

FIT MET AAF

BELIEVE
IN YOURSELF AND YOU WILL BE UNSTOPPABLE



FOCUS OP JE GEZONDHEID

Meer energie
Fitter worden
Gezonder leven
Bewuster leven
Meer zelfvertrouwen
Beter voor jezelf zorgen

WEEK 3

Waarom wil je afvallen? Het is een belangrijke vraag in het afvalproces. Doe je het voor jezelf of voor een ander? Hoe graag wil je het echt?

Focus je niet alleen op het getal op de weegschaal. Kijk verder dan dat! Kijk eens naar het rijtje hiernaast. Jij wilt toch ook graag goed voor jezelf zorgen?



Maandag

Ontbijt: kwark met frambozen en noten

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 50 gram frambozen
- 6 walnoten

Tussendoor: 2 volkoren beschuitjes met verse aardbeien

Uitleg: snijd de aardbeien in plakjes. Verdeel de plakjes aardbei over de beschuitjes heen.

Lunch: crackers met kaas en ei

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 1 plak 30+ kaas
- 1 ei
- 1 rijstwafel van zilvervliesrijst
- 20 gram hüttenkäse
- 2 plakken gerookte kipfilet
- Plakjes komkommer
- 1 opkikker

Uitleg:

Kook het ei. Verdeel de plak kaas over de twee crackers. Verdeel op een cracker wat plakjes komkommer en op de andere cracker het gekookte ei. Op de rijstwafel gaat de hüttenkäse en kipfilet. Drink de opkikker eraast.

Tussendoor: 1 mandarijn en 5 snoeptomaatjes

Diner: woksotel

Ingrediënten:

- 150 gram kipfilet
- 250 gram groenten naar keuze
- Sesamzaad
- 1 el sojasaus
- 75 gram zilvervliesrijst
- 1 el olijfolie
- Kruiden naar keuze

Uitleg:

Snijd de kipfilet en bak goudbruin in de olijfolie in een (wok)pan. Kook ondertussen de rijst zoals beschreven staat op de verpakking. Haal de gare kipfilet uit de pan. Bak de groenten aan in dezelfde pan. Voeg de kipfilet weer toe aan de groenten en bak nog even kort mee. Voeg als laatste de sojasaus toe en laat even intrekken. Bestrooi een klein handje sesamzaadjes over de kip met groenten heen.

Tussendoor: 1 volkoren soepstengel

Dinsdag

Ontbijt: rijstwafels met pindakaas en banaan

Ingrediënten:

- 2 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 15 gram 100% notenpasta of 100% pindakaas
- 1 banaan

Uitleg: snijd de banaan in plakjes. Verdeel de notenpasta of pindakaas over de rijstwafels heen en maak af met de plakjes banaan.

Tussendoor: 1 appel met 1 tl kaneel en 15 gram rozijnen

Lunch: heerlijk pitabroodje

Ingrediënten:

- 1 groot volkoren pitabroodje
- ½ avocado
- Handje tomaatjes
- Bieslook
- 20 gram feta 10% vet
- 1 volkoren cracker
- 15 gram hüttenkäse
- Eventueel wat rauwkost



Uitleg:

Snijdt het pitabroodje doormidden en leg onder een grillpan. In een broodrooster kan ook, maar dan kan je het broodje beter nog niet snijden. Prak de avocado fijn in een bakje en voeg wat peper toe. Snijd de tomaatjes en beleg het broodje met alle ingrediënten. Verdeel de hüttenkäse met de eventuele rauwkost op de cracker.

Tussendoor: 1 gekookt ei met 2 plakjes rookvlees

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

Tussendoor: 7 olijven of 6 worteltjes



Drink bij elke maaltijd altijd 1 glas water

Woensdag

Ontbijt: kwark met havermout, kaneel en kiwi

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 30 gram havermout
- 1 tl kaneel
- 1 kiwi

Uitleg:

Snijd de kiwi in plakjes en verdeel alle ingrediënten in een kom en roer goed door.

Tussendoor: 2 volkoren soepstengels

Lunch: boterhammen met rosbief, pesto en rucola

Ingrediënten:

- 3 volkoren (geroosterde) boterhammen
- 3 plakken rosbief
- 1 el pesto
- Rucola
- 1 opkikker

Uitleg:

Rooster eventueel de boterhammen. Verdeel de rosbief, pesto en rucola over de boterhammen heen en drink de opkikker erbij.

Tussendoor: rijstwafels met Mister Kitchen's spread

Ingrediënten:

- 2 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 30 gram Mister Kitchen's spread

Diner: wrap met kip, avocado en mango

Ingrediënten:

- 1 el magere yoghurt
- 1 limoen
- 1 grote volkoren wrap
- 150 gram kipfilet
- ½ avocado
- ½ mango
- 1 zak veldsla

Uitleg:

Snijd de limoen doormidden en knijp het sap eruit in een kommetje. Voeg de yoghurt hieraan toe. Snijd de avocado, mango en kipfilet in blokjes. Leg de wrap heel even in koekenpan of in de oven, zodat deze warm is. Bestrijk de wrap met het mengsel van limoensap en yoghurt. Beleg de wrap met de avocado, mango en kipfilet en de sla. Rol de wrap op en snijd in tweeën.

Tussendoor: 1 mandarijn

Ontbijt: 1 banaan en 1 mandarijn

Tussendoor: kwark met aardbeien

Ingrediënten:

- 100 gram magere Franse kwark
- Handje verse aardbeien

Uitleg: meng alle ingrediënten in een kom.

Lunch: rijstwafels met mozzarella, pesto en tomaat

Ingrediënten:

- 4 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 1 bol mozzarella light
- 1 tomaat
- 1 el pesto
- Rucola

Uitleg:

Snijd de tomaat en mozzarella in plakjes. Verdeel de mozzarella, tomaat, pesto en rucola over de rijstwafels heen.

Tussendoor: crackers met hüttenkäse en plakjes komkommer

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 20 gram hüttenkäse
- Plakjes komkommer

Diner: salade met Hollandse garnalen

Ingrediënten:

- 1 zakje spinazie of bladsla
- 1 ei
- 80 gram Hollandse garnalen
- ½ komkommer
- 2 bosjes lente-uitjes
- ½ avocado
- 50 ml zure room
- 1 el sojasaus
- 1 tl mayonaise
- Peper en zout



Uitleg:

Kook het ei in 6 minuten klaar en laat afkoelen in koud water. Snijd de komkommer in kwartjes en de lente-uitjes in kleine stukjes. Snijd ook de avocado in plakjes. Meng de zure room, sojasaus en mayonaise met een beetje peper en zout in een kommetje. Was de spinazie en verdeel op een bord. Verdeel de komkommer, lente-uitjes, avocado en garnalen over de salade heen. Voeg dan het ei toe en verdeel als laatste de dressing over de salade heen.

Tussendoor: 20 gram pure chocolade (minimaal 80%)

Ontbijt: kwark met walnoten en kiwi

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 1 kiwi
- 8 walnoten

Uitleg: meng alle ingrediënten in een kom.

Tussendoor: 1 appel met 1 tl kaneel

Lunch: sla met carpaccio

Tussendoor: crackers met Mister Kitchen's spread

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 30 gram Mister Kitchen's spread

Diner: gevulde courgette met gehakt

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 1 paprika
- 75 gram mager rundergehakt
- ½ ui
- 1 teen knoflook
- 40 gram tomatenpuree
- ½ bol mozzarella light
- Handje tomaatjes
- 1 tl oregano
- 15 gram (Parmezaanse) kaas
- Basilicum

Uitleg:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de courgette in de lengte doormidden en snijd het vruchtvlees eruit. Hou dit even apart. Besprenkel de courgette met een druppel olijfolie en wat peper en zout en schuif voor 15 minuten de oven in. Snipper de ui. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes. Snijd nu ook het vruchtvlees van de courgette fijn. Snijd de tomaatjes in kwarten en verwijder de schil van de knoflook. Verwarm 1 el olijfolie in een koekenpan en fruit hier de ui in aan. Pers de knoflook erbij en voeg dan het gehakt toe. Bak dit rondom aan en doe de paprika, tomaatjes en het vruchtvlees van de courgette ook in de pan. Schep goed door en laat ongeveer 2 á 3 minuten meebakken. Voeg als laatste de tomatenpuree toe en wat oregano. Haal de courgette uit de oven. Verdeel nu het gehaktmengsel over de courgette. Snijd de mozzarella in blokjes en leg de mozzarella tussen het gehakt en strooi de kaas over de gevulde courgette met gehakt. Schuif nu nog voor zo'n 15 minuten in de oven. Verdeel wat verse basilicum over de courgette met gehakt en eet smakelijk!

Tussendoor: 3 volkoren toastjes met 25 gram slankie 20+ smeerkaas of filet americain



Carpaccio salade

Carpaccio, sla (rucola slamelange), cherrytomaten, stukjes komkommer, radijsjes, kappertjes, pijnboompitten, kaassnippers, pesto

Beleg de salade met wat jij lekker vindt!

Zaterdag

Ontbijt: wentelteefjes met gebakken appeltjes

Ingrediënten:

- 1 ei
- 1,5 tl kaneel
- 75ml halfvolle melk
- 2 volkoren boterhammen
- 1 el olijfolie
- 1 appel

Uitleg:

Klop het ei met de melk en de helft van de kaneel los in een schaalte. Wentel de sneetjes brood hier 1 voor 1 door. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak 2 sneetjes brood op middelhoog vuur in 3 minuten goudbruin. Keer halverwege. Snijd de appel in blokjes. Bak in dezelfde pan de appel met de rest van de kaneel in 3 minuten op middelhoog vuur. Serveer de wentelteefjes met de appel.

Tussendoor: rijswafel met hüttenkäse

Ingrediënten:

- 1 rijswafel van zilvervliesrijst
- 15 gram hüttenkäse en rauwkost naar keuze

Uitleg: verdeel de hüttenkäse en rauwkost over de rijswafel heen.

Lunch: salade met fruit + 1 cracker met 30+ kaas

Ingrediënten:

- 1 zakje jonge bladsla
- 75 gram aardbeien in plakjes
- 75 gram frambozen
- 3 el geschaafde amandelen
- 50 gram feta (10% vet)
- 1 tl balsamicoazijn
- 0,5 el olijfolie
- 1 volkoren cracker
- ½ plak 30+ kaas

Uitleg:

Rooster de amandelen goudbruin in een droge koekenpan op laag vuur. Laat afkoelen op een bord. Meng de sla, aardbeien, frambozen en feta. Verdeel de balsamicoazijn en olijfolie over de salade en bestrooi met de geroosterde amandelen. Eet de cracker met kaas ernaast.

Tussendoor: 2 mandarijnen

Diner: 2/3 pizza (zie pagina hierna)

Tussendoor: augurk in een plakje beenham gewikkeld

Ingrediënten:

- 3 rolletjes augurk en 1 plak beenham

Uitleg: snijd de beenham door drieën. Wikkel de augurk in de beenham.

Pizza Time

Af en toe een pizza eten moet gewoon kunnen. Maar om kilo's af te vallen en toch te genieten van een goede pizza kan je ook een ander soort variant proberen. Op de afbeelding zie je een pizza die is gemaakt van een bloemkoolbodem en geloof me, je proeft geen bloemkool. In zo'n bloemkoolbodem zitten veel minder suikers en verzadigde vetten dan een normale bodem. Gebruik verder een tomaten saus die minder suikers en verzadigde vetten bevat (zie foto) en maak af naar keuze.

Je mag ook kiezen voor flammkuchen deeg. Dit is ook een mooi product om jouw gezonde en lekkere pizza op te maken.



Inspiratie voor op je pizza

- Champignons
- Paprika's
- Uien
- Tonijn
- 30+ kaas
- Stukjes kipfilet
- Tonijn
- Olijven
- Basilicum
- Rucola



Enjoy!



Ontbijt: rijstwafels met Mister Kitchen's spread

Ingrediënten:

- 3 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 30 gram Mister Kitchen's spread naar keuze

Uitleg: besmeer de rijstwafels met de spread.

Tussendoor: 1 sinaasappel

Lunch: crackers met zuivelspread en kipfilet en een boterham met notenpasta

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 1 volkoren boterham
- 35 gram zuivelspread of hüttenkäse
- 3 plakken gerookte kipfilet
- 10 gram 100% notenpasta of 100% pindakaas

Uitleg:

Verdeel de zuivelspread en kipfilet over de crackers heen. Verdeel de notenpasta over de boterham.

Tussendoor: 1 volkorenboterham met wat jij wilt.

Diner: geitenkaas salade

Ingrediënten:

- 100 gram sla
- 75 gram geitenkaas
- 100 gram geraspte bietjes
- 20 gram walnoten
- 5 cherrytomaatjes
- ½ komkommer
- ½ el mosterd
- 1 tl honing
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

Uitleg:

Roer in een bakje de honing, mosterd en olie tot een geheel. Voeg een klein beetje zout en peper toe om het iets meer op smaak te brengen. Snijd de tomaatjes doormidden en de komkommer in kwartjes. Verdeel de sla op een bord en brokkel de geitenkaas er overheen. Verdeel dan de tomaatjes, geraspte bietjes en komkommer over de salade heen. Strooi nu de walnoten over de salade heen en maak af met de dressing.

Tussendoor: ham met meloen

Ingrediënten

- 100 gram meloen
- 2 plakken rauwe ham

Uitleg: snijd de meloen in grote blokjes en wikkel de ham er omheen.