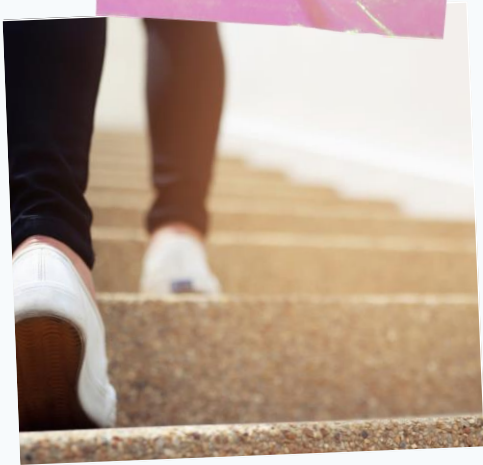


Gezond afvallen in 4 weken

Of je nu voor
gezonder leven of afvallen
gaat, met deze
weekmenu's geef je jouw
leefstijl een boost.



Leefstijl

Natuurlijk val je niet alleen af door
gezond en gevarieerd te eten. Om af te
kunnen vallen moet je jouw hele
leefstijl onder de loep nemen.
Probeer daarom eens wat vaker de fiets
in plaats van de auto te pakken, ga eens
met de trap in plaats van de lift en
maak iedere dag een wandeling van
minimaal een half uur op flink
wandelp tempo.

Jouw doel

- schrijf jouw doel op
- vier je successen
- stel nieuwe doelen om te behalen

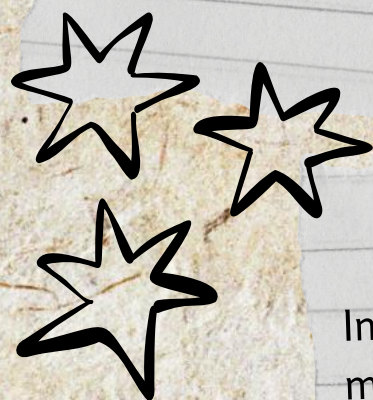




De weekmenu's

De weekmenu's in dit E-book gaan jouw helpen gezonder te eten. Als je de producten goed afweegt en je houdt aan de menu's, zal je zien dat je ook gaat afvallen.

De weekmenu's zijn kidsproof, dus je kunt er met je hele gezin van gaan genieten. Ontbijt en lunch zijn afgestemd op 1 persoon, de recepten voor het avondeten zijn voor 2 personen.



In de maaltijden adviseer ik bepaalde merken. Uiteraard kun je kiezen voor een ander merk, ik adviseer je in dat geval dan wel om het etiket te vergelijken. Zo voorkom je dat je toch ineens te veel calorieën binnen gaat krijgen.



Weekmenu 1



Maandag

Ontbijt:

*Magere kwark met fruit naar keuze en
gepofte spelt*

Tussendoor:

Kruidkoek zero

Lunch:

Boterham uitsmijter

- 1 volkoren boterham
- 2 eieren
- 1 tomaat
- 10 gram geraspte 30+ kaas
- naar smaak peper en zout

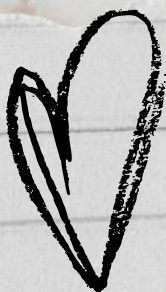
Tussendoor:

Rauwkost

Diner:

Noodles kip-pinda





Recept

Noodles kip

Ingrediënten:

pinda

- 100 gram volkorn noodles
- 35 gram 100% pindakaas
- 15 gram sojasaus
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels sesamolie
- 400 gram Oosterse wokgroente
- 300 gram kipfilet

1. Kook de noodles volgens de verpakking.
2. Meng in een kommetje de pindasaus, sojasaus en de helft van de sesamolie.
3. Verhit in een wokpan de andere helft van de

sesamolie, bak hierin de kip goudbruin en voeg vervolgens de knoflook en groente toe.

4. Warm de pindasaus op met 3 eetlepels heet water.

5. Voeg de noodles toe aan de kip met groente, giet de pindasaus er overheen.



Weekmenu 1

Dinsdag

Ontbijt:

Chocobowl

- 200 ml Optimel magere kwark vanille
- 10 gram pecannoten
- handje blauwe bessen
- chocoladesaus van Callowfit

Tussendoor:

Kipfilet met augurk

Lunch:

2 volkoren boterhammen met filet American, handje rucola en komkommer

Tussendoor:

Rauwkost

Diner:

Burrito's



Recept

Burrito's

Ingrediënten:

- 4 volkoren wraps
- 250 gram Mexicaanse roerbakgroenten
- 30 gram geraspte kaas 30+
- 1 teentje knoflook
- 300 gram mager rundgehakt
- 2 eetlepels crème fraîche
- 1 zakje Burrito kruiden (Santa Maria)

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Rul het gehakt met de knoflook in een scheutje olijfolie.
3. Voeg de groente toe en strooi de kruiden er over.

4. Vul de wraps, rol op en leg ze in een ovenschaal.

Strooi de kaas over de wraps en zet ca. 10 minuten in de oven.

6. Serveer de burrito's met de crème fraîche.



Weekmenu 1

Woensdag

Ontbijt:

Forest Fruit Smoothie

Doe 200 ml Griekse Yoghurt 0% samen met 100 gram diepvriesfruit bosvruchten in de blender. Top af met een eetlepel chiazaad.



Tussendoor:

Volkoren cracker met laagje zuivelspread light, kipfilet en plakjes komkommer.

Lunch:

Broodje Tonijnsalade (1 volkoren boterham)

Meng een blikje tonijn op water met 100 gram magere kwark, 1 theelepel mosterd, augurk in stukjes en wat bieslook en beleg hiermee je boterham.

Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Diner:

Pizza



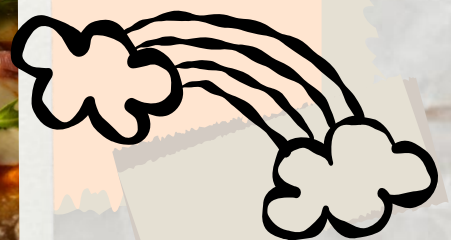
Recept

Pizza

Ingrediënten:

- 4 wraps No Fairy Tales
- klein potje pizzasaus
- bol mozzarella light
- rucola
- eetlepel pijnboompitten

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Beleg de wraps met de pizzasaus en de mozzarella in plakken en doe ze in de oven tot de mozzarella gesmolten is.
3. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan.
4. Beleg de pizza's met de rucola en de pijnboompitten.



Weekmenu 1

Donderdag

Ontbijt:

Choco oats

Doe 40 gram havermout, 250 ml magere melk en een eetlepel Nocilla hazelnootpasta in een pan en roer tot een papje. Top af met aardbeien.



Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

Salade met gemengde sla, 40 gram witte kaasblokjes, komkommer, wortel en tomaat met dressing naar keuze (van Callowfit).

Tussendoor:

2 rijstwafels met mager beleg

Diner:

Broodje krokante kip



Recept



Krokante kip

Ingrediënten:

- 300 gram kipfilet
- 40 gram amandelmeel
- 1 ei
- 40 gram cornflakes
- 2 theelepels paprikapoeder
- 2 eetlepels Remia friteslijn
- 1 eetlepel magere kwark
- 2 volkoren bollen
- handje ijsbergsla

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Zet 3 borden klaar: 1 met het amandelmeel, 1 met het geklutste ei vermengd met het paprikapoeder en 1 met de verkruimelde cornflakes.
3. Haal de kipfilet door de borden 1-2-3 en leg ca. 20 min. in de oven.
4. Meng de friteslijn en kwark voor de saus.
5. Beleg je broodje met de kip, sla en dressing.



Weekmenu 1

Vrijdag

Ontbijt:

Groene smoothie

Doe 200 gram magere kwark, 1 hand spinazie, een banaan, 70 gram bevroren mango, een avocado en een snufje kaneel in de blender. Top af met 10 gram cornflakes.

Tussendoor:

Dadelreep (Nak'd)

Lunch:

Broodje eisalade (1 volkoren boterham)

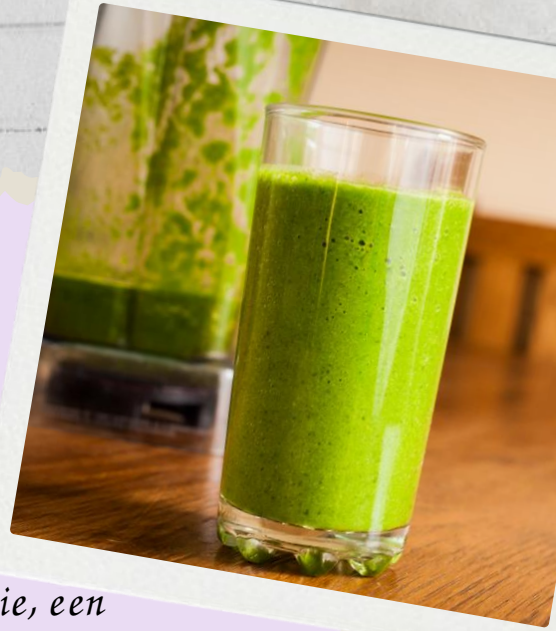
Maak een salade van 1 gekookt ei, 20 gram Remia friteslijn, 25 gram avocado en peper en zout naar smaak. Voeg een handje kiemgroente of rucola toe aan je broodje.

Tussendoor:

Schaaltje rauwkost

Diner:

Risotto



Recept



Risotto

Ingrediënten:

- 300 gram kipfiletblokjes
- 150 gram risotto (ongekookt)
- 1 ui
- 1 courgette
- doosje champignons
- 1 liter kippenbouillon
- 40 gram Parrano snippers

1. Bak de kipfilet goudbruin en fruit de gesnipperde ui kort mee.
2. Voeg de in blokjes gesneden courgette toe en bak ca. 2 minuten mee.
3. Voeg de risottorijst toe en gaar langzaam met de kippenbouillon.
4. Bak de champignons in plakjes in een koekenpan.
5. Voeg de Parrano en champignons toe aan de pan als de risotto gaar is.



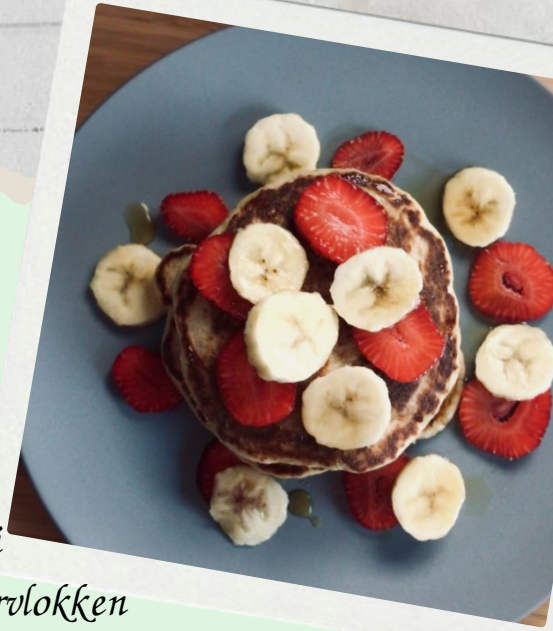
Weekmenu 1

Zaterdag

Ontbijt:

Bananenpannenkoek met choco en aardbei

Meng 1 banaan met 1 ei en 2 eetlepels havervlokket tot een beslag en bak hiervan pannenkoekjes. Beleg met 1 theelepel Nocilla en aardbeien.



Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

Boterham met kip-kerrie salade

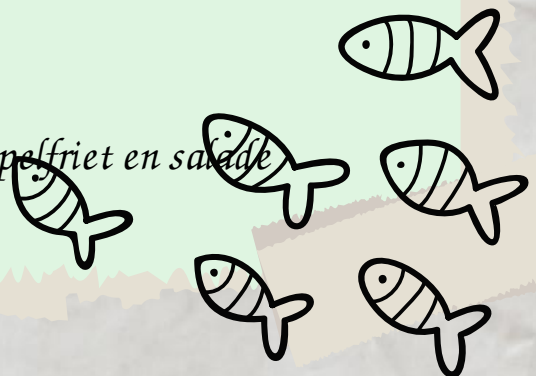
Meng 1 eetlepel Remia friteslijn met 2 theelepels kerriepoeder. Beleg de boterham met 50 gram gerookte kipfilet en drizzle de kerriesaus er overheen. Top af met wat plakjes tomaat.

Tussendoor:

Rauwkost met klein handje nootjes

Diner:

75 gram zalmfilet met zoete aardappelfriet en salade naar keuze.



Weekmenu 1

Zondag

Ontbijt:

150 gram Optimel kwark naar keuze met fruit en 40 gram gepofte spelt.

Tussendoor:

2 speculoos

Lunch:

Broodje gezond

Beleg een volkoren boterham met 15 gram zuivelspread light, 3 plakken gerookte kipfilet, 4 plakken komkommer, 3 tomaatjes, een handje ijsbergsla en een hardgekookt ei.

Tussendoor:

Rauwkost

Diner:

Cheatmeal 😊

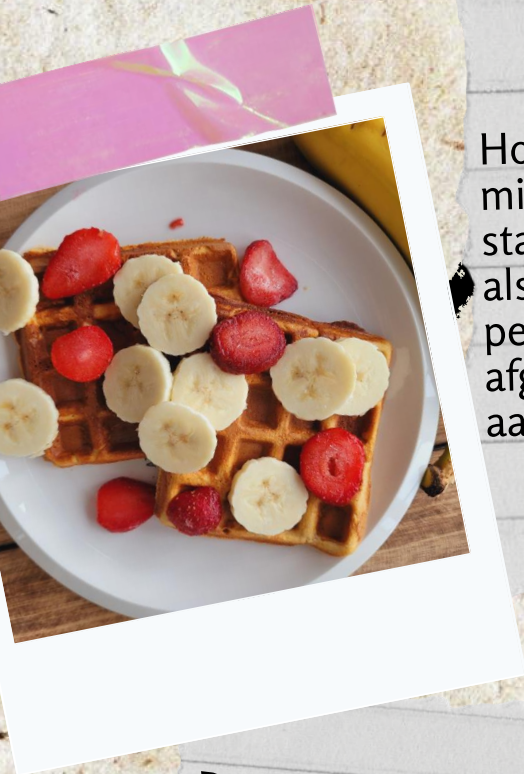




Een gezonde
leefstijl is net als
tandenpoetsen:
je doet het elke dag,
ook als je er geen
zin in hebt...



Week 2



Hopelijk heb je genoten van de eerste week en misschien ben je inmiddels al op de weegschaal gaan staan. Natuurlijk val je in een week tijd geen kilo's af, als je op een gezonde manier afvalt raak je $\frac{1}{2}$ tot 1 kilo per week kwijt. Bedenk dat alles wat er langzaam afgaat, er vaak ook afblijft zolang jij blijft vasthouden aan je gezonde leefstijl.

u gelijk

Ben je gestart met de weekmenu's omdat je gezonde, makkelijke maaltijden op tafel wil toveren ook dan zul je vast al wel verschil merken. Minder behoefte aan suiker, beter slapen, het zijn allemaal effecten van gezond en evenwichtig eten.



Zoals je al hebt gezien heb je op zondag een cheatmeal staan. Dit blijft de komende weken zo. Mocht je nu op een andere dag een etentje hebben, wissel dan de hele dag om. Zo blijft je voeding in evenwicht en kun jij gewoon gezond blijven genieten!

Weekmenu 2

Maandag

Ontbijt:

Bananasplit

Snijd een banaan in de lengte door en beleg met 100 gram Optimel Vanille kwak, 40 gram blauwe bessen, 5 gram cornflakes, ½ theelepel chiazaad en drizzle er wat chocoladesaus van Callowfit overheen.



Tussendoor:

Ontbijtkoek zero

Lunch:

Broodje gerookte kipsalade

Maak een dressing van 1 eetlepel Remia friteslijn, 1 eetlepel magere kwark, 10 gram Parmezaanse kaas en 5 sprietten bieslook. Beleg een volkoren boterham met 50 gram gerookte kipfilet en doe de dressing er overheen.

Tussendoor:

Schaaltje rauwkost en klein handje noten

Diner:

Tortilla Pulled Chicken



Recept



Tortilla pulled chicken

Ingrediënten:

- 2 volkoren wraps
- 150 gram gezeefde tomaten
- halve paprika
- 300 gram kipfilet
- half zakje crispy chicken kruiden (Santa Maria)
- 50 gram geraspte 30+ kaas

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Kook de kipfilet 15 tot 20 minuten.
3. Snijd de paprika in reepjes.
4. Beleg de tortilla's met de gezeefde tomaten, de kaas en de paprika.
5. Pluk de gekookte kip uit elkaar en meng met de kruiden.
6. Doe de belegde tortilla's 10 minuten in de oven.
7. Serveer naar wens met een frisse salade.



Weekmenu 2

Dinsdag

Ontbijt:

Blue Berry poffertjes

Maak een beslag van 1 ei, 500 ml. melk en 2 eetlepels havermout. Snijd een banaan in plakjes, haal door het beslag bak ze goudbruin. Beleg met bessen en 1 eetlepel honing light.

Tussendoor:

Kipfilet met augurk

Lunch:

Tortilla Rosbief

1 wrap, 100 gram rosbief, 30 gram kruidenkaas light, 2 cherrytomaatjes, 10 gram Parmezaanse kaas, rucola

Tussendoor:

Schaaltje rauwkost en klein handje noten

Diner:

Romige pasta



Recept



Romige pasta

Ingrediënten:

- 150 gram volkoren penne (ongekookt)
- 300 gram kipfilet in blokjes
- 200 ml melk
- 50 gram geraspte 30+ kaas
- 1 courgette
- 1 bakje cherrytomaatjes
- 15 gram volkoren speltmeel
- 15 gram Parmezaanse kaas
- 2 teentjes knoflook

1. Kook de penne volgens de verpakking.
2. Kruid de kipfilet met peper, zout en evt. met cajunkruiden.
3. Bak de kipfilet met de knoflook goudbruin.
4. Snijd de courgette in blokjes, halveer de cherrytomaatjes en bak mee met de kip.
5. Doe in een steelpannetje de melk, 30+ kaas en meel en laat het indikken tot een sausje.
6. Meng de pasta met de kip in een ovenschaal, giet de saus er overheen en top af met de Parmezaanse kaas. Zet 10 minuten in de oven op 200 graden.



Weekmenu 2

Woensdag

Ontbijt:

Havermout met aardbeien

Doe 2 eetlepels havermout, 200 gram magere kwark, 100 gram aardbeien, 80 gram bevroren kersen en ½ avocado in een blender. Giet in een glas en top af met 10 gram rozijnen.

Tussendoor:

Ontbijtkoek zero

Lunch:

Broodje pinda-banaan

Rooster 2 volkoren boterhammen besmeer dun met pindakaas en beleg met ½ banaan.

Tussendoor:

Schaaltje rauwkost

Diner:

Zalm Teriyaki



Recept



Zalm Teriyaki

Ingrediënten:

- 100 gram volkoren noodles
- 300 gram zalmfilet
- 2 eetlepel honing
- 40 ml sojasaus
- 200 gram sperziebonen
- 1 teentje knoflook
- ¼ theelepel chilipoeder
- ¼ theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel sesamzaadjes

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Meng de sojasaus, honing, gemberpoeder, chilipoeder en knoflook in een bakje
3. Doe de zalm met de boontjes in een overnschaal en giet de dressing over de zalm. Bestrooi met de sesamzaadjes.
4. Bak de zalm in 15 minuten gaar, bereid intussen de noodles volgens de verpakking.
5. Serveer de zalm met de noodles.

Dit recept is ook lekker op de bbq!



Weekmenu 2

Donderdag

Ontbijt:

*150 ml Griekse yoghurt 0% met fruit en
40 gram granola*



Tussendoor:

Plakje bananenbrood

Lunch:

*2 volkoren boterhammen met komijnekaas, rucola en
komkommer*

Tussendoor:

Komkommeer met tzatziki

Diner:

Kip met Thaise wokgroente:

300 gram kipfilet in blokjes

zakje Thaise wokgroente

sojasaus

150 gram ongekookte zilvervliesrijst



Recept



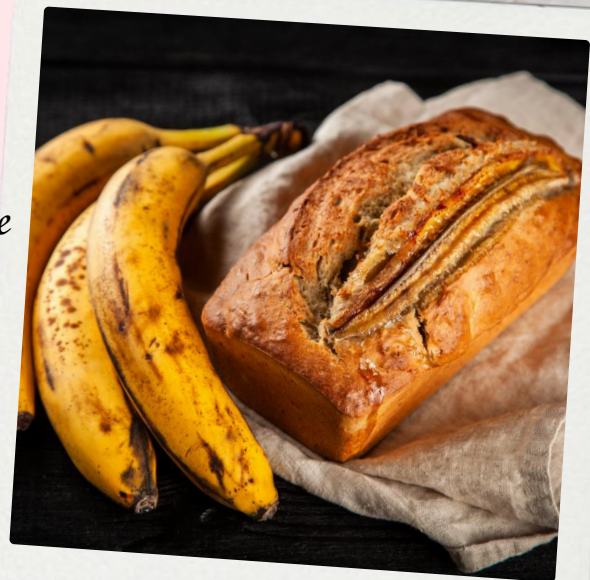
Bananenbrood

Ingrediënten:

- 2 bananen
- 2 eieren
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 eetlepels honing
- 100 gram blauwe bessen
- 150 gram volkoren speltmeel

1. Verwarm de oven voor op 170 graden
2. Doe alles, behalve de bessen, in de blender
3. Bekleed een bakblik met bakpapier en giet het beslag erin.
4. Roer de blauwe bessen door het beslag.
5. Bak het brood in ca. 55 minuten gaar en laat het minstens 1 uur afkoelen.

*Snijdt het bananenbrood in plakjes en vries in voor een later moment.
Het is ongeveer 2 maanden lekker uit de vriezer.*



Weekmenu 2

Vrijdag

Ontbijt:

Wentelteefjes

Meng 1 ei, 25 ml melk en een theelepel kaneel in een kommetje, snijd een volkoren boterham in 6 gelijke stukjes en haal door de melk. Bak goudbruin en top af met 100 ml magere kwark en blauwe bessen.



Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

Clubsandwich

2 volkoren boterhammen, 1 gekookt ei, 3 plakken gerookte kipfilet, 15 gram zuivelspread light, plakjes komkommer en plakjes tomaat

Tussendoor:

Breaker zero

Diner:

Mexicaanse cake



Recept



Mexicaanse cake

Ingrediënten:

- 300 gram mager rundgehakt
- 2 volkoren tortilla's
- 400 gram Mexicaanse groente
- 2 teentjes knoflook
- 30 gram geraspte kaas 30+
- 80 gram crème fraîche light
- 3 theelepels Mexicaanse kruiden

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Bak het gehakte en knoflook in een pan en voeg de groente toe.
3. Beleg een cakeblik met de tortilla's en doe het gehaktmengsel erin.
4. Doe vervolgens de crème fraîche en geraspte kaas over het gehaktmengsel.
5. Zet ca. 10 minuten in de oven.



Weekmenu 2

Vrijdag

Ontbijt:

Appeltaartje

Meng 1 ei, 35 gram havermout, 50 ml. halfvolle melk, 1 eetlepel honing light, 1 theelepel bakpoeder en 1 theelepel kaneel in de blender. Snijd een appel in blokjes, meng door het beslag en zet ca. 25 minuten in een voorverwarmde oven (170 graden).

Tussendoor:

100 ml Optimel yoghurt met blauwe bessen

Lunch:

1 volkoren boterham met 1 plak gerookte ham, komkommer, tomaat, handje rucola en 10 gram kruidenkaas light

Tussendoor:

Kruidkoek zero

Diner:

Carpaccio pasta salade



Recept

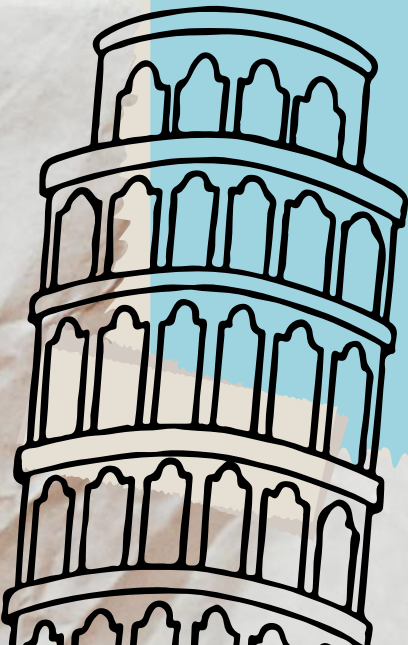


Carpaccio pasta salade

Ingrediënten:

- 150 gram ongekookte fusilli
- 120 gram carpaccio
- 40 gram onbehandelde pistachenoten
- 40 gram Parmezaanse kaas
- 40 gram rucola
- Honing-mosterd dressing van Callowfit

1. Kook de fusilli volgens de verpakking.
2. Snijd de carpaccio in reepjes en meng met de (afgekoelde) pasta, noten en rucola.
3. Strooi de Parmezaanse kaas over de salade en drizzle de dressing er overheen.



Weekmenu 2

Vrijdag

Ontbijt:

Ontbijttaart

Maak een beslag van een banaan, 60 gram havermout, 1 ei, 1 theelepel bakpoeder, 1 theelepel honing light en 1 theelepel speculaaskruiden.

Zet 25 minuten in de oven op 170 graden, verdeel daarna 100 gram magere kwark en rood fruit naar keuze over de taartbodem.

Lunch:

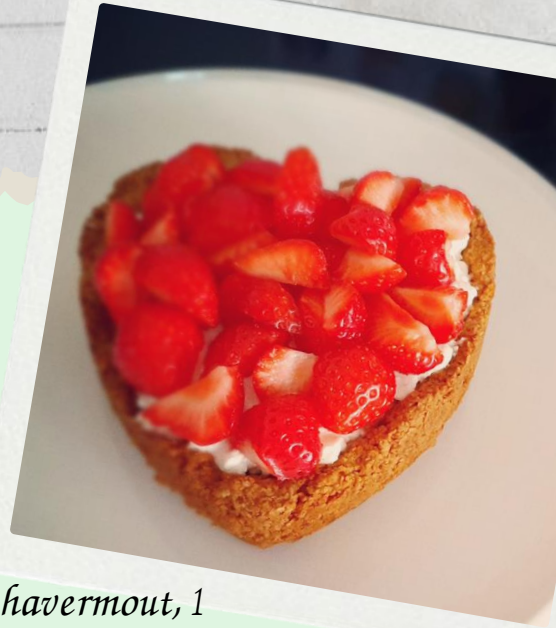
Huisgemaakte tomatensoep met 2 volkoren crackers en beleg naar keuze.

Tussendoor:

Schaaltje rauwkost en 15 gram noten

Diner:

Cheatmeal





Een aangepast
stappendoel is een
excuus om een
extra kopje koffie te
gaan halen.



Week 3



In het begin gaf ik al wat tips om extra te gaan bewegen. Alleen op die manier bereik je een duurzaam resultaat. Vind je het lastig om meer in beweging te komen, voeg dan kleine veranderingen toe in je dagelijks beweegpatroon. Probeer iedere dag minimaal 6000 stappen te zetten door bijvoorbeeld een lunchwandeling te maken.



unlijk



Heb je kinderen, dan is het leuk om samen met je kids te gaan bewegen. — Ga lekker buiten met ze voetballen, doe mee op de trampoline of met tikkertje. Zoek een kabouterpad of blote voetenpad in de buurt op, ga samen een rondje fietsen of ga samen naar het zwembad.

Door meer in beweging te komen bouw je spiermassa op, wat belangrijk is voor je metabolisme maar ook voor sterke botten. De beweegnorm staat momenteel op 150 minuten matig intensieve beweging per week en 2 tot 3 keer per week bot- en spierversterkende oefeningen.



Weekmenu 3

Maandag

Ontbijt:

Appel-pinda plakjes

Snijd een appel in plakjes, beleg met 15 gram 100% pindakaas, 200 gram magere kwark en 10 gram amandelschaafsel

Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

Mozzarella salade

½ bol mozzarella light, 5 cherrytomaten, 40 gram veldsla, 2 theelepels balsamico azijn en 10 gram pompoenpitten

Tussendoor:

Kruidkoek zero

Diner:

AVG: tartaar met gekookte aardappelen en spinazie



Weekmenu 3

Dinsdag

Ontbijt:

Havermoutpap

50 gram havermout, 150 ml halvolle melk, 1 banaan, 40 gram blauwe bessen, 15 ml chocoladesaus van Callowfit

Tussendoor:

Kipfilet met augurk

Lunch:

Wrap kip-pesto

1 tortilla, 30 gram pesto, 75 gram gerookte kipfilet, 1 tomaat, handje rucola, 10 gram Parmezaanse kaas

Tussendoor:

Rijstwafel met mager beleg

Diner:

Butter chicken



Recept

Butterchicken

Ingrediënten:

- 300 gram kipfiletblokjes
- 150 gram zilveroliesrijst (ongekookt)
- 100 gram tomatenblokjes
- 70 ml magere yoghurt
- 100 ml kookroom light
- 2 teentjes knoflook
- ½ theelepel chilipoeder
- 2 theelepels Garam Masala
- 1 theelepel paprikapoeder

1. Meng de kipfilet met de yoghurt, knoflook, chilipoeder, Garam Masala en paprikapoeder en laat 10 minuten staan.
2. Kook de rijst volgens de verpakking.
3. Bak de kip in een scheutje olijfolie gaar.
4. Voeg de tomatenblokjes en kookroom toe en bak nog 5 minuten door.



Weekmenu 3

Woensdag

Ontbijt:

Overnight chia pudding

Zet 100 ml melk, 25 gram chiazaad en 1 theelepel vanille aroma (dr. Oetker) een nacht in de koelkast. Top de volgende ochtend af met een grote hand aardbeien.

Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

Broodje rosbeef

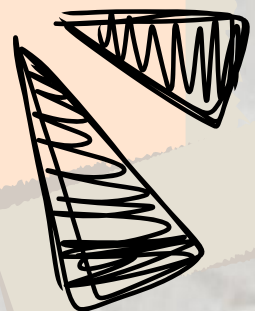
Volkoren bol belegd met 10 gram zuivelspread light, 75 gram rosbeef, plakjes komkommer en een handje rucola

Tussendoor:

Rauwkost en een klein handje noten (25 gram)

Diner:

Varkenshaasspies



Recept

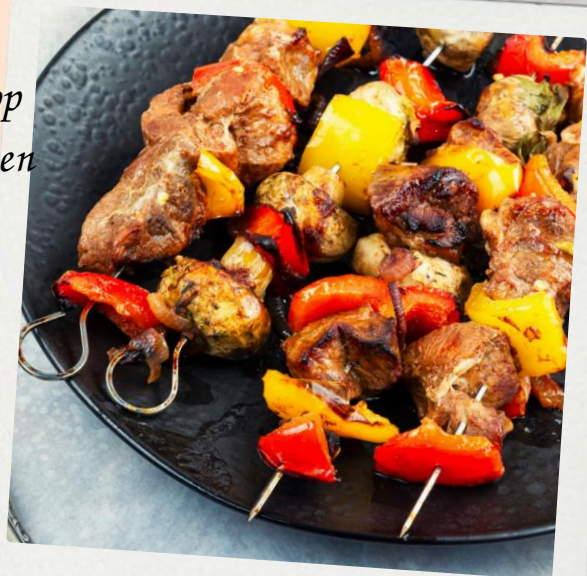
Varkenshaasspies

Ingrediënten:

- 2 stuks varkenshaas
- 1 rode paprika
- 2 courgette
- 12 cherrytomaatjes
- 2 teentjes knoflook
- 25 gram honing light (Melvita)
- 25 ml sojasaus
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel chilipoeder

1. Maak een sausje van de honing, sojasaus, chilipoeder, paprikapoeder en knoflook.
2. Snijd de varkenshaas, courgette en paprika in blokjes en rijg om en om met de cherrytomaaten aan een spies.
3. Leg de spiezen op aluminiumfolie op de barbecue of oven (200 graden) en giet de saus over de spiezen.
4. Bak de spiezen gaar in ca. 30 min.

Serveer met een lekkere salade of met zoete aardappelfrites (75 gram).



Weekmenu 3

Donderdag

Ontbijt:

Baked chocolate-chip

Maak een beslag van $\frac{1}{2}$ banaan, 40 gram volkoren speltmeel, 75 ml merlk, 1 theelepel vanille aroma en 1 theelepel bakpoeder. Doe het beslag in een kleine bakvorm, breek 15 gram pure chocolade en leg de stukjes er bovenop. Bak in 20 minuten gaar in de oven op 200 graden.



Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

Caesar-salade

Meng 150 gram sla, 150 gram gerookte kipfiletreepjes, 5 cherrytomaatjes en een kwart komkommer. Maak een dressing van 50 gram magere kwark en 15 gram Parmezaanse kaas. Serveer met een volkoren soepstengel.

Tussendoor:

Breaker zero

Diner:

Macaroni



Recept



Macaroni

Ingrediënten:

- 150 gram volkoren macaroni (ongekookt)
- 300 gram mager rundgehakt
- 2 teentjes knoflook
- 400 gram macaroni groenten
- 60 gram tomatenpuree
- 40 gram geraspte kaas 30+
- 2 eetlepels macaroni/spaghettikruiden

1. Kook de macaroni volgens de verpakking.
2. Rul het gehakt samen met de knoflook, voeg vervolgens de groenten toe en bak gaar.
3. Voeg de macaroni toe.
4. Voeg de kruiden en tomatenpuree toe en bak kort mee.
5. Top af met de geraspte kaas.



Weekmenu 3

Vrijdag

Ontbijt:

Milkshake

Doe 150 ml melk, 125 gram bevroren rode fruitmix, 25 gram havermout en 150 gram Optimel vanille kwark in een blender en giet in een glas

Tussendoor:

Kruidkoek zero

Lunch:

Broodje knaks

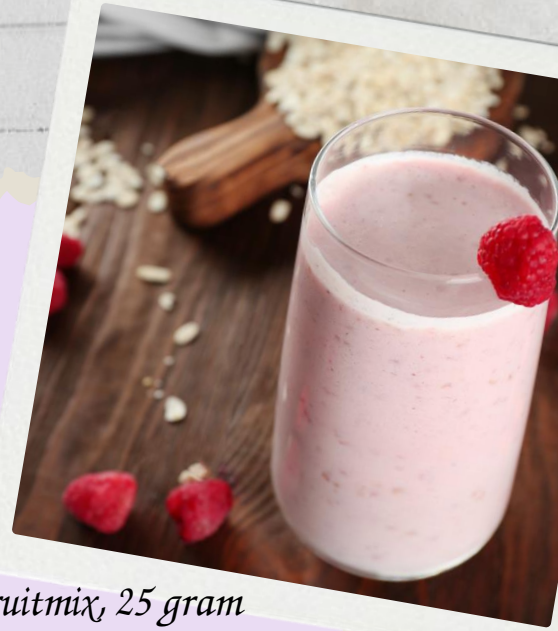
2 volkoren boterhammen, 4 magere knakworstjes, 20 gram Remia Friteslijn

Tussendoor:

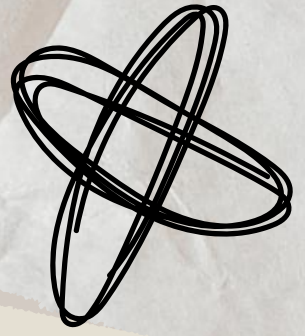
Rauwkost

Diner:

Chili con carne



Recept



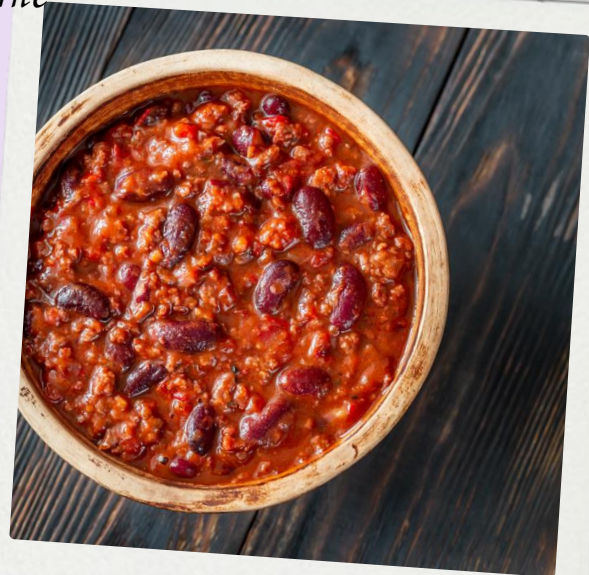
Chili con Carne

Ingrediënten:

- 300 gram mager rundgehakt
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 200 gram kidneybonen
- 300 gram tomatenblokjes
- 1 eetlepel chili con carne kruiden

1. Rul het gehakt met de knoflook en kruiden.
2. Spoel de bonen af, laat uitlekken en voeg vervolgens samen met de tomatenblokjes toe.
3. Snijd de paprika in blokjes en voeg toe.
4. Laat het geheel nog 5 minuten pruttelen.

Als je wilt afvallen eet je de chili con carne met een salade, maar kook er voor je gezin gerust rijst bij als toevoeging.



Weekmenu 3

Zaterdag

Ontbijt:

Choco shake

Blend een banaan, 100 ml melk, 200 gram Optimel vanille kwark, 100 gram bevroren pompoen, 50 gram bevroren spinazie en 10 gram raw cacao poeder tot een shake

Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

Zoetig broodje

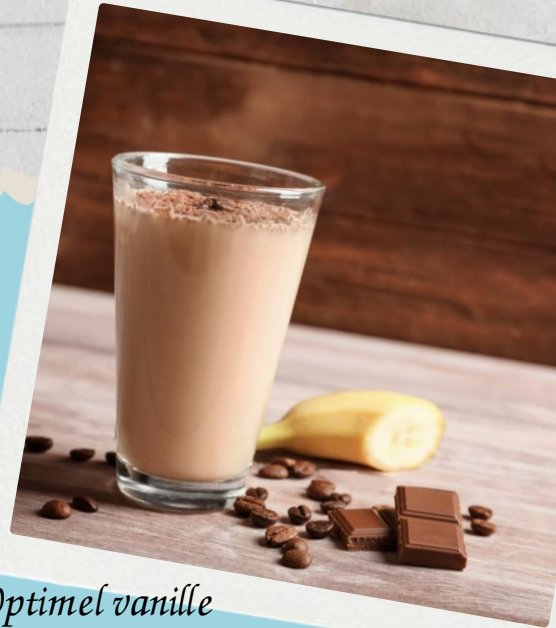
Beleg een volkoren boterham met een mengsel van 1 ei, 100 gram Optimel kwark en 10 gram honing. Verdeel daar bovenop een banaan in plakjes en bak 12 minuten op 180 graden. Top af met granaatappelpitjes of blauwe bessen.

Tussendoor:

Rauwkost

Diner:

Kipkerrie met rijst



Recept



Kipkerrie met rijst

Ingrediënten:

- 150 gram zilvervliesrijst (ongekookt)
- 250 gram sperziebonen
- 300 gram kipfiletblokjes
- 1 teentje knoflook
- 100 gram crème fraîche light
- 1 groentebouillonblokje
- 1 eetlepel kerriepoeder
- ½ eetlepel kurkuma
- blikje ananas op sap

1. Kook de sperziebonen beetgaar.
2. Kook de rijst volgens de verpakking.
3. Bak de kip met knoflook goudbruin.
4. Voeg de groentebouillon toe met 75 ml water. Roer vervolgens de crème fraîche, kerriepoeder en de kurkuma er door.
5. Laat de ananas uitlekken en voeg deze samen met de sperziebonen toe aan het kipmengsel. Warm het geheel nog kort op.



Weekmenu 3

Zondag

Ontbijt:

Cheesecake

Verkruimel een digestive suikervrij, leg op de bodem van een schaaltje en giet hier bovenop een beslag van 200 gram Optimel vanille kwark, 1 eiwit van een ei en 15 gram volkoren speltmeel. Zet 20 minuten in de oven op 180 graden, top af met frambozen.

Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

Salade met sla, tomaat, komkommer, 20 gram witte kaasblokjes en dressing naar keuze van Callowfit

Tussendoor:

Schaaltje kwark met honing light

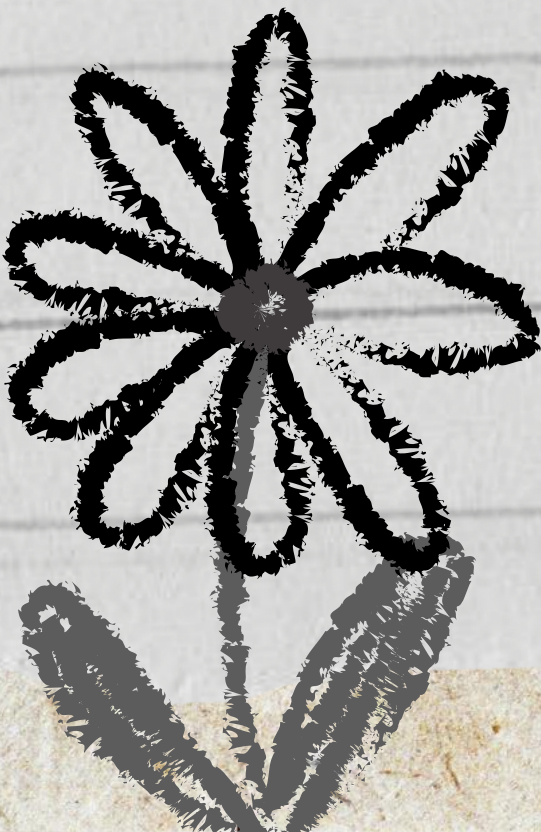
Diner:

Cheatmeal





Voed je gedachten
met positiviteit
en je lichaam zal
bloeien.



Week 4

Dat een gezonde leefstijl bestaat uit gezonde voeding en beweging weten we allemaal. Maar ook een gezonde mindset is van cruciaal belang. Hoe je denkt, beïnvloedt namelijk hoe jij je voelt, hoe gezond je eet, maar ook hoe je beweegt en leeft. Je kunt door je mindset aan te passen de knop letterlijk om zetten. En je zal zien, het gaat nog wel eens mis, maar met een gezonde mindset lukt het je ook weer dit te herpakken.



NEW MINDSET
NEW RESULTS

unlijk

5 tips voor een gezonde mindset:

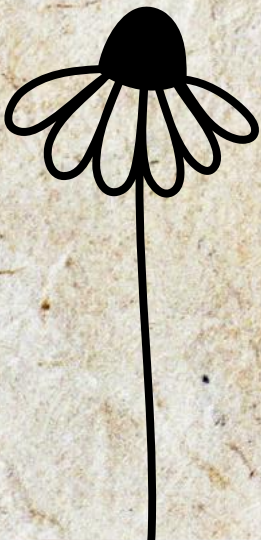
- Begin de dag positief
- Omring jezelf met positiviteit
- Focus op wat je wél kunt beïnvloeden
- Zorg goed voor je lichaam
- Zie uitdagingen als kansen om sterker te worden, niet als obstakels.



En last but not least:

Zorg voor voldoende slaap. In je slaap maak je het groeihormoon aan dat jouw lichaam helpt te herstellen, zowel lichamelijk als geestelijk.

Als jij uitgerust wakker wordt, begint jouw dag veel positiever en sta je al gelijk met 1-0 voor!



Weekmenu 4

Maandag

Ontbijt:

Overnight oats

*Meng 20 gram havermout, 10 ml melk, 1 geprakte
banaan, 1 theelepel honing, 1 theelepel vanille-aroma en
1 theelepel chiazaad en zet een nacht in de koelkast.
Top de volgende ochtend af met blauwe bessen.*

Tussendoor:

Kipfilet met augurk

Lunch:

Tosti

2 volkoren boterhammen, plak 30+ kaas en een plak ham

Tussendoor:

Rauwkost

Diner:

Nasi met pindasaus



Recept

Nasi met pindasaus

Ingrediënten:

- 150 gram zilverliesrijst (ongekookt)
- 300 gram kipfiletblokjes
- 450 gram Oosterse wokgroente
- 1 eetlepel nasikruiden
- 20 ml ketjap manis
- 20 ml sojasaus
- 1 theelepel sesamzaadjes

1. Kook de rijst volgens de verpakking.
2. Meng de kruiden, ketjap en sojasaus en marineer hiermee de kipfilet.
3. Bak de kipfilet goudbruin, voeg de groenten toe en bak het geheel nog 10 minuten.
4. Voeg tot slot de rijst toe.

Pindasaus:

Meng 35 gram 100% pindakaas, 15 gram sojasaus en 1 eetlepel sesamolie samen met water tot een saus.



Weekmenu 4

Dinsdag

Ontbijt:

Chocolademousse

Meng 1 avocado, 15 gram raw cacaopoeder, 5 gram honing light en 1 theelepel vanille aroma tot een mousse. Top af met frambozen en kokosrasp.



Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

Pulled chicken op slablad

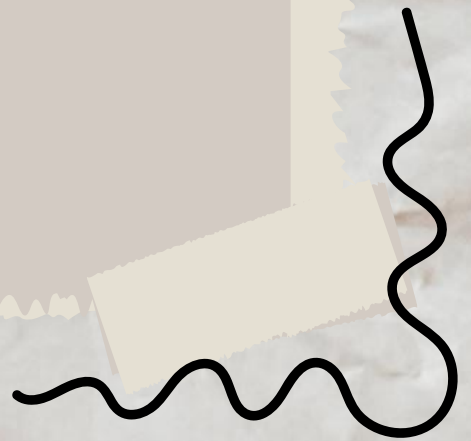
Kook 100 gram kipfilet, trek met 2 vorken uit elkaar. Meng met 1 eetlepel Remia friteslijn, 2 eetlepels smokey barbecuesaus zero, 1 theelepel cajunkruiden en ½ theelepel knoflookpoeder. Serveer op een slablad, garneer met cherrytomaten.

Tussendoor:

Kruidkoek zero

Diner:

Turske pizza met knoflooksaus



Recept



Turkse pizza

Ingrediënten:

- 2 stuks volkoren tortilla
- 300 gram mager rundgehakt
- 4 eetlepels magere kwark
- 5 cherrytomaatjes
- komkommer in plakjes
- 10 sprieten bieslook
- ijsbergsla

1. Druk het gehakt op de tortilla en bak in een koekenpan tot het gaar is. Verwarm daarna kort de andere kant.
2. Snijd de bieslook en meng samen met de knoflook door de kwark, zo heb je de knoflooksaus.
3. Beleg de tortilla met sla,

tomaat,
knoflooksaus.

komkommer en de



Weekmenu 4

Woensdag

Ontbijt:

Tiramisu

Doe een kopje espresso in een diep bord en doop hierin een rijstwafel. Leg deze op een bord, besmeer met 100 ml Optimel kwark vanille en herhaal dit vervolgens (leg de tweede rijstwafel er bovenop). Top af met blauwe bessen of aardbeien en cacaopoeder.

Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

Broodje rosbeef

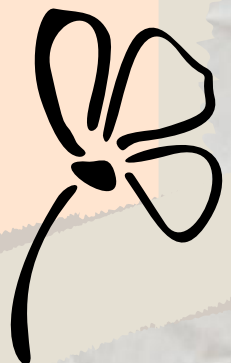
Volkoren bol belegd met 10 gram zuivelspread ligh, 75 gram rosbeef, plakjes komkommer en een handje rucola

Tussendoor:

Klein handje noten (25 gram)

Diner:

Kip Hawaïi



Recept



Kip Hawaïi

Ingrediënten:

- 100 gram zilvervliesrijst (ongekookt)
- 300 gram kipfiletblokjes
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 rode paprika
- 1 bosui
- blikje ananas op sap
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 snuffje knoflookpoeder

1. Kook de rijst volgens de verpakking.
2. Laat het blikje ananas uitlekken.
3. Bak de kipfilet met de knoflook, voeg vervolgens de paprika toe en bak kort mee.
4. Voeg de tomatenblokjes en ketjap toe en verwarm tot het gaat pruttelen.
Voeg naar smaak ananassap toe.
5. Snipper de bosui.
6. Serveer de rijst met de Kip Hawaïi, garneer met de bosui.



Weekmenu 4

Donderdag

Ontbijt:

Bramen muffins

Meng 80 gram Optimel kwark vanille, 1 ei, 30 gram volkoren speltmeel, 1 theelepel bakpoeder, 1 theelepel kaneel, 1 theelepel vanille extract en 75 gram wortelrasp tot een beslag. Meng las laatste 50 gram bramen erdoor en giet in een muffin vorm. Zet 20 minuten in de oven op 180 graden.



Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

Chicken tosti

2 volkoren boterhammen, 20 gram sambal smeerkaas, 2 plakken gerookte kipfilet, 5 bladeren spinazie

Tussendoor:

Rauwkost

Diner:

Roerbakgroenten met runderreepjes



Recept



Runderreepjes

Ingrediënten:

- 100 gram volkoren noodles
- 300 gram runderreepjes
- 400 gram Thaise roerbakgroente
- 1 paksoi
- 1 rode paprika
- 25 ml sojasaus
- 1 eetlepel sesamzaadjes

1. Bak de runderreepjes in een scheut olijsolie gaar.
2. Voeg de in stukjes gesneden paksoi toe en laat deze slinken. Voeg vervolgens de overige groenten en de in blokjes gesneden rode paprika toe.
3. Bereid intussen de noodles volgens de verpakking.
4. giet de sojasaus bij de groente en serveer deze met de noodles en de geroosterde sesamzaadjes.



Weekmenu 4

Vrijdag

Ontbijt:

Brownie

eng een banaan met 2 eetlepels cacaopoeder, 50 gram cottage cheese light, 1 theelepel vanille aroma, 1 theelepel bakpoeder en 1 eetlepel volkoren meel tot een beslag. Zet 20 minuten in de oven op 180 graden. Top af met aardbeien.

Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

Broodje burrata

Beleg 1 volkoren boterham met 1 mini burratine, 5 bladeren spinazie, 1 plak Prosciutto di Parma en wat granaatappelpitjes.

Tussendoor:

Rauwkost

Diner:

Gado Gado



Recept

Gado Gado

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 150 gram zilverlies- of bloemkoolrijst
- 150 gram sperziebonen
- 150 gram taugé
- Komkommer
- 2 eetlepels seroendeng
- zelfgemaakte pindasaus

1. Kook de rijst volgens de verpakking.
2. Blancheer de sperzieboontjes en taugé, snijd de komkommer in stukjes.
3. Kook de eitjes in 7 minuten en snijd in plakjes.
4. Serveer de rijst met de groenten en ei, giet de pindasaus er overheen en garneer met de seroendeng.

Pindasaus:

Meng 35 gram pindakaas 100%, 15 gram sojasaus en 1 eetlepel sesamolie samen met water in een steelpannetje, tot de saus de juiste dikte heeft.



Weekmenu 4

Zaterdag

Ontbijt:

Snickers bowl

Meng 20 gram volkoren havermout, 20 ml melk, 80 gram Optimel kwark vanille en 50 gram chocolademousse (HiPRO, zonder toegevoegde suiker) en top deze af met 10 gram 100% pindakaas en pinda's. Zet een nacht in de koelkast.

Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

2 crackers met zalmzalade

Meng een blikje zalm met 40 gram cottage cheese light, 25 gram kruidenkaas light, 5 sprietten bieslook en een kwart komkommer.

Tussendoor:

Breaker zero

Diner:

Kerriegehaakt met boontjes en ananas



Recept

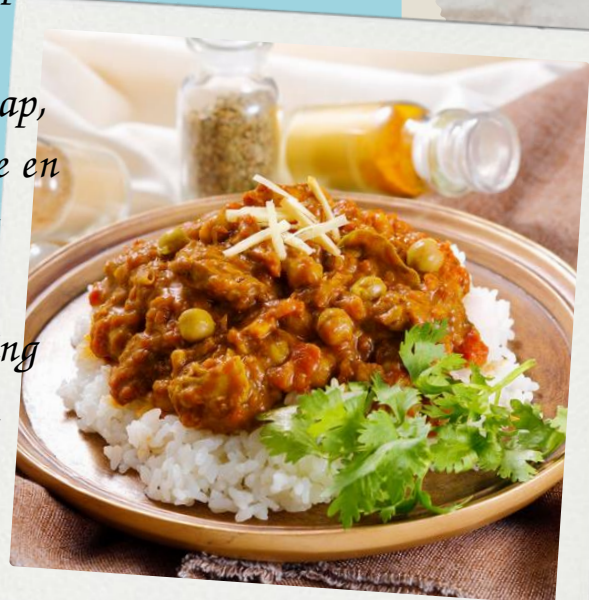


Kerriegehakt

Ingrediënten:

- 100 gram zilvervliesrijst (ongekookt)
- 300 gram mager rundgehakt
- 2 tenen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blikje ananas op sap
- 1 rode puntpaprika
- 250 gram sperziebonen
- 300 ml kruidenbouillon
- 1 eetlepel kerriepoer

1. Rul het gehakt met de teentjes knoflook.
2. Snijd de paprika in blokjes en bak kort mee.
3. Voeg de kerriepoeder en tomatenpuree toe en bak kort mee.
4. Voeg vervolgens de ananas met sap, 300 ml bouillon en de boontjes toe en laat 30 minuten pruttelen op laag vuur.
5. Kook de rijst volgens de verpakking en serveer met het kerriegehakt.



Weekmenu 4

Zondag

Ontbijt:

Smoothie met 200 ml Griekse yoghurt 0%, 125 gram diepvriesfruit naar keuze en 1 theelepel vanille extract.

Tussendoor:

Stuk fruit naar keuze

Lunch:

Pizzapakketje

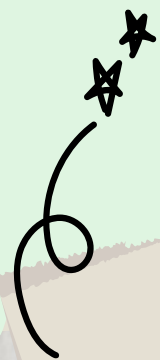
Beleg 1 volkoren wrap met 20 gram tomatenpuree, 3 plakken kalkoensalami, 20 gram geraspte 30+ kaas, handje spinazie en 1 theelepel Italiaanse kruiden. Vouw de wrap op en doe voor ca. 5 minuten in de airfryer op 200 graden.

Tussendoor:

Schaaltje rauwkost

Diner:

Cheatmeal

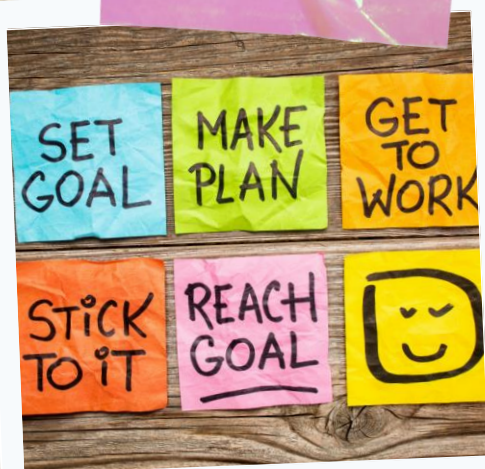


Lieve jij,
Bedankt dat je hebt gekozen
voor jezelf! Hopelijk heeft dit
e-book je een krachtige stap
richting een energiekere,
gezondere versie van jouzelf
gegeven..

Onthoud: verandering begint bij
één keuze — en die heb je
inmiddels gemaakt. Ik hoop dat
jij in de afgelopen weken jouw
leefstijldoel hebt bereikt.

Liefs,

Pautien



© 2025 In Balanz
Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een
geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, in enige vorm of op
enige wijze, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de
uitgever.

XOXO