



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

In dit boek vind je acht gevarieerde weekmenu's boordevol lekker en gezond eten. Hiermee laat ik je graag zien wat je zoal op een dag kunt eten om je fit en energiek te voelen, zonder gedoe. Geen ingewikkelde maaltijden of exotische ingrediënten, maar gewone, voedzame producten waar je lichaam echt iets aan heeft.

De menu's zijn samengesteld op basis van de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad met aandacht voor de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden en een goede balans tussen vetten, eiwitten en koolhydraten. Zo krijg je precies binnen wat je nodig hebt, niet te veel en niet te weinig.

Als voedingscoach geloof ik niet in strenge diëten of jezelf van alles ontfeggen. Ik help je liever op een manier die gezond, haalbaar en vol te houden is, met genoeg ruimte om te blijven genieten. En dat werpt vaak zijn vruchten af: veel mensen merken al binnen korte tijd een positieve verandering, zowel fysiek als mentaal.

Het begint met kleine, slimme keuzes die écht het verschil maken. Na acht weken zit je in een fijn ritme, heb je nieuwe gewoontes ontwikkeld en weet je wat voor jou werkt. Je hebt ervaren hoe goed gezond eten voelt en dat smaakt naar meer.

Ik zie keer op keer hoeveel impact deze aanpak kan hebben. In mijn praktijk en online heb ik al talloze cliënten begeleid bij het verbeteren van hun leefstijl. Ben jij de volgende die de stap zet naar een fitter en energieke leven? Ik kan niet wachten om te horen wat het jou brengt.

Heel veel succes en vooral veel plezier!

Elisa

P.S. In deze derde druk kom je bij elk weekmenu een overzicht tegen met dinerfoto's gemaakt door eerdere deelnemers. Zo krijg je alvast een beeld van wat er op het menu staat. Altijd leuk om even te spieken 😊



Elisa Ruiter
Voedingsadvies & begeleiding



Week 1

Elke dag anders



Week 1, dag 1

			Hoeveelheid	Kcal	Vet	Eiwit	Koolh
Ontbijt							
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 (normaal)	200 ml	90	2,8	6,8	9,4
Tussendoor ochtend							
1	portie	Halfvolle yoghurt (klein)	150 ml	75	2,3	6,3	6,5
1	portie	Aardbeien	100 gr	29	0,0	0,7	5,1
Lunch							
2	stuks	Volkorenbrood	70 gr	164	1,6	7,8	27,4
8	stuks	Snacktomaatjes	80 gr	24	0,8	0,8	3,2
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
Tussendoor middag							
1	glas	Halfvolle melk (klein)	150 ml	68	2,1	5,1	7,1
2	stuks	Mandarijn	120 gr	56	0,2	0,8	11,8
Avondeten							
1	portie	Zilvervliesrijst (ongekookt)	75 gr	245	1,9	5,8	49,4
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
2	scheutje	Olijfolie	10 ml	82	9,2	0,0	0,0
3	eetlepel	Sojasaus zout	48 ml	36	0,0	4,8	1,5
Tussendoor avond							
1	handje	Notenmix ongebrand	20 gr	130	11,6	3,8	2,0
				1502	56	87	148
					34%	23%	40%

Avondeten: Rijst met runderreepjes en sperziebonen

Kook de rijst en sperziebonen. Snijd de ui fijn. Wok de ui en runderreepjes in olijfolie. Voeg de sojasaus toe en serveer alles samen.



Boodschappenlijst week 1 - Dag 1 t/m 4

Aardappel, pasta en rijst

- | | |
|--|--------|
| ☐ Aardappelen (kruimig) | 200 gr |
| ☐ Volkoren pasta (naar keuze) | 75 gr |
| ☐ Zilvervliesrijst | 75 gr |

Brood en graanproducten

- | | |
|--|---------|
| ☐ Licht roggebrood | 4 stuks |
| ☐ Meergranen rijstwafel | 4 stuks |
| ☐ Volkoren bol (zacht) | 1 stuks |
| ☐ Volkoren knäckebröd | 5 stuks |
| ☐ Volkoren wrap | 2 stuks |
| ☐ Volkorenbrood | 5 stuks |

Zuivel

- | | |
|--|---------|
| ☐ Ei | 1 stuks |
| ☐ Geraspte kaas 30+ | 50 gr |
| ☐ Halfvolle melk | 1050 ml |
| ☐ Halfvolle yoghurt | 150 ml |
| ☐ Kaas 30+ | 80 gr |
| ☐ Magere kwark | 400 ml |
| ☐ Magere vla | 150 ml |
| ☐ Smeerkaas 20+ | 45 gr |

Groente

- | | |
|---|---------|
| ☐ Champignons | 100 gr |
| ☐ Italiaanse wokgroente | 200 gr |
| ☐ Komkommer | 200 gr |
| ☐ Linzen (blik/pot) | 60 gr |
| ☐ Paprika | 1 stuks |
| ☐ Prei | 300 gr |
| ☐ Sla (naar keuze) | 100 gr |
| ☐ Snacktomaatjes | 140 gr |
| ☐ Snackworteltjes | 120 gr |
| ☐ Sperziebonen (diepvries) | 200 gr |
| ☐ Ui | 100 gr |
| ☐ Wortels | 100 gr |

Vis en vlees

- | | |
|---|---------|
| ☐ Kipfilet (blokjes) | 100 gr |
| ☐ Runderbraadworst | 1 stuks |
| ☐ Runderreepjes | 100 gr |

Beleg

- | | |
|--|---------|
| ☐ Achterham | 44 gr |
| ☐ Eiersalade | 50 gr |
| ☐ Groentespread paprika | 37,5 gr |

- | | |
|--|-------|
| ☐ Hoemoes tomaat | 70 gr |
| ☐ Kipfilet | 33 gr |
| ☐ Pindakaas 100% | 15 gr |
| ☐ Runderrookvlees | 15 gr |

Fruit

- | | |
|--|---------|
| ☐ Aardbeien (diepvries) | 100 gr |
| ☐ Appel | 2 stuks |
| ☐ Frambozen (diepvries) | 100 gr |
| ☐ Kiwi | 1 stuks |
| ☐ Mandarijn | 4 stuks |
| ☐ Pruim | 2 stuks |

