

WEEK 2 – DAG 1

ONTBIJT:

Havermout met ricotta en blauwe bessen

Ingrediënten voor de vrouw

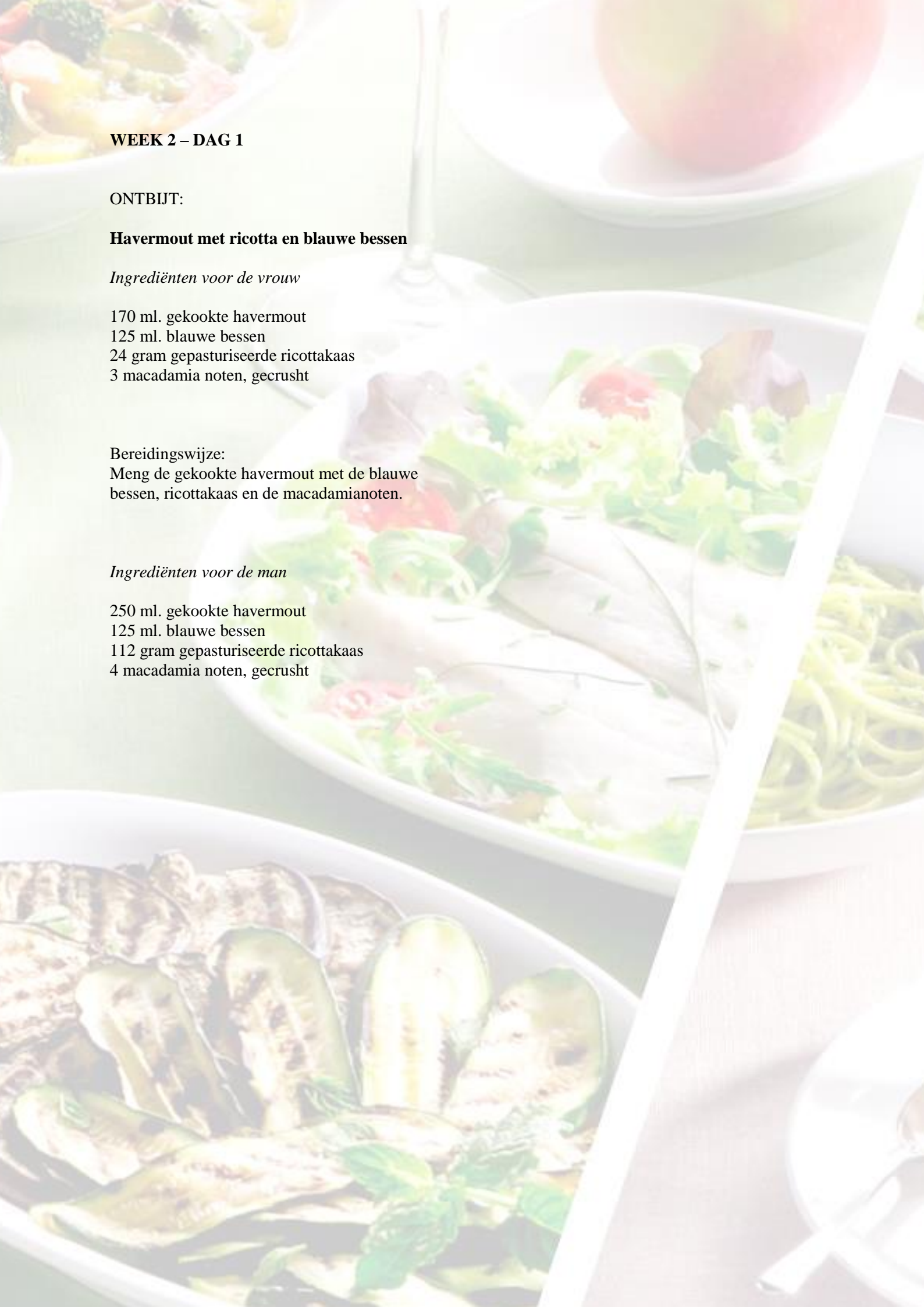
170 ml. gekookte havermout
125 ml. blauwe bessen
24 gram gepasturiseerde ricottakaas
3 macadamia noten, gecrusht

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 sesamolie
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
1 1/3 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
1/2 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 sellerie 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 oven. 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
1 1/3 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
1 1/3 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
1 1/3 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, worchestersaus, 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
1 1/3 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. mandarijnpertjes

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 mandarijnpertjes.

Ingrediënten voor de man

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

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 sojakrumels 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
1 1/3 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 basilicumblaadjes
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 basilicumblaadjes
1 1/3 theelepel olijfolie
balsamico-azijn naar smaak
375 cc druiven

AVONDETEN

Visshotel 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

