

WEEK 4 – DAG 1

ONTBIJT:

Fruit compote

Ingrediënten voor de vrouw

195 ml magere kwark
½ theelepel kaneel
1/8 theelepel nootmuskaat
1 theelepel sinaasappelschil
1 eetlepel geroosterde amandelschaafsel
½ Granny Smith appel, geschild en in stukjes
½ grapefruit in partjes
85ml mandarijnpartjes
paprika als garnering

Bereidingswijze:

Doe de kwark, kaneel, nootmuskaat en sinaasappelschilletjes in een kleine kom. Doe het mengsel over op een bord.

Ingrediënten voor de man

250 ml magere kwark
½ theelepel kaneel
1/8 theelepel nootmuskaat
1 theelepel sinaasappelschil
4 theelepels geroosterde amandelschaafsel
½ Granny Smith appel, geschild en in stukjes
½ grapefruit in partjes
85ml mandarijnpartjes
paprika als garnering

Meng amandelschaafsel, appel, grapefruit en mandarijn en leg dit bovenop de kwark. Strooi wat paprika over de kwark en serveer.

LUNCH:

Koriander eiersalade

Ingrediënten voor de vrouw

195 ml eiwit
1 eetlepel mayonaise light
1/8 theelepel droge mosterd
½ theelepel gehakte knoflook
1/8 theelepel koriander
zout en peper naar smaak
65 ml gehakte selderij
195 ml champignons, uit blik, uitgelekt en gesneden
85 ml gesneden uien
65 ml kidney bonen
195 ml geschilde en gesneden komkommer
85 ml gesneden tomaten
Bedje van sla
125 ml druiven

Bereidingswijze:

Doe het eiwit in een magnetronschaal en kook op de hoogste stand ongeveer 1 tot 2,5 minuut. Duw de gekookte porties ei naar het midden van de schaal en vervolg koken met tussenpozen van 30 seconden op de hoogste stand

Ingrediënten voor de man

250 ml eiwit
4 theelepels mayonaise light
1/8 theelepel droge mosterd
½ theelepel gehakte knoflook
1/8 theelepel koriander
zout en peper naar smaak
65 ml gehakte selderij
195 ml champignons, uit blik, uitgelekt en gesneden
85 ml gesneden uien
65 ml kidney bonen
195 ml geschilde en gesneden komkommer
85 ml gesneden tomaten
Bedje van sla
250 ml druiven

Als dit klaar is koel en snij het gekookte eiwit. Mix de mayonaise en kruiden in een kom. Meng het gekookte eiwit met de andere ingrediënten in een kom. Doe het mayonaisemengsel er bovenop en serveer dit alles op een bedje van sla. Neem druiven als dessert.

AVONDETEN:

Gebakken groene bonen met tofu

Ingrediënten voor de vrouw

1 theelepel olijfolie (verdeeld gebruik)
168 gram extra stevige tofu, ca 2,5 cm dik
½ theelepel Worcestershiresaus
1/8 theelepel selderijzout
375 ml groene bonen, gesneden in stukjes van 5 cm
125 ml gesneden uien
½ theelepel gehakte knoflook
2 theelepels ciderazijn
1/8 theelepel nootmuskaat
1/8 theelepel kaneel
1/8 theelepel Limoen kruiden
1/8 theelepel mosterd
½ theelepel sojasaus
zout en peper naar smaak
1 appel (als dessert)

Bereidingswijze:

Verhit 2/3 theelepel olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag. Bak de mix van tofu, Worcestershiresaus and selderijzout. Bak tot dat tofu aan alle kanten bruin en krokant is. Verhit in een twee pan met anti-aanbaklaag de rest van de olijfolie en voeg groene bonen, uien, knoflook, azijn, nootmuskaat, kaneel, lemon herb kruiden, mosterd, sojasaus, zout en peper toe. Bak totdat de bonen zacht knapperig zijn. Plaats de bonenmix met de tofu op een borst.

Neem zonesnack in de avond.

Ingrediënten voor de man

1 1/3 theelepel olijfolie (verdeeld gebruik)
224 gram extra stevige tofu, ca 2,5 cm dik
½ theelepel Worcestershiresaus
1/8 theelepel selderijzout
375 ml groene bonen, gesneden in stukjes van 5 cm
125 ml gesneden uien
½ theelepel gehakte knoflook
2 theelepels ciderazijn
1/8 theelepel nootmuskaat
1/8 theelepel kaneel
1/8 theelepel Limoen kruiden
1/8 theelepel mosterd
½ theelepel sojasaus
zout en peper naar smaak
1 appel en 1 pruim (als dessert)

DAG 2

ONTBIJT:

Yoghurt met bosbessen en amandelen

Ingrediënten voor de vrouw

250 ml magere yoghurt
125 ml bosbessen
1 eetlepel amandelen
28 gram Canadese bacon of 3 kalkoenbacon strips

Bereidingswijze:

Meng yoghurt, bosbessen en amandelen door elkaar en serveer de bacon er bij.

LUNCH:

Tacoburger

Ingrediënten voor de vrouw

84 gram mager rundergehakt
125 ml salsa
1 theelepel olijfolie
65 ml zwarte bonen, afgespoeld
½ theelepel gehakte knoflook
gesneden uien, ongeveer 2 eetlepels
½ theelepel Worcestershire saus
½ theelepel selderijzout
1 eetlepel bronwater met citroen- of limoensmaak
28 gram magere geraspte kaas
Sla, gesneden
5 taco chips, crushed

Bereidingswijze:

Meng het gehakt en de helft van de salsa in een kleine kom. Maak hier een burger van. Verhit een ½ theelepel olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag en bak de burger totdat deze gaar is. Verhit de overgebleven olie in een tweede pan met anti-aanbaklaag. Doe de bonen, knoflook, andere helft van de salsa, uien, Worcestershire saus, selderijzout and water in deze pan. Kook dit totdat het gaar is. Leg de sla op een bord. Leg hier de burger op, strooi de crushed taco chips er over heen, vervolgens het bonenmengsel en de kaas.

Ingrediënten voor de man

250 ml magere yoghurt
250 ml bosbessen
4 theelepels amandelen
56 gram Canadese bacon of 6 kalkoenbacon strips

Ingrediënten voor de man

126 gram mager rundergehakt
125 ml salsa
1 1/3 theelepel olijfolie
65 ml zwarte bonen, afgespoeld
½ theelepel gehakte knoflook
gesneden uien, ongeveer 2 eetlepels
½ theelepel Worcestershire saus
½ theelepel selderijzout
1 eetlepel bronwater met citroen- of limoensmaak
28 gram magere geraspte kaas
Sla, gesneden
5 taco chips, crushed

AVONDETEN

Gemberkip

Ingrediënten voor de vrouw

1 theelepel olijfolie
84 gram kippenborstfilet in reepjes
500 ml broccoliroosjes
375 ml peultjes
195 ml uien, geschild en gesneden
1 theelepel verse gember
65 ml water
125 ml druiven

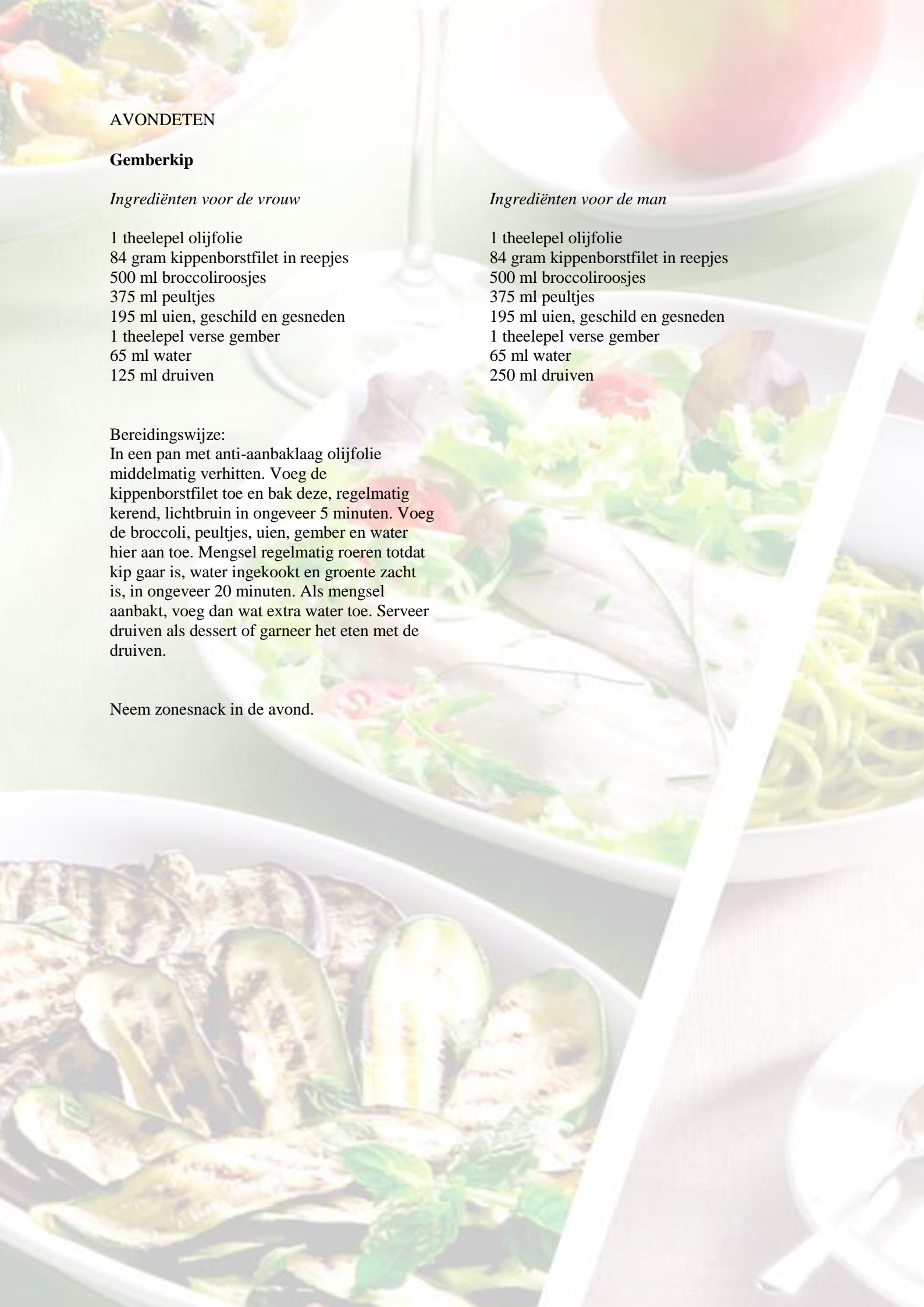
Bereidingswijze:

In een pan met anti-aanbaklaag olijfolie middelmatig verhitten. Voeg de kippenborstfilet toe en bak deze, regelmatig kerend, lichtbruin in ongeveer 5 minuten. Voeg de broccoli, peultjes, uien, gember en water hier aan toe. Mengsel regelmatig roeren totdat kip gaar is, water ingekookt en groente zacht is, in ongeveer 20 minuten. Als mengsel aanbakt, voeg dan wat extra water toe. Serveer druiven als dessert of garneer het eten met de druiven.

Neem zonesnack in de avond.

Ingrediënten voor de man

1 theelepel olijfolie
84 gram kippenborstfilet in reepjes
500 ml broccoliroosjes
375 ml peultjes
195 ml uien, geschild en gesneden
1 theelepel verse gember
65 ml water
250 ml druiven



DAG 3

ONTBIJT

Appel met gesmolten kaas

Ingrediënten voor de vrouw

65 ml water
¼ theelepel kaneel
1 eetlepel rozijnen
1 appel, gesneden in schijfjes
84 gram magere mozzarella
1 eetlepel amandelschaafsel

Bereidingswijze:

Doe het water, kaneel en rozijnen in een hapjespan met een diameter van ongeveer 20 cm. Was de appel en schil deze indien gewenst. Halve de appels en het verwijder het klokhuis. Snijd de appel in schijfjes en doe deze in de pan. Doe de deksel op de pan en breng aan de kook.

LUNCH:

Tonijn-fruit salade

Ingrediënten voor de vrouw

2 eetlepels magere yoghurt
1/3 theelepel Dyon mosterd
1/8 theelepel peterselie
1/8 theelepel dille, gedroogd
snufje uienpoeder
zout en peper naar smaak
84 gram tonijnstukjes, uitgelekt
1 eetlepel selderij, fijn gehakt
1 eetlepel geroosterde amandelschaafsel
125 ml blauwe bessen
250 ml aardbeien
½ appel, in stukjes
bedje van romeinse sla, gesneden
snufje paprika als garnering

Bereidingswijze:

Mix de yoghurt en de kruiden in een kom. Voeg de tonijn, selderij en amandelschaafsel toe. Mix in een andere kom het fruit door elkaar. Plaats de sla op een bord en leg het tonijnmengsel in het midden. Omring met de fruitsalade. Strooi de paprika over de tonijnsalade.

Ingrediënten voor de man

65 ml water
¼ theelepel kaneel
1 eetlepel rozijnen
1 1/2 appel, gesneden in schijfjes
112 gram magere mozzarella
4 theelepels amandelschaafsel

Sudder het mengsel vervolgens ongeveer 4 tot 6 minuten net onder het kookpunt, totdat appel zacht is en water verdampt. Rasp de kaas. Verwijder de deksel van de pan. Strooi de noten en vervolgens de kaas over het appelmengsel en haal de pan van het vuur. Gebruik een spatel om het appel-kaasmengsel op een bord te doen. Serveer dit onmiddellijk.

Ingrediënten voor de man

2 eetlepels magere yoghurt
1/3 theelepel Dyon mosterd
1/8 theelepel peterselie
1/8 theelepel dille, gedroogd
snufje uienpoeder
zout en peper naar smaak
112 gram tonijnstukjes, uitgelekt
1 eetlepel selderij, fijn gehakt
4 theelepels geroosterde amandelschaafsel
250 ml blauwe bessen
250 ml aardbeien
½ appel, in stukjes
bedje van romeinse sla, gesneden
snufje paprika als garnering

AVONDETEN:

Gebakken zalm

Ingrediënten voor de vrouw

1 theelepel olijfolie
195 ml uien, gesneden
250 ml asperges
1 rode paprika, gesneden in ringen
65 ml kikkererwten, gespoeld en uitgelekt
1 knoflookteentje, gehakt
1 eetlepel verse dille
1 eetlepel vers gehakte bieslook
195 ml water
scheutje tabasco
126 gram zalm
zwarte peper
selderijzout
1/3 eetlepel Dyon mosterd

Bereidingswijze:

Doe de olie in een pan met anti-aanbaklaag en bak de groenten met knoflook, dille en bieslook op hoog vuur in circa 2 minuten. Voeg water en tabasco toe en breng snel aan de kook. Doe het groentemengsel in een ovenschaal. Bestrooi de zalm met zwarte peper en selderijzout. Plaats de zalm op de groente in de ovenschaal. Bak dit geheel in 15 of 20 minuten gaar in een op 400 graden voorverwarmde oven. Garneer met bieslook naar keuze.

Neem zonesnack in de avond.

Ingrediënten voor de man

1 1/3 theelepel olijfolie
195 ml uien, gesneden
250 ml asperges
1 rode paprika, gesneden in ringen
65 ml kikkererwten, gespoeld en uitgelekt
1 knoflookteentje, gehakt
1 eetlepel verse dille
1 eetlepel vers gehakte bieslook
195 ml water
scheutje tabasco
168 gram zalm
zwarte peper
selderijzout
1/3 eetlepel Dyon mosterd
1 kiwi (als dessert)

DAG 4

ONTBIJT:

Mandarijn scramble

Ingrediënten voor de vrouw

1 theelepel olijfolie
500 ml champignons, in plakjes
195 ml uien, gehakt
250 ml groene paprika, in reepjes
1 eetlepel balsamico azijn
½ theelepel Worcestershire saus
¼ theelepel selderijzout
¼ theelepel gedroogde dille
195 ml eiwit
195 ml peultjes
85 ml mandarijnpartjes
¼ theelepel limoen kruiden seasoning

Bereidingswijze:

Verhit de olie een pan met anti-aanbaklaag.
Bak de champignons, uien, paprika, azijn, Worcestershire saus, selderijzout en dille. Bak ongeveer 5 tot 7 minuten. Doe vervolgens het eiwit en peultjes erbij.
Laat al omroerend koken tot dat het gaar is.
Haal pan van het vuur. Garneer met mandarijnpartjes. Strooi er limoen kruiden seasoning over en serveer.

Ingrediënten voor de man

1 1/3 theelepel olijfolie
500 ml champignons, in plakjes
195 ml uien, gehakt
250 ml groene paprika, in reepjes
1 eetlepel balsamico azijn
½ theelepel Worcestershire saus
¼ theelepel selderijzout
¼ theelepel gedroogde dille
250 ml eiwit
195 ml peultjes
170 ml mandarijnpartjes
¼ theelepel limoen kruiden seasoning

LUNCH:

Groente-rundvlees soep

Ingrediënten voor de vrouw

126 gram mager runder gehakt
250 ml selderij, fijn gesneden
125 ml wortelen, fijn gesneden
195 ml uien, fijn gesneden
195 ml tomaten, gehakt
125 ml tomatenpuree
1 theelepel olijfolie
250 ml rundvleesbouillon
Zout en peper naar smaak
4 groene peperkorrels
1 knoflookteen, gehakt
1/8 theelepel majoraan
1/8 theelepel Worcestershire saus
¼ theelepel bieslook
1 theelepel peterselie
1/8 theelepel oregano

Bereidingswijze:

Doe alle ingrediënten in een grote steelpan.
Breng aan de kook en laat ongeveer 35 tot 40
minuten sudderen, regelmatig omroeren totdat
alle groenten gaar zijn.

Ingrediënten voor de man

168 gram mager rundvlees
250 ml selderij, fijn gesneden
125 ml wortelen, fijn gesneden
195 ml uien, fijn gesneden
195 ml tomaten, gehakt
250 ml tomatenpuree
1 1/3 theelepel olijfolie
250 ml rundvleesbouillon
Zout en peper naar smaak
4 groene peperkorrels
1 knoflookteen, gehakt
1/8 theelepel majoraan
1/8 theelepel Worcestershire saus
¼ theelepel bieslook
1 theelepel peterselie
1/8 theelepel oregano

AVONDETEN:

Gemarineerde kip met driebonen salade

Ingrediënten voor de vrouw

375 ml groene bonen, gewassen en door
midden gebroken
65 ml kikkererwten uit blik, gespoeld en droog
gemaakt
65 ml kidney bonen uit blik, gespoeld en droog
gemaakt
1 theelepel olijfolie
2 eetlepels ciderazijn (of naar smaak)
1 theelepel gedroogde bieslook
1 theelepel gedroogde peterselie
½ theelepel verse gemalen peper (of naar
smaak)
1 ½ theelepel gedroogde basilicum
56 gram kippenborstfilet
2 eetlepels tomatensaus
¼ theelepel knoflookpoeder (of naar smaak)
24 gram magere mozzarellakaas

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 450 graden. In een grote pan met een stoommandje water aan de kook brengen. Doe de groene bonen in het mandje en stoom ze totdat ze knapperig-gaar zijn in ongeveer tien minuten. Haal ze uit het mandje, droog ze en voeg ze samen met de kidney bonen en kikkererwten. Doe de olijfolie, azijn, bieslook, peterselie, peper en 1 theelepel basilicum in een kleine mengkom. Bonen erbij, kom afdekken en een half uur in de koelkast zetten. Leg de kip op een stuk aluminiumfolie. Doe de tomatensaus over de kip en bestrooi met ½ theelepel basilicum, knoflookpoeder en mozzarella. Vouw de aluminiumfolie losjes dicht over de kip en laat een stukje open. De zijkanten voorzichtig dichtrollen zodat de sappen er niet uitkunnen. Kip ongeveer 20 minuten (of totdat de kip door en door gaar is) in de voorverwarmde bakken. Uit de oven halen en voorzichtig folie openen i.v.m. stoomvorming. Serveren met de bonensalade.

Indien mogelijk maak dan de bonensalade eerder klaar (niet langer dan 2 dagen te voren) en bewaar goed afgedekt in de koelkast.

Neem zonesnack in de avond

Ingrediënten voor de man

375 ml groene bonen, gewassen en door
midden gebroken
65 ml kikkererwten uit blik, gespoeld en droog
gemaakt
130 ml kidney bonen uit blik, gespoeld en
droog gemaakt
1 1/3 theelepel olijfolie
2 eetlepels ciderazijn (of naar smaak)
1 theelepel gedroogde bieslook
1 theelepel gedroogde peterselie
½ theelepel verse gemalen peper (of naar
smaak)
1 ½ theelepel gedroogde basilicum
84 gram kippenborstfilet
2 eetlepels tomatensaus
¼ theelepel knoflookpoeder (of naar smaak)
24 gram magere mozzarellakaas

DAG 5

ONTBIJT:

Overnight Eggnog Havermout

Ingrediënten voor de vrouw

170 ml havermout, gekookt
1/8 theelepel zeezout
250 ml kokend water
21 gram ongezoete proteïnepoeder
1/8 tot 1/4 theelepel nootmuskaat
1 theelepel vanille extract
1/4 theelepel zoetstof in poedervorm of 4 druppels in vloeibare vorm
1 theelepel amandel- of walnotenolie (of 9 amandelen of 3 macadamia's, eventueel licht geroosterd, gehakt)
125 ml blauwe bessen

Ingrediënten voor de man

250 ml havermout, gekookt
1/8 theelepel zeezout
250 ml kokend water
28 gram ongezoete proteïnepoeder
1/8 tot 1/4 theelepel nootmuskaat
1 theelepel vanille extract
1/4 theelepel zoetstof in poedervorm of 4 druppels in vloeibare vorm
11/3 theelepel amandel- of walnotenolie (of 9 amandelen of 3 macadamia's, eventueel licht geroosterd, gehakt)
125 ml blauwe bessen

Bereidingswijze:

1. Doe havermout en zeezout in een thermosfles met ruime opening. Voeg het kokende water toe. Onmiddellijk met dop afsluiten. 1 nacht laten staan.
2. 's ochtends goed doorroeren met een houten lepel en in een grote puddingschaal overdoen. Voeg het proteïnepoeder, nootmuskaat, vanille en zoetmiddel toe. Roer totdat het mengsel glad is. Leg de blauwe bessen en noten er op. Serveer meteen of bewaar het in de thermoskan om later te eten.



LUNCH:

Tomaten-basilicum salade

Ingrediënten voor de vrouw

bedje van romeinse sla, gesneden
65 ml kikkererwten, gespoeld en fijn gehakt
1 eetlepel verse peterselie, gehakt
1 theelepel olijfolie
1 eetlepel rode wijnazijn
2 eetlepels verse basilicum, gehakt
1 eetlepel knoflook, gehakt
¼ theelepel chilipoeder
500 ml tomaten, plakjes
84 gram mozzarella kaas, geraspt
250 ml aardbeien

Bereidingswijze:

Leg de sla op een bord. Meng de kikkererwten met de peterselie, olie, azijn, basilicum, knoflook en chilipoeder in een kom. Verdeel de plakjes tomaat en mozzarellakaas over de sla. Doe het kikkererwtmengsel over de tomaat en dien op. Eet het fruit als dessert.

Ingrediënten voor de man

bedje van romeinse sla, gesneden
125 ml kikkererwten, gespoeld en fijn gehakt
1 eetlepel verse peterselie, gehakt
1 1/3 theelepel olijfolie
1 eetlepel rode wijnazijn
2 eetlepels verse basilicum, gehakt
1 eetlepel knoflook, gehakt
¼ theelepel chilipoeder
500 ml tomaten, plakjes
112 gram mozzarella kaas, geraspt
1 appel

AVONDETEN:

Indiase garnalen met appel en yoghurt

Ingrediënten voor de vrouw

1 theelepel olijfolie
84 gram kleine garnalen, gepeld
1/8 theelepel verse gemberwortel, fijn gesneden
1 eetlepel koriander
scheut chilisaus
1/4 theelepel kerkuma (koenjit)
1/8 theelepel korianderpoeder
1/8 theelepel komijnpoeder
2 theelepels ciderazijn
125 ml magere yoghurt
1/2 Granny Smith appel, blokjes
195 ml uien, fijn gehakt
1250 ml romeinse sla

Ingrediënten voor de man

1 1/3 theelepel olijfolie
126 gram kleine garnalen, gepeld
1/8 theelepel verse gemberwortel, fijn gesneden
1 eetlepel koriander
scheut chilisaus
1/4 theelepel kerkuma (koenjit)
1/8 theelepel korianderpoeder
1/8 theelepel komijnpoeder
2 theelepels ciderazijn
125 ml magere yoghurt
1 Granny Smith appel, blokjes
195 ml uien, fijn gehakt
1250 ml romeinse sla

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een pan met anti-aanbaklaag. Doe de garnalen en kruiden erbij. Verhit in een tweede pan met anti-aanbaklaag de ciderazijn, yoghurt, appel en uien. Als dit goed door en door verwarmd is voeg dan het garnalenmengsel toe. Roer het door elkaar. Leg de sla op een bord en doe het garnalenmengsel er over heen.

Neem zonesnack in de avond

DAG 6

ONTBIJT:

Spaanse omelet

Ingrediënten voor de vrouw

2 eetlepels uien, gepeld en fijn gehakt
2 eetlepels groene paprika, in grove stukken
eiwit van 4 grote eieren of 125 ml eiwit
1 eetlepel magere melk, optioneel
1 theelepel chilipoeder of naar smaak, optioneel
1 theelepel olijfolie
65 ml zwarte bonen uit blik, gespoeld en afgedroogd
28 gram magere kaas, geraspt
1 eetlepel salsa
1 middelgrote sinaasappel

Bereidingswijze:

Besproei de pan met anti-aanbaklaag met plantaardige oliespray en verhit op middelmatig vuur. Doe de uien en paprika in de pan bak ze gaar, regelmatig omroeren. Klop ondertussen de eiwitten met de melk (indien gewenst). Roer de chilipoeder er door. Verhit de olijfolie in een andere pan met anti-aanbaklaag eveneens op middelmatig vuur. Doe hier het eiwitmengsel in en bak ze in 2 a 3 minuten gaar, af en toe de randen optillend zodat de nieuwe garen delen er onder lopen. Als de eieren klaar zijn doe dan de uien, groene paprika, zwarte bonen en kaas er over. Vouw dicht met een spatel en blijf bakken totdat geheel lichtbruin is (ongeveer 1 minuut). Doe de salsa er over. Serveer met sinaasappel.

Ingrediënten voor de man

2 eetlepels uien, gepeld en fijn gehakt
2 eetlepels groene paprika, in grove stukken
eiwit van 6 grote eieren of 195 ml eiwit
1 eetlepel magere melk, optioneel
1 theelepel chilipoeder of naar smaak, optioneel
1 1/3 theelepel olijfolie
125 ml zwarte bonen uit blik, gespoeld en afgedroogd
28 gram magere kaas, geraspt
1 eetlepel salsa
1 middelgrote sinaasappel

LUNCH:

Dille kip salade

Ingrediënten voor de vrouw

1 theelepel olijfolie
84 gram kipfilet
500 ml champignons, plakjes
375 ml uien, gehakt
1/8 theelepel Worcestershire saus
¼ theelepel limoen kruiden seasoning
1 eetlepel ciderazijn
1 theelepel gedroogde dille zaad
zout en peper naar smaak
125 ml zone kruiden dressing (volgens
onderstaand recept)
1250 ml romeinse sla, geplukt

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een pan met anti-aanbaklaag. Doe de kipfilet, uien, champignons, Worcestershire saus, limoen kruiden seasoning, ciderazijn, dillezaad, zout en peper in de pan. Bak totdat alles gaar is. Eventueel overgebleven kookvocht afgieten. Roer zone kruiden dressing er door heen en laat 5 minuten sudderen. Leg het kimpengsel op de sla en serveer.

Zone kruiden dressing

Ingrediënten

375 ml uien, fijn gesneden
65 ml kikkererwten uit blik, fijn gesneden
8 theelepels maizena
445 ml water
65 ml ciderazijn
2 eetlepels balsamico azijn
1/8 theelepel Worcestershire saus

Meng alle ingrediënten in een kleine sauspan om een stevige dressing te krijgen (meng de maizena met een kleine beetje koud water om deze op te lossen alvorens in de sauspan te doen). Onder regelmatig roeren dressing verwarmen zodat het mengsel langzaam stevig wordt. Daarna dressing in een afgesloten kom af laten koelen in de koelkast bewaren.

Neem zonesnack in de middag.

Ingrediënten voor de man

1 1/3 theelepel olijfolie
112 gram kipfilet
500 ml champignons, plakjes
375 ml uien, gehakt
1/8 theelepel Worcestershire saus
¼ theelepel limoen kruiden seasoning
1 eetlepel ciderazijn
1 theelepel gedroogde dille zaad
zout en peper naar smaak
125 ml zone kruiden dressing (volgens
onderstaand recept)
1250 ml romeinse sla, geplukt
½ peer (als dessert)

1 theelepel gedroogde dragon
1 theelepel gedroogde oregano
1 theelepel gedroogde peterselie
2 theelepels knoflook, fijn gesneden
1 theelepel gedroogde basilicum
1/8 theelepel chilipoeder
½ theelepel selderijzout
1 theelepel gedroogde dille

NB: de dressing kan max. 5 dagen in de koelkast bewaard worden. De dressing kan, indien gewenst, ook direct ingevroren worden om later te gebruiken.

125 ml dressing is gelijk aan 1 blok koolhydraten.

AVONDETEN

Vis met roerbakgroente

Ingrediënten voor de vrouw

126 gram witte vis, bijv. kabeljauw
1 scheut citroen-limoensap
zout en vers gemalen peper
1 theelepel olijfolie
500 ml champignons, plakjes
195 ml uien, ringen
65 ml maïskorrels, diepvries
375 ml gehakte tomaten
basilicum en oregano naar smaak
zout en peper naar smaak

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 375 graden. Doe de vis in een ondiepe pan met een klein laagje water, besprenkel met de citroen-limoensap en voeg zout en peper toe naar smaak. Bak de vis totdat het bijna uit elkaar valt en door en door gaar is. Terwijl de vis in de oven staat olie verhitten in de pan en groente roerbakken. Onder het roerbakken de kruiden toevoegen. Maak een “bedje” van de groenten op een bord en leg de vis er boven op.

Neem zonesnack in de avond.

Ingrediënten voor de man

168 gram witte vis, bijv. kabeljauw
1 scheut citroen-limoensap
zout en vers gemalen peper
1 1/3 theelepel olijfolie
500 ml champignons, plakjes
195 ml uien, ringen
65 ml maïskorrels, diepvries
375 ml gehakte tomaten
basilicum en oregano naar smaak
zout en peper naar smaak
1 perzik (als dessert)

DAG 7

ONTBIJT

Ontbijt burrito

Ingrediënten voor de vrouw

eiwit van 4 eieren
1 theelepel olijfolie
28 gram magere kaas
1 maïstortilla
1 sinaasappel

Bereidingswijze:

Besprenkel pan licht met olijfolie en verhit op middelmatig vuur. Doe eiwitten in de pan en roerbak dit totdat het klaar is. Haal ei uit de pan en laat klein beetje afkoelen. Doe vervolgens de kaas er op. Doe eimengsel op de tortilla en rol deze op. Neem het fruit er bij.

LUNCH:

Vegetarische stoofpot

Ingrediënten voor de vrouw

3 soja hot dogs, gesneden (21 gram proteïnen)
250 ml selderij, gesneden
250 ml lente-uitjes, gesneden
250 ml wortelen, juliënne gesneden
375 ml tomaten, gehakt
9 olijven
500 ml champignons, plakjes
2 theelepels knoflook, fijn gehakt
750 ml rundvleesbouillon
2 eetlepels ciderazijn
1/8 theelepel Worcestershire saus
1/8 theelepel gedroogde oregano
zout en peper naar smaak

Bereidingswijze:

Doe alle ingrediënten in een grote steelpan. Breng aan de kook; laat ongeveer 35 tot 40 minuten sudderen totdat alle groenten gaar zijn. Doe het mengsel op een bord en serveer direct.

Neem zonesnack in de middag.

Ingrediënten voor de man

eiwit van 6 eieren
1 1/3 theelepel olijfolie
28 gram magere kaas
1 tortilla
1 sinaasappel
195 ml V8 sap (groentesap)

Ingrediënten voor de man

4 soja hot dogs, gesneden (28 gram proteïnen)
250 ml selderij, gesneden
250 ml lente-uitjes, gesneden
250 ml wortelen, juliënne gesneden
375 ml tomaten, gehakt
12 olijven
500 ml champignons, plakjes
2 theelepels knoflook, fijn gehakt
750 ml rundvleesbouillon
2 eetlepels ciderazijn
1/8 theelepel Worcestershire saus
1/8 theelepel gedroogde oregano
zout en peper naar smaak
1 perzik (als dessert)

AVONDETEN:

Gekruid gehakt met groenten

Ingrediënten voor de vrouw

126 gram mager rundergehakt (of kalkoen- of lamsgehakt)
1 theelepel ciderazijn
1 eetlepel verse koriander
2 theelepels verse gember, gehakt
¼ theelepel komijn
¼ theelepel koriander
1/8 theelepel zwarte peper
½ theelepel selderijzout
1/8 theelepel kaneel
1 theelepel olijfolie
125 ml lente-uitjes, fijn gehakt
195 ml rode uien, in blokjes gehakt
65 ml kikkererwten
250 ml tomaten, plakjes
375 ml groene bonen, gesneden
1/8 theelepel kaneel

Bereidingswijze:

Meng het gehakt met de ciderazijn en de kruiden in een kleine glazen kom. Bedek de kom en zet een half uur in de koelkast. Verhit de olie in een pan met anti-aanbaklaag. Doe het gehakt en de groenten in de pan. Bak het gehakt rul en roer het samen met groenten om totdat het gehakt door en door gaar is en de groenten zacht. Doe het op een bord en serveer.

Neem zonesnack in de avond.

Ingrediënten voor de man

168 gram mager rundergehakt (of kalkoen- of lamsgehakt)
1 theelepel ciderazijn
1 eetlepel verse koriander
2 theelepels verse gember, gehakt
¼ theelepel komijn
¼ theelepel koriander
1/8 theelepel zwarte peper
½ theelepel selderijzout
1/8 theelepel kaneel
1 1/3 theelepel olijfolie
125 ml lente-uitjes, fijn gehakt
195 ml rode uien, in blokjes gehakt
65 ml kikkererwten
250 ml tomaten, plakjes
375 ml groene bonen, gesneden
1/8 theelepel kaneel
1 pruim (als dessert)