3 cm van de asperges. Kook de asperges 8 minuten beetgaar.
2. Borstel de champignons schoon en snij de helft haarfijn en de andere helft in plakjes.
3. Verhit een (koeken)pan met antiaanbaklaag en verwarm daarin de azijn. Pers de knoflook uit boven de azijn en warm de fijngesneden champignons én de plakjes champignons even mee.
4. Leg de asperges op 2 borden, met de punten naar een kant. Verdeel er het azijn-champignonmengsel over. Maal er wat zeezout en verse peper boven.

Bevat:

45 kcal, 3 g eiwit, 6 g koolhydraten, 0 g vet en 4 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.: 155 kcal, 5 g eiwit, 19 g koolhydraten, 3 g vet, 10 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Oosterse soep

Ingrediënten (2 personen)

- 1 teentje knoflook
- 1 cm verse gemberwortel
- ½ rode peper, in de lengte gehalveerd
- 500 ml kippenbouillon (van tablet)
- ½ stengel citroengras, gekneusd
- 1 theelepel kerriepoeder
- 100 g peultjes
- 100 g taugé (BE : sojascheuten)
- 1 rode paprika
- 100 g Chinese kool

Bereiding:

1. Pel en snipper de knoflook. Schil de gemberwortel en schaaf in dunne plakjes. Was de peper, halveer en verwijder de zaadlijsten.
2. Breng de bouillon aan de kook en voeg de knoflook, gember, peper, citroengras en kerriepoeder toe. Laat de bouillon op laag vuur 10 minuten trekken en zeef de bouillon vervolgens.
3. Maak de peultjes schoon en was de taugé (BE : sojascheuten).
4. Maak de paprika schoon en snij in smalle reepjes.
5. Maak de kool schoon en snij in smalle reepjes.
6. Kook de peultjes en paprika zachtjes in de bouillon gedurende 5 minuten. Kook de Chinese kool de laatste minuut mee.
7. Verdeel de taugé (BE : sojascheuten) over 2 soepborden en schep de soep erop. Serveer met het 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. Neem de taugé (BE : sojascheuten) apart mee en verdeel op het laatste moment over de soep.

Bevat:

85 kcal, 5 g eiwit, 10 g koolhydraten, 2 g vet en 6 g vezel

Garnalen-tonijnspies

Ingrediënten (2 personen)

- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 2 rode uien
- 100 g tonijn*
- zout en versgemalen peper
- 2 eetlepels olijfolie
- 100 g garnalen* (BE : tijgergarnalen)
- 100 g rucola
- ½ eetlepel witte wijnazijn

*Voor vegetariërs: neem 150 g vegetarische gehaktballetjes

Bereiding:

1. Maak de paprika's schoon, verwijder de zaadlijsten en snij in stukken.
2. Pel de uien. Snij 1 ui in parten en de ander in ringen.
3. Snij de tonijn in stukken.
4. Maal wat peper boven de helft van de olie en de garnalen en tonijn er door.
5. Rijg tonijn, garnalen, partjes ui en paprika om en om aan lange satéprikkers.
6. Grill de prikkers kort in de grillpan (of de oven) tot de garnalen gaar zijn.
7. Meng de rucola met de uiringen, de rest van de olie en azijn en breng op smaak met zout en peper.
8. Verdeel de sla over de borden en leg de vis-groentespiesjes erop.

Bevat:

265 kcal, 25 g eiwit, 11 g koolhydraten, 12 g vet en 6 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, 30 g eiwit, 21 g koolhydraten, 14 g vet, 12 g vezels



LUNCH

AVONDMAAL

Lauwwarme groentesalade met honing-mosterddressing

Ingrediënten (2 personen)

- 100 g sperziebonen
- 100 g wortel
- 100 g doperwten (uit diepvries)
- 100 g schouderham (dikke plak)
- 2 eieren
- 100 g rettich (BE: rammenas met witte schil)
- 2 eetlepels magere kwark (BE : magere platte kaas)
- ½ eetlepel Franse mosterd
- ½ eetlepel honing
- 1 theelepel citroensap
- takje verse peterselie

Bereiding:

1. Maak de sperziebonen schoon en snij in drieën.
2. Maak de wortel en rettich (BE : witte rammenas) schoon en snij in kleine blokjes.
3. Kook de eieren in 8 minuten hard.
4. Kook de sperziebonen in 8 minuten beetgaar. Voeg de laatste 4 minuten de wortel- en rettichblokjes (BE : blokjes van witte rammenas) toe en kook mee. En kook de laatste minuut de erwten nog even mee.
5. Snij de ham in kleine blokjes.
6. Klop van halvanaise, mosterd, honing en citroensap een dressing.
7. Meng de groenten met de ham in een kom. Verdeel er partjes ei en dressing over. Garneer met een takje peterselie.
8. Serveer met brood uit het dagmenu.

Tip: Maak de salade een dag van te voren en neem mee in een koelkastdoos. Je eet de salade dan koud. Neem de dressing en eipartjes apart mee.

Bevat:

250 kcal, 21 g eiwit, 19 g koolhydraten, 9 g vet en 6 g vezel

Prei in tomatensaus

Ingrediënten (2 personen)

- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 400 g tomaatblokjes (blik)
- zout en peper
- 2 dunne preien
- 1 eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden
- 200 g rauwe ham*

* voor vegetariërs: 200 g vegetarische ham

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Pel en snipper de knoflook.
3. Verhit de olie in een pan en fruit de knoflook. Voeg de tomaatblokjes toe en breng op smaak met zout en peper.
4. Laat de saus ongeveer 8 minuten zachtjes pruttelen zodat de saus wat dikker wordt.
5. Snij de onderkant van de prei en snij de stengels doormidden tot 4 gelijke stukken. Was de prei in ruim water.
6. Kook de preistengels ongeveer 10 minuten in een pan met water. Giet ze af en laat uitlekken in een vergiet.
7. Meng de Italiaanse kruiden door de tomatensaus en schenk de saus in een ovenschaal.
8. Wikkel de rauwe ham om de stukken prei en leg de prei in de tomatensaus. Zet de ovenschaal nog 10 minuten in het midden van de oven.

Bevat:

310 kcal, 29 g eiwit, 12 g koolhydraten, 16 g vet en 4 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.: 560 kcal, 50 g eiwit, 31 g koolhydraten, 25 g vet, 10 g vezels



ONTBIJT / LUNCH

2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met halvarine en filet americain. Bestrooi met zout en peper.

Bevat:

150 kcal, 7 g eiwit, 15 g koolhydraten, 6 g vet en 10 g vezel

Gegrilde kalkoen met mangosalade

Ingrediënten (2 personen)

- 250 g kalkoenfilet*
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper
- 200 g mango (uit blik, op eigen sap)
- ½ rode peper
- 2 eetlepels geknipte verse platte peterselie
- 100 g veldsla
- 100 g rucola

* voor vegetariërs: 175 g sojaareepjes

Bereiding:

1. Bestrijk de kalkoen met de helft van de olie en bestrooi met zout en peper.
2. Grill de kalkoen aan beide zijden in een grillpan.
3. Schil de mango en snij in blokjes. Maak de peper schoon, verwijder de zaadlijsten en snij haarfijn. Meng de mango met de peper en peterselie.
4. Was de sla en rucola en verdeel over 2 borden. Snij de kalkoenfilets in stukken en verdeel over de sla. Schep de mangosalade eraast.
5. Serveer met het brood uit het dagmenu, eventueel geroosterd.

Bevat:

540 kcal, 33 g eiwit, 51 g koolhydraten, 21 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.

AVONDMAAL

Mexicaanse tortilla

Ingrediënten (2 personen)

- 1 grote ui
- 100 g ijsbergsla
- 1 groene paprika
- 1 rode peper
- 2 eetlepels olie
- 200 g rundertartaar* (BE : gemalen biefstuk)
- 2 eetlepels gedroogde oregano
- 1 eetlepel kaneelpoeder
- 200 g tomaatblokjes (blik)
- 100 g kidneybonen (blik) (BE : rode bonen)
- zout en peper
- 2 kleine tortilla's (à 40 g)

* voor vegetariërs: gebruik 100 g kidneybonen extra en strooi 4 el geraspte magere kaas over de tortilla's.

Bereiding:

1. Pel en snipper de ui, was de ijsbergsla. Maak de paprika schoon en snij in blokjes.
2. Rooster de peper in een droge (koeken)pan tot hij verkleurt. Hak de peper vervolgens fijn.
3. Verhit de olie in de pan en fruit de ui 3 minuten.
4. Voeg de tartaar toe en roerbak deze. Strooi de oregano en de kaneel er over.
5. Voeg de tomaatblokjes, bonen en peper toe en laat het geheel ongeveer 15 minuten sudderen tot een dikkere saus ontstaat. Breng op smaak met zout en peper.
6. Verwarm de tortilla's in een droge koekenpan tot ze zacht zijn. Schep het groente-tartaarmengsel erop en vouw de tortilla's om de vulling. Leg de tortilla's op 2 borden en schep eventuele vulling die je over hebt, eraast.

Tip: liever minder pittig? Verwijder dan de zaadjes uit de peper.

Bevat:

450 kcal, 31 g eiwit, 36 g koolhydraten, 19 g vet en 8 g vezel

Totaal van deze maaltijden p.p.: 940 kcal, 63 g eiwit, 70 g koolhydraten, 42 g vet, 26 g vezels



ONTBIJT / LUNCH

2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met halvarine. Beleg 1 snee brood met 1 plak schouderham, 6 plakjes komkommer en 1 gekookt ei en leg de 2e snee er op. Snij diagonaal door.

Bevat:

150 kcal, 9 g eiwit, 15 g koolhydraten, 6 g vet en 2 g vezel

Rosbiefsalade

Ingrediënten (2 personen)

- 1 courgette
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 6 tomaten
- 50 g zwarte olijven
- 100 g veldsla
- 250 g gesneden rosbeef*

* voor vegetariërs: 2 hardgekookte eieren

Bereiding:

1. Was de courgette en snij in plakken. Pel en snipper de knoflook.
2. Verhit de olie in een (koeken)pan en bak de courgette met knoflook 5 minuten op een laag vuur.
3. Was de tomaten en snij ze in partjes
4. Schep courgette, tomaten en zout en peper naar smaak door elkaar in een kom.
5. Verdeel de sla over 2 borden en schep de salade erop. Verdeel de rosbeef erover.

Bevat:

360 kcal, 34 g eiwit, 18 g koolhydraten, 13 g vet en 5 g vezel

AVONDMAAL

Tomaten-kabeljauw tajine

Ingrediënten (2 personen)

- 2 oranje paprika's
- 400 g tomaten
- 300 g kabeljauw*
- 2 el groene pesto
- 60 g aardappel
- 2 el olijfolie
- zout en peper
- 50 g zwarte olijven
- 3-4 eetlepels fijngeknipte verse peterselie

* voor vegetariërs: 50 g amandelen en 150 g kikkererwten. Rooster de amandelen even in een droge (koekenpan) en strooi ze vlak voor serveren over de tajine.

Bereiding:

1. Was de paprika's, snij de kapjes eraf en verwijder de zaadlijsten. Snij de paprika's in smalle ringen.
2. Maak de tomaten schoon en snij in plakken.
3. Snij de kabeljauw in grove stukken.
4. Boen de aardappel schoon en snij in plakken.
5. Verhit de olie in een tajine (en als je die niet hebt hapjespan of braadpan) en leg er de plakjes aardappel in. Bestrooi met zout.
6. Verdeel de vis, de pesto en vervolgens de tomaten en paprikaringen er over en bestrooi met peper en zout.
7. Garneer met de olijven en de peterselie en laat het geheel in ongeveer 40 minuten zachtjes gaar worden. Voeg eventueel wat water of bouillon toe als het vocht uit de tomaten niet voldoende is om de bodem van de tajine vochtig te houden.

Bevat:

410 kcal, 32 g eiwit, 19 g koolhydraten, 20 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.: 920 kcal, 75 g eiwit, 47 g koolhydraten, 44 g vet, 14 g vezels

