



De Zone-leefwijze

Dr. Barry Sears



De Zone-leefwijze

Healthcounseling van het Dr. Kappel Instituut biedt u in samenwerking met Dr. Barry Sears (USA) en Enerzona (Milaan), dat de Europese rechten heeft, een kennismaking met de Zone-leefwijze en het Zone-dieet.

Voorwoord

Healthcounseling van het Dr. Kappel Instituut biedt u in samenwerking met Dr. Barry Sears (USA) en Enerzona (Milaan), dat de Europese rechten heeft, een kennis-making met de Zone-leefwijze en het Zone-dieet.

Wat is dat?

Antwoord: Het is de leefwijze die de basis vormt voor de preventie van chronische aandoeningen (zoals hart-en vaatziekten, overgewicht, diabetes type II, dementie, Alzheimer, kanker, ADHD, mentale scherpste, arthritis), zodat uw veroudering wordt vertraagd en dat u langer vitaal blijft. Dat betekent dat u gezonder wordt. Hebt u bv overgewicht, dan zal dit gecorrigeerd worden, zonder te jo-jo-en. Hebt u hoge bloeddruk met grote kans op andere hart en vaatziekten, dan zal dit verbeteren, waardoor de medicatie kan verminderen en misschien zelfs kan worden gestaakt. Bent u futloos, dan bouwt u weer energie op, en zo maar door.....

Deze leefwijze houdt ondermeer in dat u zich ook gaat bezighouden met fitness en dat u uw psyche in balans brengt met de eisen die aan u worden gesteld dankzij reflectie en/of meditatie. U hebt hiermee de tools verkregen om tegenwicht te bieden aan de ondermijning van uw gezondheid met het vorderen der jaren. U hoeft alleen maar te beginnen om na 30 dagen het verschil te merken. Hooggeconcentreerde en gezuiverde Omega-3 van Sears/Enerzona is te bestellen bij Healthcounseling via de website.

De Zone-leefwijze en het bij behorende

Zone-dieet

De kenmerken van het Zone-dieet en de Zone leefwijze zijn dat voeding, net als medicatie, binnen een optimale werkbare Zone-breedte wordt gehouden. Voor innahme van een medicijn geldt, dat er niet teveel van mag worden ingenomen, anders is er meer kans op bijwerkingen, maar ook niet te weinig, anders werkt het niet. Er is dus een therapeutische zone nodig van optimale werkzaamheid met inperking van de nadelige bijwerkingen. Dit dieettype is aan haar naam gekomen, omdat de uitvinder ervan, Dr. Barry Sears, zich in de tachtiger jaren van de vorige eeuw bezig hield met intraveneuze chemotherapie. Qua samenstelling is het gemiddeld in hoeveelheid koolhydraat, eiwit en vetten, zodanig dat de glycaemische belasting laag is.

De glycaemische belasting bepaalt hoeveel van het hormoon Insuline wordt gemaakt. Hiervan wil je niet teveel hebben, omdat dit het gehalte aan Arachidon zuur verhoogt en daarmee de stille ontsteking opjaagt dat de veroudering versnelt en verdiept. Je kunt dus gerust zeggen dat het Zone-dieet tegen ontsteking is (anti-inflammatoir). Het Zone-dieet is ook vooral arm aan Omega-6 vetzuren, die ontsteking bevorderen, en dus de veroudering versterken. Ook om deze reden is het zone-dieet tegen ontsteking.

Nu zult u zich afvragen: wat heeft voeding te maken met ontsteking? Ontsteking wordt toch alleen in verband gebracht met de strijd tegen schadelijke micro-organismen? Nee dus! De definitie van ontsteking is, dat een ontsteking gezien moet worden als een reactie van het lichaam. Wanneer onze voeding onjuist is samengesteld en de hoeveelheid abnormaal is, dan zal na het nuttigen hiervan een reactie van het lichaam volgen. Omdat deze ontsteking aanvankelijk onopgemerkt verloopt en niet pijn doet, wordt het aangeduid met de term “stille ontsteking”. Dit verloopt dus sluipend, en wanneer het lang genoeg gaande is geweest en schade heeft aangericht in het lichaam, dan volgt uiteindelijk de pijn vanzelf en heb je chronisch medicijnen nodig om de symptomen te onderdrukken. De farmaceutische industrie vindt dit overigens geen probleem en zij is u graag voor de rest van uw leven



van dienst. Zo werd de ontstekingsremmer VIOXX op grote schaal toegepast, maar moest vanwege de ernstige bijwerkingen van de markt worden gehaald. Zo ook het massale gebruik van statines voor regulering van uw cholesterolhuishouding. Verbeterd u uw voedingsgewoonten volgens de richtlijnen van het Zone-dieet, en neemt u daarbij Omega-3, dan komt er verbetering in het cholesterolgehalte op een natuurlijke manier. Zo zijn er nog vele voorbeelden.

Overgewicht, ontstaat als gevolg van een disbalans in de voeding, waarbij voedselinname onvoldoende het gevoel van verzadiging geeft en je constant de neiging krijgt om te eten om zo het hongergevoel kwijt te raken. Uiteindelijk leidt dit tot ontsteking van het vetweefsel, en in ernstige gevallen gaat dit over in Diabetes type II. Het wordt uiteindelijk veroorzaakt door de voeding en kan daarom ook gecorrigeerd worden door te kiezen voor een voeding die tegen ontsteking is. Een dergelijke voedingswijze is de essentie van het zone-dieet. Hierbij wordt u een dieetprogramma van 28 dagen aangeboden dat de basis vormt voor de preventie van chronische aandoeningen op latere leeftijd en daarom zal het ook het overgewicht bij zowel mannen als vrouwen corrigeren. De recepten zijn afkomstig uit de verschillende boeken van dr. Barry Sears over het zone-dieet en een leefwijze in een voor u optimale zone. In het zone-dieetprogramma wordt gewerkt met voedselblokken en in appendix A. treft u een overzicht van de meest voorkomende voedingsmiddelen. In het zone-dieetprogramma krijgt u zowel de koolhydraten als de eiwitten als de vetten, echter de combinaties tussen deze voedingsmiddelen is zo samengesteld dat de glycemische belasting van de maaltijd laag blijft zodat dienovereenkomstig de insulineproductie door het lichaam als respons op deze maaltijd binnen normale grenzen blijft. Het betekent dus dat elke zone-maaltijd zorgt voor hormonale balans. Let er ook op dat u in het zone-dieet alleen gebruik maakt van de **goede** eiwitten (vnl wit vlees, vis en tofu), de **goede** vetten (olijfolie, extra vierge) en de **goede** koolhydraten (groenten en fruit). Dat is het geheim.

Het dieetprogramma per dag omvat drie zonemaaltijden aangevuld met twee zonesnacks. In elke maaltijd krijgt een vrouw drie zoneblokken aan koolhydraten terwijl een man vier zoneblokken aan koolhydraten binnenkrijgt. De zonesnacks hebben een belangrijke rol in het zone-dieetplan. Zij zijn er niet voor een aangename afleiding gedurende de dag, maar zij dienen als een hormonale touch-up om ons door de dag te helpen wanneer wij geen maaltijd binnen 4 tot 5 uren kunnen nuttigen. De eerste zonesnack wordt genomen tussen ontbijt en lunch of tussen lunch en avondeten afhankelijk van welke de langste tijdsperiode is tussen die twee. Bijvoorbeeld: iemand staat op om 6:00 uur 's ochtends en heeft ontbijt om 7:00 uur 's ochtends. Als deze persoon niet eerder luncht dan 13:00 uur of 14:00 uur dan is het verstandig een zonesnack te nemen tussen ontbijt en lunch. Anderzijds wanneer

zo iemand het ontbijt nuttigt om 9:00 uur 's morgens dat is de tijdspanse tussen ontbijt en lunch korter dan die tussen lunch en avondeten en wordt de snack genuttigd in de middag. De tweede zonesnack wordt gegeten 1 uur voor het naar bed gaan om een te lage suikerspiegel (hypoglycaemie) in de nacht te voorkomen. Een zonesnack is dus eigenlijk een minizone-maaltijd en bestaat 1 blok aan eiwitten, 1 blok aan koolhydraten en 1 blok aan vet.



Zone-Dieet

Het Zone-dieet is meer dan 20 jaren geleden ontwikkeld door Barry Sears met het ultieme doel de sluipende, stille ontsteking als gevolg van een verkeerde voeding tot staan te brengen. Deze ontsteking ligt aan de basis van alle chronische ziekten en aan de basis van veroudering met veel gebreken. Bijkomend grote voordeel is geleidelijke gewichtsvermindering zonder te jo-jo-en. Je gaat smakelijk eten zonder honger te lijden.

Om u wegwijs te maken in het hanteren van deze leefwijze volgen hieronder de hoeveelheden die voor de samenstelling van een maaltijd gebruikt mogen worden. In het begin lijkt het volgen van het Zone-dieet een ingewikkelde bezigheid, maar voor je het weet heb je het onder de knie. Begin met je keukenkasten op te ruimen en alle kantklare meelproducten weg te doen. Ga naar een goed gesorteerde huis-houdwinkel en haal een maatbeker voor het aflezen van milliliters. Dit is om het volgen van de hoeveelheden in Amerikaanse maten te vergemakkelijken en is dus niet alleen voor vloeibare ingrediënten. Je hebt ook een goede set pannen met een anti-aanbak laag nodig en houten lepel om hierin te roeren. Houd deze pannen krasvrij. Schaf hoogwaardige Olijfolie, extra-vergine, aan.

Het samenstellen van een Zone maaltijd is eenvoudig! Er zijn 4 manieren om dit te doen. In dit gedeelte beschrijf ik de methode die op dit moment het accuraatst is, nl die van de Zone voedselblokken. Begin met de hoeveelheid eiwit te bepalen. Hierbij doet u een scheut verantwoord vet, hetgeen overblijft is de hoeveelheid aan koolhydraten. Deze selecteert u uit de lijst met zone-blokken. Indien u ook voor het eiwit en het vet zich rigoureuus aan de blokmethode wenst te houden, dan volgt ook van deze voedingsmiddelen een opsomming.

Heb je het Zone-voedingsblokken overzicht niet bij de hand en ben je aan een maaltijd toe, dan kun je de volgende methoden toepassen. Zij zijn minder accuraat, maar beter dan helemaal af te wijken.

A. Denken aan de Zone-leefwijze wanneer je gaat eten. Dwz dat behalve koolhydraat, je ook eiwit tot je moet nemen. BV, neem je een glaasje bier, doe er dan 4 stukken kippenvleugel bij, of wijn combineren met kaas. Een chocolade reep kun je bv in balans brengen met wat kaas erbij. Hoe weet je of je succesvol bent geweest. Kijk gewoon op je horloge. Ben je 4 uren later nog niet hongerig, dan heb je het goed gedaan. Het wegblijven van honger (je bent dan voldaan), is de beste indicator dat wat je hebt gegeten in overeenstemming is met je genetische bouw.

B. De Hand-Oog methode. In je handpalm, zowel bij de man als de vrouw, past de hoeveelheid van het benodigde eiwit. Kies hiervoor kip, vis, mager rundvlees, magere zuivelproducten, tofu, soja vervangingsproducten. Verdeel je bord in drieën. Eén deel is voor het eiwit. De overige 2 delen zijn voor het koolhydraat. Kies kleurrijke groenten en fruit hiervoor en neem zo min mogelijk zetmeel producten. Granen en zetmeelproducten gebruik je meer als “kleine toevoeging”. Tenslotte wat enkelvoudig verzadigd vet, zoals Olijfolie, amandelschaafsel of guacamole.

C. De 1-2-3 methode. Dit is handig voor fabrieksvoedsel, voorzien van een label. Voor elke **1** gram aan vet, eet je **2** gram aan eiwit en **3** gram aan koolhydraat. Voor de vrouw betekent dit plus minus 10 gram vet, 20 gram eiwit en 30 gram koolhydraat. Voor de man, 15 gram vet, 30 gram eiwit en 45 gram koolhydraat. Wanneer je het bekijken van voedsellabels op deze manier als leidraad neemt, zul je merken dat veel van wat in de supermarkt wordt aangeboden, ver staat van het houden van voedingsbalans in je Zone. Dat heb je echter wel nodig om een hormonaal uitgebalanceerde maaltijd tot je te nemen.

Voor dat u begint volgen hier enkele handige tips:

1. in elk recept wordt voor een vrucht gekozen. U bent vrij te kiezen voor 1 of 2 soorten gedurende de week als dat makkelijker is en economischer.
2. u kunt ook vooraf klaargemaakt kippenvlees gebruiken in plaats van vlees van de genoemde vleessoorten in sommige recepten.
3. maak desnoods meer dan 1 portie per keer klaar zodat u een voorraad kunt invriezen en u daardoor sneller de maaltijden kan samenstellen.
4. het is ook handig om de groenten vooraf te snijden zoals bijvoorbeeld uien, paprika en broccoli. Wanneer in een recept u hiervan iets nodig heeft dan kunt u de juiste hoeveelheid uit de vriezer pakken.
5. als het snijden van groenten toch te veel tijd van u vergt dan kunt u 1 zoneblok koolhydraten vervangen door 65 ml. hummus, 125 ml. tomatensaus, 65 ml. gekookte linzen of 65 ml. gekookte bonen.
6. u bent vrij een andere volgorde van dezelfde recepten aan te houden als dat u beter uitkomt.
7. In de eerste week van dit programma komt u nog wat “slechte” koolhydraten tegen zoals brood en andere koolhydraten met hoge glycaemische belasting. Dit is om de ontwenning wat geleidelijker aan te laten verlopen.
8. het is aan te raden hoogwaardige Omega 3 dagelijks in te nemen omdat dit voorziet in uw behoefte aan EPA (eicosapentaenoic acid) en DHA (docosahexaenoic acid).

Ga nu maar aan de slag.

28-dagen plan voor kennismaking met het Zone dieet

Week 1 – dag 1

Ontbijt

Roerei met bacon

Ingrediënten voor vrouwen

- 28 gram baconstrips of 3 baconstrips van kalkoen
- oliespray
- het eiwit van 4 eieren
- 2/3 theelepel olijfolie
- optioneel: 1 theelepel melk
- strooisel van vetarme mozzarellakaas
- 250 ml. druiven
- ½ sneetje getoast roggebrood
- 1 theelepel pindakaas

Voor de omelet zijn kruiden smaakverhogend

Optionele kruiden zijn:

- 1/8 theelepel dille
- 1/8 theelepel bieslook
- 1/8 theelepel hotsauce

Bereidingswijze

De bacon wordt in een pan wat opgebakken. Neem een andere pan met een anti-aanbaklaag en besproei dat met een plantaardige oliespray. Terwijl dit gaande is worden de eieren geklutst samen met de olijfolie, een klein beetje melk als dat gewenst is, en de kruiden. De eieren worden in de 2e pan

gebakken en er wordt roerei van gemaakt. Wanneer dit bijna klaar is wordt de kaas hierover gestrooid. De maaltijd is compleet met de druiven en een half sneetje getoast roggebrood met pindaas.

Ingrediënten voor mannen

- 28 gram baconstrips of 3 baconstrips van kalkoen
- oliespray
- het eiwit van 6 eieren
- 2/3 theelepel olijfolie
- optioneel: 1 theelepel melk
- strooisel van vetarme mozzarella-kaas
- 375 ml. druiven
- ½ sneetje getoast roggebrood
- 1 theelepel pindakaas

Optionele kruiden zijn:

- 1/8 theelepel dille
- 1/8 theelepel bieslook
- 1/8 theelepel hotsauce

Lunch

Fruits de mer salade

Ingrediënten voor de vrouw

- 126 gram ingeblikte zeevruchten (garnalen, krabbenvlees of kreeft)
- 1 eetlepel mayonaise light
- 1/8 theelepel dille
- 1/8 theelepel knoflookpoeder

- zout en peper naar smaak
- 1 mini pitabrood waar de top van afgesneden is
- 250 ml. ontdooide frambozen

Bereidingswijze

De zeevruchten met mayonaise en kruiden. Doe dit in de pocket van het mini pitabroodje en eet daarbij ook de frambozen. In de middag kan een zonesnack worden genuttigd. De recepten worden hiervoor apart gegeven.

Ingrediënten voor de man

- 168 gram ingeblikte zeevruchten (garnalen, krabbenvlees of kreeft)
- 4 theelepels mayonaise light
- 1/8 theelepel dille
- 1/8 theelepel knoflookpoeder
- zout en peper naar smaak
- 1 mini pitabrood waar de top van afgesneden is
- 500 ml. ontdooide frambozen

Avondeten

Chili

Ingrediënten voor de vrouw

- 126 gram mager gehakt van rundvlees of kalkoen
- 1 theelepel olijfolie
- 65 ml. klein gesneden uien
- 65 ml. klein gesneden champignons
- 65 ml. klein gesneden paprika
- chilipoeder, oregano en peper naar

smaak

- 65 ml. kidney bonen uit een potje of blik zonder het vocht
- 250 ml. ingeblikte tomaten inclusief het vocht
- strooisel van vetarme pittige kaas
- 1 peer

Bereidingswijze

Bak het vlees in wat olie in een pan met een anti-aanbaklaag bij niet al te hoge temperatuur. Voeg de gesneden uien, champignons, paprika en kruiden toe. Bak dit gedurende 15 minuten tot de groenten zacht zijn en roer frequent. Voeg hier de bonen en tomaten aan toe en kook dit voor nog eens 10 tot 15 minuten. Serveer dit met de kaas en eet peer erbij.

Neem in de late avond een snack.

Ingrediënten voor de man

- 168 gram mager gehakt van rundvlees of kalkoen
- 1 1/3 theelepel olijfolie
- 65 ml. klein gesneden uien
- 65 ml. klein gesneden champignons
- 65 ml. klein gesneden paprika
- chilipoeder, oregano en peper naar smaak
- 125 ml. kidney bonen uit een potje of blik zonder het vocht
- 250 ml. ingeblikte tomaten inclusief het vocht
- strooisel van vetarme pittige kaas
- 1 peer

Dag 2

Ontbijt

Ouderwetse havermout

Ingrediënten voor de vrouw

- 250 gram gekookte grove korrels havermout
- nootmuskaat
- kaneel
- 7 gram eiwitpoeder
- 1 eetlepel amandelschaafsel
- 56 gram baconstrips of 6 kalkoen baconstrips

Bereidingswijze

Maak de havermout klaar volgens de instructie op het pak en voeg hier aan de nootmuskaat en kaneel toe. Roer het amandelschaafsel en eiwitpoeder er door heen. Serveer de bacon er apart naast.

Ingrediënten voor de man

- 330 gram gekookte grove korrels havermout
- nootmuskaat
- kaneel
- 14 gram eiwitpoeder
- 4 theelepels amandelschaafsel
- 56 gram baconstrips of 6 kalkoen baconstrips

Lunch

Cheeseburger

Ingrediënten voor de vrouw

- spray van plantaardig vet

- 126 gram gehakt van rund of kalkoen
- zout, peper en kruiden naar uw keuze en naar smaak
- 1 plak vetarme kaas
- 1 theelepel vetarme mayonaise
- ½ sneetje roggebrood
- optioneel: plakje tomaat, slablaadje en uienring
- 1 appel en 12 pinda's

Bereidingswijze

Besproei een pan met anti-aanbaklaag met de spray van plantaardige olie. In een aparte kom wordt het gehakt gemengd met de kruiden en maak hiervan de burgers. Bak de burgers en wanneer deze klaar zijn wordt hier overheen het plakje kaas geplaatst. smeer wat mayonaise op het brood. Plaat hierop de burger en daarboven het slablaadje, een plakje tomaat en een uienring. Neem hierbij een appel en de pinda's.

Ingrediënten voor de man

- spray van plantaardig vet
- 168 gram gehakt van rund of kalkoen
- zout, peper en kruiden naar uw keuze en naar smaak
- 1 plak vetarme kaas
- 2 theelepels vetarme mayonaise
- 1 sneetje roggebrood
- optioneel: plakje tomaat, slablaadje en uienring
- 1 appel en 12 pinda's

Avondeten

Barbecuekip

Ingrediënten voor de vrouw

- 84 gram kipfilet
- 2 plakjes limoen
- 2 uienringen
- 1 tot 2 theelepels barbecuesaus
- spinazie
- 125 ml. selderij
- 250 ml. gesneden komkommer
- 195 ml. gesneden uien (of een combinatie van verschillende groenten die samen 1 zoneblok koolhydraten vormen)
- 1 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak
- 325 ml. gekookte sperziebonen
- 250 ml. aardbeien

Bereidingswijze

De oven wordt voorverwarmd. Doe in een schaal de kipfilet samen met de limoenplakjes en de uienringen en bak dit gedurende 15 minuten. Breng de barbecuesaus aan en ga nog 15 minuten door met bakken. De spinazie, selderij en komkommer en uien worden in een kom gedaan. Besproei dit met olijfolie en azijn. De kip en de bonen worden opgediend samen met het fruit en de salade.

Neem een zonesnack in de avond.

Ingrediënten voor de man

- 112 gram kipfilet
- 2 plakjes limoen
- 2 uienringen
- 1 tot 2 theelepels barbecuesaus

- spinazie
- 125 ml. selderij
- 250 ml. gesneden komkommer
- 195 ml. gesneden uien (of een combinatie van verschillende groenten die samen 1 zoneblok koolhydraten vormen)
- 1 1/3 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak
- 325 ml. gekookte sperziebonen
- 250 ml. blauwe bessen

Dag 3

Ontbijt

Fruitsalade

Ingrediënten voor de vrouw

- 195 ml. magere kwark
- 250 ml. aardbeien
- 125 ml. druiven
- 25 ml. ongezoete mandarijnpartjes
- 3 macadamia noten in kleine stukjes

Bereidingswijze

Meng alle ingrediënten en geniet.

Ingrediënten voor de man

- 250 ml. magere kwark
- 250 ml. aardbeien
- 125 ml. druiven
- 25 ml. ongezoete mandarijnpartjes
- 4 macadamia noten in kleine stukjes

Lunch

Chef salade

Ingrediënten voor de vrouw

- enkele slablaadjes

- 1 paprika in stukken gesneden
- 1 tomaat in stukken gesneden
- 85 ml. waterkastanjes
- 65 ml. kikkererwten (of elke combinatie van groenten die tezamen 3 zoneblokken geven volgens appendix A.)
- 42 gram gerookte kalkoenfilet
- 42 gram gerookte ham
- 28 gram vetarme kaas
- 1 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak

Bereidingswijze

Combineer de sla, paprika, tomaten, waterkastanjes en kikkererwten in een grote kom. Doe daarop de kalkoek, de ham en kaas. Combineer de olie en azijn en schudt goed door. Schenk de dressing over de salade en schep het om.

Neem zonesnack in de late namiddag.

Ingrediënten voor de man

- enkele slablaadjes
- 1 paprika in stukken gesneden
- 1 tomaat in stukken gesneden
- 85 ml. waterkastanjes
- 65 ml. kikkererwten (of elke combinatie van groenten die tezamen 3 zoneblokken geven volgens appendix A.)
- 84 gram gerookte kalkoenfilet
- 42 gram gerookte ham
- 28 gram vetarme kaas
- 1 1/3 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak
- 1 pruim (als dessert)

Avondeten

Vis in folie

Ingrediënten voor de vrouw

- plantaardige vetspray
- 126 gram vis naar keuze
- 2 eetlepels Parmezaanse kaas
- vers gemalen peper naar smaak
- wat citroensap
- uien naar smaak, fijn gesneden
- 500 ml. gekookte asperges
- 1 eetlepel amandelschilfers
- 250 ml. frambozen

Bereidingswijze

Neem een stuk aluminiumfolie en spuit in het centrum met spray van plantaardige olie. Plaats de vis in het centrum van het folie. Strooi hier overheen de kaas, peper, citroensap en uien. Vouw de folie over de vis maar laat wat ruimte rond de vis. Sluit het goed zodat het sap niet kan weglekken. Bak bij gemiddelde temperatuur gedurende 18 minuten. Als u hiermee klaar bent maakt u de folie voorzichtig open en plaats de inhoud op een bord. Neem er de asperges bij die bestrooid zijn met het amandelschaafsel evenals de frambozen.

Neem een late avondsnaak.

Ingrediënten voor de man

- plantaardige vetspray
- 168 gram vis naar keuze
- 2 eetlepels Parmezaanse kaas
- vers gemalen peper naar smaak
- wat citroensap
- uien naar smaak, fijn gesneden

- 500 ml. gekookte asperges
- 4 theelepels amandelschilfers
- 500 ml. frambozen

Dag 4

Ontbijt

Feta omelet

Ingrediënten voor de vrouw

- spray van plantaardige olie
- het eiwit van 4 eieren of 125 ml. van een eivervanger (als u dat wenst mag er wat melk bij)
- 28 gram verkruimelde magere feta-kaas
- 9 olijven, gesneden in kleine stukjes
- 170 ml. haver-mout met hele korrel
- 125 ml. blauwe bessen

Bereidingswijze

Bespuut pan met anti-aanbaklaag met plantaardige olie. Bak de eieren bij een middelmatige hitte. Vouw de olijven en fetakaas in. Dien op moet haver-mout met hierop de blauwe bessen.

Ingrediënten voor de man

- spray van plantaardige olie
- het eiwit van 6 eieren of 195 ml. van een eivervanger (als u dat wenst mag er wat melk bij)
- 28 gram verkruimelde magere feta-kaas
- 12 olijven, gesneden in kleine stukjes
- 250 ml. haver-mout met hele korrel
- 125 ml. blauwe bessen

Lunch

Kipsalade sandwich

Ingrediënten voor de vrouw

- 84 gram kipfilet in stukjes
- 1 eetlepel mayonaise light
- zout en peper naar smaak
- 1 steel selderij in stukjes
- 250 ml. gesneden druiven
- 1 mini pitabroodje of ½ sneetje rog-gebrood
- eventueel sla en een plak tomaat

Bereidingswijze

Meng de kip met mayonaise, zout en peper, selderij en druiven. Doe dit in het pitabroodje en voeg daarbij een plak tomaat en sla.

Neem een zone-snack in de namiddag.

Ingrediënten voor de man

- 112 gram kipfilet in stukjes
- 4 theelepels mayonaise light
- zout en peper naar smaak
- 1 steel selderij in stukjes
- 250 ml. gesneden druiven
- 1 mini pitabroodje of ½ sneetje rog-gebrood
- eventueel sla en een plak tomaat
- 1 mandarijn (als dessert)

Avondeten

Meatloaf

Ingrediënten voor de vrouw

- 126 gram mager gehakt van rund of kalkoen
- 2 eetlepels eivervanger of het eiwit van 1 ei

- 1 theelepel broodkruimels
- 1 eetlepel ketchup
- 85 ml. fijn gesneden uien
- 1 scheutje worchestersaus
- ¼ theelepel tijm
- peper naar smaak
- bedje van slablaadjes
- 125 ml. artisjokkenharten uit blik of pot
- 500 ml. fijn gesneden champignons of een andere groente die 1 zoneblok aan koolhydraten oplevert
- 1 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak
- 250 ml. klaargemaakte en in kleine stukjes gesneden courgette
- ½ appel

Bereidingswijze

Doe gehakt, eiwit of eiwitvervanger, broodkruimels, ketchup, uien, worchestersaus, tijm, zout en peper in een kom en meng dit goed. Vorm het beslag tot een broodvormpje en bak dit op middelmatige hitte totdat het gaar is. terwijl het vlees bakt worden slablaadjes, artisjokkenharten en champignons gemengd in een grote schaal. In een kleinere kom worden olie en azijn gemengd waarna dit over de salade wordt verdeeld. Serveer broodje samen met salade, courgette en appel.

Ingrediënten voor de man

- 168 gram mager gehakt van rund of kalkoen
- 2 eetlepels eivervanger of het eiwit van 1 ei
- 1 theelepel broodkruimels
- 1 eetlepel ketchup
- 85 ml. fijn gesneden uien

- 1 scheutje worchestersaus
- ¼ theelepel tijm
- peper naar smaak
- bedje van slablaadjes
- 125 ml. artisjokkenharten uit blik of pot
- 500 ml. fijn gesneden champignons of een andere groente die 1 zoneblok aan koolhydraten oplevert
- 1 1/3 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak
- 250 ml. klaargemaakte en in kleine stukjes gesneden courgette
- 1 appel

D a g 5

O n t b i j t

Gebakken mengsel

Ingrediënten voor de vrouw

- gesneden uien naar smaak
- gesneden paprika naar smaak
- gesneden champignons
- 1 theelepel olijfolie
- 84 gram vlees (rund, kip, ham; evt. uit blik)
- 85 mg gekookte aardappelen in blokjes
- 375 ml tomaten in stukjes
- peper en zout naar smaak
- Worchestersaus naar smaak
- ½ grapefruit

Bereidingswijze

In een pak met anti-aanbaklaag worden uien, paprika en de champignons gebakken. Voeg hier aan toe vlees, aardappelen, tomaten, zout, peper en

Worchestersaus. Bak dit mengsel onder goed roeren. Als het klaar is dien op met ½ grapefruit (indien aardappelen niet gewenst zijn neem dan een hele grapefruit in plaatse van een halve.).

Ingrediënten voor de man

- gesneden uien naar smaak
- gesneden paprika naar smaak
- gesneden champignons
- 1 1/3 theelepel olijfolie
- 112 gram vlees (rund, kip, ham; uit blik mag ook)
- 85 mg gekookte aardappelen in blokjes gesneden
- 375 ml tomaten in stukjes
- peper en zout naar smaak
- Worchestersaus naar smaak
- ½ grapefruit
- ¾ glas vruchtensap

Lunch

Open sandwich

Ingrediënten voor de vrouw

- spray van plantaardige olie
- 56 gram bacon of 6 strips kalkoen-vlees
- 2 theelepels vetarme mayonaise
- 1 sneetje roggebrood
- 28 gram magere kaas
- sla, plakje tomaat
- ½ sinaasappel
- 6 pinda's

Bereidingswijze

Besproei een pan met anti-aanbaklaag met plantaardige spray. Bak de bacon enigszins. Besmeer broodje roggebrood

met mayonaise. Leg hierop sla, kaas, tomaat en bacon. Neem er een sinaasappel en pinda's bij.

Ingrediënten voor de man

- spray van plantaardige olie
- 56 gram bacon of 6 strips kalkoen-vlees
- 1 eetlepel vetarme mayonaise
- 1 sneetje roggebrood
- 56 gram magere kaas
- sla, plakje tomaat
- 1 sinaasappel
- 6 pinda's

Avondeten

Kalkoen met champignons

Ingrediënten voor de vrouw

- 1 theelepel olijfolie
- 84 gram kalkoenborst gesneden in strips
- 195 ml. fijn gesneden uien
- 2 theelepels appelazijn
- 1/8 theelepel limoensap
- 500 ml. gesneden champignons
- 170 ml. ongezoete appelmoes
- 2 theelepels maïsmeel
- 1 theelepel orange-extract
- 1/8 theelepel dille
- ¼ theelepel kaneel
- 250 ml. water waaraan wat citroensap is toegevoegd

Bereidingswijze

Doe in een pan met anti-aanbaklaag een ½ theelepel olijfolie. Bak hierin de kalkoen met uien, appelazijn en het limoensap. Ga net zolang door tot de

kalkoen gaar is. in een andere pan wordt de rest van de olijfolie verwarmd en bak hierin gedurende 3 tot 5 minuten de champignons. Voeg de overige ingrediënten toe en kook tot dat het vocht iets dikker wordt (meng het maïsmeel eerst met wat water voordat je het in de pan doet). Schep het champignonmengsel op een bord en doe hierop het kalkoenvlees.

Neem een late avondsnaak.

Ingrediënten voor de man

- 1 1/3 theelepel olijfolie
- 112 gram kalkoenborst gesneden in strips
- 195 ml. fijn gesneden uien
- 2 theelepels appelazijn
- 1/8 theelepel limoensap
- 500 ml. gesneden champignons
- 170 ml. ongezoete appelmoes
- 2 theelepels maïsmeel
- 1 theelepel orange-extract
- 1/8 theelepel dille
- 1/4 theelepel kaneel
- 250 ml. water waaraan wat citroensap is toegevoegd
- 1/2 peer (als dessert)

Dag 6

Ontbijt

Eieren en muffin

Ingrediënten voor de vrouw

- het eiwit van 4 eieren of 125 ml. eivervanger
- 1 theelepel olijfolie

- 1/2 Engelse muffin
- 28 gram magere ham
- 1/2 sinaasappel

Bereidingswijze

Meng het eiwit en de olijfolie en voeg er eventueel wat melk aan toe. Besproei een pan met anti-aanbaklaag met plantaardige olie en bak de eieren. Toast de Engelse muffin. Bak de bacon. Plaats de bacon op de muffin en doe hier overheen de eieren. Neem sinaasappel er bij.

Ingrediënten voor de man

- het eiwit van 6 eieren
- 1 theelepel olijfolie
- 1/2 Engelse muffin
- 28 gram magere ham
- 1 sinaasappel

Lunch

Gegrilde kipsalade

Ingrediënten voor de vrouw

- bedje van sla
- 500 ml. gesneden champignons
- 375 ml. gesneden tomaten
- 195 ml. gesneden uien
- 1 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak
- citroensap
- Worcestersaus naar smaak
- peper naar smaak
- 126 gram gestoomde kip
- geraspte Parmezaanse kaas
- 1/2 appel

Bereidingswijze

Meng de sla, champignons, tomaten

en uien. In een kleine kom worden olie en azijn gemengd en goed geschut. Besprenkel de salade met de dressing en voeg hieraan limoensap en worchestersaus toe. Maal de peper over de salade. Voeg hieraan het kippenvlees toe en strooi de Parmezaanse kaas er over heen. Als dessert een ½ appel.

Ingrediënten voor de man

- bedje van sla
- 500 ml. gesneden champignons
- 375 ml. gesneden tomaten
- 195 ml. gesneden uien
- 1 1/3 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak
- citroensap
- Worcestersaus naar smaak
- peper naar smaak
- 168 gram gestoomde kip
- geraspte Parmezaanse kaas
- 1 appel

Avondeten

Medaillons van varkensvlees met appel

Ingrediënten voor de vrouw

- 84 gram medaillons varkensvlees of dun gesneden varkensvlees
- rozemarijn naar smaak
- Dijon-mosterd
- ½ appel gesneden
- 1 tot 2 theelepels witte wijn (optioneel)
- 65 ml. water
- ½ pak gemengde groene sla

- 500 ml. broccoli-roosjes
- 65 ml. kikkererwten
- 1 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak
- 65 ml. druiven

Bereidingswijze

De oven wordt voorverwarmd. Plaats het varkensvlees op de bakplaat en strooi er rozemarijn, mosterd en de appelstukjes over heen. Schenk wijn en water rond het varkensvlees. Bak dit gedurende 10 minuten gaar en marinier het varkensvlees met de sappen. Verminder de hitte en bak nog gedurende een kwartier tot dat het varkensvlees helemaal gaar is. Dien dit op met sla en druiven erbij.

Neem in de late avond een snack.

Ingrediënten voor de man

- 112 gram medaillons varkensvlees of dun gesneden varkensvlees
- rozemarijn naar smaak
- Dijon-mosterd
- ½ appel gesneden
- 1 tot 2 theelepels witte wijn (optioneel)
- 65 ml. water
- ½ pak gemengde groene sla
- 500 ml. broccoli-roosjes
- 125 ml. kikkererwten
- 1 1/3 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak
- 65 ml. druiven

Dag 7

Ontbijt

Yoghurt en fruit

Ingrediënten voor de vrouw

- 250 ml. vetarme yoghurt
- 250 ml. aardbeien
- 1 eetlepel amandelschaafsel
- 28 gram baconstrips of 3 strips kalkoen of eiwitpoeder van koeienmelk welke door de yoghurt heen wordt geroerd

Bereidingswijze

Meng yoghurt, aardbeien en amandelschaafsel en neem er bacon bij.

Ingrediënten voor de man

- 375 ml. vetarme yoghurt
- 250 ml. aardbeien
- 4 theelepels amandelschaafsel
- 28 gram baconstrips of 3 strips kalkoen of eiwitpoeder van koeienmelk welke door de yoghurt heen wordt geroerd

Lunch

Pitabrood

Ingrediënten voor de vrouw

- 1 theelepel mayonaise light
- 1 mini pitabroodje
- 126 gram gestoomde kalkoen of 84 gram kalkoenborst
- gesneden paprika naar smaak
- gesneden tomaten naar smaak
- 6 gesneden olijven
- 1 appel

Bereidingswijze

Smeer pitabroodje in met mayonaise. Vul met kalkoen, paprika, tomaten en olijven. Neem er een appel bij.

Ingrediënten voor de man

- 1 theelepel mayonaise light
- 1 mini pitabroodje
- 168 gram gestoomde kalkoen of 84 gram kalkoenborst
- gesneden paprika naar smaak
- gesneden tomaten naar smaak
- 9 gesneden olijven
- 1 ½ appel

Avondeten

Vegetarische roerbak

Ingrediënten voor de vrouw

- 250 ml. plantaardige eiwitkrumels of 112 gram stevige tofu
- 1 theelepel olijfolie
- 375 ml. gesneden uien
- 500 ml. broccoli-roosjes
- 500 ml. gesneden champignons
- 28 gram vetarme gesneden kaas
- ½ appel

Bereidingswijze

Wanneer tofu gebruikt wordt, wordt het vocht afgegoten. Verkrumel de tofu. Bak de tofukrumels in de olijfolie in een pan met een anti-aanbaklaag bij gemiddelde hitte. Voeg hieraan uien, broccoli en champignons toe. Roerbak bij gemiddelde hitte tot de groenten gaar zijn. Roer de kaas er bij en verhit tot de kaas is gesmolten. Neem appel als dessert.

Ingrediënten voor de man

- 375 ml. plantaardige eiwitkruimels
of 168 gram stevige tofu
- 1 1/3 theelepel olijfolie
- 375 ml. gesneden uien
- 500 ml. broccoli-roosjes
- 500 ml. gesneden champignons
- 28 gram vetarme gesneden kaas
- 1 appel



Week 2 – dag 1

Ontbijt

Havermout met ricotta en blauwe bessen

Ingrediënten voor de vrouw

- 170 ml. gekookte havermout
- 125 ml. blauwe bessen
- 24 gram gepasturiseerde ricottakaas
- 3 macadamia noten, gecrusht

Bereidingswijze

Meng de gekookte havermout met de blauwe bessen, ricottakaas en de macadamianoten.

Ingrediënten voor de man

- 250 ml. gekookte havermout
- 125 ml. blauwe bessen
- 112 gram gepasturiseerde ricottakaas
- 4 macadamia noten, gecrusht

Lunch

Chinese kip

Ingrediënten voor de vrouw

- 85 gram ingeblikte mandarijnen afkomstig uit een waterige oplossing
- 500 ml. sla
- 500 ml. spinazie
- 65 ml. gesneden rode paprika
- 65 ml. gesneden champignons
- 65 ml. gesneden komkommers
- 500 ml. cherry tomaten
- spray van plantaardige olie
- 84 gram gewokte kipfilet
- uienzout naar smaak
- knoflookzout naar smaak
- peper naar smaak

- dille naar smaak
- 125 ml. zonejus (bereidingswijze hiervan wordt apart benoemd)
- ½ theelepel sesamsaus
- ½ eetlepel avocado
- ½ theelepel sesamolie
- 3 pinda's

Bereidingswijze

Meng in een grote kom de mandarijnen, sla, spinazie, paprika, champignons, komkommer en tomaten. Besproei een pan met anti-aanbaklaag met de plantaardige spray. Het kippenvlees wordt gekruid met uienzout, knoflookpoeder, peper en dille waarna het bij middelmatige hitte wordt gebakken. Meng 125 ml. van de hieronder beschreven zonebouillon met de sesamsaus, avocado, sesamolie en pinda's als slasaus. Voeg het kippenvlees toe aan de salade en besprenkel dit met de slasaus.

Ingrediënten voor de man

- 170 gram ingeblikte mandarijnen afkomstig uit een waterige oplossing
- 500 ml. sla
- 500 ml. spinazie
- 65 ml. gesneden rode paprika
- 65 ml. gesneden champignons
- 65 ml. gesneden komkommers
- 500 ml. cherry tomaten
- spray van plantaardige olie
- 112 gram gewokte kipfilet
- uienzout naar smaak
- knoflookzout naar smaak
- peper naar smaak
- dille naar smaak
- 125 ml. zonejus (bereidingswijze hiervan wordt apart benoemd)

- ½ theelepel sesamsaus
- 1 eetlepel avocado
- ½ theelepel sesamoliel
- 6 pinda's

Benodigdheden voor de zone kippenjus

- 625 ml. Kippenbouillon
- 1 eetlepel witte wijn (optioneel)
- 84 gram gesneden uien
- ½ theelepel gesneden knoflook
- ½ theelepel selderiezout
- 1 theelepel gedroogde peterselie
- Zout en peper naar smaak
- 8 theelepels maismeel

Bereidingswijze

Meng de kippenbouillon met witte wijn (wanneer dit gebruikt wordt), uien, knoflook, selderiezout, peterselie, zout en peper in een kleine pan. Meng het maismeel met koud water om het op te lossen en voeg dit aan de ingrediënten toe. Kook dit mengsel. Als het klaar is doe het in een container. Laat het afkoelen en doe dit in de koelkast. Deze saus kan worden bewaard in de koelkast gedurende 5 dagen maar kan ook worden ingevroren. Deze saus kan vaker worden ontdooid, maar hierbij moet dan wel het vocht weer goed doorgeroerd worden. 250 ml. Van deze bouillon is gelijk aan 1 koolhydraat zoneblok. Dit recept bevat geen eiwit of vetzoneblok.

Avondeten

Vis

Ingrediënten voor de vrouw

- 126 gram visfilet naar keuze
- 1 theelepel olijfolie
- plakjes citroen of limoen of gember
- 2 tomaten
- Parmezaanse kaas naar smaak
- 375 ml. sperziebonen
- 125 ml. druiven

Bereidingswijze

Smeer de vis in met olijfolie en plaats hierop de citroen of gemberplakjes. Kook dit gedurende 10 minuten totdat de vis gaar is. De vis niet omdraaien. Snij de tomaten doormidden. Bestrooi deze met Parmezaanse kaas en bak totdat deze zacht is geworden. Dien dit op met de druiven er bij.

Ingrediënten voor de man

- 168 gram visfilet naar keuze
- 11/3 theelepel olijfolie
- plakjes citroen of limoen of gember
- 2 tomaten
- Parmezaanse kaas naar smaak
- 375 ml. sperziebonen
- 250 ml. druiven

Dag 2

Ontbijt

Sojapasteitje met fruit

Ingrediënten voor de vrouw

- 2 sojaworstjes (ongeveer 14 gram eiwit)
- 28 gram gesneden magere kaas
- fruitsalade bestaande uit :

- 170 ml. mandarijnpartjes
- 125 ml. blauwe bessen
- 1 eetlepel amandelschaafsel

Bereidingswijze

Maak de sojaworstjes klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg hieraan de gesneden kaas toe en bak door tot de kaas is gesmolten. Voeg de mandarijnpartjes en de blauwe bessen tezamen en strooi hierover de amandelen. Serveer de sojaworstjes met de fruitsalade.

Ingrediënten voor de man

- 2 sojaworstjes (ongeveer 14 gram eiwit)
- 56 gram gesneden magere kaas
- fruitsalade bestaande uit :
- 170 ml. mandarijnpartjes
- 250 ml. blauwe bessen
- 4 theelepels amandelschaafsel

Lunch

Pitapizza met salade

Ingrediënten voor de vrouw

- spray van plantaardige olie
- 58 gram magere bacon of
- 84 gram mager gehakt
- 250 ml. gesneden groene paprika
- 65 ml. gesneden uien
- 1 mini pittabroodje die gehalveerd is
- 65 ml. tomatensaus
- 28 gram geraspte magere kaas
- slablaadjes
- 195 ml. gesneden rode paprika
- 125 ml. gesneden tomaat
- 1 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak

Bereidingswijze

In een pan met anti-aanbaklaag die besproeid is met de plantaardige oliespray wordt de bacon of gehakt gebakken. In dezelfde pan wordt 65 ml. van de groene paprika meegebakken samen met de uien tot de gewenste gaarheid is bereikt. Breng op smaak met peper.

Ingrediënten voor de man

- spray van plantaardige olie
- 84 gram magere bacon of
- 126 gram mager gehakt
- 250 ml. gesneden groene paprika
- 65 ml. gesneden uien
- 1 mini pittabroodje die gehalveerd is
- 65 ml. tomatensaus
- 28 gram geraspte magere kaas
- slablaadjes
- 195 ml. gesneden rode paprika
- 125 ml. gesneden tomaat
- 1 1/3 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak
- ½ appel (dessert)

Plaats het vlees, de tomatensaus en daarna de groenten op de pitahalfjes. Strooi hier de kaas overheen. Bak dit tot de kaas smelt. Combineer de sla en het resterende deel van de groene en rode paprika met de tomaten. Meng de olie en azijn en schudt goed door. Doe de dressing over de salade en serveer bij broodje.

Avondeten

Kiproerbak

Ingrediënten voor de vrouw

- 84 gram kipfilet in stukken gesneden
- 2/3 theelepel olijfolie
- 500 ml. gesneden kool
- 1 gesneden groene paprika
- 275 ml. gesneden uien
- 1 eetlepel ketjap
- 6 pinda's
- 250 ml. aardbeien

Bereidingswijze

Bak de kip in olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag of wok. Voeg hier de groenten aan toe en wok tot ze gaar zijn. Voeg hier aan de ketjap en pinda's in de laatste 2 minuten toe. Neem de aardbeien als dessert.

Neem in de avond een snack.

Ingrediënten voor de man

- 112 gram kipfilet in stukken gesneden
- 1 theelepel olijfolie
- 500 ml. gesneden kool
- 1 gesneden groene paprika
- 275 ml. gesneden uien
- 1 eetlepel ketjap
- 6 pinda's
- 500 ml. aardbeien

Dag 3

Ontbijt

Smoothie van frambozen en limoen

Ingrediënten voor de vrouw

- 250 ml. magere melk
- 125 ml. vetarme yoghurt
- 250 ml. frambozen
- sap van 1 limoen
- 1 eetlepel amandelschaafsel
- 2 hard gekookte eieren zonder het eigeel

Bereidingswijze

Plaats alle ingrediënten in een blender en mix totdat dit een smoothie is geworden. Serveer direct hierna.

Ingrediënten voor de man

- 375 ml. magere melk
- 195 ml. vetarme yoghurt
- 250 ml. frambozen
- sap van 1 limoen
- 4 theelepels amandelschaafsel
- 2 hard gekookte eieren zonder het eigeel

Lunch

Tonijnsalade

Ingrediënten voor de vrouw

- 84 gram in water ingeblikte tonijn
- 1 eetlepel mayonaise light
- gesneden selderie naar smaak
- 65 ml. uitgelekte kikkererwten uit blik en gedroogd
- bedje van slablaadjes
- 1 sinaasappel

Bereidingswijze

Meng de tonijn, mayonaise en sellerie. Plaats dit tonijnmengsel samen met de kikkererwten op een bedje van sla. Neem sinaasappel als dessert.

Neem in de namiddag een zonesnack.

Ingrediënten voor de man

- 112 gram in water ingeblikte tonijn
- 4 theelepels mayonaise light
- gesneden sellerie naar smaak
- 125 ml. uitgelekte kikkererwten uit blik en gedroogd
- bedje van slablaadjes
- 1 sinaasappel

Avondeten

Gekookte zalm

Ingrediënten voor de vrouw

- 126 gram zalmsteak, ongeveer 2.5 cm dik
- 1 theelepel olijfolie
- ½ theelepel gedroogde rozemarijn (of naar smaak)
- ½ theelepel gedroogde dragon (of naar smaak)
- ½ theelepel gedroogde dille (of naar smaak)
- 500 cc gesneden courgette
- zout en peper naar smaak
- 2 kiwi's

Bereidingswijze

De oven wordt voorverwarmd. Smeer de zalm in met de olijfolie en strooi hierop de kruiden. Doe de vis op een schaal of wikkel het in aluminiumfolie

en doe dit in de over. Braad dit 4 tot 5 minuten per kant, afhankelijk van dikte, keer 1x maal om. Stoom de courgette in stoompan gedurende 4 tot 6 minuten. Breng op smaak met zout en peper. Serveer de kiwi's als dessert.

Neem een zonesnack in de avond.

Ingrediënten voor de man

- 168 gram zalmsteak, ongeveer 2.5 cm dik
- 1 1/3 theelepel olijfolie
- ½ theelepel gedroogde rozemarijn (of naar smaak)
- ½ theelepel gedroogde dragon (of naar smaak)
- ½ theelepel gedroogde dille (of naar smaak)
- 500 cc gesneden courgette
- zout en peper naar smaak
- 3 kiwi's

Dag 4

Ontbijt

Ontbijt uit Italië

Ingrediënten voor de vrouw

- het eiwit van 2 eieren
- 1 theelepel olijfolie
- zout en peper naar smaak
- 28 gram prosciutto ham gesneden in kleine stukjes
- 28 gram gekruimelde fetakaas
- 1 sinaasappel in partjes
- ½ gesneden peer

Bereidingswijze

Bak het geklutste eiwit in olijfolie met peper en zout naar smaak. Voeg hieraan de ham en kaas toe. Neem de sinaasappel en peer erbij.

Ingrediënten voor de man

- het eiwit van 4 eieren
- 11/3 theelepel olijfolie
- zout en peper naar smaak
- 28 gram prosciutto ham gesneden in kleine stukjes
- 28 gram gekruimelde fetakaas
- 1 sinaasappel in partjes
- 1 gesneden peer

Lunch

Vegetarische burger

Ingrediënten voor de vrouw

- 1 sojaburger (ongeveer 14 gram eiwit)
- 28 gram vetarme kaas
- plakje tomaat en sla
- augurk welke ingemaakt is in dille
- voor een kleine salade:
- 2 gesneden tomaten
- 1 groene paprika in stukjes gesneden
- 1 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak
- 250 ml. ongezoete appelmoes bestrooid met kaneel

Bereidingswijze

Besproei de pan met anti-aanbaklaag met plantaardige oliespray en bak de burger volgens de instructies op de verpakking. Voeg hieraan de kleine salade toe en neem de appelmoes als dessert.

Neem een zonesnack in de late namiddag.

Ingrediënten voor de man

- 1 ½ sojaburger (ongeveer 21 gram eiwit)
- 28 gram vetarme kaas
- plakje tomaat en sla
- augurk welke ingemaakt is in dille
- voor een kleine salade:
- 1 gesneden tomaat
- 1 groene paprika in stukjes gesneden
- 11/3 theelepel olijfolie
- azijn naar smaak
- 250 ml. ongezoete appelmoes bestrooid met kaneel

Avondeten

Garnalenpannetje

Ingrediënten voor de vrouw

- 195 ml. gesneden uien
- 1 gesneden groene paprika
- knoflook naar smaak
- 1 theelepel olijfolie
- 126 gram gewelde en gereinigde garnalen
- 65 ml. witte wijn (optioneel)
- 1 tot 2 theelepels citroensap
- limoenpartjes
- 250 ml. gestoomde asperges
- zout en peper naar smaak
- ½ peer

Bereidingswijze

Bak in een pan met anti-aanbaklaag de uien, paprika en knoflook in de olijfolie. Voeg hieraan de garnalen, de witte wijn en het limoensap toe. Kook dit

gedurende 5 minuten onder goed roeren totdat de garnalen roze zijn. Versier dit met de limoenpartjes. Neem de asperges en peer erbij.

Neem een zonesnack in de avond.

Ingrediënten voor de man

- 195 ml. gesneden uien
- 1 gesneden groene paprika
- knoflook naar smaak
- 11/3 theelepel olijfolie
- 168 gram gewelde en gereinigde garnalen
- 65 ml. witte wijn (optioneel)
- 1 tot 2 theelepels citroensap
- limoenpartjes
- 250 ml. gestoomde asperges
- zout en peper naar smaak
- 1peer

Dag 5

Ontbijt

Makkelijk ontbijt

Ingrediënten voor de vrouw

- 85 ml. gekookte havermout met hele korrels
- 125 ml. vetarme yoghurt
- 125 ml. vetarme kwark
- neem een smaakmaker als limoen of vanille naar smaak
- kruiden (zoals kaneel, allspice, nootmuskaat)
- 1 pakje stevia (optioneel)
- 125 ml. blauwe bessen of ander fruit dat 1 zoneblok aan koolhydraten oplevert
- 1 eetlepel amandelschaafsel

Bereidingswijze

Maak de havermout klaar volgens de instructie op de verpakking. Meng de yoghurt, kwark, de smaakmakers, de kruiden en de stevia. Maak lagen van allereerst de havermout, daar bovenop het fruit en vervolgens het yoghurtmengsel en serveer in een kom. Strooi hierover het amandelschaafsel.

Ingrediënten voor de man

- 170 ml. gekookte havermout met hele korrels
- 195 ml. vetarme yoghurt
- 125 ml. vetarme kwark
- neem een smaakmaker als limoen of vanille naar smaak
- kruiden (zoals kaneel, allspice, nootmuskaat)
- 1 pakje stevia (optioneel)
- 125 ml. blauwe bessen of ander fruit dat 1 zoneblok aan koolhydraten oplevert
- 4 theelepels amandelschaafsel

Lunch

Gevulde tomaat

Ingrediënten voor de vrouw

- 1 tomaat
- 64 gram witte tonijn in water uit blik
- 1 eetlepel mayonaise light
- gesneden sellerie en uien naar smaak
- 250 ml. ingeblikte mandarijnen in water

Bereidingswijze

Hol een tomaat uit. Laat het vocht weglopen van de tonijn en meng de

tonijn met mayonaise, sellerie en uien. Vul hiermee de tomaten. Neem fruit als dessert.

Neem in de namiddag een zonesnack.

Ingrediënten voor de man

- 2 tomaten
- 112 gram witte tonijn in water uit blik
- 4 theelepels mayonaise light
- gesneden sellerie en uien naar smaak
- 250 ml. ingeblikte mandarijnen in water

Avondeten

Runderkebab's

Ingrediënten voor de vrouw

- 68 gram mager rundvlees gesneden in blokjes
- kebabgroente zoals uien, paprika, champignons en cherrytomaten
- marinade naar keuze
- spinaziesalade bestaande uit:
 - 750ml. spinazie
 - 195 ml. gesneden uien
 - 1 tomaten
 - 500 ml. gesneden champignons
 - 1 theelepel olijfolie
 - azijn naar smaak
 - 1 peer

Bereidingswijze

Marineer het vlees in de marinade naar de keuze en anders kunt de marinade vervaardigen door olijfolie, sojasaus, rode wijnazijn, citroensap, worchester-saus, mosterd en peper te mengen. Het

vlees en de groente worden op prikkers gestoken en strijk hierover de marinade. Braad of barbecue dit naar wens. Tijdens het bakken en draaien marinade 1 tot 2 maal opnieuw aanbrengen. Neem de salade en fruit erbij.

Neem een late snack in de avond.

Ingrediënten voor de man

- 112 gram mager rundvlees gesneden in blokjes
- kebabgroente zoals uien, paprika, champignons en cherrytomaten
- marinade naar keuze
- spinaziesalade bestaande uit:
 - 750ml. spinazie
 - 195 ml. gesneden uien
 - 1 tomaten
 - 500 ml. gesneden champignons
 - 11/3 theelepel olijfolie
 - azijn naar smaak
 - 1 appel

Dag 6

Ontbijt

Groente omelet

Ingrediënten voor de vrouw

- 1 gesneden tomaat
- 195 ml. gesneden uien
- gesneden champignons naar smaak
- 1 theelepel olijfolie
- 250 ml. gestoomde aspergetips
- 1 groot heel ei plus het eiwit van 4 grote eieren of 125 ml. eiwit
- 85 ml. mandarijnenpartjes

Bereidingswijze

Bak de tomaat, uien en champignons in olijfolie. Stoom de aspergetoppen totdat deze gaar zijn. Kluts de eieren, voeg eventueel 1 eetlepel melk hier aan toe. Voeg het eiermengsel bij de groente en bak dit bij lage hitte totdat het eiermengsel bijna stijf is. Til een rand van de omelet op zodat het vocht naar onderen weg kan lopen. Doe de aspergetoppen op de omelet en rol het in. Ga door met het bakken totdat de eieren gaar zijn. Versier met de mandarijnpartjes.

Ingrediënten voor de man

- 1 gesneden tomaat
- 195 ml. gesneden uien
- gesneden champignons naar smaak
- 11/3 theelepel olijfolie
- 250 ml. gestoomde aspergetips
- 1 groot heel ei plus het eiwit van 6 grote eieren of 195 ml. eiwit
- 170 ml. mandarijnpartjes

Lunch

Vegetarische chili

Ingrediënten voor de vrouw

- 250 ml. soja eiwitkrumels of 84 gram kalkoengehakt
- 1 theelepel olijfolie
- Uien, knoflook, peper en champignons gesneden naar wens
- 250 ml. gestoomde tomaten met vocht
- 65 ml. bonen uit blik of pot zonder vocht
- chilipoeder naar smaak
- 28 gram geraspte kaas fijn gesneden

Bereidingswijze

Bak de soja krumels of het kalkoengehakt in de olijfolie samen met de gesneden uien, knoflook, peper en champignons. Voeg hierbij de tomaten, de bonen en chilipoeder. Laat dit gedurende 10 minuten gaar koken, strooi hierop de kaas.

Neem een zonesnack in de namiddag.

Ingrediënten voor de man

- 375 ml. soja eiwitkrumels of 126 gram kalkoengehakt
- 11/3 theelepel olijfolie
- uien, knoflook, peper en champignons gesneden naar wens
- 250 ml. gestoomde tomaten met vocht
- 125 ml. bonen uit blik of pot zonder vocht
- chilipoeder naar smaak
- 28 gram geraspte kaas fijn gesneden

Avondeten

Salsakip

Ingrediënten voor de vrouw

- 84 gram kipfilet
- 125 ml. salsa
- Geraspte magere kaas
- 3 eetlepels guacamole
- 325 ml. gestoomde sperziebonen op smaak gebracht met wat zout
- ½ appel

Bereidingswijze

De over wordt voorverwarmd. Plaats de kip in vuurvaste schaal. Doe hierop de salsa en strooi hier de kaas over. Plaats in de over gedurende 40 minuten. Doe

hierop de guacamole. Serveer met de gestoomde sperziebonen en neem er een appel bij.

Neem een snack in de late avond.

Ingrediënten voor de man

- 112 gram kipfilet
- 125 ml. salsa
- Geraspte magere kaas
- 4 eetlepels guacamole
- 325 ml. gestoomde sperziebonen op smaak gebracht met wat zout
- 1 appel

Dag 7

Ontbijt

Smoothie van blauwe bessen en yoghurt

Ingrediënten voor de vrouw

- 125 ml. vetarme yoghurt
- 250 ml. bevroren blauwe bessen
- 125 ml. magere kwark
- 1 eetlepel amandelschaafsel
- optioneel is 1 theelepel fructose

Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot het mengsel glad is.

Ingrediënten voor de man

- 250 ml. vetarme yoghurt
- 250 ml. bevroren blauwe bessen
- 125 ml. magere kwark
- 4 theelepels amandelschaafsel
- optioneel is 1 theelepel fructose

Lunch

Salade caprese

Ingrediënten voor de vrouw

- 2 gesneden tomaten
- 84 gram vetarme mozzarellakaas
- 1 teentje knoflook, fijn geknepen
- 1 eetlepel gesneden verse basilicum-blaadjes
- 1 theelepel olijfolie
- balsamico-azijn naar smaak'
- 250 cc druiven

Bereidingswijze

Plaats de gesneden tomaten op een bord en doe hierop de kaas. Meng de knoflook, basilicum en olijfolie en plaats die boven op de tomaten en kaas. Besprenkel dit met balsamico-azijn en neem de druiven als dessert.

Neem in de middag een zonesnack.

Ingrediënten voor de man

- 2 gesneden tomaten
- 112 gram vetarme mozzarellakaas
- 1 teentje knoflook, fijn geknepen
- 1 eetlepel gesneden verse basilicum-blaadjes
- 1 1/3 theelepel olijfolie
- balsamico-azijn naar smaak'
- 375 cc druiven

Avondeten

Visschotel in 10 minuten

Ingrediënten voor de vrouw

- 126 gram visfilet
- zout en peper

- citroensap
- 750 ml. gesneden courgette
- 195 ml. gesneden uien
- 1 theelepel olijfolie
- 250 ml. aardbeien

Bereidingswijze

De vis wordt gekruid met zout, zwarte peper en de verse citroensap. Bak dit gedurende 5 minuten aan beide kanten totdat de vis iets uit elkaar valt. Doe de uien en courgette in een kom. Voeg hieraan olijfolie, zout en peper toe en wok dit gaar. Dien de vis op met de

groenten en druppel hierop wat citroensap. Neem fruit als dessert.

Neem in de avond een zonesnack.

Ingrediënten voor de man

- 168 gram visfilet
- zout en peper
- citroensap
- 750 ml. gesneden courgette
- 195 ml. gesneden uien
- 1 1/3 theelepel olijfolie
- 250 ml. Blauwe bessen

