

**FASE B** = afvallen en overstappen op een evenwichtig eetpatroon met ca. 850 – 1050 kcal

## INTENSIVE PRODUCTEN

- 21 porties Intensive Shakes, Pudding of Muesli



## GROENTEN

- 300 g Oosterse groentemix
- 1 bosuitje (BE : pijpajuin)
- 2 rode pepers
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 wortel
- 1 struik paksoi
- 100 g taugé
- 4 grote uien
- 100 g ijsbergsla
- 350 g tomaatblokjes (blik)
- 100 g kidneybonen (blik) (BE : rode bonen)
- 1 groene paprika
- 2 oranje paprika's
- 1 rode paprika
- 500 g tomaten
- 50 g zwarte olijven zonder pit
- verse peterselie
- 600 g spinazie
- 150 g broccoli
- 150 g bloemkool
- 150 g wortel
- 100 g sugar snaps
- rauwkost naar behoefte

## VLEES/VIS/ VLEESVERVANGERS

- 300 g stevige witvis (bijv. zeewolf of kabeljauw) of 300 g tahoe/tofu in plakken
- 200 g magere varkensreepjes of 200 g geroerbakte quorn
- 200 g rundertartaar\* (BE : gemalen biefstuk)
- 300 g kabeljauw of 50 g amandelen en 150 g kikkererwten
- 5 eieren
- 2 biefstukjes à 125 g of 150 g kikkererwten
- 300 g gemengde zeevruchten (diepvries) of 200 g kikkererwten

## AARDAPPELEN/ PASTA/RIJST

- 60 g zilvervliesrijst
- 60 g noodles
- 2 kleine volkoren tortilla's (à 40 g)
- 6 kleine aardappels
- 60 g gele rijst

## ZUIVEL

- 1 liter magere yoghurt of fruityoghurt 0% vet of magere kwark

## DIT HEB JE MISSCHIEN AL IN HUIS

- zonnebloemolie
- olijfolie
- kruidenbouillontabletten
- citroensap
- sojasaus
- gemberpoeder
- gedroogde oregano
- kaneelpoeder
- groene pesto
- rozemarijn

	ONTBIJT	TUSSENDOR	LUNCH	TUSSENDOR	AVONDMAAL	AVONDSNACK
MAANDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	<i>thee, koffie zonder suiker en melk, water, light frisdrank, bouillon</i>	1 Intensive shake, pudding of muesli	1 intensive shake, pudding of muesli	<u>Vispakketje met rijst</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	<i>rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)</i>
DINSDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	<i>thee, koffie zonder suiker en melk, water, light frisdrank, bouillon</i>	1 Intensive shake, pudding of muesli	1 intensive shake, pudding of muesli	<u>Oosterse wokgroenten met varkensreepjes</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	<i>rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)</i>
WOENSDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	<i>thee, koffie zonder suiker en melk, water, light frisdrank, bouillon</i>	1 Intensive shake, pudding of muesli	1 intensive shake, pudding of muesli	<u>Mexicaanse tortilla</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	<i>rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)</i>
DONDERDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	<i>thee, koffie zonder suiker en melk, water, light frisdrank, bouillon</i>	1 Intensive shake, pudding of muesli	1 intensive shake, pudding of muesli	<u>Tomaten-kabeljauw tajine</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	<i>rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)</i>
VRIJDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	<i>thee, koffie zonder suiker en melk, water, light frisdrank, bouillon</i>	1 Intensive shake, pudding of muesli	1 intensive shake, pudding of muesli	<u>Spinazieomelet</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	<i>rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)</i>
ZATERDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	<i>thee, koffie zonder suiker en melk, water, light frisdrank, bouillon</i>	1 Intensive shake, pudding of muesli	1 intensive shake, pudding of muesli	<u>Biefstuk met gemengde groenten</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	<i>rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)</i>
ZONDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	<i>thee, koffie zonder suiker en melk, water, light frisdrank, bouillon</i>	1 Intensive shake, pudding of muesli	1 intensive shake, pudding of muesli	<u>Paella</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	<i>rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)</i>

## Vispakketje met rijst

### Ingrediënten (2 personen)

- 300 g Oosterse groentemix
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 2 eetlepels citroensap
- 300 g stevige witvis (bijv. zeewolf of kabeljauw)\*
- 2 tomaten
- 60 g zilvervliesrijst
- 1 bosuitje (BE : pijpajuin)

\* voor vegetariërs: 300 g tahoe in plakken

### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Verdeel de groenten over 2 stukken bakpapier.
3. Meng de olie met het citroensap en wrijf er de vis mee in. Leg de vis op het groentemengsel.
4. Was de tomaten, snijd in plakken en leg op de vis. Vouw de pakketjes goed dicht en verwarm 15 minuten in de oven.
5. Kook intussen de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
6. Maak de bosui (BE : pijpajuin) schoon en snij in ringen. Meng de bosui (BE : pijpajuin) door de gekookte rijst.
7. Leg de vis-groentepakketjes op 2 borden en serveer de rijst ernaast.

Bevat: 465 kcal, 45 g eiwit, 31 g koolhydraten, 16 g vet en 6 g vezel



## Oosterse wokgroenten met varkensreepjes

### Ingrediënten (2 personen)

- 1 rode peper
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 wortel
- 1 struik paksoi
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 200 g magere varkensreepjes\*
- gemberpoeder
- 60 g noodles
- 4 eetlepels sojasaus
- 100 g taugé

\* voor vegetariërs: 200 g geroerbakte quorn

### Bereiding:

1. Maak de peper schoon, halveer, verwijder de zaadlijsten en snij in halve ringen. Pel en snipper ui en knoflook. Maak de wortel schoon en snij deze in reepjes. Maak de paksoi schoon, snij de stengels in reepjes en de bladeren in grove stukken.
2. Verhit de olie in een wok en bak de varkensreepjes rondom bruin. Breng op smaak met gemberpoeder.
3. Bereid de noodles volgens de aanwijzing op de verpakking.
4. Voeg peper, knoflook, ui en paksoi toe en roerbak enkele minuten.
5. Voeg sojasaus, taugé en noodles toe en warm even goed door.

390 kcal, 29 g eiwit, 28 g koolhydraten, 17 gram vet en 5 gram vezel

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 volkoren 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 bak al roerend en plettend. Strooi de oregano en de kaneel er over.
5. Voeg de tomaatblokjes, paprika, 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 sla en 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, ernaast.

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

390 kcal, 29 g eiwit, 28 g koolhydraten, 17 gram vet en 5 gram vezel

AVONDMAAL



## Tomaten-kabeljauw tajine

### Ingrediënten (2 personen)

- 2 oranje paprika's
- 400 g tomaten
- 300 g kabeljauw\*
- 2 el groene pesto
- 2 kleine aardappels
- 2 el olijfolie
- zout en peper
- 50 g zwarte olijven zonder pit
- 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 zout en peper.
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 gram vet en 7 gram vezel

AVONDMAAL





## Spinazie-omelet

### Ingrediënten (2 personen)

- 2 kleine aardappels
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 600 g spinazie
- zout en peper
- 1 grote ui
- 5 eieren
- zout en (versgemalen) peper

### Bereiding:

1. Schil de aardappels, 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. Was de spinazie. Laat de spinazie met het aanhangend water en een beetje zout in een warme pan in 2 tot 3 minuten slinken.
4. Doe de spinazie 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 spinazie 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 aardappelplakjes 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 gram vet en 5 gram vezel

AVONDMAAL



## Biefstuk met gemengde groenten

### Ingrediënten (2 personen)

- 2 kleine aardappels
- 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

### Bereiding:

- 1 Schil de aardappels 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.

\* voor vegetariërs: 150 g kikkererwten

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

AVONDMAAL





## Paella

### Ingrediënten (2 personen)

- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 2 eetlepels olijfolie
- 60 g gele rijst
- 100 ml bouillon (van tablet)
- 150 g tomaatblokjes (uit blik)
- 300 g gemengde zeevruchten (diepvries), ontdooid\*

### Bereiding:

1. Pel en snipper de ui en knoflook.
2. Maak de paprika schoon en snij in blokjes.
3. Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem en fruit hierin de ui en knoflook.
4. Voeg de rijst toe en bak al omscheppend 2 tot 3 minuten mee.
5. Schenk de bouillon en de tomaatblokjes erbij en breng aan de kook. Laat de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar worden. Voeg, indien nodig, nog wat extra bouillon toe.
6. Schep de zeevruchten door de gare rijst en laat het nog 5 minuten met de deksel op de pan op een laag vuur staan tot de zeevruchten door en door warm zijn.

\* voor vegetariërs: 200 g kikkererwten en neem kruidenbouillon

Bevat: 415 kcal, 32 g eiwit, 38 g koolhydraten, 14 gram vet en 4 gram vezel

AVONDMAAL

