



KOOLHYDRAATBEPERKT ETEN: BMIS WEEKMENU

Minder koolhydraten eten en afvallen
GRATIS WEEKMENU VOORBEELD



MAANDAG

ONTBIJT

HAVERMOUTPAP

INGREDIËNTEN:

- Havermout proteïne AH - 40 gram
- Halfvolle melk - 200 ml
- Aardbeien - 100 gram
- Kaneel - naar wens

BEREIDING:

- Pan: meng de havermout met de melk.

Kook ongeveer 1 minuut. Roer door en laat 2-3 minuten afgedekt rusten.

- Magnetron: meng de havermout met de melk.

Verwarm 2 minuten. Roer door en laat 2-3 minuten afgedekt rusten.



MAANDAG

LUNCH

Omelet met groenten

INGREDIËNTEN:

- Eieren M - 2 stuks
- Gerastpe kaas 30+ - 40 gram
- Chinese wokgroenten AH - 100 gram
- Olijfolie - 1 eetlepel

BEREIDING:

Kluts de eieren met de gerapste kaas. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de wokgroenten beetgaar. Giet het eimengsel over de groenten en laat op laag vuur stollen. Laat het op een bord glijden en klap dubbel. Breng op smaak met peper en zout.



MAANDAG

AVONDETEN

Broccoli salade met
aardappel en Duitse biefstuk

INGREDIËNTEN:

- Broccoli - 150 gram
- Tomaat - 1 stuk
- Rode ui - 50 gram
- Salata balsamico dressing Remia - 1 eetlepel
- Aardappel gekookt - 125 gram
- Duitse biefstuk - 125 gram
- Bakboter - 1 eetlepel

BEREIDING:

Kook de aardappels gaar en giet af. Verhit de bakboter in een koekenpan en bak de Duitse biefstuk gaar. Kook de broccoli beetgaar en giet af. Snijd de ui in dunne partjes en week deze 2 minuten in gekookt water en giet af. Snijd de tomaat in stukjes (zonder zaadlijsten). Meng de broccoli, tomaat en rode ui met de dressing. Breng op smaak met peper en zout.



DINSDAG

ONTBIJT

Kwark met muesli

INGREDIËNTEN:

- Mager Franse kwark AH - 100 gram
- Less carbs muesli Smaakt - 30 gram
- Kokosrasp - 10 gram
- Walnoten - 20 gram
- Mandarijn - 2 stuks

BEREIDING:

Meng de kwark met de muesli, walnoten en kokosrasp. Eet er 2 mandarijnen bij.



DINSDAG

LUNCH

Brood met divers beleg

INGREDIËNTEN:

- Volkoren brood - 1 snee
- Tomaat - 1 stuk
- Komkommer - 50 gram
- Kaas 30+ - 1 plakje
- Achterham - 30 gram
- Pure margarine Becel - 10 gram
- Ei M gekookt - 1 stuk

BEREIDING:

Kook het ei naar wens en snijd in plakjes.

Besmeer de boterham met margarine.

Snijd de komkommer en tomaat in plakjes.

Beleg de boterham met een plak kaas, achterham en garneer met plakjes komkommer, tomaat en ei. Breng op smaak met peper en zout.



DINSDAG

AVONDETEN

Kipfilet blokjes met
wokgroenten en rijst

INGREDIËNTEN:

- Kipfilet blokjes - 100 gram
- Thaise wokgroenten - 100 gram
- Oyster saus Blue Elephant - 2 eetlepels
- Zilvervliesrijst ongekookt - 45 gram
- Wokolie - 1 eetlepel

BEREIDING:

Kook de zilvervliesrijst zoals aangegeven staat op de verpakking.

Verhit de wokolie in een wok en bak hierin de kipfilet rondom bruin. Voeg de wokgroenten toe en wok de groente in 6-8 minuten beetgaar en voeg 2 eetlepels oyster saus toe. Schep de zilvervlies rijst in een diep bord en de kip en groenten eroverheen. Breng op smaak met peper en zout.



WOENSDAG

ONTBIJT

Kwark met muesli

INGREDIËNTEN:

- Griekse yoghurt 10% - 150 gram
- Less carbs muesli Smaakt - 20 gram
- Blauwe bessen - 50 gram
- Aardbeien - 50 gram

BEREIDING:

Snijd de aardbeien door de helft. Meng de kwark met de muesli, blauwe bessen en aardbeien.



WOENSDAG

LUNCH

Brood met divers beleg

INGREDIËNTEN:

- Volkoren brood - 1 snee
- Kaas 30+ - 1 plakje
- Gerookte kipfilet - 30 gram
- Komkommer - 50 gram
- Ei M gekookt - 1 stuk
- Pure margarine Becel - 10 gram

BEREIDING:

Kook het ei naar wens en snijd in plakjes.

Besmeer de boterham met margarine.

Snijd de komkommer in plakjes.

Beleg de boterham met een plak kaas, gerookte kipfilet en garneer met plakjes komkommer en ei.

Breng op smaak met peper en zout.



WOENSDAG

AVONDETEN

"Stroganoff" met couscous

INGREDIËNTEN:

- Varkensfilet- 100 gram
- Tomaat - 1 stuk
- Passata - 2 eetlepels
- Ui - 50 gram
- Champignons - 50 gram
- Zuivelspread light AH - 1 eetlepel
- Bakboter - 1 eetlepel
- Volkoren couscous ongekookt - 60 gram
- Paprikapoeder - naar wens
- Peterselie - naar wens

BEREIDING:

Snijd de varkensfilet in reepjes van 1 cm dik. Snijd de champignons in partjes en snipperde uit. Verhit de bakboter in een braadpan en bak het vlees, champignons en ui licht bruin. Voeg de tomaat en passata aan toe en breng op smaak met paprikapoeder. Breng het geheel aan de kook, doe de deksel op de pan en laat het gerecht 15 minuten sudderen. Haal de pan van het vuur en toer de de zuivelspread door het mengsel. Serveer met couscous en garneer met peterselie.



DONDERDAG

ONTBIJT

Eimuffin met spek en kaas

INGREDIËNTEN:

- Ei M - 2 stuks
- Ontbijtspek - 30 gram
- Bosui - 1 stuk
- Geraspte kaas 30+ - 20 gram
- Olijfoliespray - 10 ml

BEREIDING:

Verwarm de oven op 180 graden. Vet de vormpjes een beetje in met olijfoliespray. Snijd de ontbijtspek in stukjes en leg een stukje ontbijtspek op de bodem van elke muffinvorm zodat het ei er niet zo snel door heen loopt. Hak de bosuitjes in dunne ringetjes. Klop de eieren met wat peper en zout los en roer de geraspte kaas, ontbijtspek en bosui er door heen. Schenk het eiermengsel in de vormpjes. Zet het bakblik ongeveer 15 minuten in de oven tot de eieren helemaal gestold zijn.



DONDERDAG

LUNCH

Tosti ham kaas

INGREDIËNTEN:

- Volkoren brood - 2 snee
- Kaas 30+ - 1 plakje
- Achterham - 45 gram
- Tomaat - 1 stuk
- Ketchup zonder suiker - 1 eetlepel
- Appel - 1 stuk

BEREIDING:

Beleg 1 snee brood met de kaas en ham en dek af met de andere snee brood. Doe de ham kaas tosti tussen het tosti ijzer of contactgrill en grill een paar minuutjes tot de kaas mooi gesmolten is. Serveer met wat ketchup. Eet er een appel bij.



DONDERDAG

AVONDETEN

TARTAAR, SPERZIEBOONTJES
EN PUREE

INGREDIËNTEN:

- Rundertartaartje - 105 gram
- Bakboter - 1 eetlepel
- Aardappelpuree Maggi - 150 gram
- Sperziebonen - 200 gram

BEREIDING:

Maak de aardappelpuree zoals staat aangegeven op de verpakking.

Verhit de bakboter in een koekenpan en bak de rundertartaar gaar. Kook de sperziebonen beetgaar. Serveer de aardappelpuree met de rundertartaar en de sperziebonen. Breng op smaak met peper en zout.



VRIJDAG

ONTBIJT

Roerei op brood

INGREDIËNTEN:

- Ei M - 1 stuk
- Cherrytomaatjes - 60 gram
- Peterselie - naar wens
- Volkoren brood - 1 snee
- Bakboter - 1 eetlepel

BEREIDING:

Klop het ei met de fijngesneden peterselie kort los met een vork. Het wit en geel hoeven niet helemaal te worden gemengd. Smelt de bakboter op middelhoog vuur in een koekenpan. Schenk het ei in de pan, zet het vuur laag en roer voortdurend zodat het niet aan de pan gaat kleven. Blijf roeren, zodat het ei overal gelijkmatig stolt. Zet het vuur uit als het ei half gestold is. Door de warmte van de pan stolt het ei verder. Snijd de cherrytomaatjes door de helft. Beleg 1 snee brood met het roerei en garneer met de cherrytomaatjes. Breng op smaak met peper en zout.



VRIJDAG

LUNCH

Roggebrood met rosbief

INGREDIËNTEN:

- Roggebrood - 1 snee
- Pure margarine Becel - 10 gram
- Rosbief - 30 gram
- Mierikswortel - 10 gram
- Komkommer - 100 gram
- Radijs - 50 gram
- Mandarijnen - 2 stuks

BEREIDING:

Besmeer 1 snee roggebrood met margarine en beleg met de rosbief. Snijd de komkommer en radijs in plakjes. Garneer het brood met mierikswortel, komkommer en radijs. Breng op smaak met peper en zout. Eet er twee mandarijnen bij.



VRIJDAG

AVONDETEN

Pasta met gehakt, groenten
en saus

INGREDIËNTEN:

- Penne Atkins ongekookt - 50 gram
- Mager rundergehakt - 60 gram
- Macaroni/spaghetti groente - 100 gram
- Pastasaus basilicum AH - 100 gram
- Geraspte kaas 30+ - 30 gram
- Olijfolie - 1 eetlepel

BEREIDING:

Kook de pasta gaar zoals aangegeven staat op de verpakking. Verhit de olie in een hapjespan en bak het gehakt in 3 minuten rul, gaar en goudbruin. Voeg de groenten toe aan het gehakt en bak 3 minuten mee. Voeg de pastasaus toe en verwarm 3 minuten mee. Serveer de pasta met de saus en garneer met geraspte kaas.



ZATERDAG

ONTBIJT

Kwark met sinaasappel

INGREDIËNTEN:

- Magere Franse kwark AH - 100 gram
- Sinaasappel - 1 stuk
- Kokosrasp - 20 gram

BEREIDING:

Schil de sinaasappel en snijd de partjes in stukjes.
Meng de kwark met de sinaasappel en garneer met kokosrasp.



ZATERDAG

LUNCH

Klassieke tonijnsalade

INGREDIËNTEN:

- Ei M - 1 stuk
- Cherrytomaatjes - 50 gram
- Gemengde sla - 10 gram
- Zwarte olijven - 50 gram
- Komkommer - 50 gram
- Rode ui - 25 gram
- Tonijn op water - 90 gram
- Griekse yoghurt - 15 gram
- Mosterd - 10 gram
- Citroensap - 10 ml

BEREIDING:

Kook het ei in ca. 9 min. hard. Snijd de ui en komkommer fijn en de cherrytomaatjes door de helft. Pel de eieren en snij in partjes. Schik op een bord de gemengde sla, cherrytomaatjes, komkommer, uien, olijven en tonijn. Verdeel de partjes ei erover. Meng de Griekse yoghurt, mosterd en citroensap tot een dressing en druppel deze over de salade. Breng op smaak met peper en zout.



ZATERDAG

AVONDETEN

Jambalaya rijstschotel

INGREDIËNTEN:

- Ui - 25 gram
- Paprika rood - 60 gram
- Paprika groen - 60 gram
- Knoflook - naar wens
- Kipfilet blokjes - 60 gram
- Chorizo worst - 50 gram
- Tomatenblokjes - 100 gram
- Bouillonblokje - kwart stuk
- Cajunkruiden - naar wens
- Paprikakruiden - naar wens
- Olijfolie - 1 eetlepel
- Zilvervliesrijst - 60 gram

BEREIDING:

Snipper de ui en knoflook. Verhit de olijfolie in een grote (wok)pan en fruit de ui en knoflook aan. Snijd de kip in stukjes en voeg toe en bak rondom aan. Voeg de cajunkruiden en paprikapoeder toe. Snijd de paprika in blokjes en de chorizo in plakjes. Voeg de paprika samen met de chorizo toe aan de kip. Voeg de tomatenblokjes toe en verkruimel het bouillonblokje erover. Schep de ongekookte rijst er door en laat het mengsel ongeveer 15 minuten zachtjes pruttelen tot de rijst gaar is en het vocht is opgenomen. Voeg water toe als het te snel droog wordt.



ZONDAG

ONTBIJT

Kwark met havermout

INGREDIËNTEN:

- Havermout proteïne AH - 30 gram
- Magere Franse kwark AH - 150 gram
- Aardbeien - 100 gram

BEREIDING:

Meng de havermout met de kwark.

Roer door en laat 2-3 minuten rusten. Snijd de aardbeien door de helft en garneer met havermoutkwark met de aardbeien.



ZONDAG

LUNCH

Italiaanse salade

INGREDIËNTEN:

- Mozzarella light - 100 gram
- Cherrytomaatjes - 100 gram
- Gemengde sla - 10 gram
- Basilicum - naar wens
- Gerookte kip - 50 gram
- Groene pesto AH - 15 gram
- Salade pitten mix - 20 gram
- Olijfolie - 1 eetlepel

BEREIDING:

Snijd de gerookte kip in blokjes, de cherrytomaatjes door de helft en de mozzarella in plakjes. Schik op een bord de gemengde sla, gerookte kip en cherrytomaatjes. Verdeel de partjes mozzarella erover. Meng de olijfolie met de pesto tot een dressing en druppel deze over de salade. Garneer met de salade pitten mix en eventueel basilicum. Breng op smaak met peper en zout.



ZONDAG

AVONDETEN

Noodles met kip
en groenten

INGREDIËNTEN:

- Whole wheat noodles Go-Tan - 50 gram
- Grote garnalen - 50 gram
- Japanse wokgroente AH - 100 gram
- Knoflook - naar wens
- Woksaus sweet & sour - 2 eetlepels
- Sesamzaad - 5 gram
- Olijfolie - 1 eetlepel

BEREIDING:

Laat de noodles in gekookt water wellen zoals staat aangegeven op de verpakking.

Snijd ondertussen de knoflook fijn. Verhit de olie in een wok en roerbak de knoflook, garnalen en wokgroenten ongeveer 2 minuten. Voeg de woksaus toe en verwarm 2 minuten op hoog vuur. Giet de noodles af en meng door de wokgroenten. Verdeel het over een diep bord en bestrooi met de sesamzaad. Breng op smaak met peper en zout.

SUCCES!

Succes komt niet aanwaaien, maar nu heb je een compleet weekmenu bij de hand waarmee je gelijk een vliegende start kunt maken met koolhydraatbeperkt eten én afvallen.

Kun je toch meer hulp gebruiken?

Maak dan gebruik van het koolhydraatbeperkt eten consult of 1:1 coachings traject.

Met 1:1 coaching ga je een VIP traject aan waarbij je een persoonlijk plan krijgt zodat je snel kan gaan afvallen en resultaat ziet in de spiegel.

Voor meer informatie, kijk op:

<https://bodyandmindinshape.nl>

Jelena Vinkestijn



Bezoek de website, facebook groep of Instagram van body and mind in shape voor meer tips, trucs en motivatie