



## *Wat leuk dat je aan de slag gaat met mijn weekmenu's!*

Met dit programma heb je 8 super gevarieerde weekmenu's in handen. Menu's waarmee ik jou wil laten zien wat je zoal kunt eten en drinken op een dag. Tijdens het opstellen van de menu's heb ik gelet op de portiegroottes, voldoende variatie en de aanbevolen verhouding vetten, eiwitten en koolhydraten voor een zo evenwichtig mogelijk eetpatroon; allemaal volgens de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad.

Als gediplomeerd voedingscoach geloof ik niet in streng diëten en jezelf alles ontzeggen, maar help ik jou liever op een gezonde manier afvallen. Zo kun je blijven genieten en zie je zowel op de korte als op de lange termijn resultaat. Het begint bij het maken van goede eetkeuzes waarna je al snel een verschil merkt in je energie en gewicht. Je voelt je steeds iets lekkerder in je vel. Na 8 weken zit het eetritme al grotendeels in je systeem en heb je jezelf allerlei nieuwe, gezonde gewoontes aangeleerd. Je hebt ervaren hoe fijn die gezonde flow kan zijn. Dat smaakt ongetwijfeld naar meer!

Door het geven van persoonlijke begeleiding in de praktijk en online ondersteuning heb ik al een heleboel mensen geholpen bij het aanpassen van hun leefstijl. Ben jij de volgende? Ga direct van start met de praktische tips op de volgende pagina.

Heel veel succes en plezier!

*Elisa*



**Elisa Ruiter**  
Voedingsadvies & begeleiding

## Boodschappenlijst week 1

### Aardappel, pasta en rijst

- Aardappelen (kruimig) 250 gr
- Volkoren pasta (naar keuze) 150 gr
- Zilvervliesrijst 150 gr

### Brood en graanproducten

- Havermout 113 gr
- Meergranen rijstwafel 6 stuks
- Roggebrood 7 stuks
- Volkoren bol 3 stuks
- Volkoren knäckebröd 9 stuks
- Volkoren wrap 3 stuks
- Volkorenbrood 10 stuks

### Zuivel

- Ei 3 stuks
- Geraspte kaas 30+ 25 gr
- Halfvolle melk 1200 ml
- Halfvolle yoghurt 600 ml
- Kaas 30+ 100 gr
- Magere kwark 300 ml
- Magere vla 150 ml
- Smeerkaas 20+ 75 gr
- Zuivelspread light 60 gr

### Groente

- Champignons 200 gr
- Gepelde tomaten (blik) 200 gr
- Italiaanse wokgroente 200 gr
- Kidneybonen (blik/pot) 200 gr
- Komkommer 1 stuks
- Linzen (blik/pot) 60 gr
- Maïs (blik) 75 gr
- Paprika 3 stuks
- Prei 300 gr
- Sla (naar keuze) 150 gr
- Snacktomaatjes 140 gr
- Snackworteltjes 200 gr
- Sperziebonen (diepvries) 200 gr
- Spitskool 300 gr
- Tomaat 4 stuks
- Ui 3 stuks
- Wortels 225 gr

### Vis en vlees

- Gerookte kipfilet (reepjes) 75 gr
- Kabeljouw 90 gr
- Kipfilet 175 gr

- Runderbraadworst 2 stuks
- Runderreepjes 100 gr

### Beleg

- Achterham 44 gr
- Eiersalade 44 gr
- Groentespread paprika 75 gr
- Hoemoes tomaat 65 gr
- Kipfilet 44 gr
- Pindakaas 100% 30 gr
- Runderrookvlees 20 gr

### Fruit

- Aardbeien (diepvries) 100 gr
- Appel 3 stuks
- Banaan 2 stuks
- Blauwe bessen (diepvries) 100 gr
- Frambozen (diepvries) 200 gr
- Kiwi 3 stuks
- Mandarijn 7 stuks
- Pruim 3 stuks
- Sinaasappel 2 stuks

### Noten, pitten en zaden

- Ongebrande notenmix 50 gr
- Walnoten 25 gr



**Week 1, dag 1**

			Hoeveelheid	Kcal	Vet	Eiwit	Koolh
<b>Ontbijt</b>							
2	stuks	Volkoren knäckebröd	20 gr	72	0,8	2,2	12,8
2	portie	Halvarine	10 gr	42	4,8	0,0	0,0
1	portie	Kipfilet (beleg)	11 gr	14	0,5	1,9	0,4
1	portie	Kaas 30+	20 gr	61	4,0	6,4	0,0
1	glas	Halfvolle melk	150 ml	68	2,1	5,1	7,1
<b>Tussendoor ochtend</b>							
1	portie	Havermout	25 gr	93	1,8	3,2	15,2
1	schaaltje	Halfvolle yoghurt	150 ml	75	2,3	6,3	6,5
1	portie	Aardbeien	100 gr	29	0,0	0,7	5,1
1	glas	Water	250 ml	0	0,0	0,0	0,0
<b>Lunch</b>							
2	stuks	Volkorenbrood	70 gr	164	1,6	7,8	27,4
6	stuks	Snacktomaatjes	60 gr	18	0,6	0,6	2,4
0,25	stuks	Komkommer	100 gr	13	0,4	0,7	1,3
1	portie	Smeerkaas 20+	15 gr	21	1,0	2,6	0,3
1	portie	Hoemoes tomaat	20 gr	48	5,1	1,3	1,6
1	glas	Water	250 ml	0	0,0	0,0	0,0
<b>Tussendoor middag</b>							
2	stuks	Mandarijn	120 gr	56	0,2	0,8	11,8
1	glas	Water	250 ml	0	0,0	0,0	0,0
<b>Avondeten</b>							
1	portie	Zilvervliesrijst (ongekookt)	75 gr	268	1,9	6,2	55,1
1	portie	Runderreepjes	100 gr	163	6,3	25,0	1,1
1	portie	Sperziebonen	200 gr	50	0,8	3,6	4,4
0,5	stuks	Ui	50 gr	19	0,1	0,6	3,2
1	scheutje	Olijfolie	5 ml	41	4,6	0,0	0,0
3	eetlepel	Sojasaus zout	48 ml	36	0,0	4,8	1,5
1	glas	Water	250 ml	0	0,0	0,0	0,0
<b>Tussendoor avond</b>							
1	handje	Notenmix ongebrand	25 gr	163	14,5	4,8	2,5
1	glas	Water	250 ml	0	0,0	0,0	0,0
				1513	53	85	160
					32%	22%	42%

Avondeten: Kook de rijst en sperziebonen. Wok ondertussen de runderreepjes en ui met olijfolie. Voeg de sojasaus toe. Serveer alles samen.

