



# WAT EN waar?

- 6 **Voorwoord**  
Hoe het allemaal begon.
- 8 **Zo gebruik je de weekmenu's**  
Praktische tips om goed van start te gaan.
- 12 **Met welke producten rekenen wij?**  
Handig om te weten.
- 14 **Het gewicht van gekookte versus ongekookte producten**  
Welk gewicht moet je aanhouden?  
Inclusief handige omreken tabel.
- 16 **Weekmenu's**  
Acht heerlijke weekmenu's in vier calorievarianten.
- 82 **Recepten**  
Veertig heerlijke recepten, stap voor stap uitgelegd.
- 164 **Slim boodschappen doen**  
Scheelt je heel veel geld.
- 168 **Boodschappenlijstjes**  
Voor elk weekmenu een overzichtelijke boodschappenlijst.
- 178 **Wegen en meten**  
Houd je voortgang in de gaten.
- 180 **Zo blijf je gemotiveerd**  
Stel doelen en vier je successen.
- 182 **Project Gezond combineren met je dagelijkse leven**  
Zo verwerk je onze weekmenu's in je dagelijkse routine.
- 184 **Omgaan met onregelmatige diensten**  
Onregelmatig werk en toch gezond eten?  
Wij vertellen hoe je dat aanpakt!

## 200

### De lust ik niet top vijf

Vijf producten waar het vaakst een alternatief voor wordt gevraagd.

## 210

### Bonusrecepten

Vier heerlijke sausjes die je gemakkelijk zelf maakt.



- 186 **Bewegen, sporten en rusten**  
Het is allemaal goed voor je.
- 188 **Havermout**  
Wat is het precies en wat kun je er allemaal mee maken?
- 190 **Drinken & drankjes**  
Wat je moet weten over water, koffie, thee, fris en alcohol.
- 194 **Zondigen**  
Omdat het kan! En omdat het op zijn tijd best lekker is.
- 198 **Een goed alternatief voor elk product**  
Zo vervang je producten die je niet lust of niet mag hebben.
- 204 **Kook- en smaaktips**  
Zo maak je onze recepten nog lekkerder!
- 208 **De beste tips van leden**  
Om Project Gezond nog leuker en makkelijker te maken.
- 214 **Nog meer lekkere recepten**  
We doen er nog een spreekwoordelijk schepje bovenop!



# Hoe het begon...

**26 augustus 2015, de dag waarop Project Gezond officieel begon. Op diezelfde dag kregen we de vraag al voor het eerst:**

**“Hebben jullie ook een boek waar die weekmenu’s en lekkere recepten in staan?”**

Nee, dat hadden we niet. Natuurlijk was het weleens door ons hoofd gegaan. Hoe mooi zou het zijn als we ooit een echt boek kunnen uitbrengen?

Inmiddels zijn we ruim twee jaar verder. Meer dan 15.000 mensen hebben onze weekmenu’s gevolgd en van onze recepten genoten. En wat zijn ze veel afgevallen met elkaar!

Maar daar blijft het niet bij...

Meerdere huisartsen en cardiologen stimuleren hun cliënten volgens de leefstijl van Project Gezond te blijven eten. Niet alleen omdat ze een gezond gewicht hebben bereikt. Ook omdat hun bloeddruk, cholesterolwaarden, suikerwaarden en het functioneren van hart en nieren aanzienlijk zijn verbeterd sinds zij onze menu’s volgen.

En de vraag naar een boek? Die bleef keer op keer terugkomen.

Inmiddels is het zover. Onze droom is werkelijkheid geworden en het Project Gezond boek is een feit. 8 complete weekmenu’s, 40 heerlijke recepten en een schat aan informatie over gezond eten en afvallen.

Project Gezond is geen dieet. Het is een manier van gezond eten die je met gemak en plezier de rest van je leven kunt volhouden.

Waarom? Omdat het niet ingewikkeld is en wél lekker. Met gevarieerde weekmenu’s en smakelijke recepten die je gemakkelijk kunt maken. Uiteraard met ingrediënten die je overal kunt kopen.

Met Project Gezond kan ook jij een gezond gewicht bereiken en vasthouden. Zolang je wilt.

Geniet!

*Natalia & Walter*





# ZO GEBRUIK JE ONZE weekmenu's

Met dit boek heb je acht smakvolle weekmenu's in handen. Menu's waarmee wij jou gaan laten zien wat je zoal kan eten en welke porties bij jou passen. Na het volgen van onze weekmenu's heb je het gezonde eten helemaal in de vingers en weet je precies wat goed voor je is.

**D**ie kennis kun je voor de rest van je leven gebruiken om af te vallen, op gewicht te blijven maar ook om aan te komen.

Een heel belangrijk onderdeel van onze weekmenu's zijn de porties die je neemt. Het gaat niet alleen om wat je eet maar ook om hoeveel. Want ook voor gezond eten geldt dat je aankomt als je er teveel van neemt.

Het is niet per se nodig om alle informatie uit dit boek eerst te lezen voordat je met de weekmenu's begint. Uiteraard hebben we het allemaal wel met een reden in het boek gezet dus we raden je zeker aan om het uiteindelijk te lezen.

Om goed van start te gaan is het wel heel belangrijk om in ieder geval de tips en adviezen uit dit hoofdstuk door te nemen.

## Het kiezen van het juiste aantal calorieën

Elk weekmenu is gemaakt in vier calorievarianten. Namelijk 1.250, 1.500, 1.800 en 2.100 Kcal.

Op [www.projectgezond.nl/hoeveel](http://www.projectgezond.nl/hoeveel) kun je uitrekenen wat jouw caloriebehoefte is. Dit is afhankelijk van verschillende factoren zoals je geslacht, leeftijd en het aantal uur dat je per week sport.

Om af te vallen adviseren wij je om dagelijks ongeveer 500 Kcal minder te eten dan je caloriebehoefte is. Daarmee val je ongeveer een halve kilo per week af.

**VOORBEELD** Jouw caloriebehoefte komt volgens de berekening uit op 2.000 Kcal per dag. Om ongeveer een halve kilo per week af te vallen moet je dagelijks 500 Kcal minder eten dan jouw behoefte. Dat betekent dat je  $2000 - 500 = 1.500$  Kcal per dag mag eten. In dat geval kies je er dus logischerwijs voor om het weekmenu van 1.500 Kcal te volgen.

Komt jouw berekening precies tussen twee menu's uit?

Bijvoorbeeld op 1.650 Kcal per dag. Dan kun je grofweg drie dingen doen:

- Het menu van 1.800 Kcal volgen maar de tussendoortjes en de avondsnack iets kleiner maken.
- Het menu van 1.500 Kcal volgen en dagelijks een boterham extra eten of de tussendoortjes en avondsnack iets vergroten.
- Gewoon het menu van 1.800 Kcal volgen. Je zit dan 350 Kcal onder je behoefte waardoor je iets minder snel afvalt maar dat is niet erg.

Het is niet verstandig om het menu van 1.500 Kcal te volgen zonder toevoegingen. Dan eet je namelijk 650 Kcal per dag onder je behoefte en dat is een erg groot 'gat'. De kans is groot dat je heel vaak trek hebt en bovendien loop je het risico dat je stofwisseling in de war raakt.





## ZO GEBRUIK JE ONZE WEEKMENU'S



### Zes eetmomenten per dag

Elk dagmenu bestaat uit zes eetmomenten. Op deze manier blijft je bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk. Dit voorkomt dat je trek krijgt en gaat snoepen of dat je meer gaat eten dan je daadwerkelijk nodig hebt.

Verder zorgen meerdere kleine maaltijden voor een betere stofwisseling. En tot slot heb je nooit meer last van een enorm vol gevoel. Ook erg prettig!

Komt het je op een bepaald moment toch beter uit om eetmomenten samen te voegen dan is dat mogelijk. Je kunt dit bijvoorbeeld ook doen als je een keer uitgebreid wilt dineren. Je voegt dan het middagtussendoortje, het diner en de avondsnack samen tot één uitgebreide maaltijd. Op die manier kun je een stevige maaltijd eten zonder dat je veel te veel calorieën binnenkrijgt.

### Afvallen door meer te gaan eten

Het komt regelmatig voor dat het afvallen niet lukt doordat je juist te weinig eet. Je lichaam is dan in de zogenaamde spaarstand terecht gekomen. Dit kun je zien als een soort crisis of oorlog.

Omdat er zo weinig voedsel binnenkomt gaat je lichaam er alles aan doen om te functioneren met zo min mogelijk voedingsstoffen. Met als gevolg dat je stofwisseling vertraagt. Komt er wel een keer iets extra binnen (bijvoorbeeld tijdens de vakantie, met Kerst of bij een barbecue) dan slaat je lichaam dit allemaal op voor als er weer barre tijden aanbreken.

Door weer meer te gaan eten vertel je je lichaam als het ware dat de crisis voorbij is en dat het niet nodig is om zo zuinig aan te doen. Je stofwisseling verbetert, je gaat meer verbranden en valt af. Door meer te eten.

Vaak is het wel zo dat mensen die in de spaarstand zitten de eerste weken wat aankomen voordat ze afvallen. Het lichaam heeft namelijk even tijd nodig om te concluderen dat er weer voldoende voeding binnenkomt.

### Hoofdpijn en andere lichamelijke klachten

Als je anders gaat eten is het mogelijk dat je hier in het begin lichamelijke klachten van krijgt. Vooral als de verandering heel groot is.

Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van hoofdpijn, misselijkheid, koude rillingen, een flauw gevoel, winderigheid of een moeilijkere stoelgang. Dit heeft alles te maken met het feit dat je lichaam zich moet aanpassen aan je nieuwe eetpatroon.

Binnen twee weken horen deze klachten over te zijn. Bovendien hebben de meeste mensen helemaal geen klachten dus laat je vooral niet afschrikken.

### Als je toch meer trek hebt

Het kan best eens voorkomen dat je tijdens het volgen van onze weekmenu's extra trek hebt. Wat kun je dan het beste doen?

#### 1. Vraag jezelf af of je echt trek hebt

Het klinkt misschien vreemd, maar soms **denk** je alleen maar dat je trek hebt. Het kan heel goed zijn dat je juist dorst hebt of dat je moe bent. Begin dus altijd met een glas water.

#### 2. Kies voor iets gezonds

Heb je toch echt trek dan is het verstandig om iets gezonds te eten. Bijvoorbeeld groente of fruit. Daar zitten niet veel calorieën in en juist wel veel vezels. Die vezels geven je een verzadigd gevoel waardoor de trek verdwijnt.

Eiwit zorgt ook voor een verzadigd gevoel. Een eiwitrijk tussendoortje zoals een schaalkje kwark of een portie gerookte kip is dus ook een prima optie bij extra trek.

### Het gevoel dat je heel veel 'moet' eten

Wellicht heb je het idee dat je met Project Gezond meer moet eten dan voorheen. In zekere zin klopt dat ook.

Een Snickers eet je veel makkelijker en sneller op dan 200 gram groente. Toch bevat één Snickers ongeveer vier keer zoveel calorieën als 200 gram wortels.

Met onze weekmenu's krijg je dagelijks dus meer gewicht aan voeding binnen maar wel minder calorieën.

Tenzij je in de spaarstand zat natuurlijk, maar dan klopt het ook daadwerkelijk dat je meer (calorieën) bent gaan eten.

## Vragen? Wij helpen je graag!

Heb je ondanks de uitleg hierboven toch vragen over hoe je precies aan de slag moet gaan met onze weekmenu's?

Stuur een e-mail naar: [boek@projectgezond.nl](mailto:boek@projectgezond.nl) dan gaan wij je helpen.

## Producten die je misschien nog niet kent

Er zijn een aantal producten die regelmatig op onze weekmenu's voorkomen maar niet bij iedereen bekend zijn. Om je een ellenlange zoektocht in de supermarkt te besparen hebben we besloten ze een apart plekje in dit boek te geven.

### Granola

Een (ontbijt)mix van granen, noten, zaden en gedroogd fruit. De lekkerste granola maak je zelf met het recept uit dit boek (pagina 84) maar je kunt het ook kant-en-klaar in de winkel kopen. Bijvoorbeeld van het merk Bio Today of Smaakt.

### Zuivelspread

Smeerbaar broodbeleg op basis van zuivel. Onze favorieten zijn die met bieslook en tuinkruiden. Bekende fabrikanten van zuivelspread zijn Philadelphia en Arla maar er zijn ook steeds meer huismerken verkrijgbaar.

### Groentespread

Broodbeleg op basis van fijne groente. Wordt onder andere gemaakt door Heinz en Zonnatura. Maar ook hiervoor hebben wij een heerlijk eigen recept dat je kunt vinden op pagina 138.

### Sesamkoekjes

Een zoet tussendoortje gemaakt van met name sesamzaad en honing. Zonnatura was één van de eerste fabrikanten van dit product maar inmiddels zijn er allerlei verschillende merken verkrijgbaar.

En, je voelt 'm al aankomen. Wij hebben ook een recept om zelf sesamkoekjes te maken. Dat recept staat niet in dit boek maar vind je wel op [projectgezond.nl/sesamkoekjes/](http://projectgezond.nl/sesamkoekjes/).

MAANDAG

Ontbijt (222 Kcal)

- 150 gr yoghurt
- 25 gr granola (recept) Pag. 84
- 50 gr mangostukjes
- 5 gr kokosrasp

Tussendoor (92 Kcal)

- 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (313 Kcal)

- 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
- 150 ml melk

Tussendoor (106 Kcal)

- 1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost
- 1 gekookt ei

Diner (409 Kcal)

- Macaroni van:
- 75 gr gehakt
  - 50 gr macaroni
  - 100 gr tomaten
  - 50 gr winterpeen
  - kwart ui
  - kwart paprika
  - 10 gr tomatenpuree
  - half teentje knoflook
  - theelepel sambal oelek
  - kwart stengel bleekselderij
  - kwart groentebouillon-blokje

Snack (142 Kcal)

- 25 gr pure chocolade

DINSdag

Ontbijt (139 Kcal)

- 2 crackers met jam

Tussendoor (150 Kcal)

- 100 gr Griekse yoghurt
- 1 appel

Lunch (226 Kcal)

- 1 bruin bolletje met:
- 20 gr kaas
- rucola en mosterd naar smaak
- 75 gr druiven

Tussendoor (125 Kcal)

- 1 notenreep

Diner (519 Kcal) Pag. 86

- aardappel (maar dan anders (recept, maar dan met 100 gr aardappels, een halve tomaat, 15 gr kaas en 75 gr hamblokjes p.p.)
- 150 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze

Snack (112 Kcal)

- 4 toastjes met smeerkaas

WOENSDAG

Ontbijt (328 Kcal)

- 150 ml melk
- 25 gr havermout
- 1 banaan
- 10 gr pure chocolade

Tussendoor (91 Kcal)

- 1 rijstwafel met pindakaas

Lunch (254 Kcal)

- 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
- 1 cracker met smeerkaas
- 1 cracker met groentespread

Tussendoor (97 Kcal)

- 100 gr yoghurt
- 1 sinaasappel

Diner (434 Kcal) Pag. 88

- gehaktbal (recept)
- 150 gr gekookte aardappels
- 150 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)
- mosterd naar smaak
- 25 ml jus

Snack (89 Kcal)

- 60 gr komkommer
- 60 gr eiersalade

DONDERDAG

Ontbijt (232 Kcal)

- 1 beschuit met kaas
- 1 beschuit met jam
- 1 kiwi

Tussendoor (105 Kcal)

- 100 gr yoghurt
- 10 gr walnoten

Lunch (268 Kcal)

- 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost

Tussendoor (168 Kcal)

- 1 peer
- 150 ml melk

Diner (377 Kcal)

- 75 gr kipfilet
- 50 gr woknoedels
- 150 gr wokgroente naar keuze (bv. Chinese wokgroente)
- 25 ml woksaus naar keuze (bv. teriyaki)

Snack (102 Kcal)

- 4 cherrytomaten
- 30 gr mozzarella
- pesto naar smaak

VRIJDAG

Ontbijt (316 Kcal)

- 125 ml Griekse yoghurt
- 25 gr granola
- 1 peer
- 5 gr honing

Tussendoor (72 Kcal)

- 1 appel

Lunch (306 Kcal)

- 1 bruin bolletje met:
- 20 gr magere vleeswaren
- rauwkost naar smaak
- 1 gekookt ei
- 150 ml melk

Tussendoor (35 Kcal)

- 150 gr rauwkost naar keuze

Diner (418 Kcal)

- 75 gr kabeljauw
- 150 gr aardappelpuree
- 150 gr tuinerwten
- 25 ml dillesaus

Snack (122 Kcal) Pag. 88

- gehaktballetjes (recept, maar dan een halve portie p.p.)
- OF
- 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (204 Kcal)

- 1 cracker met appelstroop
- 1 cracker met groentespread
- 1 sinaasappel

Tussendoor (129 Kcal)

- 100 gr druiven
- 150 ml melk

Lunch (263 Kcal) Pag. 90

- Italiaanse plaattaart met pesto en mozzarella (recept, maar dan een halve portie p.p.)
- 150 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (132 Kcal)

- 125 gr Griekse yoghurt
- 10 gr rozijnen

Diner (362 Kcal)

- 75 gr ongepaneerde schnitzel
- 150 gr krieltjes
- 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (122 Kcal)

- 25 gr pistachenoten
- OF
- 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (239 Kcal)

- Een smoothie van:
- 150 gr yoghurt
  - 10 gr havermout
  - 50 gr spinazie
  - 1 banaan
  - 50 gr mangostukjes
  - water (optioneel)

Tussendoor (124 Kcal)

- 1 pindacrunchkoekje

Lunch (385 Kcal)

- 1 snee brood met een omelet van:
- 2 eieren
- 30 gr champignons
- 30 gr achterham
- 30 gr tuinerwten
- 10 gr bosui
- 20 gr geraspte kaas

Tussendoor (53 Kcal)

- 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost

Diner (354 Kcal)

- champignonrisotto met spinazie en zongedroogde tomaat (recept, maar dan met 50 gr risotto, 75 gr kastanjechampignons, 150 gr spinazie en 15 gr Parmezaanse kaas p.p.) Pag. 92

Snack (92 Kcal)

- 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Goed om te weten

Bij niet-smeerbaar beleg houden wij er rekening mee dat je boter op je brood, cracker of beschuit smeert.

MAANDAG

Ontbijt (276 Kcal)

- 200 gr yoghurt Pag. 84
- 30 gr granola (recept)
- 75 gr mangostukjes
- 5 gr kokosrasp

Tussendoor (153 Kcal)

- 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (363 Kcal)

- 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
- 1 snee brood met kaas en rauwkost
- 150 ml melk

Tussendoor (145 Kcal)

- 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
- 1 gekookt ei

Diner (409 Kcal)

- Macaroni van:
- 75 gr gehakt
  - 50 gr macaroni
  - 100 gr tomaten
  - 50 gr winterpeen
  - kwart ui
  - kwart paprika
  - 10 gr tomatenpuree
  - half teentje knoflook
  - theelepel sambal oelek
  - kwart stengel bleekselderij
  - kwart groentebouillon-blokje

Snack (170 Kcal)

- 30 gr pure chocolade

DINSdag

Ontbijt (231 Kcal)

- 2 crackers met jam
- 1 cracker met magere vleeswaren

Tussendoor (150 Kcal)

- 100 gr Griekse yoghurt
- 1 appel

Lunch (331 Kcal)

- 1 volkoren pistolet met:
- 30 gr kaas
- rucola en mosterd naar smaak
- 75 gr druiven

Tussendoor (125 Kcal)

- 1 notenreep

Diner (542 Kcal)

- aardappel (maar dan) Pag. 86 anders (recept, maar dan met 100 gr aardappels, 75 gr tomaat, 15 gr kaas en 75 gr hamblokjes p.p.)
- 200 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze

Snack (112 Kcal)

- 4 toastjes met smeerkaas

WOENSDAG

Ontbijt (328 Kcal)

- 150 ml melk
- 25 gr havermout
- 1 banaan
- 10 gr pure chocolade

Tussendoor (183 Kcal)

- 2 rijstwafels met pindakaas

Lunch (323 Kcal)

- 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
- 2 crackers met smeerkaas
- 1 cracker met groentespread

Tussendoor (132 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 1 sinaasappel

Diner (444 Kcal)

- gehaktbal (recept) Pag. 88
- 150 gr gekookte aardappels
- 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)
- mosterd naar smaak
- 25 ml jus

Snack (89 Kcal)

- 60 gr komkommer
- 60 gr eiersalade

Goed om te weten

Bij niet-smeerbaar beleg houden wij er rekening mee dat je boter op je brood, cracker of beschuit smeert.

DONDERDAG

Ontbijt (349 Kcal)

- 2 beschuiten met kaas
- 1 beschuit met jam
- 1 kiwi

Tussendoor (123 Kcal)

- 150 gr yoghurt
- 10 gr walnoten

Lunch (390 Kcal)

- 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
- 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (168 Kcal)

- 1 peer
- 150 ml melk

Diner (377 Kcal)

- 75 gr kipfilet
- 50 gr woknoedels
- 150 gr wokgroente naar keuze (bv. Chinese wokgroente)
- 25 ml woksous naar keuze (bv. teriyaki)

Snack (102 Kcal)

- 4 cherrytomaten
- 30 gr mozzarella
- pesto naar smaak

Bereken je caloriebehoefte online

[www.projectgezond.nl/hoeveel](http://www.projectgezond.nl/hoeveel)

VRIJDAG

Ontbijt (316 Kcal)

- 125 gr Griekse yoghurt
- 25 gr granola
- 1 peer
- 5 gr honing

Tussendoor (72 Kcal)

- 1 appel

Lunch (376 Kcal)

- 1 volkoren pistolet met:
- 20 gr magere vleeswaren
- rauwkost naar smaak
- 1 gekookt ei
- 150 ml melk

Tussendoor (46 Kcal)

- 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (435 Kcal)

- 100 gr kabeljauw
- 150 gr aardappelpuree
- 150 gr tuinerwten
- 25 ml dillesaus

Snack (250 Kcal)

- gehaktballetjes (recept, Pag. 88 maar dan een halve portie p.p.)
- 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (277 Kcal)

- 2 crackers met appelstroop
- 1 cracker met groentespread
- 1 sinaasappel

Tussendoor (129 Kcal)

- 100 gr druiven
- 150 ml melk

Lunch (263 Kcal)

- Italiaanse plaattaart Pag. 90 met pesto en mozzarella (recept, maar dan een halve portie p.p.)
- 150 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (151 Kcal)

- 150 gr Griekse yoghurt
- 10 gr rozijnen

Diner (362 Kcal)

- 75 gr ongepaneerde schnitzel
- 150 gr krieltjes
- 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (314 Kcal)

- 30 gr pistachenoten
- 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (290 Kcal)

- Een smoothie van:
- 200 gr yoghurt
  - 15 gr havermout
  - 50 gr spinazie
  - 1 banaan
  - 75 gr mangostukjes
  - water (optioneel)

Tussendoor (124 Kcal)

- 1 pindacrunchkoekje

Lunch (500 Kcal)

- 2 sneeën brood met een omelet van:
- 2 eieren
- 30 gr champignons
- 30 gr achterham
- 30 gr tuinerwten
- 10 gr bosui
- 20 gr geraspte kaas

Tussendoor (53 Kcal)

- 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost

Diner (443 Kcal)

- champignonrisotto met spinazie en zongedroogde tomaat (recept) Pag. 92

Snack (92 Kcal)

- 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze



MAANDAG

Ontbijt (298 Kcal)

- 200 gr yoghurt Pag. 84
- 35 gr granola (recept)
- 75 gr mangostukjes
- 5 gr kokosrasp

Tussendoor (153 Kcal)

- 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (508 Kcal)

- 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
- 1 snee brood met kaas en rauwkost
- 200 ml melk

Tussendoor (145 Kcal)

- 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
- 1 gekookt ei

Diner (521 Kcal)

- Macaroni van:
- 100 gr gehakt
  - 60 gr macaroni
  - 125 gr tomaten
  - 50 gr winterpeen
  - halve ui
  - halve paprika
  - 17,5 gr tomatenpuree
  - half teentje knoflook
  - theelepel sambal oelek
  - kwart stengel bleekselderij
  - kwart groentebouillon-blokje

Snack (170 Kcal)

- 30 gr pure chocolade

DINSdag

Ontbijt (231 Kcal)

- 2 crackers met jam
- 1 cracker met magere vleeswaren

Tussendoor (228 Kcal)

- 200 gr Griekse yoghurt
- 1 appel

Lunch (374 Kcal)

- 1 volkoren pistolet met:
- 30 gr kaas
- rucola en mosterd naar smaak
- 150 gr druiven

Tussendoor (125 Kcal)

- 1 notenreep

Diner (665 Kcal) Pag. 86

- aardappel (maar dan) anders (recept)
- 200 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze

Snack (168 Kcal)

- 6 toastjes met smeerkaas

WOENSDAG

Ontbijt (436 Kcal)

- 200 ml melk
- 40 gr havermout
- 1 banaan
- 15 gr pure chocolade

Tussendoor (183 Kcal)

- 2 rijstwafels met pindakaas

Lunch (323 Kcal)

- 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
- 2 crackers met smeerkaas
- 1 cracker met groentespread

Tussendoor (217 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 20 gr granola
- 1 sinaasappel

Diner (490 Kcal) Pag. 88

- gehaktbal (recept)
- 200 gr gekookte aardappels
- 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)
- mosterd naar smaak
- 30 ml jus

Snack (149 Kcal)

- 100 gr komkommer
- 100 gr eiersalade

DONDERDAG

Ontbijt (395 Kcal)

- 2 beschuiten met kaas
- 1 beschuit met jam
- 2 kiwi's

Tussendoor (175 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 15 gr walnoten

Lunch (390 Kcal)

- 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
- 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (192 Kcal)

- 1 peer
- 200 ml melk

Diner (484 Kcal)

- 100 gr kipfilet
- 65 gr woknoedels
- 200 gr wokgroente naar keuze (bv. Chinese wokgroente)
- 35 ml woksaus naar keuze (bv. teriyaki)

Snack (154 Kcal)

- 6 cherrytomaten
- 40 gr mozzarella
- pesto naar smaak

VRIJDAG

Ontbijt (357 Kcal)

- 150 gr Griekse yoghurt
- 30 gr granola
- 1 peer
- 5 gr honing

Tussendoor (72 Kcal)

- 1 appel

Lunch (400 Kcal)

- 1 volkoren pistolet met:
- 20 gr magere vleeswaren
- rauwkost naar smaak
- 1 gekookt ei
- 200 ml melk

Tussendoor (46 Kcal)

- 200 gr rauwkost naar keuze

Diner (540 Kcal)

- 100 gr kabeljauw
- 200 gr aardappelpuree
- 200 gr tuinerwten
- 30 ml dillesaus

Snack (377 Kcal) Pag. 88

- gehaktballetjes (recept)
- 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (277 Kcal)

- 2 crackers met appelstroop
- 1 cracker met groentespread
- 1 sinaasappel

Tussendoor (153 Kcal)

- 100 gr druiven
- 200 ml melk

Lunch (491 Kcal) Pag. 90

- Italiaanse plaattaart met pesto en mozzarella (recept)
- 150 gr rauwkost naar keuze

Tussendoor (168 Kcal)

- 150 gr Griekse yoghurt
- 15 gr rozijnen

Diner (432 Kcal)

- 100 gr ongepaneerde schnitzel
- 200 gr krieltjes
- 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (314 Kcal)

- 30 gr pistachenoten
- 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (309 Kcal)

- Een smoothie van:
- 200 gr yoghurt
  - 20 gr havermout
  - 50 gr spinazie
  - 1 banaan
  - 75 gr mangostukjes
  - water (optioneel)

Tussendoor (248 Kcal)

- 2 pindacrunchkoekjes

Lunch (500 Kcal)

- 2 sneeën brood met een omelet van:
- 2 eieren
- 30 gr champignons
- 30 gr achterham
- 30 gr tuinerwten
- 10 gr bosui
- 20 gr geraspte kaas

Tussendoor (107 Kcal)

- 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost

Diner (443 Kcal) Pag. 92

- champignonrisotto met spinazie en zongedroogde tomaat (recept)

Snack (153 Kcal)

- 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Goed om te weten

Bij niet-smeerbaar beleg houden wij er rekening mee dat je boter op je brood, cracker of beschuit smeert.

MAANDAG

Ontbijt (334 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 40 gr granola (recept)
- 100 gr mangostukjes
- 5 gr kokosrasp

Pag. 84

Tussendoor (153 Kcal)

- 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (624 Kcal)

- 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
- 1 snee brood met kaas en rauwkost
- 1 snee brood met jam
- 200 ml melk

Tussendoor (200 Kcal)

- 2 rijstwafels met magere vleeswaren en rauwkost
- 1 rijstwafel met appelstroop
- 1 gekookt ei

Diner (555 Kcal)

- Macaroni van:
- 100 gr gehakt
  - 70 gr macaroni
  - 125 gr tomatenpuree
  - 50 gr winterpeen
  - halve ui
  - halve paprika
  - 17,5 gr tomatenpuree
  - half teentje knoflook
  - theelepel sambal oelek
  - kwart stengel bleekselderij
  - kwart groentebouillon-blokje

Snack (227 Kcal)

- 40 gr pure chocolade

DINSDAG

Ontbijt (301 Kcal)

- 2 crackers met jam
- 1 cracker met magere vleeswaren
- 1 cracker met smeerkaas

Tussendoor (228 Kcal)

- 200 gr Griekse yoghurt
- 1 appel

Lunch (447 Kcal)

- 1 volkoren pistolet met:
- 30 gr kaas
- rucola en mosterd naar smaak
- 1 cracker met appelstroop
- 150 gr druiven

Tussendoor (250 Kcal)

- 2 notenrepen

Diner (688 Kcal)

- aardappel (maar dan) anders (recept)
- 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze

Pag. 86

Snack (168 Kcal)

- 6 toastjes met smeerkaas

WOENSDAG

Ontbijt (436 Kcal)

- 200 ml melk
- 40 gr havermout
- 1 banaan
- 15 gr pure chocolade

Tussendoor (234 Kcal)

- 2 rijstwafels met pindakaas
- 1 rijstwafel met zuivelspread

Lunch (595 Kcal)

- 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
- 2 sneeën brood met smeerkaas
- 1 snee brood met groentespread
- 1 snee brood met magere vleeswaren

Tussendoor (217 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 20 gr granola
- 1 sinaasappel

Pag. 88

Diner (490 Kcal)

- gehaktbal (recept)
- 200 gr gekookte aardappels
- 200 gr groente naar keuze (bv. bloemkool)
- mosterd naar smaak
- 30 ml jus

Snack (149 Kcal)

- 100 gr komkommer
- 100 gr eiersalade

DONDERDAG

Ontbijt (465 Kcal)

- 2 beschuiten met kaas
- 2 beschuiten met jam
- 2 kiwi's

Tussendoor (175 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 15 gr walnoten

Lunch (569 Kcal)

- 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
- 1 snee brood met appelstroop
- 1 snee brood met pindakaas

Tussendoor (192 Kcal)

- 1 peer
- 200 ml melk

Diner (530 Kcal)

- 125 gr kipfilet
- 70 gr woknoedels
- 200 gr wokgroente naar keuze (bv. Chinese wokgroente)
- 35 ml woksaus naar keuze (bv. teriyaki)

Snack (154 Kcal)

- 6 cherrytomaten
- 40 gr mozzarella
- pesto naar smaak

Bereken je caloriebehoefte online

www.projectgezond.nl/hoeveel

VRIJDAG

Ontbijt (417 Kcal)

- 200 gr Griekse yoghurt
- 35 gr granola
- 1 peer
- 5 gr honing

Tussendoor (126 Kcal)

- 1 appel
- 15 gr rozijnen
- kaneel naar smaak

Lunch (469 Kcal)

- 1 volkoren pistolet met:
- 20 gr magere vleeswaren
- rauwkost naar smaak
- 1 gekookt ei
- 1 cracker met jam
- 200 ml melk

Tussendoor (143 Kcal)

- 200 gr rauwkost naar keuze
- 2 rijstwafels met groentespread

Diner (557 Kcal)

- 125 gr kabeljauw
- 200 gr aardappelpuree
- 200 gr tuinerwten
- 30 ml dilleaus

Snack (377 Kcal)

- gehaktballetjes (recept)
- 1 drankje naar keuze

Pag. 88

ZATERDAG

Ontbijt (347 Kcal)

- 2 crackers met appelstroop
- 1 cracker met groentespread
- 1 cracker met smeerkaas
- 1 sinaasappel

Tussendoor (182 Kcal)

- 150 gr druiven
- 200 ml melk

Lunch (514 Kcal)

- Italiaanse plaattaart met pesto en mozzarella (recept)
- 250 gr rauwkost naar keuze

Pag. 90

Tussendoor (207 Kcal)

- 200 gr Griekse yoghurt
- 15 gr rozijnen

Diner (460 Kcal)

- 125 gr ongepaneerde schnitzel
- 200 gr krieltjes
- 200 gr groente naar keuze (bv. sperziebonen)

Snack (378 Kcal)

- 40 gr pistachenoten
- 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (309 Kcal)

- Een smoothie van:
- 200 gr yoghurt
  - 20 gr havermout
  - 50 gr spinazie
  - 1 banaan
  - 75 gr mangostukjes
  - water (optioneel)

Tussendoor (344 Kcal)

- 2 pindacrunchkoekjes
- 200 ml melk

Lunch (679 Kcal)

- 2 sneeën brood met een omelet van:
- 2 eieren
- 30 gr champignons
- 30 gr achterham
- 30 gr tuinerwten
- 10 gr bosui
- 20 gr geraspte kaas
- 1 snee brood met pindakaas

Tussendoor (107 Kcal)

- 2 rijstwafels met zuivelspread en rauwkost

Diner (497 Kcal)

- champignonrisotto met spinazie en zongedroogde tomaat (recept, maar dan met 70 gr risotto en 30 gr Parmezaanse kaas p.p.)

Pag. 92

Snack (153 Kcal)

- 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Goed om te weten

Bij niet-smeerbaar beleg houden wij er rekening mee dat je boter op je brood, cracker of beschuit smeert.



Oke, de titel van dit recept is een tikkeltje arrogant. Maar toch hebben we goede hoop dat dit jouw favoriete gehaktballen gaan worden! Echt, ze zijn zo lekker! Zelf eten we niet zo vaak gehaktballen maar als we ze maken doen we dat altijd op deze manier.

# JOUW NIEUWE FAVORIETE GEHAKTBAL

Aantal personen: 4 Weekmenu: Week 1

DIT HEB JE NODIG  
(vier personen)

- 300 gr half-om-half gehakt
- 1 ei
- 40 gr paneermeel
- 2 eetlepels ketjap manis
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- halve theelepel sambal oelek
- halve theelepel zout
- halve theelepel peper

Zo maak je het

1. Zet 15 gram paneermeel apart. Daar rol je straks de gehaktballen doorheen.
2. Meng en kneed alle andere ingrediënten door elkaar.
3. Verdeel het gehakt in acht porties en draai er ballen van. Zorg dat je ze stevig draait en geen scheurtjes ziet. Dan bakken ze straks het mooist.
4. Rol de gehaktballen goed door het paneermeel dat je hebt achtergehouden.
5. Verhit een flinke klont boter in een braad- of hapjespan.
6. Bak de gehaktballen eerst op hoog vuur rondom aan en laat ze daarna in 15 tot 20 minuten op lager vuur gaar bakken. Blijf ze regelmatig keren.
7. Laat de gehaktballen voor het serveren goed uitlekken op keukenpapier.

VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON) Kcal: 255, Eiwit: 17,8 gram, Koolhydraten: 11,0 gram, Vet: 14,9 gram, Vezels: 0,4 gram

Tips & tricks

- In plaats van acht kleine kun je ook vier grote gehaktballen braden. Dan heb je er één per persoon. Zelf hebben we liever twee kleintjes omdat je dan veel meer krokante buitenkant hebt.
- Om gehaktballen lekker te braden heb je best wat boter nodig. Dit is niet erg, het grootste deel ervan blijft namelijk achter in de pan.
- Van het braadvocht kun je een prima jus maken door er een beetje water en eventueel nog peper en zout aan toe te voegen.





Wij zijn gek op risotto! Het is gezellig om samen klaar te maken en je kunt er eindeloos mee variëren. Tip van ons: schep je risotto op in een lekker diep bord en kruip ermee in een hoekje van de bank. Heerlijk!

# CHAMPIGNONRISOTTO MET SPINAZIE EN ZONGEDROOGDE TOMAAT

Aantal personen: 2

Weekmenu: Week 1

## DIT HEB JE NODIG

(twee personen)

120 gr risottorijst

1 groentebouillonblokje

1 ui

1 teentje knoflook

250 gr kastanjechampignons

300 gr spinazie (vers of diepvries)

6 zongedroogde tomaten

50 gr geraspte Parmezaanse kaas

## Zo maak je het

1. Breng 600 milliliter water aan de kook en los het bouillonblokje hierin op. Zet vervolgens het vuur laag.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit een scheutje olijfolie in een ruime kookpan en fruit de ui en knoflook een paar minuten aan.
3. Voeg de risottorijst toe en bak dit al roerend twee minuten zachtjes mee.
4. Voeg een scheut bouillon toe en roer regelmatig tot de bouillon bijna is opgenomen door de rijst. Herhaal dit tot de rijst gaar is. Dit duurt ongeveer 20 minuten.
5. Maak tijdens het koken van de risotto de champignons schoon en snijd de zongedroogde tomaten in kleine stukjes.
6. Doe een scheutje olie in een wok en laat dit flink heet worden. Voeg de champignons toe en bak ze goudbruin.
7. Als de champignons bijna klaar zijn zet je het vuur lager en voeg je de zongedroogde tomaten en spinazie toe. Als de spinazie geslonken is kan het vuur uit.
8. Zodra de risotto gaar is roer je er 40 gram Parmezaanse kaas door. Proef de risotto en voeg naar smaak peper toe.
9. Schep de risotto op een bord en verdeel de gewokte groente erover. Garneer met de rest van de Parmezaanse kaas.

**VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON)** Kcal: 443, Eiwit: 22,9 gram, Koolhydraten: 61,9 gram, Vet: 10,3 gram, Vezels: 3,7 gram

## Tips & tricks

- Risotto maken is minder moeilijk dan veel mensen denken. Het heeft alleen wel tijd en aandacht nodig. Blijf goed roeren en voorkom dat de risotto droog kookt. Dan kan er niets misgaan.
- Snijd de zongedroogde tomaat echt fijn zodat je het goed kunt verdelen door de risotto en bij elk hapje een stukje tomaat hebt.





Voor een lekkere Oosterse biefstuk hoef je niet meer naar een restaurant. Vanaf nu maak je die gewoon zelf. Het resultaat is minstens zo goed en misschien zelfs beter als je de biefstuk goed bakt. Doe jezelf een plezier en gebruik echt goede biefstuk voor dit recept.

# OOSTERSE BIEFSTUKSALADE

Aantal personen: 2

Weekmenu: Week 2

## DIT HEB JE NODIG

(twee personen)

200 gr biefstuk

1 rode ui

1 courgette

120 gr rijstnoedels

100 gr slamelange (bv. eikenblad)

5 gr sesamzaad

1 limoen

10 ml ketjap manis

10 ml sojasaus

10 ml olijfolie extra vierge

## Zo maak je het

1. Haal de biefstuk een half uur van tevoren uit de koelkast en uit de verpakking zodat deze op kamertemperatuur kan komen.
2. Bereid de noedels volgens de instructies op de verpakking. Spoel ze koud en laat ze goed uitlekken.
3. Rooster de sesamzaadjes mooi bruin in een koekenpan zonder olie of boter.
4. Roer een dressing van de olijfolie, ketjap manis, sojasaus en het sap van een halve limoen.
5. Gebruik een deel van de dressing om de noedels op smaak te maken en een deel om door de sla te husselen.
6. Snijd de courgette in de lengte in dikke plakken. Smeer de plakken in met een klein beetje olijfolie en grill ze ongeveer 3 minuten per kant in een grillpan. Snijd de plakken daarna in schuine reepjes.
7. Snijd de rode ui in plakken van ongeveer een centimeter dik en grill deze 2 tot 3 minuten per kant. Op het eind kun je de ringen uit elkaar halen en nog even omschudden in de pan.
8. Smeer de biefstukken in met olijfolie en grill ze in ongeveer 2 minuten per kant rosé. Haal de biefstukken uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie.
9. Leg de slamelange op twee borden, met daar bovenop in het midden de noedels. Verdeel de courgette over de buitenrand van het bord.
10. Snijd de biefstuk in dunne plakken, bestrooi met peper en zout en leg ze bovenop de noedels.
11. Garneer met de uiringen en het sesamzaad.

**VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON)** Kcal: 523, Eiwit: 31,2 gram, Koolhydraten: 61,4 gram, Vet: 16,4 gram, Vezels: 3,1 gram

- Smaakt de salade iets te flauw naar je zin? Een extra scheutje sojasaus zorgt ervoor dat dit gerecht verandert van 'mwah' naar 'ow yeah'.
- In plaats van biefstuk kun je ook kipfilet gebruiken. Ideaal voor als je zwanger bent of de salade wat meer low-budget wilt houden.
- Ben je niet bang voor een beetje pit? Een fijngehakte rode peper past perfect bij deze salade.

Tips & tricks





In dit gerecht vullen de zoete smaak van de aardappel en de enigszins zure vulling elkaar perfect aan. Zorg er wel voor dat je de tomatenpuree echt even mee bakt zodat het ontzuurt. Anders bestaat de kans dat het eindresultaat net even iets te zuur wordt.

# GEPOFTE ZOETE AARDAPPEL MET KIP EN GROENTE

Aantal personen: 2

Weekmenu: Week 4

## DIT HEB JE NODIG

(twee personen)

500 gr zoete aardappel

200 gr kipfilet

2 tenen knoflook

1 ui

2 paprika's

100 gr Griekse yoghurt

30 gr tomatenpuree

1 theelepel paprikapoeder

1 theelepel komijnpoeder

10 ml olijfolie

optioneel: verse peterselie

## Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Boen de aardappels goed schoon en dep ze droog. Wrijf de aardappels in met een beetje olijfolie en prik er rondom enkele gaten in met een vork.
3. Pak de aardappels per stuk in met aluminiumfolie en pof ze door ze 45 minuten in de oven te zetten.
4. Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes en bestrooi met wat peper en zout.
5. Hak de knoflook fijn, snipper de ui en snij de paprika's in blokjes.
6. Verhit een scheutje olie in een koekenpan bak de kip op hoog vuur goudbruin en gaar. Doe de kip op een bord en dek af met aluminiumfolie.
7. Verhit weer een klein scheutje olie in de pan en fruit daarin de ui, knoflook, paprikapoeder en komijnpoeder een paar minuten aan.
8. Voeg de tomatenpuree en paprika toe en bak dit nog een paar minuten mee.
9. Voeg op het laatst de kip weer toe en roer alles goed door. Proef even en voeg naar smaak peper, zout, paprika- en komijnpoeder toe.
10. Haal de zoete aardappels uit de oven, pak ze uit en snijd ze open.
11. Verdeel het mengsel van groente en kip over de aardappels.
12. Doe op elke aardappel een schepje Griekse yoghurt en garneer met peper en eventueel verse peterselie.

**VOEDINGSWAARDE (PER PERSOON)** Kcal: 505, Eiwit: 26,6 gram, Koolhydraten: 72,0 gram, Vet: 13,3 gram, Vezels: 7,5 gram

- Heb je hele grote aardappels (zwaarder dan 150 gram per stuk) houd dan 50 minuten aan voor het poffen. Heb je kleine aardappels (maximaal 100 gram per stuk) houd dan 35 minuten aan.

Tips & tricks





Ooit gedacht dat je de dag zou beginnen met groente op je boterham of cracker? Met dit recept is dat alles behalve een straf. Dit broodbeleg is een leuke en gezonde afwisseling op het gebruikelijke (en overigens ook lekkere) plakje ham en kaas.

# GROENTESPREAD VAN PAPRIKA, WORTEL EN COURGETTE

Aantal personen: --

Weekmenu: Week 6

### DIT HEB JE NODIG

(350 gram spread)

2 grote puntpaprika's

100 gr wortel

100 gr courgette

50 gr magere yoghurt

5 ml olijfolie

halve theelepel gedroogde tijm

peper

zout

chilipoeder

### Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snijd de courgette in plakken van een centimeter dik.
3. Rasp de wortel(s) schoon en snijd ze in schuine plakken van een centimeter dik.
4. Halveer de paprika's in de lengte en haal de zaadjes en zaadlijsten eruit.
5. Doe een beetje olie in een ovenschaal en hussel de courgette en wortel erdoor. Verdeel de courgette en wortel goed over de schaal.
6. Smeer de paprika's van buiten licht in met olijfolie en leg ze bovenop de wortel en courgette. Zorg dat de wortel en courgette zo goed mogelijk afgedekt zijn.
7. Zet de groente ongeveer 25 minuten in de oven. Haal het eruit zodra de puntpaprika's een zwartgeblakerd vel hebben.
8. Laat de groente iets afkoelen en trek vervolgens het vel van de paprika's.
9. Doe alle groente in een keukenmachine of hakmolen en voeg de tijm en wat peper, zout en chilipoeder toe.
10. Mix er een mooie enigszins grove spread van waar nog kleine stukjes in zitten.
11. Doe de spread in een schaaltje en roer de yoghurt erdoor. Proef even en voeg naar smaak extra peper, zout en chilipoeder toe.

**VOEDINGSWAARDE (PER 100 GRAM)** Kcal: 52, Eiwit: 1,9 gram, Koolhydraten: 6,7 gram, Vet: 1,5 gram, Vezels: 2,7 gram

### Tips & tricks

- Voor dit recept gaan we er vanuit dat de puntpaprika's voor het schoonmaken samen ongeveer 250 gram wegen. Van de wortel en courgette heb je 100 gram 'schoon' gewicht nodig.
- Je kunt de groentespread zo'n drie tot vier dagen bewaren in een afgesloten bak in de koelkast.





# Slim BOODSCHAPPEN DOEN

**Door je boodschappen voor de weekmenu's slim in te kopen en te bewaren kun je veel geld besparen. Wij vertellen je graag hoe je dat aanpakt.**

## De eerste week

We beginnen maar gelijk met het slechte nieuws: voor het eerste weekmenu vallen de boodschappen waarschijnlijk wat duurder uit dan je gewend bent. De kans is namelijk heel groot dat je producten in huis moet halen die je nu niet gebruikt. Honing, een potje Italiaanse kruiden, notenrepen, groentespread en meer van dit soort producten.

Maar maak je geen zorgen. Veel van dit soort producten gaan niet in één week op. Zie het als een soort beginvoorraad. In de volgende weekmenu's komen veel producten opnieuw op het menu en dan hoeft je ze niet te kopen.

Na de eerste week zijn de meeste mensen die onze menu's volgen niet duurder meer uit dan voorheen. Wel ziet de inhoud van je boodschappentas er heel anders uit. Er zitten producten in die je eerder niet kocht en er ontbreken juist producten die je eerder wel regelmatig in huis haalde.

## Boodschappen doen begint in de koelkast

Kijk voordat je je boodschappenlijst gaat maken goed in de koelkast. Wat heb je nog in huis? Licht er misschien nog een halve bloemkool of andere groente die je prima kunt gebruiken in plaats van de broccoli die op het menu staat?

## Koop diepvriesfruit

Mangostukjes voor door de kwark, aardbeien voor in een smoothie? Koop het gerust als diepvriesfruit. Je kunt dan precies de hoeveelheid uithalen die je nodig hebt en de rest bederft niet. Bovendien is diepvriesfruit meestal voordeliger dan vers fruit.

## Houd de acties in de gaten

Je zult zien dat er best wat producten zijn die heel regelmatig op het menu staan. Als deze producten in de aanbieding zijn doe je er verstandig aan om wat extra in te slaan. Dit kan met houdbare producten maar ook met verse producten die je goed kunt invriezen zoals brood, vlees en vis.

Maar er is nog een andere manier om slim gebruik te maken van de acties in de supermarkt. Stel er staat gerookte kipfilet op het menu als broodbeleg maar er is rookvlees in de aanbieding. Dan kun je dat gerust nemen. Het verschil qua calorieën is klein en het verschil in je portemonnee kan al met al aardig oplopen. In positieve zin uiteraard!





# EEN GOED ALTERNATIEF voor elk product

In de weekmenu's gebruiken we uiteraard veel gezonde producten. Ook al zitten ze vol goede voedingsstoffen, ze vallen niet altijd bij iedereen in de smaak. Niet zo vreemd, bijna niemand lust werkelijk alles.

Gelukkig is dat geen enkel probleem. Voor elk product is er een goed alternatief. Vaak zelfs meerdere. En om dat alternatief te vinden heb je eigenlijk alleen je gezonde verstand nodig.

## Blijf in dezelfde productgroep

Als je een product wilt vervangen is het belangrijk dat je een alternatief uit dezelfde productgroep kiest. Een appel mag dus best een peer zijn, in plaats van melk kun je (magere) yoghurt drank nemen, rijst kun je vervangen door pasta en in plaats van kipfilet kun je ook rosbief op je boterham doen.

Het is een minder goed idee om kaas te vervangen door jam, noten te eten in plaats van fruit of melk te drinken in plaats van vruchtensap om maar eens wat voorbeelden te noemen.

## Laat je niet voor de gek houden

Een bruine bol is niets anders dan een bruine boterham in een iets andere vorm. Toch? Op zich is daar weinig aan gelogen inderdaad. Een bolletje bevat relatief gezien net wat meer vet maar daar gaat het ons nu niet om.

Het grote verschil zit in het feit dat een boterham zo'n 35 gram weegt en een bolletje 50 gram. Hierdoor bevat een bolletje bijna 50% meer calorieën dan een boterham.

Bekijk je het per 100 gram dan ontlopen brood en bolletjes elkaar dus maar weinig. Bekijk je het per stuk dan ziet het plaatje er opeens anders uit.

Let er bij het vervangen van producten dus altijd op dat je de juiste hoeveelheid neemt van het alternatieve product dat je kiest.

## Let op met gedroogd fruit

Gedroogd fruit is heel simpel gezegd fruit waar een groot deel van het vocht al uit is. Het is dus een stuk geconcentreerder. Hierdoor bevat het (per 100 gram) aanzienlijk meer calorieën dan vers fruit.

Een voorbeeld maakt dit duidelijk: een appel van 100 gram waar 75 gram water uit is gehaald weegt nog maar 25 gram. Toch zitten er in deze 25 gram gedroogde appel net zoveel calorieën als in 100 gram verse appel. Gedroogde appel bevat dus vier keer zoveel calorieën als verse appel.

De exacte verhouding verschilt per fruitsoort. Over het algemeen kun je aanhouden dat wanneer je kiest voor gedroogd fruit je ongeveer een kwart mag nemen van het gewicht aan vers fruit dat op het menu staat.

## Vlees en vleeswaren

Met name op het gebied van vlees heeft iedereen zijn eigen voorkeur. Sommige mensen

zijn echte vleeseters terwijl anderen de hoeveelheid vlees juist graag beperken.

Ons advies is om in ieder geval niet meer vlees te eten dan er op het menu staat. Minder kan wel. Als je daarvoor kiest dan kun je vlees vervangen door een plantaardige variant of door eiwitrijke vis. Vleeswaren kun je zo nu en dan vervangen door kaas, groentespread, notenpasta of een gekookt ei.

## Vervang niet te veel

Het is geen enkel probleem om zo nu en dan een product te vervangen. Aan de andere kant geldt hier wel het principe 'hoe minder hoe beter'. Alle producten staan met een reden op het menu. Hoe vrijer je hier mee omgaat hoe groter de kans is dat je minder (snel) afvalt.

Een ander voordeel van weinig vervangen is dat je wat minder nauwkeurig hoeft te zijn. Als jij maar twee of drie keer per week een product vervangt is het ook niet erg als je er qua calorieën of hoeveelheid wat

naast zit. Doe je dit twee of drie keer per dag dan heeft het een behoorlijke impact.

## Kijk op de verpakking

Zolang je de weekmenu's (redelijk) nauwkeurig volgt is het absoluut niet nodig om calorieën te tellen of voedingswaarden te bestuderen. Merk je dat je toch vaak producten vervangt dan is het bij twijfel verstandig om even naar de voedingswaarden te kijken.

Let daarbij vooral op het aantal calorieën per 100 gram en op de hoeveelheid koolhydraten, eiwitten en vetten. Het ideale vervangende product lijkt qua voedingswaarden zoveel mogelijk op het product dat op het weekmenu staat.

Veel voedingswaardentabellen bevatten ook een 'per stuk' rijtje. Ideaal in het geval van de boterham en het bolletje dat we eerder beschreven.

## RECEPTENREGISTER

- |   |   |
|---|---|
| 84. Homemade granola                                      | 138. Groentespread van paprika, wortel en courgette |
| 86. Aardappel (maar dan) anders                           | 140. Spaanse tortilla met spinazie en chorizo       |
| 88. Jouw nieuwe favoriete gehaktbal                       | 142. Pizzawraps                                     |
| 90. Italiaanse plaattaart met pesto en mozzarella         | 144. Chocoladeballetjes                             |
| 92. Champignonrisotto met spinazie en zongedroogde tomaat | 146. Hartige Indische taart                         |
| 94. Nachoschotel  | 148. Snijbonenstampot met kip en kaas               |
| 96. Oosterse biefstuksalade                               | 150. Notenbrood met sesamtopping                    |
| 98. Gevulde eitjes met rauwe ham                          | 152. Carpacciosalade                                |
| 100. Wraps met gerookte kip en pesto                      | 154. Pasta pesto met kip en cherrytomaten           |
| 102. Luchtige blueberry pancakes                          | 156. Roti met zoete aardappel                       |
| 104. Aardappels met schil uit de oven                     | 158. Tonijnsalade met zongedroogde tomaat           |
| 106. Eerlijke energierepen                                | 160. Opruimgroentesoep                              |
| 108. Groene curry met witvis                              | 162. Wentelteefjes met aardbeien en vanillevla      |
| 110. Bacon-ei muffins                                     |   |
| 112. Couscoussalade met geitenkaas en abrikoos            |   |
| 114. Suikerarme appel-walnotencake                        |   |
| 116. Gepofte zoete aardappel met kip en groente           |   |
| 118. Ontbijtsmoothie met aardbei en munt                  |   |
| 120. Panini met brie en vijgen                            |   |
| 122. Klassieke bolognesesaus                              |   |
| 124. Italiaanse minestrone                                |   |
| 126. Ontbijtcake met perzik                               |   |
| 128. Oosterse varkenshaasspies                            |   |
| 130. Snelle en smakelijke (groente)dipsaus                |   |
| 132. Club sandwich met bacon en kip                       |   |
| 134. Beef teriyaki  |   |
| 136. Kaneelbroodjes met pistache                          |   |

### Bonusrecepten

- 210. Dillesaus
- 211. Kerriesaus
- 211. Champignonsaus
- 212. Pepersaus