

Fit met Aaf



*I am becoming the best version of
myself*



Week 7

Maandag

Ontbijt: crackers met hüttenkäse en frambozen

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 30 gram hüttenkäse
- 60 gram frambozen

Uitleg: druk de frambozen met een vork plat. Verdeel dan de hüttenkäse en frambozen over de crackers heen.

Tussendoor: 1 banaan met 10 gram 100% pindakaas

Lunch: boterhammen met pesto, rosbief en rucola

Ingrediënten:

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

Uitleg: rooster eventueel de boterhammen. Verdeel de rosbief, pesto en kaas over de boterhammen. Maak af met een flinke hand rucola.

Tussendoor: 1 kiwi en 7 walnoten

Tussendoor: 1 volkoren boterham met 1 plak 30+ kaas en evt. 1 tl pesto

Diner: groentesoep

Ingrediënten:

- 150 gram rundergehakt
- Snuf paprikapoeder
- Snuf knoflookpoeder
- 500 ml water
- 1 blokje groentebouillon
- 300 gram soepgroente (fijngesneden)
- 1 grote ui
- 1 el olijfolie
- Optioneel: kleine salade naar wens erbij maken

De soep staat ook op het menu voor de volgende dag.

Uitleg: meng het gehakt met de kruiden en draai er kleine balletjes van. Snipper de ui. verwarm de olijfolie in een soeppan. Fruit de ui aan tot deze bruin begint te kleuren. Voeg de soepgroente toe en bak 1 minuutje mee. Voeg dan het water en het groentebouillon blokje toe en breng aan de kook. Voeg de gehaktballetjes toe en laat de soep nog 10 minuutjes zachtjes doorkoken.

Tussendoor: 1 plak zero sugar volkoren ontbijtkoek

Dinsdag

Ontbijt: kwark met banaan en kaneel

Ingrediënten:

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

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

Tussendoor: 1 volkoren cracker met 2 plakken gerookte kipfilet

Lunch: groentesoep (van de vorige dag)

Ingrediënten:

- Flinke kom soep
- 1 volkoren boterham
- 1 plak 30+ kaas
- 1 tomaat

Uitleg: eet een flinke kom soep van de vorige dag. Rooster eventueel de boterham en snijd de tomaat in plakjes. Verdeel de kaas en tomaat op de boterham.

Tussendoor: boterhammen met rosbief

Ingrediënten

- 2 volkoren boterhammen
- 4 plakken rosbief
- 1 tl pesto (naar keuze)

Uitleg: beleg de boterhammen met de rosbief en eventuele pesto.

Diner: aardappelen, boontjes en tartaar

Ingrediënten:

- 150 gram gekookte aardappelen
- 200 gram boontjes
- 1 slavink
- 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: 20 gram ongezouten noten

Woensdag

Ontbijt: neem een gezond ontbijt waar jij zin in hebt

Tussendoor: 1 sinaasappel

Lunch: boterhammen met kipfilet en ijsbergsla

Ingrediënten:

- 3 volkoren (geroosterde) boterhammen
- 6 plakken gerookte kipfilet
- 2 tl mosterd
- Flinke hand ijsbergsla
- Plakjes komkommer

Uitleg: rooster eventueel de boterhammen. Verdeel de kipfilet, mosterd, komkommer en ijsbergsla over de boterhammen heen.

Tussendoor: 1 zero sugar volkoren ontbijtkoek

Tussendoor: 1 kiwi

Diner: pasta met pesto en kip

Ingrediënten:

- 70 gram volkoren pasta (ongekookt)
- 150 gram kipfilet
- 1,5 el pesto
- 1 ui en 1 teen knoflook
- 10 gram pijnboompitjes
- Rucola
- 1 el olijfolie
- 2 el 30+ geraspte kaas
- Zongedroogde tomaatjes naar wens

Uitleg: kook de pasta zoals de verpakking aangeeft. Snijd de ui in halve ringen en de knoflook fijn. Bak in de olijfolie aan. Snijd de kipfilet en voeg toe aan de uien. Rooster ondertussen de pijnboompitjes in een andere pan. Voeg de pesto en de zongedroogde tomaatjes toe aan de kip. Als de pasta klaar is, voeg je dit ook toe aan het kimpengsel en roer goed door. Verdeel de pasta op een bord en maak af met een flinke hand rucola, geraspte kaas en de pijnboompitjes.

Tussendoor: 1 kiwi

Donderdag

Ontbijt: kwark met havermout en kaneel

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 1 kiwi
- 2 el havermout

Uitleg: snijd de kiwi in stukjes. Verdeel alles in een schaalje en meng goed door elkaar.

Tussendoor: 3 plakken gerookte kipfilet met 20 gram hüttenkäse

Lunch: pitabroodje met kaas en sla

Ingrediënten:

- 1 groot volkoren pitabroodje
- 1 plak 30+ kaas
- ijsbergsla

Uitleg: verwarm het pitabroodje. Doe de kaas erin en verwarm nog even mee. Maak het broodje daarna open en doe de sla erin.

Tussendoor: cracker met ei

Ingrediënten:

- 1 volkoren cracker
- 1 gekookt ei

Uitleg: kook het ei en verdeel over de cracker heen.

Diner: curry met groente

Ingrediënten:

- 75 gram zilvervliesrijst (ongekookt)
- 125 gram prei
- ½ courgette
- 1 kleine ui
- 1 el rozijnen
- 125 gram kalkoenfilet of kipfilet
- 1 el olijfolie
- ½ el kerriepoeder
- 75 ml kokosmelk light
- 1 el halfvolle yoghurt of kwark

Uitleg: kook de zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de prei in de lengte door en snijd de helften in stukken van ongeveer 5 cm. Schaaf de courgette in lange repen en snijd de ui klein. Snijd de kalkoenfilet of kipfilet in smalle repen. Verwarm de olijfolie en bak de kalkoen in ongeveer 5 minuten bruin, maak nog op smaak met wat peper. Roerbak de kerrie en de ui kort mee. Voeg de groente, de rozijnen, de kokosmelk en 50 ml water toe en laat het gerecht 5 minuten zacht pruttelen. Maak op smaak met peper. Roer er van het vuur af de yoghurt door.

Tussendoor: 8 walnoten

Ontbijt: boterham met kipfilet en ei

Ingrediënten:

- 1 volkoren boterham
- 1 ei
- 2 plakken gerookte kipfilet

Uitleg: kook het ei. Verdeel de kipfilet en het gekookte ei over de boterham heen.

Tussendoor: 1 Isey Skyr bosvruchten of vanille



Lunch: crackers met kaas, kipfilet en pesto

- 4 volkoren crackers
- 1 plak 30+ kaas
- 4 plakken gerookte kipfilet
- 1 el pesto

Uitleg: verdeel de kaas over twee crackers en verdeel de kipfilet over twee crackers. Verdeel de pesto over de vier crackers heen. Mocht je er nog een tomaatje over willen doen, dan kan dat.

Tussendoor: kwark met appel en kaneel uit de oven

Ingrediënten:

- 150 gram magere Franse kwark
- 1 appel
- 1 kaneel

Uitleg: verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de appel in kleine stukjes. Verwarm samen met de kaneel ongeveer 15 minuten in de oven. Verdeel daarna over de kwark.

Diner: vegetarische pompoencurry

Ingrediënten:

- 90 gram tofu
- 20 gram gele currypasta
- 1 kleine ui en 1 kleine teen knoflook
- 30 gram taugé (optioneel)
- 100 gram pompoenstukjes (diepvries of vers)
- 100 ml kokosmelk light
- 50 ml water
- ½ olijfolie

Uitleg: verwarm de olijfolie in een (wok)pan en verwarm even kort de currypasta op laag vuur. Snijd de ui en knoflook ondertussen klein en bak even mee. Laat ondertussen de tofu uitlekken en dep droog. Snijd er blokjes van en bestrooi met een beetje peper. Zet het vuur nu wat hoger en bak de pompoenstukjes mee. Voeg na ongeveer 2 minuten de tofublokjes, kokosmelk en het water toe. Breng het geheel aan de kook en laat op laag vuur ongeveer 15 minuten pruttelen. Roer af en toe en maak nog op smaak met wat peper. Verdeel de curry op een bord en verdeel de taugé eroverheen.

Tussendoor: 20 gram blokjes 30+ kaas en 20 gram walnoten

Zaterdag

Ontbijt: pitabroodje

Ingrediënten:

- Volkoren pitabroodje
- 1 plak 30+ kaas
- 2 plakken gerookte kipfilet

Uitleg: verwarm het pitabroodje onder een grill of broodrooster. Snijd open en doe de kaas en kipfilet erin. Eventueel af te maken met wat sla erin.

Tussendoor: fruit naar keuze

Lunch: omelet gevuld met salade

Ingrediënten:

- 2 eieren
- Klein scheutje halfvolle melk
- ½ tl oregano optioneel
- 2 el 30+ geraspte kaas
- 100 gram champignons
- 100 gram tomaatjes (gehalveerd)
- 50 gram sla
- ½ el olijfolie
- Peper

Uitleg: halveer de champignons en bak ze in een klein beetje olijfolie. Klop de eieren met de melk, oregano, kaas en een snufje peper door elkaar. Verhit een klein beetje olijfolie in een grote koekenpan en giet het eiermengsel hier in. Bak aan allebei de kanten tot ze lichtbruin zien. Meng de gebakken champignons met de sla en de gehalveerde tomaatjes. Leg de omelet op een bord en schep wat van de salade er op en vouw de omelet dubbel.

Tussendoor: 2 rijstwafels met 20 gram hüttenkäse en plakjes rauwkost

Diner: wrap met kip, avocado en mango

Ingrediënten:

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

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. Breek de pecannoten en bak even in een pan (zonder olie). Bestrijk de wrap met het mengsel van limoensap en yoghurt. Beleg de wrap met de avocado, mango, pecannoten en kipfilet en de sla. Rol de wrap op en snijd in tweeën.

Tussendoor: 3 volkoren toastjes met 20 gram gezond beleg naar keuze

Ontbijt: kwark met havermout

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 2 el havermout
- 1 peer
- 1 tl kaneel

Uitleg: snijd de peer in kleine stukjes. Verdeel alles in een schaalje en meng goed door elkaar.

Tussendoor: 1 plak no sugar volkoren ontbijtkoek

Lunch: pitabroodje gezond

Ingrediënten:

- 1 ei
- 1 volkoren pita broodje
- ½ avocado
- 6 cherrytomaatjes
- Scheutje halfvolle melk
- Bieslook
- ½ el olijfolie

Uitleg: verwarm het pitabroodje zoals aangegeven staat op de verpakking. Snijd de halve avocado klein en prak fijn in een kommetje. Maak op smaak met een beetje peper. Snijd de tomaatjes doormidden. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en voeg de melk toe. Roer het gelijk goed door in de koekenpan. Maak op smaak met een beetje peper en zout. Snijd het pitabroodje helemaal doormidden en verdeel de avocado, roerei en tomaatjes over het pitabroodje. Maak de bieslook fijn en garneer er als laatste overheen.

Tussendoor: 1 banaan

Diner: courgettepasta met gamba's

Ingrediënten:

- 1 courgette of courgettepasta uit pak
- 1 teen knoflook
- 130 gram gamba's
- 100 gram tomaten passata
- 50 gram feta
- 20 gram rucola
- ½ el olijfolie

Uitleg: snijd de courgette met in spiraalsnijder in slierten als je deze niet kant en klaar in sliertjes hebt gekocht. Verwarm de olijfolie in een pan en bak de courgettepasta ongeveer 5 minuten aan. Pel de knoflook en snijd fijn. Haal de courgettepasta er even uit en bak de knoflook aan. Voeg de gamba's toe aan de knoflook en bak ongeveer 2 minuten. Doe de courgettepasta en de tomaten passata erbij en laat ongeveer 2 tot 3 minuten warm worden. Verdeel de pasta op een bord en brokkel de feta over de pasta heen en maak af met de rucola.