

FASE C = op gewicht blijven met ca. 1700 – 2000 kcal

GROENTEN

- rauwkost naar behoefte
- 5 rode paprika's
- 6 teentjes knoflook
- 500 ml tomatensap
- verse basilicum
- 200 g geraspte wortel
- 400 g gesneden prei
- 1 grote prei
- 1 gedroogd chilipepertje
- 1 eetlepel cashewnoten (indien vega iets meer nemen)
- 2 grote komkommers
- verse bieslook
- 2 aubergines
- 1 blik tomatenblokjes (400 ml)
- verse (platte) peterselie
- 500 gram gemengde paddenstoelen
- 5 uien
- 1 el fijngeknipte verse bieslook
- 275 g gemengde sla
- 4 eetlepels geschaafde amandelen
- 400 gram sperziebonen
- 1 rode ui
- 25 gram walnoten
- 1 courgette
- 1 groene paprika
- 1 gele paprika
- 500 g broccoli
- 3 takjes verse rozemarijn
- 200 g kerstomaten
- 150 g kikkererwten
- 2 rode pepers
- 200 gram witte kool
- 150 gram taugé
- 250 g maïskorrels
- 200 g geroosterde paprika's (uit pot)
- 400 g gedopte tuinbonen of uit diepvries
- 5 tomaten
- 4 sjalotjes
- 1 citroen

VLEES/VIS/ VLEESVERVANGERS

- 200 g varkenshaas
- 3 plakjes rookvlees
- 50 g gerookte zalmsnippers
- 150 g rundertartaar*
(BE: gemalen biefstuk) of
150 g vegetarisch gehakt
- magere leverworst
- 175 g achterham (dikke plak) of 50 gram grof gehakte noten
- 3 plakjes fricandeau
- 200 g kalkoenfilet of 150 g magere vegetarische reepjes
- 150 gram hamlappen in reepjes of 150 gram tahoe in blokjes
- 150 g gerookte heilbot in snippers
- 5 plakjes gegrilde achterham
- 300 g gepelde garnalen of 50 g zongedroogde tomaten en 100 g olijven zonder pit
- 1 plak rosbief

AARDAPPELEN/ PASTA/RIJST/BROOD

- ontbijtkoek
- volkorenbiscuit
- 2 volkorenpistoletjes
- 60 g zilvervliesrijst
- 6 eieren
- 60 g volkoren spaghetti
- 2 waldkornbroodjes
- 34 sneetjes volkorenbrood
- 100 g voorgekookte krieltjes
- 2 pita- of shoarmabroodjes
- 60 g lasagnebladeren
- 60 gram mie
- 2 sneden mueslibrood
- 60 gram volkerenspaghetti
- 2 kleine kruimige aardappels

FRUIT

- 14 stuks per persoon
- 1 appel
- aardbeien
- 2 schijven ananas (op eigen sap)

ZUIVEL

- 3,5 l magere yoghurt of fruit-yoghurt 0% vet of magere kwark
- 3 liter karnemelk of magere melk
- halvarine
- 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
- 325 gram verse zachte geitenkaas
- 3 el kookroom light
- 60 g geraspte 20+ kaas
- 30+ kaas
- 40 g geraspte peccorino (kaas)
- 3 plakken pittige 30+ kaas
- 150 g roomkaas light met tuinkruiden
- 1 plak 20+ komijnenkaas

DIT HEB JE MISSCHIEN AL IN HUIS

- peper en zout
- zonnebloemolie
- olijfolie
- appelstroop
- kruidenazijn
- honing
- witte wijnazijn
- paprikapoeder
- ketjap
- groentebouillontabletten
- mosterd

| | ONTBIJT | TUSSENDOR | LUNCH | TUSSENDOR | AVONDMAAL | AVONDSNACK |
|-----------|---|--|---|--|--|--------------|
| MAANDAG | 1 schaaltje magere yoghurt of kwark met 2 el muesli, 1 lepel rozijnen en 1 mandarijn | 1 plak ontbijtkoek of 2 volkorenbiscuitjes | 1 volkorenpistoletje 1 glas karnemelk of magere melk <u>1 kom paprikasoep</u> | 1 stuk fruit 1 sneetje volkorenbrood dun besmeerd met halvarine, belegd met een plakje ham | <u>Gegrild varkensvlees met gestoofde prei</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet) | 1 stuk fruit |
| DINSDAG | 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine. 1 besmeerd met appelstroop en 1 belegd met en rookvlees* en rucola * Voor vegetariërs: magere smeerkaas | 1 plak ontbijtkoek of 2 volkorenbiscuitjes | 1 glas magere melk of karnemelk 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine <u>Roerei met zalm komkommersalade</u> | 1 stuk fruit 1 sneetje volkorenbrood dun besmeerd met halvarine, belegd met een plakje rosbief | <u>Pasta a la Norma</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet) | 1 stuk fruit |
| WOENSDAG | 1 Waldkornbolletje, dun besmeerd met halvarine en honing wat zachte geitenkaas | 1 plak ontbijtkoek of 2 volkorenbiscuitjes | 1 glas magere melk of karnemelk 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine <u>gebakken paddenstoelen</u> | 1 stuk fruit 1 sneetje volkorenbrood dun besmeerd met halvarine, belegd met een plakje fricandeau | <u>Sperziebonensalade met geitenkaas</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet) | 1 stuk fruit |
| DONDERDAG | 2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met halvarine, 1 belegd met aardbeien, 1 besmeerd met magere leverworst* * Voor vegetariërs: noten-spread | 1 plak ontbijtkoek of 2 volkorenbiscuitjes | 1 glas magere melk of karnemelk <u>1 pitabroodje met geitenkaas</u> | 1 stuk fruit 1 sneetje volkorenbrood dun besmeerd met halvarine, belegd met een gekookt ei | <u>Broccolilasagne</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet) | 1 stuk fruit |
| VRIDAG | 2 sneetjes volkorenbrood, dun besmeerd met halvarine, 1 besmeerd met appelstroop en de andere belegd met fricandeau* * Voor vegetariërs: 1 plak 30+ kaas | 1 plak ontbijtkoek of 2 volkorenbiscuitjes | 1 glas magere melk of karnemelk 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine <u>Tomaatkikkererwtensalade</u> | 1 stuk fruit 1 sneetje volkorenbrood dun besmeerd met halvarine, belegd met een plakje 30+ kaas | <u>Bami</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet) | 1 stuk fruit |
| ZATERDAG | 1 sneetje geroosterd volkoren brood, dun besmeerd met halvarine en belegd met 30+ kaas 1 snee mueslibrood, dun besmeerd met halvarine | 1 plak ontbijtkoek of 2 volkorenbiscuitjes | 1 glas magere melk of karnemelk 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine <u>1 kom maïssoepp met geroosterde paprika</u> | 1 stuk fruit 1 sneetje volkorenbrood dun besmeerd met halvarine, belegd met een plakje rookvlees | <u>Spaghetti met tuinboontjes en heilbot</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet) | 1 stuk fruit |
| ZONDAG | 2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met halvarine en belegd met rookvlees* en 1 gekookt ei *Voor vegetariërs: dun appelstroop | 1 plak ontbijtkoek of 2 volkorenbiscuitjes | 1 glas magere melk of karnemelk <u>1 tosti Hawai</u> | 1 stuk fruit 1 sneetje volkorenbrood dun besmeerd met halvarine, belegd met een plakje 20+ komijnenkaas | <u>Gepofte aardappel met garnalen</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet) | 1 stuk fruit |

LUNCH

Paprikasoep

Ingrediënten (2 personen)

- 3 rode paprika's
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olie
- 500 ml tomatensap
- zout en peper
- verse basilicum
- 2 volkorenpistoletjes

Bereiding:

1. Maak de paprika's schoon en snij ze in kleine stukjes. Pel en snipper de knoflook.
2. Verhit de olie in een soeppan of braadpan en fruit de paprika en knoflook 10 minuten op laag vuur.
3. Voeg het tomatensap toe en breng de soep aan de kook. Laat de soep 5 minuten koken.
4. Pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met zout en peper.
5. Garneer de soep met basilicumblaadjes.

Bevat: 162 kcal, 3 g eiwit, 12 g koolhydraten, 10 g vet, 5 gram vezel

AVONDMAAL

Gegrild varkensvlees met gestoofde prei

Ingrediënten (2 personen)

- 60 g zilvervliesrijst
- 2 eetlepels olijfolie
- 200 g geraspte wortel
- 400 g gesneden prei
- zout en peper
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 200 g varkenshaas*
- 1 gedroogd chilipepertje
- 1 eetlepel cashewnoten

* voor vegetariërs: iets meer cashewnoten nemen.

Bereiding:

1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en stooft de prei 10 minuten met de wortel en wat zout, peper en basilicum.
3. Snij de varkenshaas in plakken van ca. 2 cm. Bestrooi de plakken met zout, peper en de verkruimelde chilipeper. Vet een grillpan of verhit de olie in een koekenpan (BE: pan met antiaanbaklaag.)
4. Verhit de grillpan en grill het vlees in ca. 4 minuten bruin en gaar.
5. Serveer de varkenshaas met prei en rijst. Hak de cashewnoten grof en strooi ze over de maaltijd.

Tip: Je kunt ook de grill van de oven gebruiken als je geen grillpan hebt.

Bevat: 390 kcal, 33 g eiwit, 22 g koolhydraten, 18 gram vet en 3 gram vezel



LUNCH

Roerei met zalm en komkommersalade

Ingrediënten (2 personen)

- 1 grote komkommer
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel kruidenazijn
- zout en peper
- 3 eieren
- 2 eetlepels magere melk
- 50 g gerookte zalmsnippers*
- 2 el fijngeknipte verse bieslook
- 4 sneetjes volkorenbrood met halvarine

*Voor vegetariërs, zonder zalm

Bereiding:

1. Schil de komkommer en snij deze in dunne plakjes. Besprenkel met 1 eetlepel olijfolie en de azijn. Bestrooi met zout en peper. Klop de eieren los met de melk en wat peper.
2. Verhit de rest van de olijfolie in een kleine koekenpan en voeg eieren en zalm toe. Roer met een pollepel totdat het ei gestold is.
3. Bestrooi met bieslook.

Bevat: 292 kcal, 16 g eiwit, 10 g koolhydraten, 19 g vet, 3 g vezel

AVONDMAAL

Pasta a la Norma

Ingrediënten (2 personen)

- 60 g volkoren spaghetti
- 2 aubergines
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 150 g rundertartaar* (BE: gemalen biefstuk)
- 1 blik tomatenblokjes (400 ml)
- 2 eetlepels fijngeknipte verse platte peterselie
- 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

*Voor vegetariërs: 150 g vegetarisch gehakt

Bereiding:

1. Kook de spaghetti beetgaar.
2. Snij de aubergines in blokjes. Pel en snipper de knoflook.
3. Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de aubergineblokjes in 5 minuten goudbruin.
4. Voeg de tartaar toe en bak deze in 5 minuten rul. Voeg tomatenblokjes en knoflook toe en laat de saus nog 5 minuten doorkoken.
5. Serveer spaghetti met saus en bestrooi met peterselie en Parmezaanse kaas.

Bevat: 411 kcal, 27 g eiwit, 32g koolhydraten, 18 g vet, 8 g vezel



LUNCH

AVONDMAAL

Gebakken paddenstoelen

Ingrediënten (2 personen)

- 500 gram gemengde paddenstoelen
- 1 ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 el fijngeknipte verse peterselie
- 1 el fijngeknipte verse bieslook
- 75 g gemengde sla schoonmaken?
- 4 eetlepels geschaafde amandelen
- zout en peper
- 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine

Bereiding:

1. Borstel de paddenstoelen schoon en snij ze in plakjes of reepjes.
2. Pel en snipper de ui.
3. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de ui 2 minuten. Voeg de paddenstoelen toe en bak deze al omscheppend in 5 minuten gaar.
4. Schep de kruiden door de paddenstoelen.
5. Rooster het brood uit het dagmenu en besmeer het dun met halvarine. Leg de sla erop en schep de warme paddenstoelen erop. Bestrooi met de geschaafde amandelen en zout en peper naar smaak.

Bevat: 282 kcal, 10 g eiwit, 9 g koolhydraten, 21 gram vet en 6 gram vezel

Sperziebonensalade met geitenkaas

Ingrediënten (2 personen)

- 400 gram sperziebonen
- 100 g voorgekookte krieltjes
- 1 rode ui
- 1 appel
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels witte wijnazijn
- zout en peper
- 25 gram walnoten
- 100 gram verse geitenkaas

Bereiding:

1. Maak de sperziebonen schoon. Kook de sperziebonen met de krieltjes in 7 minuten gaar. Spoel ze af met koud water en laat ze afkoelen.
2. Pel de ui en snij deze in ringen.
3. Was de appel, snij appel in vieren, verwijder het klokhuis en snij de appel in plakjes .
4. Meng de sperziebonen en krieltjes met de appel en de ui en verdeel dit over 2 borden.
5. Klop een dressing van de olie, azijn, zout en peper en schenk dit over de salade. Hak de walnoten en verdeel ze over de salade. Verkruiemel de kaas boven de salade.

Bevat: 463 kcal, 14 g eiwit, 35 g koolhydraten, 27 gram vet en 11 gram vezel



LUNCH

Pitabroodje met geitenkaas

Ingrediënten (2 personen)

- 1 courgette
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 eetlepels olijfolie
- 200 g zachte geitenkaas
- zout en peper
- 2 pita- of shoarmabroodjes

Voor vegetariërs: gebruik tuinkruidenbouillon

Bereiding:

1. Maak de courgette schoon en snij in blokjes.
2. Maak de paprika's schoon en snij in blokjes.
3. Verhit de olie in een wok en roerbak de groenten circa 8 minuten. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verdeel de geitenkaas in stukjes en meng door de groenten.
5. Halveer de pitabroodjes, vouw ze open en schep het groentemengsel erin.

Bevat: 380 kcal, 17 g eiwit, 14 g koolhydraten, 27 gram vet en 5 gram vezel

AVONDMAAL

Broccolilasagne

Ingrediënten (2 personen)

- 500 g broccoli
- 1 ui
- 175 g achterham (dikke plak)*
- 3 el olijfolie
- 3 el kookroom light
- 3 takjes verse rozemarijn
- zout en peper
- 60 g lasagnebladeren
- 60 g geraspte 20+ kaas

* Voor vegetariërs: 50 gram grof gehakte noten

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Maak de broccoli schoon en verdeel in kleine roosjes, schil de steel en snij deze in blokjes. Kook de broccoli 5 minuten.
3. Pel en snipper de ui. Snij de achterham in blokjes.
4. Fruit de ui in 2 eetlepels olie.
5. Giet de broccoli af (vang het kookvocht op) en schep de ui door de broccoli.
6. Hou de helft van de ui en broccoli apart, meng de kookroom light door de rest van de groenten en pureer met een staafmixer. Voeg, indien nodig, wat achtergehouden kookvocht toe om een 'saus' te maken als het te stevig is. Schep deze broccolipuree, de achterham en de naaldjes van 2 takjes rozemarijn door de stukjes ui en broccoli en breng op smaak met zout en peper.
7. Vet een kleine ovenschaal in met de rest van de olie. Schep de helft van de groenten erin en leg de helft van de lasagnevellen hierop. Leg hierop de rest van de broccoli en verdeel de rest van de lasagnebladen erover. Verdeel de kaas over de bovenkant.
8. Zet de schaal in het midden van de oven en laat het gerecht in 30 minuten goudbruin worden. Garneer met een takje rozemarijn.

Bevat: 535 kcal, 38 g eiwit, 29 g koolhydraten, 28 gram vet en 9 gram vezel



LUNCH

Tomaat-kikkererwtsalade

Ingrediënten (2 personen)

- 200 g kalkoenfilet*
- paprikapoeder
- 2 eetlepels olijfolie
- zout
- 1 rode paprika
- 200 g kerstomaten
- 150 g kikkererwten
- 4 eetlepels fijngesneden verse platte peterselie
- 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine

Voor vegetariërs: * 150 g magere vegetarische reepjes

Bereiding:

1. Bestrooi de kalkoenfilet rondom met paprikapoeder.
2. Verhit de olie in een koekenpan en bak de kalkoen ca. 3 minuten aan beide zijden. Breng op smaak met zout.
3. Maak de paprika schoon en snij in blokjes. Was en halveer de tomaatjes. Giet de kikkererwten af.
4. Meng paprika, tomaat, kikkererwten en peterselie en verdeel over 2 diepe borden.
5. Snij de kalkoen in dunne plakken en verdeel over de salade.

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

Bevat: 370 kcal, 29 g eiwit, 17 g koolhydraten, 19 gram vet en 8 gram vezel

AVONDMAAL

Bami

Ingrediënten (2 personen)

- 60 gram mie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- 200 gram witte kool
- 1 grote prei
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 150 gram hamlappen in reepjes*
- 150 gram taugé
- 2 eetlepels ketjap

*Voor vegetariërs: neem 150 gram tahoe in blokjes

Bereiding:

1. Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Pel en snipper de ui en de knoflook. Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snij de peper in reepjes.
3. Maak de witte kool schoon en snij deze in reepjes. Maak de prei schoon en snij deze in ringetjes.
4. Verhit de olie in een wok en bak hierin de ui, knoflook en peper 2 minuten. Voeg de hamreepjes toe en bak al omscheppend in 3 minuten bruin.
5. Voeg de kool toe en bak al omscheppend tot de kool beetgaar is. Voeg de prei en de taugé toe en bak nog 2 minuten mee. Breng op smaak met de ketjap.
6. Schep de mie door het groentemengsel en warm even goed door.

Bevat: 354 kcal, 23 g eiwit, 31 g koolhydraten, 14 gram vet en 7 gram vezel



LUNCH

Maïsoep met geroosterde paprika

Ingrediënten (2 personen)

- 1 ui
- 1 rode peper
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 250 g maïskorrels
- 300 ml groentebouillon (van tablet)
- 2 eetlepels magere melk
- 200 g geroosterde paprika's (uit pot)
- 2 sneetjes volkorenbrood met halvarine

Bereiding:

1. Pel en snipper de ui. Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snij de peper fijn.
2. Verhit de olie in een pan en fruit hierin de ui met de peper 2 minuten.
3. Voeg de maïs en de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Laat de soep 10 minuten doorkoken.
4. Pureer de soep met de staafmixer en roer de melk door de soep.
5. Snij de paprika in kleine reepjes en roer deze door de soep.

Bevat: 231 kcal, 5 g eiwit, 24 g koolhydraten, 12 gram vet en 6 gram vezel

AVONDMAAL

Spaghetti met tuinboontjes en heilbot

Ingrediënten (2 personen)

- 60 gram volkorenspaghetti
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 400 g gedopte tuinbonen of uit diepvries
- 150 g gerookte heilbot in snippers*
- 4 eetlepels geknipte verse peterselie
- 40 g geraspte peccorino (kaas)

* Voor vegetariërs: neem wat meer peccorino

Bereiding:

1. Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Pel en snipper de ui en de knoflook.
3. Verhit de olie en bak hierin de ui en knoflook 2 minuten zachtjes. Voeg de tuinbonen en 100 ml water toe. Kook de tuinbonen in 8 minuten gaar.
4. Pureer de helft van de tuinbonen met een staafmixer of in de keukenmachine. Roer de hele tuinbonen door de gepureerde tuinbonen en roer de kaas en het grootste deel van de peterselie erdoor. Eventueel wat verdunnen met water.
5. Schep de tuinbonensaus door de afgegoten spaghetti. Verdeel de spaghetti over 2 borden, garneer met gerookte ten heilbot snippers en de rest van de peterselie.

Bevat: 421 kcal, 29 g eiwit, 30 g koolhydraten, 17 gram vet en 13 gram vezel



LUNCH

Tosti Hawaiï

Ingrediënten (2 personen)

- 4 sneetjes volkorenbrood
- 4 plakjes gegrilde achterham*
- 2 plakken pittige 30+ kaas
- 2 schijven ananas (op eigen sap)
- 4 tomaten
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel wijnazijn
- zout en peper
- 2 eetlepels fijngeknipte verse bieslook

*Voor vegetariërs: bestrooi de tomaten met wat kappertjes.

Bereiding:

1. Verwarm de grill op de hoogste stand.
2. Beleg het brood met de ham, kaas en ananas. Dek af met de overgebleven sneetjes.
3. Leg het brood onder de grill tot de kaas gesmolten is.
4. Snij intussen de tomaat in partjes.
5. Klop een dressing van olie, azijn en zout en peper naar smaak.
6. Meng de tomaat, bieslook en dressing.
7. Serveer de tosti met de tomaatsalade.

Bevat: 259 kcal, 15 g eiwit, 12 g koolhydraten, 16 gram vet en 3 gram vezel

AVONDMAAL

Gepofte aardappel met garnalen

Ingrediënten (2 personen)

- 2 kleine kruimige aardappels
- 4 sjalotjes
- 150 g roomkaas light met tuinkruiden
- 1 eetlepel magere melk
- ½ theelepel paprikapoeder
- zout en peper
- 300 g gepelde garnalen*
- 1 tomaat
- 100 g komkommer
- 1 citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- mespuntje mosterd
- 200 g gemengde sla schoongemaakt
- 1 eetlepel fijngeknipte verse peterselie

* Voor vegetariërs: 50 g zongedroogde tomaten en 100 g olijven zonder pit, beiden in stukjes gesneden.

Bereiding:

1. Boen de aardappels schoon en prik met een vork in. Laat ze op keukenpapier in de magnetron (600 watt) in circa 12 minuten bijna gaar worden.
2. Maak de sjalotjes schoon en snipper heel fijn. Roer de roomkaas los met de melk, de helft van de paprikapoeder, zout en peper. Meng de garnalen en ui erdoor.
3. Was de tomaat en komkommer en snij in plakjes. Pers een halve citroen uit.
4. Klop een dressing van de olie, 1 eetlepel citroensap, mosterd en zout en peper naar smaak.
5. Meng de sla, tomaat, komkommer en dressing.
6. Halveer de aardappels en schep het erop en ernaast. Bestrooi met de rest van de paprikapoeder en de fijngeknipte peterselie.
7. Serveer de sla erbij. Garneer met dunne schijfjes citroen.

Bevat: 435 kcal, 44 g eiwit, 17 g koolhydraten, 20 gram vet en 4 gram vezel

