



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

Week 1



Tips

week 1

- **Stel het niet uit, maar begin direct**

Start eventueel met de avondmaaltijden en breid dit stap-voor-stap verder uit totdat je de volledige weekmenu's volgt.

- **Controleer je voorraadkast**

Haal alles in huis wat je nodig hebt met behulp van de boodschappenlijsten. Hierin staan de exacte hoeveelheden per week vermeld voor één persoon. Mochten er meer mensen meedoen, hoef je de ingrediënten maar te vermenigvuldigen met het aantal mensen en je zit gebakken.

- **Maak het jezelf zo makkelijk mogelijk**

Koop voorgesneden groente als je budget dit toelaat en kies voor ingevroren groente en fruit, ingevroren is zelfs verser én goedkoper!

- **Vervang een product door een soortgelijk product**

Mocht je iets niet lekker vinden, niet kunnen of niet willen eten, kun je dit vervangen met behulp van de variatielijst achterin het boek.

- **Kijk op [elisarouter.nl/gezond-eten](https://www.elisarouter.nl/gezond-eten)**

Hier vind je een lijst met de gezondste varianten van alledaagse producten, inclusief alle producten die in de menu's voorkomen.

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) | 250 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 |
| 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 |
| Tussendoor avond | | | | | | | |
| 1 | handje | Notenmix ongebrand | 25 gr | 163 | 14,5 | 4,8 | 2,5 |
| | | | | 1494 | 55 | 88 | 149 |
| | | | | | 33% | 24% | 40% |

Avondeten: Rijst met runderreepjes en sperziebonen

Kook de rijst en sperziebonen. Snijd de ui fijn. Wok de runderreepjes en ui 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

- Meergranen rijstwafel 4 stuks
- Roggebrood 4 stuks
- Volkoren bol 1 stuks
- Volkoren knäckebröd 5 stuks
- Volkoren wrap 2 stuks
- Volkorenbrood 5 stuks

Zuivel

- Ei 1 stuks
- Geraspte kaas 30+ 50 gr
- Halfvolle melk 1200 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 0,5 stuks
- 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 1 stuks
- Wortels 100 gr

Vis en vlees

- Kipfilet 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 10 gr

Fruit

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

