

Week 1 ontbijt

| | Pagina | Kcal | Eiwitten (gram) | Koolhydraten(gram) | Vet (gram) | Verz. vet(gram) | Vezels (gram) |
|---|--------|------|-----------------|--------------------|------------|-----------------|---------------|
| 2 vezelrijke crackers met zuivelspread, 2 plakjes rookvlees en 1 gekookt ei | 26 | 228 | 16 | 15,1 | 11,2 | 5,3 | 2,1 |
| Kwark met notenmix en 1 mandarijn | 29 | 381 | 16 | 19,4 | 25,6 | 10,5 | 2,9 |
| Chocoladepannenkoek | 31 | 217 | 8,9 | 27,6 | 6,5 | 2,6 | 4,9 |
| Kwark met ½ bakje frambozen en notenmix | 34 | 372 | 16,3 | 15,7 | 25,5 | 10,5 | 3,6 |
| Kwark met handje bosbessen en notenmix | 36 | 380 | 16 | 19 | 25,5 | 10,5 | 3,6 |
| Kwark met 1 appel en notenmix | 38 | 424 | 15,8 | 29 | 25,6 | 10,5 | 4,3 |
| Kwark met 1 kiwi en notenmix | 40 | 405 | 16,3 | 22,6 | 26,1 | 10,7 | 4,1 |

Week 1 lunch

| | Pagina | Kcal | Eiwitten (gram) | Koolhydraten(gram) | Vet (gram) | Verz. vet(gram) | Vezels (gram) |
|--|--------|------|-----------------|--------------------|------------|-----------------|---------------|
| Tonijnsalade | 27 | 221 | 36,2 | 4,8 | 5,8 | 2,9 | 2,2 |
| 2 vezelrijke crackers met chocoladepasta | 29 | 222 | 5 | 21,1 | 12,4 | 3,1 | 3,1 |
| Witlofsalade | 31 | 366 | 14,7 | 21,1 | 24 | 5,2 | 4 |
| Salade met mozzarella | 35 | 414 | 18 | 14,6 | 30,5 | 10,3 | 3,4 |
| 2 vezelrijke crackers met mager hartig beleg | 36 | 132 | 3,2 | 14,9 | 6,2 | 3,7 | 2,1 |
| 2 plakken gehaktbrood met mosterd | 38 | 367 | 28,6 | 6 | 25,1 | 9,9 | 2,4 |
| Groene salade | 41 | 289 | 10,7 | 7,3 | 23,5 | 4,3 | 2,5 |

Week 1 avondmaaltijd

| | Pagina | Kcal | Eiwitten (gram) | Koolhydraten (gram) | Vet (gram) | Verz. vet(gram) | Vezels (gram) |
|---|--------|------|-----------------|---------------------|------------|-----------------|---------------|
| Huzarensalade | 27 | 398 | 11,4 | 11,4 | 32,7 | 4,8 | 5 |
| Salade met gerookte kipfilet en sinaasappeldressing | 29 | 270 | 27,7 | 16,6 | 8,2 | 3 | 8,6 |
| Indiase curry | 32 | 692 | 37,5 | 19,6 | 49,3 | 30,8 | 8,4 |
| Gehaktbrood, 2 plakjes | 35 | 359 | 28,3 | 7,2 | 23,8 | 9,8 | 2,1 |
| Mediterrane ovenschotel | 37 | 530 | 38 | 31,9 | 25,7 | 12,9 | 8,4 |
| Wortelpeterselie met biefstuk | 39 | 238 | 44,1 | 4,4 | 5,5 | 1,2 | 0,2 |
| Broodje healthy hamburger | 41 | 495 | 34,4 | 28,6 | 25,3 | 8,1 | 6,8 |

Week 1 tussendoortjes

| | Pagina | Kcal | Eiwitten (gram) | Koolhydraten (gram) | Vet (gram) | Verz. vet(gram) | Vezels (gram) |
|---|--------|------|-----------------|---------------------|------------|-----------------|---------------|
| 1 appel | 26 | 81 | 0,4 | 17,6 | 0,3 | 0 | 2,7 |
| 10 cashewnoten | 26 | 123 | 4,2 | 4,2 | 9,8 | 1,8 | 0,8 |
| 1 kop bouillon met 8 cherry tomaatjes | 26 | 33 | 0,9 | 3,7 | 1,3 | 0,5 | 1,5 |
| Handje bosbessen | 28 | 15 | 0,3 | 3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 1 zakje snackworteltjes | 28 | 25 | 0,5 | 4,2 | 0,2 | 0,1 | 2,1 |
| 8 olijven en 2 blokjes kaas 48+ | 28 | 111 | 4,8 | 0,2 | 9,7 | 4,5 | 1,3 |
| 1 vezelrijke cracker met chocoladepasta | 30 | 120 | 2,6 | 12,2 | 6,3 | 1,6 | 1,7 |
| 8 cherrytomaatjes | 30 | 24 | 0 | 3,2 | 0,6 | 0,1 | 1,5 |
| 2 plakjes ham met 2 augurken | 30 | 51 | 5,2 | 2,8 | 1,9 | 0,6 | 0,5 |
| 2 blokjes kaas 48+ | 34 | 75 | 4,5 | 0 | 6,2 | 4 | 0 |
| 1 gekookt ei met 2 plakjes rookvlees | 34 | 96 | 12,8 | 0,2 | 5 | 1,6 | 0 |
| ½ bakje frambozen | 36 | 18 | 0,7 | 2,2 | 0 | 0 | 1,2 |
| 8 olijven | 36 | 36 | 0,3 | 0,2 | 3,5 | 0,5 | 1,3 |
| 1 vezelrijke cracker met hartig beleg | 38 | 66 | 1,6 | 7,5 | 3,1 | 1,8 | 1 |
| 1 banaan in plakjes besmeerd met chocoladepasta | 38 | 206 | 3,7 | 33 | 5,6 | 1,1 | 3,2 |
| 50 gram kokosnoot stukjes | 38 | 208 | 2 | 1,5 | 20 | 15,2 | 6,8 |

Week 2 Ontbijt

| | Pagina | Kcal | Eiwitten (gram) | Koolhydraten(gram) | Vet (gram) | Verz. vet(gram) | Vezels (gram) |
|--|--------|------|-----------------|--------------------|------------|-----------------|---------------|
| Kaneel- peer met kwark | 45 | 320 | 12 | 29,4 | 15,5 | 9 | 4,8 |
| 1 volkoren beschuit met aardbeien en 1 gekookt ei | 48 | 132 | 8,3 | 12 | 4,9 | 1,6 | 1,9 |
| Mango smoothie | 52 | 179 | 13,6 | 27,4 | 0,7 | 0,3 | 2,2 |
| 150 ml Griekse yoghurt 10% vet met 8 druiven en 1 eetlepel pittenmix | 56 | 333 | 11,7 | 15,7 | 24,1 | 10,9 | 1,8 |
| 150 ml Griekse yoghurt vol met 8 aardbeien en notenmix | 60 | 388 | 13,4 | 18,8 | 27,2 | 12 | 2,8 |
| Kwark met 2 eetlepels granaatappelpitjes en pittenmix | 64 | 330 | 11,8 | 14 | 24,2 | 11 | 2,2 |
| 2 crackers (vezelrijk) met mager hartig beleg | 68 | 132 | 3,2 | 14,9 | 6,2 | 3,7 | 2,1 |

Week 2 Lunch

| | Pagina | Kcal | Eiwitten (gram) | Koolhydraten (gram) | Vet (gram) | Verz. vet(gram) | Vezels (gram) |
|--|--------|------|-----------------|---------------------|------------|-----------------|---------------|
| Boerenomelet | 45 | 476 | 30,6 | 4,6 | 36,5 | 11,1 | 2,5 |
| Gerookte zalmzalade met komkommer | 49 | 298 | 22,2 | 3,7 | 20,6 | 3,7 | 3,1 |
| Romige knolselderijsoep met chorizo worst | 53 | 465 | 23,3 | 30,3 | 23,1 | 10,7 | 20,7 |
| Frittata met aubergine | 57 | 316 | 19,1 | 15,1 | 18,3 | 5,8 | 7,3 |
| 2 crackers (vezelrijk) met 2 plakjes gerookte zalm | 60 | 122 | 9,2 | 8,5 | 4,3 | 1,0 | 5,8 |
| Oosterse omelet | 65 | 290 | 20 | 8,5 | 18,6 | 5,8 | 3,6 |
| Pastinaak appelsoep met kerrie | 69 | 117 | 2,5 | 19,7 | 1,8 | 0,3 | 5,8 |

Week 2 avondmaaltijd

| | Pagina | Kcal | Eiwitten (gram) | Koolhydraten(gram) | Vet (gram) | Verz. vet(gram) | Vezels (gram) |
|--|--------|------|-----------------|--------------------|------------|-----------------|---------------|
| Mungbonen pasta in roomsaus met spinazie | 46 | 316 | 21,1 | 32,5 | 9,1 | 1,4 | 5,9 |
| Pizza's met salade (wrap = Wortel Tortilla, Merk No Fairytales) | 50 | 475 | 33,9 | 32,7 | 22,0 | 10,4 | 5,4 |
| Sperziebonen salade | 54 | 640 | 31,3 | 9,6 | 49,8 | 8,7 | 11 |
| Broccolirijst met kipkerriesaus | 58 | 521 | 32,6 | 29,9 | 26 | 16,3 | 18 |
| Witlof met kaas en ham | 62 | 533 | 64,5 | 6,3 | 27,2 | 14,9 | 1,7 |
| Wortel en doperwt stampot met rauwe ham | 65 | 431 | 24,7 | 49,5 | 9,9 | 3,5 | 22 |
| Spitskool met shoarma ovenschotel | 70 | 770 | 39 | 54,9 | 40,3 | 9,7 | 8,9 |

Week 2 Tussendoortjes

| | Pagina | Kcal | Eiwitten (gram) | Koolhydraten(gram) | Vet (gram) | Verz. vet(gram) | Vezels (gram) |
|--|--------|------|-----------------|--------------------|------------|-----------------|---------------|
| 150 g snackworteltjes (1 zakje) | 44 | 50 | 1 | 8,4 | 0,4 | 0,2 | 4,2 |
| 4 snoeppaprika's | 44 | 24 | 0,8 | 3,8 | 0 | 0,1 | 2,1 |
| Paprika reepjes met tzatziki-dip | 46 | 57 | 4,2 | 5,8 | 2,1 | 1,3 | 2,8 |
| 10 druiven | 48 | 38 | 0,3 | 8,4 | 0 | 0 | 1 |
| Handje noten (10 cashewnoten) | 48 | 123 | 4,2 | 4,2 | 9,8 | 1,8 | 0,8 |
| Gevuld ei | 50 | 283 | 13,3 | 2,9 | 24 | 4,7 | 1,4 |
| ½ mango | 52 | 92 | 0,8 | 20 | 0,3 | 0 | 2,2 |
| Koolsalade 1 portie | 52 | 342 | 7,2 | 21,2 | 24,3 | 3,7 | 4 |
| Avocado met garnalen | 54 | 287 | 9,6 | 3,5 | 25,2 | 3 | 4 |
| 1 cracker (vezelrijk) met garnaaltjes | 56 | 73 | 4,2 | 8,5 | 1,2 | 0,2 | 5,8 |
| Mango spiesje | 57 | 237 | 7 | 42,3 | 2,8 | 0,6 | 5,4 |
| Bleekselderij stengels met gezonde dip | 61 | 86 | 4,5 | 5,8 | 4,3 | 2,5 | 2,4 |
| 1/2 appel met kaneel | 64 | 42 | 0,2 | 9,1 | 0,1 | 0 | 1,4 |
| Komkommer bleekselderij salade | 66 | 130 | 5,7 | 3,5 | 10,1 | 3,8 | 1,1 |

| Recept ontbijt | Pagina | Kcal | Eiwitten (gram) | Koolhydraten (gram) | Vet (gram) | Verz. vet(gram) | Vezels (gram) |
|----------------------------------|--------|------|-----------------|---------------------|------------|-----------------|---------------|
| 1 Koffie pannenkoek met banaan | 77 | 336 | 17,3 | 24,5 | 16,9 | 4,5 | 3,4 |
| Kokoskwark met kiwi en frambozen | 76 | 352 | 9,5 | 18,6 | 24,8 | 17 | 3,2 |
| Knapperige hammuffin met roerei | 78 | 279 | 24 | 3,7 | 18,6 | 5,4 | 0,8 |
| Fruit-havermout crumble | 79 | 363 | 7,6 | 21,2 | 26,2 | 10,2 | 5 |
| Lemonschuim ontbijt | 81 | 599 | 10,8 | 41,6 | 42,6 | 22,9 | 1,2 |
| Aardbeienschuim ontbijt | 81 | 368 | 7,1 | 11,6 | 31,5 | 21,4 | 1,1 |
| Aardbeien muffins | 82 | 381 | 17 | 52,5 | 9,8 | 3,1 | 5,1 |
| Appel kaneel yoghurt | 83 | 412 | 15 | 35,6 | 21,7 | 10,2 | 4,8 |
| Ontbijtsalade | 83 | 368 | 13,9 | 9,8 | 29,3 | 4,7 | 4,5 |

| Recept lunch | Pagina | Kcal | Eiwitten (gram) | Koolhydraten (gram) | Vet (gram) | Verz. vet(gram) | Vezels (gram) |
|--------------------------------------|--------|------|-----------------|---------------------|------------|-----------------|---------------|
| Kaascrackers (per cracker) | 87 | 144 | 7,6 | 4,8 | 10,3 | 3,2 | 1,4 |
| Zadenbrood per plak (10 plakken) | 89 | 341 | 13,1 | 6,9 | 27,9 | 4,0 | 5,3 |
| Paddenstoelensoep | 90 | 62 | 7,2 | 1,8 | 2,5 | 1,0 | 2,2 |
| Artisjoksalade met sojabonen | 91 | 260 | 19,0 | 11,7 | 12,6 | 2,2 | 11 |
| Broccoli salade | 92 | 283 | 11,4 | 23,8 | 14,2 | 3,3 | 8,2 |
| Home made bolletjes (per bol) | 93 | 245 | 10,9 | 18,6 | 12,5 | 2,1 | 4,7 |
| Thaise soep | 94 | 454 | 8,4 | 19 | 37,2 | 28,3 | 5 |
| Kerrieomelet gevuld met kipfilet | 95 | 408 | 29,9 | 10,1 | 26,7 | 9,6 | 3,5 |
| Witlofsalade met appel en geitenkaas | 95 | 338 | 6,1 | 15,2 | 8,7 | 3,7 | 4,4 |

| Recept tussendoortje | Pagina | Kcal | Eiwitten (gram) | Koolhydraten (gram) | Vet (gram) | Verz. vet(gram) | Vezels (gram) |
|---|--------|-------|-----------------|---------------------|------------|-----------------|---------------|
| Wortelkoekjes per koekje | 99 | 146 | 4,5 | 11 | 8,6 | 2,3 | 2,1 |
| Kaas tomaten per stuk | 100 | 114,3 | 6,3 | 4,6 | 7,5 | 2,4 | 1 |
| Carpacciorolletje per rolletje | 101 | 152 | 8,3 | 6 | 10 | 3,2 | 1,4 |
| Aardbeien banaan kwarktaart per punt | 103 | 339 | 7,1 | 11,7 | 28,6 | 12,3 | 1,6 |
| Chocolade taart ½ punt | 105 | 80 | 4,2 | 7,5 | 3,5 | 1,6 | 1,4 |
| Havermout muffin met gedroogde pruimen per muffin | 107 | 227 | 9,3 | 27,8 | 8,1 | 4 | 3,6 |
| Gemarineerde pittige aardbei | 108 | 66 | 1,3 | 12 | 0 | 0 | 1,7 |
| Koolhydraatarme chocolade muffins | 108 | 159 | 8,4 | 12,9 | 7,8 | 2,4 | 1,1 |

| Recept avondmaaltijd | Pagina | Kcal | Eiwitten (gram) | Koolhydraten (gram) | Vet (gram) | Verz. vet(gram) | Vezels (gram) |
|--|---------------|-------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|
| Aziatische Sweet chili | 113 | 398 | 22,8 | 37,6 | 15,6 | 2,2 | 6,6 |
| Gegrilde mix van groenten | 115 | 331 | 4,6 | 23,9 | 21,4 | 3,1 | 11,8 |
| Bloemkoolcouscous met aardbei | 117 | 375 | 17,8 | 34,8 | 1,9 | 0,1 | 20,7 |
| Spinazie taart | 119 | 933 | 64,2 | 11 | 68,6 | 13,9 | 13,8 |
| Kip pesto kebab sticks | 120 | 395 | 50,8 | 13,9 | 14,5 | 3,6 | 2,5 |
| Bloemkoolrisotto met paddestoelen | 120 | 260 | 23,3 | 9,2 | 12,6 | 7,5 | 9,1 |
| Romige witlofsoep met ham | 122 | 180 | 13,4 | 11,3 | 8,2 | 3,2 | 4,2 |
| Biefstuk met rode wijnsaus en knolselderij puree | 125 | 513 | 47,6 | 26,4 | 11,7 | 5,5 | 13,7 |
| Gehaktballetjes met tomaten couscous | 127 | 442 | 54,7 | 21,4 | 13,8 | 5,3 | 4,6 |
| Groene asperges met parmaham + zalm | 128 | 352 | 36,8 | 8,6 | 18,3 | 5,4 | 2,6 |
| Pangasiusfilet met Seranoham en zongedroogde tomaatjes | 130 | 547 | 49,8 | 8,9 | 32,7 | 5,1 | 8,5 |
| Vegetarische taco's met bonen | 131 | 503 | 24,8 | 70,8 | 8 | 2,6 | 24,1 |
| Kip & prei pie (per persoon) | 132 | 464 | 38,7 | 3,8 | 30,7 | 13,1 | 2,8 |
| Romige kip | 135 | 483 | 63,3 | 12,4 | 17,5 | 9,4 | 10,1 |
| Omelet met rivierkreeftjes | 137 | 643 | 39,7 | 30 | 38,4 | 8,9 | 7,8 |
| Italiaanse groente lasagne | 138 | 572 | 54,0 | 33,9 | 22,2 | 12,4 | 9,5 |
| Pompoenspaghetti met champignons | 141 | 364 | 29,3 | 8,9 | 22,7 | 11,1 | 4,3 |
| Gebakken witlof geitenkaas | 142 | 347 | 9,6 | 20,8 | 24,4 | 5,8 | 2,8 |
| Rode linzen pasta met zelfgemaakte pastasaus | 144 | 477 | 34,4 | 42,3 | 16,5 | 10,1 | 10,6 |
| Notensoep (per portie) | 147 | 235 | 12,5 | 5,2 | 18,2 | 8,2 | 2 |
| Knapperige salade met pindasaus | 148 | 445 | 16,1 | 19,3 | 31,7 | 10,1 | 10,1 |
| Gehakt in een pittige tomatensaus met wortel | 151 | 651 | 51,2 | 25,6 | 36 | 10,3 | 8,8 |
| Gevulde zoete aardappel met vis-vulling | 153 | 371 | 49,3 | 31,5 | 4,3 | 1,7 | 3,9 |
| Groentefriet | 154 | 401 | 9 | 30,6 | 24,3 | 3,1 | 11,7 |

WIL JE NA DE KERSTDAGEN WAT KILO'S KWIJT?



€10,-
PER WEEK*

MELD
JE AAN!

Volg dan de cursus in 8 weken slank met de Foodsisters.

Deze cursus is voor iedereen die kilo's wil verliezen, maar geen tijd heeft uren in de keuken te staan of uitgebreide lunches op het werk te bereiden.

1. Je krijgt **8 koolhydraatarme weekmenu's** in de vorm van een kookboek met handige boodschappenlijstjes. Weekmenu's die je vol kunt houden.
2. Voor de gemakkelijke lunch ontvang je **8x een proteïne brood** thuis. Koolhydraatarm en rijk aan eiwitten.
3. Je leert op een begrijpelijke wijze in onze **online cursus** alles over koolhydraatarm en slank eten. Hier zal je je hele leven profijt van hebben!

Start maandag 15 januari. Maximaal 300 deelnemers.

*Gebruik kortingscode: 012018

MELD JE NU AAN EN BETAAL SLECHTS €10,-* PER WEEK!

Foodsisters