



Herfst Menu

Maandag 19 oktober

3 eetmomenten op de dag!

Bij opstaan

2 glazen water drinken

In de ochtend

Aardbeensmoothie: mix 100 ml magere (soja) melk en 200 gram verse aardbeien in de blender tot een smoothie

Lunch

Zalm sandwich

Meng 50 gram magere kwark met 20 gram komkommer (in blokjes gesneden) en 1 theelepel citroensap. Rooster een volkoren boterham/broodje en beleg met het komkommermengsel. Leg er zalmplakjes overheen. Garneer met (verse) dille

Avondeten

Gebakken aardappelen met bietjes met appel, ui en een bal gehakt

Snipper 1 ui, was en snij 1 kleine zure appel in kleine blokjes en snij 200 gram gekookte bietjes in reepjes. Doe alles in een pan en laat dit langzaam warm worden (af en toe roeren). Maak van 100 gram rundergehakt een gehaktbal (klein uitje erin en kruiden naar smaak) en bak deze in een koekenpan in een eetlepel olijfolie rondom bruin en gaar. Eventueel aan te vullen met 4 gebakken aardappelen, in schijfjes.

Extra: een stukje pure chocolade (85%) cacao



Herfst Menu

Dinsdag 20 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

In de ochtend

Bakje kwark met stukjes verse ananas

Lunch

Uitsmijter ham tomaat

Bak in beetje olijfolie 2 plakken ham met daarover 2 eieren en 3 plakken tomaat, met zout/peper. Leg het over 2 volkoren boterhammen

Avondeten

Oosterse vis-wokschotel

Pel en snipper 1 ui, 1 teentje knoflook, ½ rode peper (kleingesneden) en 1 cm verse gember. Verhit olijfolie in een wokpan en bak de ui, knoflook, rode peper en gember zachtjes op laag vuur. Voeg 200 gram Oosterse gesneden groenten toe en roerbak tot ze gaar genoeg zijn. Voeg naar smaak een scheutje soja- en/of gembersaus toe.

Bereid 50 gram noedels volgens de gebruiksaanwijzing. Bak 100 gram witvis in een beetje olijfolie of roomboter of grill de vis. Meng de noedels bij de groenten en leg de vis er bovenop.

Extra: een stukje pure chocolade (85%) cacao



Herfst Menu

Woensdag 21 oktober

3 eetmomenten op de dag!

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Bakje kwark met stukjes verse ananas

Lunch

2 volkoren boterhammen met beetje roomboter, 30 plus kaas, tomaat/komkommer en zout/peper

Avondeten

Biefstuk of Duitse biefstuk en spruitjes met banaan en cashewnoten (2 pers)

Bak een biefstuk of Duitse biefstuk.

Maak 400 gram spruitjes schoon. Breng in een ruime pan, water en een snufje zout aan de kook. Snij 1 banaan in plakjes. Als het water kookt, voeg dan de schoongemaakte spruitjes toe en kook ze in ongeveer 7 minuten beetgaar. Giet de spruitjes af en laat ze ongeveer 1 minuut droogdampen. Verhit ondertussen wat olijfolie in een wok of grote koekenpan en doe hier de spruitjes met een handje cashewnoten in. Voeg kerriepoeder toe (naar smaak) en roerbak nog ongeveer 4 minuten. Voeg een handje geraspte kokos en de plakjes banaan toe en bak nog ongeveer 1 minuut mee totdat de banaan begint te verkleuren. Voeg eventueel 2 gekookte aardappelen toe of een beetje zilvervliesrijst.

Extra: een stukje pure chocolade (85%) cacao



Herfst Menu

Donderdag 22 oktober

3 eetmomenten op de dag!

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Bakje kwark of Griekse yoghurt met een handje blauwe bessen

Lunch

Wentelteefjes (2 personen)

Meng 2 bananen en 250 ml amandelmelk met een vork door elkaar in een kom of gebruik een mixer op lage stand. Verwarm een koekenpan met 1 eetlepel roomboter. Doop 1 volkoren-/spelt boterham per persoon in het bananen-melkmengsel en leg in de pan. Bestrooi het brood terwijl het bakt met wat kaneel. Haal het brood uit de pan als de andere kant ook bruin is. Bestrooi op je bord met extra kaneel en/of appelstukjes.

Avondeten

Spaghetti Carbonara (2 pers)

Kook 120 gram spelt-/volkoren spaghetti volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit een hapjespan en bak 100 gram magere spekblokjes knapperig. Voeg hier 100 ml groentebouillon aan toe en laat dit 1 minuut meekoken (niet helemaal laten verdampen). Kluts ondertussen 2 eieren in een kom met 30 gram Parmezaanse kaas, 2 eetlepels ricotta en zout/peper. Giet de spaghetti af en doe terug in de pan. Voeg meteen de spekblokjes met bouillon toe aan de spaghetti en roer dit door. Zet dan het vuur hoog, zodat de spaghetti verwarmt en roer het eimengsel erdoor (niet te lang want anders gaat het ei stollen tot roerei). Verdeel 2 handjes rucola (of andere sla naar wens) over 2 borden en leg hier de spaghetti Carbonara op. Garneer met nog wat Parmezaanse kaas en verse peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85%) cacao



Herfst Menu

Vrijdag 23 oktober

Balansdag

Bij opstaan

1 glas lauw water drinken met een half uitgeperste citroen

Ontbijt

Een bakje (Griekse) yoghurt/kwark met blauwe bessen, aardbeien, meloen of kiwi en een eetlepel gebroken lijnzaad

Lunch

Een gekookt ei

Een banaan

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat

Avondeten

Maaltijd salade van gerookte/gebakken kip, mango en cashewnoten (2 personen)

Snij een ½ avocado in stukjes. Schil een ½ mango en snij in stukjes. Snij 100 gram gerookte (of gebakken, in olijfolie) kip in stukjes. Maak op je bord een salade van 2 handen sla (naar keuze) met de avocado, mango en kip. Besprenkel met een eetlepel olijfolie, sap van een halve sinaasappel, een beetje citroensap en zout/peper. Strooi er een handje geroosterde cashewnoten overheen.

Extra: een stukje pure chocolade van 85% cacao

In de avond

8 amandelen



Herfst Menu

Zaterdag 24 oktober

3 eetmomenten op de dag!

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met verse stukjes mango

Lunch

Een haring of makreel op brood of 2 volkoren crackers met avocado en zout/peper

Avondeten

Wrap van ijsbergsla met kip/bonen/maisvulling (2 personen)

Laat 1 blikje rode kidneybonen (300 gr) uitlekken in een vergiet, snij 1 rode paprika in blokjes en 1 rode ui in ringen. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een wok en bak 250 gram gekruide kipfilet stukjes ongeveer (al roerend) 5 minuten. Voeg de ui en paprika toe en laat meebakken voor ongeveer 2 minuten. Voeg de kidneybonen en ook 100 gram mais toe, verwarm 2 minuten en zet het vuur uit. Snij dan een banaan in plakjes en voeg dit ook toe aan het kip/bonen/maismengsel. Leg op de borden 2 bladeren gewassen ijsbergsla en maak een dressing van 4 eetlepels yoghurt, 1 theelepel sambal en 1 theelepel gemberpoeder. Schep het kip/bonen/mais/banaanmengsel op de slabladeren en druppel de dressing erover, vouw de bladeren en zet vast met een satéprikker.

Extra: een bakje popcorn en een glas wijn



Herfst Menu

Zondag 25 oktober

3 eetmomenten op de dag!

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Herfstsalade: salade van handje eikenbladsla, handje aardbeien en galia of cantaloupe (in blokjes) meloen, handje munt en handje amandelen. Dressing: 50 ml yoghurt met eetlepel olijfolie en een theelepel balsamicoazijn

Avondeten

Lasagne van courgette, roerbakgroenten, champignons en tomaten met gehaktsaus (2 personen)

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een grote ovenschaal in met wat olijfolie. Rul in een hapjespan of wok 300 gram mager gehakt (in beetje olijfolie, met peper en zout) en voeg als het gehakt gaar is 400 gram Italiaanse roerbakgroenten en een half bakje in plakjes gesneden champignons toe. Bak dit kort mee, voeg dan een blikje tomatenpuree toe en roerbak dit 1 minuut mee. Voeg 1 blik gepelde tomaten toe, maak van de tomaat kleinere stukjes in de pan met een spatel en kruid de saus met verse basilicum, oregano, paprikapoeder, knoflook, zout en/ of andere kruiden naar smaak. Laat de saus zachtjes koken en snij ondertussen 1 tomaat in plakjes en 1 courgette in repen (bijvoorbeeld met een kaasschaaf). Leg de repen even op een stuk keukenpapier om het vocht te verwijderen.

Schep een laag saus in de ovenschaal, dan een laagje courgettereppen en herhaal dit tot alle courgettereppen op zijn (eindig met een laagje saus). Leg op de lasagne de plakjes tomaat en een in plakjes gesneden bol mozzarella en zet de ovenschaal 20 minuten in de oven.

Bestrooi op je bord eventueel nog met versgemalen zwarte peper en een beetje Parmezaanse kaas.

Extra: een stukje pure chocolade (85%) cacao