

NIET MINDER MAAR ANDERS ETEN

WEEKMENU

E - BOOK

1 WEEK
SLANK
& ZONDER
SUIKER



KOOLHYDRAATARME RECEPTEN





BEDANKT!

..... voor je interesse in ons gratis weekmenu. Wij zijn blij dat we jou mogen laten zien hoe leuk afvallen kan zijn.

Wij eten zelf al jaren zo en voelen ons er super bij.
Ga op je gemak met het weekmenu aan de slag
en geniet vooral van alle lekkere recepten deze week!

Liefs, *Food Sisters*

ZO VOLG JE HET BESTE ONS WEEKMENU

BOODSCHAPPEN

Kijk wat je welke dag nodig hebt en controleer in je keukenkastje welke 'langer houdbare' producten je nog moet halen. Probeer zo te plannen dat je maximaal twee keer in de week boodschappen doet. Je mag producten vervangen. Een appel mag een peer zijn, bonen mogen wortels zijn en in plaats van biefstuk kun je ook een stukje kip nemen. Handig: print de boodschappenlijst. Ga hiervoor naar deze pagina: www.foodsisters.nl/boodschappen/

DRINKEN

Drink 1,5 tot 2 liter vocht zonder suiker. Water is uiteraard het beste, maar als je dat saai vindt probeer dan eens water met een smaakje. Geen limonade maar bijvoorbeeld een gesneden stukje fruit in je water.

Verder toegestaan:

- Koffie (mag met melk zoals cappuccino)
- Thee
- Groentesap
- Heldere bouillon
- Melk, havermelk, sojamelk of karnemelk (max. 1 glas p/dag)

BELANGRIJK!

**Drink deze week geen alcohol
zodat je super goed gaat afvallen.**



ALLERGIE, VEGETARISCH OF MAG JE IETS NIET?

Neem dan contact op met een diëtist bij jou in de buurt. Een diëtist kan voor jou dit weekmenu op maat maken.

WISSELEN VAN DAGEN

Je kunt complete dagen met elkaar wisselen, maar wissel bijvoorbeeld niet de avondmaaltijd van maandag met die van donderdag. Op die manier blijft de verhouding tussen eiwitten, vetten en koolhydraten in balans.

LUST JE IETS NIET?

Kies dan voor een soortgelijk product dat je wel lekker vindt. Dus bijvoorbeeld olijven vervang je voor tomaatjes of een handje walnoten. Kip in plaats van biefstuk. Wil je een gerecht vegetarisch eten, gebruikt dan een vegetarische vervanging zoals een groenteburger. In 2 recepten maken we gebruik van amandelmeel. Wil je dit vervangen? Dan kun je dit vervangen voor speltmeel.

Kijk ook eens op: www.foodsisters.nl/variatielijst.

ALS JE TOCH MEER TREK HEBT

Kies dan bij voorkeur voor groente en fruit. Dit bevat weinig calorieën, zit vol voedingsstoffen en geeft een verzadigd gevoel. Of maak 1 van onze extra snack recepten voor tussendoor (zie pagina 22).

TIP!

Begin zondag met het bakken van de granola en rozijnenmuffins.

Heb je vragen over het weekmenu?

Twijfel niet, maar stuur een mail naar: info@foodsisters.nl.

We helpen graag.

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Avondmaaltijd

Tussendoor

Kwark met homemade granola en bosbessen

1 cracker (vezelrijk) met plakje kaas

2 noten-rozijnen muffins

1 kiwi

Mexicaanse taco's

Stuk komkommer, 8 cherry tomaten,
zakje (120 g) snack worteltjes

Oven: 180 graden

Bereidingstijd: 5 min.

Bakken: 10 min.

GRANOLA

Dit heb je nodig voor 5 porties:

100 g havermout

100 g gemengde noten

3 eetlepels

pompoenpitten

1 eetlepel honing

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel water

3 theelepels kaneel

1 handje bosbessen

200 ml Griekse yoghurt
(10% vet)

1 theelepel honing

Zo maak je het:

Hak de noten grof.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Spreid de granola uit op een bakplaat. Bak de granola ca. 5 minuten. Roer het mengsel om en bak nogmaals 5 minuten.

Maak van deze hoeveelheid 5 gelijke porties.

Serveer vandaag 1 portie granola met de bosbessen, yoghurt en honing.

*Maak voor
5 dagen
ontbijt!*



NOTEN-ROZIJNEN MUFFINS

Oven: 180 graden
Bereidingstijd: 15 min.
Bakken: 30 min.

Dit heb je nodig voor 8 muffins:

80 g amandelmeel
50 g zonnebloempitten
200 g ongebrande
notenmix
75 g rozijnen
1/2 theelepel zout
3 eieren
2 eetlepels olijfolie

Muffinvormpjes of
muffinbakvorm

Zo maak je het:

Meng alle ingrediënten goed door elkaar met een spatel in een grote kom.

Verdeel het beslag over de muffinvormpjes.

Bak de muffins 30 minuten in de oven. Haal uit de oven
en laat afkoelen.

TIP!

Voeg nog 1 eetlepel sesamzaadjes toe aan je beslag.

Bereidingstijd: 8 min.

MEXICAANSE TACO'S

Dit heb je nodig voor 1 persoon:

2 tacoschelpen
150 g vegetarisch
gehakt
1 teentje knoflook,
geperst
150 g Mexico Melange
(Bonduelle, diepvries)
1 tomaat, in blokjes
gesneden
2 theelepels Mexicaanse
kruidenmix
1 eetlepel geraspte
kaas (48+)
Olijfolie

Zo maak je het:

Laat de taco's volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking warm worden in de oven.

Verhit de olijfolie, bak het vegetarische gehakt rul en haal uit de pan.

Fruit vervolgens de knoflook in 2 minuten op halfhoog vuur. Voeg de groentemix toe en roerbak totdat de groenten ontdooit zijn.

Voeg vervolgens de Mexicaanse kruiden en tomaat toe en bak nog 1 minuut mee op laag vuur.

Vul de taco's met het groentemengsel en het gehakt, strooi de kaas eroverheen. Plaats nog even terug in de oven om de kaas te laten smelten.



Ontbijt
Tussendoor
Lunch
Tussendoor
Avondmaaltijd
Tussendoor

200 ml kwark met granola en 1 mandarijn
1 appel
2 noten-rozijnen muffins
2 ham rolletjes met een augurk
Broccoli zoete aardappelstamppot
1 kop heldere bouillon en 1 gekookt ei



BROCCOLI ZOETE AARDAPPEL STAMPPOT

Bereidingstijd: 25 min.

Dit heb je nodig

voor 1 persoon:

120 g broccoliroosjes
(diepvries)
2 kleine zoete aardappels
(ca. 160 gram)
50 g magere
(vegetarische)
spekreepjes
Scheutje melk
5 pecannoten, gehakt
Peper

Zo maak je het:

Schil de zoete aardappels en snijd deze in blokjes. Kook de zoete aardappel in ongeveer 15 minuten gaar. Voeg de laatste 7 minuten de broccoliroosjes toe.

Bak de magere spekreepjes uit in een koekenpan, zonder olie.

Giet de zoete aardappels en broccoli af. Voeg een scheutje melk toe en stamp het fijn tot een stamppot. Bestrooi met een beetje peper

Strooi de noten en spekjes over de stamppot heen.

Tip: Ook lekker met wat verse geitenkaas

Ontbijt
Tussendoor
Lunch
Tussendoor
Avondmaaltijd
Tussendoor

200 ml kwark met granola en 10 druiven
1 cracker (vezelrijk) met pindakaas en plakjes komkommer
2 noten-rozijnen muffins
Komkommer in zoetzuur
Honing mosterd kip
10 cherrytomaten gevuld met roomkaas light

Bereidingstijd: 5 min.

KOMKOMMER IN ZOETZUUR

**Dit heb je nodig
voor 1 persoon:**

1 komkommer
1 eetlepel witte wijnazijn
1 theelepel mosterd
Peper en zout

Zo maak je het:

Schaaf de komkommer met een dunschiller.

Maak een dressing van een eetlepel witte wijnazijn, een theelepeltje honing, een theelepeltje mosterd en wat peper en zout.

Meng de komkommer hier doorheen.

TIP!

Ook handig en lekker om mee te nemen in een bakje!



Bereidingstijd: 15 min.
Oven: 180 graden
Bakken: 45 min.

HONING MOSTERD KIP

Dit heb je nodig voor 1 persoon:

1 eetlepel (Dijon)
mosterd
1 eetlepel honing
1/2 eetlepel olijfolie
2 kippendijfiletjes
2 takjes rozemarijn
200 gram sperziebonen
Peper en zout

Zo maak je het:

Meng in een kom de mosterd, honing en olijfolie. Voeg naar smaak zout toe.

Leg de kip met de huidkant boven in een ondiepe, ingevette ovenschaal. Schep de honing-mosterdsaus over de kip.

Plaats de takjes rozemarijn tussen de kip. Bak de kip in ongeveer 45 minuten gaar.

Breng water aan de kook, doe de sperziebonen erin en kook 10 minuten. Proef. Beetgaar? Zo niet, kook ze dan nog even door en giet af.

Haal de kip uit de oven en bestrooi met peper. Besprenkel de sperziebonen met 2 eetlepels honingmosterd olie.

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Avondmaaltijd

Tussendoor

Banaan-chocoladeshake

Snoepgroenten*

Gele paprikasoep

Handje ongezouten gemengde noten (20 g) met handje gedroogde cranberry's

Zoete schotel

2 gekookte eieren met 4 plakjes rookvlees



BANAAN- CHOCOLADESHAKE

Bereidingstijd: 5 min.

Dit heb je nodig voor 1 shake:

1 banaan
100 ml sojamelk
chocolade light
(bijv. Alpro)

Zo maak je het:

Pureer de ingrediënten in de blender of met een staafmixer tot een shake.



Bereidingstijd: 10 min.

GELE PAPRIKASOEP

Dit heb je nodig voor 1 persoon:

2 gele paprika's,
in stukjes gesneden
1/2 groentebouillon-
blokje
1/4 kleine ui, gesnipperd
1/4 teen knoflook,
geperst
1 eetlepel zuivelspread
Olijfolie
Peper en zout

Zo maak je het:

Voeg het bouillonblokje toe aan 220 ml kokend water.

Verhit in een pan wat olijfolie en bak de paprika, ui en knoflook ongeveer 2-3 minuten zachtjes aan. Schenk de bouillon erbij en breng de soep aan de kook. Laat 10 minuten zachtjes doorkoken.

Giet de bouillon af en vang op in een bakje. Pureer de soep en leng aan met water tot de gewenste dikte. Zet nog even terug op het vuur en roer de zuivelspread erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

Bereidingstijd: 10 min.

Oven: 180 graden

Bakken: 25 min.

ZOETE SCHOTEL

Dit heb je nodig

voor 1 persoon:

1 stronk witlof

Olijfolie

1 gekookte rode biet, in
parten gesneden

1 peer, met schil in
parten

1/2 rode ui, in fijne
ringen

2 theelepels honing

Peper en zout

4 blokjes feta,
verkruid

5 pecannoten

Zo maak je het:

Halveer de witlof en verwijder de kern. Snijd daarna in kwarten.

Vet een ovenschaal of bakplaat in met wat olijfolie of gebruik bakpapier.

Verdeel de witlof, biet, partjes peer en ui hierover.

Meng een eetlepel olijfolie met de honing in een schaaltje en breng op smaak met peper en zout.

Bestrijk de groenten en de peer partjes met de dressing.

Strooi de fetakruimels en noten over de groenten.

Bak de zoete schotel gaar in 25 minuten.



Ontbijt
Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Avondmaaltijd

Tussendoor

200 ml kwark met granola en 1 appel
kiwi

Wrap tosti

10 olijven en 1 rode puntpaprika in reepjes

Courgette spaghetti met bolognaisesaus

2 blokjes kaas

Bereidingstijd: 5 min

Oven: 200 graden.

Bakken: 8 min.

WRAP TOSTI

Dit heb je nodig

voor 1 persoon:

1 volkoren wrap

(of bietenwrap)

1 theelepel pesto

10 cherrytomaten,

gehalveerd

1/4 rode ui,

in fijne ringen

2 eetlepels

geraspte kaas

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Besmeer de wrap met pesto en beleg met de ui en tomaten.

Bestrooi met de geraspte kaas. Leg in een ovenschaal en laat in 5-8 minuten de kaas smelten.

TIP!

Je kunt in dit recept ook het bakken in een tosti-ijzer

COURGETTE SPAGHETTI MET BOLOGNAISESAUS

Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig

voor 1 persoon:

- 1 courgette of 1 bakje courgette spaghetti
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 150 gram rundertartaar gehakt
- 1 blikje tomatenpuree (140 gram)
- 1 zak Italiaanse roerbakgroenten (400 gram)
- 2 theelepels sambal
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 1/2 bakje (kastanje) champignons, in plakjes gesneden

Zo maak je het:

Gebruik een spiraalsnijder (spirelli) of snijd de courgette in blokjes. Ook kun je courgette spaghetti kant-en-klaar kopen.

Verhit in een koekenpan olijfolie en bak hierin de ui en knoflook. Voeg vervolgens het gehakt, blikje tomatenpuree, roerbakgroenten, sambal en de champignons aan toe. Laat op laag vuur 4 minuten zachtjes koken.

Doe de courgettespaghetti in een vergiet en overgiet met kokend water. Serveer de saus op de courgette spaghetti.

Belangrijk! Dit is een grote hoeveelheid saus. Je kunt de helft invriezen voor bijvoorbeeld [koolhydraatarme lasagne](#).

TIP!

Lekker met
wat olijven.



Ontbijt	200 ml kwark met granola en 10 druiven
Tussendoor	Snoepgroenten
Lunch	2 noten-rozijnen muffins
Tussendoor	Frambozensap
Avondmaaltijd	Salade met bietjes en witlof
Tussendoor	Handje (40 g) pistachenootjes met 3 blokjes kaas

Bereidingstijd: 5 min.

FRAMBOZENSAP

**Dit heb je nodig
voor 2 glazen:**

30 frambozen
(diepvries)
2 glazen bronwater
met koolzuur
(bijv. Spa Rood)

Zo maak je het:

Pureer de frambozen samen met het bronwater.

Bewaar de helft voor morgen.

TIP!

Pureer wat muntblaadjes mee!



SALADE MET BIETJES EN WITLOF

Bereidingstijd: 10 min.

Dit heb je nodig

voor 1 persoon:

2 rode bietjes,
voorgekookt en in
kleine blokjes
1 stronk witlof, fijn
gesneden
1 ei, hard gekookt
1 handje rucola sla
1 snack komkommer, in
stukjes gesneden
2 eetlepels mayonaise
1 tartaartje
klontje boter
Peper en zout

Zo maak je het:

Bestrooi het tartaartje met peper en zout. Verhit een klontje boter in een kleine koekenpan.

Bak het tartaartje in 4 tot 6 minuten bruin op hoog vuur. Bak 2 minuten langer op middelhoog vuur als je het tartaartje helemaal gaar van binnen wilt eten.

Mix daarna de bietjes met de komkommer, witlof, rucola en ei. Voeg de mayonaise toe en breng op smaak met peper en zout.

Serveer de salade met het tartaartje.



Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Avondmaaltijd

Tussendoor

Roerei met tomaat

Frambozensap

2 crackers (vezelrijk) met bietenhummus

1 hazelnootkoekje en kop verse muntthee

Biefstuk met champignons en spinazie

1 hazelnootkoekje en kop verse muntthee

Bereidingstijd: 10 min.

ROEREI MET TOMAAT

Dit heb je nodig**voor 1 persoon:**

2 vezelrijke crackers

2 eieren

1 eetlepel volle melk

1 tomaat, in kleine
blokjes1/2 eetlepel geraspte
kaas

Peper en zout

Olijfolie

Zo maak je het:

Verwarm wat olijfolie in een steelpannetje. Kluts de eieren los en voeg de melk toe. Breng op smaak met peper en zout.

Schenk de eieren in de pan en voeg de blokjes tomaat toe. Blijf steeds roeren. Haal van het vuur als de eieren nog een beetje vochtig zijn. Voeg de kaas toe. Serveer op de crackers.

VOEDINGSWAARDEN

Kijk voor de voedingswaarden van al onze recepten op:
www.foodsisters.nl/voedingswaarde



Oven: 160 graden
Bereidingstijd: 15 min.
Bakken: 25 min.

**Dit heb je nodig
voor 4 koekjes:**

65 g amandelmeel
2 eiwitten
1 grote hand hazelnoten,
fijngesneden
1 eetlepel
amandelschaafsel
8 hazelnoten,
grof gesneden
1 zakje vanille suiker

Zo maak je het:

Klop de eiwitten stijf met de vanillesuiker.

Meng het amandelmeel en fijngesneden hazelnoten door elkaar. Schep dit door de opgeklopte eiwitten.

Schep met een lepel het deeg op een, met bakpapier beklede, bakplaat.

HAZELNOOTKOEKJES

TIP!

Ook lekker met cashewnoten i.p.v. hazelnoten

BIEFSTUK MET CHAMPIGNONS EN SPINAZIE

Bereidingstijd: 20 min.

Dit heb je nodig

voor 1 persoon:

1 biefstukje (ca. 130 gram)
2 plakjes seranoham
1 teentje knoflook,
geperst
1 rode (punt) paprika, in
blokjes gesneden
1/2 bakje champignons,
gehalveerd
150 gram spinazie (vers)
1 eetlepel zuivelspread
light
Peper
Klontje roomboter
1 eetlepel olijfolie
Aluminiumfolie

Zo maak je het:

Wikkel de biefstuk in twee plakjes serano ham. Zet het eventueel vast met een cocktailprikker. Bestrooi met peper.

Verhit boter in een koekenpan en bak de biefstuk op hoog vuur 3 minuten per kant. Pak de biefstuk in met aluminiumfolie en laat 5 minuten rusten.

Maak de pan schoon en roerbak hierin de knoflook op middelhoog vuur in een beetje olijfolie. Voeg na een minuut de paprikablokjes en champignons toe.

Voeg na 1 minuut de spinazie in delen toe, totdat het geslonken is. Roerbak dit nog 1 minuut mee op laag vuur.

Voeg als laatste de zuivelspread toe, totdat deze goed is opgelost. Serveer de groenten met het biefstukje.



VOEL JE FIT!

Probeer minimaal een half uur per dag aan beweging te doen en hier een gewoonte van te maken voor de rest van je leven.

Beweeg je veel en intensief voeg dan naast het dagmenu 1 à 2 stuks fruit toe.



Lekkere snacks voor onderweg!

Wij hebben 4 heerlijke snelle
en simpele recepten voor jou:

APPELMUFFIN

www.foodsisters.nl/koolhydraatarme-appeltaart

GEZONDE CHOCOLADE CUPCAKES

www.foodsisters.nl/gezondechocoladecupcakes

BROWNIE

www.foodsisters.nl/brownie

POMPOENBROOD

www.foodsisters.nl/pompoenbrood

IK WIL STARTEN

HOE KAN IK HET BESTE BEGINNEN?

Bekijk hieronder ons aanbod en wilt u meer informatie kunt u dat uiteraard vinden op www.foodsisters.nl



€20,-

INTERMITTENT FASTING

Snel afvallen door verhoogde vetverbranding



€25,-

8 WEKEN SLANK HET KOOKBOEK

Zelfstandig afvallen met 8 weekmenu's



8 WEKEN SLANK PROGRAMMA

Makkelijk afvallen met veel extra's!



€82,⁵⁰

BESTEL NU

www.foodsisters.nl/webshop



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>