

# Boodschappenlijst week 1, menu's van gobento.nl

## Dag 1

- Zuivel: Griekse yoghurt – Parmezaanse kaas
- Groenten: 50 gram aardbeien – 2 stronken witlof – 1 courgette – radijs
- Vlees: 100 gram rosbeef – 150 gram rundergehakt
- Houdbaar: 1 pakje tomatensaus

## Dag 2

- Zuivel: 2 eieren
- Groenten: 100 gram taugé – 150 gram rode kool – 200 gram bloemkool – evt. lente-uitje
- Vlees: slavinken – 100 gram boterhamworst
- Houdbaar: zure augurken

## Dag 3

- Zuivel: Griekse yoghurt – room
- Groenten: blauwe bessen – 150 gram spitskool – wortel – 1/2 avocado – 75 gram bimi – 100 gram taugé – 50 gram witte kool
- Vlees: 1 kipfilet – 3 drumsticks – 3 plakjes ontbijtspek
- Houdbaar: pindakaas

## Dag 4

- Zuivel: 1 ei – Griekse yoghurt – room – crème fraîche
- Groenten: 1/2 avocado – 3/4 komkommer – 100 gram sla – 1 tomaat – 4 bladen ijsbergsla – 1 sjalotje – roerbakgroenten
- Vlees: 150 gram gerookte kip – ontbijtspek – 1/2 varkenshaas

## Dag 5

- Zuivel: 2 eieren – 50 gram geitenkaas – 50 gram kaas
- Groenten: komkommer – snoeptomaatjes – 1/2 bakje kastanjechampignons – 5 stronkjes bimi – 2 lente-uitjes – 150 gram sla
- Vlees: 1 kipfilet
- Houdbaar: pijnboompitjes – walnoten

## Dag 6

- Zuivel: 1 ei – 1/2 bol mozzarella – 1/4 blok feta – geraspte kaas – room
- Groenten: 1 tomaat – snoeptomaatjes – 100 gram sla – 175 gram witte asperges – komkommer
- Vlees: 1 grillburger – 1 karbonade – ham

## Dag 7

- Zuivel: 3 eieren – room – kaas
- Groenten: 1/2 tomaat – 1 stronk broccoli – ijsbergsla – 1 avocado – komkommer – evt. lente-uitje
- Vlees: ontbijtspek – 2 grillburgers – 5 roze gare garnalen
- Houdbaar: zure augurken – nori – wasabi

## Standaard

- Mayonaise – mosterd – sambal – Kikkoman sojasaus Less Salt – witte wijnazijn – citroensap – bouillonblokjes – olijfolie – kokosolie of ghee – uien – knoflook – gember
- Kruiden en specerijen

## Vers:

koriander – bieslook – basilicum – dragon – salie – tuinkruiden

## Gedroogd:

knoflookpoeder – uienpoeder – Provençaalse kruiden – shoarmakruiden – speklapjeskruiden – oregano – chilipoeder – gemberpoeder – laospoeder – komijn – kerriepoeder

# WEEK 1

## DAG 1

### Griekse yoghurt met aardbeien

- 100 gram Griekse yoghurt 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet
- 3 kleine aardbeien (± 50 gram) 2,5 khd – 15 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet

### Witlofsalade met rosbief als lunch

- 2 witlof (± 150 gram) 3,6 khd – 29 kcal – 2,0 eiw – 0,3 vet
  - 4 radijsjes 0,8 khd – 4,5 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet
  - 100 gram rosbief 0,0 khd – 122 kcal – 22,9 eiw – 3,4 vet
- Dressing
- 2 eetlepels mayonaise (die van Albert Heijn Excellent in de weckpot heeft geen koolhydraten en is erg lekker) 0,0 khd – 220 kcal – 0,5 eiw – 24 vet
  - 1 afgestreken lepel Griekse yoghurt 0,5 khd – 18 kcal – 0,7 eiw – 1,6 vet
  - snufje knoflookpoeder (hoeft niet)
  - snufje uienpoeder (hoeft ook niet, maar ik vind het lekker)
  - 1 mespunt peper of meer naar smaak
  - ½ theelepel witte azijn
- Totaal = 4,9 khd – 394 kcal – 26,3 eiw – 29,3 vet

### Bereiden

Snij de schoongemaakte witlof overdwars in kleine stukjes en de radijs in schijfjes, vergeet niet de radijsjes goed schoon te maken want er kan nog wel eens zand aan zitten. Leg dit op jouw bord of in een brood of bentobox als je het mee neemt naar je werk. De dressing is gewoon alles bij elkaar en goed roeren, het lijkt misschien wel dik maar witlof is vaak vrij vochtig dus dat komt goed.

Als je de witlofsalade mee naar je werk neemt en het dus de avond ervoor klaar maakt is het handig om de dressing apart in een bakje te doen want het zout uit de mayo maakt de witlof slap.

### Tussendoortje

Als je een man bent, of je maakt het klaar voor een man dan mogen er iets meer tussendoortjes bij. Probeer rustig aan te doen met de kaas, maar een extra stuk worst is prima.

### Courgette spaghetti bolognese diner

Dit is echt een van mijn favorieten. Je kan tegenwoordig een soort puntenslijper kopen bij de kookwinkel en dan kan je spaghetti maken van groente. Ik gebruik zelf deze van gefu die kan je krijgen in mijn winkel op deze website. Als je deze keuken spulletjes niet hebt kan je ook plakjes met de kaasschaaf maken.

Koop niet te dikke courgettes, als ze te dik zijn gaat het lastiger.

Ingrediënten per persoon

- 1 courgette geschaafd of geslierd (± 300 gram) 12,0 khd – 87 kcal – 6,0 eiw – 0,0 vet
- 50 gram tomatensaus (uit een kartonnen pakje, zoek een pakje uit met de minste koolhydraten, er wil nog wel eens suiker toegevoegd zitten in tomatensauzen) 2,1 khd – 14 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet
- 150 gram rundergehakt (mag ook half om half) 0,0 khd – 323 kcal – 30,0 eiw – 22,5 vet
- 1 teentje knoflook, geperst 0,5 khd – 2,8 kcal – 0,12 eiw – 0,0 vet
- 1 ui van normaal formaat, in grove stukjes 4,0 khd – 22 kcal – 0,7 eiw – 0,0 vet
- 2 eetlepels kokosolie 0,0 khd – 180 kcal – 0,0 eiw – 20 vet
- peper naar smaak
- ½ bouillonblokje maggi 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,5 eiw – 0,3 vet
- 5 blaadjes verse basilicum (of twee theelepels gedroogd uit potje)
- 2 eetlepels Parmezaanse kaas 0,0 khd – 80 kcal – 8 eiw – 5,4 vet

Totaal = 19,1 khd – 713,3 kcal – 45,9 eiw – 48,2 vet

Eerst snij en fruit je de uitjes in de kokosolie. Roerbak de sliertjes courgette tegelijk in een andere pan. Als de uitjes goed zijn dan rul je de gehakt. Dit moet eerst gaar zijn voor je de tomatensaus toevoegt. Knijp het bouillon blokje fijn in de saus en voeg de overige ingrediënten toe behalve de kaas.

Een pakje tomatensaus is lekker makkelijk, je kan ook zelf tomaten ontvellen en indikken. Neem dan twee middelgrote tomaten per persoon. Ontvellen doe je zo!

Als het goed is dan is de courgette in de andere pan gaar en kan je het opdienen. De kaas er over is natuurlijk heerlijk maar dat zijn wel flink wat calorieën. Ik sport naast deze eetwijze vrij veel en dan merk je dat je dit soort extraatjes vrij weinig invloed hebben.

## Dag 2

### Omelet taugé

- 2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet
  - 100 gram taugé 3,0 khd – 48 kcal – 5,0 eiw – 1,0 vet
  - scheutje Kikkoman sojasaus groen (Less Salt) 0,7 khd – 10,7 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet
  - snufje peper en zout
  - eventueel een klein uitje, gesneden 3,3 khd – 18 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet
  - eventueel lente uitje, gesneden 1,7 khd – 12,4 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet
- Totaal = 3,7/8,7 khd – 219/249 kcal – 20,6/21,8 eiw – 12,6/12,8 vet

#### *Klaarmaken van omelet taugé*

Kluts de eieren door elkaar met de peper en de sojasaus tot het een beetje luchtig is geworden. De taugé goed afspoelen, uit laten lekken en kort roerbakken in de kokosolie of ghee, vervolgens het ei mengsel er doorheen gieten. Zet het op een laag pitje een laat het langzaam gaar worden. Op smaak brengen met zout.

Als je uitjes gebruikt, fruit ze dan voor je de taugé gaat roerbakken.

### Rodekool salade voor de lunch

- 150 gram rode kool 4,5 khd – 41 kcal – 3,0 eiw – 0,0 vet
- 2 grote zure augurken (zoek potje met minste koolhydraten) 0,4 khd – 0,44 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet
- 100 gram boterhamworst 2,9 khd – 308 kcal – 12,1 eiw – 28,0 vet

#### *En de dressing.*

- 2 theelepels grove mosterd 0,32 khd – 13 kcal – 0,6 eiw – 1,0 vet
  - 2 theelepels witte wijnazijn of gewone azijn 0,1 khd – 0,8 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet
  - 2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18 vet
  - snufje zout
  - snufje peper (grove peper is ook lekker)
  - snufje knoflookpoeder
- Totaal: 8,2 khd – 523 kcal – 16,1 eiw – 47 vet

Stapel de plakjes boterhamworst en snij dit in blokjes. Ik gebruik voor de rodekool altijd voorgesneden rodekool van de appie, liever lui dan moe. De augurkjes in kleine plakjes er doorheen en als je de ingrediënten van de dressing goed gemengd hebt kan dat er overheen. Rodekool blijft vrij goed. Als je pas de volgende dag deze lunch eet geeft het niet dat de dressing er al over zit.

*Als je de dressing wat saai vindt, kan je er een eetlepel mayo doorheen roeren.*

### Bloemkool uit de oven met slavink diner

*Je kan ook gewoon de bloemkool koken, nootmuskaat erover en klaar, dat is natuurlijk wel een beetje saai. Ik maak het vandaag met koriander uit de oven. Het duurt misschien iets langer om te maken maar de meeste tijd zit het in de oven, makkelijk met bezoek. Als je huisgenoten of gasten hebt die niet koolhydraatarm eten dan kan je gewoon krieltjes met een beetje tijm, tuinkruiden en zout erbij klaarmaken. Wel zelf er af blijven hè?*

- 200 gram bloemkool per persoon 5,8 khd – 50 kcal – 3,8 eiw – 0,4 vet
- 4 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 360 kcal – 0,0 eiw – 36 vet
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels verse koriander (ongeveer twee eetlepels grof gesneden)
- 1 kleine of een ½ rode ui (mag ook gewone ui zijn) 3,3 khd – 18 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet
- ½ theelepel knoflookpoeder of klein teentje knoflook in schijfjes
- ½ eetlepel gedroogde oregano
- ½ theelepel zout
- ½ theelepel gemalen zwarte peper
- 1 theelepel chilipoeder

#### *Erbij*

- 1 of 1,5 slavink (die dingen zitten vaak met z'n drieën in een pak en als je met z'n tweeën bent...) 2,0/3,0 khd – 315/473 kcal – 17/25,5 eiw – 26/39 vet
- Totaal: 12,4/13,55 khd – 694/828 kcal – 20,8/29,3 eiw – 62,4/75,4 vet

#### *Klaarmaken*

Zet eerst alvast de oven op 200 graden en haal de plaat uit de oven, scheelt later weer verbrande vingers. De bloemkool was je eerst en snij je in kleine stukjes. Net zoals op de foto hier boven. Verspreid die op de plaat. Je kan ook een grote ovenschaal gebruiken, mijn oven is vrij groot en daarom pak ik altijd een schaal.

Sprenkel de olijfolie over de bloemkool en strooi vervolgens alle ingrediënten erover behalve de koriander. Je kan er nog schijfjes citroen met schil bij leggen, maar citroen bevat wel suiker dus beter van niet.

Zet het gerecht 35 minuten in de oven, let wel op, soms gaat een oven sneller dan de ander. Heb je alleen hete lucht dan moet je de oven wat lager instellen, ik gebruik verwarmen van onder en boven op de ovenfunctie. Het moet er ongeveer uitzien als op de foto, mag absoluut niet zwart zijn en de bloemkool moet nog een beetje knapperig zijn. Bij het serveren strooi je de snippers verse koriander over het gerecht en roer je het er doorheen.

15 minuten nadat je de bloemkool in de oven hebt gezet, bak je de slavinken aan en laat je ze als ze mooi bruin zijn met een scheutje water in de pan rustig gaar braden. Zet het vuur of de plaat niet te hoog want anders worden ze te droog.

## **DAG 3**

### **ontbijt - Griekse yoghurt met blauwe bessen**

Kijk goed op de verpakking naar de voedingswaarden. Het zijn wel calorie bommen en er zitten koolhydraten in. Als het jou niet lukt om in vetverbranding (ketose) te komen blijf hier dan vanaf. Neem dan komkommer, een paar gekookte eieren en de plakjes kip.

100 gram Griekse yoghurt (2 eetlepels) 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet  
klein handje blauwe bessen (± 25 gram) 2,8 khd – 13,0 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet  
eventueel zoeten (liever niet) met Stevia (kan je ook in de tuin zetten en dan zelf drogen)  
Extra: 3 plakjes kipfilet 1,8 khd – 61 kcal – 8,1 eiw – 2,4 vet  
Extra: kwart komkommer (voor uit het vuistje) 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet  
Totaal: 6,0/3,1 khd – 135/74 kcal – 5,0/8,8 eiw – 10,5/2,8 vet

### **lunch - Malse kipfilet met spitskool**

#### Nodig voor de salade

150 gram spitskool fijn gesneden 6,0 khd – 63 kcal – 4,5 eiw – 1,5 vet  
20 gram sliertjes wortel 1,1 khd – 6,6 kcal – 0,1 eiw – 0,1 vet  
½ avocado 1,6 khd – 180 kcal – 1,7 eiw – 17,6 vet

#### Voor de dressing

2 eetlepels mayonaise 0,0 khd – 220 kcal – 0,5 eiw – 24 vet  
1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
snufje kerriepoeder (niet te veel)  
snufje peper of meer naar smaak

#### En de malse kip

1 kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet  
boter om in te bakken (kokosolie of ghee)  
3 teentjes knoflook in grove stukken gesneden  
verse gember in brokjes, ongeveer 50 gram  
peper en zout naar smaak  
2 blaadjes salie  
heel takje dragon, blaadjes er af halen en gebruiken  
Totaal: 8,7 khd – 687,6 kcal – 35,9 eiw – 54,6 vet

De kip kan je het beste al eerder klaarmaken. Mag natuurlijk nu maar koud is het erg lekker op de salade. Neem een koekenpan en verhit deze. Laat de ghee smelten en de pan goed warm worden en leg de kipfilet in de ghee. De kipfilet laat je zo 5 minuten stil liggen, draai hem om en doe hetzelfde met de andere kant. De overige ingrediënten behalve peper en zout leg je nu in de pan naast de kip en je draait het vuur matig. Laat nu de kip 30 minuutjes zachtjes garen, draai het af en toe om en kijk voor dat je het er uit haalt even met een messnede of de kip gaar is.

Als je het met te heet vuur bakt dan wordt de filet droog en dat zonde.

De spitskool onder, de wortel er bovenop en als laatst de avocado. Eet niet meer dan een halve avocado want die zijn erg vet. Ik vind het altijd lekker om zout op de avocado te strooien, maar dat is niet zo gezond. De dressing is alles goed door elkaar mengen en er overheen gieten. Als laatste leg je de kip er op in reepjes gesneden. (Gewoon koud)

### **Diner - Kippenpootjes met spek en bimi met satésaus**

Kippenpoten zijn heerlijk maar soms moeilijk klaar te maken. Die kiloknallers zijn natuurlijk lekker voordelig maar vaak een beetje taai. Als je ze wat langer in de oven doet op een niet te hoge temperatuur worden ze heerlijk. Met wat ontbijtspek er over zullen ze ook niet uitdrogen. Bimi is een soort broccoli maar ik vind het veel lekkerder. Het is wat knapperiger en er zit meer smaak aan. Je kan ook gewoon broccoli gebruiken in kleine stronkjes gesneden.

#### Ingrediënten kip

3 pootjes per persoon 0,0 khd – 420 kcal – 57 eiw – 21 vet  
3 plakken ontbijtspek 0,23 khd – 108 kcal – 6,8 eiw – 9 vet  
speklapjes kruiden (als de drumsticks niet gemarineerd zijn)

Er kan in een marinade suiker zitten. Dat is vrij weinig maar als je snel uit vetverbranding gaat of je hebt de dag al wat koolhydraten binnen gekregen neem dan ongemarineerd.

### Ingrediënten satésaus

2 eetlepels pindakaas 2,5 khd – 190 kcal – 8,1 eiw – 15,9 vet  
1 theelepel sambal oelek 0,13 khd – 1,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel Japanse sojasaus (goed) 0,7 khd – 10,7 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet  
Of 1 eetlepel ketjap manis (lekker en slecht) 6,9 khd – 29,3 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
½ theelepel geraspte gember of mespunt gemberpoeder  
½ theelepel gemalen komijn  
1 theelepel citroengras  
½ theelepel laospoeder

1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
1 klein teentje knoflook, geperst 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel room 0,3 khd – 34 kcal – 0,2 eiw – 3,5 vet

Het is beter om de satésaus zelf te maken, het is sowieso een koolhydraat bom maar als je het in een potje koopt zit er nog een dikke schep suiker ook bij. Dus gewoon niet te veel van eten.

### Ingrediënten roerbak

75 gram bimi of broccoli 0,6 khd – 20 kcal – 2,3 eiw – 0,5 vet  
100 gram gewassen taugé 2,0 – 21 kcal – 5,0 eiw – 1,0 vet  
50 gram witte kool fijngesneden 2,0 – 15 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel olijfolie geschikt voor bakken of kokosolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
Totaal: 9,0/15,2 khd – 903/921,3 kcal – 81,6/80,9 eiw – 60 vet

### Bereiden kip

De kip kan het beste een uur in de oven op 180 graden. Haal eerst de bakplaat er uit en begin dus met de oven voor te verwarmen op deze temperatuur. Ik gebruik altijd een bakpapiertje zodat ik niet te veel werk heb met het schoonmaken van de plaat. Leg de kip dicht bij elkaar in het midden op de plaat, niet tegen elkaar. Strooi eventueel de speklapjes kruiden erover en dek het af met de plakjes spek. Het spek hoeft je niet op te eten, ik haal het er af, mijn partner pikt het van mijn bord. Het kan het beste een uur in de oven maar na 40 minuten kan je het wel eten.

### Bereiden satésaus

Een half uur voor de kip klaar is begin ik met de satésaus. Gewoon alles bij elkaar in een steelpannetje, goed roeren en aanlengen met water tot de dikte die jij lekker vindt. Als het klaar is zet je het even uit zodat je het nog een minuutje kan warmen als de rest klaar is.

### Roerbakken bimi en taugé

Met wat kokosolie bak je de bimi en de witte kool tot het glazig ziet, ongeveer 5 minuutjes op een hoog vuur (3 kwart gas of op 7 als je inductie gebruikt). De smaak komt van de satésaus dus er hoeft niet van alles in, misschien een klein scheutje Japanse sojasaus. Net voordat de bimi en de witte kool gaar zijn meng je de taugé door de pan en roerbak je dit nog 5 minuutjes mee.

## **DAG 4**

### **Avocadodip met komkommer en gerookte kip**

*Avocadodip en kip gaan altijd heel goed samen. Een heerlijk ontbijtje. Een avocadodip is niet heel snel klaar te maken dus als je in de morgen vroeg weg gaat kan je het beter de avond ervoor maken.*

### Ingrediënten voor de avocadodip

½ avocado 1,6 khd – 179 kcal – 1,7 eiw – 17,6 vet  
2 theelepels citroensap 0,2 khd – 2,7 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
2 snufjes uienpoeder  
snufje knoflookpoeder  
1 lepel crème fraîche 0,33 khd – 50 kcal – 0,3 eiw – 5,3 vet  
peper en zout

### Overige ingrediënten

3 plakken gerookte kip (± 50 gram) 0,5 khd – 57 kcal – 9,5 eiw – 2,5 vet  
½ komkommer (± 200 gram) 2,6 khd – 26 kcal – 1,4 eiw – 0,8 vet  
Totaal: 5,2 khd – 316 kcal – 12,9 eiw – 26,2 vet

### Bereiden

Het is handig voor een avocadodip om rijpe avocado's te gebruiken. Tegenwoordig kan je ze eetrijp kopen in de supermarkt. Meng alles van de dip door elkaar tot een egaal geheel. Snij de komkommer in plakjes en eet smakelijk! Smeer het op het midden van een plakje kipfilet en rol die op. Ook lekker. Heb je geen van beide in huis, dan kan je 't ook nog in een tomaatje stoppen.

## **Lunch met sla, gerookte kip, komkommer en spek**

*Deze lunch eet ik graag, waarschijnlijk omdat uitgebakken spek alles nog lekkerder maakt. Je kan hiervoor een gerookte kipfilet kopen, te vinden bij de slager en de meeste supermarkten maar ook uit zo'n vacuüm pak. Let bij dat laatste wel op de koolhydraten aangegeven op de verpakking, zit vaak zetmeel in wat het koolhydraat gehalte omhoog gooit.*

### Ingrediënten salade met gerookte kip en uitgebakken spek

100 gram kipfilet of gerookte kipfilet (pak met plakjes of fileetje) 1,0 khd – 115 kcal – 19 eiw – 5,0 vet  
2 plakken ontbijtspek 0,15 – 75 kcal – 4,6 eiw – 6,0 vet  
100 gram sla 1,2 khd – 16 kcal – 1,3 eiw – 0,3 vet  
100 gram komkommer ( 5 centimeter) in blokjes of plakjes 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet

### Ingrediënten dressing

2 eetlepels mayonaise 0,0 khd – 219 kcal – 0,5 eiw – 24 vet  
1 eetlepel Griekse yoghurt 0,5 khd – 18 kcal – 0,7 eiw – 1,6 vet  
1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
2 snufjes uienpoeder  
halve theelepel grove peper of meer naar smaak  
snufje knoflookpoeder  
Totaal: 4,2 khd – 536 kcal – 26,8 eiw – 46,4 vet

### Bereiden

Bak het spek uit, dit doe je op een lage gas stand en je keert regelmatig. Als het klaar is en het er uit ziet als op de foto dan leg je het op een dubbel keukenpapier zodat het vet eraf kan. Dep het desnoods droog. Laat het vervolgens liggen afkoelen.

Doe de sla, de komkommer bij elkaar, snij de kip in brokjes en strooi het door de salade en roer dan alle ingrediënten van de dressing goed door elkaar. Als je het meeneemt en het dus eerder klaarmaakt doe de dressing dan in een apart bakje omdat het de sla slap kan maken. Kruimel als laatste het spek over de salade heen.

## **Shoarma met varkenshaas en knoflooksaus**

*Shoarma vlees uit de supermarkt is altijd van zeer slechte kwaliteit. Het zit vaak vol met peesjes en harde stukjes. Het is trouwens ook altijd varkensvlees, best grappig als je bedenkt dat waar het gerecht vandaan komt er geen varkensvlees gegeten wordt. Het is dus eigenlijk varkensvlees met shoarma kruiden. Dat is precies wat ik vandaag op het menu heb. Eet je halal of koosjer dan kan het ook prima met lamsvlees.*

### Ingrediënten shoarma

½ varkenshaas 0,0 khd – 131,3 kcal – 27,5 eiw – 1,9 vet  
½ zakje shoarmakruiden (kies degene met de minste koolhydraten) 4,4 khd – 39,5 kcal – 1,2 eiw – 1,7 vet  
ghee of kokosolie om in de braden

### Ingrediënten voor omelet en vulling

1 ei 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet  
1 theelepel room 0,15 khd – 16,8 kcal – 0,1 eiw – 1,8 vet  
½ tomaat 1,1 khd – 7,7 kcal – 0,2 eiw – 0,2 vet  
4 blaadjes ijsbergsla 1,0 khd – 9 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet  
¼ sjalotje in dunne schijfjes 0,6 khd – 2,4 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
100 gram roerbakgroenten 3,5 khd – 26 kcal – 1,5 eiw – 0,1 vet

### Ingrediënten knoflooksaus

3 eetlepels mayonaise 0,0 khd – 330 kcal – 0,7 eiw – 36 vet  
1 eetlepel Griekse yoghurt 0,5 khd – 18,3 kcal – 0,7 eiw – 1,6 vet  
1 theelepel Provençaalse kruiden  
1 teen knoflook, geperst 0,56khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
Totaal: 8,3 khd – 553 kcal – 44,3 eiw – 49,3 vet

### Bereiden

Eerst roerbak je de roerbakgroente in een wok of braadpan. Laat het de pan eerst goed warm worden en voeg dan ghee of kokosolie toe. Roerbak de groente tot het een beetje glazig ziet. Zet het dan uit en laat het staan tot de ommetjes, de saus en de shoarma klaar is.

Snij de varkenshaas over de lengte in dunne reepjes, net als shoarma wat je kent uit de supermarkt. Kruid het met de shoarma kruiden en bak het rustig in een koekenpan met wat kokosolie of ghee. Tegelijkertijd kluts je het ei met de room en voeg je wat peper toe en een snufje zout. Maak hier een zo groot mogelijk omelet van, voorzichtig want het breekt zo en dat is zonde.

Als beide koekenpannen zachtjes staan te bakken doe je alle ingrediënten van de knoflooksaus in een kom en roer je

het goed door elkaar. Als laatste nog even de roerbak groente op temperatuur brengen en je kan op tafel een omelet shoarma maken. Als "broodje" de omelet, daarop een bedje van groente, het vlees er op en afmaken met een flinke klodder knoflooksaus. Eet smakelijk!

## DAG 5

### **Ontbijt met eieren, kaas, tomaat en komkommer.**

*Lekker simpel, precies wat er staat. Je kan het ei lekkerder maken door het ei na het koken en het pellen in de lengte door te snijden, het eigeel er uit te scheppen en in een bakje te mengen met mayo en kerriepoeder, eventueel wat peper en zout. Doe het dan terug in het halve eitje en je hebt een gevuld ei.*

#### Hoeveelheden

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
10 centimeter komkommer (±150 gram) 2,0 khd – 20 kcal – 1,1 eiw – 0,6 vet  
50 gram kaas, naar keuze 0,0 khd – 188 kcal – 9,7 eiw – 15 vet  
4 snoeptomaatjes 1,1 khd – 8,4 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet  
Totaal: 3,1 khd – 376 kcal – 25,9 eiw – 27,2 vet

**Tip!**  
Het is vaak moeilijk om genoeg vitaminen en andere stoffen binnen te krijgen. Je eet bepaalde voeding helemaal niet meer dus ik neem iedere ochtend multi-vitaminenpillen. Als je normaal eet en niet koolhydraatarm vind ik het niet echt nodig, maar bij deze eetwijze is het toch beter. Gewoon van De Tuinen of laat je adviseren bij de apotheek. Heb je last van kramp dan kan je er ook nog wat magnesium bij nemen.

### **Salade met geitenkaas en tomaat**

150 gram sla of jonge spinazie of mesclun 1,5 khd – 33 kcal – 2,25 eiw – 0,6 vet  
3 halve walnoten 0,6 khd – 74 kcal – 1,7 eiw – 7,2 vet  
6 plakjes komkommer 0,4 khd – 4 kcal – 0,2 eiw – 0,1 vet  
4 snoeptomaatjes 1,1 khd – 8,4 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet  
3 plakjes geitenkaas (kleintjes van bijv. Lidl of Bettine of 1 grote) 0,8 khd – 140 kcal – 8,6 eiw – 10,8 vet  
2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
1 theelepel azijn  
eventueel 1 eetlepel pijnboompitjes 2,1 khd – 91,7 kcal – 3,6 eiw – 7,6 vet  
eventueel gekneusd blaadje stevia voor een zoetje (of druppels)  
Totaal: 4,4/6,5 khd – 419,4/511 kcal – 13,35 eiw – 36,9/44,5 vet

#### Bereiding van de salade met geitenkaas

Leg de sla op een bord en daar bovenop de walnoten verkruid, de plakjes komkommer, de snoeptomaatjes door de helft gesneden, de plakjes geitenkaas, eventueel de pijnboompitjes (niet te veel, zitten vrij veel koolhydraten in). Als je de dressing iets zoeter wilt hebben kan je een stukje steviabladd in de olie kneuzen en klusten voor je het over de salade giet. Doe ook de azijn erbij en breng het op smaak met peper en zout.  
Je kan als je een groot geitenkaasje hebt hem ook even onder grill leggen zodat hij wat uitloopt, maar dat gaat vaak lastig op je werk

### **Champignons met bimi en malse kipfilet**

half bakje (kastanje) champignons 0,5 khd – 22,5 kcal – 2,9 eiw – 0,6 vet  
5 stronkjes bimi 0,8 khd – 27 kcal – 3,0 eiw – 0,7 vet  
2 lente uitjes 3,4 khd – 25 kcal – 1,2 eiw – 0,3 vet  
half uitje 3,3 khd – 18 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet  
1 teentje knoflook 0,6 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
Kikkoman sojasaus Less Salt 0,7 khd – 11 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet  
ghee of kokosolie om in te bakken, mag ook knoflookboter zijn  
peper naar smaak

#### En de malse kip

1 kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet  
boter om in te bakken (kokosolie of ghee)  
3 teentjes knoflook in grove stukken gesneden  
ongeveer 50 gram verse gember, in brokjes  
peper en zout naar smaak  
2 blaadjes salie  
heel takje dragon, blaadjes er af halen en gebruiken  
Totaal: 9,3 khd – 244 kcal – 37,9 eiw – 3,9 vet

### *Bereiding kipfilet*

Begin met de kip want dat duurt het langst. Je hoeft nog niets aan het bimi champignons gerecht te doen. Neem een koekenpan en verhit deze. Laat de ghee smelten en de pan goed warm worden en leg de kipfilet in de ghee. De kipfilet laat je zo 5 minuten stil liggen, draai hem om en doe hetzelfde met de andere kant. De overige ingrediënten behalve peper en zout leg je nu in de pan naast de kip en je zet het vuur op matig. Laat nu de kip 30 minuutjes zachtjes garen, draai het af en toe om en kijk voor dat je het er uit haalt even met een messnede of de kip gaar is. Als je het met te heet vuur bakt dan wordt de filet droog en dat zonde.

### *Bereiding champignons en roerbak*

Snij de ui in stukjes en doe dit ook met de champignons. Ik vind het lekker om de champignons in 4 partjes te snijden, plakjes kan ook. Omdat het een gedoe is om de champignons juist gaar te krijgen en de roerbak beetgaar doe ik het in twee koekenpannen (of andere pan) als je er drie hebt tenminste dan.

Twee pannen dus voor de groenten, in de ene pan fruit je de uitjes, in de andere pan bak je de champignons. Het bakken van de champignons doe je met ghee of kokosolie en het teentje knoflook geperst erdoor of gewoon in de knoflookboter. In de pan met uitjes kan je nu de bimi mee bakken. Zorg ervoor dat het niet te gaar wordt. Snij nu de lente uitjes in grove stukken en bak ze nog even mee met de uitjes en de bimi. Als laatste doe je de champignons bij de uitjes en de bimi, scheutje Kikkoman erbij, nog even bakken en met peper op smaak brengen. Zout hoeft er niet bij want in sojasaus zit al genoeg, ook al is deze minder zout.

## **DAG 6**

### **Salade caprese**

*Deze vind ik zelf heerlijk. Dokter Frank zegt dat het erg eiwitrijk is, dat mooi meegenomen. De salade caprese is makkelijk de maken en omdat ik eieren echt beu ben zoek ik vaak naar alternatieven daarvoor.*

1 tomaat 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,35 vet  
½ bolletje mozzarella 1,3 khd – 156 kcal – 10,6 eiw – 11,3 vet  
blaadjes basilicum  
1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
wat peper en zout  
eventueel 1 theelepel azijn  
Totaal: 3,4 khd – 251,4 kcal – 11 eiw – 20,8 vet

### *Bereidingswijze*

Snij de tomaat en het halve bolletje mozzarella in plakjes en giet de olie erover. Ook de basilicum mag er bij. Wat peper en een snufje zout en voor de liefhebber wat azijn. Zelf hou ik daar niet van. Het originele recept voor een caprese is met balsamico azijn maar daar blijf ik af, zit veel suiker in en is dus niet geschikt voor een koolhydraatarme eetwijze. *Heb je hier niet genoeg aan dan vul je het aan met 1 ei of met wat gerookte kip.*

### **Griekse salade lunch**

¼ komkommer (± 100 gram) 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet  
5 snoep tomaatjes 1,4 khd – 10,5 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet  
100 gram sla 1,2 khd – 16 kcal – 1,3 eiw – 0,3 vet  
¼ kleine ui in schijfjes 0,8 khd – 4,6 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet  
2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
¼ van een blok feta (± 40 gram) 0,0 khd – 96,3 kcal – 6,4 eiw – 7,9 vet  
2 theelepels azijn (witte wijnazijn of natuurazijn)  
peper  
eventueel 1 grillburger 2,5 khd – 275 kcal – 17 eiw – 19 vet  
Totaal: 4,7/7,2 khd – 300/575 kcal – 9,2/26,2 eiw – 26,8/45,8 vet

### *Griekse salade bereiden*

Maak mooie blokjes van de komkommer en de tomaatjes en snij de uitjes in flinterdunne schijfjes. Alles mag door elkaar en de feta gebrokkeld erover. Ik heb er expres geen zout bij zitten omdat de feta zelf al erg zout is. Bij meteen opdienen mag de peper, het azijn en de olie eroverheen gegoten worden, maak je het de avond van tevoren klaar dan kan je het beter apart doen. Het zuur kan de komkommer slap maken.

### **Asperges met karbonade (of ander stukje vlees)**

*Jammer genoeg zitten we alweer bijna aan het einde van de aspergetijd. Ze zijn gelukkig nog wel te krijgen... ik vind ze heerlijk en er zitten erg weinig koolhydraten in. Perfect om wat lekkers van te maken. Als je ze gaat schillen, doe dat dan dubbel of heel precies. Het beste werkt een een dunschiller.*

### Ingrediënten asperges per persoon

5 witte asperges geschild 5,3 khd – 33,3 kcal – 1,8 eiw – 0,0 vet



1 ei 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet  
10 sprieten bieslook  
2 – 3 eetlepels room 0,8 – 83,8 – 0,5 eiw – 8,8 vet  
half klein bouillonblokje van maggi 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
eventueel paar plakjes been- of schouderham 0,7 khd – 39 kcal – 5,5 eiw – 1,7 vet  
eventueel 1 eetlepel geraspte jonge kaas 0,0 khd – 56 kcal – 2,9 eiw – 4,5 vet

#### Karbonade benodigdheden

1 karbonade 0,0 khd – 165 kcal – 34,5 eiw – 9,8 vet  
peper en zout naar smaak  
Totaal: 6,6/7,3 khd – 367/462 kcal – 44,1/52,5 eiw – 24,4/30,6 vet

#### Klaarmaken

Kook de asperges kort tot ze gaar zijn. Ik kan niet echt een tijd zeggen want soms zijn ze heel dun en zo klaar, de dikke doen er langer over. Prik in de onderkant tot je er doorheen kan, dan zijn ze goed. Kook tegelijkertijd een ei. Het ei moet bijna helemaal hardgekookt zijn in ongeveer 7 minuten. Vervolgens het ei gepeld en gesneden in een steelpan, de room erbij, beetje bieslook, eventueel de ham in snippers, en het (halve) maggi blokje fijngeknepen in het pannetje en langzaam opwarmen. Je kan er wat geraspte kaas door doen, dat is lekker en bindt het, maar niet nodig.

De karbonade maak je klaar ingesmeerd met wat peper&zout eventueel wat mosterd. (Karbonade kruiden zonder paneer kan ook) Zet het varkensvlees niet te hoog, daar kan het taai van worden. Als het vlees aangebraden is, bak je beide zijden op een lager vuur zachtjes gaar, ongeveer 6 minuutjes voor beide kanten. Hangt natuurlijk af van hoe dik het is. *Je kan de karbonade ook met wat anders vervangen als je liever geen varkensvlees eet. Een kipfilet of burger is natuurlijk ook lekker.*

## **DAG 7**

### **Omelet met spek**

*Bij veel koolhydraatarme diëten eet je veel eieren. Dat is een goede bron van eiwitten. Eiwit is niet alleen het witte van een ei, jij bent ook een groot deel eiwitten, vlees bestaat uit eiwitten en nog veel meer. Het zit veel in vis, vlees, peulvruchten, zuivel en noten. Helaas vallen peulvruchten en noten meestal af, omdat daar ook veel koolhydraten in kunnen zitten. Het idee is dat als je genoeg eiwitten eet dit er voor zorgt dat je lichaam niet jouw eigen eiwitten gaat aanspreken zoals je spieren.*

#### Wat heb je nodig?

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
50 ml room 1,5 khd – 168 kcal – 1,0 eiw – 17,5 vet  
½ tomaat 1,0 khd – 7,7 kcal – 0,2 eiw – 0,2 vet  
1 plakje kaas 0,0 khd – 56 kcal – 2,9 eiw – 4,5 vet  
peper en zout naar smaak  
tuinkruiden  
eventueel ontbijtspek 0,0 khd – 75 kcal – 4,6 eiw – 6,0 vet  
eventueel een klein uitje gesneden 2,6 khd – 14,8 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet  
eventueel lente uitje gesneden 1,3 khd – 9,3 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet  
Totaal: 2,5/6,4 khd – 392/491 kcal – 18,7/24,4 eiw – 33,8/40 vet

#### Klaarmaken

Kluts de eieren en de kruiden met de room door elkaar. Als je bacon of spek gebruikt, bak deze dan eerst lekker uit in de pan. Vervolgens het ei mengsel er doorheen gieten. Zet het op een laag pitje een laat het langzaam gaar worden. De tomaat kan er bovenop gelegd worden en de kaas smelt er lekker overheen. Je kan je omelet altijd nog zelf opleuken met paprika, spinazie of wat jij lekker vindt zolang het maar koolhydraatarm is.

### **Broccolisoepp met basilicum en grillburger**

1 broccoli 1,0 khd – 33,8 – 3,6 eiw – 0,9 vet  
1 ui 2,0 khd – 11 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
2 teentjes knoflook 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
kokosolie of ghee om de uitjes te fruiten  
½ liter water  
2 eetlepels room 0,3 khd – 34 kcal – 0,2 eiw – 3,5 vet  
1 bouillonblokje (bijvoorbeeld kip of groente) 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
2 takjes basilicum  
peper naar smaak

#### Gereedschap

Je hebt een staaf mixer nodig. Als je deze niet hebt kan je de soep ook in een keukenmachine fijnmalen. Laat deze dan wel eerst even afkoelen.

### Voor de burger

2 grill- of hamburgers (dus 1 per persoon) 2,5 khd – 275 kcal – 17 eiw – 19 vet  
klodder mayonaise 0,0 khd – 110 kcal – 0,2 eiw – 12,0 vet  
paar druppels ketchup 0,6 khd – 3,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
Totaal per persoon: 7,5 khd – 474 kcal – 21,6 eiw – 35,4 vet

### Hoe maak je het?

Fruit in een pan waar tenminste 1,5 liter in gaat eerst de uitjes in de olie of ghee. Terwijl de uitjes heel zachtjes fruiten en er af en toe omgeschept worden, was je de broccoli en maak je hier klein stronkjes en roosjes van. Klein genoeg om straks met de staafmixer te kunnen pureren. Als de uitjes klaar zijn dan pers je de teentjes knoflook erdoor, laat dit nog heel even zachtjes bakken zonder dat de knoflook bruin wordt. Voeg nu het water, bouillonblokje en de broccoli toe en laat de broccoli gaar koken.

Als het gaar is, waarschijnlijk na 10 minuten (prikken met vorkje) zet je het vuur laag, voeg je de room en de basilicum toe en pureer je de soep. Doe voorzichtig want ik heb het zelf al een keer van de afzuigkap moeten poetsen. Als het gepureerd is, kan je het serveren of laten koelen als het voor de lunch van de volgende dag bedoeld is. Zet het in dat geval pas in de koelkast als de soep op kamer temperatuur is. Als je de soep mee wilt hebben naar je werk om het daar met de magnetron op te warmen dan kan je in mijn winkel een handige soepkom krijgen, waar je soep ook nog een tijdje warm in kan blijven.

De grillburger bak je gewoon. Beetje mayonaise en een druppeltje ketchup (laag in KH) en je waant je in de Mac.. maar dan zonder broodje en vieze nasmaak en gewichtstoename.

*Tip! Bak eens een paar plakjes spek uit en verkruiemel het bovenop de soep voor het opdienen... jummm.*

## **Hamburger met ijsbergsla en ei sushi rol**

### Nodig voor de burgers

1 groot blad ijsbergsla 0,34 khd – 3 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet  
1 grillburger/zelfgemaakte hamburger 2,5 khd – 275 kcal – 17 eiw – 19 vet  
1 augurkje (beste is een zure dus niet zoetzuur) 0,15 khd – 1,7 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet  
klodder mayonaise 0,0 khd – 110 kcal – 0,2 eiw – 12,0 vet  
drupje ketchup (Remia is met 15 koolhydraten per 100 gram de minst slechte, er bestaat ook via speciale dieet website koolhydraatarme ketchup, maar veel scheelt dat niet.) 0,6 khd – 3,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 klein uitje bij het vlees 2,6 khd – 14,8 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet  
Totaal burger: 6,2 khd – 408 kcal – 18,2 eiw – 31 vet

### Nodig voor de sushi rol

1 nori blad (tegenwoordig zelfs in de Albert Heijn te vinden) 0,8 khd – 10,2 kcal – 1,4 eiw – 0,15 vet  
1 ei 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet  
wat blaadjes ijsberg sla 0,8 khd – 8 kcal – 0,4 eiw – 0,1 vet  
halve avocado 1,6 khd – 180 kcal – 1,7 eiw – 17,6 vet  
halve komkommer ongeschild, goed gewassen 2,6 khd – 26 kcal – 1,4 eiw – 0,8 vet  
2 eetlepels mayonaise 0,0 khd – 220 kcal – 0,4 eiw – 24,0 vet  
1 theelepels wasabi 2 khd – 12,8 kcal – 0,6 eiw – 0,5 vet  
5 grote gare garnalen 0,3 khd – 29 kcal – 5,6 eiw – 0,6 vet  
takje bieslook  
Kikkoman sojasaus Less Salt 0,7 khd – 11 kcal – 1,0 eiw 0,0 vet  
Totaal sushirol: 8,1 khd – 568 kcal – 19,8 eiw – 49,6 vet

### Bereiding sushi rol

*Zie je het niet zitten om sushi te maken, neem dan gewoon lekker 2 keer de burger. Maar, je mist wel iets heel lekkers!*

De sushi rol maken we eerst klaar want dat is het lastiger dan de burger. Maak eerst van het ei een dunne omelet door het te klutsen en zachtjes gaar te laten worden in een grote koekenpan. Je kan kokosolie of ghee gebruiken om in te bakken. Als het klaar is laat je het even afkoelen en straks kan je hem op op het op het nori vel leggen. Dit is dus je rijst.

Snij de komkommer in de lente in dunne repen van ongeveer een halve centimeter breed.

Meng de wasabi door de mayonaise en zet het klaar in een klein kommetje met een theelepeltje

Leg het nori vel op een schone en droge ondergrond of een sushi matje. Zet in handbereik een klein kommetje met water neer, dit heb je later nodig om de rol dicht te plakken. Een nori vel heeft een glimmende kant en een doffe kant. De doffe kant is waar de ingrediënten opgelegd moeten worden.

Leg de omelet op het norivel. Leg de sla zo'n 2 centimeter van de onderkant van het nori vel over de hele breedte, leg de komkommer en avocado op de sla. Leg de garnalen netjes verdeeld op het geheel en sluit af met de wasabi

mayonaise over de hele lengte van de ingrediënten te sprenkelen.

Nu wordt het lastig, je moet het dicht rollen. Als je de ingrediënten goed compact hebt neer gelegd dan heb je genoeg norivel over om het dicht te plakken. Bevochtig de bovenste 3 centimeter van het norivel met wat water uit het bakje wat je hebt klaargezet en rol het dicht. Als het lukt ben je erg goed, lukt het niet dan hoef je je niet te schamen hoor. Het is erg lastig.

*Je kan de sushi niet te lang van tevoren klaar maken want als ze een tijdje liggen worden de nori vellen slap en dat is niet zo lekker.*

#### Bereiding burger

Snij het kleine uitje in ringen en bak het samen met de hamburger gaar. Terwijl het in de pan ligt maak je een bord op door een groot blad ijsbergsla neer te leggen. Als de burger klaar is dan leg je het zo op de sla dat je de sla als een soort broodje om de burger kan vouwen. Maak het af met de mayo en de druppel ketchup, augurkje in lange plakjes bovenop de hamburger en voila! Beter dan de McDonald's want hier zit tenminste niet zo'n klef broodje bij.

De sushi rol is het voorafje en de burger het diner :-). Eet smakelijk! Dit is ook lekker voor als je gasten hebt.

# Boodschappenlijst WEEK 2 menu's van gobento.nl

## Dag 1

Zuivel: 1 ei – 115 gram Griekse yoghurt

Groenten: 4 snoeptomaatjes – 1/4 komkommer – 2 stronkjes witlof – 1/2 avocado – 150 gram roerbakgroenten (zonder wortel)

Vlees: 1/2 varkenshaas – 1/2 gerookte kip

Houdbaar: notenpasta – 1,5 walnoot – 2 amandelen

## Dag 2

Zuivel: 2 eieren – 1/4 blok feta

Groenten: 50 gram spinazie – 100 gram ijsbergsla – komkommer – 1/2 courgette – 1,5 tomaat – 8 champignons – eventueel zeekraal

Vlees/vis: 50 gram Hollandse garnalen – 1 kipfilet – ontbijtspek

## Dag 3

Zuivel: 1 ei – 100 gram Griekse yoghurt – 125 gram crème fraîche – 50 gram belegen geraspte kaas – 1/2 bol mozzarella

Groenten: blauwe bessen – 75 gram veldsla – 25 gram rucola – komkommer – 4 snoeptomaatjes – 125 gram andijvie

Vlees: 1/2 kipfilet – ontbijtspek – 150 gram gekruid rundergehakt – 100 gram spekjes – eventueel wat plakjes kipfilet

## Dag 4

Zuivel: 2 eieren – Parmezaanse kaas – kruidenboter

Groenten: komkommer – 100 gram rucola – 4 snoeptomaatjes – 200 gram verse of diepvriesspinazie

Vlees: 75 gram carpaccio – 3 drumsticks – ontbijtspek

Houdbaar: sesamzaadjes – balsamicoazijn – worcestersaus

## Dag 5

Zuivel: 1 ei – roomkaas – gorgonzola

Groenten: 2 tomaten – ijsbergsla – 100 gram sla – 500 gram asperges – 1/2 doosje champignons

Vlees: 1 biefstuk – 150 à 200 gram ham

## Dag 6

Zuivel: 2 eieren – roomkaas

Groenten: 1 lente-ui – 1,5 tomaat – 1/2 avocado – 250 gram asperges – ijsbergsla – 4 grote koolbladeren (kool naar keus) – eventueel 1/2 rode peper

Vlees: 50 gram ham – 200 gram gehakt

Houdbaar: 1/2 blik gepelde tomaten

## Dag 7

Zuivel: 2 eieren – 100 gram Griekse yoghurt – crème fraîche – cheddar kaas

Groenten: aardbeien – alfalfa – 200 gram boontjes of kouseband – 75 gram sla – komkommer – radijsjes

Vlees: ontbijtspek – 150 gram rundergehakt – 1 kipfilet

Houdbaar: zure zilveruitjes

## Standaard

Bouillonblokjes (Maggi) – citroensap – kappertjes – ketchup – ketjap – Kikkoman sojasaus Less Salt – knoflook – kokosolie of ghee – mayonaise – mosterd – olijfolie (extra vergine) – pijnboompitjes – room – roomboter – sambal – (rode) uien – witte (wijn) azijn

Kruiden en specerijen

**Vers:** basilicum – bieslook – dragon – gember – rozemarijn – salie

Gedroogd: citroengras – chilipoeder of gedroogd pepertje – gemberpoeder – Griekse kruiden – Italiaanse kruiden – kentjoerpoeder – kerriepoeder – knoflookpoeder – koekkruident – komijnpoeder – laospoeder – nootmuskaat – rotikruident – uienpoeder

## WEEK 2 menu's van gobento.nl

### DAG 1

#### **ONTBIJT: Griekse yoghurt met koekkruiden en noten**

*Soms ben je het ontbijten zat en wil je weer eens wat anders. Kies dan eens voor wat variatie van smaak. Ik heb gekozen voor koekkruiden (speculaaskruiden) maar gewoon kaneel is ook een mogelijkheid.*

100 gram Griekse yoghurt (2 eetlepels) 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet  
3 halve walnoten 0,6 khd – 74 kcal – 1,7 eiw – 7,2 vet  
2 amandelen 0,6 khd – 26 kcal – 0,9 eiw – 2,2 vet  
koekkruiden ongeveer halve theelepel of naar smaak 0,3 khd – 3 kcal – 0,0 eiw – 0,1 vet  
eventueel stevia om te zoeten (liever wen je aan minder zoet, want dan doet je lichaam dat ook)  
Totaal: 4,7 khd – 225 kcal – 7,4 eiw – 20 vet

#### *Bereiden*

Doe de yoghurt in een kommetje en strooi de koekkruiden en stevia erop. Kruimel de noten (bijvoorbeeld in een vijzel, of onder een kom) en strooi erover heen. Heb je hier niet genoeg aan dan kan je hierbij nog een ei eten, of als dat niet meer lukt wat komkommer/kipfilet.

#### **LUNCH: Witlofsalade met gerookte kip en avocado**

*Ik vind het altijd lekker om de salade steeds met een andere sla te maken. Dit keer is het witlof dat volop te krijgen is. De witlof past zo goed bij de kip en avocado. En blijft donker bewaard ook lang goed.*

#### Ingrediënten salade

2 stronkjes witlof (of 1,5 als je grote hebt) 3,6 khd – 29 kcal – 2,0 eiw – 0,3 vet  
halve avocado (niet te zacht, hij moet in blokjes) 1,6 khd – 180 kcal – 1,7 eiw – 17,6 vet  
halve gerookte kip 0,8 khd – 92 kcal – 15,2 eiw – 4,0 vet  
4 snacktomaatjes 1,1 khd – 8,4 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet

#### Dressing

2 eetlepels mayonaise (AH Excellent in de weckpot heeft geen koolhydraten en is erg lekker) 0,0 khd – 220 kcal – 0,4 eiw – 24 vet  
1 afgestreken lepel Griekse yoghurt 0,5 khd – 18 kcal – 0,7 eiw – 1,6 vet  
snufje knoflookpoeder (hoeft niet)  
snufje uienpoeder (hoeft ook niet maar ik vind het lekker)  
een mespunt peper of meer naar smaak  
een half theelepeltje witte azijn  
Totaal: 7,6 khd – 547,4 kcal – 20,5 eiw – 47,5 vet

#### *Bereiden*

Snij de witlof in dunne plakjes en haal de bittere harde stukjes aan de onderkant ertussenuit. Even wassen en goed laten uitlekken/drogen. De avocado kan in plakjes of in blokjes, de kip gesneden erover heen en dan de dressing maken. Maak je deze lunch van te voren klaar doe dan de saus in een apart bakje anders wordt de witlof bruin en zacht.

#### **DINER: Saté met roerbakgroenten, komkommer en notensaus**

*Dit kan je ook goed klaarmaken voor een barbecue, dan smaakt het nog beter. Het gerecht is wel ietsjes ruim in de koolhydraten en calorieën, goed eten voor op een sportdag, doe je dat niet, rustig aan met de saus*

#### Ingrediënten saté

½ varkenshaas (± 125 gram) 0,0 khd – 131,3 kcal – 27,5 eiw – 1,9 vet  
½ eetlepel sambal oelek 0,3 khd – 2,5 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
½ eetlepel citroensap 1,0 khd – 1,4 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel ketjap manis 6,9 khd – 29,3 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
1 teen knoflook 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
½ theelepel citroengras  
½ theelepel kentjoer poeder (specifieke smaak, ruik er eerst even aan, bevat het niet, laat het dan weg) te vinden bij de toko  
½ theelepel gemalen komijn  
klein stukje geraspte gember

### Ingrediënten satésaus

2 eetlepels notenpasta (vind je bij de natuurwinkel of afdeling van de supermarkt) 5,8 khd – 193 kcal – 6,5 eiw – 15,5 vet  
1 theelepel sambal oelek 0,1 khd – 1,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel Japanse sojasaus (goed) 0,7 khd – 11 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet  
of 1 eetlepel ketjap manis (lekker en slecht) 6,9 khd – 29,3 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
1 klein teentje knoflook geperst 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel room 0,3 khd – 33,5 kcal – 0,2 eiw – 3,5 vet  
½ theelepel geraspte gember of mespunt gemberpoeder  
½ theelepel gemalen komijn  
1 theelepel citroengras  
½ theelepel laospoeder  
*Het is beter om de satésaus zelf te maken, het is sowieso een koolhydraat bom maar als je het in een potje koopt zit er nog een dikke schep suiker ook bij. Dus gewoon niet teveel van eten.*

### Ingrediënten roerbakgroenten

150 gram roerbak groenten, liefst zonder wortel want dat zit wat hoger in de koolhydraten 5,3 khd – 39 kcal – 2,3 eiw – 0,2 vet  
scheutje Japanse sojasaus Kikkoman sojasaus Less Salt 0,7 khd – 11 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel olijfolie geschikt voor bakken of kokosolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
1 ei 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet  
100 gram (5 centimeter) komkommer 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet  
Totaal: 23,5/29,9 khd – 791,8/810,2 kcal – 47,2/46,5 eiw – 54,6 vet

### Bereiden Saté

Begin met de ingrediënten van de saté (marinade) behalve het vlees in een glazen kom te doen, de kom, groot genoeg om straks ook het vlees in te stoppen. Roer het geheel goed. Was vervolgens de varkenshaas onder de kraan en dep het droog met een wegwerpdoekje (geen idee waarom, maar de Indonesische mevrouw die me dit heeft geleerd liet me zweren dat ik het altijd zou doen) Snij de haas in blokjes van 2 cm in het vierkant en doe het dan in de marinade. Schep het boeltje goed om, dek het af met wat huishoudfolie en leg het kort weg.  
Het is natuurlijk nog lekkerder om de saté al eerder op de dag te marinieren. (Komt ze nu mee) maar met kort marinieren smaakt het ook prima. Prik het vlees op stokjes, leg het op een ovenpapiertje, drup er met een lepel nog wat overgebleven marinade over en zet het in de oven, verwarmd van boven en onder op een graad of 170 met de timer op 20 minuten.

### Satésaus bereiden

Gewoon alles bij elkaar in een steelpannetje, goed roeren en aanlengen met water tot de dikte die jij lekker vindt. Als het klaar is zet je het even uit zodat je het nog een minuutje kan warmen als de rest klaar is.

### Roerbak bereiden

Ongeveer 10 minuten voor het vlees klaar is kan je beginnen met het roerbakken. Gebruik kokosolie of olijfolie en gooi eerst even een eitje in de wok of braadpan, rul het op en als het bijna gaar is gooi je het in een bakje. Veeg de restjes ei uit de wok en voeg zo nodig wat nieuwe olie toe. Vervolgens roerbak je de groente tot het gaar is, beetje knapperig laten vind ik het lekkerst. Vlak voordat het klaar is, kan er nog een scheutje Kikkoman en wat peper over. Zout hoeft niet want de sojasaus is al zout. Als laatste meng je het ei krum er door/over.

Inmiddels is de saté vast klaar, serveer de groente met wat ei er over, de stokjes saté er over en de notensaus ernaast. De komkommer in schijfjes erbij, lekker om in de satésaus te dippen. Eet smakelijk!

## **DAG 2**

### **ONTBIJT: Spinazie omelet met feta en Griekse kruiden**

*Als je toch eieren wil eten in de ochtend en wat variatie wil in je ei ontbijt kan je verschillende omeletten maken. Deze met spinazie omelet is erg gezond maar de feta en kruiden maken hem vooral erg lekker!*

### Ingrediënten

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
50 gram spinazie 0,5 khd – 13 kcal – 1,6 eiw – 0,3 vet  
1 eetlepel room 0,3 khd – 33,5 kcal – 0,2 eiw – 3,5 vet  
¼ blokje feta (± 40 gram) 0,0 khd – 96,3 kcal – 6,4 eiw – 7,9 vet  
1 theelepel Griekse kruiden  
peper en zout  
Totaal: 0,8 khd – 302,8 kcal – 22,8 eiw – 23,3 vet

### Bereiden

Ik heb de kruiden ooit uit Griekenland meegenomen... weet niet precies wat er in zit en ik kook er nu al 2 jaar mee. Je hoeft niet naar Griekenland (jammer) want de Appie heeft ze ook. Begin in ieder geval met het mengen en kloppen

van de eieren, de room, de Griekse kruiden en wat peper en zout naar smaak. Leg eerst de spinazie in de koekenpan en laat het slinken. Niet te gaar laten worden, goed in de pan spreiden en het ei mengsel er door. Als laatste de feta erover en je kan de spinazie omelet zachtjes laten garen.

### **LUNCH: met sla, garnalen en cocktailsaus**

*Deze lunch is geschikt voor iedereen die van een garnalencocktail houdt. Makkelijk te maken en mee te nemen in jouw benutbox. Het enige lastige is eraf te blijven tot aan de lunch.*

#### Ingrediënten salade

100 gram fijn gesneden ijsbergsla 1,7 khd – 15 kcal – 0,9 eiw – 0,3 vet

50 gram (Hollandse) garnalen 0,1 khd – 45 kcal – 9,0 eiw – 1,0 vet

klein beetje komkommer (± 25 gram), in plakjes geschaafd met de kaasschaaf 0,3 khd – 3 kcal – 0,2 eiw – 0,1 vet

eventueel wat zeekraal 0,15 khd – 2,0 kcal – 0,15 eiw – 0,0 vet

#### Ingrediënten cocktailsaus

2 eetlepels mayonaise 0,0 khd – 220 kcal – 0,4 eiw – 24 vet

1 theelepel ketchup (Zo laag mogelijk in KH, die van Remia is van de supermarkt wel redelijk laag) 0,6 khd – 3,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet

1 eetlepel water

peper

zout (niet nodig als je zeekraal hebt)

Totaal: 2,7/2,85 khd – 286,2/288,2 kcal – 10,8 eiw – 25,4 vet

#### Bereiden

Snij de sla fijn. Schaaf de komkommer erop met de kaasschaaf. Leg de garnalen bovenop de sla. Bak de zeekraal heel even kort aan op hoog vuur en laat afkoelen. De saus is gewoon alle ingrediënten mengen en water toevoegen tot jou gewenste dikte. Maak je deze lunch van te voren klaar doe dan de saus in een apart bakje omdat het de sla slap kan maken.

### **DINER: Kipfilet met rozemarijn en courgette uit de oven**

*Dit is een heerlijk ovengerecht dat makkelijk te maken is maar wel een tijdje in de oven moet staan. Ik heb het gemaakt in een ovenschaal maar het kan ook op de plaat. Doe je het op de plaat dan hoeft het minder lang, let wel op dat de kipfilet op de plaat sneller uitdroogt. Je kan het oplossen door er een plakje spek op te leggen en de temperatuur van de oven wat lager te zetten. (Dan duurt het wel wat langer.)*

#### Ingrediënten

1 kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet

½ courgette (± 150 gram) (ik heb een groene en gele gebruikt) 7,5 khd – 43,5 kcal – 3,0 eiw – 0,0 vet

½ ui 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,1 vet

4 tenen knoflook 2,2 khd – 11,2 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet

1½ tomaat 3,2 khd – 22 kcal – 0,6 eiw – 0,5 vet

8 champignons 0,32 khd – 14,4 kcal – 1,8 eiw – 0,4 vet

1 plak ontbijtspek 0,1 khd – 37,5 kcal – 2,3 eiw – 3,0 vet

vers takje rozemarijn

snufje zout

flink wat peper, lekker uit de molen

Totaal: 10,3 khd – 248,7 kcal – 36,7 eiw – 6,3 vet

#### Bereiden

Verwarm de oven alvast op 200 graden (of 180 als je de plaat gebruikt). Kies de stand verwarmen van onder of van onder en boven, niet op de hete lucht stand. Snij de ui in grove stukken, de courgette in mooie plakjes, ook de tomaat in plakjes, eventueel zonder pitjes en nat spul, de champignons in kwartjes (uiteraard schoongemaakt). De knoflook mag ook in dunne schijfjes gesneden worden, liever niet persen want dan wordt het erg overheersend.

Als de voorbereiding er op zit, leg je eerst de kipfilet in het midden van de ovenschaal. Wij zijn met z'n tweeën en hebben drie kipfilets gemaakt, 1 voor ieder en 1 voor morgen, want dan staat er een salade met kipfilet op het menu bij de lunch. Steek met een mes schuin, vlak onder het oppervlakte snedes in de filet zodat je er wat schijfjes knoflook in kan proppen. Hou je niet van knoflook kan je dit natuurlijk laten zitten. 3 schijfjes is genoeg per filet.

Leg de schijfjes courgettes en tomaat er afgewisseld omheen, strooi de ui en champignons er ook over maar niet op de filets, vervolgens haal je de rozemarijn van het takje en strooi je het over het hele gerecht. Prop de resterende knoflookschijfjes tussen de groente en de kip, zo min mogelijk aan het oppervlakte want knoflook kan snel verbranden.

Eindig met over de filet een plak spek te leggen. Nu mag het in de oven, kijk bij 20 en 30 minuutjes of het gaar is, bij mij was het na 35 minuten goed en zag het er uit als op de foto.

## DAG 3

### ONTBIJT: Griekse yoghurt met blauwe bessen ontbijt

*Ik ben helemaal weg van Griekse yoghurt. Je kan het tegenwoordig in van die emmertjes kopen. De emmertjes verdwijnen altijd via de vaatwasser in de garage van mijn partner, die heeft er 1001 toepassingen voor. De Lidl verkoopt lekkere, tegenwoordig de Appie ook en de Hoogvliet heeft ook goede. Kijk goed op de verpakking naar de voedingswaarden. Het zijn wel calorie bommen en er zitten koolhydraten in. Als het jou niet lukt om in vetverbranding (ketose) te komen blijf hier dan vanaf. Neem dan komkommer, een paar gekookte eieren en de plakjes kip.*

#### Nodig

100 gram Griekse yoghurt (2 eetlepels) 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet  
klein handje blauwe bessen (± 25 gram) 2,8 khd – 13,0 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet  
eventueel zoeten (liever niet) met Stevia (kan je ook in de tuin zetten en dan zelf drogen)  
Extra: 3 plakjes kipfilet 1,8 khd – 61 kcal – 8,1 eiw – 2,4 vet  
Extra: kwart komkommer (voor uit het vuistje) 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet  
Totaal: 6,0/3,1 khd – 135/74 kcal – 5,0/8,8 eiw – 10,5/2,8 vet

### LUNCH: Sla mozzarella en kipfilet

*Lekkere frisse salade met het overgebleven kipfiletje van gisteren. Bij mij staat er verschillende sla in de tuin, dus ik pluk wat van 't een en van 't ander. Sla is wel heel makkelijk te houden en scheelt me veel geld voor allerlei zakjes van de supermarkt. Het kan zelfs in een kleine bak hangend aan een balkon. Maar pas wel op voor slakjes! (Hoewel een slak in een koolhydraatarm dieet past, slechts 2 gram koolhydraten per 100 gram.)*

#### Ingrediënten

75 gram veldsla 2,25 khd – 21 kcal – 1,5 eiw – 0,3 vet  
25 gram rucola (of gewoon 100 gram slamix in totaal) 0,03 khd – 5,8 kcal – 2,6 eiw – 0,4 vet  
half bolletje mozzarella 1,25 khd – 156 kcal – 10,6 eiw – 11,3 vet  
paar plakjes komkommer (of 1 mini komkommertje) 0,3 khd – 3 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet  
4 snacktomaatjes 1,1 khd – 8,4 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet  
halve kipfilet 0,0 khd – 68,8 kcal – 14,6 eiw – 1,2 vet  
paar pijnboompitjes (als je ze nog hebt) 2,1 khd – 91,7 kcal – 3,6 eiw – 7,6 vet  
1 plakje uitgebakken ontbijtspek 0,1 khd – 37,5 kcal – 2,3 eiw – 3,0 vet  
(eventueel een slak :-)

#### Dressing

2 eetlepels olijfolie extra vergine 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
2 thee lepels mosterd (grove Zaanse) 0,3 khd – 13 kcal – 0,6 eiw – 1,0 vet  
1 theelepel witte azijn  
grove peper  
snufje knoflookpoeder  
snufje uienpoeder  
snufje zout  
Totaal: 7,3 khd – 568,8 kcal – 37 eiw – 43,4 vet

#### Bereiden

Als je de sla nog moet wassen, doe dit dan en laat hem drogen/uitlekken. Leg de sla in de bak/kom. Bak de spek uit en leg die op een keukenpapiertje om hem knapperig te maken. Dan kun je in hetzelfde pannetje ook heel even een paar pijnboompitjes bruin laten worden. (Pas op, gaat heel snel.)

Leg de stukjes komkommer op de sla net als de tomaatjes, kip en de mozzarella. Het spek en pijnboompitjes erover en het ziet eruit alsof je niet midden in een dieet zit en dat je op vakantie bent. De dressing meng je en zou ik in een apart bakje meenemen als je de lunch eerder klaar hebt gemaakt. Sla kan namelijk slap worden van dressing, komt door het zout, ingewikkeld.

### DINER: Andijvie quiche uit de oven

*Een lekkere quiche uit de oven van andijvie en eieren. Dit is de enige manier dat ik andijvie door de keel van mijn partner krijg, hij gruwelt van gekookte andijvie maar op deze manier vindt hij het heerlijk.*

#### Ingrediënten per persoon

125 gram gesneden andijvie 1,5 khd – 21,3 kcal – 1,6 eiw – 0,5 vet  
150 gram gekruid rundergehakt 1,5 khd – 345 kcal – 30,0 eiw – 24,0 vet  
1 bakje spekjes (100 gram optioneel) 0,5 khd – 240 kcal – 15,0 eiw – 20,0 vet  
klont roomboter 0,1 khd – 74,5 kcal – 0,1 eiw – 8,2 vet  
125 ml crème fraîche 2,75 khd – 418,8 kcal – 2,8 eiw – 43,8 vet  
1 teentje knoflook, geperst 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 ei 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet



50 gram geraspte belegen kaas 0,0 khd – 187,5 kcal – 9,7 eiw – 15,0 vet  
1 theelepel Italiaanse kruiden  
peper  
nootmuskaat  
Totaal: 7,9 khd – 1369,9 kcal – 66,7 eiw – 117,3 vet

#### Bereiden

Zet de oven alvast op 210 graden voor straks, mag van onder en boven verwarmen, niet op hete lucht stand.

In de koekenpan begin je de spekjes uit te bakken, als ze klaar zijn haal je ze er uit en bewaar je ze in een bakje voor straks. Doe bij het spekvet nog wat roomboter en rul het gehakt waar de Italiaanse kruiden ook door heen kunnen. Als de gehakt gaar is voeg je rustig al door elkaar scheppend de andijvie toe zodat het slinkt. Indien nodig een eetlepel water toevoegen en laten stomen met een deksel erop zodat het gaar kan worden. Niet te veel water. Als het gaar is, haal je het van het vuur en laat je het afkoelen.

In een grote kom kluts je de eieren los samen met de crème fraîche en vervolgens de kaas, peper en de nootmuskaat erdoor. Als de andijvie met het gehakt een beetje afgekoeld is, kan het samen met de spekjes in een ingevette oven-schaal. Let op dat er niet te veel vocht uit de andijvie mee komt in de bak. Giet het eimengsel er nu overheen en het is klaar voor de oven.

Als het gemengd is kan het in een ovenschaal 40 minuutjes de oven in tot de andijvie quiche goudbruin is.

## **DAG 4**

### **ONTBIJT: Gevulde eieren met komkommersticks**

*Alle koolhydraatarme diëten laten je grote hoeveelheden eieren eten, dat is goed want het voorziet in eiwitten die er voor kunnen zorgen dat er zo min mogelijk spierafbraak is. Dat is allemaal leuk en aardig, maar bij mij kwamen de eieren mij de neus uit bij het ontbijt. Ik heb ook een tijdje shakes geprobeerd, maar dat ging me op den duur ook tegenstaan. Een gevuld eitje vind ik wel heel erg lekker, daarom voor jullie mijn recept.*

#### Ingrediënten

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
1 eetlepel mayonaise 0,0 khd – 110 kcal – 0,2 eiw – 12 vet  
halve theelepel kerriepoeder  
snuf zout  
snuf peper  
3 stengels bieslook (of eventueel lente-ui), klein gesneden/geknipt  
halve komkommer (± 200 gram) 2,6 khd – 26 kcal – 1,4 eiw – 0,8 vet  
sesamzaadjes  
Totaal: 2,6 khd – 296 kcal – 16,2 eiw – 24,4 vet

#### Bereiden

De eieren koken, 8 minuutjes zodat het wit hard is en het geel bijna hard. In het asperge recept van morgen leg ik uit hoe ik ze kook. Als ze klaar zijn dan laten schrikken in koud water, vervolgens pellen. Snij ze in de lengte doormidden en lepel het geel er uit. Dat meng je met mayonaise, snuf peper en zout en het snufje kerriepoeder. Vervolgens doe je de inhoud weer terug in het halve eitje. Als je het slijk de friemel wilt klaarmaken kan je de vulling in een spuitzakje doen zodat je een mooi toefje krijgt. Serveer de eitjes bestrooid met de geknipte bieslook of het dun gesneden rauwe lente-uitje, nog wat zaadjes er over en het eitje is klaar. De komkommer kan je in de lengte snijden en gewoon uit het vuistje eten of eventueel met een eetlepel mayonaise druppel ketchup dip.

### **LUNCH: Carpaccio salade**

*Lekker frisse salade als lunch die snel klaar te maken is. Speciaal voor den luie mensch dus. Eigenlijk is carpaccio een prima koolhydraatarm menu met wat kleine aanpassingen.*

#### Ingrediënten

carpaccio (ongeveer 75 gram of zo'n pak) 0,75 khd – 82,5 kcal – 15,8 eiw – 5,3 vet  
100 gram rucola 0,1 khd – 23 kcal – 3,5 eiw – 0,5 vet  
10 plakjes komkommer (geschaafd met kaasschaaf of mandoline) 0,3 khd – 3 kcal – 0,2 eiw – 0,1 vet  
paar pijnboompitjes 0,7 khd – 30,6 kcal – 1,2 eiw – 2,5 vet  
paar kappertjes 0,25 khd – 2,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
paar schilfers geraspte oude kaas of Parmezaan 0,0 khd – 20,2 kcal – 2,0 eiw – 1,4 vet  
paar blaadjes basilicum  
4 snacktomaatjes 1,1 khd – 8,4 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet

#### Dressing

2 eetlepels olijfolie extra vergine 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
1 theelepel balsamico azijn (niet meer want er zit suiker in) 0,95 khd – 3,9 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
2 theelepels mosterd (grove Zaanse) 0,3 khd – 13 kcal – 0,6 eiw – 1,0 vet  
3 druppels worcestersaus

2 snufjes uienpoeder  
snufje knoflookpoeder  
snufje zout  
grove peper  
Totaal: 4,45 khd – 347,8 kcal – 23,9 eiw – 29 vet

#### Bereiden

De dressing is kwestie van alles door elkaar mikken en goed roeren, wederom geldt: als je het eerder klaarmaakt, doe de dressing dan apart zodat de sla niet verlept. Voor in de bentobox heb ik handige dressing cups in mijn winkeltjes.

De salade bouw je op door eerst de sla, komkommer, kappertjes, snacktomaatjes en pijnboompitjes gemend op het bord of in het bakje te leggen. Daarbovenop de carpaccio en de kaas in schilfers, dressing erop en met de basilicum maak je het af door het daar mee te garneren.

### **DINER: Kippenpoot met spinazie en pijnboompitten**

*Maar waar zijn de pijnboompitten? Ja, die waren vandaag op. Dacht dat ik ze nog had dus die moet je er maar even bij denken. Dit gerecht duurt ook wat langer om te maken want als je de kip echt lekker mals wilt eten moet ze een uur in de oven op een niet te hoge temperatuur.*

#### Ingrediënten

200 gram verse spinazie (wilde spinazie is lekker, uit het vriesvak bij de Lidl kan ook, als er maar niet iets door zit) 1,8 khd – 52 kcal – 6,4 eiw – 1,2 vet  
3 drumsticks of vergelijkbare hoeveelheid vleugeltjes / dijtjes 0,0 khd – 420 kcal – 57 eiw – 21 vet  
voor ieder pootje een plakje ontbijtspek 0,3 khd – 112,5 kcal – 6,9 eiw – 9 vet  
1 eetlepel pijnboompitten 2,1 khd – 91,7 kcal – 3,6 eiw – 7,6 vet  
scheutje olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
knoflook- of kruidenboter 0,4 khd – 92 kcal – 0,2 eiw – 9,4 vet  
knoflookpoeder of 2-3 teentjes  
uienpoeder  
peper en zout  
paar salie blaadjes  
paar blaadjes dragon, mag ook gedroogd (ik heb een kruidentuintje )  
Totaal: 4,5 khd – 848,2 kcal – 74,1 eiw – 57,3 vet

#### Bereiden

Zet eerst de oven op 180 graden, niet op hete lucht, om voor te verwarmen. Maak de ovenschaal of ovenbak iets vettig met olijfolie en leg de kip er in. Hak de knoflook in stukken en leg het rond de kip. De knoflook hoeft je niet op te eten, gaat alleen om de smaak. De kruiden strooi je over de kip, beetje peper en zout, en als laatste de kip afdekken met plakjes ontbijtspek. Nu kan het in de oven, je kan het na 45 minuten al eten maar het is aan te raden de kip een uur in de oven te laten als hij vet genoeg is.

De spinazie kan je ongeveer 10 minuten voor de kip klaar is roerbakken in wat kruidenboter. De pijnboompitjes rooster je eventueel eerst even met een snufje zout. Let wel op dat je ze niet te heet maak en je ze laat bewegen onder het roosteren in het koekenpannetje.

## **DAG 5**

### **ONTBIJT: Hamrolletjes met roomkaas en tomaat**

*Dit recept kan je zo makkelijk of moeilijk maken als je wilt. Je kan gewoon een plakje ham besmeren met roomkaas en klaar ben je, of je kan er een feestje van maken. Als je het weekmenu volgt, maak er dan een paar extra voor de lunch van morgen.*

#### Ingrediënten

4 à 5 plakken ham 1,5 khd – 87,8 kcal – 12,3 eiw – 3,9 vet  
1 tomaat, in kleine blokjes zonder pitjes en zachte vulling 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,4 vet  
10 kappertjes 0,25 khd – 2,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
2 blaadjes ijsbergsla of vergelijkbare hoeveelheid andere sla 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,3 eiw – 0,1 vet  
1 eetlepel pijnboompitjes 2,1 khd – 91,7 kcal – 3,6 eiw – 7,6 vet  
roomkaas (gewoon de goedkoopste zoals frisch) 1,25 khd – 167 kcal – 5,1 eiw – 15,7 vet  
peper en zout  
prikertjes  
Totaal: 7,6 khd – 368,6 kcal – 21,8 eiw – 27,7 vet

#### Bereiden

Besmeer een plak ham met de kaas, je kan hierna alle ingrediënten er op plakken. Als er in de morgen genoeg tijd is kan je de pijnboompitjes even roosteren. Om het bij elkaar te houden kan je de prikertjes gebruiken. Ook kan je er een blaadje sla omheen wikkelen als je dat lekker knapperig vindt.

Lig jij altijd tot op de seconde zo lang mogelijk in bed, tot en met de derde snooze om vervolgens op de tweede gepland het ochtend ritueel door te racen richting jouw werk? Dan is het misschien beter om deze lekkernij de avond ervoor maken, het blijft gerust lekker een nachtje in de koelkast en je hebt dan waarschijnlijk toch al de lunch voor deze dag klaar gemaakt.

Als je dit weekmenu volgt dan maak je er een paar extra, die kunnen bij de lunch van morgen naast de aspergesoep

### **LUNCH: Biefstuksalade met gorgonzola**

*Deze salade is bij de mannen vaak favoriet. Zo ook in ons huis. Voor mijn partner is deze eetwijze sowieso een feest: veel vlees! Lekkere salade en ook lekker om mee te nemen naar het werk in de bentobox.*

#### Ingrediënten

100 gram sla 1,2 khd – 16 kcal – 1,3 eiw – 0,3 vet

1 biefstukje (met peper en zout gekruid) 0,0 khd – 162 kcal – 34,4 eiw – 2,7 vet

1 tomaat 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,4 vet

half (rood) uitje, dun gesneden (te scherp? even in water laten liggen) 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet

beetje gorgonzola of andere kaas (geiten/feta/naar eigen smaak) 0,0 khd – 89,8 kcal – 4,9 eiw – 7,8 vet

boter of ghee voor de biefstuk

#### Dressing

2 eetlepels olijfolie extra vergine 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet

1 theelepel witte azijn

2 theelepels mosterd (grove Zaanse) 0,3 khd – 13 kcal – 0,6 eiw – 1,0 vet

2 snufjes uienpoeder

snufje knoflookpoeder

snufje zout

grove peper

Totaal: 5,6 khd – 464,3 kcal – 42,0 eiw – 30,4 vet

#### Bereiden

Appeltje eitje deze salade. De dressing spreek voor zich. Gewoon alles bij elkaar en goed roeren. Omdat er wat zout in de dressing zit, niet door de salade mengen als je het eerder klaar maakt. Mijn partner krijgt het altijd mee in een los bakje. Biefstuk bakken is best lastig zegt men, maar eigenlijk ligt het meestal aan de kwaliteit van het vlees. In de supermarkt heb je kiloknallers en die zijn per definitie taai. Als je kan ga dan naar de gewone slager, die hebben vaak betere spullen. Ik heb het geluk met een landwinkeltje hier in de buurt die z'n eigen vlees leverancier heeft. (Gaat vooral naar restaurants.)

Boter in een niet te grote koekenpan, goed heet laten worden standje net niet verbranden, biefstuk er in en 1 minuut dicht laten schroeien, gas wat lager en tegelijkertijd omdraaien, nog 1 à 2 minuten bakken. Als een biefstuk 2 centimeter dik is zijn dit wel de juiste tijden, is het dikker dan kan het wat langer. Laat de biefstuk afkoelen. Als deze hanteerbaar is kan je het in dunne reepjes snijden.

Sla, uitjes en tomaat gemengd op het bord of in de bentobox, daarboven op de gorgonzola en de reepjes biefstuk, klaar is Kees.

### **DINER: Asperges met saus van champignons en plak ham**

*YES! Vandaag asperges! Het fijne van asperges is dat je ze op veel manieren kan klaarmaken en in het seizoen eet ik ze elke week. Na het koken het kookvocht bewaren en daar maak ik soep van voor de lunch van morgen. Aspergesoep is ook een feestje maar dat komt later.*

#### Ingrediënten

500 gram asperges of 8 middelgrote asperges 9 khd – 57 kcal – 3,0 eiw – 0,0 vet

half doosje champignons 0,5 khd – 22,5 kcal – 2,9 eiw – 0,6 vet

50 ml room (scheut) 1,5 khd – 167 kcal – 1,0 eiw – 17,5 vet

half maggi bouillonblokje 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet

dikke plak ham (ongeveer 100 gram) 2,2 khd – 130 kcal – 18,2 eiw – 5,8 vet

paar sprietjes bieslook

eventueel 1 ei erbij, de ei-haters hoeven niet 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet

ghee of kokosolie om mee te bakken

Totaal: 13,7 khd – 381/461 kcal – 25,1/32,4 eiw – 23,9/29,7 vet

#### Bereiden

Maak de champignons schoon en snij ze in kleine stukjes, ik vind kleine blokjes het lekkerst. Doe ze samen met wat ghee, olie of roomboter in een pannetje en bak ze tot ze gaar zijn. Vervolgens doe je de room, het maggi blokje en wat peper in het pannetje en roer je het op een laag vuur door elkaar. Als het klaar is zet je het vuur laag of uit, later kan je het weer even warmen voor het opdienen. Bieslook komt later.

Pak een bak, een dunschiller, een muziekje erbij en schil de asperges. Das altijd een vervelend werkje en als je slordig bent dan wordt het flossen. Ik schil ze daarom altijd twee keer. De kontjes kan je er beter afknakken, centimeter of 2 a 3.

Het koken van asperges moet niet te lang, als je er met een vorkje doorheen kan prikken dan zijn ze wat mij betreft goed maar het is ook een kwestie van smaak. Controleer vanaf een minuut of 5 koken hoe ze zijn.

Als de asperges koken, (net onder water) dan kan je het optionele ei opzetten. Ik heb zo'n prikker waar je de lucht-ruimte van een ei mee lek kan prikken, ze barsten dan niet als je het ei in kokend water doet. Het voordeel is dat je heel goed de hardheid kan klokken. Voor asperges doe ik ze 7 minuten en 30 seconden. Dan is het geel nog een beetje zacht en het wit is hard.

Net voor je de asperges gaat opdienen, warm je het sausje op en knip je met de schaar de bieslook in kleine stukjes door het sausje.

Zelf maak ik alles tegelijk klaar en duurt het op het schillen na ongeveer 10 minuten, Matthijs echter, kan niets tegelijk en moet bovenstaande volgorde aanhouden.

Opdienen zoals op de foto, gegarneerd met een lekkere dikke plak ham :- ) (of een paar dunne plakjes)

## DAG 6

### ONTBIJT: Eipancakes met salsa

*Lekker als ontbijt, maar zeker als je gaat brunchen met of zonder vrienden. Ziet eruit als heerlijk. En dat is het ook!*

#### Ingrediënten pancakes

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
2 eetlepels roomkaas 0,75 khd – 97,5 kcal – 3,0 eiw – 9,4 vet  
1 lente-ui 1,7 khd – 12,4 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet  
zout & peper  
ghee of kokosolie om in te bakken

#### Ingrediënten salsa

1 klein (rood) uitje 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
1 tomaat 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,4 vet  
½ avocado 1,6 khd – 179 kcal – 1,7 eiw – 17,6 vet  
2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
1 theelepel citroensap 0,1 khd – 1,4 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
snuffje zout  
eventueel knoflook poeder (ik hou ervan, maar werk thuis, dus dan kan het)  
Totaal: 8,25 khd – 636,8 kcal – 20,3 eiw – 57,4 vet

#### Bereiden

Je kan beginnen met het maken van de salsa, straks, als je de pancakes van ei maakt dan moeten die natuurlijk niet koud zijn voor je klaar bent. Snij de lente ui en hou het apart, die mag door het ei mengsel. De avocado en het rode uitje snij je in kleine stukjes, de tomaat ontdoe je van de pitjes en het de waterige inhoud, daarna snij je het in kleine blokjes. Mik alle ingrediënten van de salsa vervolgens in een bakje en dat is alvast klaar.

Meng nu de eieren, de roomkaas, peper en het zout in een kommetje en klop het luchtig op. Als het een luchtig mengsel is dan kan je het lente-uitje er door roeren. Warm de koekenpan op en doe er wat ghee of kokosolie in. Vervolgens doe je met een grote eetlepel of juslepel verspreid in de pan schepjes ei mengsel in zodat er pancakes van ongeveer 10 centimeter ontstaan. Vuur niet te hoog, zachtjes gaar laten worden en als ze droog zijn een keertje keren.

Uit de pan op het bord en lekker met een schepje salsa erop. Eet smakelijk!

### LUNCH: Aspergesoep met hamrolletjes

*Gisteren stonden er asperges op het menu en vandaag gebruiken we het kookvocht voor de soep. Zelf maak ik de soep altijd al de avond ervoor, in ieder geval de basis, hoef ik de dag erna alleen nog maar de puntjes op de i te zetten. Je kan de soep ook meenemen naar je werk in een bakje of handige soepkom. Als je eerder wat extra rolletjes gemaakt hebt dan scheelt dat weer werk vandaag, het recept is hetzelfde.*

#### Ingrediënten soep

250 gram asperges 6,0 khd – 38 kcal – 2,0 eiw – 0,0 vet  
300 ml water of 300 ml kook vocht van de asperges van gisteren  
1 kippenbouillonblokje (of groente) 1,0 khd – 9 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
2 eetlepels room 0,6 khd – 67 kcal – 0,4 eiw – 7,0 vet  
1 eetlepel snippertjes ham (van plakje ham gesneden, dun dus) 0,3 khd – 19,5 kcal – 2,7 eiw – 0,9 vet  
paar geknipte sprietjes bieslook voor de sfeer  
snuffje peper

#### Bereiden

Onder het snijden van de asperges heb ik vandaag maar de Sziget 2014 festival lijst opgezet :- ) Weet je wat spotify is dan kan je klikken, anders laat je het zitten. Asperges dubbel schillen en de kontjes afsnijden. Ik laat altijd 2 asperges buiten de pan die ik er pas na het pureren weer in korte stukjes toevoeg. Gooi dus alles behalve 2 asperges in het kookvocht wat je hebt bewaard. Heb je dit niet, geen probleem, 300 milliliter bouillon volstaat ook. Het kippenbouillonblokje en de peper mag er ook bij, laat het 10 minuten zachtjes koken en pureer de soep met een staafmixer.

Voorzichtig, zie de risico's in het broccolisoepp menu.

Als de soep gepureerd is, kunnen de stukjes hele asperge er door, laat het dan nog 5 à 10 minuutjes zachtjes doorkoken en als laatste kan de room er in en bij het serveren de bieslook en de hamstukjes.

### **DINER: Koolpakketjes in tomatensaus**

*Een lekker gerecht met een tikkie oosterse invloed. Ik heb het wel eens in een Indonesisch restaurant gegeten maar dan was het heel erg pittig. Misschien kan de liefhebber er wel een Spaanse peper doorheen snijden. Ik hou het vandaag bij een teentje knoflook.*

#### Ingrediënten

4 grote kool bladeren (witte, savooie, groene, spits, wat er in 't seizoen is) 4,0 khd – 30 kcal – 2,0 eiw – 0,0 vet  
200 gram gehakt 0,0 khd – 430 kcal – 40,0 eiw – 30,0 vet  
1 teen knoflook 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 gesnipperd uitje 4,0 khd – 22,2 kcal – 0,7 eiw – 0,0 vet  
half blikje gepelde tomaten 7,0 khd – 46 kcal – 2,0 eiw – 0,4 vet  
half maggi bouillon blokje 1,0 khd – 9 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel Griekse/grill kruiden  
snufje peper  
Totaal: 16,6 khd – 540 kcal – 44,8 eiw – 30,4 vet

#### Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden, het rooster mag net onder het midden, oven op standje "warmte van onder".  
Bladeren van kool in kokend water leggen, even blancheren en daarna weer afkoelen onder koude kraan. Dan kan je ze makkelijk vouwen. De vulling maak je door de gehakt met helft van de kruiden en helft knoflook en het ui te mengen. Optioneel kan je er een halve Spaanse peper doorheen doen, gesneden of gevijzeld. Verdeel de gehakt over de 4 koolbladeren en vouw het dicht zodat je mooie pakketjes hebt. Ik prik er altijd een cocktailprikker doorheen zodat de pakketjes niet open gaan. Leg het in een ovenschaal die je met ghee of wat anders vettigs hebt ingesmeerd.

Ik maak de saus apart in een pannetje. Fruit de overgebleven uitjes, als ze glazig worden pers je de overgebleven knoflook in de pan en fruit je het nog even mee. De tomaten knijp ik altijd fijn, ze komen vaak redelijk heel uit het blik. Prakken kan natuurlijk ook en ze mogen bij de uitjes in de pan. Voeg ook het maggiblokje fijngeknepen toe, de overgebleven kruiden en als het nog net niet kookt mag het in de ovenschaal bij de koolpakketjes. Het gerecht is klaar na 30 tot 40 minuten.

## **DAG 7**

### **ONTBIJT: Griekse yoghurt met aardbeien**

#### Ingrediënten

100 gram Griekse yoghurt 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet  
3 kleine aardbeien (± 50 gram) 2,5 khd – 15 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
Totaal = 5,7 khd – 137 kcal – 5,2 eiw – 10,5 vet

### **LUNCH: Cheeseburger op een bedje van sla**

*In het weekend maak ik vaak dingen die minder geschikt zijn om mee te nemen naar het werk. Nu heb ik mijn studio aan huis, mijn partner moet een eind rijden om te werken. Dan is een cheeseburger bakken niet zo praktisch, dat doen we dus in het weekend. Matthijs gaat over de cheeseburgers dus hij heeft het gemaakt. (Mannenkost!)*

#### Ingrediënten

150 gram rundergehakt 0,0 khd – 322,5 kcal – 30,0 eiw – 24,0 vet  
peper en zout  
75 gram sla 0,9 khd – 12 kcal – 1,0 eiw – 0,2 vet  
4 zure zilveruitjes 0,5 khd – 10,0 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
paar plakjes komkommer 0,3 khd – 3,3 kcal – 0,2 eiw – 0,1 vet  
2 radijsjes, in schijfjes 0,4 khd – 2,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
uitgebakken spek 0,2 khd – 75 kcal – 4,6 eiw – 6,0 vet  
plakjes cheddar kaas (smelt zo lekker) 0,0 khd – 104 kcal – 6,4 eiw – 8,6 vet  
half uitje, in ringen 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
dotje alfalfa 0,1 khd – 1,0 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 theelepel pijnboompitjes 0,7 khd – 30,3 kcal – 1,2 eiw – 2,5 vet

#### Dressing

2 eetlepels olijfolie extra vergine 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
2 theelepels mosterd (grove Zaanse) 0,3 khd – 13,0 kcal – 0,6 eiw – 1,0 vet  
1 theelepel witte azijn  
2 snufjes uienpoeder  
snufje knoflookpoeder

snuffje zout, grove peper Totaal: 5,4 khd – 744,4 kcal – 44,6 eiw – 60,6 vet

#### *Bereiden*

Matthijs gebruikt twee koekenpannetjes, een grote voor de burgers en een kleine voor het spek. Begin in het kleine pannetje met het spek knapperig uit te bakken. Terwijl dat bezig is, kneed je het rundergehakt met peper en zout soepel. Maak er vervolgens een mooie grote en zo plat mogelijke burger van. Ze krimpen altijd flink en groeien wat in dikte.

Als je klaar bent kunnen ze in een hete pan, de burger moet eerst even dicht schroeien aan beide kanten, ik doe dat zonder boter of olie want ik heb zo'n keramisch pannetje. Vervolgens zet je het vuur laag en laat je ze op een zo laag mogelijk vuur gaar worden.

Ondertussen kan je het bord opmaken met wat sla, schijfjes komkommer, pijnboompitjes, plakjes radijs en een dotje alfalfa. Het spek zal zo ondertussen ook wel klaar zijn, leg dat op een keukenpapiertje om het overtollige vet er af te laten gaan. In het pannetje waar het spek in zat kan je nu de uienringen bakken. Als er niet genoeg vet in het uien pannetje zit, kan je wat vet van de burgers overgieten in het uien pannetje. Je kan dan soort van frituren.

De dressing is alles bij elkaar en goed roeren.

Als de burgers bijna klaar zijn, leg je een paar plakjes cheddar kaas op de burgers, dit smelt vrij snel en als het gesmolten is kan je de burgers opdienen. De uienringen erbij, de dressing over de sla en komkommer, eet smakelijk!

### **DINER: Roti kip filet met boontjes**

*Lekkere roti met boontjes en kipfilet (kan ook met pootjes) en een ei pannenkoekje.*

#### *Ingrediënten*

200 gram boontjes of kouseband 10 khd – 78 kcal – 4,0 eiw – 0,8 vet

1 kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet

roti kruiden

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet

gedroogd pepertje of chilipoeder

1 teen knoflook 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,12 eiw – 0,0 vet

½ ui 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet

1 eetlepel crème fraîche 0,3 khd – 50,3 kcal – 0,3 eiw – 5,3 vet

snuffje peper

snuffje komijn poeder

Totaal: 12,9 khd – 296,2 kcal – 48,5 eiw – 20 vet

#### *Bereiden*

Neem 1 eetlepel rotikruiden en vermeng dit met olie in een kom, zo maak je de marinade. Snij de kip in stukjes en leg ze in de marinade. Dan de boontjes doppen en even 10 tot 15 minuutjes koken, kijk of ze gaar zijn want soms gaat het sneller. Laat de boontjes goed uitlekken in een vergiet na het koken en ga verder met een uitje en knoflook fruiten in wat olie, 2 lepels rotikruiden erbij, ook even aanfruiten en dan kan de kip er ook bij.

Zodra de kip gaar is kunnen de boontjes er doorheen. Doe er een klein beetje water bij en laat het dan nog 5 minuten pruttelen. Onder het gepruttel klopt je de eieren op, vermengd met de eetlepel crème fraîche, wat peper, zout en komijn. Bak daar kleine "pannenkoekjes" van en je hebt een koolhydraat arme roti-plaat.

Op tafel kan je de roti samenstellen.

## Boodschappenlijst weekmenu 3

### Dag 1

Zuivel: 100 gram Griekse yoghurt – ½ bakje mascarpone

Groenten: snoeptomaatjes – 1 ¼ courgette – 1 lente-uitje – ½ bakje champignons – ¼ bloemkool – 5 à 6 frambozen – evt. ¼ komkommer

Vlees: 2 kipfilets – 50 gram spekjes – evt. 3 plakjes kip

### Dag 2

Zuivel: 2 eieren – 2 geitenkaasjes met spek – 3 plakjes brie – kruidenboter

Groenten: romainesla – komkommer – 75 gram sla – ½ avocado – ½ witte kool – 4 radijsjes – 4 champignons – evt. alfalfa

Vlees: 1 kipfilet – ontbijtspek

Houdbaar: pesto

### Dag 3

Zuivel: 4 eieren – ½ bakje Hüttenkäse – gorgonzola

Groenten: 2 witlofjes – 5 snoeptomaatjes – komkommer – 200 gram broccoli – 1 tomaat

Vlees: runderrookvlees – 1 bakje spekjes

### Dag 4

Zuivel: 1 ei – 115 gram Griekse yoghurt

Groenten: blauwe bessen – 50 gram sperzieboontjes – 50 gram taugé – 50 gram paprika – 50 gram bimi – 50 gram jonge spinazie – 6 snoeptomaatjes – evt. alfalfa – evt. ¼ komkommer

Vlees: 100 gram verse knakworstjes – evt. plakjes kip

### Dag 5

Zuivel: geraspte kaas – roomkaas

Groenten: ½ paprika – 50 gram kropsla – 3 witlofjes – 25 gram rucola

Vlees & vis: 100 gram gerookte zalm – 1 kipfilet – 100 gram beenham

### Dag 6

Zuivel: 2 eieren – ½ bol mozzarella – crème fraîche

Groenten: 1 lente-uitje – 1 tomaat – paksoi – taugé – ½ rode peper

Vlees: 1 varkenshaas – 1 gare kippenpoot of 2 drumsticks – ½ gerookte kip

### Dag 7

Zuivel: 2 eieren – 115 gram Griekse yoghurt – ½ pakje halloumi – ¼ blok feta

Groenten: 3 kleine aardbeien – ½ avocado – 50 gram rucola – 1 courgette – 1 lente-uitje – ½ komkommer

Vlees: ½ gerookte kip

Standaard

Citroensap – maggiblokjes – knoflook – uien – pijnboompitjes – kappertjes – gember – mayonaise – mosterd – olijfolie (extra vergine) – kokosolie of ghee – witte azijn – sambal – Kikkoman sojasaus Less Salt – room – sesamzaadjes  
Kruiden en specerijen

Vers: munt – peterselie – dragon – salie – tijm – rozemarijn – basilicum – munt – bieslook – evt. koriander

Gedroogd: kerriepoeder – knoflookpoeder – uienpoeder – gemberpoeder – komijn – citroengras – laospoeder – tajinekruiden – gedroogde chilipeper – Italiaanse kruiden – Griekse kruiden

# Boodschappenlijst WEEK 3 menu's van gobento.nl

## DAG 1

### ONTBIJT: Griekse yoghurt met frambozen

100 gram Griekse yoghurt (2 eetlepels) 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet

5 à 6 frambozen 1,1 khd – 8,8 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet

eventueel zoeten (liever niet) met stevia (kan je ook in de tuin zetten en dan zelf drogen)

Extra: 3 plakjes kipfilet 1,8 khd – 61 kcal – 8,1 eiw – 2,4 vet

Extra: ¼ komkommer (voor uit het vuistje) 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet

Totaal: 4,3/3,1 khd – 130,8/74 kcal – 5,2/8,8 eiw – 10,5/2,8 vet

### LUNCH: Bloemkool tabouleh met kip

*Geweldig zomers gerecht. Voor ongeveer 4 personen. Ik maak deze salade ook wel eens bij een barbecue zonder de kip. Een lekkere frisse salade met een bite. Dit keer dus voor 4 personen, **let dus op de hoeveelheden als je alleen bent**. Met dit gerecht krijg je een beetje het idee dat je quinoa of couscous eet, heel apart. Het recept voor de kipfilet gebruiken we uit een eerder recept. Je kan, als je wilt, ook kant en klare gerookte kip gebruiken.*

#### Ingrediënten (4 personen)

1 bloemkool (150 gram p.p.) 4,4 khd – 38 kcal – 2,9 eiw – 0,3 vet

1 eetlepel citroensap 0,5 khd – 7 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet

4 lente-uitjes 1,7 khd – 12,4 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet

half rood (gedroogd) pepertje

10 snoeptomaatjes 0,7 khd – 5,3 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet

paar takjes munt

paar takjes peterselie

zout

¼ courgette 1,0 khd – 5,8 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet

1 eetlepel pijnboompitjes 0,7 khd – 30,6 kcal – 1,2 eiw – 2,5 vet

1 kipfilet zo klaargemaakt 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet

Totaal per persoon: 9,0 khd – 237 kcal – 34,6 eiw – 5,3 vet

#### Bereiden

Begin met het snijden van de courgette in kleine blokjes en bak ze gaar maar niet te gaar, mag nog wel een beetje bite hebben. Tegelijkertijd kan je de pijnboompitjes roosteren. Als het klaar is laat je het afkoelen en ga je verder met de bloemkool.

Snij de bloemkool in grove stukken en was deze, als ze schoon zijn hak je de stukken bloemkool in een keukenmachine tot grove korrels. Hak het niet te lang, want dan krijg je een bloemkoolcrème. Het moet echt een korrel behouden. Doe de bloemkool in een kom en voeg de citroen toe.

Hak vervolgens de peper fijn en snij de lente-uitjes in ringen, voeg dit bij de bloemkool. Snij de peterselie en de munt fijn en meng dit door de de bloemkool. De tomaatjes mogen door de helft en ook in de bak. Nu kunnen de afgekoelde courgette en de pijnboompitten door de tabouleh gemengd worden. Breng de tabouleh op smaak met wat zout. Leg de kip bovenop de tabouleh bij het serveren. Klaar!

### DINER: Courgette pasta kip en mascarpone

Er zijn niet veel dingen die ik mis, als ik er een zou moeten kiezen dan is het toch wel "pasta met witte saus" zoals het bij ons thuis heet. Daarom hier een waardige vervanger. In het spaghetti bolognese recept heb ik een courgette puntenslijper gebruikt die ik nu weer gebruik. Als je dit niet hebt volstaat een mandoline of keukenmachine ook. Ook dit recept is per persoon, verdubbel het bijvoorbeeld als je met z'n tweeën bent. Als je de Spirelli graag wilt hebben kan je deze aanschaffen via mijn winkeltje.

1 kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet

50 gram spekjes 0,3 khd – 120 kcal – 7,5 eiw – 10,0 vet

1 courgette (mag halve groene en halve gele zijn voor het mooi) 15,0 khd – 87 kcal – 6,0 eiw – 0,0 vet

½ pakje mascarpone 0,38 khd – 568,8 kcal – 9,5 eiw – 58,8 vet

½ maggi blokje 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet

½ bakje champignons 0,5 khd – 22,5 kcal – 2,9 eiw – 0,6 vet

½ ui 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet

½ teentje knoflook 0,3 khd – 1,4 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet

peper en zout

paar blaadjes basilicum

olie om mee te roerbakken

Totaal: 19,0 khd – 953,3 kcal – 55,5 eiw – 71,7 vet



### *Bereiden*

Begin met het uitbakken van de spekjes in een braadpan. Dit duurt best lang dus je kan in de tussentijd mooi de champignons schoonmaken en in schijfjes snijden, de uitjes snipperen en de courgette door de puntenslijper of keukenmachine halen. Snij ook alvast de kip in blokjes van 2 à 3 centimeter groot. Ik haal altijd het peesje van het fileetje af en dat is voor de kat.

Als de spekjes uitgebakken en lekker knapperig zijn kunnen de uitjes er bij, licht gefruït worden. De uitjes moeten een beetje glazig zijn en dan mogen de champignons erbij. Zet alvast een koekenpan of wok klaar voor de courgette, die gaan we straks licht roerbakken met wat bak olie peper en zout. Doe het teentje knoflook geperst en de kip 2 minuutjes na de champignons in de braadpan en bak de kip gaar of bijna gaar. Voeg als de kip gaar genoeg is de mascarpone toe, het halve maggi blokje, eventueel een paar gesnipperde blaadjes basilicum en laat het geheel met een deksel op de pan zachtjes garen. Let op dat het niet gaat koken, het moet heel zachtjes pruttelen.

Als de kip staat te garen kan je de courgette roerbakken, eerst op een hoog vuur in de olie, vervolgens het gas laag om het wat te laten garen. Een paar minuutjes is genoeg want het moet een klein beetje knapperig blijven. Op smaak brengen met peper en zout.

Serveer het gerecht als spaghetti met de saus bovenop de courgette en de courgette pasta is klaar. Opleuken met een blaadje basilicum en eet smakelijk!

## **DAG 2**

### **ONTBIJT: Eiersalade schuitjes**

*De romainesla groeit bij mij op dit moment zo hard, dat er haast niet tegenaan te plukken valt. Ik gebruik ze nu dus vaak als schuitje en doe er dan wat lekkers op. Lekker tussendoortje maar ook een prima ontbijt. En omdat ik de dag erna salade met eiersalade eet, kan ik nu mooi wat extra gaan maken en hoef ik maar 1 keer moeite te doen*

### *Ingrediënten*

blaadjes romainesla (of andere stevige soort)(± 10 gram) 0,1 khd – 1,5 kcal – 0,15 eiw – 0,0 vet

plakjes komkommer (± 10 gram) 0,13 khd – 1,3 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet

1 eetlepel zure mayonaise 0,0 khd – 110 kcal – 0,23 eiw – 12,0 vet

¼ gesnipperd uitje 1,0 khd – 5,6 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet

1 drupje mosterd

1 theelepel kerriepoeder

zout & peper

paar sprietjes bieslook

Totaal: 1,2 khd – 278,4 kcal – 15,3 eiw – 23,6 vet

### *Bereiden*

Kook de eieren bijna helemaal hard. Pel ze en laat ze afkoelen. Doe de mayo, mosterd, kerriepoeder en het ¼ gesnipperde uitje in een kom en voeg het eigeel toe. Roer dit tot een sausje. Snij de eiwitten in kleine blokjes en voeg deze ook toe. Breng op smaak met wat zout en peper en knip de bieslook eroverheen. Schep het mengsel in de schuitjes en garneer het met wat komkommer. (Of schep wat op de komkommer, want dat is ook erg lekker.)

### **LUNCH: Gebakken geitenkaas salade**

*Lekker met een spekje eromheen. Makkelijk zelf te maken of kant en klaar te koop. Als we in de avond geen zin hadden om de bentobox klaar te maken dan is dit er een die je in de morgen slechts 10 minuten kost.*

### *Ingrediënten*

2 geitenkaasjes omwikkeld met gerookte spek 1,2 khd – 268 kcal – 12,8 eiw – 23,2 vet

75 gram sla 0,9 khd – 12 kcal – 1,0 eiw – 0,2 vet

½ avocado 1,6 khd – 179 kcal – 1,7 eiw – 17,6 vet

4 radijsjes 0,8 khd – 4,5 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet

1 theelepel pijnboompitjes 0,7 khd – 30,6 kcal – 1,2 eiw – 2,5 vet

eventueel plukje alfalfa 0,1 khd – 1,0 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet

### *Dressing*

2 eetlepels olijfolie extra vergine 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet

2 theelepels mosterd (grove Zaanse) 0,3 khd – 13,0 kcal – 0,6 eiw – 1,0 vet

1 theelepel witte azijn

1 snufje knoflookpoeder

2 snufjes uienpoeder

grove peper en zout

Totaal: 5,6 khd – 668 kcal – 17,6 eiw – 62,7 vet

### *Bereiden dressing*

Alles goed door elkaar roeren.

### Bereiden salade

Snij de radijsjes en avocado in blokjes. Bak de geitenkaasjes even in een koekenpan. Twee minuutjes zijn waarschijnlijk genoeg om ze een beetje bruin te bakken. Meng de sla met de groenten en leg de geitenkaasjes bovenop. Rooster nog wat pijnboompitjes en sprenkel ze over de sla. Als laatste de dressing er over, neem je de salade mee naar jouw werk, stop het dan in een bakje.

### **DINER: Gevulde kipfilet met brie en pesto**

*Ik probeer een aantal keer per week kip te eten, koolhydraatarm eten wordt een dure grap als je elke dag biefstuk of entrecote op het menu hebt staan. Het is ook gewoon erg lekker. Dit gerecht is echt een feestje, een soort kip cordon bleu met brie en spek.*

### Ingrediënten

1 kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet  
3 plakjes brie 0,0 khd – 107 kcal – 5,1 eiw – 9,6 vet  
1 theelepel pesto 0,2 khd – 23 kcal – 0,2 eiw – 2,3 vet  
paar plakjes ontbijtspek 0,2 khd – 113 kcal – 6,9 eiw – 9,0 vet  
1 teentje knoflook 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,12 eiw – 0,0 vet  
½ (kleine) witte kool 12,0 khd – 90 kcal – 6,0 eiw – 0,0 vet  
4 champignons 0,16 khd – 7,2 kcal – 0,9 eiw – 0,2 vet  
½ maggiblokje 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
knoflook- of kruidenboter 0,3 khd – 87 kcal – 0,2 eiw – 9,4 vet  
Totaal: 13,9 khd – 572,5 kcal – 48,5 eiw – 32,8 vet

### Bereiden

Verwarm de oven op 180 graden voor op de gewone stand.

Was de kip, niet te veel spetteren en je handen goed wassen tussentijds en na dat het gerecht klaar is. Begin met de kip in de lengte open te snijden zodat je het kan vullen. Als je hele grote kipfilets hebt is het misschien beter om twee grote stukken ervan te maken die je dan weer in de lengte open snijd om te vullen.

Smeer de binnenkant in met pesto, dan een plak brie erin en wikkel het fileetje in met spek. Zo nodig afsluiten met een cocktailprikker. Maak een ovenschaal een klein beetje vettig en leg de filetjes er netjes in. Strooi er wat in blokjes gehakte knoflook omheen en zet het in de oven. Het duurt ongeveer 30 minuten, kijk na 20 minuten of het gaar is en daarna om de 10 minuten. Het hangt namelijk een beetje af van jouw oven en de grote van de filets, te gaar maakt droog.

In de tussentijd kan je de witte kool snijden, de champignons schoonmaken en in blokjes snijden. Begin met het garen van de champignon in een lekkere grote schep knoflookboter. Als de champignons gaar zijn, kan de kool erbij en die moet even kort op hoog vuur mee roerbakken, gas lager, maggiblokje (of wat zout) er door snipperen en roeren en eventueel met even kort een deksel op de wok of pan om de kool gaar te maken. Is de kip nog niet klaar? Wok of pan gewoon uit, deksel er af en weer roerbakkend opwarmen op hoog vuur als de kip klaar is.

## **DAG 3**

### **ONTBIJT: Hüttenkäse met tomaat**

*Een fris ontbijtje waar je erg vol van zit. Soms heb je gewoon geen zin in veel moeite en dan is dit ideaal! Inclusief het plukken van de ingrediënten uit de koelkast, bereiden en wegschrobben moet het haalbaar zijn in 10 minuutjes.*

### Ingrediënten

½ bakje Hüttenkäse 2,3 khd – 91 kcal – 11,2 eiw – 3,9 vet  
1 tomaat 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,4 vet  
5 plakjes runderrookvlees 0,4 khd – 81 kcal – 16,5 eiw – 1,5 vet  
1 theelepel olijfolie extra vergine 0,0 khd – 40 kcal – 0,0 eiw – 4,5 vet  
peper  
Totaal: 4,8 khd – 227,4 kcal – 28,1 eiw – 10,3 vet

### Bereiden

Snij de tomaat in plakken. Druppel er dan wat olijfolie over. Schep de Hüttenkäse erop en maal de peper erover. Gevoel zoveel als jij lekker vindt. Lekker met wat rookvlees erbij.

### **LUNCH: Witlof ei salade om mee te nemen in bentobox**

*Of gewoon thuis opeten kan ook natuurlijk. Als bij mij de eieren m'n neus uit komen, vind ik een eiersalade nog een redelijk alternatief. Net weer anders en de eiwitten en vetten zorgen er voor dat je niet zo snel honger hebt. Goed om in ketose te blijven en ook ook genoeg calorieën om niet gelijk weer in een spaarstand te duikelen. Witlof past er zo goed bij. En als snack is het zeker goed te nassen. Snij de witlof dan niet, maar gebruik als een schuitje.*

### Ingrediënten

2 stronkjes witlof (± 150 gram) 3,6 khd – 29 kcal – 2,0 eiw – 0,3 vet

5 snoeptomaatjes 1,4 khd – 10,5 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet  
wat plakjes komkommer (± 100 gram) 0,13 khd – 1,3 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
1 eetlepel zure mayonaise 0,0 khd – 110 kcal – 0,23 eiw – 12,0 vet  
¼ gesnipperd uitje 1,0 khd – 5,6 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet  
1 drupje mosterd  
1 theelepel kerriepoeder  
zout & peper  
paar sprietjes bieslook  
Totaal: 6,1 khd – 316,4 kcal – 17,7 eiw – 24 vet

#### Bereiden

Kook de eieren bijna helemaal hard. Pel ze en laat ze afkoelen, als je niet meer je vingers brandt aan de eieren kan je het eigeel eruit lepelen en in een kommetje doen. Snij de witlof in stukjes en verdeel de tomaatjes en komkommer erover. Doe de mayo, mosterd, kerriepoeder en het kwart gesnipperde uitje in een kom bij het eigeel. Roer dit tot een sausje en snij daarna de eiwitten in kleine blokjes en voeg ook toe.

Breng het gerechtje op smaak met wat zout en peper en vul de schuitjes (of salade) met het mengsel. Als je klaar bent eindig je door wat bieslook over de schuitjes heen te knippen voor de smaak en het mooi.

### **DINER: Broccoli taartje met spek en gorgonzola**

#### Ingrediënten

200 gram broccoli 1,6 khd – 54 kcal – 5,8 eiw – 1,4 vet  
2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
2 eetlepels room 0,6 khd – 67 kcal – 0,4 eiw – 7,0 vet  
1 bakje spekjes (125 gram) 0,6 khd – 300 kcal – 18,8 eiw – 25,0 vet  
100 gram gorgonzola (of andere kaas) 0,1 khd – 359 kcal – 19,4 eiw – 31,2 vet  
Totaal: 2,9 khd – 940 kcal – 59 eiw – 76,2 vet

#### Bereiden

Snij de broccoli in kleine roosjes en kook ze kort (5 minuten), spoel ze vervolgens af onder de koude kraan en laat ze uitlekken. Bak ondertussen de spekjes lekker knapperig.

Klop de eieren en room tot een luchtig geheel en kruimel de kaas erdoor. Vervolgens schep je de spekjes en broccoli in een ingevette ovenschaal en giet het eimengsel erdoor zodat het alles net onder staat.

Laat het ongeveer 25 minuten in de oven garen op 200 graden. Als het ei gaar is, kan hij gegeten worden. De laatste 5 minuutjes kan je nog wat kaas op de bovenkant strooien. Jumm!

*Variatie en halal tip! Je kan de spekjes vervangen voor rundergehakt. Doe er dan wel een snufje zout bij, want de zoute spekjes zitten er dan niet meer bij. Ook kan je bij de spekjes of het gehakt wat prei mee bakken, smaakt heerlijk in combinatie met de broccoli. Doe het er pas bij als de spekjes of het gehakt al een beetje is uitgebakken.*

## **DAG 4**

### **ONTBIJT: Griekse yoghurt met blauwe bessen ontbijt**

100 gram Griekse yoghurt (2 eetlepels) 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet  
klein handje blauwe bessen (± 25 gram) 2,8 khd – 13,0 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet  
eventueel zoeten (liever niet) met Stevia (kan je ook in de tuin zetten en dan zelf drogen)  
Extra: 3 plakjes kipfilet 1,8 khd – 61 kcal – 8,1 eiw – 2,4 vet  
Extra: kwart komkommer (voor uit het vuistje) 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet  
Totaal: 6,0/3,1 khd – 135/74 kcal – 5,0/8,8 eiw – 10,5/2,8 vet

### **LUNCH: Knakworst salade van jonge spinazie**

*Spinazie, met name wat men verkoopt als jonge spinazie (oei, marketing?) is ongekookt erg lekker als salade. Vandaag eens wat anders en lekker knakworstjes erdoor. Ik heb een tijdje gezocht naar knakworst met zo min mogelijk koolhydraten en ik vond ze in het vers schap van de Albert Heijn. Kunnen ook mee in de bentobox als tussendoortjes voor uit het vuistje!*

#### Ingrediënten

50 gram jonge spinazie 0,5 khd – 13 kcal – 1,6 eiw – 0,3 vet  
6 snoeptomaatjes 1,7 khd – 12,6 kcal – 0,7 eiw – 0,0 vet  
100 gram knakworstjes (vers, met weinig koolhydraten) 0,5 khd – 320 kcal – 13 eiw – 30 vet  
beetje alfalfa voor het lekker, alleen als je het in huis hebt 0,1 khd – 1,0 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet

#### Dressing

1 eetlepel mayonaise 0,0 khd – 110 kcal – 0,2 eiw – 12,0 vet  
1 eetlepel Griekse yoghurt 0,5 khd – 18,3 kcal – 0,7 eiw – 1,6 vet  
5 sprietjes bieslook  
1 eetlepel witte azijn

peper en zout  
snuffje knoflookpoeder  
Totaal: 3,3 khd – 475 kcal – 16,3 eiw – 44,0 vet

#### Bereiden

Nu eens een keer simpel; snijden en het bord of de bentobox vullen. En de dressing, alles bij elkaar en goed roeren.

### **DINER: Gadogado met notensaus**

*Indonesisch zonder rijst. Dat kan dus ook heel smakelijk! In plaats van pinda's voor de satésaus gebruik ik dit keer notensaus van amandelen, veel minder koolhydraten!*

#### Ingrediënten

zorg voor 200 gram verschillende groenten die je koud kan eten, zoals:  
sperzieboontjes 2,5 khd – 19 kcal – 1,0 eiw – 0,2 vet  
taugé 1,0 khd – 11 kcal – 2,5 eiw – 0,5 vet  
paprika 1,3 khd – 9,5 kcal – 0,4 eiw – 0,1 vet  
bimi 0,4 khd – 13,5 kcal – 1,5 eiw – 0,4 vet  
1 gekookt ei 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet

#### Ingrediënten notensaus / Satésaus

2 eetlepels noten pasta van amandelen 5,9 khd – 192 kcal – 6,3 eiw – 15,1 vet  
1 theelepel sambal oelek 0,13 khd – 1,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel Japanse sojasaus (goed) 0,7 khd – 10,7 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet  
Of 1 eetlepel ketjap manis (lekker en slecht) 6,9 khd – 29,3 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
½ theelepel geraspte gember of mespunt gemberpoeder  
½ theelepel gemalen komijn  
1 theelepel citroengras  
½ theelepel laospoeder  
1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
1 klein teentje knoflook, geperst 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel room 0,3 khd – 34 kcal – 0,2 eiw – 3,5 vet  
Totaal: 12,8/19,0 khd – 453,5/471,8 kcal – 20,4/19,7 eiw – 34,7 vet

#### Bereiden

Maak de groenten schoon en zorg dat je ze koud kan eten. Dus kook de boontjes en bimi even, spoel de taugé even onder een warme kraan, en snij de paprika in repen. Leg dit allemaal op een bord, naast elkaar of rond elkaar. Kook het ei en snij het in partjes.

Maak de notensaus door alles lekker door elkaar te mengen. Is de saus te dik, meng het dan de eerste keer met een scheutje room, vervolgens met water tot het de juiste dikte heeft.

Als het klaar is, giet je de saus over de groenten. Eet smakelijk.

## **DAG 5**

### **ONTBIJT: Gerookte zalm rolletjes met rucola en roomkaas**

*Vette vis zoals gerookte zalm past erg goed in het koolhydraatarm en ketogeen dieet. Het zit vol met eiwitten en de zogenoemde 'gezonde vetten'. Het is bovendien erg lekker en makkelijk klaar te maken.*

#### Ingrediënten

100 gram gerookte zalm in plakjes 0,0 khd – 185 kcal – 21,8 eiw – 10,8 vet  
25 gram rucola 0,0 khd – 5,8 kcal – 0,9 eiw – 0,1 vet  
paar kappertjes 0,25 khd – 2,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
paar pijnboompitjes 0,7 khd – 30,6 kcal – 1,2 eiw – 2,5 vet  
¼ pakje roomkaas (bijvoorbeeld frisch) 1,3 khd – 167 kcal – 5,1 eiw – 15,8 vet  
wat peper  
wat sesamzaadjes  
Totaal: 2,3 khd – 390,6 kcal – 29,1 eiw – 29,2 vet

#### Bereiden

Leg de plak zalm neer en smeer over de breedte in met de roomkaas. Leg dan de rucola er ook in de breedte dwars op. De kappertjes kunnen erbij en rooster de pijnboompitjes kort mooi bruin (gaat snel) en strooi ze er over. Maal er wat peper overheen en rol ze op. Lekker met wat sesamzaadjes en een streling voor het oog.

### **LUNCH: Salade kip tajine met paprika en ui**

*Een tajine is een soort aardewerk stoofpot die vaak in de Marokkaanse keuken wordt gebruikt. Ze maken er stoofpotjes in en door de vorm van het deksel circuleert de waterdamp omdat het condenseert en weer in het gerecht valt.*

*Wij gaan natuurlijk niet zo'n ding gebruiken want we zijn liever lui dan moe. Ik heb ergens in Frankrijk in een Oosterse winkel een bakje tajine kruiden gevonden en daar gaan we kip mee maken. Deze kruiden kan je hier ook gewoon krijgen, misschien in een supermarkt maar zeker weten in een Turkse of Marokkaanse winkel. Woon je in Ulrum of in Oostburg en heb je geen Oosterse winkel, zo kan je het maken: fenegriek, paprika, gember, kurkuma, komijn, anijs, koriander.*

#### Ingrediënten

1 theelepel tajine kruiden  
1 kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet  
½ paprika (of 2 kwarten) 1,8 khd – 13,3 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet  
½ ui 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
50 gram kropsla 0,15 khd – 6,5 kcal – 0,7 eiw – 0,2 vet

#### Dressing

2 eetlepels olijfolie extra vergine 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
1 theelepel witte azijn  
1 klein gedroogd chilipepertje, gevijzeld of snufje chilipoeder  
1 snufje knoflookpoeder  
2 snufjes uienpoeder  
1 snufje zout  
Totaal: 4,0 khd – 329 kcal – 30,8 eiw – 20,7 vet

#### Bereiden

Dressing is makkelijk, mengen en roeren!

Was de kip en dep hem droog en smeer hem in met de tajine kruiden. Niet te veel spetteren in verband met de salmonella bacterie. Even aan de ene kant bakken (5 min zonder te bewegen) en aan de andere kant. Dan zachtjes gaar laten worden (30 minuten).

Snij de paprika en ui in reepjes en roerbak op een hoog vuur gaar (nog knapperig). De sla gebruik je als bedje en daar doe je de heerlijke roerbakgroenten bovenop. Als laatste de kip en de dressing van chili olie. *Ik eet deze salade altijd koud.*

### **DINER: Witlof uit de oven met beenham**

*Gewoon uit grootmoeders tijd. Heerlijke witlof gratin uit de oven met beenham en kaas. En met roodlof kan het ook*

#### Ingrediënten

3 stronkjes witlof 5,4 khd – 42,8 kcal – 2,9 eiw – 0,5 vet  
100 gram beenham (1 dikke plak of paar dunne plakjes) 2,2 khd – 127 kcal – 18,3 eiw – 5,0 vet  
50 gram kaas 0,0 khd – 188 kcal – 9,7 eiw – 15,0 vet  
2 eetlepels room 0,6 khd – 67 kcal – 0,4 eiw – 7,0 vet  
bieslook  
½ maggiblokje 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
Totaal: 8,7 khd – 429,3 kcal – 31,3 eiw – 27,5 vet

#### Bereiden

Snij de onderkanten van de witlof en kook ze gaar, als ze klaar zijn laat je ze goed uitlekken en leg ze daarna in een ingevette ovenschaal. Dan de ham over de witlof of hou de ham apart (hele beenham). Giet een scheutje room in een steelpannetje en doe er een half maggiblokje doorheen, ik knijp ze eerst fijn want dan lossen ze sneller op. Doe er ook wat bieslook door en bind wat met kaas.

Zodra het klaar is, giet je dit over de witlof en maak je het af door er wat kaas overheen te strooien. Nu nog 10 minuutjes onder de grill in de oven voor een mooi bruin kleurtje. (Heb je geen grill dan kan je hem wat langer in de oven zetten tot hij mooi bruin is.) Garneer met nog wat bieslook.

## **DAG 6**

### **ONTBIJT: Frittata met gerookte kip en lente-ui**

*Een lekker stevig stukje frittata legt een goede bodem voor een lange dag. Ik kies dit ontbijt niet vaak, maar moet ik vanaf de ochtend al fysiek aan de slag dan is dit erg geschikt. Vaak moet ik dan wel opletten dat ik nog een tussendoortje neem voor de lunch, want ik heb dan helemaal geen trek. En ik wil graag wat tussendoor eten om de verbranding op gang te houden.*

#### Ingrediënten

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
½ gerookte kip 0,8 khd – 92 kcal – 15,2 eiw – 4,0 vet  
1 lente-uitje 1,7 khd – 12,4 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet  
peper (en eventueel zout)  
1 theelepel Italiaanse kruiden  
Totaal: 2,5 khd – 264,4 kcal – 30,4 eiw – 15,8 vet

### Bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden, mag op hete lucht, liever gewone stand.

Klop de eieren met de Italiaanse kruiden en peper en zout. Laat wat boter smelten in de pan. Snij de lente-ui in ringen en gooi het witte gedeelte alvast in de pan, daarna de gerookte kip in kleine stukjes snijden en dat mag ook de pan in. Vervolgens het ei erbij en zorg dat het goed verdeeld wordt in de pan.

Het lente-uitje kan eroverheen gestrooid worden en nu kan je de hele pan onder de grill zetten in de oven. Mijn pan kan er in z'n geheel in, lukt dat niet dan even een deksel plaatsen en de frittata laten garen. Als de bovenkant goed is, is hij klaar. Pas op dat je het niet te lang in de oven zet of op het vuur laat staan...anders drooog.

### **LUNCH: Mozzarella gebakjes en varkenshaas**

*Matthijs is altijd aan het klussen, aan auto's, motorfietsen, maar ook aan huizen. Vorig weekend, toen het weer zo mooi was hebben wij Ingrid geholpen een parket vloer te slopen. Ze woont in een echte Noord-Hollandse poldermolen. Ingrid maakt altijd ontzettend lekker eten en heeft deze keer rekening gehouden met onze eetwijze. Bij de lunch en het avondeten stond er een overdaad aan koolhydraatarme gerechten voor ons klaar. Ze heeft ons de recepten opgestuurd zodat we die met jullie kunnen delen.*

### Ingrediënten

1 (grote) tomaat 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,4 vet  
½ bolletje mozzarella 0,9 khd – 147 kcal – 10,6 eiw – 11,3 vet  
paar blaadjes basilicum  
zout & peper  
olijfolie 0,0 khd – 40 kcal – 0,0 eiw – 4,6 vet  
1 varkenshaas 0,0 khd – 262,5 kcal – 55 eiw – 3,8 vet  
tijm  
rozemarijn  
Totaal: 3,0 khd – 465 kcal – 66,0 eiw – 20,1 vet

### Bereiden

Wrijf de varkenshaas in met de olie, peper, zout, rozemarijn en tijm. Bak hem aan beide kanten ongeveer 4 minuten en stop hem dan in aluminiumfolie om te laten rusten. Dan is hij lekker rosé, wat langer dan bakt hij meer door, maar ik vind dat het er niet lekkerder op wordt. Als je de tijd hebt, kan je de marinade ook eerder doen en de haas een halve dag in de koelkast laten liggen, dan trekken de smaken er lekker in.

Snij de tomaat in plakken. Bedek ze met plakjes mozzarella en een blaadje basilicum. Maal er wat verse peper overheen en een drupje olijfolie extra vergine maakt het helemaal af.

### **DINER: Kerrie kippensoep met groenten**

*Lekker op de oosterse toer en een gerecht met pit. Ik kan hier Matthijs altijd er blij mee maken. Zo van... "Wat eten we?" 'Kerrie kippensoep.' "YES" Is hij ook lekker op tijd thuis.*

### Ingrediënten

1 gaar kippenpootje uit de oven (kan je gaar kopen) of ongeveer 2 drumsticks (zo kan je ze zelf klaarmaken) 0,0 khd – 280 kcal – 38,0 eiw – 14,0 vet  
kippenbouillon (½ liter van 1 blokje) 1,0 khd – 9 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
paar bladeren paksoi of een baby paksoi 1,4 khd – 14 kcal – 1,0 eiw – 0,2 vet  
1 grote hand taugé 2,0 khd – 21 kcal – 5,0 eiw – 1,0 vet  
½ rood pepertje  
1 eetlepel crème fraîche 0,3 khd – 50,3 kcal – 0,3 eiw – 5,3 vet  
½ eetlepel kerrie  
Totaal: 4,7 khd – 374,3 kcal – 44,3 eiw – 20,5 vet

### Bereiden

Eerst even de kerrie bakken in wat olie. Als je dit niet doet kan je namelijk last van je maag krijgen. Vervolgens de bouillon maken van het water, het bouillonblokje en het pepertje door het zachtjes aan de kook te brengen. Dan pluk je de kip in stukjes en doe je die door de soep. Paksoi erdoor en taugé erbij en als laatst nog een lepel crème fraîche. En je bent alweer klaar. Garneren met nog wat taugé. Eitje toch?

Tip (van Suzanne)

Een gekookt eitje er doorheen. Een 8-9 minuten eitje dat net hard is zal het beste gaan. Wij prikken altijd een gaatje in de luchtkamer van een ei zodat deze niet barst en stoppen deze dan in kokend water. Als je het vanaf koud in de pan doet zal het waarschijnlijk een andere tijd zijn.

## **DAG 7**

### **ONTBIJT: Griekse yoghurt met aardbeien**

### Ingrediënten

100 gram Griekse yoghurt 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet  
3 kleine aardbeien (± 50 gram) 2,5 khd – 15 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
Totaal = 5,7 khd – 137 kcal – 5,2 eiw – 10,5 vet

### **LUNCH: Halloumi salade**

Zoals ik al vertelde in het recept van de dag hiervoor hebben we een aantal recepten van Ingrid gekregen. Ingrid woont in een Noord-Hollandse poldermolen van meer dan 400 jaar oud. Deze molens zijn tot begin vorige eeuw gebruikt om de polder bij de Schermer droog te houden. Vroeger stonden daar 6 molens op een rij, nu nog maar 3. De middelste molen kan je ook bezoeken, wij gaan altijd 1 molen verder. Halloumi kaas is een Cypriotische kaas die je kan bakken, er zitten veel eiwitten in en het krijgt een lekker korstje als je het bakt. Bij dit gerecht is het natuurlijk praktisch als je een kruidentuintje hebt, scheelt in de kosten en verser kan je het dan niet krijgen.

### Ingrediënten

½ pakje halloumi kaas 0,2 khd – 35,2 kcal – 2,3 eiw – 4,0 vet  
½ gerookte kip 0,8 khd – 92 kcal – 15,2 eiw – 4,0 vet  
1 ei 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet  
½ avocado 1,6 khd – 179 kcal – 1,7 eiw – 17,6 vet  
50 gram rucola 0,1 khd – 11,5 kcal – 1,8 eiw – 0,3 vet

### Ingrediënten marinade

1 teentje geperste knoflook 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel tijm  
1 eetlepel rozemarijn  
1 eetlepel salie  
zout en peper  
3 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 240 kcal – 0,0 eiw – 27,3 vet  
Totaal: 3,3 khd – 640,5 kcal – 28,4 eiw – 59,0 vet

### Bereiden

Meng eerst de ingrediënten van de marinade door elkaar in een kom. Vervolgens de halloumi in blokjes van een vierkante centimeter snijden en eerst 2 uurtjes marineren in de kruiden marinade. Kook de eitjes hard, snij de avocado en gerookte kip.

Leg de sla in 't midden van een bord en leg de avocado eroverheen, dan het ei en de kip eromheen en als laatste bak je de halloumi krokant (hard van buiten/zacht van binnen) en leg over de sla. Eet smakelijk en dank je Ingrid!

### **DINER: Courgette pannenkoekjes met tzatziki**

Lekker Grieks maar dan koolhydraatarm! Dit gerechtje heb ik min of meer afgekeken bij een Grieks restaurantje op Thasos waar we als een blok voor gevallen waren en bijna elke dag gegeten hebben.

### Ingrediënten

1 courgette (geraspt) 15,0 khd – 87 kcal – 6,0 eiw – 0,0 vet  
1 groot ei (of 1½ klein) 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet  
¼ blokje feta 0,0 khd – 96,4 kcal – 6,4 eiw – 7,9 vet  
snuf peper & zout  
Griekse kruiden  
1 lente-ui 1,7 khd – 12,4 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet  
½ komkommer 2,6 khd – 26 kcal – 1,4 eiw – 0,8 vet  
takje peterselie  
takje munt  
eventueel wat koriander  
1 teentje knoflook 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel Griekse yoghurt 0,5 khd – 18,3 kcal – 0,7 eiw – 1,6 vet  
Totaal: 20,4 khd – 323 kcal – 22,5 eiw – 16,3 vet

### Bereiden

Rasp de courgette, doe er wat zout overheen en laat hem dan even uitlekken. Daarna zoveel mogelijk afdrogen. (Na minuut of 10 in de zout, want dat onttrekt het vocht.) Klop het ei en vermeng met de courgette, beetje peper naar smaak erbij, de Griekse kruiden, de peterselie en koriander er ook door. Snij het lente-uitje fijn en vermeng ook met het mengsel. Kruimel de feta in kleine stukjes eroverheen en dan kan je de kleine pannenkoekjes bakken. Ze gaan snel kapot als het te nat is, dus ik maak ze vaak zo klein mogelijk. Je kan de feta er ook achteraf overheen kruimelen.

De tzatziki maak je door de komkommer te schillen en te raspen, te vermengen met de Griekse yoghurt. Pers het teentje knoflook erdoor. Snij de munt fijn en vermeng ook met het mengsel. Wat op smaak brengen met peper en zout en eventueel wat olijfolie eroverheen.

## WEEKMENU 4 GOBENTO.nl

### Dag 1

Zuivel: 100 gram Griekse yoghurt – 100 gram ricotta

Groenten: ½ avocado – 100 gram verse spinazie – 200 gram broccoli – 100 gram komkommer – 100 gram ijsbergsla

Vlees: 1 kipfilet – 75 gram grote garnalen – evt. 2 plakken ontbijtspek

Houdbaar: 1 zongedroogde tomaat – 3 halve walnoten – 2 amandelen – wasabi

### Dag 2

Zuivel: 2 eieren – 1 eetlepel Griekse yoghurt

Groenten: 100 gram taugé – 2 stronkjes witlof (± 150 gram) – 200 gram spitskool – 4 radijsjes – evt. 1 lente-uitje

Vlees: 100 gram rosbief – 1 kipfilet

Houdbaar: ½ eetlepel zwarte sesamzaadjes

### Dag 3

Zuivel: crème fraîche

Groenten: 1 avocado – 50 gram sperziebonen – 200 gram komkommer – 75 gram champignons – 150 gram spitskool – 20 gram wortel

Vlees: 1 kipfilet – 150 gram varkenshaas – 50 gram (3 plakken) gerookte kip

### Dag 4

Zuivel: 100 gram Griekse yoghurt

Groenten: 5 à 6 frambozen – 150 gram rode kool – 75 gram bimi – 100 gram taugé – 50 gram witte kool

Vlees: 100 gram boterhamworst – 3 drumsticks – 3 plakken ontbijtspek

Houdbaar: 2 grote zure augurken

### Dag 5

Zuivel: ¼ blok feta – ½ bol mozzarella

Groenten: 100 gram komkommer – 5 snoeptomaatjes – 1 tomaat – ½ courgette – 1 ½ tomaat – 8 champignons – 100 gram sla

Vlees: 1 ½ kipfilet – 1 plak ontbijtspek – evt. 1 grillburger

### Dag 6

Zuivel: 100 gram Griekse yoghurt – 50 gram ricotta

Groenten: 3 kleine aardbeien – 1 tomaat – 1 courgette – 200 gram bloemkool

Vlees: 3 plakken beenham – 1 kipfilet – 1 of 1 ½ slavink

### Dag 7

Zuivel: 2 eieren – 2 eetlepels roomkaas – 2 eetlepels Parmezaanse kaas

Groenten: 1 lente-ui – 1 tomaat – ½ avocado – ½ stronk broccoli – 1 courgette

Vlees: 150 gram rundergehakt – 1 grill- of hamburger

Houdbaar: tomatensaus uit een kartonnen pakje – ketchup

### Standaard

Citroensap – maggi bouillonblokjes – kip- of vleesbouillonblokjes – knoflook – uien – gember – ghee of kokosolie – mayonaise – olijfolie – witte azijn – pindakaas – sambal – Kikkoman sojasaus Less Salt of ketjap – room – roomboter  
Kruiden en specerijen

Vers: dragon – salie – tijm – basilicum – rozemarijn – koriander – bieslook

Gedroogd: koekkruiden – nootmuskaat – knoflookpoeder – uienpoeder – za'atarkruiden – kerriepoeder – speklapjeskruiden – komijn – citroengras – laos – oregano – gemberpoeder – chilipoeder



## DAG 1 week 4

### ONTBIJT: Griekse yoghurt met koekkruiden en noten.

#### Ingrediënten

100 gram Griekse yoghurt (2 eetlepels) 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet  
3 halve walnoten 0,6 khd – 74 kcal – 1,7 eiw – 7,2 vet  
2 amandelen 0,6 khd – 26 kcal – 0,9 eiw – 2,2 vet  
koekkruiden ongeveer halve theelepel of naar smaak 0,3 khd – 3 kcal – 0,0 eiw – 0,1 vet  
eventueel stevia om te zoeten (liever wen je aan minder zoet, want dan doet je lichaam dat ook)  
Totaal: 4,7 khd – 225 kcal – 7,4 eiw – 20 vet

#### Bereiden

Doe de yoghurt in een kommetje en strooi de koekkruiden en stevia erop. Kruimel de noten (bijvoorbeeld in een vijzel, of onder een kom) en strooi erover heen. Heb je hier niet genoeg aan dan kan je hierbij nog een ei eten, of als dat niet meer lukt wat komkommer/kipfilet.

### LUNCH: Salade met garnalen, avocado en wasabi dressing

*Je houdt er van of je haat het, met garnalen kan je erg lekkere lunches maken. Lust je het echt niet, dan sla je deze over of vervang je de garnalen voor kipfilet. Deze lunch is geïnspireerd op de smaak van sushi.*

#### Ingrediënten salade

75 gram grote garnalen (10 stuks) 0,5 khd – 58,5 kcal – 11,3 eiw – 1,2 vet  
½ avocado 1,6 khd – 179 kcal – 1,7 eiw – 17,6 vet  
100 gram komkommer, in blokjes (5 cm) 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet  
100 gram ijsbergsla 1,7 khd – 15 kcal – 0,9 eiw – 0,3 vet  
paar sprietjes bieslook

#### Ingrediënten dressing

2 eetlepels mayonaise 0,0 khd – 220 kcal – 0,4 eiw – 24,0 vet  
1 theelepel Kikoman less salt 0,4 khd – 5,3 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet  
1 cm wasabi uit een tube of een ½ theelepel 1,0 khd – 6,4 kcal – 0,1 eiw – 0,2 vet  
Totaal: 6,5 khd – 497,2 kcal – 15,6 eiw – 43,7 vet

#### Bereiding

Super simpel: alle groente ingrediënten in blokjes op een bord of in jouw bentobox, garnalen of gamba's er op, bieslook eroverheen geknipt en je bent bijna klaar. Nu nog even de dressing, alles mengen en eet smakelijk. De hoeveelheid wasabi is misschien per persoon verschillend. Mijn partner wil liefst de halve tube wasabi, ik doe altijd een klein beetje.

### DINER: Kiprolletjes met spinazie en ricotta

*Afgelopen donderdag kwam mijn broertje eten. Het blijft altijd mijn broertje, want hij is 12 jaar jonger. Hij is wel een kop groter en werkt hard, dus hij moet wel genoeg eten. Ik heb voor hem een extra kiprolletje klaargemaakt en hij kon geen "poeh" meer zeggen.*

#### Ingrediënten

1 kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet  
100 gram ricotta 3,0 khd – 174 kcal – 11,0 eiw – 13,0 vet  
100 gram verse spinazie 0,9 khd – 26 kcal – 3,2 eiw – 0,6 vet  
200 gram broccoli 1,6 khd – 54 kcal – 5,8 eiw – 1,4 vet  
1 zongedroogde tomaat (2 halfjes) 0,7 khd – 12,8 kcal – 0,4 eiw – 0,8 vet  
nootmuskaat, peper  
eventueel 2 plakken ontbijtspek tegen uitdrogen 0,2 khd – 75 kcal – 4,6 eiw – 6,0 vet  
Totaal: 6,2/6,4 khd – 404,8/479,8 kcal – 49,5/54,1 eiw – 18,1/24,1 vet

#### Bereiden

Verwarm de oven voor op 190 graden, verwarmen van onder en alleen het rooster er in. Roerbak de spinazie kort (zonder zout) en laat hem uitlekken en afkoelen. Snij de kipfilet horizontaal open en sla hem plat tussen folie. Ik heb daar een hamertje voor, heb je die niet, dan kun je de filet ook mishandelen met een grote snijplank. Snij de zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes. Meng de ricotta met peper en nootmuskaat en meng het met de afgekoelde spinazie. Leg op  $\frac{3}{4}$  van de rand het mengsel op de kip en strooi de zongedroogde tomaatjes over het spinaziemengsel. Vouw de kip voorzichtig dicht of rol het op. Floept 'ie meteen weer open dan steek je er een cocktailprikkertje doorheen. De pakketjes gaan een half uur tot 45 minuten in de oven in een ovenschaal waar je wat olie in hebt gedaan. Terwijl het in de oven ligt, kan je de broccoli klaarmaken. Gaat het erg snel in jouw oven, dan zet je deze na een kwartier op 160 graden, ook kan je spek over de pakketjes leggen tegen het uitdrogen.

## DAG 2

### ONTBIJT: Omelet taugé

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet

100 gram taugé 3,0 khd – 48 kcal – 5,0 eiw – 1,0 vet

scheutje Kikkoman sojasaus groen (Less Salt) 0,7 khd – 10,7 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet

snufje peper en zout

eventueel een klein uitje, gesneden 3,3 khd – 18 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet

eventueel lente uitje, gesneden 1,7 khd – 12,4 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet

Totaal = 3,7/8,7 khd – 219/249 kcal – 20,6/21,8 eiw – 12,6/12,8 vet

#### Klaarmaken van omelet taugé

Kluts de eieren door elkaar met de peper en de sojasaus tot het een beetje luchtig is geworden. De taugé goed afspoelen, uit laten lekken en kort roerbakken in de kokosolie of ghee, vervolgens het ei mengsel er doorheen gieten.

Zet het op een laag pitje een laat het langzaam gaar worden. Op smaak brengen met zout.

Als je uitjes gebruikt, fruit ze dan voor je de taugé gaat roerbakken.

### LUNCH: Witlofsalade met rosbief als lunch

*Yes! Het eerste bentobox lunch recept staat er! Ik ga ontzettend mijn best doen om veeeeel meer gerechten op de website te plaatsen. Dit is een van mijn favoriete gerechten, daarom maak ik het als eerste klaar.*

*Wat heb je nodig voor de witlofsalade per persoon?*

2 witlof (± 150 gram) 3,6 khd – 29 kcal – 2,0 eiw – 0,3 vet

4 radijsjes 0,8 khd – 4,5 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet

100 gram rosbief 0,0 khd – 122 kcal – 22,9 eiw – 3,4 vet

#### Dressing

2 eetlepels mayonaise (die van Albert Heijn Excellent in de weckpot heeft geen koolhydraten en is erg lekker) 0,0 khd – 220 kcal – 0,5 eiw – 24 vet

1 afgestreken lepel Griekse yoghurt 0,5 khd – 18 kcal – 0,7 eiw – 1,6 vet

snufje knoflookpoeder (hoeft niet)

snufje uienpoeder (hoeft ook niet, maar ik vind het lekker)

1 mespunt peper of meer naar smaak

½ theelepel witte azijn

Totaal = 4,9 khd – 394 kcal – 26,3 eiw – 29,3 vet

#### Bereiden

Snij de schoongemaakte witlof overdwars in kleine stukjes en de radijs in schijfjes, vergeet niet de radijsjes goed schoon te maken want er kan nog wel eens zand aan zitten. Leg dit op jouw bord of in een brood of bentobox als je het mee neemt naar je werk. De dressing is gewoon alles bij elkaar en goed roeren, het lijkt misschien wel dik maar witlof is vaak vrij vochtig dus dat komt goed.

Als je de witlofsalade mee naar je werk neemt en het dus de avond ervoor klaarmaakt is het handig om de dressing apart in een bakje te doen want het zout uit de mayo maakt de witlof slap.

### DINER: Kip za'atar met gewokte spitskool

*Mijn moeder is pas geleden een week op vakantie geweest in Israël. Ze is Hebreeuws aan het leren en de vakantie was een leuke manier om het nog beter te oefenen. Ze kwam terug met za'atar kruiden voor mij die ik in dit gerecht gebruik. Het is hier in Nederland ook te krijgen van Jonnie Boer of bij de Oosterse kruiden uit de supermarkt. Het beste werkt een wok voor roerbakken, maar een grote koekenpan of braadpan is ook prima.*

*Die Jonnie Boer kruiden zijn trouwens geweldig, (nee, heb er helaas geen aandeel in) in veel van de kruiden zit geen zout zodat je dit zelf kan bepalen, ook zijn de combinaties zeer geslaagd. Ik heb ze gevonden in de Albert Heijn waar je ze gewoon online kan bestellen. In sommige kruiden kan suiker zitten, die bestel je dus niet.*

#### Ingrediënten

1 kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet

za'atar kruiden (Jonnie Boer of Oosterse markt)

200 gram spitskool 8,0 khd – 84 kcal – 6,0 eiw – 2,0 vet

½ maggi blokje 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet

½ eetlepel zwarte sesamzaadjes 1,0 khd – 32,0 kcal – 0,9 eiw – 2,8 vet

peper en zout naar smaak

Totaal: 9,5 khd – 258,5 kcal – 36,0 eiw – 7,1 vet

#### Bereiden

Snij de kipfilets in grote brokken (zie foto) en wrijf de kip in met de za'atar kruidenmix. Even op een wat hoger vuur (plus minus 70% hoog) in de boter aanbraden, 2 minuten aan beide kanten en daarna op een laag pitje zacht garen. Haal de kip als het gaar is uit de wok, voeg dan in de lege wok met de za'atar resten wat wokolie toe en wok de spitskool op een hoge stand (80% tot 90% hoog) Als het glazig is, ongeveer na 3 minuten doe je het gas lager en roer je

een verkruimeld half maggiblokje door het gerecht.

Laat het nog wat garen, proef eventueel tussendoor en als het goed is kan de kip er weer bij. Ik hou er zelf van als de kool nog een beetje knapperig is. Serveer met wat sesamzaadjes over het gerecht gestrooid. Eet smakelijk!

## DAG 3

### ONTBIJT: Avocadodip met komkommer en geroekte kip

*Avocadodip en kip gaan altijd heel goed samen. Een heerlijk ontbijtje. Een avocadodip is niet heel snel klaar te maken dus als je in de morgen vroeg weg gaat kan je het beter de avond ervoor maken.*

#### Ingrediënten voor de avocadodip

½ avocado 1,6 khd – 179 kcal – 1,7 eiw – 17,6 vet  
2 theelepels citroensap 0,2 khd – 2,7 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
2 snufjes uienpoeder  
snufje knoflookpoeder  
1 lepel crème fraîche 0,33 khd – 50 kcal – 0,3 eiw – 5,3 vet  
peper en zout

#### Overige ingrediënten

3 plakken geroekte kip (± 50 gram) 0,5 khd – 57 kcal – 9,5 eiw – 2,5 vet  
½ komkommer (± 200 gram) 2,6 khd – 26 kcal – 1,4 eiw – 0,8 vet  
Totaal: 5,2 khd – 316 kcal – 12,9 eiw – 26,2 vet

#### Bereiden

Het is handig voor een avocadodip om rijpe avocado's te gebruiken. Tegenwoordig kan je ze eetrijp kopen in de supermarkt. Meng alles van de dip door elkaar tot een egaal geheel. Snij de komkommer in plakjes en eet smakelijk! Smeer het op het midden van een plakje kipfilet en rol die op. Ook lekker. Heb je geen van beide in huis, dan kan je 't ook nog in een tomaatje stoppen.

### LUNCH: Malse kipfilet met spitskool lunch

*Een nadeel van koolhydraatarm vind ik dat je erg veel vlees eet. Dat is ook best kostbaar. Ik probeer daarom een beetje op de kleintjes te letten en haal vaak kipfilets in grote aantallen bij de boer of landwinkel. Een kipfilet bakken kan natuurlijk, maar lekker kruiden maakt het een stuk smakelijker. Je kan het ook al gebakken kant en klaar kopen maar dat is vaak separator vlees. Daar voegt de fabrikant soms meel producten en allerlei andere rommel aan toe om het goedkoper te maken. Lees dus altijd de verpakking of koop gewoon een filet die je zelf bakt.*

#### Nodig voor de salade

150 gram spitskool fijn gesneden 6,0 khd – 63 kcal – 4,5 eiw – 1,5 vet  
20 gram sliertjes wortel 1,1 khd – 6,6 kcal – 0,1 eiw – 0,1 vet  
½ avocado 1,6 khd – 180 kcal – 1,7 eiw – 17,6 vet

#### Voor de dressing

2 eetlepels mayonaise 0,0 khd – 220 kcal – 0,5 eiw – 24 vet  
1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
snufje kerriepoeder (niet te veel)  
snufje peper of meer naar smaak

#### En de malse kip

1 kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet  
boter om in te bakken (kokosolie of ghee)  
3 teentjes knoflook in grove stukken gesneden  
verse gember in brokjes, ongeveer 50 gram  
peper en zout naar smaak  
2 blaadjes salie  
heel takje dragon, blaadjes er af halen en gebruiken  
Totaal: 8,7 khd – 687,6 kcal – 35,9 eiw – 54,6 vet

De kip kan je het beste al eerder klaarmaken. Mag natuurlijk nu maar koud is het erg lekker op de salade. Neem een koekenpan en verhit deze. Laat de ghee smelten en de pan goed warm worden en leg de kipfilet in de ghee. De kipfilet laat je zo 5 minuten stil liggen, draai hem om en doe hetzelfde met de andere kant. De overige ingrediënten behalve peper en zout leg je nu in de pan naast de kip en je draait het vuur matig. Laat nu de kip 30 minuutjes zachtjes garen, draai het af en toe om en kijk voor dat je het er uit haalt even met een messnede of de kip gaar is.

Als je het met te heet vuur bakt dan wordt de filet droog en dat zonde.

De spitskool onder, de wortel er bovenop en als laatst de avocado. Eet niet meer dan een halve avocado want die zijn erg vet. Ik vind het altijd lekker om zout op de avocado te strooien, maar dat is niet zo gezond. De dressing is alles goed door elkaar mengen en er overheen gieten. Als laatste leg je de kip er op in reepjes gesneden. (Gewoon koud)

## **DINER: Varkenshaas met champignons**

*Wij zijn gek op varkenshaasjes en champignons, daarom vandaag een combinatie. Makkelijk en snel klaar te maken. Smaakt prima met sperziebonen, niet te veel, want er zitten in sperziebonen vrij veel koolhydraten. Sport je er intensief bij dan mag je wat meer hier van.*

### **Ingrediënten**

150 gram varkenshaas 0,0 khd – 157,5 kcal – 33,0 eiw – 2,3 vet  
1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
1 eetlepel roomboter 0,1 khd – 74,5 kcal – 0,0 eiw – 8,2 vet  
75 gram champignons, in kwarten 0,3 khd – 13,5 kcal – 1,7 eiw – 0,4 vet  
50 ml slagroom 1,5 khd – 167,5 kcal – 1,0 eiw – 17,5 vet  
50 ml vlees bouillon (van ½ vleesbouillonblokje gemaakt) 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
1 theelepel tijmblaadjes  
50 gram sperziebonen (handje) 2,5 khd – 19,5 kcal – 1,0 eiw – 0,2 vet  
Totaal: 4,9 khd – 517 kcal – 36,7 eiw – 37,7 vet

### **Bereiding**

Wij wassen het vlees altijd, hoe dan ook, maak de haas eerst droog door het af te deppen met een keukenpapiertje. Bestrooi ze dan met peper en zout en laat de olie en boter goed heet worden in een koekenpan. Als het schuim van de roomboter weg is, kan je het vlees ongeveer 2 minuten rondom bruin bakken. Haal het vlees uit de pan en voeg de champignons in de koekenpan toe. Bak ze bruin en gaar en strooi er wat zout over, vervolgens de room, bouillon en de tijm toevoegen en kook deze tot de helft in. Nu mag het gas uit en kook je de boontjes gaar in een andere pan, als de boontjes bijna klaar zijn, leg je de varkenshaas weer in de pan en laat nog even zachtjes (klein vuur!) garen en opwarmen. (8 minuten ongeveer, rosé!) Snij in plakjes en serveer het met de champignonsaus.

## **DAG 4**

### **ONTBIJT: Griekse yoghurt met frambozen ontbijt**

*Omdat ik vorig jaar een frambozenstruikje heb gekregen en er nu alweer frambozen aan zitten, neem ik ze ook af en toe als afwisseling in mijn ontbijt. Het fruit dat in de Griekse yoghurt gaat is niet bedoeld als voeding, maar meer als een lekkernij-tje. Dat er wat vitamines in zitten wil nog niet zeggen dat dat er genoeg zijn. Ik slik altijd multi-vitamines. Ben je bang voor tekorten dan kan je huisarts het in je bloed bekijken. (Ook vitamine D.)*

### **Nodig**

100 gram Griekse yoghurt (2 eetlepels) 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet  
5 à 6 frambozen 1,1 khd – 8,8 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
eventueel zoeten (liever niet) met stevia (kan je ook in de tuin zetten en dan zelf drogen)  
Extra: 3 plakjes kipfilet 1,8 khd – 61 kcal – 8,1 eiw – 2,4 vet  
Extra: ¼ komkommer (voor uit het vuistje) 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet  
Totaal: 4,3/3,1 khd – 130,8/74 kcal – 5,2/8,8 eiw – 10,5/2,8 vet

### **LUNCH: rodekool salade voor 1 persoon**

150 gram rode kool 4,5 khd – 41 kcal – 3,0 eiw – 0,0 vet  
2 grote zure augurken (zoek potje met minste koolhydraten) 0,4 khd – 0,44 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
100 gram boterhamworst 2,9 khd – 308 kcal – 12,1 eiw – 28,0 vet

#### En de dressing.

2 theelepels grove mosterd 0,32 khd – 13 kcal – 0,6 eiw – 1,0 vet  
2 theelepels witte wijnazijn of gewone azijn 0,1 khd – 0,8 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18 vet

snuffje zout

snuffje peper (grove peper is ook lekker)

snuffje knoflookpoeder

Totaal: 8,2 khd – 523 kcal – 16,1 eiw – 47 vet

Stapel de plakjes boterhamworst en snij dit in blokjes. Ik gebruik voor de rodekool altijd voorgesneden rodekool van de appie, liever lui dan moe. De augurkjes in kleine plakjes er doorheen en als je de ingrediënten van de dressing goed gemengd hebt kan dat er overheen. Rodekool blijft vrij goed. Als je pas de volgende dag deze lunch eet geeft het niet dat de dressing er al over zit. Als je de dressing wat saai vindt, kan je er een eetlepel mayo doorheen roeren. Deze salade is erg makkelijk en smakelijk.

### **DINER: Kippenpootjes met spek en bimi met satésaus**

*Kippenpoten zijn heerlijk maar soms moeilijk klaar te maken. Die kiloknallers zijn natuurlijk lekker voordelig maar vaak een beetje taai. Als je ze wat langer in de oven doet op een niet te hoge temperatuur worden ze heerlijk. Met wat ontbijtspek er*

over zullen ze ook niet uitdrogen. Bimi is een soort broccoli maar ik vind het veel lekkerder. Het is wat knapperiger en er zit meer smaak aan. Je kan ook gewoon broccoli gebruiken in kleine stronkjes gesneden.

#### Ingrediënten kip

3 pootjes per persoon 0,0 khd – 420 kcal – 57 eiw – 21 vet

3 plakken ontbijtspek 0,23 khd – 108 kcal – 6,8 eiw – 9 vet

speklapjes kruiden (als de drumsticks niet gemarineerd zijn)

Er kan in een marinade suiker zitten. Dat is vrij weinig maar als je snel uit vetverbranding gaat of je hebt de dag al wat koolhydraten binnen gekregen neem dan ongemarineerd.

#### Ingrediënten satésaus

2 eetlepels pindakaas 2,5 khd – 190 kcal – 8,1 eiw – 15,9 vet

1 theelepel sambal oelek 0,13 khd – 1,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet

1 eetlepel Japanse sojasaus (goed) 0,7 khd – 10,7 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet

Of 1 eetlepel ketjap manis (lekker en slecht) 6,9 khd – 29,3 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet

½ theelepel geraspte gember of mespunt gemberpoeder

½ theelepel gemalen komijn

1 theelepel citroengras

½ theelepel laospoeder

1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet

1 klein teentje knoflook, geperst 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet

1 eetlepel room 0,3 khd – 34 kcal – 0,2 eiw – 3,5 vet

Het is beter om de satésaus zelf te maken, het is sowieso een koolhydraat bom maar als je het in een potje koopt zit er nog een dikke schep suiker ook bij. Dus gewoon niet te veel van eten.

#### Ingrediënten roerbak

75 gram bimi of broccoli 0,6 khd – 20 kcal – 2,3 eiw – 0,5 vet

100 gram gewassen taugé 2,0 – 21 kcal – 5,0 eiw – 1,0 vet

50 gram witte kool fijngesneden 2,0 – 15 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet

1 eetlepel olijfolie geschikt voor bakken of kokosolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet

Totaal: 9,0/15,2 khd – 903/921,3 kcal – 81,6/80,9 eiw – 60 vet

#### Bereiden kip

De kip kan het beste een uur in de oven op 180 graden. Haal eerst de bakplaat er uit en begin dus met de oven voor te verwarmen op deze temperatuur. Ik gebruik altijd een bakpapiertje zodat ik niet te veel werk heb met het schoonmaken van de plaat. Leg de kip dicht bij elkaar in het midden op de plaat, niet tegen elkaar. Strooi eventueel de speklapjes kruiden erover en dek het af met de plakjes spek. Het spek hoeft je niet op te eten, ik haal het er af, mijn partner pikt het van mijn bord. Het kan het beste een uur in de oven maar na 40 minuten kan je het wel eten.

#### Bereiden satésaus

Een half uur voor de kip klaar is begin ik met de satésaus. Gewoon alles bij elkaar in een steelpannetje, goed roeren en aanlengen met water tot de dikte die jij lekker vindt. Als het klaar is zet je het even uit zodat je het nog een minuutje kan warmen als de rest klaar is.

#### Roerbakken bimi en taugé

Met wat kokosolie bak je de bimi en de witte kool tot het glazig ziet, ongeveer 5 minuutjes op een hoog vuur (3 kwart gas of op 7 als je inductie gebruikt). De smaak komt van de satésaus dus er hoeft niet van alles in, misschien een klein scheutje Japanse sojasaus. Net voordat de bimi en de witte kool gaar zijn meng je de taugé door de pan en roerbak je dit nog 5 minuutjes mee.

## **DAG 5**

### **ONTBIJT: Salade caprese**

1 tomaat 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,35 vet

½ bolletje mozzarella 1,3 khd – 156 kcal – 10,6 eiw – 11,3 vet

blaadjes basilicum

1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet

wat peper en zout

eventueel 1 theelepel azijn

Totaal: 3,4 khd – 251,4 kcal – 11 eiw – 20,8 vet

#### Bereidingswijze

Snij de tomaat en het halve bolletje mozzarella in plakjes en giet de olie erover. Ook de basilicum mag er bij. Wat peper en een snufje zout en voor de liefhebber wat azijn. Zelf hou ik daar niet van. Het originele recept voor een caprese is met balsamico azijn maar daar blijf ik af, zit veel suiker in en is dus niet geschikt voor een koolhydraatarme eetwijze.

## LUNCH: Griekse salade lunch

Ingrediënten per persoon

¼ komkommer (± 100 gram) 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet

5 snoep tomaatjes 1,4 khd – 10,5 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet

100 gram sla 1,2 khd – 16 kcal – 1,3 eiw – 0,3 vet

¼ kleine ui in schijfjes 0,8 khd – 4,6 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet

2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet

¼ van een blok feta (± 40 gram) 0,0 khd – 96,3 kcal – 6,4 eiw – 7,9 vet

2 theelepels azijn (witte wijnazijn of natuurazijn)

peper

eventueel 1 grillburger 2,5 khd – 275 kcal – 17 eiw – 19 vet

Totaal: 4,7/7,2 khd – 300/575 kcal – 9,2/26,2 eiw – 26,8/45,8 vet

Griekse salade bereiden

Maak mooie blokjes van de komkommer en de tomaatjes en snij de uitjes in flinterdunne schijfjes. Alles mag door elkaar en de feta gebrokkeld erover. Ik heb er expres geen zout bij zitten omdat de feta zelf al erg zout is. Bij meteen opdienen mag de peper, het azijn en de olie eroverheen gegoten worden, maak je het de avond van tevoren klaar dan kan je het beter apart doen. Het zuur kan de komkommer slap maken.

## DINER: Kipfilet met rozemarijn en courgette uit de oven

*Dit is een heerlijk ovengerecht dat makkelijk te maken is maar wel een tijdje in de oven moet staan. Ik heb het gemaakt in een ovenschaal maar het kan ook op de plaat. Doe je het op de plaat dan hoeft het minder lang, let wel op dat de kipfilet op de plaat sneller uitdroogt. Je kan het oplossen door er een plakje spek op te leggen en de temperatuur van de oven wat lager te zetten. (Dan duurt het wel wat langer.)*

Ingrediënten

1 kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet

½ courgette (± 150 gram) (ik heb een groene en gele gebruikt) 7,5 khd – 43,5 kcal – 3,0 eiw – 0,0 vet

½ ui 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,1 vet

4 tenen knoflook 2,2 khd – 11,2 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet

1½ tomaat 3,2 khd – 22 kcal – 0,6 eiw – 0,5 vet

8 champignons 0,32 khd – 14,4 kcal – 1,8 eiw – 0,4 vet

1 plak ontbijtspek 0,1 khd – 37,5 kcal – 2,3 eiw – 3,0 vet

vers takje rozemarijn

snuffje zout

flink wat peper, lekker uit de molen

Totaal: 10,3 khd – 248,7 kcal – 36,7 eiw – 6,3 vet

Bereiden

Verwarm de oven alvast op 200 graden (of 180 als je de plaat gebruikt). Kies de stand verwarmen van onder of van onder en boven, niet op de hete lucht stand. Snij de ui in grove stukken, de courgette in mooie plakjes, ook de tomaat in plakjes, eventueel zonder pitjes en nat spul, de champignons in kwartjes (uiteraard schoongemaakt). De knoflook mag ook in dunne schijfjes gesneden worden, liever niet persen want dan wordt het erg overheersend.

Als de voorbereiding er op zit, leg je eerst de kipfilet in het midden van de ovenschaal. Wij zijn met z'n tweeën en hebben drie kipfilets gemaakt, 1 voor ieder en 1 voor morgen, want dan staat er een salade met kipfilet op het menu bij de lunch. Steek met een mes schuin, vlak onder het oppervlakte snedes in de filet zodat je er wat schijfjes knoflook in kan proppen. Hou je niet van knoflook kan je dit natuurlijk laten zitten. 3 schijfjes is genoeg per filet.

Leg de schijfjes courgettes en tomaat er afgewisseld omheen, strooi de ui en champignons er ook over maar niet op de filets, vervolgens haal je de rozemarijn van het takje en strooi je het over het hele gerecht. Prop de resterende knoflookschijfjes tussen de groente en de kip, zo min mogelijk aan het oppervlakte want knoflook kan snel verbranden. Eindig met over de filet een plak spek te leggen. Nu mag het in de oven, kijk bij 20 en 30 minuutjes of het gaar is, bij mij was het na 35 minuten goed en zag het er uit als op de foto.

## DAG 6

### ONTBIJT: Griekse yoghurt met aardbeien

Ingrediënten

100 gram Griekse yoghurt 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet

3 kleine aardbeien (± 50 gram) 2,5 khd – 15 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet

Totaal = 5,7 khd – 137 kcal – 5,2 eiw – 10,5 vet

### LUNCH: Courgette rolletjes met ham en kip

*Gisteren, of deze avond als je het voor de volgende dag klaar maakt, heb je als het goed is een extra kipfilet gemaakt. Die kan je nu lekker bij je courgette rolletjes opeten. Dit gerecht vereist dus iets meer voorbereiding, je kan ook wat anders er bij*

doen, bijvoorbeeld twee gekookte eieren.

De courgette moet in de lengte in repen gesneden worden, dit is ook best lastig. Met een hand mandoline zou het misschien makkelijker gaan, maar dat heb ik nog niet geprobeerd.

#### Ingrediënten

1 hele courgette, in plakken van ongeveer 4 mm (± 300 gram) 15,0 khd – 87 kcal – 6,0 eiw – 0,0 vet  
3 plakken beenham 1,0 khd – 58,5 kcal – 8,2 eiw – 2,6 vet  
1 tomaat 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,4 vet  
3 grote eetlepels ricotta of roomkaas (± 50 gram) 1,5 khd – 87 kcal – 5,5 eiw – 6,5 vet  
paar blaadjes basilicum  
1 koude gare kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet  
Totaal: 19,6 khd – 385,9 kcal – 49,2 – 11,8 vet

#### Bereiding

Laat de plakken courgette 20 minuten zweten door ze met peper en zout te bestrooien. Na de 20 minuten dep je ze droog. Grill de courgette daarna in een pan tot er mooie bruine streepjes ontstaan (of een beetje kleur). Haal ze uit de pan en laat ze even op een vel keukenpapier goed drogen of dep ze weer droog.

Meng de ricotta of kaas met wat verse peper en smeer het op de courgette. Snij de tomaat in dunne schijfjes, haal de overvloedige pitjes en het nat eventueel weg en leg het samen met de hamreepjes bovenop de ricotta. Maak het af met een blaadje basilicum en leg deze op het begin van het rolletje.

Rol de courgette plakken op en voor de stevigheid doe je een satéprikker er door. Vind je presenteren erg leuk, dan bind je er een sliertje bieslook omheen, smaakt trouwens ook best lekker. Je kan de bieslook ook over de roomkaas heen knippen, maar als je dit nu pas leest dan ben je te laat. Het past goed bij een paar stukjes kipfilet die je gister extra gemaakt hebt.

#### **DINER: Bloemkool uit de oven net even anders**

*Je kan ook gewoon de bloemkool koken, nootmuskaat erover en klaar, dat is natuurlijk wel een beetje saai. Ik maak het vandaag met koriander uit de oven. Het duurt misschien iets langer om te maken maar de meeste tijd zit het in de oven, makkelijk met bezoek. Als je huisgenoten of gasten hebt die niet koolhydraatarm eten dan kan je gewoon krieltjes met een beetje tijm, tuinkruiden en zout erbij klaarmaken. Wel zelf er af blijven hè?*

#### Wat zit er in?

200 gram bloemkool per persoon 5,8 khd – 50 kcal – 3,8 eiw – 0,4 vet  
4 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 360 kcal – 0,0 eiw – 36 vet  
1 eetlepel citroensap  
2 eetlepels verse koriander (ongeveer twee eetlepels grof gesneden)  
1 kleine of een ½ rode ui (mag ook gewone ui zijn) 3,3 khd – 18 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet  
½ theelepel knoflookpoeder of klein teentje knoflook in schijfjes  
½ eetlepel gedroogde oregano  
½ theelepel zout  
½ theelepel gemalen zwarte peper  
1 theelepel chilipoeder

#### Erbij

1 of 1,5 slavink (die dingen zitten vaak met z'n drieën in een pak en als je met z'n tweeën bent...) 2,0/3,0 khd – 315/473 kcal – 17/25,5 eiw – 26/39 vet  
Totaal: 12,4/13,55 khd – 694/828 kcal – 20,8/29,3 eiw – 62,4/75,4 vet

#### Klaarmaken

Zet eerst alvast de oven op 200 graden en haal de plaat uit de oven, scheelt later weer verbrande vingers. De bloemkool was je eerst en snij je in kleine stukjes. Net zoals op de foto hier boven. Verspreid die op de plaat. Je kan ook een grote ovenschaal gebruiken, mijn oven is vrij groot en daarom pak ik altijd een schaal.

Sprenkel de olijfolie over de bloemkool en strooi vervolgens alle ingrediënten erover behalve de koriander. Je kan er nog schijfjes citroen met schil bij leggen, maar citroen bevat wel suiker dus beter van niet.

Zet het gerecht 35 minuten in de oven, let wel op, soms gaat een oven sneller dan de ander. Heb je alleen hete lucht dan moet je de oven wat lager instellen, ik gebruik verwarmen van onder en boven op de ovenfunctie. Het moet er ongeveer uitzien als op de foto, mag absoluut niet zwart zijn en de bloemkool moet nog een beetje knapperig zijn. Bij het serveren strooi je de snippers verse koriander over het gerecht en roer je het er doorheen.

15 minuten nadat je de bloemkool in de oven hebt gezet, bak je de slavinken aan en laat je ze als ze mooi bruin zijn met een scheutje water in de pan rustig gaar braden. Zet het vuur of de plaat niet te hoog want anders worden ze te droog.

## DAG 7

### ONTBIJT: Eipancakes met salsa

Lekker als ontbijt, maar zeker als je gaat brunchen met of zonder vrienden. Ziet eruit als heerlijk. En dat is het ook!

#### Ingrediënten pancakes

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
2 eetlepels roomkaas 0,75 khd – 97,5 kcal – 3,0 eiw – 9,4 vet  
1 lente-ui 1,7 khd – 12,4 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet  
zout & peper  
ghee of kokosolie om in te bakken

#### Ingrediënten salsa

1 klein (rood) uitje 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
1 tomaat 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,4 vet  
½ avocado 1,6 khd – 179 kcal – 1,7 eiw – 17,6 vet  
2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
1 theelepel citroensap 0,1 khd – 1,4 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
snuffje zout  
eventueel knoflook poeder (ik hou ervan, maar werk thuis, dus dan kan het)  
Totaal: 8,25 khd – 636,8 kcal – 20,3 eiw – 57,4 vet

#### Bereiden

Je kan beginnen met het maken van de salsa, straks, als je de pancakes van ei maakt dan moeten die natuurlijk niet koud zijn voor je klaar bent. Snij de lente ui en hou het apart, die mag door het ei mengsel. De avocado en het rode uitje snij je in kleine stukjes, de tomaat ontdoe je van de pitjes en het de waterige inhoud, daarna snij je het in kleine blokjes. Mik alle ingrediënten van de salsa vervolgens in een bakje en dat is alvast klaar.

Meng nu de eieren, de roomkaas, peper en het zout in een kommetje en klop het luchtig op. Als het een luchtig mengsel is dan kan je het lente-uitje er door roeren. Warm de koekenpan op en doe er wat ghee of kokosolie in. Vervolgens doe je met een grote eetlepel of juslepel verspreid in de pan schepjes ei mengsel in zodat er pancakes van ongeveer 10 centimeter ontstaan. Vuur niet te hoog, zachtjes gaar laten worden en als ze droog zijn een keertje keren.

Uit de pan op het bord en lekker met een schepje salsa erop. Eet smakelijk!

### LUNCH: Broccolisoepp met basilicum en grillburger

Nodig voor de soep (2 personen)

1 broccoli 1,0 khd – 33,8 – 3,6 eiw – 0,9 vet  
1 ui 2,0 khd – 11 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
2 teentjes knoflook 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
kokosolie of ghee om de uitjes te fruiten  
½ liter water  
2 eetlepels room 0,3 khd – 34 kcal – 0,2 eiw – 3,5 vet  
1 bouillonblokje (bijvoorbeeld kip of groente) 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
2 takjes basilicum  
peper naar smaak

#### Gereedschap

Je hebt een staaf mixer nodig. Als je deze niet hebt kan je de soep ook in een keukenmachine fijnmalen. Laat deze dan wel eerst even afkoelen.

#### Voor de burger

2 grill- of hamburgers (dus 1 per persoon) 2,5 khd – 275 kcal – 17 eiw – 19 vet  
klodder mayonaise 0,0 khd – 110 kcal – 0,2 eiw – 12,0 vet  
paar druppels ketchup 0,6 khd – 3,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
Totaal per persoon: 7,5 khd – 474 kcal – 21,6 eiw – 35,4 vet

#### Hoe maak je het?

Fruit in een pan waar tenminste 1,5 liter in gaat eerst de uitjes in de olie of ghee. Terwijl de uitjes heel zachtjes fruiten en er af en toe omgeschept worden, was je de broccoli en maak je hier klein stronkjes en roosjes van. Klein genoeg om straks met de staafmixer te kunnen pureren. Als de uitjes klaar zijn dan pers je de teentjes knoflook erdoor, laat dit nog heel even zachtjes bakken zonder dat de knoflook bruin wordt. Voeg nu het water, bouillonblokje en de broccoli toe en laat de broccoli gaar koken.

Als het gaar is, waarschijnlijk na 10 minuten (prikken met vorkje) zet je het vuur laag, voeg je de room en de basilicum toe en pureer je de soep. Doe voorzichtig want ik heb het zelf al een keer van de afzuigkap moeten poetsen. Als het gepureerd is, kan je het serveren of laten koelen als het voor de lunch van de volgende dag bedoeld is. Zet het in dat geval pas in de koelkast als de soep op kamer temperatuur is. Als je de soep mee wilt hebben naar je werk om het



daar met de magnetron op te warmen dan kan je in mijn winkel een handige soepkom krijgen, waar je soep ook nog een tijdje warm in kan blijven.

De grillburger bak je gewoon. Beetje mayonaise en een druppeltje ketchup (laag in KH) en je waant je in de Mac.. maar dan zonder broodje en vieze nasmaak en gewichtstoename.

*Tip! Bak eens een paar plakjes spek uit en verkruimel het bovenop de soep voor het opdienen... jummm.*

### **DINER: Courgette spaghetti bolognese diner**

*Dit is echt een van mijn favorieten. Je kan tegenwoordig een soort puntenslijper kopen bij de kookwinkel en dan kan je spaghetti maken van groente. Ik gebruik zelf deze van gefu die kan je krijgen in mijn winkel op deze website. :-) Als je deze keuken spulletjes niet hebt kan je ook plakjes met de kaasschaaf maken.*

*Koop niet te dikke courgettes, als ze te dik zijn gaat het lastiger.*

#### *Ingrediënten per persoon*

1 courgette geschaafd of geslierd :-) (± 300 gram) 12,0 khd – 87 kcal – 6,0 eiw – 0,0 vet  
50 gram tomatensaus (uit een kartonnen pakje, zoek een pakje uit met de minste koolhydraten, er wil nog wel eens suiker toegevoegd zitten in tomatensauzen) 2,1 khd – 14 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet  
150 gram rundergehakt (mag ook half om half) 0,0 khd – 323 kcal – 30,0 eiw – 22,5 vet  
1 teentje knoflook, geperst 0,5 khd – 2,8 kcal – 0,12 eiw – 0,0 vet  
1 ui van normaal formaat, in grove stukjes 4,0 khd – 22 kcal – 0,7 eiw – 0,0 vet  
2 eetlepels kokosolie 0,0 khd – 180 kcal – 0,0 eiw – 20 vet  
peper naar smaak  
½ bouillonblokje maggi 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,5 eiw – 0,3 vet  
5 blaadjes verse basilicum (of twee theelepels gedroogd uit potje)  
2 eetlepels Parmezaanse kaas 0,0 khd – 80 kcal – 8 eiw – 5,4 vet  
Totaal = 19,1 khd – 713,3 kcal – 45,9 eiw – 48,2 vet

Eerst snij en fruit je de uitjes in de kokosolie. Roerbak de sliertjes courgette tegelijk in een andere pan. Als de uitjes goed zijn dan rul je de gehakt. Dit moet eerst gaar zijn voor je de tomatensaus toevoegt. Knijp het bouillon blokje fijn in de saus en voeg de overige ingrediënten toe behalve de kaas.

Een pakje tomatensaus is lekker makkelijk, je kan ook zelf tomaten ontvellen en indikken. Neem dan twee middel-grote tomaten per persoon. Ontvellen doe je zo!

Als het goed is dan is de courgette in de andere pan gaar en kan je het opdienen. De kaas er over is natuurlijk heerlijk maar dat zijn wel flink wat calorieën. Ik sport naast deze eetwijze vrij veel en dan merk je dat je dit soort extraatjes vrij weinig invloed hebben.

## WEEK 5 menus van Gobento.nl

### Dag 1

Zuivel: 2 eieren – 115 gram Griekse yoghurt – 100 gram gorgonzola  
Groenten: 25 gram blauwe bessen – 100 gram sla – 100 gram komkommer – 200 gram broccoli  
Vlees: 100 gram gerookte kip – 2 plakjes ontbijtspek – 1 bakje spekjes

### Dag 2

Zuivel: 2 eieren – roomkaas  
Groenten: 1 tomaat – 150 roerbakgroenten zonder wortel – 200 gram komkommer – 2 blaadjes ijsbergsla – 2 stronkjes witlof (± 150 gram) – 5 snoeptomaatjes  
Vlees: 125 gram varkenshaas – 4 à 5 plakken ham

### Dag 3

Zuivel: 3 eieren – 125 ml crème fraîche – 50 gram geraspte belegen kaas – 50 gram kaas naar keuze  
Groenten: 125 gram andijvie – 175 gram komkommer – 100 gram ijsbergsla – 2 snoeptomaatjes – eventueel zeekraal  
Vlees & vis: 50 gram Hollandse garnalen – 150 gram gekruid rundergehakt – 1 bakje spekjes  
Houdbaar: ketchup

### Dag 4

Zuivel: 1 ei – 115 gram Griekse yoghurt  
Groenten: 50 gram aardbeien – 150 gram bloemkool – 100 gram roerbakgroenten – 1 courgette – ½ tomaat – 2½ snoeptomaat – 4 blaadjes ijsbergsla – ¼ sjalotje – 1 lente-uitje  
Vlees: 1 kipfilet – ½ varkenshaas

### Dag 5

Zuivel: 2 eieren – Parmezaanse kaas – knoflook- of kruidenboter  
Groenten: 225 gram komkommer – 200 gram verse spinazie – 100 gram rucola – 4 snoeptomaatjes  
Vlees: 75 gram (of 1 pak) carpaccio – 3 drumsticks – 3 plakjes ontbijtspek

### Dag 6

Zuivel: 100 gram Griekse yoghurt – 3 plakjes geitenkaas – 2 eetlepels mascarpone  
Groenten: 250 gram groene asperges – 150 gram sla/jonge spinazie/mesclun – komkommer – 25 gram rode bessen – 4 snoeptomaatjes  
Vlees: 1 kipfilet  
Houdbaar: 3 halve walnoten

### Dag 7

Zuivel: 2 eieren – cheddarkaas  
Groenten: 250 gram broccoli – 75 gram champignons – 75 gram sla – 25 gram komkommer – 2 radijsjes – ½ paprika – alfalfa  
Vlees: 150 gram rundergehakt – uitgebakken spek – 1 beenhammetje  
Houdbaar: 4 zure zilveruitjes

### Standaard

Mayonaise – olijfolie – kappertjes – pijnboompitjes – uien – knoflook – gember – mosterd – citroensap – sambal – Kikkoman sojasaus Less Salt of ketjap – notenpasta – room – roomboter – sesamzaadjes – balsamicoazijn – worcestersaus – witte azijn – maggi bouillonblokjes  
Kruiden en specerijen

Vers: munt – peterselie – salie – dragon – basilicum – bieslook

Gedroogd: uienpoeder – knoflookpoeder – kerriepoeder – citroengras – kentjoerpoeder – komijn – laospoeder – gemberpoeder – Italiaanse kruiden – nootmuskaat – gedroogde peper – shoarmakruiden – Provençaalse kruiden – paprika-poeder – chilipoeder

## DAG 1 WEEK 5 menus van Gobento.nl

### **ONTBIJT: Griekse yoghurt met blauwe bessen**

100 gram Griekse yoghurt (2 eetlepels) 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet  
klein handje blauwe bessen (± 25 gram) 2,8 khd – 13,0 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet  
eventueel zoeten (liever niet) met Stevia (kan je ook in de tuin zetten en dan zelf drogen)  
Extra: 3 plakjes kipfilet 1,8 khd – 61 kcal – 8,1 eiw – 2,4 vet  
Extra: kwart komkommer (voor uit het vuistje) 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet  
Totaal: 6,0/3,1 khd – 135/74 kcal – 5,0/8,8 eiw – 10,5/2,8 vet

### **LUNCH: Sla met gerookte kip**

*Deze lunch eet ik graag, waarschijnlijk omdat uitgebakken spek alles nog lekkerder maakt. Je kan hiervoor een gerookte kipfilet kopen, te vinden bij de slager en de meeste supermarkten maar ook uit zo'n vacuüm pak. Let bij dat laatste wel op de koolhydraten aangegeven op de verpakking, zit vaak zetmeel in wat het koolhydraat gehalte omhoog gooit.*

#### Ingrediënten salade met gerookte kip en uitgebakken spek

100 gram kipfilet of gerookte kipfilet (pak met plakjes of fileetje) 1,0 khd – 115 kcal – 19 eiw – 5,0 vet  
2 plakken ontbijtspek 0,15 – 75 kcal – 4,6 eiw – 6,0 vet  
100 gram sla 1,2 khd – 16 kcal – 1,3 eiw – 0,3 vet  
100 gram komkommer ( 5 centimeter) in blokjes of plakjes 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet

#### Ingrediënten dressing

2 eetlepels mayonaise 0,0 khd – 219 kcal – 0,5 eiw – 24 vet  
1 eetlepel Griekse yoghurt 0,5 khd – 18 kcal – 0,7 eiw – 1,6 vet  
1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
2 snufjes uienpoeder  
halve theelepel grove peper of meer naar smaak  
snufje knoflookpoeder  
Totaal: 4,2 khd – 536 kcal – 26,8 eiw – 46,4 vet

#### Bereiden

Bak het spek uit, dit doe je op een lage gas stand en je keert regelmatig. Als het klaar is en het er uit ziet als op de foto dan leg je het op een dubbel keukenpapier zodat het vet eraf kan. Dep het desnoods droog. Laat het vervolgens liggen afkoelen.

Doe de sla, de komkommer bij elkaar, snij de kip in brokjes en strooi het door de salade en roer dan alle ingrediënten van de dressing goed door elkaar. Als je het meeneemt en het dus eerder klaarmaakt doe de dressing dan in een apart bakje omdat het de sla slap kan maken. Kruimel als laatste het spek over de salade heen.

### **DINER: Broccolitaart met spek en gorgonzola**

*Zo'n prachtig recept en ook vrij makkelijk te maken. En ook zeer geschikt voor personen die niet diëten.*

#### Ingrediënten

200 gram broccoli 1,6 khd – 54 kcal – 5,8 eiw – 1,4 vet  
2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
2 eetlepels room 0,6 khd – 67 kcal – 0,4 eiw – 7,0 vet  
1 bakje spekjes (125 gram) 0,6 khd – 300 kcal – 18,8 eiw – 25,0 vet  
100 gram gorgonzola (of andere kaas) 0,1 khd – 359 kcal – 19,4 eiw – 31,2 vet  
Totaal: 2,9 khd – 940 kcal – 59 eiw – 76,2 vet

#### Bereiden

Snij de broccoli in kleine roosjes en kook ze kort (5 minuten), spoel ze vervolgens af onder de koude kraan en laat ze uitlekken. Bak ondertussen de spekjes lekker knapperig.

Klop de eieren en room tot een luchtig geheel en kruimel de kaas erdoor. Vervolgens schep je de spekjes en broccoli in een ingevette ovenschaal en giet het eimengsel erdoor zodat het alles net onder staat.

Laat het ongeveer 25 minuten in de oven garen op 200 graden. Als het ei gaar is, kan hij gegeten worden. De laatste 5 minuutjes kan je nog wat kaas op de bovenkant strooien. Jumm!

#### Variatie en halal tip!

*Je kan de spekjes vervangen voor rundergehakt. Doe er dan wel een snufje zout bij, want de zoute spekjes zitten er dan niet meer bij. Ook kan je bij de spekjes of het gehakt wat prei mee bakken, smaakt heerlijk in combinatie met de broccoli. Doe het er pas bij als de spekjes of het gehakt al een beetje is uitgebakken.*

## DAG 2

### ONTBIJT: Hamrolletjes deluxe met roomkaas

*Dit recept kan je zo makkelijk of moeilijk maken als je wilt. Je kan gewoon een plakje ham besmeren met roomkaas en klaar ben je, of je kan er een feestje van maken. Als je het weekmenu volgt, maak er dan een paar extra voor de lunch van morgen.*

#### Ingrediënten

4 à 5 plakken ham 1,5 khd – 87,8 kcal – 12,3 eiw – 3,9 vet  
1 tomaat, in kleine blokjes zonder pitjes en zachte vulling 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,4 vet  
10 kappertjes 0,25 khd – 2,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
2 blaadjes ijsbergsla of vergelijkbare hoeveelheid andere sla 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,3 eiw – 0,1 vet  
1 eetlepel pijnboompitjes 2,1 khd – 91,7 kcal – 3,6 eiw – 7,6 vet  
roomkaas (gewoon de goedkoopste zoals frisch) 1,25 khd – 167 kcal – 5,1 eiw – 15,7 vet  
peper en zout  
prikkertjes  
Totaal: 7,6 khd – 368,6 kcal – 21,8 eiw – 27,7 vet

#### Bereiden

Besmeer een plak ham met de kaas, je kan hierna alle ingrediënten er op plakken. Als er in de morgen genoeg tijd is kan je de pijnboompitjes even roosteren. Om het bij elkaar te houden kan je de prikkertjes gebruiken. Ook kan je er een blaadje sla omheen wikkelen als je dat lekker knapperig vindt.

*Lig jij altijd tot op de seconde zo lang mogelijk in bed, tot en met de derde snooze om vervolgens op de seconde gepland het ochtend ritueel door te racen richting jouw werk? Dan is het misschien beter om deze lekkernij de avond ervoor maken, het blijft gerust lekker een nachtje in de koelkast en je hebt dan waarschijnlijk toch al de lunch voor deze dag klaar gemaakt.*

Als je dit weekmenu volgt dan maak je er een paar extra, die kunnen bij de lunch van morgen naast de aspergesoep.

### LUNCH: Witlof met eiersalade

*Als bij mij de eieren m'n neus uit komen, vind ik een eiersalade nog een redelijk alternatief. Net weer anders en de eiwitten en vetten zorgen er voor dat je niet zo snel honger hebt. Goed om in ketose te blijven en ook ook genoeg calorieën om niet gelijk weer in een spaarstand te duikelen. Witlof past er zo goed bij. En als snack is het zeker goed te nassen. Snij de witlof dan niet, maar gebruik als een schuitje.*

#### Ingrediënten

2 stronkjes witlof (± 150 gram) 3,6 khd – 29 kcal – 2,0 eiw – 0,3 vet  
5 snoeptomaatjes 1,4 khd – 10,5 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet  
wat plakjes komkommer (± 100 gram) 0,13 khd – 1,3 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
1 eetlepel zure mayonaise 0,0 khd – 110 kcal – 0,23 eiw – 12,0 vet  
¼ gesnipperd uitje 1,0 khd – 5,6 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet  
1 drupje mosterd  
1 theelepel kerriepoeder  
zout & peper  
paar sprietjes bieslook  
Totaal: 6,1 khd – 316,4 kcal – 17,7 eiw – 24 vet

#### Bereiden

Kook de eieren bijna helemaal hard. Pel ze en laat ze afkoelen, als je niet meer je vingers brandt aan de eieren kan je het eigeel eruit lepelen en in een kommetje doen. Snij de witlof in stukjes en verdeel de tomaatjes en komkommer erover. Doe de mayo, mosterd, kerriepoeder en het kwart gesnipperde uitje in een kom bij het eigeel. Roer dit tot een sausje en snij daarna de eiwitten in kleine blokjes en voeg ook toe.

Breng het gerechtje op smaak met wat zout en peper en vul de schuitjes (of salade) met het mengsel. Als je klaar bent eindig je door wat bieslook over de schuitjes heen te knippen voor de smaak en het mooi.

### DINER: Sate stokjes met roerbakgroenten en notensaus

Het favoriete gerecht van Matthijs gemaakt door Matthijs. Dit kan je ook goed klaarmaken voor een barbecue, dan smaakt het nog beter. Het gerecht is wel ietsjes ruim in de koolhydraten en calorieën, goed eten voor op een sportdag, doe je dat niet, rustig aan met de saus

#### Ingrediënten saté

½ varkenshaas (± 125 gram) 0,0 khd – 131,3 kcal – 27,5 eiw – 1,9 vet  
½ eetlepel sambal oelek 0,3 khd – 2,5 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
½ eetlepel citroensap 1,0 khd – 1,4 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel ketjap manis 6,9 khd – 29,3 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet

1 teen knoflook 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet

½ theelepel citroengras

½ theelepel kentjoer poeder (specifieke smaak, ruik er eerst even aan, bevat het niet, laat het dan weg) te vinden bij de toko

½ theelepel gemalen komijn

klein stukje geraspte gember

#### Ingrediënten satésaus

2 eetlepels notenpasta (vind je bij de natuurwinkel of afdeling van de supermarkt) 5,8 khd – 193 kcal – 6,5 eiw – 15,5 vet

1 theelepel sambal oelek 0,1 khd – 1,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet

1 eetlepel Japanse sojasaus (goed) 0,7 khd – 11 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet

of 1 eetlepel ketjap manis (lekker en slecht) 6,9 khd – 29,3 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet

1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet

1 klein teentje knoflook geperst 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet

1 eetlepel room 0,3 khd – 33,5 kcal – 0,2 eiw – 3,5 vet

½ theelepel geraspte gember of mespunt gemberpoeder

½ theelepel gemalen komijn

1 theelepel citroengras

½ theelepel laospoeder

#### Ingrediënten roerbakgroenten

150 gram roerbak groenten, liefst zonder wortel want dat zit wat hoger in de koolhydraten 5,3 khd – 39 kcal – 2,3 eiw – 0,2 vet

scheutje Japanse sojasaus Kikkoman sojasaus Less Salt 0,7 khd – 11 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet

1 eetlepel olijfolie geschikt voor bakken of kokosolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet

1 ei 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet

100 gram (5 centimeter) komkommer 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet

Totaal: 23,5/29,9 khd – 791,8/810,2 kcal – 47,2/46,5 eiw – 54,6 vet

#### Bereiden Saté

Begin met de ingrediënten van de saté (marinade) behalve het vlees in een glazen kom te doen, de kom, groot genoeg om straks ook het vlees in te stoppen. Roer het geheel goed. Was vervolgens de varkenshaas onder de kraan en dep het droog met een wegwerpdoekje (geen idee waarom, maar de Indonesische mevrouw die me dit heeft geleerd liet me zweren dat ik het altijd zou doen) Snij de haas in blokjes van 2 cm in het vierkant en doe het dan in de marinade. Schep het boeltje goed om, dek het af met wat huishoudfolie en leg het kort weg.

**Het is natuurlijk nog lekkerder om de saté al eerder op de dag te marinieren.** (Komt ze nu mee) maar met kort marinieren smaakt het ook prima. Prik het vlees op stokjes, leg het op een ovenpapiertje, drup er met een lepel nog wat overgebleven marinade over en zet het in de oven, verwarmd van boven en onder op een graad of 170 met de timer op 20 minuten.

#### Satésaus bereiden

Gewoon alles bij elkaar in een steelpannetje, goed roeren en aanlengen met water tot de dikte die jij lekker vindt. Als het klaar is zet je het even uit zodat je het nog een minuutje kan warmen als de rest klaar is.

#### Roerbak bereiden

Ongeveer 10 minuten voor het vlees klaar is kan je beginnen met het roerbakken. Gebruik kokosolie of olijfolie en gooi eerst even een eitje in de wok of braadpan, rul het op en als het bijna gaar is gooi je het in een bakje. Veeg de restjes ei uit de wok en voeg zo nodig wat nieuwe olie toe. Vervolgens roerbak je de groente tot het gaar is, beetje knapperig laten vind ik het lekkerst. Vlak voordat het klaar is, kan er nog een scheutje Kikkoman en wat peper over. Zout hoeft niet want de sojasaus is al zout. Als laatste meng je het ei krum er door/over.

Inmiddels is de saté vast klaar, serveer de groente met wat ei er over, de stokjes saté er over en de notensaus ernaast. De komkommer in schijfjes erbij, lekker om in de satésaus te dippen. Eet smakelijk!

## **DAG 3**

### **ONTBIJT: Eieren, kaas, tomaat en komkommer**

*Lekker simpel, precies wat er staat. Je kan het ei lekkerder maken door het ei na het koken en het pellen in de lengte door te snijden, het eigeel er uit te scheppen en in een bakje te mengen met mayo en kerriepoeder, eventueel wat peper en zout. Doe het dan terug in het halve eitje en je hebt een gevuld ei.*

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet

10 centimeter komkommer (±150 gram) 2,0 khd – 20 kcal – 1,1 eiw – 0,6 vet

50 gram kaas, naar keuze 0,0 khd – 188 kcal – 9,7 eiw – 15 vet

4 snoep tomaatjes 1,1 khd – 8,4 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet

Totaal: 3,1 khd – 376 kcal – 25,9 eiw – 27,2 vet

## **LUNCH: Garnalen cocktailsalade**

*Deze lunch is geschikt voor iedereen die van een garnalencocktail houdt. Makkelijk te maken en mee te nemen in jouw ben-tox. Het enige lastige is eraf te blijven tot aan de lunch.*

### *Ingrediënten salade*

100 gram fijn gesneden ijsbergsla 1,7 khd – 15 kcal – 0,9 eiw – 0,3 vet  
50 gram (Hollandse) garnalen 0,1 khd – 45 kcal – 9,0 eiw – 1,0 vet  
klein beetje komkommer (± 25 gram), in plakjes geschaafd met de kaasschaaf 0,3 khd – 3 kcal – 0,2 eiw – 0,1 vet  
eventueel wat zeekraal 0,15 khd – 2,0 kcal – 0,15 eiw – 0,0 vet

### *Ingrediënten cocktailsaus*

2 eetlepels mayonaise 0,0 khd – 220 kcal – 0,4 eiw – 24 vet  
1 theelepel ketchup (Zo laag mogelijk in KH, die van Remia is van de supermarkt wel redelijk laag) 0,6 khd – 3,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel water  
peper  
zout (niet nodig als je zeekraal hebt)  
Totaal: 2,7/2,85 khd – 286,2/288,2 kcal – 10,8 eiw – 25,4 vet

### *Bereiden*

Snij de sla fijn. Schaaf de komkommer erop met de kaasschaaf. Leg de garnalen bovenop de sla. Bak de zeekraal heel even kort aan op hoog vuur en laat afkoelen. De saus is gewoon alle ingrediënten mengen en water toevoegen tot jou gewenste dikte. Maak je deze lunch van te voren klaar doe dan de saus in een apart bakje omdat het de sla slap kan maken.

## **DINER: Andijvie ovenschotel met gehakt**

*Een lekkere quiche uit de oven van andijvie en eieren. Dit is de enige manier dat ik andijvie door de keel van mijn partner krijg, hij gruwelt van gekookte andijvie maar op deze manier vindt hij het heerlijk.*

### *Ingrediënten per persoon*

125 gram gesneden andijvie 1,5 khd – 21,3 kcal – 1,6 eiw – 0,5 vet  
150 gram gekruid rundergehakt 1,5 khd – 345 kcal – 30,0 eiw – 24,0 vet  
1 bakje spekjes (100 gram optioneel) 0,5 khd – 240 kcal – 15,0 eiw – 20,0 vet  
klont roomboter 0,1 khd – 74,5 kcal – 0,1 eiw – 8,2 vet  
125 ml crème fraîche 2,75 khd – 418,8 kcal – 2,8 eiw – 43,8 vet  
1 teentje knoflook, geperst 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 ei 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet  
50 gram geraspte belegen kaas 0,0 khd – 187,5 kcal – 9,7 eiw – 15,0 vet  
1 theelepel Italiaanse kruiden  
peper  
nootmuskaat  
Totaal: 7,9 khd – 1369,9 kcal – 66,7 eiw – 117,3 vet

### *Bereiden*

Zet de oven alvast op 210 graden voor straks, mag van onder en boven verwarmen, niet op hete lucht stand. In de koekenpan begin je de spekjes uit te bakken, als ze klaar zijn haal je ze er uit en bewaar je ze in een bakje voor straks. Doe bij het spekvet nog wat roomboter en rul het gehakt waar de Italiaanse kruiden ook door heen kunnen. Als de gehakt gaar is voeg je rustig al door elkaar scheppend de andijvie toe zodat het slinkt. Indien nodig een eetlepel water toevoegen en laten stomen met een deksel erop zodat het gaar kan worden. Niet te veel water. Als het gaar is, haal je het van het vuur en laat je het afkoelen.

In een grote kom kluts je de eieren los samen met de crème fraîche en vervolgens de kaas, peper, knoflook, nootmuskaat en overige ingrediënten erdoor. Als de andijvie met het gehakt een beetje afgekoeld is, kan het samen met de spekjes in een ingevette ovenschaal. Let op dat er niet te veel vocht uit de andijvie mee komt in de bak. Giet het eimengsel er nu overheen en het is klaar voor de oven.

Als het gemengd is kan het in een ovenschaal 40 minuutjes de oven in tot de andijvie quiche goudbruin is.

## **DAG 4**

### **ONTBIJT: Griekse yoghurt met aardbeien**

100 gram Griekse yoghurt 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet  
3 kleine aardbeien (± 50 gram) 2,5 khd – 15 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
Totaal = 5,7 khd – 137 kcal – 5,2 eiw – 10,5 vet

### *LUNCH: Bloemkool tabouleh*

*Geweldig zomers gerecht. Voor ongeveer 4 personen. Ik maak deze salade ook wel eens bij een barbecue zonder de kip. Een lekkere frisse salade met een bite. Dit keer dus voor 4 personen, let dus op de hoeveelheden als je alleen bent. Met dit gerecht krijg je een beetje het idee dat je quinoa of couscous eet, heel apart. Het recept voor de kipfilet gebruiken we uit een*

eerder recept. Je kan, als je wilt, ook kant en klare gerookte kip gebruiken.

### **Ingrediënten (4 personen)**

1 bloemkool (150 gram p.p.) 4,4 khd – 38 kcal – 2,9 eiw – 0,3 vet  
1 eetlepel citroensap 0,5 khd – 7 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
4 lente-uitjes 1,7 khd – 12,4 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet  
half rood (gedroogd) pepertje  
10 snoeptomaatjes 0,7 khd – 5,3 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
paar takjes munt  
paar takjes peterselie  
zout  
¼ courgette 1,0 khd – 5,8 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel pijnboompitjes 0,7 khd – 30,6 kcal – 1,2 eiw – 2,5 vet  
1 kipfilet zo klaargemaakt 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet  
Totaal per persoon: 9,0 khd – 237 kcal – 34,6 eiw – 5,3 vet

### **Bereiden**

Begin met het snijden van de courgette in kleine blokjes en bak ze gaar maar niet te gaar, mag nog wel een beetje bite hebben. Tegelijkertijd kan je de pijnboompitjes roosteren. Als het klaar is laat je het afkoelen en ga je verder met de bloemkool.

Snij de bloemkool in grove stukken en was deze, als ze schoon zijn hak je de stukken bloemkool in een keukenmachine tot grove korrels. Hak het niet te lang, want dan krijg je een bloemkoolcrème. Het moet echt een korrel behouden. Doe de bloemkool in een kom en voeg de citroen toe.

Hak vervolgens de peper fijn en snij de lente-uitjes in ringen, voeg dit bij de bloemkool. Snij de peterselie en de munt fijn en meng dit door de de bloemkool. De tomaatjes mogen door de helft en ook in de bak. Nu kunnen de afgekoelde courgette en de pijnboompitten door de tabouleh gemengd worden. Breng de tabouleh op smaak met wat zout. Leg de kip bovenop de tabouleh bij het serveren. Klaar!

### **DINER: Shoarma wraps met varkenshaas, wokgroenten en knoflooksaus**

*Shoarma vlees uit de supermarkt is altijd van zeer slechte kwaliteit. Het zit vaak vol met peesjes en harde stukjes. Het is trouwens ook altijd varkensvlees, best grappig als je bedenkt dat waar het gerecht vandaan komt er geen varkensvlees gegeten wordt. Het is dus eigenlijk varkensvlees met shoarma kruiden. Dat is precies wat ik vandaag op het menu heb. Eet je halal of koosjer dan kan het ook prima met lamsvlees.*

#### Ingrediënten shoarma

½ varkenshaas 0,0 khd – 131,3 kcal – 27,5 eiw – 1,9 vet  
½ zakje shoarmakruiden (kies degene met de minste koolhydraten) 4,4 khd – 39,5 kcal – 1,2 eiw – 1,7 vet  
ghee of kokosolie om in de braden

#### Ingrediënten voor omelet en vulling

1 ei 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet  
1 theelepel room 0,15 khd – 16,8 kcal – 0,1 eiw – 1,8 vet  
½ tomaat 1,1 khd – 7,7 kcal – 0,2 eiw – 0,2 vet  
4 blaadjes ijsbergsla 1,0 khd – 9 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet  
¼ sjalotje in dunne schijfjes 0,6 khd – 2,4 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
100 gram roerbakgroenten 3,5 khd – 26 kcal – 1,5 eiw – 0,1 vet

#### Ingrediënten knoflooksaus

3 eetlepels mayonaise 0,0 khd – 330 kcal – 0,7 eiw – 36 vet  
1 eetlepel Griekse yoghurt 0,5 khd – 18,3 kcal – 0,7 eiw – 1,6 vet  
1 theelepel Provençalse kruiden  
1 teen knoflook, geperst 0,56khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
Totaal: 8,3 khd – 553 kcal – 44,3 eiw – 49,3 vet

### **Bereiden**

Eerst roerbak je de roerbakgroente in een wok of braadpan. Laat het de pan eerst goed warm worden en voeg dan ghee of kokosolie toe. Roerbak de groente tot het een beetje glazig ziet. Zet het dan uit en laat het staan tot de omeletjes, de saus en de shoarma klaar is.

Snij de varkenshaas over de lengte in dunne reepjes, net als shoarma wat je kent uit de supermarkt. Kruid het met de shoarma kruiden en bak het rustig in een koekenpan met wat kokosolie of ghee. Tegelijkertijd kluts je het ei met de room en voeg je wat peper toe en een snufje zout. Maak hier een zo groot mogelijk omelet van, voorzichtig want het breekt zo en dat is zonde.

Als beide koekenpannen zachtjes staan te bakken doe je alle ingrediënten van de knoflooksaus in een kom en roer je het goed door elkaar. Als laatste nog even de roerbak groente op temperatuur brengen en je kan op tafel een omelet shoarma maken. Als "broodje" de omelet, daarop een bedje van groente, het vlees er op en afmaken met een flinke klodder knoflooksaus. Eet smakelijk!

## DAG 5

### ONTBIJT: Gevulde eieren met komkommersticks

*Alle koolhydraatarme diëten laten je grote hoeveelheden eieren eten, dat is goed want het voorziet in eiwitten die er voor kunnen zorgen dat er zo min mogelijk spierafbraak is. Dat is allemaal leuk en aardig, maar bij mij kwamen de eieren mij de neus uit bij het ontbijt. Ik heb ook een tijdje shakes geprobeerd, maar dat ging me op den duur ook tegenstaan. Een gevuld eitje vind ik wel heel erg lekker, daarom voor jullie mijn recept.*

#### Ingrediënten

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
1 eetlepel mayonaise 0,0 khd – 110 kcal – 0,2 eiw – 12 vet  
halve theelepel kerriepoeder  
snuf zout  
snuf peper  
3 stengels bieslook (of eventueel lente-ui), klein gesneden/geknipt  
halve komkommer (± 200 gram) 2,6 khd – 26 kcal – 1,4 eiw – 0,8 vet  
sesamzaadjes  
Totaal: 2,6 khd – 296 kcal – 16,2 eiw – 24,4 vet

#### Bereiden

De eieren koken, 8 minuutjes zodat het wit hard is en het geel bijna hard. In het asperge recept van morgen leg ik uit hoe ik ze kook. Als ze klaar zijn dan laten schrikken in koud water, vervolgens pellen. Snij ze in de lengte doormidden en lepel het geel er uit. Dat meng je met mayonaise, snuf peper en zout en het snufje kerriepoeder. Vervolgens doe je de inhoud weer terug in het halve eitje. Als je het slijk de friemel wilt klaarmaken kan je de vulling in een spuitzakje doen zodat je een mooi toefje krijgt. Serveer de eitjes bestrooid met de geknipte bieslook of het dun gesneden rauwe lente-uitje, nog wat zaadjes er over en het eitje is klaar. De komkommer kan je in de lengte snijden en gewoon uit het vuistje eten of eventueel met een eetlepel mayonaise druppel ketchup dip.

### LUNCH: Carpaccio salade

*Lekker frisse salade als lunch die snel klaar te maken is. Speciaal voor den luie mensch dus. Eigenlijk is carpaccio een prima koolhydraatarm menu met wat kleine aanpassingen.*

carpaccio (ongeveer 75 gram of zo'n pak) 0,75 khd – 82,5 kcal – 15,8 eiw – 5,3 vet  
100 gram rucola 0,1 khd – 23 kcal – 3,5 eiw – 0,5 vet  
10 plakjes komkommer (geschaafd met kaasschaaf of mandoline) 0,3 khd – 3 kcal – 0,2 eiw – 0,1 vet  
paar pijnboompitjes 0,7 khd – 30,6 kcal – 1,2 eiw – 2,5 vet  
paar kappertjes 0,25 khd – 2,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
paar schilfers geraspte oude kaas of Parmezaan 0,0 khd – 20,2 kcal – 2,0 eiw – 1,4 vet  
paar blaadjes basilicum  
4 snacktomaatjes 1,1 khd – 8,4 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet

#### Dressing

2 eetlepels olijfolie extra vergine 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
1 theelepel balsamico azijn (niet meer want er zit suiker in) 0,95 khd – 3,9 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
2 theelepels mosterd (grove Zaanse) 0,3 khd – 13 kcal – 0,6 eiw – 1,0 vet  
3 druppels worcestersaus  
2 snufjes uienpoeder  
snufje knoflookpoeder  
snufje zout  
grove peper | Totaal: 4,45 khd – 347,8 kcal – 23,9 eiw – 29 vet

#### Bereiden

De dressing is kwestie van alles door elkaar mikken en goed roeren, wederom geldt: als je het eerder klaarmaakt, doe de dressing dan apart zodat de sla niet verlept. Voor in de bentobox heb ik handige dressing cups in mijn winkeltjes. De salade bouw je op door eerst de sla, komkommer, kappertjes, snacktomaatjes en pijnboompitjes gemend op het bord of in het bakje te leggen. Daarbovenop de carpaccio en de kaas in schilfers, dressing erop en met de basilicum maak je het af door het daar mee te garneren.

### DINER: Kippenpoten met spinazie en kruidenboter

*Dit gerecht duurt ook wat langer om te maken want als je de kip echt lekker mals wilt eten moet ze een uur in de oven op een niet te hoge temperatuur.*

#### Ingrediënten

200 gram verse spinazie (wilde spinazie is lekker, uit het vriesvak bij de Lidl kan ook, als er maar niet iets door zit) 1,8 khd – 52 kcal – 6,4 eiw – 1,2 vet  
3 drumsticks of vergelijkbare hoeveelheid vleugeltjes / dijtjes 0,0 khd – 420 kcal – 57 eiw – 21 vet



voor ieder pootje een plakje ontbijtspek 0,3 khd – 112,5 kcal – 6,9 eiw – 9 vet  
1 eetlepel pijnboompitten 2,1 khd – 91,7 kcal – 3,6 eiw – 7,6 vet  
scheutje olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
knoflook- of kruidenboter 0,4 khd – 92 kcal – 0,2 eiw – 9,4 vet  
knoflookpoeder of 2-3 teentjes  
uienpoeder  
peper en zout  
paar salie blaadjes  
paar blaadjes dragon, mag ook gedroogd (ik heb een kruidentuintje)  
Totaal: 4,5 khd – 848,2 kcal – 74,1 eiw – 57,3 vet

#### *Bereiden*

Zet eerst de oven op 180 graden, niet op hete lucht, om voor te verwarmen. Maak de ovenschaal of ovenbak iets vettig met olijfolie en leg de kip er in. Hak de knoflook in stukken en leg het rond de kip. De knoflook hoeft je niet op te eten, gaat alleen om de smaak. De kruiden strooi je over de kip, beetje peper en zout, en als laatste de kip afdekken met plakjes ontbijtspek. Nu kan het in de oven, je kan het na 45 minuten al eten maar het is aan te raden de kip een uur in de oven te laten als hij vet genoeg is.

De spinazie kan je ongeveer 10 minuten voor de kip klaar is roerbakken in wat kruidenboter. De pijnboompitjes rooster je eventueel eerst even met een snufje zout. Let wel op dat je ze niet te heet maakt en je ze laat bewegen onder het roosteren in het koekenpannetje.

## **DAG 6**

### **ONTBIJT: Griekse yoghurt rode bessen**

*Zoals jullie wel weten eet ik graag Griekse yoghurt. Niet omdat het het alle lekkerste van de wereld is maar gewoon om het praktisch. Je maakt het in 20 seconden klaar en als je een beetje je best doet is het in 20 seconden weg. Ik doe er vaak wel een plakje kipfilet, een ei of wat komkommer bij.*

#### Nodig

100 gram Griekse yoghurt (2 eetlepels) 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet  
25 gram rode bessen (klein handje) 1,1 khd – 27 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
Extra: 3 plakjes kipfilet 1,8 khd – 61 kcal – 8,1 eiw – 2,4 vet  
Extra: ¼ komkommer (voor uit het vuistje, ± 100 gram) 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet  
Extra: 1 ei met wat peper en zout 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet  
Totaal: 4,3 khd – 149 kcal – 5,1 eiw – 10,5 vet

### **LUNCH: Sla geitenkaas en walnoot**

150 gram sla of jonge spinazie of mesclun 1,5 khd – 33 kcal – 2,25 eiw – 0,6 vet  
3 halve walnoten 0,6 khd – 74 kcal – 1,7 eiw – 7,2 vet  
6 plakjes komkommer 0,4 khd – 4 kcal – 0,2 eiw – 0,1 vet  
4 snoeptomaatjes 1,1 khd – 8,4 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet  
3 plakjes geitenkaas (kleintjes van bijv. Lidl of Bettine of 1 grote) 0,8 khd – 140 kcal – 8,6 eiw – 10,8 vet  
2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
1 theelepel azijn  
eventueel 1 eetlepel pijnboompitjes 2,1 khd – 91,7 kcal – 3,6 eiw – 7,6 vet  
eventueel gekneusd blaadje stevia voor een zoetje (of druppels)  
Totaal: 4,4/6,5 khd – 419,4/511 kcal – 13,35 eiw – 36,9/44,5 vet

#### *Bereiding van de salade met geitenkaas*

Leg de sla op een bord en daar bovenop de walnoten verkruid, de plakjes komkommer, de snoeptomaatjes door de helft gesneden, de plakjes geitenkaas, eventueel de pijnboompitjes (niet te veel, zitten vrij veel koolhydraten in).

Als je de dressing iets zoeter wilt hebben kan je een stukje steviabladd in de olie kneuzen en klusten voor je het over de salade giet. Doe ook de azijn erbij en breng het op smaak met peper en zout.

Je kan als je een groot geitenkaasje hebt hem ook even onder grill leggen zodat hij wat uitloopt, maar dat gaat vaak lastig op je werk

### **DINER: Groene asperges met kip in roomsaus**

*Helaas is het asperge seizoen nu wel voorbij. De witte asperges zijn nu weer duur, niet zo lekker meer en waarschijnlijk geïmporteerd. Groene daarentegen smaken prima. Die blijven ook wat langer goed en zijn niet al te duur ook al zijn ze de halve wereld over gevlogen. Asperges werden al door de Romeinen gegeten ook in wat nu Nederland is. Als je zin hebt, kijk eens op de wiki pagina over asperges, erg interessant.*

### Ingrediënten

1 kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet  
250 gram groene asperges 7,5 khd – 48 kcal – 2,5 eiw – 0,0 vet  
2 eetlepels mascarpone 0,1 khd – 137 kcal – 2,3 eiw – 14,1 vet  
½ maggiblokje 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
knoflookpoeder  
uienpoeder  
peper en zout naar smaak  
Totaal: 8,1 khd – 327,5 kcal – 33,9 eiw – 16,4 vet

### Bereiden

Begin met de kip in langwerpige stukken te snijden, ongeveer zo groot dat het een (te) grote hap zou zijn. Bestrooi de kip met het knoflookpoeder, het uienpoeder en de peper over de kip en bak het zachtjes ongeveer 2 minuten. Let op, de kip is dan nog niet gaar maar dat moet. Zet het even uit en maak de asperges schoon, snij ongeveer 2 centimeter of meer van het kontje af, snij ze dan doormidden met een schuine snede.

Als je de asperges klaar hebt kan het gas weer aan, ongeveer op 60%. Gooi de asperges bij de kip en roerbak ze ongeveer 3 minuten of langer tot de kip gaar is. Verkruimel het bouillonblokje door het gerecht en voeg de mascarpone toe, nog even zachtjes laten door pruttelen op lager gas zodat alles goed warm is en het gerecht is klaar. Lekker simpel en toch heerlijk.

Ik hou van knapperige groene asperges, hou je hier niet van, roerbak de asperges dan in een aparte pan wat langer voor je ze bij de kip doet. Niet samen want anders wordt de kip te gaar en dus droog.

## **DAG 7**

### **ONTBIJT: Omelet champignons en paprika**

*Dit maak ik vaak in het weekend, net iets meer tijd en zin om wat uitgebreider te ontbijten. Eventueel garneren met een lekkere schep mayo*

### Ingrediënten

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
½ paprika, rood of groen of beide 1,8 khd – 13,3 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet  
75 gram champignons (5 grote) 0,3 khd – 13,5 kcal – 1,7 eiw – 0,4 vet  
½ klein uitje 1,0 khd – 5,5 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel room 0,3 khd – 33,5 kcal – 0,2 eiw – 3,5 vet  
paar sprietjes bieslook  
peper en zout  
Totaal: 3,4 khd – 225,8 kcal – 17,3 eiw – 15,5 vet

### Bereiden

Eerst snijden we het uitje in snippers, de paprika in kleine stukjes en de champignons in schijfjes. Fruit de uitjes, voeg dan de champignons en de paprika toe en laat het een paar minuutjes garen op een laag pitje en af en toe omscheppend. In de tussentijd kan je beginnen met het mengen en kloppen van de eieren, de room en wat peper en zout naar smaak. Je kan het bij uitjes, paprika en champignons doen maar ik doe het liever apart in een ander pannetje.

Als het klaar is dien je het op door op de helft van de omelet het paprika mengsel de leggen en de omelet dicht te vouwen, afmaken met verknipte bieslook.

### **LUNCH: Cheddar cheeseburger**

In het weekend maak ik vaak dingen die minder geschikt zijn om mee te nemen naar het werk. Nu heb ik mijn studio aan huis, mijn partner moet een eind rijden om te werken. Dan is een cheeseburger bakken niet zo praktisch, dat doen we dus in het weekend. Matthijs gaat over de cheeseburgers dus hij heeft het gemaakt. (Mannenkost!)

### Ingrediënten

150 gram rundergehakt 0,0 khd – 322,5 kcal – 30,0 eiw – 24,0 vet  
peper en zout  
75 gram sla 0,9 khd – 12 kcal – 1,0 eiw – 0,2 vet  
4 zure zilveruitjes 0,5 khd – 10,0 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
paar plakjes komkommer 0,3 khd – 3,3 kcal – 0,2 eiw – 0,1 vet  
2 radijsjes, in schijfjes 0,4 khd – 2,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
uitgebakken spek 0,2 khd – 75 kcal – 4,6 eiw – 6,0 vet  
plakjes cheddar kaas (smelt zo lekker) 0,0 khd – 104 kcal – 6,4 eiw – 8,6 vet  
half uitje, in ringen 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
dotje alfalfa 0,1 khd – 1,0 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 theelepeltje pijnboompitjes 0,7 khd – 30,3 kcal – 1,2 eiw – 2,5 vet

### Dressing

2 eetlepels olijfolie extra vergine 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
2 theelepels mosterd (grove Zaanse) 0,3 khd – 13,0 kcal – 0,6 eiw – 1,0 vet  
1 theelepel witte azijn  
2 snufjes uienpoeder  
snufje knoflookpoeder  
snufje zout  
grove peper  
Totaal: 5,4 khd – 744,4 kcal – 44,6 eiw – 60,6 vet

### Bereiden

Matthijs gebruikt twee koekenpannetjes, een grote voor de burgers en een kleine voor het spek. Begin in het kleine pannetje met het spek knapperig uit te bakken. Terwijl dat bezig is, kneed je het rundergehakt met peper en zout soepel.

Maak er vervolgens een mooie grote en zo plat mogelijke burger van. Ze krimpen altijd flink en groeien wat in dikte.

Als je klaar bent kunnen ze in een hete pan, de burger moet eerst even dicht schroeien aan beide kanten, ik doe dat zonder boter of olie want ik heb zo'n keramisch pannetje. Vervolgens zet je het vuur laag en laat je ze op een zo laag mogelijk vuur gaar worden.

Ondertussen kan je het bord opmaken met wat sla, schijfjes komkommer, pijnboompitjes, plakjes radijs en een dotje alfalfa. Het spek zal zo ondertussen ook wel klaar zijn, leg dat op een keukenpapiertje om het overtollige vet er af te laten gaan. In het pannetje waar het spek in zat kan je nu de uienringen bakken. Als er niet genoeg vet in het uienpannetje zit, kan je wat vet van de burgers overgieten in het uienpannetje. Je kan dan soort van frituren.

De dressing is alles bij elkaar en goed roeren.

Als de burgers bijna klaar zijn, leg je een paar plakjes cheddar kaas op de burgers, dit smelt vrij snel en als het gesmolten is kan je de burgers opdienen. De uienringen erbij, de dressing over de sla en komkommer, eet smakelijk!

### **DINER:**

*Zo'n beenhammetje van het bot is misschien iets lastig te vinden. Soms bij de Appie, gemarineerd en al, maar zeker bij de betere slager. Een man wordt hier sowieso erg blij van, de mijne althans. (De gemiddelde vent dan hè, uitzondering bevestigt de regel!) Eet je halal dan kan je het vervangen voor een kipfilet. Voor alle mensen in de ramadan lijkt me dit sowieso een zware tijd voor het dieet, zet hem op en hou het vol tot de 29ste! Het moet kunnen. Ik gebruik wel vaker varkensvlees, dit kan je bijna altijd voor kipfilet vervangen, omdat de kruiden of de marinade er prima bij past.*

### Ingrediënten

1 beenhammetje (of kipfilet) 3,3 khd – 243 kcal – 44 eiw – 6,0 vet  
250 gram broccoli 2,0 khd – 68 kcal – 7,3 eiw – 1,8 vet

### Ingrediënten marinade

2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
2 theelepels grove mosterd of gemalen mosterdzaad 0,3 khd – 13 kcal – 0,6 eiw – 1,0 vet  
1 theelepel citroensap 0,1 khd – 1,4 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
2 theelepels paprika poeder  
1 theelepel chilipoeder  
½ theelepel knoflookpoeder  
2 theelepels uienpoeder  
1 theelepel grove peper  
Totaal: 5,7 khd – 485 kcal – 51,9 eiw – 27,0 vet

### Bereiden

Meng alle ingrediënten van de marinade door elkaar, smeer het vervolgens op de hammetjes. Je kan het een tijdje in de koelkast laten liggen onder een stukje huishoud folie, geen geduld, meteen de oven op 175 graden en het hammetje in een ovenschaal met de resten marinade er overgegoten. Oven gewoon op verwarmen van onder, zeker niet op hete lucht.

Giet het vet af en toe in de oven over het hammetje of dek het af met een stukje aluminium folie na een minuut of 20, dit is tegen uitdrogen, pas na 20 minuten zodat er wel een lekker korstje op komt. Het hammetje moet ongeveer een uur in de oven blijven.

In de tussentijd kan je de broccoli schoonmaken in klaarzetten, 10 minuten voor de beenham klaar is zet je de broccoli op. Het is klaar als een mes er makkelijk ingaan, het is te gaar als het niet meer mooi groen is, hoe het dus in de gaten. Een stoompan werkt erg goed met broccoli.

## Week 6 Gobento.nl

### Dag 1

Zuivel: 100 gram Griekse yoghurt – 75 gram cheddarkaas  
Groenten: 1½ courgette – evt. tuinkers  
Vlees: 75 gram gebraden ham – 1 kipfilet – 50 gram spekjes  
Houdbaar: 3 halve walnoten – 2 amandelen

### Dag 2

Zuivel: 2 eieren – ¼ blok feta – 75 gram brie – 1 eetlepel Griekse yoghurt  
Groenten: 200 gram groene spruitjes – 200 gram komkommer (½) – 50 gram spinazie – 100 gram sla  
Vlees: 150 gram gerookte en gebakken kalkoenreepjes – 75 gram spekjes

### Dag 3

Zuivel: 25 gram Parmezaanse kaas – 20 gram blauwaderkaas – 1 eetlepel mascarpone – roomkaas  
Groenten: 100 gram sla – ¾ courgette (75 gram) – 50 gram champignons – 25 gram rucola – ¼ paprika – 100 gram komkommer (¼)  
Vlees/vis: 100 gram gerookte zalm – 1 blikje tonijn op olijfolie – 100 gram yorkham  
Houdbaar: vegabin (koolhydraatarm bindmiddel)

### Dag 4

Zuivel: 3 eieren – brie – Parmezaanse kaas  
Groenten: 200 gram prei – 100 gram taugé – 100 gram rucola slamelange – 100 gram champignons – 1 rode ui – evt. lente-uitje  
Vlees: 50 gram fricandeau – 90 gram gehakt – 40 gram spekjes

### Dag 5

Zuivel: Griekse yoghurt – ½ bol mozzarella – 40 gram Castello blue – Parmezaanse kaas  
Groenten: 250 gram groene asperges – 100 gram mesclun of jonge bladsla – 1 tomaat – ¼ paprika – 100 gram komkommer (¼)  
Vis: 150 gram zalm  
Houdbaar: 3 walnoten

### Dag 6

Zuivel: 1 ei  
Groenten: 50 gram ijsbergsla – 50 gram komkommer ( ) – 150 gram groene asperges (5 stuks) – ½ avocado – ¼ courgette – 1 tomaat – 1 sjalot – 1 paprika  
Vlees/vis: 100 gram verse rauwe (sashimi) zalm – 1 runderworstje – 1 lamskarbonade – 2 plakken bacon  
Houdbaar: wasabi

### Dag 7

Zuivel: 2 eieren  
Groenten: 200 gram bloemkool – 100 gram komkommer (¼) – 37,5 gram waterkers – ¼ courgette  
Vlees: 1 entrecote

### Standaard

Knoflook – uien – maggiblokjes – room – witte azijn – balsamicoazijn – olijfolie – mayonaise – ghee of roomboter – Kikkoman sojasaus Less Salt – citroensap – pijnboompitjes – kappertjes – sesamzaadjes (witte en zwarte)  
Kruiden en specerijen

Vers: basilicum – bieslook – tijm – rozemarijn – koriander

Gedroogd: koekkruiden – Griekse kruiden – uienpoeder – knoflookpoeder – oregano – nootmuskaat – chilipoeder

## DAG 1 week 6

### ONTBIJT: Griekse yoghurt met koekkruiden en noten.

100 gram Griekse yoghurt (2 eetlepels) 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet

3 halve walnoten 0,6 khd – 74 kcal – 1,7 eiw – 7,2 vet

2 amandelen 0,6 khd – 26 kcal – 0,9 eiw – 2,2 vet

koekkruiden ongeveer halve theelepel of naar smaak 0,3 khd – 3 kcal – 0,0 eiw – 0,1 vet

eventueel stevia om te zoeten (liever wen je aan minder zoet, want dan doet je lichaam dat ook)

Totaal: 4,7 khd – 225 kcal – 7,4 eiw – 20 vet

#### Bereiden

Doe de yoghurt in een kommetje en strooi de koekkruiden en stevia erop. Kruimel de noten (bijvoorbeeld in een vijzel, of onder een kom) en strooi erover heen. Heb je hier niet genoeg aan dan kan je hierbij nog een ei eten, of als dat niet meer lukt wat komkommer/kipfilet.

### LUNCH: Courgettesoep met ham

*Ingrediënten voor 2 personen*

1 grote courgette 10,0 khd – 58 kcal – 4,0 eiw – 0,0 vet

1 ui 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet

1 teentje knoflook 0,3 khd – 1,4 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet

½ liter bouillon (of water en bouillonblokje – groente, rund of kip kan allemaal, maar mijn favoriet is groente) 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet

2 lepels room of een schep boursin 0,3 khd – 33,5 kcal – 0,2 eiw – 3,5 vet

150 gram gebraden ham in stukjes 1,7 khd – 97,5 kcal – 13,7 eiw – 4,4 vet

gemalen peper

eventueel tuinkers om te garneren

Totaal per persoon: 14,8 khd – 206 kcal – 18,4 eiw – 7,9 vet

#### Bereiden

Begin met de ui te snipperen, de courgette te snijden in kleine blokjes en het teentje knoflook “ontschillen”. Dan fruit je de uitjes in een 2 liter pan met een beetje ghee of kokosvet. Als de uitjes glazig zijn, bak je de blokjes courgette en het geperste knoflook eventjes kort. Nu kan het water erbij en het bouillonblokje. Breng het aan de kook en zet het vuur dan laag zodat het zachtjes doorkookt. Misschien heb je nu wel een lichte déjâ vu van de waterkerssoep en dat klopt, de basis is hetzelfde, de smaak echter heel anders. Doe er ook wat gemalen peper door uit de molen. Niet te zuinig als je van pittig houdt.

In de tussentijd kan je de hamreepjes bakken tot ze lekker knapperig zijn, mogen trouwens ook uitgebakken spek stukjes zijn maar ham is lekkerder omdat het niet zo zout is. Als de courgette gaar is, kan je het pureren. Voorzichtig want ik heb al eens een afzuigkap incident gehad met de staafmixer. Meng de room door de soep en laat het dan niet meer koken. De courgettesoep serveren met de hammetjes op de soep, eventueel wat tuinkers als garnering en smullen maar.

### DINER: Cheddar pasta met courgetti

*Cheddar pasta met courgette spaghetti ... courgetti.*

*Ok, we eten geen pasta maar we kunnen het natuurlijk wel vervangen met iets zonder koolhydraten. De Spirelli snijder van Gevu is ideaal om een courgette in sliertjes te snijden. Die kan je in mijn winkeltje krijgen.*

*Ingrediënten*

1 courgette (± 300 gram) 15,0 khd – 87 kcal – 6,9 eiw – 0,0 vet

1 kipfilet 0,0 khd – 138 kcal – 29,1 eiw – 2,3 vet

50 gram spekjes 0,3 khd – 120 kcal – 7,5 eiw – 10,0 vet

½ uitje, in snippers 1,0 khd – 5,5 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet

½ teentje knoflook, geperst 0,3 khd – 1,4 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet

75 gram cheddar kaas 0,1 khd – 311,3 kcal – 19,1 eiw – 25,8 vet

50 milliliter room 1,5 khd – 167,5 kcal – 1,0 eiw – 17,5 vet

½ maggi bouillonblokje 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet

gemalen peper naar smaak

Totaal: 18,7 khd – 835,2 kcal – 63,9 eiw – 55,6 vet

#### Bereiden

Begin met het in slierten maken van de courgette. Je kan hier een speciale puntenslijper voor gebruiken of een mandoline. Heb je dit niet, dan kan je ook een grove rasp gebruiken en de courgette in de lengte raspen. Laat het uitlekken in een vergiet en zet het aan de kant.

Pak een braadpan en bak de spekjes uit op een niet te hoog gas. In de tussentijd snij je het uitje en snij je de kip in blokjes. Als de spekjes zijn uitgebakken, dan kunnen de uitjes erbij en gefruït worden. Vervolgens kan de kip erbij, de

knoflook en het halve maggiblokje. Laat de kip rustig garen op een laag vuur en schep het af en toe om. In de tussentijd kan je de courgette roerbakken in een andere braadpan of een wok. Beetje peper door beide pannen.

Na een paar minuten zet je de wok met de courgette lager en laat je het zachtjes wat gaarder stomen. Niet te lang want het mag wat knapperig blijven en zeker niet te zacht worden. Doe nu de room bij de kip, schep het nog wat om en rasp van de cheddar erdoor. Na een paar minuten mag je de saus mengen met de "pasta". Rasp de rest van de cheddar er overheen.

## DAG 2

### ONTBIJT: Spinazie omelet met feta en griekse kruiden

*Als je toch eieren wil eten in de ochtend en wat variatie wil in je ei ontbijt kan je verschillende omeletten maken. Deze met spinazie omelet is erg gezond maar de feta en kruiden maken hem vooral erg lekker!*

#### Ingrediënten

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
50 gram spinazie 0,5 khd – 13 kcal – 1,6 eiw – 0,3 vet  
1 eetlepel room 0,3 khd – 33,5 kcal – 0,2 eiw – 3,5 vet  
¼ blokje feta (± 40 gram) 0,0 khd – 96,3 kcal – 6,4 eiw – 7,9 vet  
1 theelepel Griekse kruiden  
peper en zout  
Totaal: 0,8 khd – 302,8 kcal – 22,8 eiw – 23,3 vet

#### Bereiden

Ik heb de kruiden ooit uit Griekenland meegenomen... weet niet precies wat er in zit en ik kook er nu al 2 jaar mee. Je hoeft niet naar Griekenland (jammer) want de Appie heeft ze ook. Begin in ieder geval met het mengen en kloppen van de eieren, de room, de Griekse kruiden en wat peper en zout naar smaak. Leg eerst de spinazie in de koekenpan en laat het slinken. Niet te gaar laten worden, goed in de pan spreiden en het ei mengsel er door. Als laatste de feta erover en je kan de spinazie omelet zachtjes laten garen.

### LUNCH: Gerookte kalkoen salade

*Bij de Albert Heijn zijn kalkoenreepjes te koop die heerlijk in een salade kunnen. Samen met brie is dit een heerlijke combi. Op de foto zie je de bentobox die Matthijs mee heeft naar zijn werk. In de eerste verdieping zie je: een ei, snoeptomaatjes, komkommertje, Hongaarse worst, grillworst, stukjes oude kaas, stukje brie, 2 aardbeien en een stukje 85% chocola.*

#### Ingrediënten salade

100 gram sla 1,2 khd – 16 kcal – 1,3 eiw – 0,3 vet  
150 gram gerookte en gebakken kalkoenreepjes 0,2 khd – 172,5 kcal – 34,5 eiw – 3,8 vet  
75 gram brie 0,0 khd – 266,3 kcal – 12,8 eiw – 24,0 vet

#### Dressing

2 eetlepels olijfolie extra vierge 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
1 theelepel witte azijn  
2 snufjes uienpoeder  
snufje knoflookpoeder  
snufje zout  
grove peper  
Totaal: 1,4 khd – 614,8 kcal – 48,6 eiw – 46,3 vet

#### Bereiden dressing

Alles door elkaar, goed roeren.

#### Bereiden salade

Let op dat de kalkoen gebakken is, zo niet, dan even kort bakken. Voor de rest is het simpel, alles op jouw bord of in een bakje.

### DINER: Spruitjes roerbak met spekjes

*Er is niets aan te doen, maar de herfst treedt in en daarom liggen de spruitjes weer in de schappen. Ik ben er zelf gek op, zelfs al als kind. (Beetje raar, ik weet het.) Maar lekker klaargemaakt zijn het natuurlijk echte vitamine bommetjes. Er zit zelfs meer vitamine C in dan in een sinaasappel en die kunnen we dus ook goed gebruiken als de dagen korter worden. Als je veel last van je darmen hebt, pas dan op. Kook ze ook niet te lang anders gaat het stinken. (Max. 10 minuten.) Maar met het roerbakken is 5 minuten van tevoren koken voldoende.*

*Dat is trouwens het probleem bij spruitjes. Als je die dingen te lang kookt dan ontstaat er nitriet uit nitraten. Nitraten zelf zijn niet zo erg, zit in veel groente, maar kinderen kunnen slecht tegen nitriet en daarom ontstaat het "niet lusten" van spruitjes in de kindertijd.*

#### Ingrediënten

200 gram schone spruitjes 10,4 khd – 88 kcal – 4,6 eiw – 1,4 vet  
75 gram spekjes 0,4 khd – 180 kcal – 11,3 eiw – 15,0 vet  
1 eetlepel pijnboompitjes 2,1 khd – 91,7 kcal – 3,6 eiw – 7,6 vet  
grove gemalen peper  
olijfolie om in te bakken

#### Ingrediënten komkommersalade

½ komkommer (± 200 gram) 2,6 khd – 26 kcal – 1,4 eiw – 0,8 vet  
1 eetlepel yoghurt 0,5 khd – 18,3 kcal – 0,7 eiw – 1,6 vet  
1 eetlepel mayo 0,0 khd – 110 kcal – 0,2 eiw – 12,0 vet  
1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
1 eetlepel azijn  
peper en zout naar smaak  
Totaal: 16,0 khd – 594 kcal – 21,8 eiw – 47,5 vet

#### Bereiden

Als je de spruitjes schoon hebt gemaakt, kan je ze eerst even licht blancheren, ik doe dat met een stoompan door ze een minuut of 4 te stomen, maar het kan ook in een pan. Hou ze goed in de gaten, ze moeten mooi groen zijn en als je ze proeft moeten ze zeer knapperig zijn. Net niet gaar genoeg, want je gaat ze nog roerbakken.

Onder het blancheren bak je alvast de spekjes knapperig uit in een grote koekenpan of wok. In een kleine koekenpan rooster je de pijnboompitten, dit moet in een los pannetje want ze zijn voor dat je het door hebt zwart.

Als je een echte duizendpoot bent, maak je ook nog even de komkommersalade klaar in de tussentijd. Laat ik mijn man koken dan zorg ik ervoor dat hij alles één voor één doet. Schil de komkommer, maak er dunne plakjes van met een mandoline. De dressing is alle overige ingrediënten goed mengen in een kommetje en daarna door de plakjes komkommer.

Als de spruitjes nog net niet gaar zijn, doe je ze samen met wat olijfolie in de wok en roerbak je het nog even een paar minuten op hoog vuur. Laat ze eerst even goed uitlekken als je ze gekookt heb in water. Wat grove peper erdoor, misschien wat zout als de spekjes dat al niet waren, pijnboompitjes er door en serveren maar!

## **DAG 3**

### **ONTBIJT: Gerookte zalm rolletjes**

*Vette vis zoals gerookte zalm past erg goed in het koolhydraatarm en ketogeen dieet. Het zit vol met eiwitten en de zogenoemde 'gezonde vetten'. Het is bovendien erg lekker en makkelijk klaar te maken.*

#### Ingrediënten

100 gram gerookte zalm in plakjes 0,0 khd – 185 kcal – 21,8 eiw – 10,8 vet  
25 gram rucola 0,0 khd – 5,8 kcal – 0,9 eiw – 0,1 vet  
paar kappertjes 0,25 khd – 2,2 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
paar pijnboompitjes 0,7 khd – 30,6 kcal – 1,2 eiw – 2,5 vet  
¼ pakje roomkaas (bijvoorbeeld frisch) 1,3 khd – 167 kcal – 5,1 eiw – 15,8 vet  
wat peper  
wat sesamzaadjes  
Totaal: 2,3 khd – 390,6 kcal – 29,1 eiw – 29,2 vet

#### Bereiden

Leg de plak zalm neer en smeer over de breedte in met de roomkaas. Leg dan de rucola er ook in de breedte dwars op. De kappertjes kunnen erbij en rooster de pijnboompitjes kort mooi bruin (gaat snel) en strooi ze er over. Maal er wat peper overheen en rol ze op. Lekker met wat sesamzaadjes en een streling voor het oog.

### **LUNCH: Tonijnsalade met paprika**

#### Ingrediënten

1 blik tonijn, op olijfolie (160 gram) 0,2 khd – 329,6 kcal – 43,2 eiw – 17,3 vet  
¼ paprika 0,9 khd – 6,7 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
¼ komkommer (± 100 gram) 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet  
100 gram sla naar keuze, ijsbergsla past goed 1,7 khd – 15 kcal – 0,9 eiw – 0,3 vet  
1 eetlepel extra olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
Totaal: 4,1 khd – 444,3 kcal – 45,1 eiw – 27,1 vet

#### Bereiden

Kind kan de was doen! Alle ingrediënten op het bord, lunchbox of bentobox zoals op de foto, wat olijfolie er over, eventueel wat peper en klaar. Er hoeft geen zout op, want vaak zit er al genoeg in een blikje tonijn. Deze lunch is ook zeer geschikt voor sportende mensen, lekker veel eiwitten in de vis.

### **DINER: Courgettelasagne met ham**

Vandaag gaan we courgettelasagne maken! Voor de hobby heb ik in onze tuin een klein moestuintje aangelegd. In het begin van het jaar zaadjes in een klein kas doosje, in het voorjaar de plantjes in de tuin gezet en toen we terug kwamen van vakantie vond ik een reuze courgette. Na enig googlen bleek dit niet helemaal de bedoeling te zijn, je moet die dingen dus jong eten omdat anders de zaadjes hard worden.

Desalniettemin met wat extra moeite de courgette ontpit en er mooie plakjes van gemaakt voor de lasagne. De courgettelasagne bevat overigens aardig wat calorieën, koolhydraten valt mee, maar eet er niet te veel van. Lekker met wat rucola sla en tomaatjes. Tip: in mijn winkeltje kan je een handige groente puntenslijper krijgen om mooie flinterdunne plakken te maken.

### **Ingrediënten voor 4 personen**

400 gram yorkham 1,0 khd – 110 kcal – 22,0 eiw – 5,5 vet  
3 courgettes (± 900 gram) 11,3 khd – 65,3 kcal – 4,5 eiw – 0,0 vet  
200 gram champignons (1 doosje) 0,2 khd – 9,0 kcal – 1,2 eiw – 0,3 vet  
2 uien 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
1 teentje knoflook 0,1 khd – 0,7 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
150 ml room 1,2 khd – 134 kcal – 0,8 eiw – 14,0 vet  
4 eetlepels mascarpone 0,0 khd – 68,3 kcal – 1,1 eiw – 7,1 vet  
75 gram blauwader kaas 0,0 khd – 71,8 kcal – 3,9 eiw – 6,2 vet  
1 maggi blokje of bouillonblokje (van de groene winkel als je geen "E" nummertjes wilt) 0,3 khd – 2,3 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
1 schepje bindmiddel, bijvoorbeeld vegabin  
100 gram Parmezaanse kaas, geraspt 0,0 khd – 101 kcal – 10,0 eiw – 6,8 vet  
Totaal per persoon = 16,1 khd – 573,5 kcal – 43,9 eiw – 39,9 vet

### **Bereiden**

Snij de courgette in plakken, lekker dun, dus ongeveer 3 tot 5 mm dik. Het liefst in de lengte, want het moeten een soort lasagne vellen worden. Leg deze op een keukenpapiertje en zout ze licht. Dit moet een tijdje blijven liggen, een minuutje of 10 zodat het vocht er uit "zweet". Terwijl het vocht uit de courgettes trekt, kan je de uitjes in snippers snijden en de schoongemaakte champignons in dunne plakjes.

Verwarm nu de oven voor op 200 graden.

Zodra de tijd om is, bak je alle plakjes even in een koekenpan, kort dat het net even een beetje gaar is. Dit doe ik omdat het anders erg lang in de oven moet liggen en het verhoudingsgewijs met de saus te lang moet. Mijn plakjes waren vrij dik dus ik moest wel, als jij de courgette met een mandoline of schaaf heel dun maakt hoeft het niet. En dat is mooi want het kostte me veel tijd.

Eerst fruit je de champignons in wat olijfolie, na een minuut of wat de ui-snippers en de geperste knoflook teen erbij, bakken tot alles glazig is. Nu de mascarpone erbij, de room en de blauwader kaas. Afmaken met een bouillonblokje en vegabin tot het een gladde iets stevige saus is. Dat vegabin kan je overigens het beste eerst met wat koud water mengen. Gebruik ongeveer 1 schepje (doseer schepje zit er in).

Begin met een beetje saus in een met roomboter ingevette ovenschaal en voeg afwisselend laagjes courgette en saus toe. Eindig met een laagje yorkham, daarboven op een afsluitende laag saus en bestrooi het gerecht als laatste met de kaas. Zet het nu in de oven. Heb je weinig klaar gemaakt, doe het dan een half uur, heb je voor 2 personen of meer doe het dan 45 minuutjes in de oven.

Als je wat over hebt van de courgettelasagne, geen probleem, kan de volgende dag lekker mee in de bentobox.

## **DAG 4**

### **ONTBIJT: Omelet taugé**

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
100 gram taugé 3,0 khd – 48 kcal – 5,0 eiw – 1,0 vet  
scheutje Kikkoman sojasaus groen (Less Salt) 0,7 khd – 10,7 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet  
snufje peper en zout  
eventueel een klein uitje, gesneden 3,3 khd – 18 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet  
eventueel lente uitje, gesneden 1,7 khd – 12,4 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet  
Totaal = 3,7/8,7 khd – 219/249 kcal – 20,6/21,8 eiw – 12,6/12,8 vet

### **Klaarmaken van omelet taugé**

Kluts de eieren door elkaar met de peper en de sojasaus tot het een beetje luchtig is geworden. De taugé goed afspoelen, uit laten lekken en kort roerbakken in de kokosolie of ghee, vervolgens het ei mengsel er doorheen gieten. Zet het op een laag pitje een laat het langzaam gaar worden. Op smaak brengen met zout.

Als je uitjes gebruikt, fruit ze dan voor je de taugé gaat roerbakken.

### **LUNCH: Champignonsalade met rode ui**

Deze champignonsalade zou je ook zonder vlees kunnen eten. Het grootste nadeel van koolhydraatarm eten vind ik de hoeveelheid vlees die je eet. Normaal eet ik erg weinig vlees, maar je moet bij dit dieet genoeg eiwitten binnen krijgen. Als je extra champignons bakt, kan je de fricandeau weglaten. De champignons moet je redelijk lang bakken dus niet 3 minuten



voor je de deur uit moet klaarmaken. Deze champignonsalade vond ik persoonlijk erg lekker dus veel kook en eet plezier!

#### Ingrediënten

100 gram gemengde sla met rucola 0,2 khd – 22 kcal – 2,0 eiw – 0,3 vet  
100 gram champignons (10 stuks) 0,4 khd – 18 kcal – 2,3 eiw – 0,5 vet  
1 eetlepel pijnboompitjes 2,1 khd – 91,7 kcal – 3,6 eiw – 7,6 vet  
½ rode ui 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
2 theelepels geraspte Parmezaanse kaas 0,0 khd – 40,4 kcal – 4,0 eiw – 2,7 vet  
50 gram fricandeau 0,7 khd – 58,5 kcal – 10,8 eiw – 1,4 vet  
peper & zout

#### Dressing

1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
¼ rode ui, fijn gesnipperd 1,0 khd – 5,6 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet  
2 theelepels balsamicoazijn 1,9 khd – 7,7 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
peper & zout  
Totaal: 8,3 khd – 335 kcal – 23,2 eiw – 21,6 vet

#### Bereiden

Begin met het bakken van de schoongemaakte champignons in plakjes. Kan in ghee, mag in roomboter (lekker veel, want champignons moeten knapperig worden). Bak ze op een middelhoog vuur en net zo lang tot ze knapperig zijn. Als ze klaar zijn op een keukenpapiertje laten afkoelen en eventueel wat gemalen peper en een snufje zout er op. In de koekenpan waar nog wat boter zit kan je mooi de pijnboompitjes kort roosteren tot ze lichtbruin zijn, ze mogen afkoelen bij de champignons op het keukenpapier.

In de tussentijd vul je de bentobox of lunchtrommel met sla met eventueel wat losse rode ui ringen erbij. Ik laat de uitjes altijd even in wat water liggen zodat ze wat minder scherp worden. De dressing is alles door elkaar en goed roeren. De koude champignons en pijnboompitten op de salade, dressing apart bewaren in een bakje of cup als je het bewaart. De plakjes fricandeau heb ik in rolletjes op de salade gelegd, past er goed bij. Voor de tussendoortjes kan je hier inspiratie opdoen. Wil je meepraten of heb je misschien tips over de gerechten dan ben je van harte welkom op de Facebook groep die ik beheer.

#### DINER: Preitaart met gehakt

*Nu de zomer nog een paar dagen wil blijven, heb ik toch m'n zomerprei kunnen oogsten. Al vind ik prei echt heerlijk in de winter, ook in de zomer lust ik het graag. Vaak gebruik ik het door van alles heen, maar dit keer mag de prei de hoofdrol spelen met dank aan Antoinette.*

#### Ingrediënten

800 gram gesneden en gewassen prei 7,6 khd – 58 kcal – 2,8 eiw – 0,6 vet  
350 gram (runder) gehakt 0,0 khd – 193,5 kcal – 18,0 eiw – 13,5 vet  
150 gram spekjes 0,2 khd – 100 kcal – 6,0 eiw – 8,0 vet  
8 dunne plakjes brie 0,0 khd – 71 kcal – 3,4 eiw – 6,4 vet  
4 grote eieren 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet  
1 teentje knoflook 0,1 khd – 0,7 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
2 eetlepels Parmezaanse kaas (of andere pittige kaas) 0,0 khd – 30,3 kcal – 3,0 eiw – 2,0 vet  
50 ml room 0,4 khd – 41,9 kcal – 0,3 eiw – 4,4 vet  
vers gemalen peper en een snufje zout  
Totaal per persoon: 8,3 khd – 575,4 kcal – 40,8 eiw – 40,7 vet

#### Bereiding

Begin met het uitbakken van de spekjes. Als die goed knapperig en uitgebakken zijn, kan het gehakt eraan toegevoegd worden. Rul het met wat peper en een uitgeperst teentje knoflook. Daarna voeg je de prei toe en laat je die even slinken /gaar worden bij het gehakt en de spekjes. Klop de eieren luchtig met de room. Ook wat peper toevoegen en een heel klein snufje zout. De Parmezaanse kaas kan er ook doorheen. Schep het prei mengsel in een ovenschaal en giet het mengsel erover/doorheen. Garneer met de plakjes brie, want die smelten dan zo lekker.

20 minuten op 200 graden (normale oven).

## DAG 5

### ONTBIJT: Salade caprese

#### Ingrediënten

1 tomaat 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,35 vet  
½ bolletje mozzarella 1,3 khd – 156 kcal – 10,6 eiw – 11,3 vet  
blaadjes basilicum  
1 eetlepel olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
wat peper en zout  
eventueel 1 theelepel azijn  
Totaal: 3,4 khd – 251,4 kcal – 11 eiw – 20,8 vet

### Bereidingswijze

Snij de tomaat en het halve bolletje mozzarella in plakjes en giet de olie erover. Ook de basilicum mag er bij. Wat peper en een snufje zout en voor de liefhebber wat azijn. Zelf hou ik daar niet van. Het originele recept voor een caprese is met balsamico azijn maar daar blijf ik af, zit veel suiker in en is dus niet geschikt voor een koolhydraatarme eetwijze. Heb je hier niet genoeg aan dan vul je het aan met 1 ei of met wat gerookte kip.

### **LUNCH: Mesclun met blauwe kaas dressing**

*Mesclun is een soort Franse slamix van jonge bladgroenten. Je kan het soms bij de Appie krijgen, maar als het niet voor handen is mag je ook gewoon jonge bladsla gebruiken.*

*In dit gerecht gebruik ik blauwaderkaas. Bijvoorbeeld Danish blue of Castello Blue (merk). Dat laatste heb ik voor deze dressing gebruikt. Als je niet van een blauwschimmel houdt, kan je ook een roomkaas gebruiken. Matthijs, mijn partner en website knecht vond deze helemaal geweldig. Voor de tussendoortjes kan je hier inspiratie opdoen.*

*In het gerecht zie je zowel bij de dressing als bij de salade Castello blue staan, dan komt omdat ik door de salade losse kaas gekruimeld heb voor het lekker.*

#### Ingrediënten

100 gram mesclun (of jonge bladsla) 2,0 khd – 26 kcal – 2,5 eiw – 0,4 vet  
¼ paprika 1,5 khd – 8,8 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
10 gram Castello blue 0,1 khd – 34,1 kcal – 2,0 eiw – 2,9 vet  
3 walnoten 1,1 khd – 148,7 kcal – 3,3 eiw – 14,3 vet  
¼ komkommer (± 100 gram) 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet

#### Dressing

30 gram Castello blue 0,2 khd – 102,3 kcal – 6,0 eiw – 8,7 vet  
1 theelepel mayo 0,0 khd – 36,5 kcal – 0,1 eiw – 4,0 vet  
1 theelepel yoghurt 0,2 khd – 6,1 kcal – 0,2 eiw – 0,5 vet  
1 eetlepel water  
gemalen peper naar smaak  
Totaal: 6,4 khd – 375,5 kcal – 15,1 eiw – 31,2 vet

#### Bereiden

Zoals je gewend bent, snel en makkelijk! Alle salade ingrediënten in de bentobox, lunchtrommel of op het bord, de dressing ingrediënten goed mengen en er over heen. Zoals bij de introductie al verteld is, is het lekker om wat losse kaas door de salade te kruimelen dus niet alles in de dressing. De dressing moet niet te "waterig" worden dus stem de eetlepel water af op de dikte van de dressing.

### **DINER: Zalm met groene asperges**

*Het lekkerst is natuurlijk wilde zalm van de betere visboer, maar de zalm uit de supermarkt is tegenwoordig ook prima.*

*Met zalm is het erg belangrijk dat je het niet te gaar maakt want anders wordt het te droog. Als je het lastig vindt om in te schatten of de zalm gaar is volg dan onderstaande tip!*

Laat de pan op het vuur goed heet worden.

Smeer de vis in met wat olie, peper en zout.

Leg de zalmvoot in de pan. Als het gaat om zalm met de huid er nog aan: leg deze kant naar beneden. De huid beschermt de zalm en zorgt voor een lekkere smaak.

Draai het vuur nu lager, tot ongeveer half hoog.

Als de huid enigszins bruin is, na ongeveer 3 minuten, draai de zalm om.

Draai het vuur nu nog lager, tot ongeveer 25%.

Laat deze kant van de zalm nog ongeveer 1 tot 2 minuutjes zachtjes bakken en de zalm klaar.

#### Ingrediënten

250 gram groene asperges 7,5 khd – 48 kcal – 2,5 eiw – 0,0 vet  
150 gram zalm (stukje 1 persoon) 0,0 khd – 315 kcal – 30,3 eiw – 21,3 vet  
50 ml room 1,5 khd – 167,5 kcal – 1,0 eiw – 17,5 vet  
1 eetlepel Parmezaanse kaas 0,0 khd – 60,6 kcal – 6,0 eiw – 4,1 vet  
¼ bouillonblokje 0,3 khd – 2,3 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
5 sprietjes bieslook  
peper & zout  
Totaal: 9,3 khd – 593,4 kcal – 39,8 eiw – 42,9 vet

#### Bereiden

Begin met het schoonmaken van de asperges door het onderste stuk eraf te halen, gaar maken in de stoompan of 5 minuten koken in water. Zodra het op staat, begin je met de zalm te maken zoals in de tip bij de introductie hier boven. In een steelpannetje de room inkoken met een verkruimeld bouillon blokje, de Parmezaanse kaas erbij en na een paar minuutjes de bieslook erdoor. Na de bieslook de pan van het vuur. Opdienen met wat saus over de zalm en

de asperges, eventueel nog wat kaas er over strooien en eet smakelijk!

## **DAG 6**

### **ONTBIJT: Engels ontbijt**

*Bij mijn bezoeken aan Engeland heb ik mij altijd enorm vermaakt met hoe die Engelsen een Engels ontbijt wegwerken. Ze lijken soms meer te eten in de morgen dan ik op een dag op kan. Engelsen vinden dat een dag goed moet beginnen en dat je daarvoor een degelijke bodem nodig hebt. Elke dag zo'n ontbijt verkort je leven waarschijnlijk met een jaar of 10. Daarom pas ik het aan zodat het wel gezond is en weinig koolhydraten bevat. Wij maken dit meestal in het weekend klaar, omdat het iets meer tijd kost en warm geserveerd wordt.*

#### *Ingrediënten*

1 ei 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet  
1 tomaat 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,35 vet  
1 runderworstje (weinig KH) 1,0 khd – 207 kcal – 18,1 eiw – 14,6 vet  
2 plakken bacon 0,2 khd – 56,4 kcal – 5,6 eiw – 3,7 vet  
¼ paprika 1,5 khd – 8,8 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
tijm  
basilicum  
Totaal: 4,8 khd – 367,6 kcal – 31,7 eiw – 24,5 vet

#### *Bereiden*

Misschien zijn 2 koekenpannen geen overbodige luxe. Begin met het worstje, dan kan je in de tussentijd het tomaatje snijden. In de pan met het worstje kan je de bacon en de tomaatjes bakken, in de andere het spiegelei. Als de tomaatjes een paar minuten gebakken zijn, strooi je er wat tijm over. Serveren zoals op de foto en voor het mooi en lekker kan je het garneren met een blaadje basilicum.

Dit ontbijt is populair bij het mannelijk geslacht, zo kan ik vertellen uit eigen ervaring.

### **LUNCH: Zalmtartaar met avocado**

*In dit gerecht zit rauwe zalm, op zich niets bijzonders, dat rauwe, want dat smaakt heerlijk. Het is wel belangrijk om de vis bij een goede visboer of groothandel te halen. Je vraagt dan naar sashimi vis. Let op hoe je visboer het voor je klaarmaakt. Gooit hij het op de plank waar alle andere vis al op lag, gebruikt hij het mes wat er al lag, kijkt hij je vreemd aan als je om "rauw te eten vis" of sashimi vis vraagt? Loop dan meteen weg. Gelukkig weten veel visboeren tegenwoordig hoe ze er mee om moeten gaan. Niet hier in Houten, daar werd ik zowat uitgelachen.*

*Soms kan je bij de Albert Heijn ook sashimi vis kopen, dat ligt meestal bij de sushi en is vacuüm verpakt. Vind je het niets, rauwe vis, dan kan je ook gewoon gerookte zalm gebruiken. Zalm zit overigens boordevol goede vetten, maar neem niet teveel! De zalm is vrij vet en ook de avocado. Je kan altijd nog wat extra sla of komkommer toevoegen.*

#### *Ingrediënten*

100 gram zalm (vers en rauw of gerookt) 0,0 khd – 209 kcal – 20,2 eiw – 14,2 vet  
½ sjalot 1,1 khd – 4,8 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
½ avocado 1,6 khd – 180 kcal – 1,7 eiw – 17,6 vet  
1 theelepel zwarte sesamzaadjes 1,0 khd – 32 kcal – 0,9 eiw – 2,8 vet  
50 gram komkommer ( ) 0,7 khd – 6,5 kcal – 0,4 eiw – 0,2 vet  
50 gram ijsbergsla 0,9 khd – 7,5 kcal – 0,5 eiw – 0,2 vet

#### *Dressing*

1 eetlepel mayonaise 0,0 khd – 110 kcal – 0,2 eiw – 12,0 vet  
1 eetlepel sojasaus Kikkoman sojasaus Less Salt 0,7 khd – 10,7 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet  
½ theelepel wasabi 1,0 khd – 6,4 kcal – 0,1 eiw – 0,2 vet  
Totaal: 7,0 khd – 566,9 kcal – 25,3 eiw – 47,2 vet

#### *Bereiden*

Snij het sjalotje in snippers, de zalm in zo klein mogelijke brokjes, de avocado in kleine brokjes en de komkommer in kleine stukjes. Alle ingrediënten van de salade door elkaar mengen en daarna de ingrediënten voor de dressing in een kommetje goed roeren.

Je kan het nog extra mooi serveren door het op een bord aan te drukken in een kookring. Het kan natuurlijk ook gewoon mee in de bentobox naar het werk. Eventueel garneren met wat wakame, niet te veel want daar zitten veel koolhydraten in. Eet smakelijk!

### **DINER: Lamskarbonade met gegrilde groenten**

*Ik ben gek op lamsvlees en ik vind dat ik veel te weinig gerechten hiermee op de website heb staan. Als je in de stad woont, vind je het beste lamsvlees vaak bij de islamitische slager. Bij het vlees passen gegrilde groente erg goed, het mooiste is om het in een grillpan klaar te maken. Ik heb niet zo'n ding en in de koekenpan ging het ook prima.*

#### *Ingrediënten*

1 lamskarbonade 0,0 khd – 306,3 kcal – 24,0 eiw – 23,4 vet  
½ sjalot 1,1 khd – 4,8 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
½ paprika 3,0 khd – 17,5 kcal – 0,6 eiw – 0,1 vet  
¼ courgette (± 75 gram) 3,8 khd – 21,8 kcal – 1,5 eiw – 0,0 vet  
5 groene asperges (± 150 gram) 4,5 khd – 28,5 kcal – 1,5 eiw – 0,0 vet

#### Marinade karbonade

2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
1 eetlepel citroensap 0,2 khd – 2,7 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
1 teentje knoflook 0,56 khd – 2,8 kcal – 0,12 eiw – 0,0 vet  
2 theelepels tijm  
2 theelepels rozemarijn  
Totaal: 13,2 khd – 544,4 kcal – 26,5 eiw – 41,7 vet

#### Bereiden

De lamskarbonade eerst marinieren, alle marinade ingrediënten goed mengen en in een afsluitbare diepvrieszak doen samen met de karbonade. Zorg dat de marinade goed op de karbonade zit en probeer zo min mogelijk lucht in het zakje te hebben. Het mooiste is als je het een uur of meer zo in de koelkast kan laten liggen voor het koken.

De lamskarbonade moet ongeveer 10 minuten gebakken worden dus voor ze in de pan gaan eerst de groenten snijden, courgette in plakjes, paprika in reepjes, asperges ontdaan van kontjes, sjalot in partjes.

Zet nu de beide koekenpannen op het gas, de karbonade met ghee of roomboter en de grillgroente met (bak) olijfolie of kokosolie. De groente goed verspreiden in de pan. Na 5 minuten in beide pannen de ingrediënten keren. Weer 3-4 minuten later als de lamskarbonade gaar is, deze nog een paar minuten in zilverfolie laten rusten op een bord. In de tussentijd kan de groente nog wat beter gaar worden en als je klaar bent opdienen als op de foto. Eventueel nog over de groente wat peper en zout naar smaak. Eet smakelijk!

## DAG 7

### **ONTBIJT: Roerei en komkommer.**

*Lekker luchtig roerei met wat komkommerschijfjes. Als je hongerige huisgenoten hebt die weigeren koolhydraatarm te eten dan is dit, net als het Engels ontbijt, een erg handig gerecht om hen te geven, met een boterhammetje erbij natuurlijk.*

*Eigenlijk is dat hoe ik het hier altijd doe met gasten. De meeste mensen merken het niet eens, maar voor de koolhydraat junks doe je er gewoon wat bij, ontbijten met een broodje, lunch idem en diner met wat rijst erbij.*

#### Ingrediënten

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
50 ml room (Aldi houdbaar, laag in de KH ontdekte ik vandaag) 1,5 khd – 167,5 kcal – 1,0 eiw – 17,5 vet  
100 gram komkommer 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet  
bieslook  
peper en zout naar smaak  
ghee of roomboter om in te bakken  
Totaal: 2,8 khd – 340,5 kcal – 16,3 eiw – 29,5 vet

#### Bereiden

Kluts het ei samen met de room en wat peper en zout. Laat wat ghee in de pan smelten, vuur of plaat ongeveer op 50% en giet het ei er in. Het is belangrijk dat je niet te snel gaat roeren, laat het licht stollen en roer dan kort met een spatel. Zet het vuur dan iets lager en om de 10 of 15 seconden draai je 1 keer met een spatel door de pan.

Als het te gaar is, worden het namelijk allemaal kleine korreltjes. Je kan het serveren met wat plakjes komkommer en koolhydraatarme mayonaise. Nog lekkerder als je er wat gesnipperde bieslook over strooit.

### **LUNCH: Waterkerssoep**

*Waterkerssoep is een heerlijke soep die je helaas niet altijd kan maken omdat waterkers lastig te krijgen. Wij vinden het soms bij onze onze Albert Heijn, niet altijd helaas. De betere groenteman in de grote stad zal het misschien ook hebben, op bestelling sowieso. Als je er niet niet aan kan komen of je vindt het te veel gedoe dan kan je ook courgette soep nemen of zelf het een en ander veranderen aan dit recept. Je hebt voor dit gerecht wel een staafmixer nodig.*

#### Ingrediënten voor 2 personen

75 gram waterkers 0,8 khd – 7,5 kcal – 0,6 eiw – 0,1 vet  
½ courgette 3,8 khd – 21,8 kcal – 1,5 eiw – 0,0 vet  
1 grote ui 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
1 teentje knoflook 0,3 khd – 1,4 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 bouillonblokje (mag zelf kiezen wat, rund of groente) 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
25 ml room (scheutje) 0,4 khd – 41,9 kcal – 0,3 eiw – 4,4 vet  
½ liter water  
snufje nootmuskaat

peper en zout naar smaak  
eventueel bieslook

Totaal per persoon: 7,8 khd – 88,2 kcal – 2,9 eiw – 4,5 vet

#### Bereiden

Begin met de ui te snipperen, de courgette in kleine blokjes te snijden en het teentje knoflook te “ontschillen”. Vervolgens fruit je de uitjes in een 2 liter pan met een beetje ghee of kokosvet. Als de uitjes glazig zijn, roerbak je de blokjes courgette en het geperste knoflook eventjes kort. Nu kan het water erbij en het bouillonblokje. Breng het aan de kook en zet het vuur dan laag zodat het zachtjes doorkookt.

In de tussentijd maak je de waterkers schoon in een vergiet. Haal de dikste stronkjes er af, de kleintjes mogen blijven zitten. Aan het eind wordt de soep namelijk gepureerd en de dikke stronken willen nog wel eens lastig zijn bij het pureren.

Na 5 tot 10 minuten, als de courgette zacht is, pureer je de soep tot het een zachte massa is, uiteraard met het vuur op een lage stand zodat het net niet meer borrelt. Als het klaar is de waterkers erdoor, minuutje of 2 laten garen en dan de waterkers ook pureren. Dit mag in 1 keer, maar mijn ervaring is dat te veel een hoop gedoe is met pureren. Zodra de waterkers ook gepureerd is, schenk je de room door de soep, wat nootmuskaat naar smaak erbij, grove peper er door malen en eventueel nog wat zout, hoewel, door de bouillonblokjes is het waarschijnlijk al op smaak. Niet meer laten koken.

#### **DINER: Entrecote met bloemkool**

*Ik woon al een tijdje in Houten, bevalt prima, ik heb hier mijn bedrijfje aan huis en je zit lekker centraal in Nederland. Na 5 minuten fietsen zit je op het platteland waar ook de boer en slager Rijnrund zit. Hij verkoopt zijn vlees vooral aan restaurants, maar ook aan sommige plattelandswinkels en slaggers. Het vlees smaakt echt stukken beter dan wat je bij de meeste slagerijen haalt en zeker stukken beter dan uit de supermarkt.*

*Het is natuurlijk ietsje duurder, niet veel, maar wel een euro. Maar bij de supermarkt is een entrecote ook duur, ik betaal liever een euro meer, dan dat ik teleurgesteld ben van het vlees uit de supermarkt.*

*Niet iedereen woont hier in de buurt, maar als je gewoon zoekt of vraagt aan restaurants waar ze hun vlees vandaan halen dan vind je vast een goede slager bij jou in de buurt.*

#### Ingrediënten

Goed stuk entrecote 0,0 khd – 247,5 kcal – 34,5 eiw – 12,2 vet

*Spullen uit het bloemkool recept:*

200 gram bloemkool per persoon 5,8 khd – 50 kcal – 3,8 eiw – 0,4 vet

4 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 360 kcal – 0,0 eiw – 36 vet

1 eetlepel citroensap 0,2 khd – 2,7 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet

1 kleine of een ½ rode of gewone ui 3,3 khd – 18 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet

2 eetlepels verse koriander, grof gesneden

½ theelepel knoflookpoeder of klein teentje knoflook in schijfjes

½ eetlepel gedroogde oregano

½ theelepel zout

½ theelepel gemalen zwarte peper

1 theelepel chilipoeder

Totaal: 9,3 khd – 678,2 – 38,9 eiw – 48,6 vet

#### Bereiden

Een entrecote bakken is niet heel lastig, het kan wel heel makkelijk verkeerd gaan. Leon Mazairac heeft zich laten strikken door Croma om reclame te maken, dus let niet op de boter die hij propageert, van mijn part doe je het in de roomboter of een ander braadproduct. Hij is wel een heel goede kok, ook uit de buurt van Houten.

De bloemkool maak je zoals je dat in dit gerecht kan lezen wat we eerder maakten, nu uiteraard zonder vink!

>>>>

Zet eerst alvast de oven op 200 graden en haal de plaat uit de oven, scheelt later weer verbrande vingers. De bloemkool was je eerst en snij je in kleine stukjes. Net zoals op de foto hier boven. Verspreid die op de plaat. Je kan ook een grote ovenschaal gebruiken, mijn oven is vrij groot en daarom pak ik altijd een schaal.

Sprenkel de olijfolie over de bloemkool en strooi vervolgens alle ingrediënten erover behalve de koriander. Je kan er nog schijfjes citroen met schil bij leggen, maar citroen bevat wel suiker dus beter van niet.

Zet het gerecht 35 minuten in de oven, let wel op, soms gaat een oven sneller dan de ander. Heb je alleen hete lucht dan moet je de oven wat lager instellen, ik gebruik verwarmen van onder en boven op de ovenfunctie. Het moet er ongeveer uitzien als op de foto, mag absoluut niet zwart zijn en de bloemkool moet nog een beetje knapperig zijn. Bij het serveren strooi je de snippers verse koriander over het gerecht en roer je het er doorheen.

## **Weekmenu 7 Gobento.nl**

### **Dag 1**

Zuivel: 2 eieren – gruyère – evt. Griekse yoghurt

Groenten: 150 gram bleekselderij – 200 gram boerenkool

Vlees: ½ gerookte kip – ½ rookworst – 150 gram spekjes

Houdbaar: gebroken lijnzaad – pompoenpitten – zonnebloempitten – 3 walnoten

### **Dag 2**

Zuivel: 3 eieren – Griekse yoghurt – roomkaas – kruidenroomkaas – brie

Groenten/fruit: 150 gram spitskool – 100 gram taugé – 1 lente-uitje – rode bessen – frambozen – 1 aardbei

Vlees: ham – Italiaanse worst – 150 gram kipfilet

Houdbaar: bakpoeder

### **Dag 3**

Zuivel: 2¾ eieren – 25 gram geraspte mozzarella – 12,5 gram geraspte Parmezaan – 40 gram roomkaas

Groenten: 150 gram komkommer – 100 gram mesclun – 1¼ tomaat – ½ sjalotje

Vlees: spek – 100 gram rollade – 125 gram rundergehakt

Houdbaar: 20 gram amandelmeel – (gemalen) lijnzaad – 40 ml Struik krachtbouillon tomaat

### **Dag 4**

Zuivel: 2 eieren – 1 plak kaas

Groenten: 1½ tomaat – 175 gram spruitjes – 100 gram sla – evt. 1 lente-uitje

Vlees: 100 gram rauwe gerookte ham – 1 kleine kipfilet – 37,5 gram spekjes – evt. spek

Houdbaar: rode pesto – 2 zwarte olijven

### **Dag 5**

Zuivel: 2 eieren – 1 plak oude kaas

Groenten: 1 courgette – 125 gram champignons – 1 sjalot – 62,5 gram rucola – 50 gram cherrytomaatjes – ½ lente-uitje – ½ avocado – romainesla – komkommer

Vlees: 150 gram biefstuk – 100 gram spekjes

Houdbaar: zoetstof

### **Dag 6**

Zuivel: 4 eieren – 100 gram roomkaas – 150 gram mozzarella – 100 gram kaas

Groenten: 200 gram bloemkool – 100 gram paddenstoelenmelange – 1 ui of 3 sjalotten – 1 grote tomaat

Vlees: 100 gram ham

Houdbaar: 1 klein blikje tomatenpuree – bakpoeder

### **Dag 7**

Zuivel: 5 à 6 eieren – cheddar – 100 gram roomkaas

Groenten: 100 gram taugé – 2 wortels – ½ courgette – ½ gele paprika – ¼ stronk broccoli – sla – tomaat – komkommer – evt. 1 lente-uitje

Vlees: 1 hamburger of 150 gram gehakt – ½ pakje gerookte spekjes – spek

Houdbaar: 1 augurk (zuur of Kesbeke) – bakpoeder

### **Standaard**

mayonaise – room – ghee of roomboter – sambal – olijfolie – knoflook – uien – maggiblokjes – groentebouillonblokjes – mosterd – witte azijn – balsamicoazijn – Kikkoman Sojasaus Less Salt

Kruiden en specerijen

**Vers:** bieslook – basilicum – tuinkruiden

Gedroogd: Provençaalse kruiden – Italiaanse kruiden – gedroogde peper – knoflookpoeder – oregano – kerriepoeder –

BBQ-kruiden

## DAG 1 week 7

### ONTBIJT: Lijnzaadcracker

Recept van Anky. Heerlijke lijnzaadcrackers die je kan beleggen met bijvoorbeeld kaas of vleeswaren. De ingrediënten kan je het makkelijkst kopen in een reformzaak, die bestaan ook online, bijvoorbeeld <http://www.deweegschaal.nl/> en <http://www.mijnnatuurwinkel.nl/> het is tenslotte bijna 2015, lang leve de webshops. Op onze Facebook groep kan je ook regelmatig tips vinden van de leden waar je bepaalde producten kunt kopen.

#### Ingrediënten

2 eetlepels gebroken lijnzaad 2,6 khd – 95,4 kcal – 3,8 eiw – 6,2 vet  
paar pompoenpitten 0,1 khd – 14,4 kcal – 0,8 eiw – 1,2 vet  
paar zonnebloempitten 0,3 khd – 16,2 kcal – 0,0 eiw – 1,4 vet  
1 theelepel geraspte gruyère 0,1 khd – 21,7 kcal – 1,5 eiw – 1,7 vet  
wat Provençaalse kruiden  
3 eetlepels gekookt water  
Totaal: 3,1 khd – 147,7 kcal – 6,1 eiw – 10,5 vet

#### Bereiden

Meng alle ingrediënten door elkaar en laat het een paar minuten rusten. (Zo kan het lijnzaad wellen.) Daarna pak je een bord, leg je er een stukje bakpapier op en smeer je het mengsel er op uit tot je een mooie maat cracker hebt. Met een mes maak je de vorm netjes. Drie minuten op vol vermogen in magnetron en daarna draai je de cracker om en zet je de magnetron nog op 40 sec. Laten drogen op een afkoelrooster zodat het resterende vocht er uit kan dampen. Als je geen magnetron hebt of als je die niet wilt gebruiken, dan kan je het ook in de oven maken. Dit doe je op een wat lagere temperatuur van 150 graden. Draai ze halverwege een keertje om.

### LUNCH: Bleekselderij kip salade

150 gram bleekselderij 3,0 khd – 21 kcal – 1,5 eiw – 0,0 vet  
½ gerookte kipfilet 0,8 khd – 92 kcal – 15,2 eiw – 4,0 vet  
1 eetlepel mayonaise zonder koolhydraten 0,0 khd – 110 kcal – 0,2 eiw – 12,0 vet  
eventueel ½ eetlepel Griekse yoghurt 0,2 khd – 9,2 kcal – 0,4 eiw – 0,8 vet  
50 gram uitgebakken spekjes 0,3 khd – 120 kcal – 7,5 eiw – 10,0 vet  
3 walnoten 1,1 khd – 148,7 kcal – 3,3 eiw – 14,3 vet  
peper naar smaak  
Totaal: 5,2/5,4 khd – 491,7/500,9 kcal – 27,1/27,5 eiw – 40,3/41,1 vet

#### Bereiden

Snij de bleekselderij in kleine partjes, net als op de foto. Doe dit in een schaal en voeg de in stukjes gesneden gerookte kipfilet toe. De rest van de ingrediënten er door en eventueel naar smaak een snufje zout.

### DINER: Boerenkool quiche met rookworst

De winter komt er helaas weer aan. Dat is traditioneel stampot tijd, jammer genoeg zijn aardappelen uit den boze, echter, met boerenkool kan je ontzettend lekker eten zonder aardappelen. Vandaag maken we er een quiche van met rookworst en ei.

#### Ingrediënten

200 gram boerenkool 8,0 khd – 92 kcal – 8,0 eiw – 2,0 vet  
½ rookworst (die met de minste kh) 2,8 khd – 413,8 kcal – 18,3 eiw – 36,5 vet  
2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
scheutje room (± 25 ml) 0,8 khd – 83,8 kcal – 0,5 eiw – 8,8 vet  
100 gram spekjes 0,5 khd – 240 kcal – 15,0 eiw – 20,0 vet  
Totaal: 12,1 khd – 989,6 kcal – 56,4 eiw – 78,9 vet

#### Bereiden

Begin met het uitbakken van de spekjes. Kook de boerenkool een kwartiertje tot hij bijna gaar is. Goed uit laten lekken. Meng de eieren met de room en kluts goed door. Snij de rookworst in plakjes en meng met de spekjes en boerenkool. Vet een ovenschaal lichtjes in en verdeel het boerenkoolmengsel over de schaal. Giet het eimengsel erbij en zet het een minuut of 20 in de oven op 200 graden.

## DAG 2

### ONTBIJT: Griekse yoghurt met rood fruit

100 gram Griekse yoghurt (3 eetlepels) 3,2 khd – 122 kcal – 4,8 eiw – 10,5 vet  
1 takje rode bessen 0,4 khd – 3,6 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 aardbei 1,0 khd – 5,4 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
2 frambozen 0,5 khd – 3,5 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
Totaal: 5,1 khd – 134,5 kcal – 5,1 eiw – 10,5 vet

## LUNCH: Opsie bento

*Met de oopsies kan je oneindig veel dingen maken. Voor een Opsie Bento gebruik je de oopsies uit dit recept. Wij maken er altijd meer klaar dan dat we op dat moment eten, je kan ze prima een paar dagen bewaren of invriezen. Op onze facebook fanpage staat een heleboel door Anky gemaakte oopsie inspiratie voor in de Bentobox.*

### Ingrediënten oopsies:

3 eieren 0,0 khd – 240 kcal – 21,9 eiw – 17,3 vet  
100 gram roomkaas 2,5 khd – 334 kcal – 10,2 eiw – 31,5 vet  
½ theelepel bakpoeder 0,33 khd – 1,3 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
1 mespunt zout  
Totaal: 2,8 khd – 575,3 kcal – 32,1 eiw – 48,8 vet

3 grote oopsies 1,4 khd – 287,7 kcal – 16,2 eiw – 24,3 vet  
1 portie brie (± 20 gram) 0,0 khd – 71 kcal – 3,4 eiw – 6,4 vet  
1 portie Italiaanse worst (± 15 gram) 0,0 khd – 54,8 kcal – 4,1 eiw – 4,4 vet  
1 portie ham (± 15 gram) 0,3 khd – 19,5 kcal – 2,7 eiw – 0,9 vet  
2 eetlepels kruidenkaas (± 30 gram) 1,0 khd – 123,6 kcal – 2,3 eiw – 12,3 vet

### Werkwijze

Split de eieren. De roomkaas goed mengen met de eidooiers en het zout, tot je geen klontjes meer hebt. In andere vetvrije!! schaal eiwitten stijf opkloppen met het bakpoeder. Heel stijf tot het glanst. Dus als ze stijf zijn nog even een paar minuten, tot je de schaal ondersteboven kunt houden! Dan beetje bij beetje het gele mengsel door de stijfgeklopte eiwitten spatelen. Niet mixen, alleen om spatelen zodat alles heel luchtig blijft. Doe dit alles met vetvrije kommen en schalen en zorg dat alles goed droog is. (Ontvet alles eventueel met citroensap, in een metalen kom gaat het makkelijker dan in een plastic kom.)

De bakplaat bekleden met bakpapier en met grote opscheplepel 6 tot 8 even grote hoopjes maken. En dan de oven in op 150 graden ongeveer 25 minuten.

Ze zakken wat in na het eruit halen, dit is normaal. Prima vervanging voor het broodje bij de hamburger! Ze zijn ook goed in te vriezen en dan de avond ervoor uit de vriezer halen en ontdooien in de koelkast.

Bestrijk de oopsies met kruidenkaas en beleg het met brie, ham of wat anders en vouw ze dubbel.

## DINER: Spitskool met pittige kip

*Dit gerechtje maak je in een handomdraai. Je kan de spitskool lui voorgesneden halen bij de supermarkt, wij geven de voorkeur aan een hele, die kan je langer bewaren en af en toe iets van af snijden.*

### Ingrediënten

150 gram spitskool 6,0 khd – 63 kcal – 4,5 eiw – 1,5 vet  
½ teentje knoflook 0,3 khd – 1,4 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 lente-uitje 1,7 khd – 12,4 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet  
100 gram taugé 2,0 khd – 21 kcal – 5,0 eiw – 1,0 vet  
150 gram kip 0,0 khd – 165 kcal – 35,0 eiw – 2,7 vet  
1 gedroogd Spaans pepertje (kleintje) 1,7 khd – 18,3 kcal – 0,6 eiw – 0,8 vet  
½ maggiblokje 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
eventueel wat sambal oelek 0,1 khd – 1,2 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
wat bakolie  
Totaal: 12,2/12,3 khd – 285,6/286,8 kcal – 45,8 eiw – 6,2 vet

### Bereiden

Maak kleine brokjes van de kipfilet en roerbak ze in wat bakolie of ghee. Als het bijna gaar is, pers je de knoflook erdoor. Als het gaar is, de kip uit de pan of wok halen en tijdelijk in een kommetje leggen.

Roerbak nu in de pan of wok de spitskool samen met het lente-uitje, het bouillonblokje en het pepertje. Doe dit eerst op hoog vuur een minuut of 2 en zet het vervolgens op laag gas en maak het al roerend gaar. Ik vind het lekker als het nog een beetje knapperig is bij het opdienen, dus niet helemaal dood koken. Voeg het vlees, de taugé en het optionele schepje sambal toe, laat het nog even warm worden en klaar!

## DAG 3

### ONTBIJT: Roerei en komkommer ontbijt.

*Lekker luchtig roerei met wat komkommerschijfjes. Als je hongerige huisgenoten hebt die weigeren koolhydraatarm te eten dan is dit, net als het Engels ontbijt, een erg handig gerecht om hen te geven, met een boterhammetje erbij natuurlijk. Eigenlijk is dat hoe ik het hier altijd doe met gasten. De meeste mensen merken het niet eens, maar voor de koolhydraat junkies doe je er gewoon wat bij, ontbijten met een broodje, lunch idem en diner met wat rijst erbij.*

### Ingrediënten

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet



50 ml room (Aldi houdbaar, laag in de KH ontdekte ik vandaag) 1,5 khd – 167,5 kcal – 1,0 eiw – 17,5 vet  
100 gram komkommer 1,3 khd – 13 kcal – 0,7 eiw – 0,4 vet  
bieslook  
peper en zout naar smaak  
ghee of roomboter om in te bakken  
Totaal: 2,8 khd – 340,5 kcal – 16,3 eiw – 29,5 vet

#### Bereiden

Kluts het ei samen met de room en wat peper en zout. Laat wat ghee in de pan smelten, vuur of plaat ongeveer op 50% en giet het ei er in. Het is belangrijk dat je niet te snel gaat roeren, laat het licht stollen en roer dan kort met een spatel. Zet het vuur dan iets lager en om de 10 of 15 seconden draai je 1 keer met een spatel door de pan. Als het te gaar is, worden het namelijk allemaal kleine korreltjes. Je kan het serveren met wat plakjes komkommer en koolhydraatarme mayonaise. Nog lekkerder als je er wat gesnipperde bieslook over strooit.

### **LUNCH: Salade met rollade**

*Af en toe maken wij een rollade klaar. Die kopen we wel gewoon kant en klaar bij de slager. Wij hebben het geluk dat we een erg goede slager hebben op loop afstand. We eten niet de hele rollade, wat er over is gebruiken we de rest van de week als tussendoortje in de bentobox. Mesclun is gewoon een soort slamix, je kan ook gewone jonge bladsla of iets dergelijks gebruiken te krijgen bij de Appie.*

#### Ingrediënten

100 gram mesclun 2,0 khd – 26 kcal – 2,5 eiw – 0,4 vet  
1 tomaat 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,4 vet  
50 gram komkommer 0,7 khd – 6,5 kcal – 0,4 eiw – 0,2 vet  
1 eetlepel uitgebakken spekjes 0,1 khd – 36 kcal – 2,3 eiw – 3,0 vet  
100 gram rollade (3 dikke plakken) 0,0 khd – 119 kcal – 20,0 eiw – 10,0 vet

#### Ingrediënten dressing

2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet  
1 theelepel mosterd 0,2 khd – 6,5 kcal – 0,3 eiw – 0,5 vet  
2 theelepels witte wijnazijn of balsamicoazijn  
snufje knoflookpoeder  
peper en zout  
Totaal: 5,1 khd – 369,4 kcal – 25,9 eiw – 32,7 vet

#### Bereiden

Bak het spek eerst even uit en snij in de tussentijd de tomaat en de komkommer. Alles in de bentobox, rollade in stukjes er bovenop, dressing in een apart cupje en aanvullen met tussendoortjes naar wens.

### **DINER: Lasagne met salade**

#### Ingrediënten lasagne bladen

75 gram amandelmeel 0,9 khd – 107,3 kcal – 3,9 eiw – 9,3 vet  
150 gram roomkaas 0,9 khd – 125,3 kcal – 3,8 eiw – 11,8 vet  
3 eieren 0,0 khd – 60 kcal – 5,5 eiw – 4,4 vet  
4 el (slag)room 0,3 khd – 33,5 kcal – 0,2 eiw – 3,5 vet  
2 el gemalen lijnzaad (je krijgt dan lijnzaadmeel) 0,7 khd – 23,9 kcal – 1,0 eiw – 1,6 vet  
½ eetlepel Italiaanse kruiden

#### snufje zout en peper

#### Ingrediënten saus

500 gram rundergehakt 0,0 khd – 268,8 kcal – 25 eiw – 18,8 vet  
150 ml Struik krachtbouillon tomaat 1,3 khd – 8,3 kcal – 0,2 eiw – 0,3 vet  
3 verse tomaten 1,6 khd – 11,6 kcal – 0,3 eiw – 0,3 vet  
2 teentjes knoflook 0,3 khd – 1,4 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
2 sjalotjes, in snippers 1,1 khd – 4,8 kcal – 0,3 eiw – 0,0 vet  
Italiaanse kruiden (zonder zout)  
1 eetlepel oregano  
1 eetlepel basilicum  
snufje peper  
100 gram geraspte mozzarella 0,4 khd – 58,8 kcal – 4,3 eiw – 4,5 vet  
50 gram geraspte Parmezaanse kaas 0,0 khd – 101 kcal – 10,0 eiw – 6,8 vet  
Totaal per persoon: 7,5 khd – 804,7 kcal – 54,6 eiw – 61,0 vet

#### Bereiding lasagne bladen

Meng alle droge ingrediënten in een kom, doe daarna de eieren, roomkaas en room erdoor. Laat dit even staan. In een pan doe je wat boter en giet hier in ongeveer 2 opscheplepels beslag. Zet het vuur niet te hoog, laat het rustig

gaar worden. Dan draai je het om en bak je de andere kant. Zodra het blad klaar is uit de pan op het afkoelrooster. Dit doe je totdat het beslag op is. Bij mij leverde dit 8 bladen op. Om er voor te zorgen dat ze niet aan elkaar plakken, leg je tussen de bladen een stukje bakpapier.

#### Bereiding saus

Verwarm nu eerst de oven voor op 200 graden voor later. Standje van onder

In een pan fruit je de knoflook en de gesnipperde sjalotjes aan, daarna het gehakt erdoor en rullen tot het gaar is. Vervolgens de bouillon erdoor en terwijl het pruttelt de tomaten ontvellen en met de blender pureren. Dit mag dan meteen door de saus. Maak het af met de resterende kruiden, nog even zachtjes door laten pruttelen en je kunt naar de volgende stap.

#### Lasagne bereiden

Vet de ovenschaal in met roomboter of ghee. Begin met een bodempje saus, hier bovenop leg je 2 bladen, dan weer een laag saus en zo ga je door totdat je geen saus en bladen meer hebt. Ik heb er voor gekozen de laatste laag een blad te doen en daar bovenop de geraspte mozzarella en geraspte Parmezaanse kaas. Dan wordt de bovenste laag wat dikker en lekker knapperig. Het gerecht gaat 20 tot 30 minuten in de oven. Hou het in de gaten want het is zonde als het zwart wordt

## **DAG 4**

### **ONTBIJT: Omelet met spek**

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet

50 ml room 1,5 khd – 168 kcal – 1,0 eiw – 17,5 vet

½ tomaat 1,0 khd – 7,7 kcal – 0,2 eiw – 0,2 vet

1 plakje kaas 0,0 khd – 56 kcal – 2,9 eiw – 4,5 vet

peper en zout naar smaak

tuinkruiden

eventueel ontbijtspek 0,0 khd – 75 kcal – 4,6 eiw – 6,0 vet

eventueel een klein uitje gesneden 2,6 khd – 14,8 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet

eventueel lente uitje gesneden 1,3 khd – 9,3 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet

Totaal: 2,5/6,4 khd – 392/491 kcal – 18,7/24,4 eiw – 33,8/40 vet

Klaarmaken

Kluts de eieren en de kruiden met de room door elkaar. Als je bacon of spek gebruikt, bak deze dan eerst lekker uit in de pan. Vervolgens het ei mengsel er doorheen gieten. Zet het op een laag pitje een laat het langzaam gaar worden. De tomaat kan er bovenop gelegd worden en de kaas smelt er lekker overheen. Je kan je omelet altijd nog zelf opleuken met paprika, spinazie of wat jij lekker vindt zolang het maar koolhydraatarm is.

### **LUNCH: Salade rode pesto en ham**

Ingrediënten

100 gram sla 1,2 khd – 16 kcal – 1,3 eiw – 0,3 vet

1 tomaat 2,1 khd – 15,4 kcal – 0,4 eiw – 0,4 vet

1 eetlepel rode pesto 0,7 khd – 62,3 kcal – 0,5 eiw – 6,3 vet

100 gram rauwe gerookte ham 1,2 khd – 188 kcal – 24,6 eiw – 9,5 vet

2 zwarte olijven, in plakjes 0,1 khd – 11,3 kcal – 0,1 eiw – 1,1 vet

pluk alfalfa 0,6 khd – 6,6 kcal – 0,5 eiw – 0,1 vet

Ingrediënten dressing

2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 160 kcal – 0,0 eiw – 18,2 vet

1 eetlepel balsamicoazijn 1,9 khd – 7,7 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet

snuffje peper en zout

snuffje knoflookpoeder

Totaal: 7,8 khd – 467,3 kcal – 27,4 eiw – 35,9 vet

Bereiden

Alle ingrediënten bij elkaar en afmaken met de dressing. De dressing kan je het beste in een apart cupje bewaren als je de salade niet meteen opdient en meeneemt in een lunch of bentobox. Aanvullen met tussendoortjes naar wens.

### **DINER: Spruitjes kip roerbak**

*Wij zijn gek op roerbakken! Het is snel, makkelijk en gezond. Dit gerecht is voor **2** personen. Let er met spruitjes op dat ze absoluut niet te lang gekookt worden, dat veroorzaakt die typisch vieze nitraat smaak.*

Ingrediënten voor **2** personen

350 gram kleine spruitjes 9,1 khd – 77 kcal – 4,0 eiw – 1,2 vet

2 kleine kipfilets 0,0 khd – 110 kcal – 23,3 eiw – 1,8 vet

75 gram spekjes 0,2 khd – 90 kcal – 5,6 eiw – 7,5 vet

½ ui 1,0 khd – 5,6 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet

mosterd (± 1 eetlepel) 0,5 khd – 19,5 kcal – 0,9 eiw – 1,5 vet  
Totaal per persoon: 10,8 khd – 302,1 khd – 34,0 eiw – 12,0 vet

#### Bereiden

Begin met de schoongemaakte spruitjes kort in een (stoom)pan net niet gaar te maken. Tegelijk snij je de kip in brokjes en bak je eerst de spekjes uit en vervolgens de kip erbij tot deze bijna gaar is. Dit doe je in een wok of braadpan. Dan de ui erbij en als alles goed gaar gebakken is, doe je de mosterd erbij (hoeveelheid naar wens/ pittig/ mild etc.). Dan de beetgaar gekookte spruitjes erbij, door elkaar husselen, even laten sudderen en klaar...

## DAG 5

### ONTBIJT: Eiersalade schuitjes

#### Ingrediënten

blaadjes romanesla (of andere stevige soort)(± 10 gram) 0,1 khd – 1,5 kcal – 0,15 eiw – 0,0 vet  
plakjes komkommer (± 10 gram) 0,13 khd – 1,3 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
1 eetlepel zure mayonaise 0,0 khd – 110 kcal – 0,23 eiw – 12,0 vet  
¼ gesnipperd uitje 1,0 khd – 5,6 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet  
1 drupje mosterd  
1 theelepel kerrievoeder  
zout & peper  
paar sprietjes bieslook  
Totaal: 1,2 khd – 278,4 kcal – 15,3 eiw – 23,6 vet

#### Bereiden

Kook de eieren bijna helemaal hard. Pel ze en laat ze afkoelen. Doe de mayo, mosterd, kerrievoeder en het ¼ gesnipperde uitje in een kom en voeg het eigeel toe. Roer dit tot een sausje. Snij de eiwitten in kleine blokjes en voeg deze ook toe. Breng op smaak met wat zout en peper en knip de bieslook eroverheen. Schep het mengsel in de schuitjes en gaarneer het met wat komkommer. (Of schep wat op de komkommer, want dat is ook erg lekker.)

### LUNCH: Salade kaas en avocado

*Dit gerecht is van Anky en bedoeld voor **2** personen. Maak je het voor jezelf, halveer de ingrediënten dan. De kaascrackers zijn overigens zeer verslavend, je bent gewaarschuwd!*

#### Ingrediënten voor **2** personen

125 gram rucola 0,1 khd – 14,4 kcal – 2,2 eiw – 0,3 vet  
100 gram cherrytomaatjes 2,0 khd – 15 kcal – 0,5 eiw – 0,4 eiw  
1 lente-ui 0,9 khd – 6,2 kcal – 0,3 eiw – 0,1 vet  
2 hardgekookte eitjes 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet  
1 avocado 1,6 khd – 179 kcal – 1,7 eiw – 17,6 vet  
2 plakken oude kaas (hier crackers van gemaakt en in stukjes) 0,0 khd – 87 kcal – 5,6 eiw – 7,2  
200 gram uitgebakken spekreepjes 0,5 khd – 240 kcal – 15,0 eiw – 20,0 vet

#### Ingrediënten dressing

2 eetlepels olijfolie 0,0 khd – 80 kcal – 0,0 eiw – 9,1 vet  
1 eetlepel mosterd 0,3 khd – 9,8 kcal – 0,5 eiw – 0,8 vet  
1 eetlepel azijn  
paar druppels zoetstof  
peper naar smaak  
Totaal per persoon: 5,4 khd – 711,4 kcal – 33,1 eiw – 61,3 vet

#### Bereiden kaascrackers

Zet de oven op 200 graden. Als deze opgewarmd is, leg je de plakjes kaas op een bakpapiertje in de oven. Bak het ongeveer 10 tot 15 minuten tot het krokant is. Leg het bakpapier met de crackers op een roostertje en laat het afkoelen.

#### Bereiden dressing

Alle dressing ingrediënten goed mengen.

#### Bereiden salade

Bak eerst even de spekjes uit, verder is dit ook geen raketwetenschap, alles door elkaar op een bord, in een kom of in een bentobox, dressing erover en als kers op de slagroom, de kaascrackertjes er bovenop.

### DINER: Courgetti met biefstuk

*We kunnen niet genoeg van de courgetti krijgen. Vanavond weer op het menu en dit keer met biefstukreepjes. Let op bij het bakken van de biefstuk dat je het niet te heet laat worden en het te lang doet, das zonde want dan wordt het taai.*

#### Ingrediënten

1 courgette (± 300 gram) 15,0 khd – 87 kcal – 6,0 eiw – 0,0 vet  
150 gram biefstukreepjes 0,0 khd – 162 kcal – 34,4 eiw – 2,7 vet  
125 gram champignons 0,5 khd – 22,5 kcal – 2,9 eiw – 0,6 vet  
1 sjalot, in snippers 2,2 khd – 9,6 kcal – 0,5 eiw – 0,1 vet  
flinke scheut room (± 50 ml) 1,5 khd – 167,5 kcal – 1,0 eiw – 17,5 vet  
kruiden: BBQ kruiden van bijvoorbeeld de Lidl, zo'n grinder.  
peper  
Totaal: 19,2 khd – 448,6 kcal – 44,8 eiw – 20,9 vet

#### Bereiden

Begin met het snijden van de courgette met de Spirelli of ander keukengereedschap en leg dit op een theedoek, keukendoek of in een vergiet om het vocht er uit te laten lopen.

Snij de champignons in plakjes en doe ze in een koekenpan met wat ghee of roomboter, hier mogen de sjalotten ook bij. Laat het gaar worden.

In de tussentijd zet je een braadpan of een wok neer en roerbak je daar de biefstukreepjes op hoog vuur in wat roomboter of ghee. Doe dit heel kort, dat alleen er een mooi bruin korstje op komt en de binnenkant nog rood en koud is.

Als dit klaar is dan doe je de biefstuk op een laag vuur bij de champignons en de uitjes. Hier kan dan meteen de room, de kruiden en de peper bij. Laat het zacht smoren op de laagste stand van het gas, terwijl je in de wok op hoog vuur de courgetti roerbakt.

Dit moet niet te lang want anders wordt het slap en vochtig. Gewoon even kort op hoog vuur tot het beetgaar is.

## DAG 6

### ONTBIJT: Oopsies

Zie recept Oopsies LUNCH DAG 2

### LUNCH: Paddenstoelensoep met room

*Heerlijke herfstsoep met paddenstoelen. Dit is een makkelijke paddenstoelensoep en ook nog vegetarisch. In iedere supermarkt kan je tegenwoordig een paddenstoelenmix halen, het heeft een specifiekere smaak dan alleen champignons.*

#### Ingrediënten

100 gram paddenstoelen (paddenstoelen mix van de Appie) 5,5 khd – 38 kcal – 2,5 eiw – 0,3 vet  
1 groentebouillonblokje (Maggi of de natuurwinkel) 1,0 khd – 9 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
1 teentje knoflook 0,6 khd – 2,8 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
25 ml room (scheutje) 0,8 khd – 83,8 kcal – 0,5 eiw – 8,8 vet  
1 lente-ui 1,7 khd – 12,4 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet  
1 klein uitje 2,6 khd – 14,8 kcal – 0,5 eiw – 0,0 vet  
½ liter water  
gemalen peper  
Totaal: 12,2 khd – 160,8 kcal – 4,2 eiw – 9,3 vet

#### Bereiden

Begin eerst met het fruiten van de ui in een pan in ghee of olijfolie. Als deze glazig zijn, voeg je de paddenstoelen toe. De grote snij je in stukjes, de kleintjes kunnen er zo in. Als de paddenstoelen zacht zijn, kan je het teentje knoflook en het gesneden lente-uitje toevoegen. Nog even kort fruiten en het water met een bouillonblokje erbij.

Laat de paddenstoelensoep zachtjes een minuut of 10 doorkoken. Voeg wat gemalen peper toe en zet het gas dan laag. Als het niet meer pruttelt, mag de room erbij. Eet smakelijk!

### DINER: Bloemkoolpizza, bodem van bloemkool

*Gezond, koolhydraatarm eten en je mist pizza's? Geen probleem. Dit is een heerlijk gerecht met weinig koolhydraten. Het is wel even oefenen om de bodem goed te krijgen en niet te slap, maar uiteindelijk zal het lukken. We maken dit gerecht voor*

**2** personen, dat is praktischer. Als je alleen bent, kan je de restjes meenemen in de bentobox naar je werk.

#### Ingrediënten (1 pizza)

200 gram rauwe bloemkoolroosjes 2,9 khd – 25 kcal – 1,9 eiw – 0,2 vet  
150 gram mozzarella, geraspt 1,1 khd – 176,3 kcal – 12,8 eiw – 13,5 vet  
1 ei 0,0 khd – 40 kcal – 3,7 eiw – 2,9 vet

#### Ingrediënten topping

1 klein blikje tomaten puree 4,9 khd – 26,2 kcal – 1,1 eiw – 0,0 vet  
100 gram ham of andere vleeswaren 1,1 khd – 65 kcal – 9,1 eiw – 2,9 vet  
100 gram kaas 0,0 khd – 187,5 kcal – 9,7 eiw – 15,0 vet  
1 grote tomaat 3,0 khd – 22 kcal – 0,7 eiw – 0,5 vet

1 ui of 3 sjalotten 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
Italiaanse- of pizzakruiden  
(basilicum) olijfolie  
verse basilicum  
Totaal per persoon: 15,0 khd – 553,1 kcal – 39,4 eiw – 35,0 vet

#### Bereiden

Verwarm de oven voor op 225 graden en leg een vel bakpapier op een bakplaat. Snij de bloemkool in roosjes en doe de roosjes in een keukenmachine. Maal de bloemkool totdat het soort kruimels worden. Niet te lang malen, want dan wordt het bloemkoolpuree.

Doe het bloemkoolkruim in een magnetronbestendige kom en zet gedurende 8 minuten in de magnetron. Laat daarna afkoelen in een schone theedoek en als het wat is afgekoeld, het vocht er uit wringen.

Klop het ei los in een kom vervolgens roer je de bloemkool & de mozzarella door het losgeklopte ei. Voeg er zout, kruiden en peper naar smaak aan toe en roer het geheel goed door. (Ik heb allerlei Italiaanse kruiden gebruikt.) Verdeel het bloemkoolmengsel over de bakplaat. Verdeel het mengsel over de vorm.

Tip: leg doorzichtig folie over het mengsel en druk het naar de zijkant.

Bestrijk de bovenkant van de pizza met een beetje olijfolie en bak de bodem ongeveer 15-20 minuten in de voorverwarmde oven. Af laten koelen en als de bodem koel is, kan je het gaan beleggen. Dit kan jouw eigen favoriete toppings zijn zolang het maar geen koolhydraten bevat. Zet het daarna onder de grill en smullen maar.

Ik heb het met de ingrediënten hierboven gemaakt, eerst wat tomatenpuree, dan ham, tomaat, uitjes, kruiden en afmaken met kaas en wat olijfolie er over heen.

## DAG 7

### ONTBIJT: Omelet taugé

2 eieren 0,0 khd – 160 kcal – 14,6 eiw – 11,6 vet  
100 gram taugé 3,0 khd – 48 kcal – 5,0 eiw – 1,0 vet  
scheutje Kikkoman sojasaus groen (Less Salt) 0,7 khd – 10,7 kcal – 1,0 eiw – 0,0 vet  
snuffje peper en zout  
eventueel een klein uitje, gesneden 3,3 khd – 18 kcal – 0,6 eiw – 0,0 vet  
eventueel lente uitje, gesneden 1,7 khd – 12,4 kcal – 0,6 eiw – 0,2 vet  
Totaal = 3,7/8,7 khd – 219/249 kcal – 20,6/21,8 eiw – 12,6/12,8 vet

#### Klaarmaken van omelet taugé

Kluts de eieren door elkaar met de peper en de sojasaus tot het een beetje luchtig is geworden. De taugé goed afspoelen, uit laten lekken en kort roerbakken in de kokosolie of ghee, vervolgens het ei mengsel er doorheen gieten. Zet het op een laag pitje een laat het langzaam gaar worden. Op smaak brengen met zout.

Als je uitjes gebruikt, fruit ze dan voor je de taugé gaat roerbakken.

### LUNCH: Frans stoofpotje

*Recept van vriend uit Frankrijk. Die Fransen doen sowieso meer moeite om gezond te eten in de middag, de bentoboxen van monbento zijn niet voor niets een hit in Frankrijk. Heerlijk zacht gerecht voor in het weekend en eventueel de dag erna lekker mee naar je werk. Steek de ogen van jouw collega's maar uit, terwijl ze kauwen op een stuk droog brood met pindakaas.*

#### Ingrediënten **2** personen

1 pakje gerookte spekjes 0,6 khd – 300 kcal – 18,8 eiw – 25 vet  
4 wortels 9,9 khd – 59,4 kcal – 1,1 eiw – 0,5 vet  
1 courgette 7,5 khd – 43,5 kcal – 3,0 eiw – 0,0 vet  
1 ui 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
1 paprika 2,7 khd – 17,5 kcal – 0,5 eiw – 0,1 vet  
½ stronk broccoli 0,5 khd – 16,9 kcal – 1,8 eiw – 0,4 vet  
½ liter bouillon 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,0 eiw – 0,0 vet  
Totaal per persoon: 23,7 khd – 452,9 – 25,6 eiw – 26,0 vet

#### Bereiden

Alles bij elkaar en een minuut of 20 laten stoven, behalve de paprika, die rooster je in een koekenpan in de tussentijd en doe je er als laatste door vlak voor het opdienen. Op smaak brengen met peper en waarschijnlijk geen zout want dat zit al genoeg in de bouillon.

### DINER: Hamburgers met oopsiebroodjes

*De hamburger hebben we al eerder gemaakt, nu een upgrade met de immens populaire oopsie broodjes. Om het ultieme hamburger gevoel te krijgen doen we wat sesamzaadjes op de oopsies. Voor dit gerecht moet je dus eerst even wat oopsies bakken. Ik moet eerlijk bekennen dat ik er 2 voor mezelf heb klaargemaakt.*

## Ingrediënten per oopsieburger

2 oopsies 0,9 khd – 191,8 kcal – 10,8 eiw – 16,2 vet > **zie lunch dag 2**  
1 hamburger of 150 gram rundergehakt 2,5 khd – 275 kcal – 17,0 eiw – 19,0 vet  
½ uitje, in ringen 2,0 khd – 11,1 kcal – 0,4 eiw – 0,0 vet  
2 plakjes uitgebakken spek 0,2 khd – 75 kcal – 4,6 eiw – 6,0 vet  
2 plakjes cheddar of brie 0,0 khd – 208 kcal – 12,8 eiw – 17,2 vet  
2 bladeren sla 0,5 khd – 4,5 kcal – 0,3 eiw – 0,1 vet  
paar plakjes tomaat 1,1 khd – 7,7 kcal – 0,2 eiw – 0,2 vet  
paar plakjes komkommer 0,1 khd – 1,3 kcal – 0,1 eiw – 0,0 vet  
1 augurkje (zuur of van Kesbeke) 0,2 khd – 2,2 kcal – 0,2 eiw – 0,0 vet  
1 eetlepel mayonaise 0,0 khd – 110 kcal – 0,2 eiw – 12,0 vet  
eventueel een gebakken spiegelei 0,0 khd – 80 kcal – 7,3 eiw – 5,8 vet  
Totaal per burger: 7,5 khd – 886,6/966,6 kcal – 46,6/53,9 eiw – 70,7/76,5 vet

## *Bereiden*

Terwijl de oopsies in de oven liggen, bak je tegelijkertijd, eventueel in meerdere koekenpannen, de hamburger(s), het spek en de uitjes. Doe je er ook een spiegel ei bij, bak dit ook op dit moment. Als de burger gaar is aan beide kanten, laat je in de laatste minuten een plak cheddar kaas op de burger smelten in de pan.  
Maak met alle ingrediënten een mooie burger, eet smakelijk!