

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 geklust samen met de olijfolie, een klein beetje melk als dat gewenst is, en de kruiden. De eieren worden in de 2^e 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 mozzarellakaas

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 verkrumelde magere fetakaas
9 olijven, gesneden in kleine stukjes
170 ml. havermout met hele korrel
125 ml. blauwe bessen

Bereidingswijze:

Bespuut pan met anti-aanbaklaag met
plantaardige olie. Bak de eieren bij een
middelmattige hitte. Vouw de olijven en
fetakaas in. Dien op moet havermout 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 verkrumelde magere fetakaas
12 olijven, gesneden in kleine stukjes
250 ml. havermout 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 roggebrood
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 roggebrood
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

DAG 5

ONTBIJT:

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 kalkoenvlees
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 kalkoenvlees
1 eetlepel vetarme mayonaise
1 sneetje roggebrood
56 gram magere kaas
sla, plakje tomaat
1 sinaasappel
6 pinda's



½ peer (als dessert)

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
¼ theelepel kaneel
250 ml. water waaraan wat citroensap is toegevoegd

DAG 6

ONTBIJT:

Eieren en muffin

Ingrediënten voor de vrouw

het eiwit van 4 eieren of 125 ml. eivervanger
1 theelepel olijfolie
½ Engelse muffin
28 gram magere ham
½ 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
1½ theelepel olijfolie
½ 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
½ 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 marineer 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. Verkrummel 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 eiwitkrumels 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