

# AFVALLEN MET FLORAA'S WEEKMENU



# Over dit weekmenu

## Hi!

Mijn naam is Marjolein Klaver en ik ben een Floraa Health Coach.

Leuk dat je Floraa's weekmenu hebt aangevraagd. Ik heb mijn best gedaan om het menu zo samen te stellen, dat je na één week al verschil ziet en voelt.



De meeste koolhydraatarme weekmenu's die ik op het internet vindt zijn niet compleet, bevatten de verkeerde koolhydraten en schieten tekort in voedingsstoffen.

Daarbij komt ook nog eens dat ze ontzettend lastig te combineren zijn als je een partner of kinderen hebt. De meeste diëten zijn onmogelijk om vol te houden, zowel mentaal als fysiek. Het logische gevolg is dat je langzaam weer in je oude eetpatroon vervalt en hiermee ook weer op je oude gewicht komt.

## Dat kan anders!

Ik heb dit weekmenu zo samengesteld, dat je geen voedingsstoffen tekort komt en je vetverbranding activeert. Bij elk diner recept staan variatietips om het aan te passen voor het gezin. Ideaal als je dus een partner of kinderen hebt.

## Kan ik meer weekmenu's krijgen?

Goed nieuws! Ik heb de afgelopen tijd samen met het team ontzettend hard gewerkt aan ons nieuwe product: [Floraa's Koolhydraatarm Dieetplan](#).

Met trots presenteren wij een compleet, volledig en wetenschappelijk onderbouwde methode om vet te verbranden op alle plaatsen van je lichaam (inclusief je buikstreek).

Dit plan bevat 4 weekmenu's, boodschappenlijsten om voedselverspilling tegen te gaan en nog veel meer. Met slimme recepten wordt koken weer leuk en makkelijk – ook als je met een partner en/of kinderen samenwoont.

Floraa's Koolhydraatarm Dieetplan is een eenmalige investering (geen lidmaatschap). Meer daarover [lees je hier](#).

## Terug naar jou...

Je hebt dit weekmenu aangevraagd omdat je iets aan je gezondheid wilt doen.

De recepten uit dit weekmenu zijn laag in koolhydraten, bevatten gezonde vetten en de juiste eiwitten. Koken wordt weer leuk, snel en overzichtelijk – zonder het gebruik van dure superfoods of ingewikkelde recepten.

Lees hieronder hoe het precies werkt.

## Hoe werkt weekmenu?

Het weekmenu kun je in de volgende situaties volgen:

### Ik woon alleen

Gebruik de linkerkolom voor de ingrediënten voor 1 koolhydraatarme portie en volg bij de recepten enkel de zwarte instructies op. De ingrediënten en instructies aangegeven in het **groen** kun je negeren.

### Ik woon met een partner die ook koolhydraatarm eet

Gebruik de rechterkolom voor de ingrediënten voor 2 koolhydraatarme porties. Volg alleen de instructies op in het zwart en negeer alle ingrediënten en instructies aangegeven in het **groen**.

### Ik woon met een partner die niet koolhydraatarm eet

In dit geval volg je de instructies op in het zwart en in het **groen**. Bij alle dinerrecepten staan speciale ingrediënten en instructies in het **groen**, zodat er zonder gepuzzel een gerecht gekookt kan worden die aan beide wensen voldoet.

### Ik woon met kinderen

Heeft je kind overgewicht? Raadpleeg dan een arts of diëtist voor een dieet op maat. Dit weekmenu is bedoeld voor volwassenen.

Dat je kinderen weekmenu niet volgen zoals jij dat doet, wil nog niet zeggen dat je apart voor ze hoeft te koken. De maaltijden uit weekmenu vormen namelijk een gezonde basis voor jouw kinderen.

Ze kunnen gewoon met jouw maaltijden uit het plan mee-eten als je de extra koolhydraatbron voor hen toevoegt (aangegeven in het **groen**). Raadpleeg altijd een arts of diëtist voordat je grote veranderingen maakt in het voedingspatroon van een kind.

## Een laatste tip...

Voordat je begint, ga ik je een laatste tip meegeven: vergeet perfectie. Je kunt simpelweg niet 'perfect' eten.

Regelmatig kom ik in aanraking met mensen die in de stress schieten als het om voeding gaat. Ik vind dat zo jammer om te zien... Je wilt toch niet dat voeding op die manier leven beheerst?

Wij hebben ons product Floraa's Koolhydraatarm Dieetplan genoemd omdat deze naam meteen duidelijk is voor iedereen. Maar eigenlijk is het helemaal geen dieet. Het is een manier van leven die super makkelijk is om vol te houden.

### **Geef er je eigen draai aan**

Als je dus op woensdagavond zin hebt in het recept van maandagavond; geen probleem. Je bent vrij om dagen en recepten met elkaar te verwisselen als dit je beter uitkomt. Probeer wel zoveel mogelijk te variëren.

Als je vragen hebt, stel ze aan ons via [contact@floraa.nl](mailto:contact@floraa.nl)

### **Heel veel plezier met deze recepten**

Hartelijke groet,

Marjolein

Floraa Health Coach

Auteur van [Floraa's Koolhydraatarm Dieetplan](#)

# Maandag

## Ontbijt: Gekookte eitjes met avocado

### Ingrediënten:

- ½ avocado
- 2 eieren
- 1 tomaat
- 2 volkoren/zilvervlies rijstwafels
- Zeezout en zwarte peper

### Bereidingswijze:

1. Kook de eieren zoals jij ze lekker vindt (8 minuten voor een hardgekookt ei).
2. Prak de avocado en breng op smaak met zeezout en zwarte peper.
3. Snijd de tomaat in plakjes.
4. Verdeel de geprakte avocado over de rijstwafels en leg de plakjes tomaat erop.
5. Snijd de eieren in plakjes en verdeel over de rijstwafels.

## Lunch: Griekse yoghurt met blauwe bessen en walnoten

### Ingrediënten:

- 150 gram Griekse yoghurt
- 100 gram blauwe bessen\*
- Handje walnoten
- 1 tl honing
- Optioneel: kokosrasp

*Budgettip:* Kies voor blauwe bessen uit de diepvries of kies voor ander vers fruit uit het seizoen.

### Bereidingswijze:

1. Schep de Griekse yoghurt in een kommetje en voeg de blauwe bessen toe.
2. Hak of breek de walnoten en strooi deze erover.
3. Breng op smaak met honing en voeg eventueel 1 eetlepel kokosrasp toe.



## Diner: Vegetarische groentecurry

<p><b>Ingrediënten voor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 koolhydraatarme portie</li> </ul>	<p><b>Ingrediënten voor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 koolhydraatarme porties, of</li> <li>- 1 koolhydraatarme en 1 -rijke portie</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 gram bloemkool*</li> <li>• 150 gram broccoli</li> <li>• 1 kleine ui</li> <li>• 1 teentje knoflook</li> <li>• 50 gram doperwten</li> <li>• 75 ml kokosmelk (uit blik)</li> <li>• 1 el kerriepoeder</li> <li>• 5 cherrytomaten</li> <li>• Olijf- of kokosolie</li> <li>• Zeezout en zwarte peper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 gram bloemkool*</li> <li>• 300 gram broccoli</li> <li>• 2 kleine uien of 1 grote</li> <li>• 2 teentjes knoflook</li> <li>• 100 gram doperwten</li> <li>• 150 ml kokosmelk (uit blik)</li> <li>• 2 el kerriepoeder</li> <li>• 10 cherrytomaten</li> <li>• Olijf- of kokosolie</li> <li>• Zeezout en zwarte peper</li> <li>• <b>Extra koolhydraten: 50 gram zilvervliesrijst</b></li> </ul>

### Bereidingswijze:

1. **Bereid de zilvervliesrijst zoals aangegeven op de verpakking.**
2. Breek de bloemkool in rozetten en vermaal deze tot korrels in een blender of keukenmachine.
3. Snijd de broccoli in roosjes en stoom deze in circa 8 minuten gaar.
4. Snipper de ui, pers de knoflook en halveer de cherrytomaten.
5. Verhit een scheutje olie in een grote koekenpan.
6. Fruit de ui aan totdat deze glazig is en voeg de knoflook, doperwten en cherrytomaten toe. Bak kort mee.
7. Voeg de bloemkoolkorrels toe, roer goed en bak het geheel enkele minuten.
8. Voeg de kokosmelk, het kerriepoeder en de broccoli toe en meng alles goed door elkaar. Laat enkele minuten sudderen.
9. Breng het gerecht op smaak met zeezout en zwarte peper.
10. **Serveer de zilvervliesrijst met de helft van de vegetarische groentecurry.**

# Dinsdag

## Ontbijt: Aardbeiencake

### Ingrediënten:

- 1 banaan
- 1 ei
- 3 el havermout
- 3 aardbeien
- ½ el kokosrasp
- Optioneel: 2 el Griekse yoghurt

### Bereidingswijze:

1. Prak de banaan in een klein magnetronbestendig kommetje en voeg het ei en de havermout toe.
2. Roer goed door, tot er een beslag ontstaat.
3. Snijd de aardbeien in plakjes en roer deze samen met de kokosrasp door het beslag.
4. Zet het kommetje circa 2 minuten in de magnetron, op vol vermogen. Als de 'cake' in het midden droog is, is hij klaar.
5. Optioneel: serveer de Griekse yoghurt bij de cake.

## Lunch: Gerookte zalm-Hüttenkäserolletjes

### Ingrediënten:

- 125 gram gerookte zalm
- Handvol rucola
- 30 gram Hüttenkäse (cottage cheese)
- 1 el pijnboompitten
- Zwarte peper
- Optioneel: 1 el kappertjes, 1 - 2 volkoren/zilvervlies rijstwafels

### Bereidingswijze:

1. Leg de plakjes zalm neer en smeer deze in met de Hüttenkäse.
2. Verdeel de rucola erover.
3. Rooster de pijnboompitten eventueel in een droge koekenpan en strooi deze over de rucola.
4. Breng op smaak met zwarte peper.
5. Optioneel: voeg de kappertjes toe.
6. Rol de zalmplakjes op.
7. Optioneel: serveer op de volkoren/zilvervlies rijstwafels.

## Diner: Zoete aardappel-snijbonenstampot met gehaktbal

<b>Ingrediënten voor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 koolhydraatarme portie</li></ul>	<b>Ingrediënten voor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 koolhydraatarme porties, of</li><li>- 1 koolhydraatarme en 1 -rijke portie</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 150 gram zoete aardappel</li><li>• 100 gram gesneden snijbonen</li><li>• 150 gram kipgehakt</li><li>• 150 gram broccoli</li><li>• Kruiden/specerijen: komijn, oregano, chilipeper</li><li>• Olijf- of kokosolie</li><li>• Zeezout en zwarte peper</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 300 gram zoete aardappel</li><li>• 200 gram gesneden snijbonen</li><li>• 300 gram kipgehakt</li><li>• 300 gram broccoli</li><li>• Kruiden/specerijen: komijn, oregano, chilipeper</li><li>• Olijf- of kokosolie</li><li>• Zeezout en zwarte peper</li><li>• <b>Extra koolhydraten: 1 middelgrote (zoete) aardappel</b></li></ul>

### Bereidingswijze:

1. Was de zoete aardappels grondig en snijd in blokken (je hoeft de aardappels niet te schillen).
2. Snijd de broccoli in roosjes.
3. Stoom de aardappelen, snijbonen en broccoli in circa 10 minuten gaar.
4. Breng het kipgehakt op smaak met een snufje komijn, oregano en chilipoeder, en draai er een gehaktbal van.
5. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en braad de gehaktbal om en om gaar.
6. **Houd de extra portie zoete aardappel apart.**
7. Stamp de zoete aardappel en snijbonen tot een stampot.
8. **Stamp de extra portie zoete aardappel door de helft van de stampot.**
9. Serveer de stampot met de gehaktbal en de gestoomde broccoli.



# Woensdag

## Ontbijt: Granaatappel-noten havermoutpap

### Ingrediënten:

- 40 gram havermout
- 125 ml ongezoete plantaardige melk (kokos- of amandelmelk)
- 60 gram granaatappelpitjes (incl. sap)
- 1 el kokosrasp
- 1 el ongezouten noten naar keuze
- Kaneel

### Bereidingswijze:

1. Doe de havermout en de ongezoete plantaardige melk in een (steel)pannetje en kook circa 5 minuten, totdat er een pap ontstaat.
2. Schep de havermout in een kom en meng de kokosrasp en het sap van de granaatappelpitjes erdoorheen.
3. Hak de noten.
4. Strooi de granaatappelpitjes en de gehakte noten over de havermout en breng op smaak met een snuf kaneel.

## Lunch: Groente-omelet

### Ingrediënten:

- 2 eieren
- 150 gram roerbakgroenten of wokgroenten
- Zeezout en zwarte peper
- Olijf- of kokosolie
- Optioneel: 1 - 2 volkoren/zilvervlies rijstwafels

### Bereidingswijze:

1. Kluts de eieren in een kommetje en breng op smaak met zeezout en zwarte peper.
2. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak de wokgroenten circa 5 minuten.
3. Giet de geklutste eieren erbij en laat de omelet op laag vuur gaar worden.
4. Optioneel: serveer op de rijstwafels.

## Diner: Courgetti met kip, Chinese kool en geroosterde paprikasaus

<b>Ingrediënten voor:</b>	<b>Ingrediënten voor:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 koolhydraatarme portie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 koolhydraatarme porties, of</li><li>- 1 koolhydraatarme en 1 -rijke portie</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kipfilet (circa 125 gram)</li><li>• 1 courgette</li><li>• 100 gram geroosterde paprika uit pot</li><li>• 100 gram Chinese kool</li><li>• 1 gele paprika</li><li>• 1 teentje knoflook</li><li>• 1 kleine ui</li><li>• 1 tl paprikapoeder</li><li>• Olijf- of kokosolie</li><li>• Zeezout en zwarte peper</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 kipfilets (circa 250 gram)</li><li>• 2 courgettes</li><li>• 200 gram geroosterde paprika uit pot</li><li>• 200 gram Chinese kool</li><li>• 2 gele paprika's</li><li>• 2 teentjes knoflook</li><li>• 2 kleine uien of 1 grote</li><li>• 2 tl paprikapoeder</li><li>• Olijf- of kokosolie</li><li>• Zeezout en zwarte peper</li><li>• <b>Extra koolhydraten: 60 gram volkorenspaghetti</b></li></ul>

### Bereidingswijze:

1. **Kook de spaghetti zoals aangegeven op de verpakking.**
2. Snijd de kipfilet in blokjes, snipper de ui, pers de knoflook, snijd de gele paprika in reepjes en snijd de Chinese kool fijn.
3. Verwarm een scheutje olie in een (wok)pan en fruit de ui, knoflook en paprikapoeder kort aan.
4. Voeg de kipfiletblokjes toe en bak deze goudbruin.
5. Voeg de paprika en Chinese kool toe en bak op hoog vuur circa 5 minuten.
6. Pureer ondertussen de geroosterde paprika in een blender/keukenmachine of met een staafmixer tot een saus en voeg deze aan de pan toe. Laat het geheel zachtjes pruttelen.
7. Snijd de courgette met een mes of spiraalsnijder/Spirelli in dunne sliertjes (zoals spaghetti) en blancheer deze circa 2 minuten in kokend water.
8. Leg de courgetti op een bord en schep de saus erover.
9. **Hussel de volkorenspaghetti en de helft van de courgetti door elkaar. Leg op een bord en schep de helft van de saus erover.**

# Donderdag

## Ontbijt: Smoothie met rood fruit en avocado

### Ingrediënten:

- 100 gram rood fruit naar keuze (vers of uit de diepvries)
- 200 gram courgette
- ½ avocado
- 300 ml ongezoete plantaardige melk (kokos- of amandelmelk)

### Bereidingswijze:

1. Was de courgette en snijd in stukken.
2. Doe alle ingrediënten in een blender.
3. Mix het geheel circa 1 minuut.
4. Vind je de smoothie te dik? Voeg een scheutje water toe en mix nogmaals.

## Lunch: Carrotcake havermout

### Ingrediënten:

- 40 gram havermout
- 1 wortel
- ½ appel
- 1 el ongezoeten noten naar keuze
- 200 ml ongezoete plantaardige melk (kokos- of amandelmelk)
- Kaneel

### Bereidingswijze:

1. Doe de havermout en de ongezoete plantaardige melk in een (steel)pan en verwarm op middelhoog vuur.
2. Rasp de wortel en voeg dit aan de havermout toe.
3. Breng de havermoutpap aan de kook en laat het circa 3 minuten pruttelen.
4. Schep de havermoutpap in een kom.
5. Snijd de appel in plakjes en hak de noten. Voeg deze aan de pap toe.
6. Breng op smaak met een snuf kaneel.

## Diner: Kabeljauw met groente en quinoa

<b>Ingrediënten voor:</b> - 1 koolhydraatarme portie	<b>Ingrediënten voor:</b> - 2 koolhydraatarme porties, of - 1 koolhydraatarme en 1 -rijke portie
<ul style="list-style-type: none"><li>• 150 gram kabeljauw</li><li>• 250 gram wokgroenten</li><li>• 40 gram ongekookte quinoa</li><li>• 1 ui</li><li>• 1 tl paprikapoeder</li><li>• Olijf- of kokosolie</li><li>• Zeezout en zwarte peper</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 300 gram kabeljauw</li><li>• 500 gram wokgroenten</li><li>• 80 gram ongekookte quinoa</li><li>• 2 uien</li><li>• 2 tl paprikapoeder</li><li>• Olijf- of kokosolie</li><li>• Zeezout en zwarte peper</li><li>• <b>Extra koolhydraten: 40 gram ongekookte quinoa</b></li></ul>

### Bereidingswijze:

1. Snipper de ui.
2. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en fruit de ui aan.
3. Voeg de wokgroenten en het paprikapoeder toe en roer door.
4. Kook ondertussen de quinoa zoals aangegeven op de verpakking.
5. Draai het vuur wat lager en leg de vis bovenop de groenten. Dek de koekenpan af met een deksel en laat circa 10 minuten stomen, totdat de vis gaar is (de tijd is afhankelijk van de dikte van de vis).
6. De vis is klaar wanneer deze gemakkelijk uit elkaar valt als je er met een vork in prikt.
7. Serveer de vis met de groenten en quinoa.
8. **Serveer de extra quinoa met de helft van het gerecht.**

# Vrijdag

## Ontbijt: Griekse yoghurt met gebakken appeltjes

### Ingrediënten:

- 1 appel
- 150 gram Griekse yoghurt
- 1 tl kaneel
- Kokosolie

### Bereidingswijze:

1. Snijd de appel in blokjes.
2. Verwarm een scheutje kokosolie in een koekenpan en voeg de appelblokjes en kaneel toe.
3. Bak de appelblokjes enkele minuten, totdat ze zacht zijn.
4. Doe de Griekse yoghurt in een kom en schep de warme appel erop.

## Lunch: Ei-avocadosalade

### Ingrediënten:

- 1 ei
- 1 tomaat
- 1 kleine avocado
- 2 volkoren/zilvervlies rijstwafels
- Citroensap
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: verse of gedroogde bieslook

### Bereidingswijze:

1. Kook het ei circa 8 minuten, zodat het een hardgekookt ei wordt.
2. Prak de avocado en breng op smaak met een scheutje citroensap en een snufje zeezout en zwarte peper.
3. Snijd de tomaat en ei in kleine blokjes en voeg deze aan de avocadopuree toe.
4. Roer goed door en breng eventueel op smaak met extra citroensap, zeezout en zwarte peper.
5. Optioneel: voeg de bieslook toe.
6. Serveer de ei-avocadosalade op de rijstwafels.

## Diner: Biefstuk met gebakken aardappeltjes en groente

<b>Ingrediënten voor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 koolhydraatarme portie</li></ul>	<b>Ingrediënten voor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 koolhydraatarme porties, of</li><li>- 1 koolhydraatarme en 1 -rijke portie</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 biefstuk (circa 100 gram)</li><li>• 150 gram zoete aardappel</li><li>• 250 gram groente naar keuze: bloemkool, broccoli, spruitjes, etc.</li><li>• 1 tl paprikapoeder</li><li>• 1 tl rozemarijn</li><li>• Olijf- of kokosolie</li><li>• Zeezout en zwarte peper</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 biefstukken (circa 100 gram per stuk)</li><li>• 300 gram zoete aardappel</li><li>• 500 gram groente naar keuze: bloemkool, broccoli, spruitjes, etc.</li><li>• 2 tl paprikapoeder</li><li>• 2 tl rozemarijn</li><li>• Olijf- of kokosolie</li><li>• Zeezout en zwarte peper</li><li>• <b>Extra koolhydraten: 1 middelgrote (zoete) aardappel</b></li></ul>

### Bereidingswijze:

1. Haal de biefstuk uit de koelkast en breng op smaak met zeezout en zwarte peper (laat minimaal 30 minuten buiten de koelkast liggen om op kamertemperatuur te komen).
2. Verwarm de oven voor op 200 graden.
3. Snijd de zoete aardappel in blokjes en doe deze in een ovenschaal of bakblik.
4. **Snijd de extra (zoete) aardappel in blokjes en voeg deze aan de ovenschaal toe.**
5. Giet er een scheutje olijfolie over en voeg het paprikapoeder en de rozemarijn toe. Hussel goed door elkaar.
6. Zet de ovenschaal voor circa 30 minuten in de oven, totdat de aardappelblokjes gaar zijn.
7. Stoom ondertussen de groente in circa 10 - 15 minuten gaar.
8. Verwarm een scheutje olie in een grill- of koekenpan.
9. Bak/grill de biefstuk 2,5 minuut aan beide kanten, zodat hij medium gaar wordt. Bak/grill hem langer als je de biefstuk meer doorbakken wilt.
10. Dek de biefstuk af met aluminiumfolie en laat even rusten.
11. Serveer de biefstuk met de gebakken zoete aardappel en gestoomde groente.
12. **Serveer de extra (zoete) aardappel met de helft van het gerecht.**



# Zaterdag

## Ontbijt: Mugcake met banaan

### Ingrediënten:

- 3 el havermout
- 1 ei
- 1 banaan
- Scheutje ongezoete amandelmelk
- 1 tl kaneel
- Optioneel: 2 el Griekse yoghurt

### Bereidingswijze:

1. Snijd de banaan doormidden.
2. Prak de ene helft met een vork tot moes en snijd de andere helft in plakjes.
3. Schep de geprakte banaan in een klein magnetronbestendig kommetje of magnetronbestendige mok.
4. Voeg de havermout, het ei, de kaneel en een scheutje amandelmelk toe en roer goed door.
5. Zet het kommetje of de mok voor 2 - 3 minuten in de magnetron, op vol vermogen. Als de 'cake' in het midden droog is, is hij klaar.
6. Kieper de mok ondersteboven op een bord, zodat de mugcake op het bord terechtkomt.
7. Garneer met de plakjes banaan.
8. Optioneel: voeg 2 eetlepels Griekse yoghurt als topping toe.

## Lunch: Groene smoothie

### Ingrediënten:

- Handvol verse spinazie
- 100 - 150 gram mango (vers of uit de diepvries)
- ½ avocado
- 200 ml ongezoete amandelmelk

### Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in een blender (de spinazie als laatst).
2. Mix het geheel circa 1 minuut.
3. Vind je de smoothie te dik? Voeg wat extra amandelmelk of water toe en mix nogmaals.

## Diner: Knolselderij stampot met noten

<b>Ingrediënten voor:</b> - 1 koolhydraatarme portie	<b>Ingrediënten voor:</b> - 2 koolhydraatarme porties, of - 1 koolhydraatarme en 1 -rijke portie
<ul style="list-style-type: none"><li>• ½ knolselderij</li><li>• 200 gram champignons of paddestoelen naar keuze</li><li>• 75 gram rucola of veldsla</li><li>• 30 gram ongezouten noten naar keuze</li><li>• Scheutje ongezoete amandelmelk</li><li>• 1 el mosterd</li><li>• Olijf- of kokosolie</li><li>• Zeezout en zwarte peper</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 knolselderij</li><li>• 400 gram champignons of paddestoelen naar keuze</li><li>• 150 gram rucola of veldsla</li><li>• 60 gram ongezouten noten naar keuze</li><li>• Scheutje ongezoete amandelmelk</li><li>• 2 el mosterd</li><li>• Olijf- of kokosolie</li><li>• Zeezout en zwarte peper</li><li>• <b>Extra koolhydraten: 1 middelgrote (zoete) aardappel</b></li></ul>

### Bereidingswijze:

1. Schil de knolselderij en snijd in blokjes.
2. Was de (zoete) aardappel en snijd in blokjes.
3. Breng een pan met water aan de kook en kook de knolselderijblokjes in 10 - 15 minuten gaar.
4. Breng een tweede pan met water aan de kook en kook de (zoete) aardappelblokjes in 10 - 15 minuten gaar.
5. Maak de champignons of paddestoelen schoon en snijd in stukjes.
6. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de champignons circa 5 minuten.
7. Rooster de noten eventueel in een droge koekenpan en hak ze vervolgens grof.
8. Giet de knolselderij af en stamp fijn met een stamper.
9. Giet de (zoete) aardappel af en stamp fijn met een stamper.
10. Voeg de mosterd, de gebakken champignons of paddestoelen, de rucola of veldsla, de gehakte noten, een scheut ongezoete amandelmelk en een flinke snuf zeezout en zwarte peper aan de gestampde knolselderij toe. Roer goed door.
11. Voeg de gestampde (zoete) aardappel aan de helft van het gerecht toe en roer goed door.
12. Breng eventueel op smaak met een extra snuf zeezout en zwarte peper.

# Zondag

## Ontbijt: Gevulde omelet

### Ingrediënten:

- 2 eieren
- 150 gram roerbakgroenten of wokgroenten
- Olijf- of kokosolie
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: 50 gram Hüttenkäse

### Bereidingswijze:

1. Kluts de eieren in een kommetje en breng op smaak met zeezout en zwarte peper.
2. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en giet de geklutste eieren erin. Bak de omelet circa 5 minuten, totdat deze gaar is.
3. Verwarm ondertussen een scheutje olie in een tweede koekenpan en bak de roerbak- of wokgroenten circa 5 minuten, totdat de groenten gaar zijn.
4. Leg de omelet op een bord en schep de gebakken groenten op één helft van de omelet.
5. Optioneel: verdeel de Hüttenkäse over de groenten.
6. Vouw de omelet dubbel en breng eventueel extra op smaak met een snufje zeezout en zwarte peper.

## Lunch: Salade met kipfilet, avocado en noten

### Ingrediënten:

- 75 gram sla naar keuze
- ½ komkommer
- ½ avocado
- 75 gram kipfilet in plakjes
- 10 olijven
- Handje ongezouten noten naar keuze
- Olijfolie
- Balsamicoazijn, rode wijnazijn of witte wijnazijn
- Zeezout en zwarte peper

### Bereidingswijze:

1. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit.
2. Snijd het vruchtvlees van de halve avocado in blokjes.
3. Snijd de komkommer in blokjes, halveer de olijven en scheur de kipfilet in stukjes.
4. Leg de sla op een bord en voeg de avocadoblokjes, komkommerblokjes, gehalveerde olijven, stukjes kipfilet en noten toe. Hussel door elkaar.

5. Maak een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel azijn en een snufje zeezout en zwarte peper.
6. Besprenkel de salade met de dressing.

## Diner: Zalm met gegrilde groenten en zoete aardappel

<p><b>Ingrediënten voor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 koolhydraatarme portie</li> </ul>	<p><b>Ingrediënten voor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 koolhydraatarme porties, of</li> <li>- 1 koolhydraatarme en 1 -rijke portie</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 zalmfilet (circa 100 gram)</li> <li>• 100 gram zoete aardappel</li> <li>• 1 paprika</li> <li>• ½ courgette</li> <li>• ½ aubergine</li> <li>• 1 kleine ui</li> <li>• 2 grote tomaten</li> <li>• Citroensap</li> <li>• Olijfolie</li> <li>• Zeezout en zwarte peper</li> <li>• Optioneel: takje verse dille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 zalmfilets (circa 100 gram per stuk)</li> <li>• 200 gram zoete aardappel</li> <li>• 2 paprika's</li> <li>• 1 courgette</li> <li>• 1 aubergine</li> <li>• 2 kleie uien of 1 grote</li> <li>• 4 grote tomaten</li> <li>• Citroensap</li> <li>• Olijfolie</li> <li>• Zeezout en zwarte peper</li> <li>• Optioneel: paar takjes verse dille</li> <li>• <b>Extra koolhydraten: extra middelgrote (zoete) aardappel</b></li> </ul>

### Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Snijd de zoete aardappel, aubergine en ui in middelgrote stukken.
3. **Snijd de extra (zoete) aardappel in middelgrote stukken.**
4. Snijd de paprika, courgette en tomaten in grove stukken.
5. Doe de gesneden groentes en zoete aardappel in een ovenschaal en voeg een scheut olijfolie en een snuf zeezout en zwarte peper toe. Hussel goed door elkaar.
6. Zet de ovenschaal in de oven.
7. Haal de ovenschaal na 10 minuten uit de oven.
8. Schep de groentes om en plaats de zalmfilet in het midden van de ovenschaal.
9. Druppel wat citroensap op de zalm.
10. Zet de ovenschaal voor circa 20 minuten in de oven, totdat de zalm gaar is (de zalm is gaar als deze gemakkelijk uit elkaar valt als je er met een vork in prikt).
11. **Serveer de extra (zoete) aardappel met de helft van het gerecht.**
12. Optioneel: hak de verse dille fijn en garneer de zalm met de fijngehakte dille.