

Week 1

Fit met Aaf



Lekker en
leuk afvallen

Maandag

Ontbijt: kwark met havermout en fruit

Ingrediënten:

- 250 gram magere Franse kwark
- 1 grote el havermout
- 1 banaan
- 1 tl kaneel

Uitleg:

Doe alle ingrediënten in een kom en roer goed door.

Tussendoor: 1 sinaasappel

Lunch: goed gevulde wrap

Ingrediënten:

- 1 grote volkoren wrap
- 25 gram hummus
- Flinke hand spinazie
- Gegrilde paprika (uit een potje of zelf roosteren)
- 30 gram sla
- ½ avocado

Uitleg:

Maak de wrap even warm. Snijd de halve avocado in blokjes. Verdeel de hummus, spinazie, paprika, sla en avocado over de wrap heen.

Tussendoor: 1 gekookt ei

Diner: courgettepasta met gehakt

Ingrediënten:

- 125 gram mager rundergehakt
- 1 bak courgettepasta of 1 courgette die je met een spiraalsnijder in kleine sliertjes snijdt
- 100 gram prei (in dunne ringen)
- 35 gram zongedroogde tomaatjes in olie (uitgelekt)
- ½ el olijfolie
- Peper en zout

Uitleg:

Bak het gehakt en de prei zonder olie op halfhoog vuur gaar. Schep uit de pan en houdt het warm. Verdeel de olijfolie en de courgette in dezelfde pan en bak op hoog vuur tot de courgette zacht is geworden. Giet de courgette af in een zeef en druk tot er geen vocht meer uit de courgette komt. Doe de courgette terug in de pan, voeg het gehakt, de prei en tomaat toe en warm goed door op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

Tussendoor: 5 walnoten en 4 cashewnoten

Dinsdag

Ontbijt: crackers met hüttenkäse, rosbief en tomaat

Ingrediënten:

- 2 volkorencrackers
- 1 plak rosbief
- 15 gram hüttenkäse
- 3 tomaatjes

Uitleg:

1 cracker met rosbief en de andere cracker met de hüttenkäse en de tomaatjes doormidden gesneden.

Tussendoor: 20 druiven

Lunch: salade met kip + 1 boterham

Ingrediënten:

- 75 gram sla
- ½ avocado
- 3 cherry tomaatjes of 1 tomaat
- 3 plakken broodbeleg gerookte kipfilet
- 10 gram (geroosterde) pijnboompitjes
- 1 el pesto
- 1 volkoren boterham
- 10 gram slankie 20+ kaas

Uitleg:

Snij de tomaatjes doormidden en de avocado in blokjes. Rooster eventueel de pijnboompitten even kort in een koekenpan. Leg de sla op een bord en verdeel de ingrediënten over de sla heen. Serveer de boterham met slankie 20+ kaas erbij.

Tussendoor: noten en rijstwafel

Ingrediënten:

- 20 gram ongezouten noten
- 1 rijstwafel van zilvervliesrijst

Diner: groenten met kip

Ingrediënten:

- 1 el olijfolie
- 150 gram kippendijen
- 1 teentje knoflook
- 1 tl kipkruiden
- ½ courgette
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- Klein zakje spinazie
- 50 gram feta (10% vet)

Dinsdag

Uitleg:

Spoel de groenten schoon en snijd de courgette en paprika's in kleine stukjes. Verhit olijfolie in een pan en bak de groenten aan, na ongeveer 5 minuten voeg je een flinke hand spinazie bij en laat je dit slinken. Voeg daarna nog een flinke hand spinazie toe. Ondertussen bak je de kippendijen in olijfolie in ca. 20 min gaar samen met de knoflook en de kip kruiden. Als de groentes geslonken zijn, brokkel je de feta kaas er overheen. Serveer de kip ernaast.

Tussendoor: 2 mandarijnen

Woensdag

Ontbijt: kwark met banaan en frambozen

Ingrediënten:

- 250 gram magere Franse kwark
- 50 gram frambozen
- 1 banaan

Tussendoor: gezond sapje

Ingrediënten:

- Flink hand spinazie en ½ komkommer
- Hand bevroren blauwe bessen
- 1 citroen uitpersen
- Blokjes ijs en water

Het is niet het meest lekkere sapje, maar het geeft je weerstand wel een enorme boost!

Uitleg: doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa.

Lunch: rijstwafels met gezond beleg

Ingrediënten:

- 4 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 20 gram zuivelspread light (bieslook)
- 4 plakjes gerookte kipfilet
- 6 plakjes komkommer
- ½ avocado, 3 tomaatjes en wat peper

Uitleg:

Verdeel de zuivelspread over twee rijstwafels. Verdeel de kipfilet en plakjes kommer er overheen. Prak de halve avocado fijn met wat peper en verdeel over de andere twee rijstwafels. Snijd de tomaatjes klein en verdeel over de avocado heen.

Tussendoor: crackers met rosbief en hüttenkäse

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 2 plakken rosbief
- 20 gram hüttenkäse

Uitleg

Verdeel de rosbief en de hüttenkäse over de twee volkoren crackers heen.

Diner: zalm met broccoli

Ingrediënten:

- 1 zalmoot (130 gram)
- 200 gram broccoli
- 125 gram gekookte aardappelen
- ½ ui
- 1 teen knoflook
- 100 gram champignons
- 1 el olijfolie
- Peper

Uitleg:

Schil de aardappelen en kook deze beetgaar (ca. 20 min). Snijd de broccoli in roosjes en kook ook deze beetgaar (ca. 5 min). Snijd ondertussen de champignons in plakjes en de ui in halve ringen. Verwarm 0,5 el olijfolie in een pan en bak de champignons en ui. Bak in een andere pan de zalmotten in de overige olijfolie. Maak de knoflook klein en pers over de zalm heen en strooi er wat peper over om wat meer smaak te krijgen. Serveer de broccoli en aardappelen met de zalm en de champignons en ui.

Tussendoor: 7 olijven

Meer water
 Meer groenten
 Meer bewegen
 Meer wilskracht
 Meer rust
 Meer vrolijkheid
 Meer geluk
 Meer zelfvertrouwen
 Minder kilo's

Donderdag

Ontbijt: crackers met rosbief en hüttenkäse

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 2 plakken rosbief
- 20 gram hüttenkäse

Uitleg:

Verdeel de rookvlees en de hüttenkäse over de twee volkoren crackers heen.

Tussendoor: rijstwafels en fruit

Ingrediënten:

- 2 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 1 kiwi

Lunch: omeletwrap

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 1 el Franse magere kwark
- 1 flinke hand spinazie
- 10 gram zuivelspread light
- 2 plakken gerookte zalm
- ½ el olijfolie
- Flink hand rucola
- Peper en zout

Uitleg:

Klop in een kom de eieren en de kwark door elkaar. Breng op smaak met een snufje peper en zout. Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en bak hierin de spinazie kort aan. Schenk het eimengsel eroverheen en bak er een omelet van. Leg de omelet op een bord en besmeer de helft met de zuivelspread. Leg de zalm erop en sluit af met een hand rucola. Rol de omelet op en eet smakelijk.

Tussendoor: 20 gram ongezouten noten

Diner: tartaar met boontjes en aardappelen

Ingrediënten:

- 200 gram boontjes
- 150 gram gekookte aardappelen
- 150 gram tartaar
- 1 el olijfolie
- 1 ui
- Nootmuskaat

Uitleg: Schil de aardappelen en was de boontjes schoon. Kook de aardappelen gaar (ca. 20 min) en de boontjes gaar (ca. 6-8 min). Snijd de ui en bak aan in 0,5 el olijfolie tot deze glazig worden. Bak de tartaar in de overige olijfolie. Verdeel wat nootmuskaat over de boontjes heen. Serveer alles met elkaar.

Tussendoor: 2 mandarijnen

Ontbijt: kwark met blauwe bessen en frambozen

Ingrediënten:

- 250 gram magere Franse kwark
- 50 gram blauwe bessen
- 50 gram frambozen

Tussendoor: rijstwafels met zuivelspread en tomaatjes

Ingrediënten:

- 2 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 20 gram zuivelspread light (bieslook)
- 6 kleine tomaatjes die je doormidden snijdt

Lunch: crackers met kaas en gekookte eieren

Ingrediënten:

- 3 volkoren crackers
- 1,5 plak 30+ kaas
- 2 eieren en 1 opkikker

Uitleg: kook de eieren. Verdeel de kaas en de eieren over de crackers heen. Drink de opkikker ernaast.

Tussendoor: boterham met pindakaas

Ingrediënten:

- 1 volkoren boterham
- 10 gram 100% pindakaas of 100% notenpasta

Diner: courgettepasta met gerookte kipfilet

Ingrediënten:

- 0,5 el olijfolie
- 1 bakje courgettepasta of 1 courgette die je met een spiraalsnijder in kleine sliertjes snijdt
- 0,5 bakje zuivelspread light
- 150 gram gerookte kipfilet reepjes
- 1 kleine rode ui en 5 tomaatjes
- 10 gram pijnboompitjes
- Flink hand rucola

Uitleg:

Snijd de rode ui en de tomaatjes klein. Rooster de pijnboompitjes even kort in een pan op middelhoog vuur. Bak in een andere pan de courgettepasta even aan, doe vervolgens de rode ui en tomaatjes erbij en bak dit kort mee. Voeg vervolgens de gerookte kipfilet reepjes en de Philadelphia light toe en laat warm worden. Verdeel daarna de pasta op een bord en strooi de pijnboompitjes erover heen en maak af met een handje rucola sla in het midden.

Tussendoor: toastjes met filet americain

Ingrediënten

- 3 volkoren toastjes
- 25 gram filet americain

Uitleg: verdeel de filet americain over de drie toastjes heen.

Zaterdag

Ontbijt: crackers met zuivelspread

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 20 gram zuivelspread light (bieslook)
- 4 tomaatjes

Uitleg:

Snijd de tomaatjes doormidden. Verdeel de zuivelspread en tomaatjes over de crackers heen. Maak eventueel op smaak met peper.

Tussendoor: 1 peer

Lunch: boterhammen met gebakken champignons en avocado

Ingrediënten:

- 2 volkoren boterhammen
- 1 volkoren cracker
- 100 gram champignons
- ½ el olijfolie en 1 tl ketjap
- ½ avocado
- Klein handje Parmezaanse kaas
- 2 plakken rosbief en 10 gram hüttenkäse

Tip

Bewaar de ½ avocado voor de avond met de pit er nog in. Op deze manier blijft de avocado langer goed.

Uitleg:

Snijd de champignons en bak aan in de olijfolie en de ketjap. Prak de avocado fijn en verdeel over de boterhammen. Verdeel de champignons er overheen met de Parmezaanse kaas. Verdeel de twee plakken rosbief en de hüttenkäse over de cracker.

Tussendoor: groentetuintje met hummus

Ingrediënten:

- Komkommer, paprika, wortel of een andere groente
- 20 gram hummus

Uitleg: snijd de groenten in reepjes en doop in de hummus.

Diner: zoete aardappel met biefstuk en salade

Ingrediënten:

- 125 gram zoete aardappel
- 130 gram biefstuk
- 1 zakje gemengde sla, 5 tomaatjes, ½ komkommer + ½ avocado
- 1 el olijfolie + 1 el pesto

Uitleg:

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de zoete aardappel in lange frietjes vorm. Besprenkel met ½ el olijfolie en leg de frietjes in een voorverwarmde oven en bak ongeveer in 30 min gaar. Schep elke 10 min om. Bak ondertussen de biefstuk in de overige olijfolie. Maak de salade in een andere kom klaar. Snijd de tomaatjes in kwartjes, de komkommer en de avocado in stukjes. Verdeel de sla en groentes in een kom en meng samen met de pesto door elkaar heen.

Tussendoor: 7 oliiven

Ontbijt: boterham met ei

Ingrediënten:

- 1 volkoren boterham
- 1 plak 30+ kaas
- 1 plak beenham
- 1 ei

Uitleg: kook het ei en rooster eventueel de boterham. Verdeel de kaas, beenham en het gekookte ei over de boterham heen.

Tussendoor: 1 sinaasappel

Lunch: crackers met zelfgemaakte tonijnsalade

Ingrediënten:

- 3 volkoren crackers
- 1,5 el Franse magere kwark
- 1 blikje tonijn op waterbasis
- ½ rode ui
- 1,5 tl kappertjes
- Hand ijsbergsla
- ½ citroen
- Peper en zout

Uitleg:

Snijdt het uitje fijn en meng alle ingrediënten samen in een kommetje. Snijdt de citroen doormidden en pers over de salade heen. Verdeel de sla en de tonijnsalade over de crackers heen.

Tussendoor: kwark met fruit

Ingrediënten:

- 150 gram magere Franse kwark
- 1 banaan
- Kaneel

Uitleg:

Snijdt de banaan in plakjes en verdeel de banaan met de kaneel over de kwark heen.



Zondag

Diner: kippensoep

Ingrediënten:

- 1 stengel citroengras
- 150 gram champignons
- 1 cm gember
- ½ rode peper
- 150 gram kipfilet
- 1 el olijfolie
- 200 ml kokosmelk light
- 0,5 liter kippenbouillon
- 15 gram basilicum

Uitleg:

Snijd het citroengras in stukken. Maak de champignons schoon en snijd in grove stukken. Snijd de gemberwortel in plakken en snijd de peper in ringetjes. Snijd de kipfilet in blokjes. Verhit de olijfolie in een soeppan en bak hierin de kipfilet. Bak de kipfilet aan tot deze lichtbruin ziet. Bak het citroengras, peper, gember en champignons mee op hoog vuur. Vergeet niet regelmatig om te scheppen en te roeren. Schenk dan de kokosmelk en de kippenbouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Laat ongeveer 20 minuutjes zachtjes doorkoken. Snijd het basilicum fijn en bestrooi de soep met de basilicum. Breng eventueel nog wat op smaak met peper.



Tussendoor: bakje bramen en frambozen

Ingrediënten:

- 50 gram bramen
- 50 gram frambozen