



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, zomerse 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	portie	Magere kwark (normaal)	200 gr	102	0,0	16,8	7,6
1	portie	Aardbeien	100 gr	29	0,0	0,7	5,1
1	portie	Muesli	35 gr	141	4,6	5,0	18,6
Tussendoor ochtend							
1	stuks	Volkoren knäckebröd	10 gr	36	0,4	1,1	6,4
1	portie	Halvarine	5 gr	21	2,4	0,0	0,0
1	portie	Runderrookvlees	15 gr	16	0,3	3,3	0,1
Lunch							
2	stuks	Volkorenbrood	70 gr	164	1,6	7,8	27,4
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
0,25	stuks	Tomaat	18 gr	4	0,1	0,1	0,5
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
1	glas	Halfvolle melk (klein)	150 ml	68	2,1	5,1	7,1
Tussendoor middag							
8	stuks	Snackworteltjes	160 gr	56	0,8	0,8	8,8
1,25	portie	Hummus pikant	25 gr	55	3,8	1,8	2,1
Avondeten							
1	portie	Volkoren couscous (ongekookt)	75 gr	179	0,9	6,3	34,1
1	portie	Gegrilde paprika (pot)	50 gr	25	0,8	0,3	3,3
0,25	stuks	Komkommer	100 gr	13	0,4	0,7	1,3
1	scheutje	Olijfolie	5 ml	41	4,6	0,0	0,0
1	portie	Feta light	50 gr	81	5,0	8,5	0,3
1	handje	Walnoten	20 gr	141	13,6	3,2	1,0
0,25	stuks	Bouillonblokje	1 gr	2	0,1	0,1	0,2
Tussendoor avond							
1	portie	Magere kwark (klein)	150 gr	77	0,0	12,6	5,7
0,75	portie	Mango	75 gr	50	0,2	0,5	10,7
				1501	56	92	141
					34%	24%	38%

Lunch: Broodje gezond

Avondeten: Couscoussalade met feta

TIP: Maak de salade ook gelijk voor morgen.

Breng water aan de kook en los het bouillonblokje hierin op. Zet het vuur uit en laat de couscous garen. Snijd de komkommer en hak de walnoten fijn. Breng de couscous op smaak met peper, zout en olijfolie. Voeg tot slot de groente, noten en feta toe.



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	Hummus pikant	20 gr	44	3,0	1,4	1,7
1	portie	Kipfilet (beleg)	11 gr	14	0,5	1,9	0,4
1	glas	Halfvolle melk (normaal)	200 ml	90	2,8	6,8	9,4
Tussendoor ochtend							
1	portie	Magere kwark (normaal)	200 gr	102	0,0	16,8	7,6
2	eetlepel	Havervlokken	14 gr	52	1,0	1,8	8,4
1	portie	Aardbei siroop 0%	10 ml	1	0,0	0,0	0,0
Lunch							
1	portie	Volkoren couscous (ongekookt)	75 gr	179	0,9	6,3	34,1
1	portie	Gegrilde paprika (pot)	50 gr	25	0,8	0,3	3,3
0,25	stuks	Komkommer	100 gr	13	0,4	0,7	1,3
1	scheutje	Olijfolie	5 ml	41	4,6	0,0	0,0
1	portie	Feta light	50 gr	81	5,0	8,5	0,3
1	handje	Walnoten	20 gr	141	13,6	3,2	1,0
0,25	stuks	Bouillonblokje	1 gr	2	0,1	0,1	0,2
Tussendoor middag							
1	portie	Meloenmix	200 gr	68	0,1	1,2	14,8
Avondeten							
1,75	portie	Aardappelpartjes	175 gr	152	0,5	3,5	31,5
1	stuks	Tartaar	70 gr	119	5,0	21,1	0,2
1	portie	Bloemkool	150 gr	33	0,6	2,7	2,7
1	portie	Broccoli	150 gr	41	0,5	5,9	1,2
1	scheutje	Vloeibare bakboter	10 ml	63	7,0	0,1	0,1
1	theelepels	Nootmuskaat	1 gr	5	0,4	0,1	0,5
Tussendoor avond							
1	stuks	Volkoren knäckebröd	10 gr	36	0,4	1,1	6,4
1	portie	Smeerkaas 20+	15 gr	21	1,0	2,6	0,3
				1508	52	94	153
					31%	25%	41%

Lunch: Couscoussalade met feta

Zie vorige dag voor beschrijving.

Avondeten: Gebakken aardappeltjes met tartaar en groente

Bak de aardappelpartjes en tartaar in boter. Kook ondertussen de bloemkool en broccoli. Breng de groente op smaak met nootmuskaat of kerrie en voeg evt. wat zout toe aan de aardappeltjes.



Boodschappenlijst week 1

Aardappel, pasta en rijst

- Aardappelen (kruimig) 150 gr
- Aardappelpartjes 175 gr
- Gnocchi 150 gr
- Volkoren pasta (naar keuze) 150 gr

Brood en graanproducten

- Meergranen rijstwafel 2 stuks
- Volkoren bloemkool wrap 4 stuks
- Volkoren bol (zacht) 2 stuks
- Volkoren couscous 150 gr
- Volkoren knäckebröd 7 stuks
- Volkorenbrood 8 stuks

Zuivel

- Cottage cheese 60 gr
- Ei 4 stuks
- Feta light 100 gr
- Halfvolle melk 25 ml
- Halfvolle melk 1800 ml
- Kaas 30+ 40 gr
- Magere kwark 1300 gr
- Ricotta 75 gr
- Smeerkaas 20+ 60 gr
- Tzatziki (of zelf maken) 60 gr

Groente

- Avocado 0,5 stuks
- Bloemkool 150 gr
- Broccoli 150 gr
- Cherrytomaten 16 stuks
- Doperwtten (diepvries) 75 gr
- Falafel 200 gr
- Gegrilde paprika (pot) 250 gr
- Groene asperges 125 gr
- Ijsbergsla 200 gr
- Komkommer 480 gr
- Paprika 1 stuks
- Rode ui 125 gr
- Rucola 90 gr

- Snacktomaatjes 50 gr
- Snackworteltjes 160 gr
- Soepgroente 150 gr
- Spinazie 200 gr
- Tomaat 52,5 gr
- Ui 50 gr
- Veldsla 80 gr

Vis en vlees

- Gerookte kipfilet (reepjes) 150 gr
- Tartaar 1 stuks
- Tonijn in water (blik) 150 gr
- Varkenshaas 80 gr

Beleg

- Achterham 44 gr
- Hummus pikant 85 gr
- Kipfilet 22 gr
- Rauwe ham 60 gr
- Runderrookvlees 30 gr

Fruit

- Aardbeien (diepvries) 175 gr
- Appel 3 stuks
- Druiven 96 gr
- Frambozen (diepvries) 75 gr
- Fruitsalade 100 gr
- Kiwi 3 stuks
- Mango (diepvries) 275 gr
- Meloenmix 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.

