

FASE B = afvallen en overstappen op een evenwichtig eetpatroon met ca. 900 – 1000 kcal

MODIFAST INTENSIVE PRODUCTEN

- 7 x Intensive shake,
pudding of muesli



GROENTEN

- rauwkost naar behoefte
- 3 rode paprika's
- 4 vleestomaten
- ½ krop ijsbergsla
- 3½ komkommer
- 100 g rettich
- 4 bosuitjes (BE : pijpajuin)
- 1 handje waterkers
- 4 eetlepels appelsap
- verse koriander
- 1 bosje radijs
- 250 g kerstomaten
- 150 g rucola
- enkele blaadjes verse basilicum
- 50 g zwarte olijven
- 200 g wortel
- 1 prei
- 100 g paksoi
- 1 paddenstoelenbouillonblokje
- 200 g taugé
- 250 champignons
- 250 g groene aspergetips
- 150 g veldsla
- 3 tomaten
- 3 uien
- 300 g broccoli
- 2 blikken tomatenblokjes (400 g)
- 300 g bospeen (BE : wortelen met loof)
- 50 g zilveruitjes

- 100 g doperwten (diepvries)
- verse bieslook
- 1 courgette
- tijmblaadjes
- 1 teentje knoflook
- verse peterselie
- 500 g snijbonen
- 500 g gekookte wijnzuurkool
- 1 krop andijvie (circa 500 g)
- 1 rode ui
- 1 rode peper

VLEES/VIS/ VLEESVERVANGERS

- 100 g kipfilet (vleeswaren) of 150 g kidneybonen of 75 g rookkaas
- 100 g achterham
- 200 g fricandeau (vleeswaren) of 150 g zwarte oogboontjes
- 2 blikjes tonijn op water (uitlekgewicht totaal circa 280 g) of 100 g zachte geitenkaas/50 g geroosterde pijnboompitten
- 6 eieren
- 200 g kipfilet of 175 g vegetarische roerbakblokjes (Vales)
- 200 g rundertartaar* (Be: gemalen biefstuk) of 150 g vegetarisch gehakt
- 200 g rosbief of 150 g kidneybonen
- 300 g grote garnalen zonder schaal of Tahoe in blokjes
- 4 plakjes achterham of 2 plakken pittige 20+ kaas
- 125 g magere rundvleesreepjes of 100 g kikkererwten/zwarte oogbonen (uit blik)

AARDAPPELEN/ PASTA/RIJST/BROOD

- 2 meergranen tortilla's à 40 gram
- 60 g woknoedels
- 10 sneetjes volkorenbrood
- 60 g fusilli
- 60 g penne
- 60 g Chinese eiermie
- 60 g (roseval) aardappels
- 100 g krieltjes (voorgekookt)
- 60 g zilvervliesrijst

ZUIVEL

- 3 liter magere melk of karnemelk
- 2 liter magere yoghurt of magere kwark
- 1 cupje volle koffiemelk
- halvarine
- 50 g geraspte magere geitenkaas

DIT HEB JE MISSCHIEN AL IN HUIS

- peper en zout
- zonnebloemolie
- olijfolie
- halvanaise
- mosterd
- honing
- limoensap
- chilisaus
- sojasaus
- chilipoeder
- witte wijnzijn
- ketjap (manis)
- paprikapoeder
- sesamzaad
- groentebouillontabletten
- visbouillontabletten
- komijnpoeder
- (hot)ketchup

	ONTBIJT	TUSSENDOR	LUNCH	TUSSENDOR	AVONDMAAL	AVONDSNACK
MAANDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	thee, koffie zonder suiker en melk, water, licht frisdrank, bouillon	1 glas karnemelk of magere melk <u>Tortilla's</u>	rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)	<u>Salade met fricandeau en noodles</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	geen
DINSDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	thee, koffie zonder suiker en melk, water, licht frisdrank, bouillon	1 glas karnemelk of magere melk, 1 sneetje volkorenbrood dun besmeerd met margarine <u>Appel-kwarkdip met rauwkost en geroosterd brood</u>	rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)	<u>Pastasalade met tonijn, tomaat en olijven</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	geen
WOENSDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	thee, koffie zonder suiker en melk, water, licht frisdrank, bouillon	1 glas karnemelk of magere melk <u>Oosterse soep</u>	rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)	<u>Aspergetips met kipfilet en champignons</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	geen
DONDERDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	thee, koffie zonder suiker en melk, water, licht frisdrank, bouillon	1 glas karnemelk of magere melk, 1 sneetje volkorenbrood dun besmeerd met margarine <u>Wortel-slasalade</u>	rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)	<u>Broccolipasta met geitenkaas</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	geen
VRIJDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	thee, koffie zonder suiker en melk, water, licht frisdrank, bouillon	1 glas karnemelk of magere melk, 1 sneetje volkorenbrood dun besmeerd met margarine <u>Komkommersoep</u>	rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)	<u>Rosbief met bospeen en zilveruitjes</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	geen
ZATERDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	thee, koffie zonder suiker en melk, water, licht frisdrank, bouillon	1 glas karnemelk of magere melk, 1 sneetje volkorenbrood dun besmeerd met margarine <u>Boerenomelet</u>	rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)	<u>Knoflook-citroengarnalen met snijbonen</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	geen
ZONDAG	1 Intensive shake, pudding of muesli	thee, koffie zonder suiker en melk, water, licht frisdrank, bouillon	1 glas karnemelk of magere melk, 2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met margarine <u>Sandwich zuurkool met achterham</u>	rauwkost (bv. wortel, radijs, komkommer, rettich, paprika)	<u>Pittige andijvie uit de wok</u> 125 ml magere yoghurt of 100 g magere kwark (0% vet)	geen

LUNCH

Tortilla's

Ingrediënten (2 personen)

- 2 meergranen tortilla's à 40 gram
- 1 rode paprika
- 2 vleestomaten
- ½ krop ijsbergsla
- 2 eetlepels halvanaise
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel honing
- zout en peper
- 100 g kipfilet (vleeswaren)*
- 100 g achterham*

* voor vegetariërs: 150 g kidneybonen of 75 g rookkaas?

Bereiding:

1. Verwarm de tortilla's eventueel volgens de gebruiksaanwijzing om ze wat zachter en soepeler te maken.
2. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes. Was de tomaten en snijd in blokjes. Was de sla en snijd deze in reepjes.
3. Meng halvanaise, mosterd en honing door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Besmeer de tortilla's dun met het mengsel en houd de rest apart.
4. Verdeel een handje sla, de vleeswaren, de helft van de tomaat en de helft van de paprika over de tortilla's. Rol de tortilla's op en halveer ze. Steek eventueel vast met een prikker.
5. Verdeel de rest van de sla, tomaat en paprika over 2 borden. Leg de tortilla's erop en serveer de rest van de dressing erbij.

Tip: Bereid deze lunch de avond van tevoren. Wikkel de tortilla's goed in vershoudfolie en bewaar ze in de koelkast. Neem de salade en dressing in aparte bakjes mee.

Bevat: 375 kcal, 30 g eiwit, 33 g koolhydraten, 13 gram vet en 4 gram vezel

AVONDMAAL

Salade met fricandeau en noodles

Ingrediënten (2 personen)

- 60 g woknoedels
- 1 komkommer
- 1 rode paprika
- 100 g rettich
- 2 bosuitjes (BE: pijpajuin)
- 1 handje waterkers
- 1 eetlepel limoensap
- 2 eetlepels olie 1 eetlepel chilisaus
- 200 g fricandeau (vleeswaren)

*Voor vegetariërs: 150 g zwarte oogboontjes

Bereiding:

1. Bereid de noodles volgens de aanwijzing op de verpakking. Spoel ze in een zeef af onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken.
2. Maak de komkommer en paprika schoon en snijd in blokjes. Maak de rettich schoon en rasp grof. Maak de bosui schoon en snijd in ringen. Was de waterkers.
3. Klop een dressing van limoensap, olie en chilisaus.
4. Meng de noodles met de groenten. Verdeel over 2 borden en sprenkel de dressing er over.
5. Verdeel de fricandeau over de salade en garneer met de bosui en een plukje waterkers.

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



LUNCH

Appel-kwarkdip met rauwkost en geroosterd brood

Ingrediënten (2 personen)

- 150 ml magere kwark
- 4 eetlepels appelsap
- 1 mespunt chilipoeder
- 2 eetlepels fijngesneden verse koriander
- 2 vleestomaten
- ½ komkommer
- 1 bosje radijs
- 2 sneetjes volkorenbrood

Bereiding:

1. Roer de kwark los met het appelsap en de chilipoeder. Meng de koriander er doorheen.
2. Was de tomaten. Snij 1 tomaat in plakken en de andere tomaat in partjes.
3. Was de komkommer en snijd in plakken. Maak de radijsjes schoon.
4. Rooster het brood. Besmeer met de appel-kwarkdip en verdeel er de plakken tomaat over.
5. Serveer de rest van de dip met de tomaatpartjes, komkommerplakken en radijsjes.

Tip: Neem de kwark, rauwkost en het brood allemaal apart verpakt mee en besmeer het brood vlak voor de lunch.

Bevat: 205 kcal, 14 g eiwit, 26 g koolhydraten, 2 gram vet en 5,4 gram vezel

AVONDMAAL

Pastasalade met tonijn, tomaat en olijven

Ingrediënten (2 personen)

- 60 g penne
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- 250 g kerstomaten
- 150 g rucola
- enkele blaadjes verse basilicum
- 10 zwarte olijven
- 2 blikjes tonijn op water (uitlekgewicht totaal circa 280 g)*
- zout en (versgemalen) peper

* voor vegetariërs: voeg 100 g zachte geitenkaas en 50 g geroosterde pijnboompitten toe.

Bereiding:

1. Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking. Giet af, spoel na met koud water en laat goed uitlekken. Doe de penne terug in de pan en sprenkel er de olie en azijn over. Roer even door.
2. Was en halveer de tomaten. Was de sla. Laat tonijn uitlekken.
3. Meng penne, tomaat, olijven en tonijn door elkaar.
4. Verdeel de rucola over 2 kommetjes. Schep de pastasalade erop en garneer met de blaadjes basilicum. Breng op smaak met zout en peper.

Bevat: 495 kcal, 44 g eiwit, 28 g koolhydraten, 22 gram vet en 6 gram vezel



LUNCH

Oosterse soep

Ingrediënten (2 personen)

- 1 rode paprika
- 100 g wortel
- 1 prei, in ringen
- 100 g paksoi
- 2 eieren
- zout en peper
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 paddenstoelenbouillonblokje
- ketjap
- peper
- 100 g taugé

Bereiding:

1. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes. Was de wortel en snijd in dunne plakjes, Maak de prei schoon en snijd in ringen. Maak de paksoi schoon, snijd de stengels in reepjes en het blad in iets grovere stukken.
2. Klop de eieren los met zout en peper. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak een omelet.
3. Verhit de rest van de olie in een hapjespan en bak paprika, wortel, prei en paksoistengels circa 4 minuten.
4. Voeg 600 ml water en het bouillonblokje toe en breng met de deksel op de pan aan de kook. Kook de soep 10 minuten en voeg na 7 minuten de paksoibladeren toe. Voeg ketjap en peper naar smaak toe.
5. Rol de omelet op en snijd in reepjes. Schep de soep in 2 kommen en garneer met de omeletreepjes en de taugé.

Tip: Neem de soep mee in een magnetrondoos en warm op in de magnetron.

Bevat: 340 kcal, 19 g eiwit, 13 g koolhydraten, 22 gram vet en 6 gram vezel

AVONDMAAL

Aspergetips met kipfilet en champignons

Ingrediënten (2 personen)

- 60 g Chinese eiermie
- 200 g kipfilet*
- 250 champignons
- 1 bosuitje
- 250 g groene aspergetips
- 2 eetlepels olijfolie
- zout
- paprikapoeder
- 1 el sesamzaad

Voor vegetariërs: 175 g vegetarische roerbakblokjes (Valess)

Bereiding:

1. Kook de noodles volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Snij de kipfilet in blokjes. Borstel de champignons schoon en snijd in plakken. Maak de bosui schoon en snijd in ringen. Was de asperges.
3. Verhit de olie in een koekenpan en bak de kipfilet rondom bruin. Voeg de champignons, bosui en aspergetips toe en roerbak nog 4 minuten. Breng op smaak met zout.
4. Verdeel het mengsel over 2 borden en bestrooi met wat paprikapoeder en de sesamzaad.

Bevat: 390 kcal, 33 g eiwit, 26 g koolhydraten, 16 gram vet en 5 gram vezel



LUNCH

Wortel-sla salade

Ingrediënten (2 personen)

- 100 g wortel
- 150 g veldsla
- 3 tomaten
- 25 g zwarte olijven
- 3 eetlepels magere yoghurt
- zout en peper
- 2 sneetjes volkorenbrood, dus besmeerd met halvarine

Voor vegetariërs: gebruik tuinkruidenbouillon

Bereiding:

1. Maak de wortel schoon en snijd in plakjes. Kook de wortel in ca. 3 minuten beetgaar.
2. Was de sla en laat uitlekken. Was de tomaten en snijd in partjes.
3. Klop van yoghurt, zout en peper een dressing.
4. Meng sla, tomaat en dressing door elkaar en verdeel over 2 borden. Verdeel de schijfjes wortel en olijven erover.
5. Serveer de salade met het brood.

Tip: Neem groenten en dressing apart mee. Meng de groenten pas vlak voor de lunch door elkaar.

Bevat: 85 kcal, 4 g eiwit, 9 g koolhydraten, 2 gram vet en 5 gram vezel

AVONDMAAL

Broccolipasta met geitenkaas

Ingrediënten (2 personen)

- 1 ui
- 300 g broccoli
- 60 g fusilli
- 3 el olijfolie
- 200 g tomaatblokjes (uit blik)
- 200 g rundertartaar* (BE: gemalen biefstuk)
- 50 g geraspte magere geitenkaas

* voor vegetariërs: 150 g vegetarisch gehakt

Bereiding:

1. Pel en snipper de ui.
2. Verdeel de broccoli in roosjes, schil de steel en snijd deze in plakjes.
3. Kook de fusilli volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
4. Kook de broccoli in 5 min. beetgaar.
5. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui 3 min. Voeg de tartaar toe en bak al roerend en plettend.
6. Voeg de tomaatblokjes toe en laat het geheel even pruttelen. Meng de broccoli erdoor.
7. Verdeel de pasta over 2 borden en schep het broccoli-tomaat-mengsel erover. Bestrooi met de geraspte geitenkaas.

Bevat: 515 kcal, 39 g eiwit, 29 g koolhydraten, 26 gram vet en 7 gram vezel



LUNCH

Komkommersoep

Ingrediënten (2 personen)

- 1 ui
- 2 komkommers
- 300 ml groentebouillon
- 4 eetlepels magere yoghurt
- zout en peper
- 1 bosuitje
- 2 sneetjes volkorenbrood

Bereiding:

1. Pel en snipper de ui.
 2. Schil de komkommers en snijd in blokjes.
 3. Bak de ui zonder vet zachtjes gedurende 2-3 minuten in een pan met antiaanbaklaag.
 4. Voeg de komkommerblokjes toe en smoor ze 2-3 minuten met het deksel op de pan.
 5. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook.
 6. Maak de bosui schoon en snijd in ringen.
 7. Laat de soep 3 tot 4 minuten doorkoken en pureer met de staafmixer.
 8. Breng de yoghurt op smaak met een klein beetje zout en peper.
 9. Verdeel de soep over 2 diepe borden. Schep in elk bord 2 lepels yoghurt en bestrooi met de bosui.
- Serveer met een sneetje geroosterd volkorenbrood

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 bosui wel apart mee. Overigens smaakt deze soep koud ook prima.

Bevat: 60 kcal, 3 g eiwit, 8 g koolhydraten, 1 gram vet en 2 gram vezel

AVONDMAAL

Rosbief met bospeen en zilveruitjes

Ingrediënten (2 personen)

- 300 g bospeen (BE : wortelen met loof)
- 60 g (roseval) aardappels
- zout en peper
- 3 eetlepels olijfolie
- 200 g rosbeef*
- 50 g zilveruitjes
- 100 g doperwtten (diepvries)
- 1 eetlepel fijngeknipte verse bieslook

* voor vegetariërs: 150 g kidneybonen

Bereiding:

1. Maak de bospeen schoon en snijd in stukken. Kook de bospeen in ca. 10 minuten gaar.
2. Boen de aardappels schoon en snijd ze in blokjes. Kook ze in ruim water met wat zout in 8-10 minuten beetgaar.
3. Snij de rosbeef in blokjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak de rosbeef rondom bruin. Voeg de zilveruitjes en tuinerwtten toe en warm even mee. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verdeel aardappel, wortel en rosbeef-mengsel over 2 borden en garneer met bieslook.

Bevat: 385 kcal, 28 g eiwit, 23 g koolhydraten, 19 gram vet en 7 gram vezel



LUNCH

Boerenomelet

Ingrediënten (2 personen)

- 1 ui
- 1 courgette
- 1 blik tomatenblokjes (400 g),
- tijmblaadjes
- zout en peper
- 4 eieren
- zout en (versgemalen) peper
- 1 cupje volle koffiemelk
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 sneetjes volkorenbrood besmeerd met halvarine

Bereiding:

1. Pel en snipper de ui. Maak de courgette schoon en snijd in kleine blokjes. Giet de tomaatblokjes af, zodat je alleen de stukjes overhoudt.
2. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de ui en courgette zachtjes al omscheppend 5 minuten. Voeg de tomaatblokjes en de tijmblaadjes toe en bak nog 2 minuten. Voeg zout en peper naar smaak toe.
3. Houd de groenten op een lage pit warm.
4. Klop de eieren los met zout, peper en koffiemelk. Verhit de olie in een koekenpan en bak van de helft van het eimengsel een omelet. Bak vervolgens in dezelfde pan van de rest van het eimengsel nog een omelet. Houd de eerste omelet eventueel warm onder aluminiumfolie.
5. Leg de omeletten op 2 borden en schep de groenten op de helft van iedere omelet. Vouw de omelet dicht en serveer met het brood.

Bevat: 285 kcal, 18 g eiwit, 16 g koolhydraten, 16 gram vet en 3 gram vezel

AVONDMAAL

Knoflook-citroengarnalen met snijbonen

Ingrediënten (2 personen)

- 1 eetlepel citroensap
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels fijngesneden verse peterselie
- 1 el olijfolie
- 300 g grote garnalen zonder schaal*
- 500 g snijbonen
- 100 g krieltjes (voorgekookt)
- visbouillon*

Voor vegetariërs: 250 g Tahoe in blokjes en tuinkruidenbouillon

Bereiding:

1. Meng citroensap, olijfolie en de peterselie in een kom. Pers het teentje knoflook er boven uit en meng alles door elkaar.
2. Schep de garnalen door het mengsel en laat even intrekken.
3. Maak de snijbonen schoon en snijd ze in ruitjes. Kook ze, samen met de krieltjes in de bouillon, in 5-7 minuten beetgaar.
4. Rijg de garnalen aan cocktailprikkers. Verhit een koekenpan of grillplaat. Bak de garnalenspiesjes in ca. 4 minuten gaar, keer regelmatig.
5. Verdeel de snijbonen en krieltjes over 2 borden en serveer met de garnalenspiesjes.

Bevat: 205 kcal, 26 g eiwit, 5 g koolhydraten, 6 gram vet en 10 gram vezel



LUNCH

Sandwich zuurkool met achterham

Ingrediënten (2 personen)

- 500 g gekookte wijnzuurkool
- ½ theelepel komijnpoeder
- (versgemalen) peper
- 2 sneetjes volkorenbrood, met halvarine
- 2 eetlepels (hot)ketchup
- 4 plakjes achterham*

*voor vegetariërs: 2 plakken pittige 20+ kaas

Bereiding:

1. Meng de zuurkool met het komijnpoeder en wat peper.
2. Rooster het brood uit het dagmenu en besmeer met ketchup.
3. Beleg het brood met de ham en schep op 2 sneetjes de zuurkool. Dek af met de andere sneetjes.
4. Zet er cocktailprikkers in en snijd de sandwich diagonaal door.

Bevat: 107 kcal, 10 g eiwit, 8 g koolhydraten, 2 gram vet en 8 gram vezel

AVONDMAAL

Pittige andijvie uit de wok

Ingrediënten (2 personen)

- 60 g zilvervriesrijst
- 4 sneetjes volkorenbrood
- 125 g magere rundvleesreepjes*
- zout en peper
- 1 krop andijvie (circa 500 g)
- 1 rode ui
- 1 rode peper
- 1 eetlepel wokolie
- 2 eetlepels ketjap manis
- 100 g taugé

* voor vegetariërs: 100 g kikkererwten of zwarte oogbonen (uit blik)

Bereiding:

1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing
2. Bestrooi de rundvleesreepjes met zout en peper.
3. Maak de andijvie schoon en scheur in grove stukken. Pel en snipper de ui. Maak de peper schoon, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in dunne reepjes.
4. Verhit de olie in een wok. Roerbak het vlees rondom bruin en schep het uit de wok.
5. Roerbak de ui en peper circa 1 minuut. Voeg de andijvie in delen toe en roerbak tot de andijvie is geslonken en beetgaar is.
6. Voeg de ketjap, taugé en rundvleesreepjes toe en roerbak nog 1 minuut. Breng op smaak met zout en peper.

Bevat: 333 kcal, 23 g eiwit, 27 g koolhydraten, 9 gram vet en 8 gram vezel

