

Weekmenu met minder koolhydraten

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	zondag
Ontbijt	Omelet van 3 eieren met champignons, paprika en courgette	2 koolhydraatarme boterhammen met kipfilet en avocadospread (voor 2 porties: 1 rijpe avocado's, 1 el gehakte koriander, 1 el hüttenkäse, 1 el citroensap)	250 gram volle kwark + 25 gram ongezoeten noten + 100 gram rood fruit	4 wasa crackers vezelrijk met avocadospread (portie van dinsdag) en ham	250 gram volle kwark met 25 gram walnoten (geen honing!) + 100 gram rood fruit	2 geroosterde koolhydraatarme boterhammen met hüttenkäse, belegd met zalm en kappertjes. Evt. garneren met verse dille	4 Wasa crackers vezelrijk met eiersalade (zie recept)
Lunch	2 koolhydraatarme boterhammen met kipfilet, komkommer en tomaat + 100 gram rood fruit	Salade van: 100 gram rauwe andijvie 100 gram worteltjes 125 gram gerookte zalm Dressing van peper, olie & azijn	Tosti van 2-3 koolhydraatarme boterhammen met kaas, tomaat en pesto	Tomaten hüttenkäse : 4 grote tomaten 200 gram hüttenkäse Peper & Oregano Snijd een kapje van de tomaten. Hol de tomaten uit en vang het vocht op. Meng de hüttenkäse met hüttenkäse, peper, oregano en de	Omelet van 2-3 eieren met veel groenten evt. op 1-2 koolhydraatarme boterhammen	3 hartige pannenkoekjes met prei en courgette (zie recept) + schaalpje rood fruit	1-2 koolhydraatarme wraps (bijvoorbeeld van Atkins) met roerbakgroenten, kruiden en 50-75 gram kipfilet. Op smaak gebracht met kruiden

				inhoud van de tomaten. Vul de tomaten met de hüttenkäse. Wat niet in de tomaten past, apart opeten			
Warme maaltijd	Pasta met spinazie + 150 ml volle kwark	250 gram broccoli en bloemkool met 150 gram varkenshaas Evt. gratineerd met een beetje 30+ kaas + 150 ml volle kwark	3 opscheplepels Atkins/zero pasta of courgettepasta (150 g) met 4 opscheplepels saus van ui, knoflook, gezeefde tomaten, paprika, champignons, Italiaanse kruiden en 30+ kaas + 150 ml volle kwark & schaalte rood fruit	250 gram spruitjes gebakken met ui & champignons + 1 runderhamburger + 150 ml volle kwark & schaalte rood fruit	Nasi van bloemkoolrijst serveer met een omelet (zie recept, maak meteen wat meer voor zondag) + 150 ml volle kwark	200 gram boontjes met 1 rundergehaktbal + gebakken ui, courgette, paprika en champignons + 150 ml volle kwark	Nasi van bloemkoolrijst opgebakken. Serveer met kipfilet. + 150 ml volle kwark

Recept eiersalade:

- + 5 eieren, gekookt en fijngesneden
- + 2 el mayonaise
- + 2 el kwark
- + 1 ½ el bieslook, fijngesneden
- + 2 tl kerrie

Meng alle ingrediënten en breng op smaak met peper. De eiersalade is in de koelkast ongeveer drie dagen houdbaar.

Hartige pannenkoekjes met courgette

6 pannenkoekjes.

+ 1 courgette

+ ½ kleine rode ui

+ 30 gram feta

+ 4 eieren

+ een teen knoflook fijngesneden of geraspt

+ olijfolie

+ peper om op smaak te brengen.

Evt. ook kruiden zoals kerrie, cayennepeper etc.

Was de courgette en rasp deze fijn met het grofste gedeelte van de rasp. Laat een ½ uurtje uitlekken in een zeef en dep droog met keukenpapier. Snij de prei en de ui in plakjes en feta in blokjes. Klop de eieren los in de kom. Voeg de geraspte courgette, de geraspte of gesneden knoflook, de plakjes ui en en breng op smaak met peper en evt. andere kruiden. Zet een koekenpan op het vuur en smelt de boter. Doe een el beslag in de pan, druk plat en duw er een paar blokjes feta in. Bak de pannenkoekjes aan elke kant in 2-3 minuten goudbruin en gaar. Dep de pannenkoekjes droog met wat keukenpapier.

Recept pasta met spinazie

2 personen

+ 150-200 gram courgettespaghetti of spaghetti zero

+ 400 gram spinazie of 200 gram diepvriesspinazie in deelblokjes

+ 1 rode ui

+ 50 gram cashewnoten

+ 50 gram hüttenkäse

+ 1 eetlepel olie

+ 1 teentje knoflook

+ 2 theelepels pesto

Rasp de courgette in slierten of bereid de spaghetti zero. Was de spinazie of laat het ontdooien. Hak de helft van de cashewnoten grof en hou die apart. Wrijf de andere helft van noten fijn. Meng de fijngemaakte noten met de hüttenkäse. Fruit de rode ui zachtjes in de olie en pers de knoflook erbij. Voeg de spinazie toe en laat het slinken. Maak het op smaak met wat peper. Meng het spinaziemengsel met de hüttenkäse, pesto en walnoten door de uitgelekte spaghetti. Strooi de over gehouden walnoten eroverheen.

Nasi van bloemkoolrijst

2 personen

- + 500 gram (gesneden) roerbakgroenten naar keuze
- + 1 ui (fijngesneden)
- + 2 teentjes knoflook(geperst)
- + evt. een pepertje
- + 300 gram bloemkoolrijst

Kruiden:

- + 1 el djinten (komijnpoeder)
- + 2 tl kerrie
- + 1 tl ketoembar (korianderpoeder)
- + 1 tl djahe (gementerpoeder)
- + 1tl koenjit (kurkuma)

Verhit olie in een pan en voeg de knoflook, ui, eventuele peper en de nasikruiden toe. Bak deze kort aan en voeg vervolgens de roerbakgroenten toe. Bak de bloemkoolrijst kort in een andere pan. Voeg de rijst bij de groenten en bak alles nog even aan. Serveer op vrijdag met een omelet en op zondag met kipfilet.