

FIT MET AAF



De laatste officiële week alweer. Ik ben ontzettend benieuwd hoe het met jouw nieuwe leefstijl gaat? Ben je jouw leefstijl positief aan het veranderen of ervaar je nog lastige momenten?

Je kan altijd de modules en opdrachten er nog eens bij pakken. Vaak lees je over bepaalde teksten heen. Het kan dus geen kwaad om het nog een keer in zijn geheel te lezen. De voedingsschema's kan je eventueel weer vanaf week 1 gebruiken.

Je mag altijd een mailtje sturen naar: info@aafkeberk.nl

Maandag

Drink bij elke maaltijd altijd 1 glas water

Ontbijt: 2 gekookte eieren

Tussendoor: Isey Skyr bosvruchten of vanille

Lunch: Griekse salade op boterhammen

Ingrediënten:

- 2 volkoren boterhammen
- ½ komkommer
- Handje cherrytomaatjes
- 50 gram feta
- 4 olijven

Uitleg: rooster eventueel de boterhammen. Snijd de tomaatjes en de olijven doormidden. Snijd ook de komkommer en feta in kleine stukjes. Meng alles in een schaalte door elkaar. Doe de salade over de boterhammen heen.

Tussendoor: 2 volkoren soepstengels

Tussendoor: 1 zero sugar volkoren ontbijtkoek

Diner: groenten in sojasaus

Ingrediënten:

- 1 kleine ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 kleine broccoli stromk
- 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: 200 ml vanilleyoghurt Optimel 0% vet

Ontbijt: smoothie

Ingrediënten:

- 100 gram magere Franse kwark
- 1 banaan
- Handje bevroren aardbeien
- ijsblokjes

Mocht je geen blender hebben, eet dan kwark in een schaaltje met vers fruit.

Uitleg: doe alles in een blender en mix goed door elkaar.

Tussendoor: 2 volkoren crackers met 15 gram 100% pindakaas of 100% notenpasta

Lunch: boterhammen met kalkoenfilet en sla

Ingrediënten:

- 3 of 4 volkoren boterhammen
- 6 plakken kalkoenfilet of gerookte kipfilet
- ijsbergsla
- 2 tomaten
- 25 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: 1 sinaasappel

Tussendoor: 1 kiwi

Diner: tartaar met boontjes en aardappelen

Ingrediënten:

- 200 gram boontjes (liever andere groente? Dan mag dat ook!)
- 150 gram gekookte aardappelen
- 1 tartaartje
- 1 el olijfolie
- 1 ui
- Nootmuskaat

Uitleg: schil de aardappelen en was de boontjes schoon. Kook de aardappelen gaar (ca. 20 min) en de boontjes gaar (ca. 6-8 min). Snijd de ui en bak aan in 0,5 el olijfolie tot deze glazig worden. Bak de tartaar in de overige olijfolie. Verdeel wat nootmuskaat over de boontjes heen. Serveer alles met elkaar.

Tussendoor: 2 volkoren soepstengels

Woensdag

Ontbijt: kwark met mandarijn en pecannoten

Ingrediënten:

- 200 gram magere Franse kwark
- 2 mandarijnen
- 6 pecannoten

Uitleg: schil de mandarijnen en breek de pecannoten in stukjes. Verdeel de mandarijnen en pecannoten over de kwark heen.

Tussendoor: 2 volkoren soepstengels

Tussendoor: 1 kiwi

Lunch: gezonde wraps

Ingrediënten:

- 2 kleine volkoren wraps
- 30 gram zuivelspread light (bieslook)
- Flinke hand spinazie
- 75 gram gerookte kipfilet
- 5 losse tomaatjes
- 1/3 komkommer

Uitleg: verdeel de zuivelspread over de wraps. Pak een flinke hand spinazie en verdeel er overheen. Snijd de tomaatjes doormidden en de komkommer in blokjes. Verdeel samen met de kipfilet over de wraps. Rol ze op en snijd eventueel doormidden.

Tussendoor: 1 volkoren cracker met gezond beleg en 2 dadels

Diner: tomaat-pompoensoep

Ingrediënten:

- 200 ml water
- 200 gram pompoenstukjes
- 200 gram gepelde tomaten in blik
- 100 gram zwart bonen in blik
- 130 gram kikkererwten
- ½ el koriander
- ½ el paprikapoeder
- ½ el kaneel
- ½ el kurkuma
- 1 tl cayennepeper
- Optioneel: basilicum

Uitleg: breng het water met de pompoenstukjes en tomaten aan de kook. Laat 15 minuten zachtjes koken en pureer met de staafmixer. Voeg dan alle kruiden toe en pureer nog een keer met de staafmixer. Spoel de bonen en de kikkererwten in een vergiet af onder water. Voeg aan de soep toe en warm nog even goed door. Laat de soep nog zo'n 5 minuten zachtjes doorkoken. Garneer eventueel met basilicum.

Tussendoor: 200 ml vanilleyoghurt Optimel 0% vet

Donderdag

Ontbijt: crackers met hüttenkäse en plakjes komkommer

Ingrediënten:

- 3 volkoren crackers
- 30 gram hüttenkäse of zuivelspread
- Komkommer naar wens
- Peper

Uitleg: snijd de komkommer in plakjes. Verdeel de hüttenkäse en komkommer over de crackers heen. Maak op smaak met peper.

Tussendoor: 200 ml vanilleyoghurt optimal 0% vet

Lunch: boterhammen met dadels, kaas en rucola

Ingrediënten:

- 2 volkoren boterhammen
- 4 dadels
- 1 plak 30+ kaas
- Rucola

Tussendoor: 1 volkoren boterham met 2 plakken gerookte kipfilet en 20 gram hüttenkäse en 4 pecannoten

Uitleg: verdeel de hüttenkäse en kipfilet over de boterham heen. Breek de pecannoten in stukjes en verdeel er ook overheen.

Diner: rijst met kip

Ingrediënten:

- 75 gram zilvervliesrijst
- 1 ui en 1 teen knoflook
- 1 el ketjap of 1 el sojasaus
- ½ el olijfolie
- 1 cm gember
- 1 rode paprika
- 1 kleine broccoli
- 125 gram kipfilet
- 15 gram ongezoeten cashewnoten

Uitleg: kook de rijst zoals aangegeven staat op de verpakking. Snipper de ui en snijd de knoflook en het stukje gember fijn. Fruit de gesnipperde ui en gesneden knoflook en gember in een scheutje olijfolie aan. Kook ondertussen de broccoli in een andere pan gaar in ongeveer 3-5 minuten. Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes. Voeg de kipfiletblokjes bij de ui, knoflook en gember en bak deze mee in ongeveer 7 minuten. Snijd de paprika en voeg ook toe en bak even mee. Als de broccoli gaar is voeg je dit toe aan het kipmengsel. Hak de broccoli een beetje fijn. Voeg nu de ketjap toe en laat nog even door pruttelen. Verdeel als laatste een hand cashewnoten toe. Serveer de rijst en het kip mengsel apart van elkaar.

Tussendoor: 2 kiwi's

Ontbijt: kwark met kiwi en kaneel

Ingrediënten:

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

Uitleg: snijd de kiwi's en verdeel alles in een schaalje en meng goed door elkaar.

Tussendoor: 1 volkoren cracker met 1 gekookt ei

Lunch: boterhammen met hüttenkäse en rauwkost naar keuze

Ingrediënten:

- 3 volkoren boterhammen
- 45 gram hüttenkäse
- 2 dadels
- Rauwkost naar keuze

Uitleg: rooster eventueel de boterhammen. Beleg met de hüttenkäse, dadels en rauwkost naar keuze.

Tussendoor: 1 sinaasappel en 2 volkoren soepstengels

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 of geraspte 30+ kaas
- Basilicum naar wens
- 1,5 el olijfolie

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 3 minuten meebakken. Voeg als laatste de tomatenpuree toe en optioneel 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.

Tussendoor: iets naar wens

Ontbijt: kwark met havermout en banaan

Ingrediënten:

- 250 gram magere Franse kwark
- 1 grote el havermout
- 1 banaan
- 1 tl kaneel

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

Tussendoor: iets naar wens. Kijk waar je echt zin in hebt!

Lunch: 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

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: 2 volkoren crackers met 20 gram hüttenkäse en rauwkost naar keuze

Diner: zoete aardappel met biefstuk en salade

Ingrediënten:

- 125 gram zoete aardappel
- 130 gram biefstuk
- 1 zakje gemengde sla, 5 tomaatjes, ½ komkommer + ½ avocado
- 1 el olijfolie + 1 el pesto

Uitleg:

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de zoete aardappel in lange frietjes vorm. Besprenkel met ½ el olijfolie en leg de frietjes in een voorverwarmde oven en bak ongeveer in 30 min gaar. Schep elke 10 min om. Bak ondertussen de biefstuk in de overige olijfolie. Maak de salade in een andere kom klaar. Snijd de tomaatjes in kwartjes, de komkommer en de avocado in stukjes. Verdeel de sla en groentes in een kom en meng samen met de pesto door elkaar heen.

Tussendoor: 20 gram 30+ kaas blokjes, 5 olijven en 1 volkoren soepstengel met evt. een plak parmaham

Ontbijt: gezond ontbijt naar wens

Tussendoor: 1 zero sugar volkoren ontbijtkoek

Lunch: gezonde pannenkoek

Ingrediënten:

- ½ kleine ui
- 30 gram spinazie
- 25 gram volkorenmeel
- 1 ei
- 50 ml halfvolle melk
- 30 gram hüttenkäse
- Rucola
- 50 gram gerookte kipfilet
- zongedroogde tomaatjes
- 1 el olijfolie

Uitleg: snijd de ui klein. Verhit ½ el olijfolie in de pan en bak de ui. Voeg de spinazie toe en bak tot deze geslonken is. Klop in een kom het meel, het ei, en de melk met een snufje zout en peper tot een glad beslag. Voeg het spinaziemengsel toe aan het beslag. Verhit de overige olijfolie in de pan en giet het beslag erin. Bak de pannenkoek in 2 minuten gaar en keer halverwege de baktijd om. Besmeer de pannenkoek met hüttenkäse en beleg met de rucola, kip en de zongedroogde tomaat.

Tussendoor: 2 dadels

Tussendoor: 1 appel met 15 gram 100% pindakaas of 100% notenpasta

Diner: noedels met groenten

Ingrediënten:

- 75 gram volkoren noedels
- 300 gram groenten naar keuze
- 125 gram kipfilet
- 1 el ketjap of 1 el sojasaus
- ½ el olijfolie



Uitleg: snijd de groenten eventueel klein. Of kies voor een zak groenten. Kook de noedels zoals op de verpakking staat omschreven. Bak de groenten in de olijfolie en voeg de ketjap of sojasaus toe.

Tussendoor: 2 mandarijnen