

FIT MET AAF

LEKKER EN GEZOND
AFVALLEN



Week 5

Ik ben benieuwd hoe het met jouw afvalproces gaat. Gaat het je makkelijk af of kost het je toch wat meer moeite en waar ligt dat dan aan?

**ONTHOUDT DAT HET HELEMAAL NIET ERG IS
ALS HET WAT LANGZAMER GAAT.**

Als je het leuk vindt, stuur dan een mailtje naar info@aafkeberk.nl. Ik hoor graag hoe jouw afvalproces gaat en of het e-book je helpt om van je eetgewoontes een nieuwe leefstijl te maken.

Maandag

Ontbijt: crackers met zuivelspread en ei

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 20 gram zuivelspread light
- 1 gekookt ei

Uitleg: kook het ei. Verdeel de zuivelspread en het gekookte eitje over de crackers heen.

Tussendoor: 1 appel met 1 tl kaneel

Lunch: wrap met gegrilde groente

Ingrediënten:

- 1 grote volkoren wrap
- 20 gram hummus
- ½ aubergine
- ½ courgette
- 1 rode paprika
- ½ el olijfolie

Uitleg:

Snijd de aubergine en courgette in plakjes. Snijd ook de paprika in kleinere stukken. Verwarm de olijfolie in pan en bak de aubergine, courgette en paprika even aan tot ze lichtbruin worden. Het is ook mogelijk om de groenten te grillen. Je kan de wrap even warm maken, maar dat hoeft niet. Verdeel de hummus over de wrap en de gegrilde groenten eroverheen.

Tussendoor: 2 volkoren soepstengels met wat losse plakjes komkommer

Diner: rijst met kip en boontjes

Ingrediënten:

- 150 gram sperziebonen
- 1 rode paprika
- 75 gram zilvervliesrijst
- 125 gram kipfilet
- 1 ui en 1 teen knoflook
- 75 ml kokosmelk light
- 1 tl kerriepoeder en 1 tl paprikapoeder
- 1 el olijfolie, peper en zout

Uitleg:

Kook de rijst volgens de bereidingswijze op het pak. Snijd ondertussen de kipfilet, paprika en de ui in stukjes. Snijd ook de puntjes van de sperziebonen er af en kook de sperziebonen ongeveer 6 minuten totdat ze bijna zacht zijn. Doe de olijfolie in een (braad)pan en bak de kipfilet met de kruiden rondom bruin. Voeg vervolgens de ui en de knoflook toe en bak dit een paar minuten mee. Voeg nu ook de paprika toe. Als laatste voeg je de gekookte sperziebonen en de kokosmelk toe. Laat dit nu nog ca. 7-10 min zachtjes pruttelen en serveer dan alles met elkaar.

Tussendoor: 2 mandarijnen

Dinsdag

Ontbijt: kwark met blauwe bessen en kiwi

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 50 gram blauwe bessen en 1 kiwi
- 1 el havermout

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

Tussendoor: beschuitjes met 30+ kaas

Ingrediënten:

- 2 volkoren beschuitjes
- 1 plak 30+ kaas

Uitleg: verdeel de kaas over de beschuitjes heen.

Lunch: salade geitenkaas

Ingrediënten:

- 50 gram sla
- ½ avocado
- 1 rode biet
- 60 gram geitenkaas
- 7 walnoten
- 1 tl balsamico
- 1 tl honing

Uitleg: snijd de avocado en rode biet in stukjes. Verdeel de sla op een bord. Breek de walnoten en verdeel er overheen. Verdeel ook de stukjes avocado, rode biet en geitenkaas over de salade heen. Maak af met de balsamico, honing en evt. wat peper.

Tussendoor: volkoren crackers met gerookte zalm

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 50 gram gerookte zalm

Uitleg: verdeel de gerookte zalm over de crackers heen.

Diner: broccoli met aardappelen en tartaar

Ingrediënten:

- 1 broccoli stronk
- 125 gram aardappelen
- 1 tartaartje (ca. 100 gram)
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

Uitleg:

Kook de aardappelen (ca. 20 min) en de broccoli (ca. 5 min) gaar. Kruid ondertussen het tartaartje met wat peper en zout. Bak het tartaartje als de aardappelen en broccoli bijna klaar zijn.

Tussendoor: 1 peer

Woensdag

Ontbijt: boterhammen met rosbief

Ingrediënten:

- 2 volkoren boterhammen
- 3 plakken rosbief

Uitleg: verdeel de rosbief over de boterhammen heen en maak op smaak met peper.

Tussendoor: 3 schijfjes verse ananas

Lunch: crackers met Mister Kitchen's spread

Ingrediënten:

- 4 volkoren crackers
- 60 gram Mister Kitchen's spread (naar keuze)
- Rauwkost zoals tomaat en komkommer naar keuze
- 1 opkikker

Uitleg: besmeer de crackers met de spread. Verdeel wat rauwkost over de spread heen.

Tussendoor: 2 x ei-muffin (zie de volgende pagina)

Diner:

Ingrediënten:

- 75 gram volkorenpasta
- 1 el olijfolie
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode chilipeper
- 200 gram gepelde tomaten
- 2 el tomatenpuree
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- Basilicum
- Peper en zout

Uitleg:

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de ui en snipper de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten uit de chilipeper en hak het vruchtvlees fijn. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit daarin de ui, knoflook en chilipeper tot de knoflook begint te verkleuren. Voeg de gepelde tomaten, tomatenpuree, paprikapoeder en knoflookpoeder toe. Breng al roerend aan de kook, zet het vuur laag en laat de saus 10-15 minuten zachtjes koken. Breng de saus op smaak met de peper en zout. Roer de saus door de pasta en garneer met verse basilicum.

Tussendoor: 2 mandarijnen

Ei-muffins

Ze zien er wellicht niet zo lekker uit als een echte muffin, maar ze zijn wel erg lekker als tussendoortje.

Ingrediënten:

- 6 muffinvormpjes
- 4 eieren
- ½ ui
- 3 kleine tomaatjes
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 50 gram champignons
- 30 gram spinazie
- peper en zout

Uitleg

Verwarm de oven voor op 185 graden. Snijd de spinazie, ui, tomaatjes en de champignons klein. Klop de eieren en voeg, Italiaanse kruiden, peper en zout toe. Roer goed door. Voeg dan de spinazie, champignons, tomaatjes en ui aan het eimengsel toe. Giet het eimengsel in de muffinvormpjes en bak ongeveer 20 minuten in de oven.



Donderdag

Ontbijt: rijstwafels met zuivelspread en komkommer

Ingrediënten:

- 2 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 20 gram zuivelspread light (bieslook) of hüttenkäse
- Plakjes komkommer

Uitleg: snijd de komkommer in plakjes. Verdeel de spread en de plakjes komkommer over de rijstwafels heen.

Tussendoor: 3 schijfjes verse ananas

Lunch: crackers met kaas en ei

Ingrediënten:

- 3 volkoren crackers
- 1 plak 30+ kaas
- 2 gekookte eieren

Uitleg: kook de eieren. Verdeel de kaas en gekookte eieren over de crackers heen.

Tussendoor: bakje fruit met noten

Ingrediënten:

- 50 gram aardbeien
- 50 gram blauwe bessen
- 8 walnoten
- 6 cashewnoten

Diner: Italiaanse ovenschotel

Ingrediënten:

- 1 rode paprika
- ½ courgette
- 150 gram kipfilet
- 1 tomaat
- 125 gram krieltjes
- ½ bol mozzarella light
- 15 gram geraspte kaas
- Verse basilicum
- 1 kleine ui en 1 teentje knoflook
- 1 el Italiaanse kruiden en 1 tl paprikapoeder

Uitleg:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de paprika, ui, courgette en tomaat in stukjes. Vet een ovenschaal in met een beetje olijfolie. Meng ½ eetlepel olijfolie met de knoflook en wat peper en zout. Kruid de kipfilet met peper, zout en de paprikapoeder. Leg de kip, krieltjes, paprika, courgette, ui en tomaten in de ovenschaal. Schenk hier overheen de knoflook olie en bestrooi met de Italiaanse kruiden. Strooi er de geraspte kaas overheen. Snijd of scheur de mozzarella in stukken en bestrooi met een flinke snuf peper. Bak in de ovenschaal in ongeveer 40 minuten. Als het uit de oven komt verdeel je de verse basilicum nog over de ovenschaal heen.

Tussendoor: 2 volkoren soepstengels

Ontbijt: kwark met fruit

Ingrediënten:

- 250 gram magere Franse kwark
- Fruit naar keuze

Tussendoor: cracker met zuivelspread en komkommer

Ingrediënten:

- 1 volkoren cracker
- 15 gram zuivelspread light of hüttenkäse
- plakjes komkommer

Lunch: boterhammen met rosbief, pesto en rucola

Ingrediënten:

- 2 volkoren boterhammen
- 4 plakken rosbief
- 1 el pesto
- 25 gram 30+ kaas
- Flinke hand rucola

Uitleg: verdeel de rosbief, pesto, kaas en rucola over de boterhammen heen.

Tussendoor: 1 sinaasappel en 15 gram ongezouten noten

Diner: groenten in sojasaus

Ingrediënten:

- 1 kleine ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 kleine broccoli stronk
- 1,5 el olijfolie
- 1 el sojasaus
- 1 zalmoot (ca. 130 gram)
- Peper en zout

Uitleg:

Snijd alle groenten in stukjes. Pers de knoflook fijn. Pak een pan en doe daar 1 el olijfolie in en doe de knoflook erbij op zacht vuur. Voeg dan de gesneden ui toe en bak even mee. Kook ondertussen de broccoli in water. Doe de paprika's bij de knoflook en ui en bak mee. Verwarm de overige olijfolie in een andere pan en bak daarin de zalm met wat peper en zout. Als de broccoli zacht is, giet je dit af en voeg je de broccoli bij het overige groenten mengsel toe. Voeg de 1 el sojasaus toe aan het groenten mengsel en laat even pruttelen. Serveer de groenten met de zalm.

Tussendoor: 7 olijven en 2 volkoren toastjes met 20 gram Philadelphia of Filet americain

Ontbijt: crackers met rookvlees

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 4 plakken rookvlees of rosbief

Uitleg: verdeel de rookvlees over de crackers heen.

Tussendoor: 20 gram pure chocolade (minimaal 80%)

Lunch: boterhammen met kipfilet, avocado en champignons

Ingrediënten:

- 2 volkoren boterhammen
- ½ avocado
- 1 kipfilet (ca. 150 gram)
- 150 gram champignons
- 10 gram Parmezaanse kaas of 30+ kaas
- ½ el ketjap
- 1 el olijfolie en peper

Uitleg:

Snijd de kipfilet en de champignons in stukjes. Doe de olijfolie in een pan en bak eerst de champignons en doe daarna de kipfilet erbij. Als de kipfilet goudbruin is, voeg je de ketjap toe. Breng op smaak met wat peper en zout. Prak de ½ avocado fijn in een kommetje met wat peper. Verdeel de avocado over de boterhammen. Verdeel dan de champignons en de kipfilet over de boterhammen en maak af met de kaas.

Tussendoor: kwark met een peer

Ingrediënten:

- 150 gram magere Franse kwark
- 1 peer

Diner: boerenomelet

Ingrediënten:

- 1 prei (alleen het witte deel in ringen)
- 1 rode paprika
- 1 lente-ui
- 15 gram geraspte 30+ kaas
- 2 eieren
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

Heb je liever andere groente op je omelet of nog groente over? Dan mag je dat ook gebruiken.

Uitleg:

Verwarm de olijfolie in een koekenpan. Snijd de paprika, lente-ui en prei. Bak dan de groente. Bak de groente in ongeveer 6 minuten zachtjes aan. Klop in een kom de eieren los en breng op smaak met peper en zout. Meng de geraspte kaas er doorheen en giet het gelijkmatig over de beetgare groente. Laat de omelet langzaam gaar worden. Bak per kant in ongeveer 4 minuten.

Tussendoor: 3 volkoren toastjes met 25 gram Philadelphia en/of filet americain

Ontbijt: poffertjes met kwark en fruit

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 1 ei
- 150 gram magere Franse kwark
- Fruit naar keuze
- 2 grote el haveremout
- Naar keuze: kaneel, speculaaskruiden of cacao

Uitleg:

Pak een blender en voeg de banaan en het ei in de blender en blend samen tot een gladde mix. Voeg de haveremout nog even kort mee. Knijp alles in een knijpfles of in een spuitzak en maak er kleine rondjes van in een pan. Let op: zet de pan niet te hoog en leg de poffertjes niet te dicht bij elkaar. Je hebt geen olie of boter nodig om in te bakken. Eet de poffertjes met kwark en met fruit naar keuze.

Tussendoor: 1 kiwi

Lunch: volkoren pitabroodje met kaas en ijsbergsla

Ingrediënten:

- 1 groot volkoren pitabroodje
- 1 plak 30+ kaas
- Flinke hand ijsbergsla
- 1 tomaat

Uitleg:

Snijd de tomaat in stukjes. Doe het pitabroodje in een broodrooster, oven of onder een grillplaat. Snijd open en doe de kaas ertussen. Laat eventueel nog even warm worden, zodat de kaas smelt. Verdeel dan de ijsbergsla en stukjes tomaat ook tussen het broodje.

Tussendoor: crackers met hummus

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 20 gram hummus

Uitleg: verdeel de hummus over de crackers heen.

Diner: 2 tortilla wraps (zie pagina hierna)

Tussendoor: 20 gram pure chocolade (minimaal 80%)

Diner: tortilla wraps

Uitleg:

Beleg de 2 tortilla wraps met wat jij wilt. Je kan ze warm maken, maar ook koud zijn ze lekker. Met wraps kan je eindeloos variëren. Mocht je toch liever voor volkoren wraps gaan, dan kan dat ook.

Hieronder zie je inspiratie waarmee je de wraps kan beleggen. Beleg Met lekker veel groenten.



- Pesto
- Zuivelspread light
- Hüttenkäse
- Mister kitchen's spread
- Philadelphia light
- Hummus
- Geitenkaas
- Feta



- Sla
- Komkommer
- Paprika
- Tomaatjes
- ½ avocado
- Kikkererwten
- Bietjes
- Gegrilde groente zoals courgette en aubergine
- Kikkererwten
- Linzen



- Kip
- Tonijn
- Zalm
- Mager rundergehakt
- Falafel

