

FIT MET AAF

Week 4



POSITIVE MIND

*I can
&
I will*

POSITIVE VIBES

Don't wish for it

Work for it



POSITIVE LIFE

*A negative mind will
never give you a positive life*

Maandag

Ontbijt: crackers met kaas en ei

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 1 plak 30+ kaas
- 1 gekookt ei

Uitleg: kook het ei. Verdeel de kaas en het ei over de crackers heen.

Tussendoor: 1 banaan

Lunch: boterhammen met kipfilet en ijsbergsla

Ingrediënten:

- 2 volkoren (geroosterde) boterhammen
- 3 plakken gerookte kipfilet
- 1 tl mosterd
- Flinke hand ijsbergsla
- 1 opkikker

Uitleg:

Rooster eventueel de boterhammen. Verdeel de kipfilet, mosterd en ijsbergsla over de boterhammen heen. Drink daarnaast de opkikker.

Tussendoor: kwark met mandarijn en walnoten

Ingrediënten:

- 150 gram magere Franse kwark
- 1 mandarijn en 7 walnoten

Diner: courgettepasta met tomatensaus

Ingrediënten:

- 200 gram courgette spaghetti
- 1 ui, 1 teen knoflook en 1 rode paprika
- 100 gram mager rundergehakt
- 200 gram tomatenblokjes uit blik en 1 el tomatenpuree
- 1 el olijfolie en 1 runderbouillon blokje
- 50 gram cherrytomaatjes en een 10 gram Parmezaanse kaas
- Rucola en/of blaadjes basilicum

Uitleg:

Snijd de ui, knoflook, paprika en cherrytomaatjes in kleine stukjes. Verwarm ½ el olijfolie in een pan en bak de knoflook en de ui. Voeg het gehakt toe en bak in ca. 5 min. Doe dan de cherrytomaten en rode paprika erbij. Voeg de bouillon, tomatenblokjes en de tomatenpuree toe. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden en wat peper en laat 15 min sudderen. Pak nu een andere pan en verwarm hierin de ½ el olijfolie. Voeg de courgettepasta toe en bak dit in ca. 2-4 min gaar. Verdeel de courgettepasta op een bord met de tomatensaus eroverheen en maak af met de rucola/basilicum en Parmezaanse kaas.

Tussendoor: 7 olijven

Dinsdag

Ontbijt: rijstwafels met rookvlees en ei

Ingrediënten:

- 2 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 2 plakken rookvlees
- 1 gekookt ei

Uitleg: kook het ei. Verdeel de rookvlees en het ei over de rijstwafels.

Tussendoor: fruitsalade

Ingrediënten:

- 100 gram watermeloen, 100 gram frambozen en 100 gram aardbeien

Uitleg: snijd al het fruit in stukjes. Meng met elkaar in een bakje.

Lunch: crackers met hummus en gegrilde groenten

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 3 el hummus
- 3 plakken aubergine
- 3 plakken courgette
- 3 repen paprika

Uitleg: snijd de groente in plakken. Verhit een grillpan en grill de groente ongeveer 2 minuten per zijde (zonder olie en/of boter). Bestrijk de crackers met de hummus en beleg met de plakjes groente.

Tussendoor: 1 peer

Diner: groenten uit de oven met aardappeltje en groente

Ingrediënten:

- ½ courgette
- ½ aubergine
- 1 kleine rode ui
- 5 tomaatjes
- 120 gram aardappeltjes
- 150 gram kabeljauwfilet
- 1 el Italiaanse kruiden en 1 el olijfolie



Uitleg:

Verwarm de oven voor op 225 graden. Verdeel de aardappeltjes in een grote ovenschaal met ongeveer de helft van de olijfolie en meng dit goed door elkaar heen. Bak de aardappeltjes in ca. 20 min gaar in de oven. Snijd ondertussen de courgette en aubergine en ui in stukjes. Neem de aardappeltjes uit de oven en verlaag de temperatuur van de oven naar 180 graden. Schep de aardappeltjes om en schuif naar 1 kant van de bakplaat. Verdeel de courgette, aubergine, tomaatjes en ui naast de aardappeltjes. Smeer de kabeljauw in met de rest van de olie, bestrooi met peper en zout en leg naast de groentes. Bak de schotel in 20 minuten gaar in de oven. Geniet ervan!

Tussendoor: 20 gram walnoten

Woensdag

Ontbijt: kwark met sinaasappel en pecannoten

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 1 sinaasappel
- 15 gram pecannoten

Tussendoor: 2 volkoren soepstengels

Lunch: roerei op een pistolet

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 4 el halfvolle melk
- 75 gram champignons
- Hand spinazie
- 5 tomaatjes
- 15 gram geraspte 30+ kaas
- 1 volkoren (afbak) pistolet
- ½ el olijfolie

Uitleg:

Snijd de champignons en de tomaatjes klein. Bak de champignons, spinazie en tomaatjes in een pan. Klop ondertussen de eieren en melk in een bakje met wat peper en zout. Als de groenten geslonken is, voeg je het opgeklopte ei erbij. Verdeel de kaas er overheen en eet het roerei op de pistolet.

Tussendoor: 1 volkoren cracker met 15 gram slankie 20+ smeerkaas

Diner: Thaise curry met sperziebonen en tofu

Ingrediënten:

- 75 gram zilvervliesrijst
- ½ el olijfolie
- 1 kleine ui
- 15 gram Thaise groene currypasta
- 150 gram sperziebonen
- 75 gram tofu naturel
- 100 ml kokosmelk light
- 30 ml water

Uitleg:

Kook de rijst zoals op de verpakking staat aangegeven. Verwarm de olie in een pan en fruit de ui en currypasta op laag vuur tot de ui glazig ziet. Zet het vuur hoog en voeg de sperziebonen, tofu, kokosmelk en water toe. Laat dit ca. 5 min pruttelen tot de sperziebonen beetbaar zijn. Serveer de curry met de rijst.

Tussendoor: 1 kiwi

Ontbijt: rijstwafels met notenpasta en banaan

Ingrediënten:

- 2 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 15 gram 100% notenpasta
- ½ banaan

Tussendoor: 1 volkoren beschuitje met 1 appel in plakjes en 1 tl kaneel

Lunch: verse tomatensoep

Ingrediënten:

- 150 gram tomaten
- 1 ui
- 1 el olijfolie
- 75 gram tomatenpuree
- 1 liter groenten bouillontablet
- Zak verse boerensoeptgroenten
- Peper

Uitleg:

Snipper de ui en snijd de tomaten in blokjes. Verhit de olie in een soeppan en bak de ui ca. 5 min aan. Voeg de tomatenpuree en tomaten toe en bak ca. 5 min mee. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Voeg de soeptgroenten toe aan de soep en kook deze ca. 10 min mee op laag vuur. Breng op smaak met peper.

Tussendoor: 20 gram ongezouten noten

Diner: gehakt met bieten uit de oven

Ingrediënten:

- 100 gram mager rundergehakt
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 2 stengels bleekselderij
- 100 gram rode biet
- 75 gram zachte geitenkaas
- 10 gram pijnboompitten
- Peper en zout

Uitleg:

Verwarm de oven voor op 180 graden en snijd de paprika's in blokjes en de bleekselderij in kleine stukjes. Bak de pijnboompitjes even kort aan in een droge koekenpan en laat afkoelen. Spoel ondertussen de voorgedroogde bieten af en snijd ze in blokjes. Meng het gehaktmengsel, paprika, bleekselderij en de bieten in een kom, schep door elkaar en voeg wat peper en zout toe. Schep dit in een ovenschotel, verkruimel de geitenkaas er overheen en strooi tot slot de pijnboompitjes er overheen. Zet het geheel 20 minuten in de oven

Tussendoor: 1 mandarijn

Ontbijt: kwark met kiwi en kaneel

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 2 kiwi's
- 1 tl kaneel

Uitleg: meng alle ingrediënten in een kom.

Tussendoor: 2 volkoren soepstengels

Lunch: salade op boterhammen

Ingrediënten:

- 2 volkoren (geroosterde) boterhammen
- 50 gram sla
- 25 gram feta 10% vet
- 5 walnoten
- ½ komkommer
- 5 tomaatjes

Uitleg: snijd de tomaatjes en komkommer klein. Verdeel de sla, feta, walnoten, komkommer en tomaatjes over de boterhammen heen.

Tussendoor: crackers met Mister Kitchen's spread

Ingrediënten:

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

Uitleg: verdeel de spread over de twee crackers heen.

Diner: wraps met pecannoten en kip

Ingrediënten:

- 2 kleine volkoren wraps
- 75 gram veldsla
- 50 gram (gerookte) kipfilet
- 2 tomaten
- ½ avocado
- ½ el honing
- ½ el mosterd
- 7 pecannoten
- Peper



Uitleg:

Rooster de pecannoten even kort in een droge pan tot ze lekker knapperig zijn. Laat dan even afkoelen. Meng de honing, mosterd en een beetje peper door elkaar. Maak de wraps warm in een droge koekenpan. Meng de sla, gerookte kip en avocado en besprenkel met de honingmosterddressing. Snijd de tomaten in plakjes en verdeel over de salade heen. Breek de noten in stukjes en serveer over de salade heen. Serveer de wraps er apart bij. 5

Tussendoor: 100 gram meloen met 1 plak rauwe ham

Ontbijt: kwark met bessen en frambozen

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 50 gram blauwe bessen
- 50 gram frambozen
- 1 flinke el haverhout

Uitleg: meng alle ingrediënten in een kom en meng goed door elkaar.

Tussendoor: 1 volkoren cracker met 15 gram slankie 20+ smeerkaas

Lunch: rijstwafels met kipfilet, avocado en pesto

Ingrediënten:

- 4 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 1,5 el pesto
- ½ avocado
- 4 plakken gerookte kipfilet
- 2 tomaten
- Rucola

Uitleg: snijd de tomaten in plakjes en de avocado in stukjes. Verdeel de pesto, kipfilet, tomaten en avocado over de rijstwafels. Maak af met rucola.

Tussendoor: 1 peer

Diner: courgette-lasagne met zalm

Ingrediënten:

- 1 courgette en 1 tomaat
- 100 gram gerookte zalm
- 50 gram ricotta
- 180 gram spinazie
- 1 teen knoflook en 1 kleine ui
- 25 gram 30+ kaas
- 1 el olijfolie
- Bakpapier en keukenrol

Uitleg:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd dunne schillen (lasagnebladen) van de courgette. Laat de dunne schillen rusten op keukenrol. Leg de courgette-lasagnebladen alvast even in de oven op bakpapier, zodat ze alvast wat zachter worden. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Bak even aan in een pan. Voeg dan handje voor handje de spinazie toe. Als de spinazie gaar is, zet je de pan op lager vuur en voeg je de ricotta toe. Voeg ook alvast 10 gram 30+ kaas toe. Haal de courgette uit de oven. Pak nu een ovenschaal en vet deze in met wat olijfolie. Begin met een laagje kaassaus, verspreid de courgettevellen over de laag saus. Voeg weer een laagje kaassaus toe en verdeel de helft van de gerookte zalm eroverheen. Herhaal dit tot de ovenschaal vol is. Verdeel de laatste 30+ kaas over de ovenschaal heen en snijd het tomaatje in plakjes en verdeel als laatste over de kaas. Zet ongeveer 25/30 minuten in de oven.

Tussendoor: 2 volkoren toastjes met 2 plakken rookvlees en 1 gekookt ei

Zondag

Ontbijt: 1 volkorenbroodje uit de oven met daarop wat jij wilt

Tussendoor: 2 kiwi's

Lunch: crackers met zuivelspread en rauwkost

Ingrediënten:

- 4 volkoren crackers
- 40 gram zuivelspread light of hüttenkäse
- Plakjes komkommer, tomaat en/of andere rauwkost
- 1 opkikker

Uitleg: bestrijk de crackers met de zuivelspread en beleg met de rauwkost. Drink de opkikker ernaast.

Tussendoor: boterham met hummus en snoepgroente

Ingrediënten:

- 1 volkoren boterham
- 15 gram hummus
- Snoepgroente zoals paprika

Uitleg: bestrijk de boterham met de hummus en beleg met wat snoepgroente.

Diner: gezonde kapsalon

Ingrediënten:

- 150 gram zoete aardappelen
- 150 gram kipfilet
- 30 gram geraspte 30+ kaas
- 6 tomaatjes
- Zakje ijsbergsla
- 1 rode ui en 3 tenen knoflook
- ½ komkommer
- 1 el olijfolie
- Peper, zout en/of eventueel shoarmakruiden
- 2 el kwark

Uitleg:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de zoete aardappelen in lange slierten (patatjes) en bak in 25 min in de oven gaar. Snijd de tenen knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een pan en bak 1 teen knoflook even aan. Voeg de kipfilet in blokjes toe en kruid evt. met wat shoarmakruiden of wat peper en zout. Snijd nu de ui, de komkommer en de tomaatjes klein. Om zelf gezonde knoflooksaus te maken, ga je de 2 teentjes fijn gesneden knoflook mengen met de kwark en voeg wat peper toe. Haal nu de zoete aardappelen uit de oven en verdeel in een schaal. Doe hier de kip overheen en verdeel de geraspte kaas erover. Zet nog heel even terug in de oven, zodat de kaas smelt. Verdeel de andere groenten en sla met de knoflooksaus over het eten heen en geniet ervan!

Tussendoor: 1 mandarijn