

FIT MET AAF

Fall in LOVE with taking care of yourself



WEEK 6

Wat liever voor jezelf zijn kan echt geen kwaad. Maak de opdrachten die toegevoegd zijn aan deze week. Zelfliefde is absoluut niet zweverig.

Je mag jezelf best wat vaker op nummer 1 zetten.

Maandag

Ontbijt: kwark met kiwi en pecannoten

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 2 kiwi's
- 7 pecannoten

Uitleg: snijd de kiwi's in plakjes en breek de pecannoten in kleinere stukjes. Verdeel alles in een schaalte en meng goed door elkaar.

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

Tussendoor: 1 zero sugar volkoren ontbijtkoek

Lunch: boterhammen met kalkoenfilet en sla

Ingrediënten:

- 3 volkoren boterhammen
- 6 plakken kalkoenfilet of gerookte kipfilet
- ijsbergsla
- 2 tomaten
- 20 gram Philadelphia light of zuivelspread light

Uitleg: rooster eventueel de boterhammen. Snijd de tomaten in plakjes. Smeer de boterhammen in met de Philadelphia. Verdeel de kalkoenfilet, ijsbergsla en tomaat over de boterhammen heen .

Tussendoor: 3 rijstwafels met 15 gram 100% pindakaas

Diner: kip met spinazie

Ingrediënten:

- 1 kipfilet (150 gram)
- 250 gram verse spinazie
- 100 gram cherrytomaten
- 1 paprika
- 1 citroen
- ½ el honing
- Takje verse tijm of 1 tl gedroogde tijm
- olijfolie

Uitleg: breng de kipfilet op smaak met peper en zout. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet om en om in 15 minuten gaar. Snijd ondertussen de paprika in stukjes en verwarm nog een beetje olijfolie in een andere koekenpan en bak de paprika. Voeg nu handje voor handje de spinazie toe aan de paprika en wacht tot de spinazie geslonken is. Snijd de tomaatjes doormidden en bak nog even mee. Voeg de tijm ook toe en bak mee. Schep de groente op een bord. Snijd de kipfilet in reepjes en leg deze over de groente. Doe de honing, ½ el olijfolie en het sap van een halve citroen en de koekenpan en verwarm even kort. Roer de saus goed door en giet over het gerecht.



Tussendoor: Isey Skyr bosvruchten

Dinsdag

Ontbijt: brood met peer

Ingrediënten:

- 2 volkoren boterhammen
- 1 peer
- 20 gram zuivelspread light
- kaneel

Uitleg: rooster eventueel de boterhammen. Schil de peer en snijd in dunne plakken. Besmeer de boterhammen met de zuivelspread en de plakken peer. Verdeel er wat kaneel over.

Tussendoor: 3 rijstwafels met 25 gram hüttenkäse en plakjes komkommer

Lunch: crackers met gerookte zalm en avocado

Ingrediënten:

- 3 of 4 volkoren crackers
- 50 gram gerookte zalm
- ½ avocado
- 10 gram hüttenkäse

Uitleg: snijd de avocado in reepjes. Beleg de crackers met de zalm en de avocado. Beleg 1 cracker met de hüttenkäse en maak op smaak met peper.

Tussendoor: iets gezonds naar keuze

Diner: nicoise salade

Ingrediënten:

- 150 gram krieltjes
- 75 gram tonijn uit blik (waterbasis)
- 1 ei
- 100 gram haricot verts
- 1 tomaat
- 1 kleine rode ui
- 8 zwarte olijven
- Flinke hand sla
- 1 el balsamicoazijn
- Peper

Uitleg: verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de aardappeltjes in een ovenschaal. En bak ongeveer in 25 minuten gaar. Kook ondertussen een eitje in ongeveer 6-7 minuten. kook de haricot verts even kort in een pannetje. Snijd de ui in halve ringen. Open het blik tonijn en doe de aardappeltjes in een (salade)schaal. Doe de olijven, de haricot verts, de tomaat en de tonijn bij je sla. Snijd het eitje in tweeën en leg op de salade. Voeg als laatste de balsamicoazijn erover.

Tussendoor: 3 dadels en 5 walnoten

Ontbijt: havermoutpap met appel en kaneel

Ingrediënten:

- 150 ml halfvolle melk
- 20 gram havermout
- 1 appel en kaneel

Uitleg: Breng de melk met de havermout aan de kook. Kook de havermout onder af en toe roeren in 2 minuten gaar. Laat de pap ongeveer 2 minuten staan. Was de appel en snijd het in plakjes of blokjes. Schenk de pap in 1 kom en verdeel de appel erover. Verdeel er wat kaneel over naar wens.

Tussendoor: Isey Skyr vanille



Tussendoor: 3 volkoren soepstengels

Lunch: gevulde bietenwrap

Ingrediënten:

- 2 bietenwraps (te koop bij AH), 2 kleine volkorenwraps mag ook
- 30 gram zuivelspread light of Philadelphia light
- Flinke handen sla
- Cherrytomaatjes

Uitleg: besmeer de wrap met de zuivelspread. Beleg de wraps met de sla en tomaatjes. Rol op en snijd doormidden.

Tussendoor: 1 zero sugar volkoren ontbijtkoek

Tussendoor: 2 kiwi's

Diner: pasta met aubergine en paprika

Ingrediënten:

- 1 aubergine
- 1 paprika
- 100 gram kleine tomaatjes
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook
- 75 gram volkoren pasta
- Tijm
- ½ blikje zwarte boontjes
- ½ citroen

Uitleg: Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak de groente schoon. Snijd de aubergine en de paprika in kleine stukjes en halveer de tomaatjes. Bak de aubergine in de olijfolie. Pers er het teentje knoflook boven uit. Voeg de rest van de groente, wat tijm en peper toe en bak de groente in 10 minuten gaar. Laat de zwarte boontjes uitlekken, spoel ze af en meng ze door de groente. Laat de pasta uitlekken en schep de pasta door de groentesaus. Maak het op smaak met wat geraspte citroenschil en een beetje citroensap.

Tussendoor: 3 dadels

Donderdag

Ontbijt: crackers met pindakaas en banaan

Ingrediënten

- 2 volkoren crackers
- 15 gram 100% pindakaas
- 1 banaan

Uitleg: verdeel de pindakaas over de crackers heen. Snijd de banaan in plakjes en verdeel over de pindakaas.

Tussendoor: 1 peer

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: kwark met noten en kaneel

- 150 gram magere Franse kwark
- 150 gram ongezouten noten
- 1 tl kaneel

Uitleg: meng alle ingrediënten in een kom

Diner: aardappelen, spinazie en tartaar

Ingrediënten:

- 125 gram gekookte aardappelen
- 200 gram spinazie a la crème
- 100 gram tartaar
- 1 el magere jus
- Nootmuskaat
- Peper en zout

Uitleg: kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar. Verwarm ondertussen de spinazie in een pannetje. Bak ondertussen de tartaartjes met wat peper en zout in een koekenpan. Serveer alles met elkaar.

Tussendoor: 1 volkoren digestive

Ontbijt: kwark met havermout en frambozen of blauwe bessen

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 75 gram frambozen of blauwe bessen of ander fruit als dat makkelijker is
- 2 el havermout
- Optioneel: een beetje kaneel

Uitleg: verdeel alles in een schaaltje en meng goed door elkaar.

Tussendoor: 3 dadels

Tussendoor: 2 kiwi's

Lunch: rijstwafels met avocado en ei

Ingrediënten:

- 4 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 2 eieren
- ½ avocado
- peper

Uitleg: Kook de eieren naar wens (6 minuten voor zachtgekookte eieren, 8 minuten voor hardgekookte eieren). Prak het vruchtvlees van de avocado met een vork tot mousse. Besmeer de rijstwafels met de avocadomousse. Snijd de eieren in plakjes en verdeel over de rijstwafels. Breng op smaak met peper.

Tussendoor: 2 volkoren crackers met beleg naar keuze

Diner: Thaise curry met sperziebonen en tofu

Ingrediënten:

- 75 gram zilvervliesrijst (gekookt)
- 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 ongeveer 5 minuten pruttelen tot de sperziebonen beetgaar zijn. Serveer de curry met de rijst.

Tussendoor: 2 volkoren soepstengels met 2 plakken parmaham er omheen gewikkeld

Zaterdag

Ontbijt: bananen milkshake

Ingrediënten:

- 1/2 (bevroren) banaan
- 1/2 (bevroren) mango
- 1 of 2 el magere kwark
- 20 gram havermout
- 50 ml water + paar ijsblokjes

Uitleg: meng alles door elkaar heen in een blender.

Tussendoor: 2 rijstwafels met 20 gram hüttenkäse en plakjes komkommer of tomaat

Lunch: (bieten)wraps met beleg naar keuze

Ingrediënten:

- 2 (bieten)wraps
- Rauwkost
- 25 gram geitenkaas, zuivelspread of Philedelphia
- Sla
- 1/2 avocado
- 6 pecannoten
- 4 plakken gerookte kipfilet

Haal inspiratie uit de ingrediënten die je hier links ziet. Beleg de wraps naar keuze.

Tussendoor: 1 plak volkoren zero sugar ontbijtkoek

Diner: kip in parmaham met salade

Ingrediënten:

- 50 gram gemengde sla
- 6 tomaatjes
- 1 plak parmaham
- 50 gram mozzarella light
- 1 el pesto
- Basilicum
- 150 gram kipfilet
- 1 el olijfolie
- Peper en zout
- Eventuele andere rauwkost en/of groente mag je ook toevoegen aan de salade

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: 3 volkoren toastjes 25 gram met slankie 20+ kaas

Ontbijt: boterham met gebakken ei

Ingrediënten:

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

Uitleg: verwarm de olijfolie in een koekenpan. Bak het ei en rooster eventueel de boterham. De plak kaas mag je evt. meebakken.

Tussendoor: 1 sinaasappel

Tussendoor: 1 volkoren digestive koekje

Lunch: crackers met Mister Kitchen spread

Ingrediënten:

- 4 volkoren crackers
- 100 gram mister Kitchen's spread naar keuze of hüttenkäse / zuivelspread
- Gegrilde groente naar keuze (paprika of courgette in plakjes in een pan of grillpan)
- 1 opkikker

Uitleg: verdeel de spread over de crackers heen. Maak af met de gegrilde groente. Drink de opkikker ernaast.

Tussendoor: 150 gram magere Franse kwark met fruit naar keuze

Diner: groenten uit de oven met aardappeltje en kabeljauw

Ingrediënten:

- ½ courgette
- ½ aubergine
- 1 kleine rode ui
- 5 tomaatjes
- 120 gram aardappeltjes
- 150 gram kabeljauwfilet
- 1 el Italiaanse kruiden
- 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 ongeveer 20 minuten 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: 1 volkoren digestive koekje + 5 walnoten