

WEEK 3 – DAG 1

ONTBIJT:

Zone muesli

Ingrediënten voor de vrouw

125 ml magere kwark
7 gram eiwitpoeder of 2 hardgekookte eieren
zonder eigeel
85ml muesli
3 abrikozen uit blik, in stukjes gesneden
1 eetlepel amandelschaafsel

Bereidingswijze:

Meng de ingrediënten in een kom en geniet er van.

Ingrediënten voor de man

195 ml magere kwark
7 gram eiwitpoeder of 2 hardgekookte eieren
zonder eigeel
85ml muesli
3 abrikozen uit blik, in stukjes gesneden
4 theelepels amandelschaafsel

Opmerking:

Dit recept kan makkelijk worden veranderd bijv. kunnen de abrikozen vervangen worden door een zoneblok vers fruit. Verder kan het eiwitpoeder vervangen worden door 65 ml. extra kwark. Deze mix kun je vooraf maken zonder de noten er aan toe te voegen en in de koelkast klaar te hebben voor de volgende ochtend. Vlak voor het eten doe je de nootjes erbij.

LUNCH:

Tonijn en een salade van 3 soorten bonen

Ingrediënten voor de vrouw

84 gram tonijn uit blik
65 ml kidney bonen, zonder vocht
65 ml kikkererwten, zonder vocht
65 ml zwarte bonen, zonder vocht
1 theelepel olijfolie
rijstazijn naar smaak
1 theelepel uienpoeder of een hoeveelheid naar smaak
mespuntje knoflookpoeder of naar smaak
bedje van slablaadjes

Bereidingswijze:

Meng de tonijn en de bonen. Doe in een schudfles de olijfolie, azijn, uienpoeder en knoflookpoeder en schudt dit goed door elkaar. Doe de dressing over de tonijn- en bonen salade en serveer op bedje sla.

Neem in de late middag een zonesnack.

Ingrediënten voor de man

112 gram tonijn uit blik
65 ml kidney bonen, zonder vocht
65 ml kikkererwten, zonder vocht
65 ml zwarte bonen, zonder vocht
1 1/3 theelepel olijfolie
rijstazijn naar smaak
1 theelepel uienpoeder of een hoeveelheid naar smaak
mespuntje knoflookpoeder of naar smaak
bedje van slablaadjes
1/2 appel (dessert)

AVONDETEN:

Groente wokpan

Ingrediënten voor de vrouw

1 theelepel olijfolie
84 gram kipfilet, gesneden in dunne reepjes
375 ml gesneden uien
1 teentje knoflook
500 ml broccoli
500 ml gesneden champignons
125 ml druiven

Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag en bak hierin het kippenvlees. Voeg hieraan uien, knoflook, broccoli en de champignons toe. Breng de hitte iets terug en wok dit mengsel bij middelmatige hitte totdat de groenten net gaar zijn. Neem de druiven als dessert.

Dag 2

ONTBIJT:

Yoghurt met appel

Ingrediënten voor de vrouw

1 appel, ontdaan van klokhuis en gehalveerd
125 ml gewone magere yoghurt
1 mespunt nootmuskaat
1 mespunt oranjessippers
1 mespunt kaneel
125 ml magere kwark
1 eetlepel amandelschaafsel

Bereidingswijze:

Plaats de appel met de gesneden kant in een kleine magnetronschaal. Kook de appel in de magnetron gedurende 4-5 minuten. In een kom worden de yoghurt, nootmuskaat, oranjessippers en kaneel gemengd. Plaats de kwark op een serveerschaaltje en strooi hierover heen het amandelschaafsel. Wanneer de appel gekookt is en daardoor zacht geworden is wordt deze bovenop de kwark geplaatst en geserveerd met de yoghurt daar bovenop.

Ingrediënten voor de man

1 1/3 theelepel olijfolie
112 gram kipfilet, gesneden in dunne reepjes
375 ml gesneden uien
1 teentje knoflook
500 ml broccoli
500 ml gesneden champignons
250 ml druiven

Neem voor het naar bed gaan een zonesnack.

Ingrediënten voor de man

1 appel, ontdaan van klokhuis en gehalveerd
250 ml gewone magere yoghurt
1 mespunt nootmuskaat
1 mespunt oranjessippers
1 mespunt kaneel
125 ml magere kwark
4 theelepels amandelschaafsel

LUNCH:

Salade met gegrilde garnalen

Ingrediënten voor de vrouw

bed van groenbladige of andere sla
250 ml gestoomde broccoli
½ paprika
65 ml kidney bonen, zonder vocht
1 tomaat van gemiddelde grootte, in plakjes gesneden
1 theelepel olijfolie met azijn naar smaak
1 eetlepel limoensap
1 theelepel worchestersaus
½ theelepel gemalen peper
126 gram gekookte garnalen
½ peer

Bereidingswijze:

Meng de groenten en besprenkel dit met een dressing van olijfolie, azijn, limoensap, worchestersaus en peper. Doe de garnalen erboven op en neem een peer als dessert.

Neem in de namiddag een zonesnack.

AVONDETEN:

Zalmburger

Ingrediënten voor de vrouw

84 gram roze zalm uit blik
2 eiwitten
85 ml gekookte havermout
¼ ui gesneden
1 theelepel dille
knoflook, zout en peper
1 theelepel olijfolie
1 appel

Bereidingswijze:

Laat de zalm uit elkaar vallen in een kom en doe daar de overige ingrediënten bij behalve de olijfolie. Kneed het mengsel goed met de handen waarna burgers worden gevormd. In een pan wordt de olijfolie verhit bij middelmatige temperatuur waarna de zalmburgers aan beide zijden gedurende 3-5 minuten worden gebakken totdat het een goudbruine kleur heeft verkregen. Serveer direct en neem een appel als dessert.

Ingrediënten voor de man

bed van groenbladige of andere sla
250 ml gestoomde broccoli
½ paprika
65 ml kidney bonen, zonder vocht
1 tomaat van gemiddelde grootte, in plakjes gesneden
1 1/3 theelepel olijfolie met azijn naar smaak
1 eetlepel limoensap
1 theelepel worchestersaus
½ theelepel gemalen peper
168 gram gekookte garnalen
1peer

Ingrediënten voor de man

126 gram roze zalm uit blik
2 eiwitten
85 ml gekookte havermout
¼ ui gesneden
1 theelepel dille
knoflook, zout en peper
1 1/3 theelepel olijfolie
1 1/2 appel

Neem in de late avond een zonesnack.

Dag 3

ONTBIJT:

Salsamengsel

Ingrediënten voor de vrouw

eiwit van 4 eieren of 125 ml eiwit
2/3 theelepel olijfolie
65 ml zwarte bonen, uitgelekt (gespoeld en gedroogd)
375 ml uien
125 ml salsa
1 eetlepel guacamole
28 gram mozzarellakaas in kleine brokjes

Bereidingswijze:

Scheidt het eiwit van het eigeel en hou het eiwit apart. Verwarm pan met anti-aanbaklaag en doe daarin de olijfolie. Verwarm de zwarte bonen in de magnetron. Bak de uien in olijfolie totdat ze zacht genoeg zijn en voeg hierbij het eiwit en maak hiervan een roermengsel. Doe het eiwitmengsel op een bord. Meng de salsa met de bonen en doe dit bovenop het roerei- uimengsel. Doe hier overheen de kaas, desgewenst kan dit voor 20 seconden in de magnetron om de kaas te smelten. Doe hierover heen de guacamole en serveer.

LUNCH:

Bacon-appel sandwich

Ingrediënten voor de vrouw

1 sneetje roggebrood
1 eetlepel biologische pindakaas
84 gram magere Canadese bacon
½ appel in plakjes
125 ml alfalfa (optioneel)

Bereidingswijze:

Toast het sneetje brood licht en smeer hierop de pindakaas. Hierover heen de bacon, appel en alfalfa.

Neem in de namiddag een zonesnack.

Ingrediënten voor de man

eiwit van 6 eieren of 195 ml eiwit
1 theelepel olijfolie
65 ml zwarte bonen, uitgelekt (gespoeld en gedroogd)
375 ml uien
125 ml salsa
1 eetlepel guacamole
28 gram mozzarellakaas in kleine brokjes
195 ml V8-sap (speciale groente-fruitsap)

De man drinkt er nog V8 sap bij.

AVONDETEN:

Broccoli ovenschotel

Ingrediënten voor de vrouw

500 ml gesneden broccoli
500 ml gesneden champignons
195 ml gesneden uien
250 ml gesneden paprika
65 ml kikkererwten uit blik (gespoeld en gedroogd)
125 ml eivervanger of eiwit van 4 eieren
128 gram magere mozzarellakaas
1 theelepel mayonaise light
2 theelepels amandelschaafsel

Ingrediënten voor de man

500 ml gesneden broccoli
500 ml gesneden champignons
195 ml gesneden uien
250 ml gesneden paprika
125 ml kikkererwten uit blik (gespoeld en gedroogd)
195 ml eivervanger of eiwit van 6 eieren
128 gram magere mozzarellakaas
1 theelepel mayonaise light
1 eetlepel amandelschaafsel

Bereidingswijze:

Plaats de groenten in een grote ovenschaal. Meng het eiwit (of eivervanger) met kaas en de mayonaise en giet dit over de groenten. Strooi hierover heen de amandelen en bak dit in de oven bij middelmatige hitte gedurende 35 – 40 minuten.

Neem in de late avond een zonesnack.

Dag 4

ONTBIJT

Vruchtensmoothie

Ingrediënten voor de vrouw

14 gram eiwitpoeder (verkrijgbaar bij winkelketen de Tuinen)
250 ml magere melk
125ml blauwe bessen
250 ml aardbeien
3 gecrushte macadamianoten
6 ijsblokjes

Ingrediënten voor de man

21 gram eiwitpoeder (verkrijgbaar bij winkelketen de Tuinen)
250 ml magere melk
250 ml blauwe bessen
250 ml aardbeien
4 gecrushte macadamianoten
6 ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten, zonder de noten, in een blender en blend bij hoge snelheid tot een smoothie is verkregen. Strooi hierop de gecrushte noten.

LUNCH:

Salade Nicoise

Ingrediënten voor de vrouw

1 kleine rode aardappel, gekookt en in stukken gesneden
325 ml sperziebonen, gekookt en gehalveerd
1 bedje van slablaadjes
¼ komkommer in dunne stukjes
½ tomaat, in partjes gesneden
125 ml gesneden sjalotten
2 hard gekookte eieren in 4 parten zonder eigeel
56 gram uitgelekte tonijn (uit blik in water)
1 theelepel olijfolie
azijn naar smaak

Bereidingswijze:

Doe alle ingrediënten in een slakom en voeg de dressing toe.

Neem een zonesnack in de namiddag.

AVONDETEN:

Simpele tofu barbecue en groenten

Ingrediënten voor de vrouw

2 selderijstengels
195 ml gesneden uien
1 theelepel olijfolie
1 teentje knoflook, fijn geknepen
1 rode of groene paprika in stukjes
168 gram stevige tofu in blokjes gesneden
125 ml groentebouillon
1 theelepel azijn van appelcider
2 eetlepels barbecuesaus
1 theelepel mosterd
125 ml druiven

Bereidingswijze:

Bak de uien en selderij in olijfolie bij middelmatige hitte totdat de uien zacht en doorsichtig zijn. Voeg hier aan de knoflook, paprika en tofu aan toe en bak dit gedurende 5 minuten. Voeg de overblijvende ingrediënten toe en roer. Laat het mengsel gedurende 20 minuten stoven. Neem fruit als dessert.

Ingrediënten voor de man

1 kleine rode aardappel, gekookt en in stukken gesneden
325 ml sperziebonen, gekookt en gehalveerd
1 bedje van slablaadjes
¼ komkommer in dunne stukjes
½ tomaat, in partjes gesneden
125 ml gesneden sjalotten
2 hard gekookte eieren in 4 parten zonder eigeel
84 gram uitgelekte tonijn (uit blik in water)
1 1/3 theelepel olijfolie
azijn naar smaak
½ peer (als dessert)

Ingrediënten voor de man

2 selderijstengels
195 ml gesneden uien
1 1/3 theelepel olijfolie
1 teentje knoflook, fijn geknepen
1 rode of groene paprika in stukjes
224 gram stevige tofu in blokjes gesneden
125 ml groentebouillon
1 theelepel azijn van appelcider
2 eetlepels barbecuesaus
1 theelepel mosterd
250 ml druiven

Neem in de late avond een zonesnack.

Dag 5

ONTBIJT

Kwark met frambozenmousse

Ingrediënten voor de vrouw

195 ml magere kwark
65 ml blauwe bessen
125 ml perziken uit blik, uitgelekt
65 ml druiven
65 ml frambozen
1 eetlepel water
1 eetlepel amandelschaafsel

Bereidingswijze:

Doe de kwark in het midden van een bord en arrangeer de bessen, perziken en druiven hier omheen. Doe de frambozen en water in een blender en maak er puree van. Schenk de frambozenpuree over de kwark en fruit en bestrooi dit met amandelschaafsel.

LUNCH:

Kalkoenburger met kaas

Ingrediënten voor de vrouw

84 gram kalkoengehakt
zout en peper naar smaak
28 gram magere kaas
1 eetlepel mayonaise light
½ hamburgerbroodje
1 groot slablad
1 dik gesneden plakje tomaat
1 augurk uit dille azijn (optioneel)
170 ml ongezoet appelmoes bestrooid met kaneel

Bereidingswijze:

Kneed het gehakt met zout en peper tot een burger en bak dit in een pan met anti-aanbaklaag. Doen hierover heen de kaas. Besmeer het hamburgerbroodje met de mayonaise en plaats hierop het slablaadje, de burger en tomaat. Serveer met augurk en neem appelmoes als dessert.

Neem zonesnack in de namiddag.

Ingrediënten voor de man

250 ml magere kwark
125 ml blauwe bessen
125 ml perziken uit blik, uitgelekt
125 ml druiven
65 ml frambozen
1 eetlepel water
4 theelepels amandelschaafsel

Ingrediënten voor de man

126 gram kalkoengehakt
zout en peper naar smaak
28 gram magere kaas
1 eetlepel mayonaise light
½ hamburgerbroodje
1 groot slablad
1 dik gesneden plakje tomaat
1 augurk uit dille azijn (optioneel)
250 ml ongezoet appelmoes bestrooid met kaneel
6 pinda's

AVONDETEN:

Varkensvlees in gember

Ingrediënten voor de vrouw

2 theelepels sojasaus
1 theelepel zoete Japanse rijstwijijn (of 1 theelepel sake met een mespuntje suiker) (optioneel)
1 theelepel sesamolie
1 theelepel geraspte gemberwortel
84 gram varkensvlees, gesneden in reepjes
1 theelepel knoflook, fijn geknepen
¼ theelepel karwijzaad
1 liter gesneden kool
125 ml kippenbouillon
170 ml ongezoete appelmoes

Bereidingswijze:

Maak een saus in een kom door de sojasaus, rijstwijijn, sesamolie en geraspte gember met elkaar te mengen en marineer hierin de varkensvleesreepjes gedurende 20 minuten. Besproei een pan met anti-aanbaklaag met olijfolie, verwijder het varkensvlees uit de marinade en bak dit gedurende 1 minuut. Doe de hitte omlaag en voeg de knoflook, karwijzaad en de kool toe. Voeg hier de kippenbouillon bij en stook totdat de kool gaar is. Neem appelmoes als dessert.

Neem zonesnack in de avond.

Ingrediënten voor de man

2 theelepels sojasaus
1 theelepel zoete Japanse rijstwijijn (of 1 theelepel sake met een mespuntje suiker) (optioneel)
1 1/2 theelepel sesamolie
1 theelepel geraspte gemberwortel
112 gram varkensvlees, gesneden in reepjes
1 theelepel knoflook, fijn geknepen
¼ theelepel karwijzaad
1 liter gesneden kool
125 ml kippenbouillon
250 ml ongezoete appelmoes

Dag 6

ONTBIJT

Kip en kikkererwtenhachee

Ingrediënten voor de vrouw

1 theelepel olijfolie
126 gram kipgehakt
195 ml gesneden uien
500 ml boter of melk
65 ml kikkererwten uit blik, gespoeld en
gepureerd
1/8 theelepel worchestersaus
1/8 theelepel limoenkruiden
1/8 theelepel chilipoeder
paprika en tijm voor garnering

Ingrediënten voor de man

1 1/3 theelepel olijfolie
168 gram kipgehakt
195 ml gesneden uien
500 ml boter of melk
65 ml kikkererwten uit blik, gespoeld en
gepureerd
1/8 theelepel worchestersaus
1/8 theelepel limoenkruiden
1/8 theelepel chilipoeder
paprika en tijm voor garnering
1 mandarijn

Bereidingswijze:

Neem een pan met anti-aanbaklaag en verwarm de olie. Bak hierin de kip, uien en champignons totdat de kip gaar is. Voeg de resterende ingrediënten toe zonder de paprika en tijm. Bak dit bij middelmatige hitte totdat het bruin wordt na 3-5 minuten. Serveer op bord en versier met paprika en tijm.

LUNCH:

Misoep met tofu

Ingrediënten voor de vrouw

168 gram stevige tofu
125 ml uien
1 eetlepel Japanse kruiden (miso)
250 ml groentebouillon
250 ml (ingeblikte) mandarijnpartjes

Ingrediënten voor de man

224 gram stevige tofu
125 ml uien
1 eetlepel Japanse kruiden (miso)
250 ml groentebouillon
335 ml (ingeblikte) mandarijnpartjes

Bereidingswijze:

Snijd de tofu in blokjes en snij de uien diagonaalsgewijs. Verwarm de bouillon gedurende 3 tot 4 minuten en los hierin op de Japanse kruiden. Voeg hieraan de tofu toe en verhoog de hitte zodanig dat de bouillon net niet gaat koken. Versier met de uien vlak voor het opdienen en neem de mandarijnpartjes als dessert.

Neem een zonesnack in de namiddag.

AVONDETEN:

Kip op zijn Italiaans

Ingrediënten voor de vrouw

84 gram kipfilet, diagonaalsgewijs gesneden
375 ml gesneden uien
½ theelepel Worchestersaus
65 ml kikkererwten uit blik, uitgelekt
375 ml rijpe gesneden tomaten
750 ml gesneden spinazie
1 theelepel olijfolie
125 ml kippenbouillon
1 theelepel gesneden knoflook
1 1/2 theelepel gedroogde oregano
zout en peper naar smaak

Bereidingswijze:

Verwarm 2/3 theelepel van de olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag en voeg hier het kippenvlees en een deel van de uien (ongeveer 125 ml) samen met de worchestersaus aan toe. In een soortgelijke 2° pan wordt de rest van de olie verhit. Doe hier verder de rest van de uien, de kikkererwten, de tomaten en de spinazie, de bouillon, de knoflook, oregano, zout en peper in. Kook dit totdat de spinazie slap begint te worden. Doe het groentemengsel op een bord en serveer met het kippenvlees er boven op.

Neem een zonesnack in de late avond.

Ingrediënten voor de man

112 gram kipfilet, diagonaalsgewijs gesneden
375 ml gesneden uien
½ theelepel Worchestersaus
125 ml kikkererwten uit blik, uitgelekt
375 ml rijpe gesneden tomaten
750 ml gesneden spinazie
1 1/3 theelepel olijfolie
125 ml kippenbouillon
1 theelepel gesneden knoflook
1 1/2 theelepel gedroogde oregano
zout en peper naar smaak

Dag 7

ONTBIJT:

Roerei met salade van blauwe bessen en sinaasappelen

Ingrediënten voor de vrouw

2/3 theelepel olijfolie
1 sojaworstje (of 7 gram eiwitpoeder)
65 ml gesneden uien
65 ml gesneden paprika
125 ml eiwitvervanger of het eiwit van 4 eieren
250 ml blauwe bessen
½ gesneden sinaasappel
2 theelepels limoensap
6 pinda's in stukjes gesneden

Bereidingswijze:

Verwarm de olie in een pan met anti-aanbaklaag bij een middelmatige hitte. Voeg hier aan het worstje, de uien en paprika aan toe. Bak dit totdat de uien doorzichtig worden. Voeg hieraan het eiwit toe en roer dit totdat de eieren stevig zijn. In een kom worden de blauwe bessen, sinaasappel, limoensap en noten gemengd tot een salade.

LUNCH

Krachtige krabbensoep

Ingrediënten voor de vrouw

195 ml gesneden uien
1 theelepel olijfolie
1 theelepel fijn maismeel
250 ml taptemelk of magere melk
84 gram krabbenvlees (andere zeevruchten kunnen worden gebruikt).
zout en peper naar smaak
paprika als garnering is optioneel
125 ml druiven

Bereidingswijze:

Bak de uien in olijfolie totdat deze zacht en doorzichtig zijn. Meng het maismeel in koude melk en voeg dit bij de uien. Verwarm en roer totdat dit mengsel wat verdikt. Voeg hier aan zout en peper toe. Roer het krabbenvlees hier doorheen. Garneer dit met paprika en neem de druiven als dessert.

Ingrediënten voor de man

1 theelepel olijfolie
1 sojaworstje (of 7 gram eiwitpoeder)
65 ml gesneden uien
65 ml gesneden paprika
170 ml eiwitvervanger of het eiwit van 6 eieren
250 ml blauwe bessen
1 gesneden sinaasappel
2 theelepels limoensap
6 pinda's in stukjes gesneden

Ingrediënten voor de man

195 ml gesneden uien
1 1/3 theelepel olijfolie
1 theelepel fijn maismeel
250 ml taptemelk of magere melk
112 gram krabbenvlees (andere zeevruchten kunnen worden gebruikt).
zout en peper naar smaak
paprika als garnering is optioneel
250 ml druiven

Neem in de namiddag een zonesnack.

AVONDETEN:

Roerbakzalm met peultjes

Ingrediënten voor de vrouw

1 theelepel olijfolie
84 gram zalm uit blik
1 heel ei
125 ml salsa
1 theelepel dille
195 ml gesneden uien
125 ml verse peultjes
185 ml waterkastanjes, in stukken gesneden
250 ml champignons
1 theelepel worchestersaus
1 eetlepel balsamico-azijn
1/8 theelepel selderijzaad
1/8 theelepel droog gemalen fijn mosterdzaad

Bereidingswijze:

Verwarm 2/3 theelepel olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag. Doe hier de zalm, het ei, salsa en dille in en bak dit. In een andere pan, eveneens met anti-aanbaklaag, wordt de rest van de olie verhit en voeg hier de uien, peultjes, de waterkastanjes, champignons, worchestersaus, azijn, selderijzaad en mosterdzaadjes aan toe. Bak dit totdat de groenten gaar zijn. Combineer het zalmmengsel met het groentemengsel en serveer. Tip: kies voor de salsa pittigheid naar smaak.

Neem zonesnack in de late avond.

Ingrediënten voor de man

1 1/3 theelepel olijfolie
126 gram zalm uit blik
1 heel ei
125 ml salsa
1 theelepel dille
195 ml gesneden uien
125 ml verse peultjes
185 ml waterkastanjes, in stukken gesneden
250 ml champignons
1 theelepel worchestersaus
1 eetlepel balsamico-azijn
1/8 theelepel selderijzaad
1/8 theelepel droog gemalen fijn mosterdzaad
1/2 peer (als dessert)