

Fit met Aaf

TODAY
IS THE PERFECT DAY TO BE HAPPY



Week 2



Maandag

Ontbijt: kwark met fruit en noten

Ingrediënten:

- 250 gram magere Franse kwark
- 50 gram frambozen
- 20 gram ongezouten noten

Tussendoor: cracker met ei

Ingrediënten:

- 1 volkoren cracker en 1 gekookt ei

Lunch: boterhammen met pesto, rosbief en rucola

Ingrediënten:

- 3 volkoren (geroosterde) boterhammen
- 3 plakken rosbief
- 1 el pesto
- 25 gram 30+ kaas snippers
- Flinke hand rucola

Uitleg: rooster eventueel de boterhammen. Verdeel de rosbief, pesto, kaas en rucola over de boterhammen heen.

Tussendoor: appel met pindakaas

Ingrediënten:

- 1 grote appel
- 10 gram 100 % notenpasta of 100% pindakaas

Uitleg: snijd de appel in stukjes en verdeel de notenpasta of pindakaas er overheen.

Diner: groenten in tomatensaus

Ingrediënten:

- ½ aubergine en ½ courgette
- 1 tomaat
- 250 gram gepelde tomaten
- 1 ui en 1 teen knoflook
- 1 el Italiaanse kruiden en 1 el olijfolie
- 2 zoete aardappelen
- Peper en zout

Uitleg:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de zoete aardappelen in kleine stukjes, snijd dan de groenten in plakken. Bak de courgette aan in een pan met olijfolie, haal de courgette eruit en bak de ui en knoflook aan. Voeg dan de gepelde tomaten hieraan toe. Verdeel de ui met de tomatensaus in een ovenschaal. Verdeel nu de groenten om en om en maak af met Italiaanse kruiden. Bak de groenten nu in de oven in ongeveer 45 minuten gaar. Bak ondertussen de zoete aardappelen in een pan en serveer met elkaar.

Tussendoor: 1 mandarijn

Dinsdag

Ontbijt: rijstwafels met zuivelspread

Ingrediënten:

- 2 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 25 gram zuivelspread light (bieslook)
- Plakjes komkommer

Uitleg: verdeel de zuivelspread en de plakjes komkommer over de rijstwafels heen.

Tussendoor: 2 mandarijnen

Lunch: boterhammen met avocado en ei

Ingrediënten:

- 2 volkoren boterhammen
- 1 gekookt ei
- ½ avocado
- 5 tomaatjes
- Klein handje 30+ kaas snippers
- Peper

Uitleg: kook het ei en prak de avocado fijn. Verdeel de geprakte avocado over de twee boterhammen. Verdeel het gekookte ei, tomaatjes en kaas er overheen. Maak op smaak met een beetje peper.

Tussendoor: volkoren beschuitjes met verse aardbeien

Ingrediënten:

- 2 volkoren beschuitjes
- 50 gram aardbeien

Diner: rijst met kip

Ingrediënten:

- 75 gram zilvervliesrijst
- 1 ui en 1 teen knoflook
- 1 el ketjap en 0,5 el olijfolie
- 1 cm gember
- 1 rode paprika en 1 kleine broccoli
- 125 gram kipfilet
- 15 gram ongezouten cashewnoten

Uitleg:

Kook de rijst zoals aangegeven staat op de verpakking. Snipper de ui en snijd de knoflook en het stukje gember fijn. Fruit de gesnipperde ui en gesneden knoflook en gember in een scheutje olijfolie aan. Kook ondertussen de broccoli in een andere pan gaar. Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes. Voeg de kipfiletblokjes bij de ui, knoflook en gember en bak deze mee in ongeveer 7 minuten. Snijd de paprika en voeg ook toe en bak even mee. Als de broccoli gaar is voeg je dit toe aan het kimpengsel. Hak de broccoli een beetje fijn. Voeg nu de ketjap toe en laat nog even door pruttelen. Verdeel als laatste een hand cashewnoten toe. Serveer de rijst en het kip mengsel apart van elkaar.

Tussendoor: 1 opkikker

Ontbijt: rijstwafels met kaas en pesto

Ingrediënten:

- 2 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 1 plak 30+ kaas
- 1 tomaat
- 1,5 tl pesto

Uitleg: snijd de tomaat in plakjes. Verdeel de kaas over de twee rijstwafels heen. Verdeel de plakjes tomaat over de kaas heen.

Tussendoor: 1 sinaasappel

Lunch: gevulde boterhammen

Ingrediënten:

- 3 volkoren boterhammen
- 1 plak rookvlees of rosbief
- 20 gram zuivelspread light (bieslook)
- 4 dadels
- 6 walnoten
- Rucola

Uitleg: snijd de dadels in reepjes. Verdeel de zuivelspread over twee boterhammen. Breek de walnoten in stukjes en verdeel samen met de dadelreepjes over de twee boterhammen heen. Maak af met een flinke hand rucola. De rookvlees gaat op de overgebleven boterham.

Tussendoor: kwark met appel

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 1 appel en 1,5 tl kaneel

Uitleg: snijd de appel in kleine stukjes en verdeel samen met de kaneel over de kwark.

Diner: aardappeltjes, groenten en zalm

Ingrediënten:

- 150 gram aardappeltjes
- 1 zalmoot (ca. 130 gram)
- 1 courgette, 1 kleine stronk broccoli en 1 rode paprika
- 1 teentje knoflook, 1,5 el olijfolie, 1 el sojasaus en Provençaalse kruiden

Uitleg:

Zet de oven aan op 200 graden en snijd alle groenten klein. Doe de aardappeltjes in een ovenschaal met 0,5 el olijfolie en wat Provençaalse kruiden eroverheen. Dit gaat ongeveer 30 min de oven in. Kook de broccoli beetgaar (ca. 5 min). Wok de overige groenten in 0,5 el olijfolie met de knoflook. Als de broccoli gaar is, giet je dit af en voeg toe aan de overige groenten. Hak een beetje fijn. Voeg als laatste de sojasaus toe en laat dit lekker pruttelen. Bak de zalmoot met 0,5 el olijfolie in een aparte pan en voeg hier wat peper bij.

Tussendoor: 1 kiwi

Ontbijt: kwark met banaan en kaneel

Ingrediënten:

- 250 gram magere Franse kwark
- 1 banaan
- 1,5 tl kaneel

Uitleg: snijd de banaan in plakjes. Verdeel de banaan met de kaneel over de kwark heen.

Tussendoor: 1 peer

Lunch: crackers met zuivelspread

Ingrediënten:

- 4 volkoren crackers
- 125 gram mister Kitchen's spread
- Evt. plakjes tomaat en/of komkommer
- 1 opkikker



Deze sandwichspreads zijn lekker voor de afwisseling en gezond



Uitleg:

Verdeel de spread over de crackers heen. Maak af met plakjes komkommer of tomaat.

Tussendoor: 2 volkoren soepstengels + plakjes komkommer en/of radijsjes

Diner: aardappelen, boontjes en tartaar

Ingrediënten:

- 125 gram gekookte aardappelen
- 200 gram boontjes
- 100 gram tartaar
- 1 el magere jus
- Nootmuskaat
- Peper en zout

Uitleg:

Kook de aardappelen gaar (ca. 20 min) en de boontjes gaar. (ca. 6-8 min). Bak ondertussen de tartaartjes met wat peper en zout in een koekenpan. Voeg wat nootmuskaat toe aan de boontjes. Serveer alles met elkaar.

Tussendoor: 20 gram ongezouten noten

Ontbijt: kwark met fruit en noten

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 2 el granaatappelpitjes
- 10 gram ongezouten noten

Uitleg: doe alle ingrediënten in een kom en roer goed door.

Tussendoor: 1 sinaasappel

Lunch: crackers met zuivelspread en slankie kaas

Ingrediënten:

- 4 volkoren crackers
- 15 gram slankie 20+ smeerkaas
- 30 gram zuivelspread light
- 4 dadels
- Rucola

Uitleg: snijd de dadels in reepjes. Verdeel de zuivelspread over drie crackers heen. Verdeel de dadelreepjes en de rucola er overheen. Verdeel de overige cracker met de 20+ smeerkaas.

Tussendoor: 1 gekookt ei met 2 plakjes rookvlees

Diner: kip in parmaham met salade

Ingrediënten:

- 50 gram gemengde sla
- 4 tomaatjes
- 1 plak parmaham
- 50 gram mozzarella light
- 1 el pesto
- Basilicum
- 150 gram kipfilet
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

Uitleg:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de kipfilet open en bestrijk met de pesto. Voeg ongeveer 25 gram van de mozzarella toe aan de opengesneden kipfilet. Bestrooi de kipfilet met wat peper en zout en wikkel de parmaham eromheen. Vet een ovenschaal in met een beetje olijfolie en verdeel de kipfilet hierin en zet de ovenschaal in de oven en bak in ongeveer 30 minuten gaar. Ondertussen maak je een salade van de sla, de tomaatjes, basilicum, de overige mozzarella en 1 tl pesto.

Tussendoor: 7 olijven

Ontbijt: Boterham met gebakken ei

Ingrediënten:

- 1 volkoren (geroosterde) boterham
- 1 plak 30+ kaas
- 1 ei
- 0,5 el olijfolie

Uitleg: bak het ei in de olijfolie. Rooster eventueel de boterham. Verdeel de kaas en het gebakken ei over de boterham.

Tussendoor: 2 kiwi's

Lunch: crackers met verschillend beleg

Ingrediënten:

- 3 volkoren crackers
- 2 plakken rookvlees
- 2 plakken gerookte kipfilet
- 15 gram 100% notenpasta of 100% pindakaas



Ga voor 100% pindakaas of 100% notenpasta zoals op de foto. Hier zijn geen extra suikers aan toegevoegd



Uitleg: verdeel twee plakken rookvlees over één cracker. Verdeel de gerookte kipfilet over de volgende cracker. De laatste cracker is met de notenpasta of pindakaas.

Tussendoor: 2 mandarijnen

Diner: pasta

Ingrediënten:

- 75 gram volkorenpasta
- 1 courgette
- 100 gram gepelde tomaten in tomatensaus in blik
- 1 teen knoflook
- 35 gram mini-mozzarellabolletjes
- Rucola
- 1 el Italiaanse kruidenmix
- 1 el olijfolie

Uitleg:

Kook de pasta zoals omschreven is op de verpakking. Snijd de knoflook fijn en de courgette in blokjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de courgette samen met de knoflook even aan. Voeg de Italiaanse kruidenmix en de gepelde tomaten toe. Breng aan de kook en zet het vuur laag en laat zachtjes doorkoken. Druk nu de tomaten stuk in de pan. Halveer de mozzarella. Meng de pasta met de saus en de mozzarellabolletjes en maak af met een flinke hand rucola.

Tussendoor: 2 volkoren toastjes met 20 gram slankie 20+ smeerkaas

Ontbijt: kwark met banaan en kaneel

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 1 banaan
- 1 tl kaneel

Uitleg: Meng alle ingrediënten in een kom.

Tussendoor: 1 mandarijn

Lunch: gezonde wraps

Ingrediënten:

- 2 kleine volkoren wraps
- 30 gram zuivelspread light (bieslook)
- Flink hand spinazie
- 75 gerookte kipfilet
- 5 losse tomaatjes

Uitleg:

Verdeel de zuivelspread over de wraps. Pak een flinke hand spinazie en verdeel er overheen. Snijd de tomaatjes doormidden en verdeel samen met de kipfilet over de wraps. Rol ze op en snijd eventueel doormidden.

Tussendoor: 20 gram ongezoeten noten

Diner: salade met hamburger

Ingrediënten:

- 100 gram mager rundergehakt
- 1 teen knoflook
- ½ ui
- Eigeel van 1 ei
- 1 ei
- 1 el ketjap
- 1 tl mosterd
- 50 gram sla
- ½ komkommer en 1 tomaat
- Optioneel: augurk
- Optioneel: feta 10% vet 30 gram

Uitleg:

Doe het gehakt in een kom en voeg de knoflook, gesneden ui, eigeel van 1 ei, ketjap, mosterd en wat peper en zout toe. Vorm 1 bal en druk deze plat (hamburger). Bak de hamburger aan beide kanten in ongeveer 3-5 minuten gaar. Bak ondertussen in een andere pan het andere ei. Verdeel ongeveer de helft van de sla over een bord. Leg de hamburger er bovenop. Beleg met tomaat, ui, augurk en het gebakken ei. Je mag hier eventueel een beetje curry of ketchup aan toevoegen.

Verdeel de overige sla in een kom en voeg de komkommer, tomaat en eventuele feta toe.

Tussendoor: 1 opkikker