



Leuk dat je aan de slag gaat met mijn weekmenu's!

Met dit e-book heb je 4 super gevarieerde weekmenu's in handen boordevol heerlijke, herfst seizoensproducten. 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 ontfeggen, 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 4 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

Week 1, dag 1

			Hoeveelheid	Kcal	Vet	Eiwit	Koolh
Ontbijt							
1	portie	Magere kwark (normaal)	200 ml	102	0,0	16,8	7,6
0,5	portie	Frambozen	50 gr	19	0,2	0,7	2,3
0,5	portie	Blauwe bessen	50 gr	26	0,0	0,3	5,5
1	portie	Muesli	35 gr	141	4,6	5,0	18,6
Tussendoor ochtend							
1	stuks	Vezelrijke cracker	10 gr	33	0,5	1,3	4,6
1	portie	Zuivelspread light	15 gr	26	2,1	1,2	0,6
Lunch							
2	stuks	Licht roggebrood	70 gr	138	1,0	4,0	25,0
1	stuks	Gekookt ei	50 gr	64	4,5	6,2	0,0
0,5	stuks	Avocado	75 gr	140	13,8	1,5	1,4
2	portie	Halvarine	10 gr	42	4,8	0,0	0,0
1	glas	Halfvolle melk (klein)	150 ml	68	2,1	5,1	7,1
Tussendoor middag							
2	stuks	Meergranen rijstwafel	14 gr	52	0,4	1,2	10,4
1,5	portie	Smeerkaas 20+	23 gr	32	1,5	3,9	0,5
1	glas	Halfvolle melk (klein)	150 ml	68	2,1	5,1	7,1
Avondeten							
1	portie	Volkoren stokbrood	75 gr	176	1,7	8,3	29,3
0,5	portie	Kipfilet	50 gr	79	1,9	15,4	0,0
1,5	portie	Pompoen	150 gr	21	0,3	1,0	3,0
0,25	stuks	Ui	25 gr	9	0,1	0,3	1,6
0,5	stuks	Tomaat	35 gr	8	0,2	0,3	1,0
1	scheutje	Olijfolie	5 ml	41	4,6	0,0	0,0
1	theelepel	Peterselie	1 gr	3	0,0	0,2	0,4
0,25	stuks	Bouillonblokje	1 gr	2	0,1	0,1	0,2
1	theelepel	Paprikapoeder	1 gr	4	0,1	0,2	0,4
0,5	portie	Kookroom light	25 ml	25	1,8	0,8	1,5
Tussendoor avond							
1	stuks	Appel	135 gr	76	0,3	0,4	16,2
0,75	handje	Walnoten	15 gr	106	10,2	2,4	0,8
1	theelepel	Kaneel	2 gr	6	0,1	0,1	1,1
				1506	59	82	146
					35%	22%	39%

Avondeten: Pompoensoep met kip

TIP! Maak de soep ook gelijk voor morgen.

Kook de kip en trek deze met twee vorken uit elkaar voor pulled chicken. Breng op smaak met olie, paprikapoeder, peper en zout. Snijd de pompoen, tomaat en ui. Bak dit samen in een pan. Giet er per portie 175-200 ml water bij en voeg een bouillonblokje toe. Kook tot de pompoen gaar is en pureer de soep. Voeg tot slot de room met gehakte peterselie en kip toe. Eet er (afgebakken) stokbrood bij.



Week 1, dag 2

			Hoeveelheid	Kcal	Vet	Eiwit	Koolh
Ontbijt							
2	stuks	Volkorenbrood	70 gr	164	1,6	7,8	27,4
1	portie	Halvarine	5 gr	21	2,4	0,0	0,0
1	portie	Hoemoes tomaat	20 gr	48	5,1	1,3	1,6
1	portie	Kaas 30+	20 gr	61	4,0	6,4	0,0
1	glas	Halfvolle melk (groot)	250 ml	113	3,5	8,5	11,8
Tussendoor ochtend							
1	portie	Magere kwark (klein)	150 ml	77	0,0	12,6	5,7
2	portie	Havervlokken	14 gr	52	1,0	1,8	8,4
Lunch							
1	portie	Volkoren stokbrood	75 gr	176	1,7	8,3	29,3
0,5	portie	Kipfilet	50 gr	79	1,9	15,4	0,0
1,5	portie	Pompoen	150 gr	21	0,3	1,0	3,0
0,25	stuks	Ui	25 gr	9	0,1	0,3	1,6
0,5	stuks	Tomaat	35 gr	8	0,2	0,3	1,0
1	scheutje	Olijfolie	5 ml	41	4,6	0,0	0,0
0,25	stuks	Bouillonblokje	1 gr	2	0,1	0,1	0,2
1	theelepel	Peterselie	1 gr	3	0,0	0,2	0,4
0,5	portie	Kookroom light	25 ml	25	1,8	0,8	1,5
1	theelepel	Paprikapoeder	1 gr	4	0,1	0,2	0,4
Tussendoor middag							
1	stuks	Vezelrijke cracker	10 gr	33	0,5	1,3	4,6
0,5	stuks	Avocado	75 gr	140	13,8	1,5	1,4
Avondeten							
1	portie	Aardappelen (kruimig)	200 gr	166	0,6	3,8	34,8
1	portie	Magere spekblokjes	50 gr	163	14,7	7,7	0,0
1	portie	Spitskool	200 gr	42	1,2	2,2	3,2
1	theelepel	Peterselie	1 gr	3	0,0	0,2	0,4
Tussendoor avond							
2	portie	Meloen	200 gr	66	0,0	1,4	14,0
				1517	59	83	151
					35%	22%	40%

Lunch: Pompoensoep met kip

Zie vorige dag voor beschrijving.

Avondeten: Spitskoolstamppot met spekjes

Schil en kook de aardappelen. Bak de spekjes zonder boter knapperig en laat uitlekken op keukenpapier. Snijd de kool en roerbak deze in het achtergebleven vet. Giet de aardappelen af en bewaar wat kookvocht. Stamp tot een puree. Voeg de kool, fijngehakte peterselie en spekjes toe. Breng op smaak met peper en zout.



Boodschappenlijst week 1

Aardappel, pasta en rijst

☐ Aardappelen (kruimig)	500 gr
☐ Risotto rijst	60 gr
☐ Zoete aardappelen	200 gr

Brood en graanproducten

☐ Hartige taartdeeg (diepvries)	180 gr
☐ Licht roggebrood	5 stuks
☐ Meergranen rijstwafel	3 stuks
☐ Vezelrijke cracker	5 stuks
☐ Volkoren bol (hard)	4 stuks
☐ Volkoren stokbrood	150 gr
☐ Volkorenbrood	7 stuks

Zuivel

☐ Crème fraîche halfvol	80 gr
☐ Ei	3 stuks
☐ Geraspte kaas 30+	62,5 gr
☐ Halfvolle melk	1950 ml
☐ Kaas 30+	60 gr
☐ Kookroom light	100 ml
☐ Magere kwark	1200 ml
☐ Smeerkaas 20+	52,5 gr
☐ Zuivelspread light	30 gr

Groente

☐ Aubergine	0,5 stuks
☐ Avocado	1 stuks
☐ Courgette	200 gr
☐ Paddenstoelenmix	125 gr
☐ Paprika	1 stuks
☐ Pompoen (diepvries)	300 gr
☐ Rode linzen (gedroogd)	150 gr
☐ Rode ui	150 gr
☐ Rodekool	187,5 gr
☐ Rucola	30 gr
☐ Snackworteltjes	160 gr
☐ Spitskool	200 gr
☐ Spruitjes	250 gr

☐ Tomaat	70 gr
☐ Tomatenblokjes	400 gr
☐ Ui	200 gr
☐ Wortels	125 gr

Vis en vlees

☐ Kipfilet	100 gr
☐ Mager rundergehakt	80 gr
☐ Magere spekblokjes	50 gr
☐ Runderbraadworst	1 stuks

Beleg

☐ Achterham	44 gr
☐ Groentespread paprika	52,5 gr
☐ Hoemoes tomaat	60 gr
☐ Kalkoenfilet	44 gr

Fruit

☐ Appel	4 stuks
☐ Blauwe bessen (diepvries)	150 gr
☐ Druiven	96 gr
☐ Frambozen (diepvries)	100 gr
☐ Meloen	300 gr
☐ Peer	1 stuks

TIPS:

- Mocht je iets niet lekker vinden, niet kunnen of niet willen eten, kun je dit vervangen met behulp van de variatielijst achterin het e-book.
- Seizoensgroente en fruit hoef je uiteraard niet als diepvries product te kopen, maar kan handig zijn als je voor de langere termijn inkopen wil doen of extra groente en/of fruit op voorraad wil hebben.
- Kijk op www.elisarouter.nl/gezond-eten voor een lijst met de gezondste varianten van alledaagse producten, inclusief de producten die in de menu's voorkomen.

