

Koolhydraatarm Weekmenu (voor 2 personen)

Maandag: Courgette-pasta met romige zalmsaus

Ingrediënten:

2 courgettes (500g)
200g gerookte zalm
100g roomkaas
1 teen knoflook
1 el olijfolie
Peper en zout naar smaak

Bereiding:

1. Was de courgettes en spiraal ze tot slierten (of snijd dun).
2. Verhit olijfolie in een pan en fruit de fijngehakte knoflook 1 minuut.
3. Voeg de courgetteslierten toe en bak 2-3 minuten op middelhoog vuur.
4. Roer de roomkaas erdoor tot gesmolten en romig.
5. Voeg de in stukjes gesneden gerookte zalm toe, roer door en verwarm 1 minuut.
6. Breng op smaak met peper en zout.

Voedingswaarde per portie: ±500 kcal | 6g koolhydraten | 35g vet | 35g eiwit

Dinsdag: Bloemkoolnasi met ei

Ingrediënten:

400g bloemkoolrijst
2 eieren
100g hamblokjes of kipstukjes
1 rode paprika
1 lente-ui
1 el sojasaus (zoutarm)
1 el zonnebloemolie
Peper naar smaak

Bereiding:

1. Verhit olie in een wok en bak de hamblokjes of kip kort aan.
2. Voeg de gesneden paprika toe en bak 2 minuten.
3. Doe de bloemkoolrijst erbij en bak 5 minuten op hoog vuur.
4. Voeg sojasaus toe en meng goed.
5. Maak in een aparte pan een roerei van 2 losgeklopte eieren.
6. Voeg ei en gesneden lente-ui toe aan de nasi en roer goed door.

Voedingswaarde per portie: ±450 kcal | 10g koolhydraten | 25g vet | 35g eiwit

Woensdag: Ovenschotel met gehakt en prei

Koolhydraatarm Weekmenu (voor 2 personen)

Ingrediënten:

300g rundergehakt
2 preien
100g geraspte kaas
100ml slagroom
1 ei
1 el olie of boter
Peper, zout, nootmuskaat

Bereiding:

1. Verwarm oven voor op 180°C.
2. Snijd prei in ringen en bak 5 minuten in olie.
3. Bak gehakt rul in een andere pan.
4. Meng prei, gehakt, room, ei, kruiden en doe in ovenschaal.
5. Bestrooi met kaas en bak 25 minuten in de oven.

Voedingswaarde per portie: ±550 kcal | 8g koolhydraten | 40g vet | 30g eiwit

Donderdag: Spinazieomelet met champignons en kaas

Ingrediënten:

4 eieren
200g verse spinazie
150g champignons
50g geraspte kaas
1 el olie of boter
Peper en zout

Bereiding:

1. Klop de eieren los met peper en zout.
2. Bak champignons in olie tot ze geslonken zijn.
3. Voeg spinazie toe en laat slinken.
4. Giet eimengsel erbij, verdeel kaas erover.
5. Laat de omelet in 10 minuten op laag vuur stollen (deksel op pan).

Voedingswaarde per portie: ±400 kcal | 5g koolhydraten | 30g vet | 25g eiwit

Vrijdag: Groene salade met kip en avocado

Ingrediënten:

200g kipfilet
1 avocado
100g gemengde sla
1/2 komkommer

Koolhydraatarm Weekmenu (voor 2 personen)

2 el olijfolie

1 el citroensap

Peper, zout, kruiden naar smaak

Bereiding:

1. Kruid de kipfilet en bak gaar in 10 minuten, laat afkoelen en snijd in plakjes.
2. Snijd avocado en komkommer in stukjes.
3. Meng sla met avocado, komkommer en kip.
4. Maak dressing van olie en citroensap en verdeel over salade.

Voedingswaarde per portie: ±450 kcal | 7g koolhydraten | 30g vet | 35g eiwit