



Leuk dat je aan de slag gaat met de winter menu's!

Met dit e-book heb je 4 super gevarieerde weekmenu's in handen boordevol heerlijke 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 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 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	glas	Halfvolle melk (normaal)	200 ml	90	2,8	6,8	9,4
1	stuks	Banaan (klein)	100 gr	92	0,3	1,1	20,0
1	portie	Havervlokken (pap)	40 gr	149	2,9	5,1	24,3
Tussendoor ochtend							
1	stuks	Meergranen rijstwafel	7 gr	26	0,2	0,6	5,2
10	stuks	Snackworteltjes	200 gr	70	1,0	1,0	11,0
1	portie	Smeerkaas 20+	15 gr	21	1,0	2,6	0,3
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
4	stuks	Komkommer (plakje)	40 gr	4	0,0	0,4	0,4
4	stuks	Snacktomaatjes	40 gr	12	0,4	0,4	1,6
2	portie	Halvarine	10 gr	42	4,8	0,0	0,0
1	portie	Achterham	22 gr	29	1,3	4,0	0,6
1	portie	Kaas 30+	20 gr	61	4,0	6,4	0,0
Tussendoor middag							
1	handje	Notenmix ongebrand	20 gr	130	11,6	3,8	2,0
Avondeten							
1,25	portie	Aardappelen (kruimig)	250 gr	208	0,8	4,8	43,5
1	stuks	Kipbraadworst	75 gr	131	8,3	12,0	2,3
1	portie	Zuurkool	125 gr	18	0,0	1,1	1,3
1	scheutje	Vloeibare bakboter	10 ml	63	7,0	0,1	0,1
1	scheutje	Halfvolle melk (scheutje)	25 ml	11	0,4	0,9	1,2
1	stuks	Appel (klein)	70 gr	39	0,1	0,2	8,4
Tussendoor avond							
1	portie	Magere kwark (normaal)	200 gr	102	0,0	16,8	7,6
1	portie	Aardbei siroop 0%	10 ml	1	0,0	0,0	0,0
				1501	52	78	164
					31%	21%	44%

Ontbijt: Havermoutpap met banaan

Breng de melk met de havervlokken al roerend aan de kook. Laat ca. 5 min garen. Giet de havermoutpap in een kom en voeg het fruit (in stukjes) toe. Extra smaak toevoegen? Gebruik dan wat kaneel, koek- en speculaaskruiden of siroop 0%.

Lunch: Broodje gezond

Avondeten: Zuurkool stampot met appel en kipbraadworst

Schil, snijd en kook de aardappelen. Spoel de zuurkool af en laat even uitlekken. Voeg na 10 min kooktijd toe aan de aardappelen. Bak de kipbraadworst in bakboter. Snijd ondertussen de appel in blokjes en bak deze op het eind kort mee. Stamp de aardappel met zuurkool fijn, voeg naar smaak peper, zout, andere kruiden en een scheutje melk toe en serveer alles samen.



Week 1, dag 2

			Hoeveelheid	Kcal	Vet	Eiwit	Koolh
Ontbijt							
1	portie	Magere kwark (normaal)	200 gr	102	0,0	16,8	7,6
1	portie	Rood fruit mix	100 gr	69	0,3	1,0	13,0
4	eetlepel	Havervlokken	28 gr	104	2,0	3,6	16,8
1	portie	Aardbei siroop 0%	10 ml	1	0,0	0,0	0,0
Tussendoor ochtend							
1	stuks	Volkoren knäckebröd	10 gr	36	0,4	1,1	6,4
1	portie	Pindakaas 100%	15 gr	90	7,2	3,9	1,8
Lunch							
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	Kaas 30+	20 gr	61	4,0	6,4	0,0
1	portie	Hoemoes tomaat	20 gr	48	5,1	1,3	1,6
1	glas	Halfvolle melk (groot)	250 ml	113	3,5	8,5	11,8
Tussendoor middag							
2	stuks	Mandarijn	120 gr	56	0,2	0,8	11,8
Avondeten							
2	stuks	Licht roggebrood	70 gr	138	1,0	4,0	25,0
1	portie	Splitterwten	60 gr	76	0,4	5,0	11,2
0,75	portie	Extra magere rookworst	75 gr	152	10,5	12,0	1,5
1	portie	Knolselderij	125 gr	48	0,0	2,5	6,3
0,25	portie	Prei	50 gr	11	0,3	0,6	1,0
0,25	stuks	Ui	25 gr	9	0,1	0,3	1,6
0,75	portie	Winterpeen	38 gr	13	0,2	0,2	2,1
2	portie	Smeerkaas 20+	30 gr	42	2,0	5,2	0,6
1	stuks	Laurierblad	1 gr	0	0,0	0,0	0,0
0,25	stuks	Bouillonblokje	1 gr	2	0,1	0,1	0,2
2	theelepels	Selderij	2 gr	0	0,0	0,0	0,0
Tussendoor avond							
2	stuks	Meergranen rijstwafel	14 gr	52	0,4	1,2	10,4
2	portie	Zuivelspread light	30 gr	52	4,2	2,4	1,2
1	stuks	Pure chocolade 85%	8 gr	41	3,2	0,9	1,3
				1501	49	86	161
					29%	23%	43%

Ontbijt: Overnight oats/kwark met rood fruit

Voor zachtere havervlokken en een dikkere structuur, maak je dit ontbijt de avond van tevoren klaar (= overnight oats). Voeg alles samen in een kom, roer even door en laat het een nachtje in of buiten de koelkast staan. Heb je liever knapperige muesli? Maak je ontbijt dan pas in de ochtend vlak voor het eten. Voeg naar smaak kaneel, koek- en speculaaskruiden of siroop 0% toe.

Avondeten: Erwtensoep met worst

TIP: Maak de soep ook gelijk voor morgen.

Breng de splitterwten aan de kook in 250-300 ml bouillon per portie. Laat 30 min zachtjes koken. Roer regelmatig. Snijd ondertussen de selderij en groente (of maak gebruik van voorgesneden erwtensoeptgroente). Voeg de laurier, selderij en groente toe en laat de soep nog 30 min koken. Snijd de rookworst in plakjes en roer deze door de soep. Laat het geheel 15 min koken. Haal tot slot de laurier uit de pan. Serveer de soep met roggebrood met smeerkaas.



Boodschappenlijst week 1

Aardappel, pasta en rijst

- Aardappelen (kruimig) 450 gr
- Aardappelpartjes 200 gr
- Volkoren pasta (naar keuze) 75 gr
- Zoete aardappelen 250 gr

Brood en graanproducten

- Hartige taartdeeg (diepvries) 180 gr
- Licht roggebrood 5 stuks
- Meergranen rijstwafel 6 stuks
- Volkoren knäckebröd 8 stuks
- Volkorenbrood 8 stuks

Zuivel

- Ei 3 stuks
- Feta light 75 gr
- Geraspte kaas 30+ 68,75 gr
- Halfvolle melk 1900 ml
- Halfvolle melk 50 ml
- Kaas 30+ 100 gr
- Kookroom light 150 ml
- Magere kwark 1150 gr
- Smeerkaas 20+ 105 gr
- Zuivelspread light 75 gr

Groente

- Boerenkool 225 gr
- Champignons 100 gr
- Courgette 200 gr
- Italiaanse wokgroente 400 gr
- Kikkererwten (blik/pot) 75 gr
- Knolselderij 250 gr
- Komkommer 40 gr
- Paprika 1 stuks
- Pompoen (diepvries) 200 gr
- Prei 200 gr
- Rode ui 100 gr
- Snacktomaatjes 240 gr
- Snackworteltjes 200 gr
- Spliterwten (gedroogd) 120 gr

- Tomaat 70 gr
- Ui 75 gr
- Winterpeen 75 gr
- Witlof 250 gr
- Zuurkool 125 gr

Vis en vlees

- Extra magere rookworst 150 gr
- Gerookte zalm 100 gr
- Kipbraadworst 1 stuks
- Kipgehakt 75 gr
- Tartaar 1 stuks

Beleg

- Achterham 44 gr
- Hoemoes tomaat 60 gr
- Kipfilet 33 gr
- Pindakaas 100% 30 gr

Fruit

- Appel 3 stuks
- Banaan 2 stuks
- Mandarijn 3 stuks
- Peer 2 stuks
- Pruim 2 stuks
- Rood fruit mix (diepvries) 200 gr

TIPS:

- Mocht je iets niet lekker vinden, niet kunnen of niet willen eten, kun je dit vervangen met behulp van de variatielijst achterin.
- Seizoensgroente en fruit hoeft 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.

