

SAMEN SLIM AFVALLEN MET EEN GEZOND EETPATROON

TÉ STRAK IN JE VEL
DIT VOORJAAR?



COACH NUTRITION HELPT
SLIM AFVALLEN

BEGIN VANDAAG NOG →



HERKEN JIJ DIT?

- je zit niet lekker in je vel en bent ontevreden als je in de spiegel kijkt
- je bent te zwaar en hebt al meerdere mislukte afval pogingen gedaan
- je valt telkens terug in oude patronen, waardoor de kilo's er weer aan vliegen
- je bent klaar met ingewikkelde recepten en ongezonde diëten
- je bent op zoek naar een effectieve, simpele en haalbare manier om je afslankdoel te behalen én te behouden



**producten om aftevallen eiwitrijk | coach nutrition
producten webshop**

COACH NUTRITION HELPT JOU OP WEG NAAR EEN LICHTER LEVEN EN MAAKT AFVALLEN EN GEZONDER ETEN HAALBAAR, SIMPEL ÉN LEKKER. SNEL WEER LEKKER IN JE VEL EN TROTS OP JE LIJF.



Met de hulp van professionele coaches, slimme afslankprogramma's, lekkere en voedzame producten en de exclusieve Coach App, behaal en behoud jij jouw afslank- en gezondheidsdoel. Leef slim, eet slim en blijf slim!

[producten om af te vallen eiwitrijk | coach nutrition producten webshop](#)

Het slimme assortiment

De Coach Nutrition producten ontwikkelen wij zelf. Van recepten en duurzame verpakkingen tot het selecteren en verwerken van de ingrediënten. Door dit gehele proces in eigen beheer te houden, weten wij de zeer hoge kwaliteit te waarborgen.

De Coach Nutrition producten zijn:

Voedzaam

De producten bevatten alle belangrijke voedingsstoffen van hoge kwaliteit die je nodig hebt om verantwoord af te vallen. Bijvoorbeeld extra vitaminen en mineralen, proteïne, vezels of collageen.

Toegankelijk en eenvoudig

De producten bevatten hoogwaardige whey eiwitten en viscollageen. Tevens zijn de producten halal verwerkt, eenvoudig in gebruik en makkelijk mee te nemen. Zo ga jij slim op weg richting je doel.

Hoge kwaliteit

Vrij van gluten* en toegevoegde suikers, conserveringsmiddelen, of chemische kleur- en smaakstoffen. De producten bevatten alleen natuurlijke kleur- en smaakstoffen. * Tenzij anders vermeld.

Lekker en gevarieerd

Dankzij het brede assortiment wordt afvallen met de Coach Nutrition producten afwisselend en leuk! De lekkere smaken en slimme samenstelling van de producten geven je snel een voldaan gevoel.

Waarom coach Nutrition?

samen met een professionele coach jouw afslankdoel behalen én behouden. Zodat je weer lekker in je vel zit? Met Coach Nutrition ontwikkel je een gezond eetpatroon dat haalbaar en realistisch is voor jou als individu.

DAT KAN DANKZIJ:



Je doet het niet alleen.
De beste coaches begeleiden jou in het afvallen en het aanleren van een gezond eetpatroon.



Slim Plan programma's op maat



Voedzame Coach Nutrition producten



Zo wordt afvallen makkelijker en leuker.

[producten om af te vallen en vetrij | coach nutrition producten webshop](#)

HEB JIJ EEN HEKEL AAN CALORIEËN TELLEN?
GEEFT HET BEDENKEN VAN GEZONDE MENU'S
JE OOK ZO'N STRESS? EN MAAK JIJ JE ZORGEN
OF JE WEL VOLDOENDE VOEDINGSSTOFFEN
BINNENKRIJGT?

bestel dan snel de producten van
Coach Nutrition
je hoeft niet meer te tellen....

3 producten per dag
en een gezonde avond maaltijd van 250gr.
groente en 125gr. vlees of vis



ik wil
bestellen klik hier

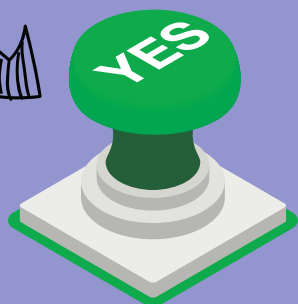
[producten om aftevallen eiwitrijk | coach nutrition
producten webshop](#)

DE PRODUCTEN VAN COACH NUTRITION BEVATTEN ALLE BELANGRIJKE VOEDINGSSTOFFEN DIE JE NODIG HEBT OM VERANTWOORD JOUW DOEL TE BEHALEN. BIJVOORBEELD EXTRA VITAMINEN, MINERALEN, PROTEÏNE OF COLLAGEEN.



De producten zijn laag in calorieën, halal verwerkt en vrij van gluten en ongezonde toevoegingen. Tevens zijn ze makkelijk in gebruik, hoog in kwaliteit en smaken ze heerlijk. Hierdoor zijn ze de ideale maaltijdvervangers tijdens jouw afslanktraject!

producten om aftefallen eiwitrijk | coach nutrition
producten webshop



Over mij

Het is makkelijk om grootse dingen te doen als je gelooft in wat je doet. Daarom help ik mensen graag met het begeleiden naar hun streefgewicht.

Waar een wil is, is een weg.

Helpen en ondersteunen doe ik graag, maar je moet zelf wel echt willen.

Afvallen en daarna op je streefgewicht blijven is niet altijd makkelijk, en je moet daarom wel een portie doorzettingsvermogen hebben.

Dus wees welkom!



Vrij van gluten* en toegevoegde suikers, conserveringsmiddelen, of chemische kleur- en smaakstoffen. De producten bevatten alleen natuurlijke kleur- en smaakstoffen. * Tenzij anders vermeld.

Lekker en gevarieerd

Dankzij het brede assortiment wordt afvallen met de Coach Nutrition producten afwisselend en leuk! De lekkere smaken en slimme samenstelling van de producten geven je snel een voldaan gevoel.



[producten om af te vallen eiwitrijk | coach nutrition producten webshop](#)

Vegan

Onze 3 vegan producten zijn 100% veganistisch en zitten boordevol vezels, vitamines en mineralen, perfect afgestemd op jouw dagelijkse behoeften.



we stellen ze graag even aan U voor



producten om aftevalen eiwitrijk | coach nutrition
producten webshop

ONTBIJTSHAKE AARDBEI

Het ontbijt is één van de belangrijkste maaltijden van de dag. Slim ontbijten is belangrijk. En dat doe je met deze heerlijke ontbijtshakes. De shakes zijn laag in calorieën, hoog in voedingswaarden, helemaal plantaardig en heerlijk van smaak. Per portie bevatten ze maar 205 calorieën. Zo start jij je dag goed!

Deze heerlijke ontbijtshakes zijn laag in koolhydraten en zitten bomvol eiwitten en vezels. Hierdoor begin je je dag met een voldaan gevoel. Dankzij de eiwitten behoud je tevens je spiermassa. Daarnaast zijn diverse vitaminen en mineralen toegevoegd, zoals vitamine A, D, E en C. Maar ook magnesium, zink, jodium en ijzer. Zo krijg je je al aan het begin van de dag belangrijke voedingsstoffen binnen.

De ontbijtshakes zijn verkrijgbaar in de smaken aardbei en kers.

Gebruik:

- Doe de inhoud van het zakje in de Coach Nutrition Shakebeker.
- Voeg 250 ml water toe.
- Even schudden en genieten maar!

[Bekijk hier de ingrediënten en voedingswaarde. \(pdf ingrediënten\)](#)



ik wil bestellen klik hier

ONTBIJTSHAKE KERS

Het ontbijt is één van de belangrijkste maaltijden van de dag. Slim ontbijten is belangrijk. En dat doe je met deze heerlijke ontbijtshakes. De shakes zijn laag in calorieën, hoog in voedingswaarden, helemaal plantaardig en heerlijk van smaak. Per portie bevatten ze maar 205 calorieën. Zo start jij je dag goed!

Deze heerlijke ontbijtshakes zijn laag in koolhydraten en zitten bomvol eiwitten en vezels. Hierdoor begin je je dag met een voldaan gevoel. Dankzij de eiwitten behoud je tevens je spiermassa. Daarnaast zijn diverse vitamines en mineralen toegevoegd, zoals vitamine A, D, E en C. Maar ook magnesium, zink, jodium en ijzer. Zo krijg je al aan het begin van de dag belangrijke voedingsstoffen binnen.

De ontbijtshakes zijn verkrijgbaar in de smaken aardbei en kers.

Gebruik:

- Doe de inhoud van het zakje in de Coach Nutrition Shakebeker.
- Voeg 250 ml water toe.
- Even schudden en genieten maar!

[Bekijk hier de ingrediënten en voedingswaarde. \(pdf ingrediënten\)](#)



**ik wil
bestellen klik hier**

KROKANTE MUESLI

De krokante muesli met chocolade-karamel smaak

De krokante muesli met chocolade-karamel smaak is een heerlijke en voedzame maaltijdvervanger. Het bevat knapperige granen, vezels en eiwitten, en is verrijkt met essentiële vitamines en mineralen. Het is een perfecte keuze om je dag goed te beginnen. Je coach kan je helpen met ideeën voor het bereiden van maaltijden met deze muesli.

Gebruik:

- Doe de inhoud van het zakje in de schaal.
- Voeg 100 ml magere melk toe.
- Om roeren en smullen maar!

[Bekijk hier de ingrediënten en voedingswaarde. \(pdf ingrediënten\)](#)



ik wil bestellen klik hier



brownie reep
€ 3,95



chocolaat chip cookie
€ 3,95



citroen reep
€ 3,95



pinda reep
€ 3,95

wil jij bestellen ?

gebruik dan deze kortingscode

COFORIT en krijg € 5,- korting

<https://www.coachnutritionproductenbreda.nl>



**ik wil
bestellen klik hier**

Slimplan 900

Tijdens dit programma neem je 3 Coach Nutrition maaltijden en een avondmaaltijd van 300 kilocalorieën.

Deze 300 kilocalorieën avondmaaltijd staat voor je klaar in de Coach Nutrition voedingsapp, je hebt de keuze uit meer dan 2000 recepten of je kunt een zelf samengestelde maaltijd invoeren op basis van de variatielijst die past bij je programma.

Heb je vragen hierover, stel ze aan je coach!

Op deze manier heb je inzicht in je calorie-intake en leer je de balans te vinden tussen koolhydraten, eiwitten en vetten.

Voorbeeld dagindeling 900 kcal programma




- | | |
|--------------|---------------------------------------|
| ● Ontbijt | NAAR KEUZE ! Coach Nutrition maaltijd |
| ● Lunch | NAAR KEUZE ! Coach Nutrition maaltijd |
| ● Tussendoor | Coach Nutrition tussendoor |
| ● Diner | 300 kcal maaltijd |

Let op! Neem altijd 3 Coach Nutrition maaltijden en een avondmaaltijd per dag

Goed om te weten

- Drink voldoende water: 1,5-2 liter (eventueel met Coach Nutrition drink mix)
- Thee of koffie mag je hier ook bij optellen, mits zonder suiker
- Sla geen Coach Nutrition maaltijden over. Je valt niet sneller af en je krijgt te weinig voedingsstoffen binnen waardoor je tekorten gaat opbouwen
- Drink geen alcohol, dit staat de vetverbranding in de weg en bevat loze calorieën wat je afslankproces in de weg staat
- Laat maximaal 4 uur tussen je maaltijden zitten
- Bij vragen bel, mail of WhatsApp je coach

Calorieën: 901 kcal Koolhydraten: 93gr. (41%) Eiwitten: 45gr. (20%) Vetten: 35gr. (35%) Vezels: 15gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
<h3>Ontbijt</h3>		
<h4>Overnight oats met banaan, blauwe bessen en kokos</h4>  <p>179 kcal</p> <p>24 gram Koolh. 4 gram Eiwit 7 gram Vet</p>	<p>Kokosvlokken - 5 gram Havermout - 15 gram Banaan - 0.5 middelgroot (51 gram) Blauwe bessen, diepvries - 20 gram Chiazaad - 0.5 eetlepel (2 gram) Amandelmelk, ongezoet - 80 gram Kaneel - 0.5 thee­lepel (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Voeg de avond voor het ontbijt de havermout, amandelmelk, chiazaad en kaneel toe aan een kom.2. Roer even goed door, dek de kom af met vershoudfolie en zet een nacht in de koelkast.3. Haal de volgende ochtend de oats uit de koelkast en roer nogmaals even door.4. Laat de blauwe bessen ontdooien.5. Pel de banaan en snijd deze in plakjes.6. Verdeel deze samen met de blauwe bessen over de overnight oats en garneer met de kokosvlokken.
<h3>Lunch</h3>		
<h4>Crackers met gekookte eieren</h4>  <p>207 kcal</p> <p>14 gram Koolh. 15 gram Eiwit 10 gram Vet</p>	<p>Ei - 2 stuks (101 gram) Knäckebröd, volkoren - 2 stuks (26 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen.2. Pel de eieren en snijd in plakjes.3. Beleg de crackers met de plakjes ei.4. Bestrooi met peper en zout.
<h3>Diner</h3>		
<h4>Zoete aardappelsalade met zalm</h4>  <p>246 kcal</p> <p>23 gram Koolh. 18 gram Eiwit 9 gram Vet</p>	<p>Zalm, blik - 57 gram Zoete aardappelen - 105 gram Ei - 1 stuks (21 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (4 gram) Spinazie - 40 gram Bosui - 1 stuks (16 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Kook in 5 minuten beetgaar, giet af en laat afkoelen.2. Kook ondertussen het ei in ongeveer 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen.3. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de spinazie kort aan.4. Laat de zalm uitleken.5. Snijd de bosui in ringen. Pel het ei en snijd in partjes.6. Voeg alle ingrediënten toe aan een kom, breng op smaak met peper en zout en garneer met de bosui.
<h3>tussendoortje 1</h3>		

Havermout met melk en ahornsiroop**90 kcal**

14 gram Koolh.
6 gram Eiwit
2 gram Vet

Havermout - 15 gram
Ahornsiroop - 5 gram
Melk, mager - 90 gram

1. Voeg de havermout en melk toe aan een schaaltje en roer de ahornsiroop erdoorheen.

tussendoortje 2**Bleekselderij met pindakaas en rozijnen****91 kcal**

10 gram Koolh.
4 gram Eiwit
5 gram Vet

Pindakaas, 100% pinda's - 9 gram
Rozijnen - 10 gram
Bleekselderij - 0.75 stengel (34 gram)

1. Snijd de blaadjes van de bleekselderij af en gebruik een scherp mesje om de nerven te verwijderen.
2. Was de stengels en snijd deze in stukken van ongeveer 5 cm.
3. Smeer de pindakaas op de stengels en verdeel hier de rozijnen overheen.





tussendoortje 3**Banaan en walnoten****91 kcal**

12 gram Koolh.
2 gram Eiwit
5 gram Vet

Walnoten, ongezouten - 5 gram
Banaan - 0.5 middelgroot (52 gram)

1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!

Calorieën: 902 kcal's Koolhydraten: 99gr. (44%) Eiwitten: 32gr. (14%) Vetten: 37gr. (37%) Vezels: 22gr. (5%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Frisse groene smoothie met appel en limoen  181 kcal 12 gram Koolh. 4 gram Eiwit 13 gram Vet	Avocado - 0.25 stuks (31 gram) Kokosmelk - 30 gram Appel, Granny Smith - 0.5 stuks (55 gram) Boerenkool, diepvries - 60 gram Limoensap - 0.5 eetlepel (4 gram) Water - 50 ml (51 gram)	1. Was de appel en snijd in grove stukken. 2. Snijd de avocado open en lepel de helft van het vruchtvlees in een blender. 4. Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een glad geheel.
Lunch		
Hummus veggie wrap  209 kcal 17 gram Koolh. 6 gram Eiwit 13 gram Vet	Avocado - 0.25 stuks (34 gram) Wrap, volkoren - 0.5 groot (28 gram) Hummus, naturel - 0.5 eetlepel (14 gram) Komkommer - 0.25 stuks (45 gram) Kiemgroente - 10 gram Babypinazie - 10 gram Tomaat - 0.5 stuks (32 gram)	1. Was de komkommer en snijd in reepjes. Was de tomaat en snijd in partjes. 2. Snijd de avocado open, verwijder de schil en snijd in plakjes. 3. Besmeer de wrap met een laag hummus. 4. Verdeel hier de spinazie, komkommer, tomaat, avocado en kiemgroente overheen. 5. Rol de wrap op en eet smakelijk.
Diner		
Penne met tuinbonen, doperwtten en groene asperges  244 kcal 29 gram Koolh. 13 gram Eiwit 8 gram Vet	Parmezaanse kaas - 10 gram Penne, volkoren, onbereid - 30 gram Olijfolie - 0.5 eetlepel (4 gram) Tuinbonen, onbereid, diepvries - 40 gram Doperwtten, diepvries - 20 gram Groene asperges - 65 gram Peper - 1 snuffje (0 gram) Zout - 1 snuffje (0 gram)	1. Kook de penne volgens aanwijzingen op de verpakking beetgaar. 2. Snijd ongeveer 2 cm van de onderkant af, snijd doormidden en was de asperges. 3. Breng een flinke laag water aan de kook. Leg de asperges in de pan en kook in 4 tot 6 minuten zachtjes gaar. 4. Breng in een andere pan water aan de kook. Voeg de tuinbonen toe en kook in 7 tot 9 minuten beetgaar. Kook de laatste 5 minuten de doperwtten mee. 5. Schep de asperges, tuinbonen en doperwtten door de penne en breng op smaak met olijfolie, peper en zout. 6. Schep de pasta op een bord en bestrooi met de Parmezaanse kaas.
tussendoortje 1		
Appel met kaneel en rozijnen  91 kcal 21 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram Vet	Rozijnen - 15 gram Appel - 0.5 stuks (66 gram) Kaneel - 0.5 theelepel (1 gram)	1. Was de appel en snijd in blokjes. 2. Voeg samen met de kaneel en rozijnen toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
tussendoortje 2		

Bramen smoothie met banaan en havermout**90 kcal**

15 gram Koolh.
4 gram Eiwit
2 gram Vet

Havermout - 10 gram
Banaan - 0,25 middelroot (25 gram)
Melk, halfvol - 55 gram
Bramen, diepvries - 40 gram

1. Pel de banaan, doe samen met de overige ingrediënten in een blender en mix tot een glad geheel.





tussendoortje 3**Crackers met kaas en runderrookvlees****90 kcal**

9 gram Koolh.
7 gram Eiwit
3 gram Vet

Kaas, 30+ - 1 beleg_voor_1_cracker (13 gram)
Knäckebröd, volkoren - 1 stuks (16 gram)
Runderrookvlees - 1 beleg_voor_1_cracker (7 gram)

1. Beleg de crackers met de plakjes kaas en runderrookvlees.

Calorieën: 905 kcal Koolhydraten: 92gr. (41%) Eiwitten: 40gr. (17%) Vetten: 37gr. (37%) Vezels: 23gr. (5%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Volkorenbrood met hummus en pijnboompitten  180 kcal 17 gram Koolh. 7 gram Eiwit 9 gram Vet	Pijnboompitten - 5 gram Volkorenbrood - 1 snee (36 gram) Hummus, naturel - 1 beleg_voor_1_snee (20 gram)	1. Besmeer de boterhammen met hummus. 2. Verdeel de pijnboompitten over de boterhammen.
Lunch		
Volkorenbrood met avocado en zuivelspread  208 kcal 20 gram Koolh. 7 gram Eiwit 11 gram Vet	Avocado - 0,25 stuks (33 gram) Volkorenbrood - 1 snee (46 gram) Zuivelspread, naturel - 1 beleg_voor_1_snee (13 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	1. Snijd de avocado open, verwijder de schil en snijd in plakjes. 2. Beleg de boterhammen met de plakjes avocado en besmeer met de zuivelspread. 3. Bestrooi de boterham met avocado eventueel met wat peper en zout.
Diner		
Vega gehakt met groente en aardappelpuree  247 kcal 33 gram Koolh. 14 gram Eiwit 6 gram Vet	Vegetarisch gehakt, onbereid - 41 gram Zwarte bonen, blik / glas - 20 gram Aardappelen, kruimig - 105 gram Mais, blik / glas - 15 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (4 gram) Sperziebonen - 60 gram Tomaat - 0.5 stuks (29 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	1. Schil de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in 20 minuten gaar. 2. Dop ondertussen de sperziebonen, halveer en kook in 8 tot 10 minuten gaar. 3. Laat de zwarte bonen en mais uitlekken. 4. Was de tomaat en snijd in blokjes. 5. Verhit de olie in een hapjespan en bak het vega gehakt in 4 minuten gaar. 6. Voeg de sperziebonen samen met de mais, zwarte bonen en tomaat toe en schep goed door. Breng op smaak met peper en zout. 7. Giet de aardappelen af en vang wat van het kookvocht op. Stamp de aardappelen fijn met een pureestamper. Voeg een beetje van het kookvocht toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout. 8. Serveer samen met het vega gehaktmengsel.
tussendoortje 1		
Druiven en walnoten  90 kcal 8 gram Koolh. 2 gram Eiwit 6 gram Vet	Walnoten, ongezouten - 10 gram Witte druiven - 40 gram	1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!
tussendoortje 2		

Banaan met pindakaas en sesamzaad**91 kcal**

13 gram Koolh.
3 gram Eiwit
4 gram Vet

Pindakaas, 100% pinda's - 5 gram
Banaan - 0.5 middelgroot (59 gram)
Sesamzaad - 0.5 theelepel (1 gram)





1. Pel de banaan.
2. Smeer de pindakaas uit over de banaan en bestrooi met sesamzaad.

tussendoortje 3**Koffie-karamel shake - Coach Nutrition****91 kcal**

5 gram Koolh.
10 gram Eiwit
4 gram Vet

Shake, koffie-karamel, Coach Nutrition - 1 portie (23 gram)

Calorieën: 897 kcal's Koolhydraten: 90gr. (40%) Eiwitten: 47gr. (21%) Vetten: 35gr. (35%) Vezels: 16gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Kwark met sinaasappel, blauwe bessen en lijnzaad  180 kcal 20 gram Koolh. 18 gram Eiwit 3 gram Vet	Handsinaasappel - 1 stuks (60 gram) Kwark, mager - 185 gram Blauwe bessen, diepvries - 45 gram Lijnzaad - 1 eetlepel (5 gram)	1. Laat de blauwe bessen ontdooiden. 2. Schil de sinaasappel en snijd deze in partjes. 3. Voeg ze samen met de andere ingrediënten toe aan een schaalijtje en eet smakelijk!
Lunch		
Zoete omelet met banaan en frambozen  206 kcal 26 gram Koolh. 8 gram Eiwit 8 gram Vet	Banaan - 0,75 middelgroot (96 gram) Ei - 1 stuks (49 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0,5 eetlepel (5 gram) Frambozen, diepvries - 35 gram Honing - 1 theelepel (5 gram) Kaneel - 0,5 theelepel (1 gram) Zout - 1 snufje (0 gram)	1. Laat de frambozen ontdooiden. 2. Pel de bananen. Prak driekwart van de bananen in een kom fijn met een vork. Snijd de overgebleven banaan in plakjes voor de garnering. 3. Klop de eieren los in een kom en voeg hier de geperkte banaan, kaneel en een snufje zout aan toe. Meng goed door elkaar. 4. Verhit de olie in een koekenpan en schenk het beslag in de koekenpan. 5. Bak de omelet aan beide kanten mooi bruin. 6. Laat de omelet op een bord glijden en garneer met frambozen, banaan en honing.
Diner		
Curry madras met kabeljauw en linzenrijst  243 kcal 21 gram Koolh. 15 gram Eiwit 11 gram Vet	Zilverviesrijst, onbereid - 20 gram Kokosmelk - 30 gram Linzen, voorgedroogd - 25 gram Kabeljauw - 50 gram Olijfolie (voor bakken) - 0,5 eetlepel (4 gram) Madras, kruidenpasta - 0,5 eetlepel (6 gram) Koriander, vers - 2 gram Prei - 40 gram Limoen - 1 partje (2 gram) Peper - 1 snufje (0 gram) Zout - 1 snufje (0 gram)	1. Spoel de linzen af in een zeef en laat uitlekken. 2. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. Giet af en schep de linzen erdoorheen. 3. Snijd de prei in ringen, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken. 4. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de kruidenpasta 2 minuten. 5. Voeg de prei, kokosmelk, peper en eventueel zout toe en breng aan de kook. 6. Snijd ondertussen de kabeljauw in grove stukken. Leg deze in de curry, zet het vuur lager en laat 7 minuten zachtjes koken met de deksel op de pan. 7. Snijd de koriander grof. 8. Serveer de curry met de rijst met linzen en eventueel een partje limoen. Garneer met wat verse koriander.
tussendoortje 1		
Rijstwafels met kipfilet en hummus  90 kcal 9 gram Koolh. 3 gram Eiwit 5 gram Vet	Hummus, naturel - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (16 gram) Rijstwafel - 1 stuks (9 gram) Kipfilet, vleeswaar - 1 plakje (4 gram)	1. Besmeer de rijstwafels met hummus en beleg met plakjes kipfilet.
tussendoortje 2		

Kiwi en gemengde noten



91 kcal

9 gram Koolh.
3 gram Eiwit
5 gram Vet

Noten, gemengd, ongezoeten - 10 gram
Kiwi - 1 stuks (60 gram)

1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!

tussendoortje 3

Bananenbrood








90 kcal

7 gram Koolh.
3 gram Eiwit
6 gram Vet

Pecannoten, ongezoeten - 5 gram
Amandelmeel - 5 gram
Banaan - 0.25 middelgroot (19 gram)
Olijfolie - 0.5 eetlepel (0 gram)
Ei - 1 stuks (7 gram)
Honing - 0.5 eetlepel (2 gram)
Kaneel - 0.5 theelepel (0 gram)
Bakpoeder - 0.5 theelepel (0 gram)
Zout - 1 snufje (0 gram)

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Pel de bananen en prak deze samen met de honing met een vork fijn in een kom.
3. Voeg de eieren toe en meng goed door elkaar.
4. Spatel het amandelmeel, olijfolie, bakpoeder, kaneel en een snuf zout door het beslag. Hak de noten grof en spatel deze ook door het beslag.
5. Bekleed de cakevorm met bakpapier en giet hier het beslag in.
6. Zet de cakevorm in de oven en bak het bananenbrood in 45 minuten gaar. Check na 40 minuten of de cake gaar is, door een satA@prikker in het midden van de cake te steken. Als deze er droog en schoon uitkomt dan is de cake gaar.
7. Haal het bananenbrood vervolgens uit de oven, laat iets afkoelen en snijd in het aantal plakken zoals aangegeven bij de geadviseerde porties.
8. Bewaar het bananenbrood in aluminiumfolie buiten de koelkast of vries de plakken in.

Calorieën: 901 kcal's Koolhydraten: 100gr. (44%) Eiwitten: 51gr. (22%) Vetten: 30gr. (30%) Vezels: 16gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Volkorenbrood met pindakaas en kalkoenfilet  182 kcal 21 gram Koolh. 11 gram Eiwit 6 gram Vet	Pindakaas, 100% pinda's - 1 beleg_voor_1_snee (9 gram) Volkorenbrood - 1 snee (47 gram) Kalkoenfilet, vleeswaar - 1 beleg_voor_1_snee (14 gram)	1. Beleg de boterhammen met de plakjes kalkoenfilet en besmeer de boterham met pindakaas.
Lunch		
Volkorenbrood met hummus en radijs  206 kcal 23 gram Koolh. 8 gram Eiwit 9 gram Vet	Volkorenbrood - 1 snee (48 gram) Hummus, naturel - 1 beleg_voor_1_snee (28 gram) Radijs - 3 stuks (22 gram)	1. Besmeer de boterhammen met hummus. 2. Was de radijs en snijd in plakjes. Verdeel over de boterhammen.
Diner		
Naanpizza met kip, paprika en rode ui  242 kcal 27 gram Koolh. 17 gram Eiwit 8 gram Vet	Geraspte kaas - 10 gram Naanbrood - 0.5 stuks (48 gram) Kipfilet, onbereid - 40 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (4 gram) Tomaat, gezeefd, passata - 20 gram Ui, rode - 0.25 stuks (20 gram) Rode paprika - 0.25 stuks (27 gram) Bosui - 1 stuks (8 gram) Italiaanse kruiden - 0.5 theelepel (0 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	1. Verwarm de oven voor op 200 graden. 2. Pel de rode ui en snijd in halve ringen. Was de paprika en snijd in reepjes. 3. Snijd de kipfilet in blokjes. 4. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kip goudbruin en gaar. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, peper, zout. 5. Verdeel de tomatensaus over het naanbrood en leg hier vervolgens de kip en paprika overheen. 6. Bestrooi met de geraspte kaas en zet voor 10 minuten in de oven. 7. Haal de naanpizza uit de oven en verdeel hier de rode ui overheen. Garneer eventueel nog met bosui.
tussendoortje 1		
Rijstwafels met kipfilet en kaas  91 kcal 9 gram Koolh. 7 gram Eiwit 4 gram Vet	Kaas, 30+ - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (15 gram) Rijstwafel - 2 stuks (11 gram) Kipfilet, vleeswaar - 1 plakje (5 gram)	1. Beleg de rijstwafels met plakjes kaas en kipfilet.
tussendoortje 2		
Crispy biscuit, pinda karamel - Coach Nutrition  91 kcal 8 gram Koolh. 8 gram Eiwit 4 gram Vet	Crispy biscuit, pinda karamel, Coach Nutrition - 1 reep (22 gram)	

tussendoortje 3

Havermoutkoekjes






91 kcal

15 gram Koolh.
2 gram Eiwit
3 gram Vet

Havermout - 10 gram
Bloem - 5 gram
Rozijnen - 5 gram
Roomboter, ongezoeten - 0.5 eetlepel (2 gram)
Honing - 0.5 eetlepel (5 gram)
Kaneel - 0.5 theelepel (0 gram)
Bakpoeder - 0.5 theelepel (0 gram)
Water - 5 ml (5 gram)

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Doe de honing, roomboter en het water in een steelpan en zet deze op het vuur. Roer alles door elkaar tot het geheel wordt.
3. Meng ondertussen alle droge ingrediënten in een kom: de havermout, bloem, kaneel, bakpoeder en rozijnen.
4. Schenk vervolgens het mengsel uit de steelpan in de kom en roer het goed door.
5. Kneed met vochtige handen een bal van het beslag en rol hier 8 balletjes van.
6. Druk ze plat op een bakplaat met bakpapier. Bak de koekjes voor 20 minuten in de oven totdat ze mooi goudbruin zijn.
7. Laat de koekjes goed afkoelen. Je kunt de koekjes tot een week bewaren in een afgesloten bakje.

Calorieën: 903 kcal's Koolhydraten: 92gr. (41%) Eiwitten: 48gr. (21%) Vetten: 35gr. (35%) Vezels: 13gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Yoghurt met blauwe bessen en rood fruit  183 kcal 23 gram Koolh. 14 gram Eiwit 4 gram Vet	Havermout - 15 gram Kersen, diepvries - 40 gram Griekse yoghurt, mager - 100 gram Blauwe bessen, diepvries - 10 gram Frambozen, diepvries - 10 gram Chiazaad - 1 eetlepel (5 gram) Aardbeien, diepvries - 40 gram	1. Laat de aardbeien, kersen, frambozen en blauwe bessen ontdooien. 2. Voeg ze samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
Lunch		
Crackers met roomkaas en appel  208 kcal 22 gram Koolh. 5 gram Eiwit 11 gram Vet	Appel, Elstar - 0.5 stuks (66 gram) Roomkaas, zachte - 2 beleg_voor_1_cracker (29 gram) Knäckebröd, volkoren - 2 stuks (25 gram)	1. Smeer de roomkaas op de crackers. 2. Was de appel en snijd deze in plakjes. Verdeel over de crackers.
Diner		
Varkensvlees in zoete ananassaas  244 kcal 29 gram Koolh. 17 gram Eiwit 7 gram Vet	Zilvervriesrijst, onbereid - 25 gram Sojasaus - 8 gram Varkensfiletapp, onbereid - 60 gram Olijfolie - 0.5 eetlepel (4 gram) Ananassaap - 8 gram Ui - 0.25 stuks (20 gram) Ananas op sap, blik / glas - 1 schijf (14 gram) Appelazijn - 4 gram Basterdsuiker, bruin - 0.5 theelepel (1 gram) Knoflook - 0.5 teentje (0 gram) Water - 15 ml (16 gram)	1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. 3. Snijd de ananas in blokjes. 4. Snijd het varkensvlees in blokjes. 5. Verhit de olie in een hapjespan of wok en bak het vlees kort aan. Haal uit de pan en zet even apart. 6. Fruit de ui samen met de knoflook aan in de pan. 7. Schep het vlees in de pan en schenk het ananassaap (uit blik) en appelazijn erbij. Breng zachtjes aan de kook en laat een paar minuten pruttelen. 8. Schenk de sojasaus en water erbij en breng opnieuw aan de kook. 9. Laat het geheel 10 minuten pruttel op laag vuur. 10. Roer de basterdsuiker erdoorheen en breng het geheel naar wens op smaak met peper en zout. 11. Voeg de ananas toe en warm het geheel nog een paar minuten goed door. 12. Serveer samen met de rijst.
tussendoortje 1		

Gevulde portobello met ei



90 kcal

3 gram Koolh.
7 gram Eiwit
7 gram Vet

Geraspte kaas - 10 gram
Ei - 1 stuks (23 gram)
Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (2 gram)
Portobello - 1 stuks (46 gram)
Peterselie, gedroogd - 0.5 theelepel (0 gram)
Bieslook, gedroogd - 0.5 theelepel (0 gram)
Zout - 1 snufje (0 gram)
Peper - 1 snufje (0 gram)

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Borstel de portobello schoon en draai voorzichtig het steeltje eruit. Schraap met een lepeltje de lamellen uit de hoed.
3. Maak een kruidenolie van de peterselie, bieslook en olijfolie. Kwast de binnenkant van de portobello in met de kruidenolie en leg in een ovenschaal.
4. Bedek de bodem met een laagje geraspte kaas.
5. Breek een ei in de portobello en bak 15 tot 25 minuten in de oven of tot het ei gestold is.

tussendoortje 2

Dadels met spek en amandelen



90 kcal

6 gram Koolh.
4 gram Eiwit
6 gram Vet

Ontbijtspek - 1 plakje (17 gram)
Dadels, gedroogd, geconfijt - 1 stuks (7 gram)
Amandelen, ongezoeten - 1 stuks (2 gram)

1. Haal het spek uit de koelkast en laat minimaal 5 minuten op temperatuur komen.
2. Laat de plakjes spek samen met de pan op middelhoge temperatuur komen en bak bruin en knapperig.
3. Leg de plakjes op een stuk keukenpapier om uit te lekken.
4. Stop in elke dadel een amandel en wikkel in een plakje spek.

tussendoortje 3

Blauwe bessen smoothie met banaan






91 kcal

13 gram Koolh.
4 gram Eiwit
3 gram Vet

Banaan - 0.25 middelgroot (29 gram)
Blauwe bessen, diepvries - 20 gram
Melk, halfvol - 90 gram
Chiazaad - 0.5 eetlepel (3 gram)

1. Pel de banaan.
2. Doe samen met de overige ingrediënten in een blender en mix tot een glad geheel.

Calorieën: 904 kcal's Koolhydraten: 100gr. (44%) Eiwitten: 51gr. (23%) Vetten: 30gr. (30%) vezels: 15gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Quinoaap met aardbeien, blauwe bessen en amandelen  182 kcal 23 gram Koolh. 6 gram Eiwit 7 gram Vet	Amandelen, ongezoeten - 10 gram Quinoa, onbereid - 20 gram Blauwe bessen, diepvries - 45 gram Aardbeien, diepvries - 45 gram Honing - 0.5 theelepel (2 gram) Amandelmelk, ongezoet - 45 gram Kaneel - 0.5 theelepel (1 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Laat de blauwe bessen een aardbeien ontdooien. Snijd de aardbeien vervolgens in partjes.2. Kook de quinoa volgens aanwijzingen op de verpakking gaar.3. Giet de quinoa af en verwarm samen met de amandelmelk opnieuw in een steelpan.4. Laat ongeveer 5 minuten zachtjes koken tot de melk bijna opgenomen is.5. Meng de kaneel en honing door de pap en verwarm nog een minuut.6. Hak de amandelen grof.7. Schep de quinoaap in een kom en verdeel hier de aardbeien, blauwe bessen en amandelen overheen.
Lunch		
Romige tomatensoep met rijst en balletjes  209 kcal 18 gram Koolh. 8 gram Eiwit 12 gram Vet	Zilverviesrijst, onbereid - 15 gram Rundersoepballetjes - 26 gram Kookroom - 13 gram Tomatenpuree, geconcentreerd, blik - 15 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (4 gram) Ui - 0.25 stuks (22 gram) Peterselie, plat, vers - 2 gram Bouillonblokje, groente - 0.25 blokje (2 gram) Tomaat - 1.5 stuks (90 gram) Knoflook - 0.5 teentje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram) Water - 110 ml (108 gram) Zout - 1 snufje (0 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn.2. Was de tomaat en snijd in stukjes.3. Verhit de olie in een grote pan en fruit de ui met de knoflook een paar minuten aan.4. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee.5. Voeg de stukjes tomaat samen met het water en bouillonblokje toe, breng zachtjes aan de kook en laat 10 tot 15 minuten op laag vuur pruttelen.6. Kook ondertussen de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar.7. Pureer de soep met een staafmixer en roer de kookroom erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout.8. Voeg de soepballetjes toe en kook de soep nog 5 minuten.9. Schep de rijst in een kom en vul verder met de soep. Garneer eventueel met wat verse peterselle.
Diner		
Chinese zoetzure kip met rijst  244 kcal 30 gram Koolh. 19 gram Eiwit 5 gram Vet	Zilverviesrijst, onbereid - 25 gram Woksaus, zoetzuur - 10 gram Kipfilet, onbereid - 60 gram Courgette - 0.25 stuks (62 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (4 gram) Rode paprika - 0.25 stuks (28 gram) Wortel - 40 gram Sesamzaad - 0.5 theelepel (1 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.2. Hak de knoflook fijn. Schil de wortel en snijd in halve plakjes.3. Was de paprika en snijd in reepjes. Was de courgette en snijd in blokjes.4. Snijd de kipfilet in blokjes.5. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de kip rondom goudbruin. Breng op smaak met peper en zout.6. Voeg de knoflook toe en bak kort mee. Voeg de paprika, wortel en courgette toe en bak tot de groenten zacht worden.7. Schenk de woksaus erbij en laat het nog even zachtjes pruttelen.8. Serveer met de rijst en garneer met het sesamzaad.
tussendoortje 1		

Muesli met melk en ahornsirop**90 kcal**

16 gram Koolh.
5 gram Eiwit
1 gram Vet

Muesli, zonder toegevoegde suiker - 15 gram
Ahornsirop - 0.5 eetlepel (3 gram)
Melk, mager - 85 gram

1. Voeg de muesli en melk toe aan een schaalijtje en roer de ahornsirop erdoorheen.

tussendoortje 2

Crackers met zuivelspread en pindakaas**90 kcal**

8 gram Koolh.
3 gram Eiwit
5 gram Vet

Pindakaas 100% pinda's - 1 beleg_voor_1_cracker (5 gram)
Zuivelspread, naturel - 1 beleg_voor_1_cracker (8 gram)
Knäckebröd, volkoren - 1 stuks (14 gram)

1. Besmeer de crackers met pindakaas en zuivelspread.





tussendoortje 3

Havermout pap - Coach Nutrition**91 kcal**

8 gram Koolh.
11 gram Eiwit
2 gram Vet

Havermout pap, Coach Nutrition - 1 portie (23 gram)

Calorieën: 901 kcal's Koolhydraten: 96gr. (43%) Eiwitten: 48gr. (21%) Vetten: 32gr. (32%) Vezels: 20gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Crispy biscuit, citroen karamel - Coach Nutrition  181 kcal 15 gram Koolh. 15 gram Eiwit 7 gram Vet	Crispy biscuit, chocolade-brownie karamel, Coach Nutrition - 1 reep (44 gram)	
Lunch		
Crackers met hüttenkäse en perzik  207 kcal 28 gram Koolh. 13 gram Eiwit 5 gram Vet	Perzik, diepvries - 95 gram Knäckebröd, volkoren - 3 stuks (37 gram) Hüttenkäse - 3 beleg_voor_1_cracker (72 gram)	1. Laat de perzikpartjes ontdooien. 2. Besmeer de crackers met hüttenkäse. 3. Verdeel de plakjes perzik over de crackers.
Diner		
Zoete aardappel gevuld met avocado, zongedroogde tomaat en olijven  243 kcal 35 gram Koolh. 5 gram Eiwit 9 gram Vet	Avocado - 0.25 stuks (33 gram) Zoete aardappelen - 130 gram Kiemgroente - 5 gram Zongedroogde tomaat - 1 stuks (11 gram) Sla, rucola - 10 gram Olijven, groen, blik / glas - 2 stuks (9 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	1. Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. 2. Boen de zoete aardappels goed schoon onder de kraan en prik ze vervolgens een aantal keer in met een vork. Leg de zoete aardappels op de bakplaat en rooster ze in 45 minuten gaar. 3. Snijd ondertussen de olijven en de zongedroogde tomaat in kleine stukjes. 4. Ontpit en halveer de avocado en prak het vruchtvlies in een kom met een vork fijn. 5. Snijd de zoete aardappels half open en leg hier de rucola in. 6. Leg hier bovenop de olijven, zongedroogde tomaat, avocado en eventueel kiemgroente. Bestrooi naar wens nog met peper en zout.
tussendoortje 1		
Blokjes kaas met kipfilet en komkommer  91 kcal 2 gram Koolh. 11 gram Eiwit 5 gram Vet	Kaas, 30+ - 20 gram Komkommer - 50 gram Kipfilet, vleeswaar - 2 plakje (20 gram)	1. Snijd de kaas in blokjes. 2. Was de komkommer en snijd in reepjes. 3. Rol de reepjes komkommer in de plakjes kipfilet en serveer samen met de blokjes kaas.
tussendoortje 2		

Aardbeien smoothie met banaan en havermout



91 kcal

15 gram Koolh.
4 gram Eiwit
2 gram Vet

Havermout - 5 gram
Banaan - 0.25 middelroot (23 gram)
Melk, halfvol - 70 gram
Aardbeien, diepvries - 35 gram

1. Pel de banaan en doe in een blender.
2. Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een glad geheel.

tussendoortje 3

Avocadobrood






91 kcal

4 gram Koolh.
3 gram Eiwit
7 gram Vet

Amandelmeel - 5 gram
Kokosmeel - 5 gram
Avocado - 0.25 stuks (14 gram)
Ei - 1 stuks (8 gram)
Honing - 0.5 eetlepel (2 gram)
Handsinaasappel - 1 stuks (4 gram)
Olijfolie - 1 theelepel (0 gram)
Bakpoeder - 0.5 eetlepel (0 gram)
Kaneel - 0.5 theelepel (0 gram)
Piment, gemalen - 0.5 theelepel (0 gram)
Zout - 1 snufje (0 gram)
Peper - 1 snufje (0 gram)

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een bakblik in of bekleed met bakpapier.
2. Boen de sinaasappel schoon en rasp de oranje schil. Pers vervolgens de sinaasappel uit.
3. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gaal beslag.
4. Giet het beslag in de bakvorm en bak in ongeveer 20 tot 25 minuten in de oven.
5. Controleer of het brood gaar is door met een satéprikker in het midden van het brood te prikken. Komt deze er schoon en droog uit, dan is het brood gaar.
6. Haal het brood uit de oven, laat afkoelen en snijd vervolgens in 12 plakken.

Calorieën: 901 kcal Koolhydraten: 91gr. (40%) Eiwitten: 54gr. (24%) Vetten: 31gr. (31%) Vezels: 21gr. (5%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Fruitsalade met amandelen en cashewnoten  180 kcal 17 gram Koolh. 6 gram Eiwit 10 gram Vet	Amandelen, ongezoeten - 10 gram Cashewnoten, ongezoeten - 10 gram Handsinaasappel - 1 stuks (57 gram) Grapefruit - 1 stuks (66 gram) Vijgen, vers - 1 stuks (22 gram)	1. Was de vijg en snijd deze in partjes. 2. Snijd de sinaasappel en grapefruit doormidden en snijd het benodigde deel in partjes. 3. Doe het fruit in een kom, voeg de noten toe en eet smakelijk!
Lunch		
Volkorenbrood met tonijnsalade  206 kcal 24 gram Koolh. 22 gram Eiwit 2 gram Vet	Tonijn, naturel, blik - 0.5 blikje (54 gram) Volkorenbrood - 1 snee (50 gram) Ui, rode - 0.25 stuks (24 gram) Augurken, zoetzuur - 24 gram Botersla - 25 gram Griekse yoghurt, mager - 1 eetlepel (14 gram) Mosterd - 0.5 theelepel (1 gram) Peper - 1 snuffje (0 gram) Zout - 1 snuffje (0 gram)	1. Laat de tonijn uitlekken en doe in een kom. 2. Pel de ui en snipper heel fijn. Snijd de augurk in kleine stukjes. Voeg beide bij de tonijn. 4. Voeg de Griekse yoghurt, mosterd en wat zout en peper toe. Meng goed door elkaar. 5. Beleg de boterhammen met de sla en verdeel de tonijnsalade eroverheen.
Diner		
Rode linzen chili met kidneybonen, mais en spinazie  247 kcal 26 gram Koolh. 14 gram Eiwit 9 gram Vet	Rode splitlinzen, gedroogd, onbereid - 30 gram Kokosmelk - 20 gram Crème fraîche, licht - 8 gram Kidneybonen, rode uit blik/glas - 30 gram Mais, blik / glas - 20 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (4 gram) Ui - 0.25 stuks (21 gram) Spinazie - 40 gram Tomatenblokjes, blik, pak - 40 gram Komijnzaad, gemalen - 0.5 theelepel (0 gram) Kurkuma - 0.5 theelepel (0 gram) Cayennepeper - 0.5 theelepel (0 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Gemberpoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Zout - 1 snuffje (0 gram)	1. Kook de linzen volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Spoel de kidneybonen af onder de kraan en laat samen met de mais uitlekken. 3. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. 4. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook een paar minuten aan. 5. Voeg de gemberpoeder, komijn, kurkuma en cayennepeper toe en bak 1 minuut mee. 6. Voeg de kokosmelk en tomatenblokjes toe en breng zachtjes aan de kook. 7. Roer de gekookte linzen, kidneybonen, mais en spinazie erdoorheen en breng op smaak met zout. 8. Laat het geheel een paar minuten pruttelen tot de spinazie is geslonken. 9. Schep de chili op een bord en serveer met de crÃ©me fraÃ©che.
tussendoortje 1		

Rijstwafels met hüttenkäse, geroekte zalm en komkommer



90 kcal

7 gram Koolh.

8 gram Eiwit

4 gram Vet

Komkommer - 0.25 stuks (48 gram)

Gerookte zalm - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (19 gram)

Rijstwafel - 1 stuks (7 gram)

Hüttenkäse - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (24 gram)

Tijm, gedroogd - 0.5 theelepel (0 gram)

Peper - 1 snufje (0 gram)

1. Smeer de hüttenkäse op de rijstwafels en leg hier de plakjes zalm bovenop.
2. Was de komkommer, snijd deze in plakjes en verdeel over de rijstwafels.
3. Breng op smaak met peper en eventueel wat tijm.

tussendoortje 2

Blauwe bessen gemberpudding



90 kcal

6 gram Koolh.

1 gram Eiwit

7 gram Vet

Avocado - 0.25 stuks (33 gram)

Gemberwortel - 2 gram

Blauwe bessen, diepvries - 25 gram

Dadels, gedroogd, geconfijt - 1 stuks (3 gram)

Limoensap - 1 theelepel (2 gram)

Water - 5 ml (7 gram)

1. Snijd de avocado open en lepel het vruchtvlees in een kom.
2. Schil de gemberwortel en rasp fijn.
3. Snijd de dadel in grove stukken.
4. Voeg de blauwe bessen, dadel, gemberrasp, limoensap en het water toe aan de kom.
5. Mix het geheel met een staafmixer tot een egale pudding en serveer.

tussendoortje 3

Yoghurt met muesli



90 kcal

14 gram Koolh.

6 gram Eiwit





1 gram Vet

Muesli, zonder toegevoegde suiker - 15 gram

Yoghurt, mager - 86 gram

1. Voeg de yoghurt en muesli toe aan een schaaltje en eet smakelijk!

Calorieën: 899 kcal's Koolhydraten: 92gr. (41%) Eiwitten: 47gr. (21%) Vetten: 34gr. (34%) Vezels: 17gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Carrot cake smoothie  178 kcal 19 gram Koolh. 5 gram Eiwit 9 gram Vet	Amandelpasta - 5 gram Kokosmelk - 30 gram Banaan - 0.5 middelgroot (52 gram) Zijden tofu - 40 gram Ahornsiroop - 0.5 eetlepel (3 gram) Wortel - 60 gram Speculaaskruiden - 0.5 theelepel (1 gram)	1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde smoothie.
Lunch		
Volkorenbrood met runderrookvlees en pindakaas  208 kcal 22 gram Koolh. 14 gram Eiwit 7 gram Vet	Pindakaas, 100% pinda's - 1 beleg_voor_1_snee (10 gram) Volkorenbrood - 1 snee (51 gram) Runderrookvlees - 1 beleg_voor_1_snee (24 gram)	1. Bestrooi de boterhammen met pindakaas en beleg met de plakjes runderrookvlees.
Diner		
Kabeljauw met sperziebonen en rijst  245 kcal 33 gram Koolh. 17 gram Eiwit 5 gram Vet	Zilvervliesrijst, onbereid - 30 gram Kabeljauw - 65 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (4 gram) Sperziebonen - 105 gram Sojasaus - 0.5 eetlepel (6 gram) Sesamzaad - 0.5 theelepel (1 gram) Knoflook - 0.5 teentje (0 gram) Gemberpoeder - 0.25 theelepel (0 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Dop ondertussen de sperziebonen en kook in 8 tot 10 minuten gaar. 3. Hak de knoflook fijn. 4. Meng in een kom de sojasaus met de knoflook en gemberpoeder. 5. Verwarm een wok of hapjespan en voeg hier de sperziebonen samen met de sojasaus aan toe en roerbak kort op hoog vuur. 6. Bestrooi de kabeljauwfilet met peper en zout. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kabeljauwfilet in ongeveer 4 minuten per kant gaar. 7. Schep de rijst, sperziebonen en kabeljauw op een bord en garneer met sesamzaad.
tussendoortje 1		
Choco amandelen  90 kcal 2 gram Koolh. 3 gram Eiwit 8 gram Vet	Amandelen, ongezoeten - 10 gram Pure chocolade, zonder suiker - 5 gram Cacaopoeder, ongezoet - 0.5 eetlepel (2 gram) Kaneel - 0.5 theelepel (0 gram)	1. Smelt de chocolade au bain marie of in de magnetron. 2. Bekleed een bakplaat met bakpapier. 3. Roer de amandelen door de gesmoltene chocolade. Spreid de warme choco amandelen uit over de bakplaat en laat (bijna) opstijven. 4. Meng de cacao-poeder met de kaneel. Voorzie de amandelen van een cacao-kaneellaagje. Je kunt ze bestuiven of door het mengsel rollen. 5. Voor een extra knapperige chocolaag bewaar je de amandelen in de koelkast.
tussendoortje 2		

Rijstwafels met hüttenkäse en runderrookvlees**91 kcal**

12 gram Koolh.
8 gram Eiwit
2 gram Vet

Rijstwafel - 2 stuks (14 gram)
Hüttenkäse - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (25 gram)
Runderrookvlees - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (16 gram)

1. Beleg de rijstwafels met plakjes runderrookvlees en besmeer met hüttenkäse.






tussendoortje 3**Crackers met amandelpasta****89 kcal**

6 gram Koolh.
3 gram Eiwit
6 gram Vet

Amandelpasta - 1 beleg_voor_1_cracker (10 gram)
Knäckebröd, volkoren - 1 stuks (9 gram)

1. Smeer de amandelpasta op de crackers.

Calorieën: 901 kcal's Koolhydraten: 93gr. (41%) Eiwitten: 58gr. (26%) Vetten: 29gr. (29%) Vezels: 19gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Volkorenbrood met hummus en runderrookvlees  179 kcal 21 gram Koolh. 11 gram Eiwit 6 gram Vet	Volkorenbrood - 1 snee (49 gram) Hummus, naturel - 1 beleg_voor_1_snee (14 gram) Runderrookvlees - 1 beleg_voor_1_snee (17 gram)	1. Beleg de boterhammen met de plakjes runderrookvlees en besmeer de boterhammen met hummus.
Lunch		
Volkorenbrood met zuivelspread, pijnboompitten en komkommer  207 kcal 21 gram Koolh. 9 gram Eiwit 10 gram Vet	Pijnboompitten - 5 gram Volkorenbrood - 1 snee (46 gram) Komkommer - 0.25 stuks (44 gram) Zuivelspread, naturel - 1 beleg_voor_1_snee (20 gram) Babyspinazie - 5 gram	1. Smeer de zuivelspread op de boterhammen. 2. Verdeel hier de spinazie overheen. 3. Was de komkommer, snijd in plakjes en beleg hiermee de boterhammen. 4. Garneer met de pijnboompitten.
Diner		
Volkorenbrood met hummus en runderrookvlees  245 kcal 29 gram Koolh. 14 gram Eiwit 8 gram Vet	Volkorenbrood - 2 snee (67 gram) Hummus, naturel - 1 beleg_voor_1_snee (19 gram) Runderrookvlees - 1 beleg_voor_1_snee (23 gram)	1. Beleg de boterhammen met de plakjes runderrookvlees en besmeer de boterhammen met hummus.
tussendoortje 1		
Stampotje, Coach Nutrition  91 kcal 8 gram Koolh. 9 gram Eiwit 3 gram Vet	Stampotje, Coach Nutrition - 1 portie (26 gram)	
tussendoortje 2		
Rijstwafels met kaas en gekookt ei  91 kcal 9 gram Koolh. 6 gram Eiwit 4 gram Vet	Ei - 1 stuks (24 gram) Kaas, 30+ - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (7 gram) Rijstwafel - 1 stuks (10 gram)	1. Kook het ei in ongeveer 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen. Pel het ei en snijd in plakjes. 2. Beleg de rijstwafels met plakjes kaas en ei.
tussendoortje 3		

Havermout pap - Coach Nutrition



91 kcal





8 gram Koolh.

11 gram Eiwit

2 gram Vet

Havermout pap, Coach Nutrition - 1 portie (23 gram)

Calorieën: 896 kcal's Koolhydraten: 95gr. (42%) Eiwitten: 50gr. (22%) Vetten: 32gr. (32%) Vezels: 16gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Kwark met peer  <p>180 kcal</p> <p>28 gram Koolh. 14 gram Eiwit 1 gram Vet</p>	Peer - 0.75 stuks (171 gram) Kwark, mager - 150 gram	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was de peer en snijd in stukjes. 2. Voeg de kwark en de stukjes peer toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
Lunch		
Rijstsalade met pompoen, sinaasappel en pecannooten  <p>208 kcal</p> <p>21 gram Koolh. 3 gram Eiwit 13 gram Vet</p>	Pecannooten, ongezoeten - 10 gram Witte en wilde rijst, onbereid - 20 gram Olijfolie - 0.5 eetlepel (4 gram) Handsinaasappel - 1 stuks (27 gram) Honing - 0.5 theelepel (1 gram) Pompoenblokjes, koelvers - 40 gram Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Kook de pompoenstukjes in 12 tot 15 minuten gaar. 3. Snijd met een mes de schil van de sinaasappel. Snijd de partjes tussen de vliesjes uit en snijd in kleine stukjes. 4. Schep de pompoen en sinaasappel door de rijst en schep in een kom of op een bord. 5. Maak met de olijfolie en honing een dressing en besprenkel over de salade. 6. Hak de pecannooten grof en verdeel over de rijstsalade.
Diner		
Noedels met biefstuk en paprika  <p>242 kcal</p> <p>26 gram Koolh. 19 gram Eiwit 7 gram Vet</p>	Noedels, volkoren, onbereid - 30 gram Biefstuk, onbereid - 55 gram Olijfolie - 0.5 eetlepel (4 gram) Woksaus, teriyaki - 15 gram Rode paprika - 0.25 stuks (29 gram) Groene paprika - 0.25 stuks (29 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Giet af in een vergiet of zeef, spoel met koud water en laat uitlekken. 2. Was de paprika en snijd in reepjes. 3. Snijd de biefstuk in reepjes. 4. Verhit de olijfolie in een pan en bak de biefstuk en paprika op middelhoog vuur in 4 tot 6 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. 5. Voeg de noedels en teriyakisaus en roer goed door. 6. Schep de noedels op een bord en eet smakelijk!
tussendoortje 1		
Appel, walnoten en kaas  <p>90 kcal</p> <p>8 gram Koolh. 3 gram Eiwit 6 gram Vet</p>	Walnoten, ongezoeten - 5 gram Kaas, 30+ - 5 gram Appel, Elstar - 0.5 stuks (53 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!
tussendoortje 2		

Gekookte eieren met paprika en wortel



90 kcal

6 gram Koolh.

7 gram Eiwit

5 gram Vet

Ei - 1 stuks (45 gram)

Rode paprika - 0.25 stuks (30 gram)

Wortels, geschrapt - 68 gram

1. Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen.
2. Was de paprika en snijd in reepjes of blokjes.
3. Schil de wortel en snijd in blokjes of gebruik geschrapte wortels.
4. Pel de eieren, snijd in partjes en serveer met de paprika en wortel.

tussendoortje 3

Crackers met kaas en runderrookvlees



90 kcal

9 gram Koolh.

7 gram Eiwit

3 gram Vet





Kaas, 30+ - 1 beleg_voor_1_cracker (13 gram)

Knäckebröd, volkoren - 1 stuks (16 gram)

Runderrookvlees - 1 beleg_voor_1_cracker (7 gram)

1. Beleg de crackers met de plakjes kaas en runderrookvlees.

Calorieën: 899 kcal Koolhydraten: 97gr. (43%) Eiwitten: 44gr. (20%) Vetten: 32gr. (33%) Vezels: 21gr. (5%)

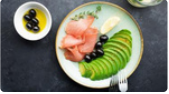
Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Groene smoothie met peer, kiwi en komkommer  <p>179 kcal</p> <p>20 gram Koolh. 6 gram Eiwit 8 gram Vet</p>	<p>Avocado - 0.25 stuks (29 gram) Peer - 0.5 stuks (88 gram) Komkommer - 0.25 stuks (78 gram) Kiwi - 0.5 stuks (29 gram) Melk, halfvol - 80 gram Spinazie, gesneden, onbereid, diepvries - 39 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was de peer en komkommer en snijd in grove stukken. 2. Schil de kiwi en snijd in stukken. 3. Snijd de avocado open en lepel de helft van het vruchtvlees in een blender. 4. Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een glad geheel.
Lunch		
Volkorenbrood met kipfilet  <p>209 kcal</p> <p>30 gram Koolh. 14 gram Eiwit 4 gram Vet</p>	<p>Volkorenbrood - 2 snee (73 gram) Kipfilet, vleeswaar - 2 beleg_voor_1_snee (31 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verdeelt de plakjes kipfilet over de boterhammen.
Diner		
Spaghetti met kikkererwten, champignons, broccoli en tomaat  <p>242 kcal</p> <p>29 gram Koolh. 10 gram Eiwit 9 gram Vet</p>	<p>Spaghetti, volkoren, onbereid - 30 gram Kikkererwten uit blik/glas - 40 gram Olijfolie - 0.5 eetlepel (4 gram) Basilicum, vers - 2 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (4 gram) Kastanjechampignons, onbereid - 50 gram Broccoli - 60 gram Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Cherrytomaatje - 2 stuks (20 gram) Peper - 1 snufje (0 gram) Zout - 1 snufje (0 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kook de spaghetti volgens aanwijzingen op de verpakking. 2. Spoel de kikkererwten af in een zeef en laat uitlekken. 3. Snijd de broccoli in roosjes en kook in 5 minuten gaar. 4. Hak de knoflook fijn. Borstel de champignons schoon en snijd in plakjes. 5. Verhit de olijfolie (voor bakken) in een hapjespan en fruit de knoflook kort aan. 6. Voeg de champignons toe en bak 5 minuten tot deze zacht zijn. 7. Voeg de broccoli, kikkererwten, cherrytomaat en spaghetti toe en breng op smaak met olijfolie, peper en zout. Verwarm het geheel goed door. 8. Schep de pasta op een bord en garneer eventueel met wat verse basilicum.
tussendoortje 1		
Hüttenkäse met frambozen, blauwe bessen en amandelen  <p>91 kcal</p> <p>5 gram Koolh. 8 gram Eiwit 5 gram Vet</p>	<p>Amandelen, ongezoeten - 5 gram Hüttenkäse - 60 gram Blauwe bessen, diepvries - 10 gram Frambozen, diepvries - 10 gram Honing - 0.5 theelepel (2 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laat de blauwe bessen en frambozen ontdooien. 2. Hak de amandelen grof. 3. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
tussendoortje 2		

Havermout met melk en ahornsiroop**90 kcal**

14 gram Koolh.
6 gram Eiwit
2 gram Vet

Havermout - 15 gram
Ahornsiroop - 5 gram
Melk, mager - 90 gram

1. Voeg de havermout en melk toe aan een schaalte en roer de ahornsiroop erdoorheen.

tussendoortje 3**Avocado met rauwe ham en olijven****91 kcal**

1 gram Koolh.
4 gram Eiwit
8 gram Vet

Avocado - 0.25 stuks (29 gram)
Rauwe ham - 1 plakje (11 gram)
Olijven, zwart, blik/glas - 2 stuks (8 gram)
Zout - 1 snufje (0 gram)
Peper - 1 snufje (0 gram)

1. Snijd de avocado open, verwijder de schil en snijd in plakjes.
2. Bestrooi de avocado met peper en zout en serveer samen met de rauwe ham en olijven.

Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Banaan	Zoete aardappelen	3.25 stuks middelgroot
Spinazie	Bosui	235 gram
Appel, Granny Smith	Bleekselderij	85 gram
Komkommer	Avocado	1 stuk
Babyspinazie	Kiemgroente	1 stengel
asperges	Tomaat	1 stuk
Aardappelen,	Groene druiven	
Sperziebonen	Witte kruimig	1.75 stuks
Koriander, vers	Handsinaasappel	0.75 stuks
Radijs	Prei	15 gram
Portobello	Limoen	20 gram
Knoflook	Kiwi	2.5 stuks
geconfijt	Ui, rode Rode paprika	65 gram
Courgette	gedroogd,	45 gram
Grapefruit	Peterselie, plat, vers	105 gram
Gemberwortel	Wortel	170 gram
Pompoenblokjes,	Sla, rucola	2 stuks
Groene paprika	Peer	2 gram
geschraapt	koelvers	40 gram
Kastanjechampignons, onbereid	Wortels,	1 partje
Broccoli	Basilicum, vers	1.5 stuks
Cherrytomaatje		3 stuks
		0.5 stuks
		1 stuk
		1 stuk
		1 stuk
		0.75 stuks
		2 teentjes
		10 gram
		2 gram
		0.25 stuks
		105 gram
		10 gram
		1 stuk
		1 stuk
		25 gram
		3 gram
		1.25 stuks
		45 gram
		0.25 stuks
		68 gram
		2 gram
		50 gram
		65 gram
		20 gram

Vlees, Kip, Vis & Vega

Vegetarisch gehakt, onbereid	41 gram
Kabeljauw	115 gram
Kipfilet, onbereid	105 gram
Varkensfiletlap, onbereid	60 gram
Rundersoepballetjes	26 gram
Gerookte zalm	20 gram
Zijden tofu	40 gram
Biefstuk, onbereid	60 gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Hummus, naturel	112 gram
Parmezaanse kaas	10 gram
Kaas, 30+	75 gram
Runderrookvlees	93 gram
Zuivelspread, naturel	45 gram
Kipfilet, vleeswaar	65 gram
Kalkoenfilet, vleeswaar	1 beleg voor 1 snee
Geraspte kaas	20 gram
Roomkaas, zachte	30 gram
Ontbijtspek	18 gram
Hüttenkäse	180 gram
ham	1 Plakje

Bakkerij

Volkorenbrood	15 sneetjes
---------------	-------------

Zuivel & Eieren

Melk, mager	260 gram
Ei	6 stuks
Melk, halfvol	295 gram
Kwark, mager	340 gram
Roomboter, ongezoeten	0.5 eetlepels
Griekse yoghurt, mager	115 gram
Kookroom	13 gram
Crème fraîche, light	9 gram
Yoghurt, mager	86 gram

Kruiden & Specerijen

Kaneel	5 gram
Peper	9 snuffjes
Italiaanse kruiden	1 gram
Peterselie, gedroogd	0.5 theelepels
Bieslook, gedroogd	0.5 theelepels
Piment, gemalen	0.5 theelepels
Tijm, gedroogd	0.5 theelepels
Komijnzaad, gemalen	0.5 theelepels
Kurkuma	0.5 theelepels
Cayennepeper	0.5 theelepels
Gemberpoeder	0.75 theelepels
Speculaaskruiden	0.5 theelepels

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Olijfolie (voor bakken)	4.5 eetlepels
-------------------------	---------------

Kokosmelk	120 gram
Wrap, volkoren	0.5 groot
Penne, volkoren, onbereid	35 gram
Zilvervliesrijst, onbereid	120 gram
Madras, kruidenpasta	0.5 eetlepels
Naanbrood	0.5 stuks
Tomaat, gezeefd, passata	20 gram
Sojasaus	8 gram
Quinoa, onbereid	25 gram
Tomatenpuree, geconcentreerd, blik	20 gram
Zongedroogde tomaat	2 stuks
Olijven, groen, blik / glas	3 stuks
Rode splitlinzen, gedroogd, onbereid	30 gram
Tomatenblokjes, blik, pak	45 gram
Sojasaus	0.5 eetlepels
Witte en wilde rijst, onbereid	25 gram
Noedels, volkoren, onbereid	35 gram
Teriyakisaus	20 gram
Spaghetti, volkoren, onbereid	30 gram
Olijven, zwart, blik/glas	2 stuks

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Ahornsiroop	5 gram
Zout	10 snuffjes
Zalm, blik	58 gram
Limoensap	0.5 eetlepels
Olijfolie	21 gram
Zwarte bonen, blik / glas	25 gram
Mais, blik / glas	40 gram
Sesamzaad	1.5 theelepels
Honing	2.5 theelepels
Linzen, voorgekookt	25 gram
Honing	0.5 eetlepels
Bakpoeder	0.5 theelepels
Bloem	5 gram
Ananas op sap, blik / glas	1 schijf
Appelazijn	4 gram
Basterdsuiker, bruin	0.5 theelepels
Ahornsiroop	0.5 eetlepels
Bouillonblokje, groente	0.25 blokjes
Woksous, zoetzuur	15 gram
Bakpoeder	0.5 eetlepels
Tonijn, naturel, blik	0.5 Blikje 24
Augurken, zoetzuur	gram
Mosterd	0.5 theelepels
Kidneybonen, rode uit blik/glas	30 gram
Limoensap	1 theelepel
Kikkererwten uit blik/glas	40 gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Havermout	90 gram
Knäckebröd, volkoren	12 stuks
Pindakaas, 100% pinda's	38 gram
Rijstwafel	8 stuks

Lijnzaad	Muesli, zonder toegevoegde suiker	1 eetlepel
Amandelpasta	Amandelpasta	35 gram
		5 gram
		1 Beleg voor 1 cracker

Snoep, Koek, Chips & Noten

Rozijnen		30 gram
Walnoten, ongezoeten		25 gram
Pijnboompitten		15 gram
Noten, gemengd, ongezoeten		10 gram
Pecannoten, ongezoeten		15 gram
Amandelen, ongezoeten		2 stuks
Amandelen, ongezoeten		35 gram
Cashewnoten, ongezoeten		10 gram
Pure chocolade, zonder suiker		5 gram

Frisdrank, Sappen, Koffie & Thee

Amandelmelk, ongezoet		125 gram
Water		190 milliliter
Ananassap		8 gram

Bewuste voeding

Kokosvlokken		10 gram
Chiazaad		2 eetlepels
Shake, koffie-karamel, Coach Nutrition		1 portie
Amandelmeel		15 gram
Crispy biscuit, pinda karamel, Coach Nutrition		1 reep
Havermout pap, Coach Nutrition		1 portie
Crispy biscuit, chocolade-brownie karamel, Coach Nutrition		1 reep
Kokosmeel		5 gram
Cacaopoeder, ongezoet		0.5 eetlepels
Stampotje, Coach Nutrition		1 portie

Diepvries

Blaauwe bessen, diepvries		180 gram
Boerenkool, diepvries		65 gram
Tuinbonen, onbereid, diepvries		45 gram
Doperwtten, diepvries		25 gram
Bramen, diepvries		40 gram
Frambozen, diepvries		55 gram
Kersen, diepvries		40 gram
Aardbeien, diepvries		120 gram
Perzik, diepvries		100 gram
Spinazie, gesneden, onbereid, diepvries		39 gram

Slimplan 1350

Tijdens dit programma neem je 3 Coach Nutrition maaltijden, een zuivelproduct, stuk fruit en een avondmaaltijd van 400 kilocalorieën.

Deze 400 kilocalorieën avondmaaltijd staat voor je klaar in de Coach Nutrition voedingsapp, je hebt de keuze uit meer dan 2000 recepten of je kunt een zelf samengestelde maaltijd invoeren op basis van de variatielijst die past bij je programma.

Heb je vragen hierover, stel ze aan je coach!

Op deze manier heb je inzicht in je calorie-intake en leer je de balans te vinden tussen koolhydraten, eiwitten en vetten.

Voorbeeld dagindeling 1350 kcal programma




- | | |
|--------------|--|
| ● Ontbijt | PRODUCT NAAR KEUZE ! Coach Nutrition Maaltijd |
| ● Tussendoor | Volkoren cracker met halvarine, mager beleg en fruit |
| ● Lunch | Volkoren boterham met halvarine, mager beleg en zuivel |
| ● Tussendoor | Coach Nutrition Tussendoor |
| ● Diner | 400 kcal maaltijd |
| ● Tussendoor | Volkoren cracker met halvarine, mager beleg en zuivel |
| ● | |

Let op! Neem al je voeding zoals hierboven beschreven, het is belangrijk om zowel de kilocalorieën als de koolhydraten te verhogen.

Goed om te weten




- Drink voldoende water: 1,5-2 liter (eventueel met Coach Nutrition drink mix)
- Thee of koffie mag je hier ook bij optellen, mits zonder suiker
- Sla geen Coach Nutrition maaltijden over. Je valt niet sneller af en je krijgt te weinig voedingsstoffen binnen waardoor je tekorten gaat opbouwen
- Drink geen alcohol, dit staat de vetverbranding in de weg en bevat loze calorieën wat je afslankproces in de weg staat
- Laat maximaal 4 uur tussen je maaltijden zitten
- Bij vragen bel, mail of WhatsApp je coach

Calorieën: 1345 kcal Koolhydraten: 141gr. (42%) Eiwitten: 69gr. (20%) Vetten: 52gr. (35%) Vezels: 21gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Kwark met blauwe bessen en havermout  270 kcal 37 gram Koolh. 22 gram Eiwit 4 gram Vet	Havermout - 35 gram Kwark, mager - 200 gram Blauwe bessen, diepvries - 65 gram Zout - 1 snufje (0 gram)	1. Laat de blauwe bessen ontdooien. 2. Voeg ze samen met de andere ingrediënten toe aan een schaalte en eet smakelijk!
Lunch		
Courgettesoep met zalm  309 kcal 14 gram Koolh. 18 gram Eiwit 20 gram Vet	Pijnboompitten - 10 gram Gerookte zalm - 45 gram Pesto, groen - 0.5 eetlepel (12 gram) Courgette - 0.25 stuks (92 gram) Doperwtten, diepvries - 45 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (6 gram) Ui - 0.25 stuks (31 gram) Bouillonblokjes, groente - 0.25 blokje (3 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Water - 155 ml (153 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	1. Pel en snipper de ui. Was de courgette en snijd in blokjes. 2. Vervarm de olijfolie in een soeppan en bak de ui glazig. 3. Voeg de courgette toe, pers de knoflook erboven uit en bak nog 2 minuten mee. 4. Voeg het water en het bouillonblokjes toe en breng aan de kook. Laat 5 minuten zachtjes koken. 5. Snijd ondertussen de zalm in kleine stukjes. 6. Voeg de doperwtten toe, roer de pesto erdoorheen en laat nog 2 minuten zachtjes koken. 7. Pureer de soep met een staafmixer. Voeg de zalmnippers toe en breng de soep op smaak met peper en zout. 8. Schenk de soep in een kom en gaarneer met de pijnboompitten.
Diner		
Kabeljauw gestoofd in kokosmelk met sperziebonen  363 kcal 39 gram Koolh. 21 gram Eiwit 14 gram Vet	Zilverviesrijst, onbereid - 40 gram Kokosmelk - 45 gram Kabeljauw - 75 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (6 gram) Sperziebonen - 90 gram Ui - 0.25 stuks (30 gram) Koriander, vers - 1 gram Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Spaanse peper, rood - 0.25 stuks (1 gram) Gemberpoeder - 0.25 theelepel (1 gram) Citroen - 1 partje (4 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. 2. Dop de sperziebonen en kook in 10 tot 12 minuten beetgaar. 3. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. Was de rode peper en snijd in stukjes. 4. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de ui, knoflook, rode peper en gemberpoeder kort op middelhoog vuur. Schenk vervolgens de kokosmelk erbij en breng aan de kook. 5. Draai het vuur laag en voeg de kabeljauw toe. Laat ongeveer 10 minuten zachtjes stoven. Breng op smaak met peper en zout. 6. Schep de rijst en sperziebonen op een bord en leg hier de kabeljauw bovenop. 7. Giet de kokossaus eroverheen en gaarneer eventueel met verse koriander en citroensap.
tussendoortje 1		
Crackers met zuivelspread en pindaakaas  135 kcal 12 gram Koolh. 5 gram Eiwit 8 gram Vet	Pindaakaas 100% pinda's - 1 beleg_voor_1_cracker (8 gram) Zuivelspread, naturel - 1 beleg_voor_1_cracker (12 gram) Knäckebröd, volkoren - 2 stuks (20 gram)	1. Besmeer de crackers met pindaakaas en zuivelspread.

tussendoortje 2		
<p>Rozijnen, pompoenpitten en amandelen</p>  <p>136 kcal</p> <p>11 gram Koolh. 5 gram Eiwit 9 gram Vet</p>	<p>Amandelen, ongezouten - 10 gram Pompoenpitten - 5 gram Rozijnen - 10 gram</p>	<p>1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!</p>
tussendoortje 3		
<p>Appel en druiven</p>  <p>136 kcal</p> <p>31 gram Koolh. 1 gram Eiwit 1 gram Vet</p>	<p>Appel, Granny Smith - 0.75 stuks (95 gram) Witte druiven - 105 gram</p>	<p>1. Was de appel en snijd in partjes. 2. Was de druiven en voeg samen met de appel toe aan een schaalpje.</p>

Calorieën: 1351 kcal's Koolhydraten: 132gr. (39%) Eiwitten: 83gr. (24%) Vetten: 49gr. (33%) Vezels: 25gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Vegan pannenkoeken met blauwe bessen en frambozen  271 kcal 43 gram Koolh. 9 gram Eiwit 7 gram Vet	Stevia, kristalzoetstof - 1 gram Speltmeel - 55 gram Blauwe bessen, diepvries - 50 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Frambozen, diepvries - 50 gram Amandelmelk, ongezoet - 105 gram Bakpoeder - 0.5 theelepel (2 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Vanille aroma - 0.5 theelepel (2 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Laat de blauwe bessen en frambozen ontdooien.2. Meng de droge ingrediënten in een kom. Voeg de amandelmelk en vanille aroma toe en roer goed door elkaar.3. Verhit de olie in een koekenpan en schep 2 hoopjes van het beslag in de pan.4. Bak tot er luchtbelletjes ontstaan, keer voorzichtig om en bak nog 3 minuten.5. Herhaal dit tot het beslag op is.6. Stapel de pannenkoekjes op een bord en garneer met de blauwe bessen en frambozen.
Lunch		
Quinoasalade met aubergine, spinazie en feta  311 kcal 33 gram Koolh. 14 gram Eiwit 13 gram Vet	Quinoa, onbereid - 45 gram Feta, schapenkaas - 25 gram Aubergine - 0.25 stuks (90 gram) Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (9 gram) Ui - 0.25 stuks (31 gram) Spinazie - 30 gram Bouillonblokjes, groente - 0.25 blokjes (3 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram) Water - 155 ml (155 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn.2. Was de aubergine en snijd in blokjes.3. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook aan.4. Verkrumel het bouillonblokjes boven de pan, voeg de quinoa toe en bak kort even mee. Schenk ruim kokend water over de quinoa, zet het vuur laag en kook de quinoa zachtjes gaar volgens aanwijzingen op de verpakking.5. Verhit ondertussen de resterende olijfolie in een koekenpan en bak de aubergine tot deze lichtbruin en zacht is.6. Giet de quinoa af en roer de spinazie erdoorheen. Schep, wanneer de spinazie is geslonken, de aubergine erdoorheen. Breng het geheel op smaak met peper en zout.7. Schep de quinoa op een bord en verkrumel de feta eroverheen.
Diner		
Roerbak kip met broccoli, champignons en rijst  367 kcal 43 gram Koolh. 32 gram Eiwit 7 gram Vet	Zilverviesrijst, onbereid - 45 gram Kipfilet, onbereid - 95 gram Teriyakisaus - 20 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (6 gram) Kastanjechampignons, onbereid - 80 gram Broccoli - 95 gram Bosui - 1 stuks (25 gram) Spaanse peper, rood - 0.25 stuks (3 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar.2. Snijd de bosui en rode peper in ringen.3. Borstel de champignons schoon en snijd in partjes.4. Snijd de broccoli in roosjes. Snijd de kipfilet in blokjes.5. Kook de broccoli in 4 tot 5 minuten gaar.6. Verhit ondertussen de olijfolie in een wok of hapjespan en bak hierin de kip kort aan.7. Voeg de broccoli, champignons en rode peper toe en bak voor 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.8. Voeg de woksaus toe en verwarm nog even mee.9. Serveer met de rijst en garneer met de bosui.10. Serveer met de rijst en garneer met de bosui.
tussendoortje 1		

Olijven en noten



135 kcal

3 gram Koolh.
4 gram Eiwit
12 gram Vet

Noten, gemengd, ongezouten - 15 gram
Olijven, groen, blik / glas - 7 stuks (26 gram)

1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!

tussendoortje 2

Blokjes kaas met kipfilet en komkommer



135 kcal

3 gram Koolh.
15 gram Eiwit
8 gram Vet

Kaas, 30+ - 30 gram
Komkommer - 75 gram
Kipfilet, vleeswaar - 3 plakje (30 gram)

1. Snijd de kaas in blokjes.
2. Was de komkommer en snijd in reepjes.
3. Rol de reepjes komkommer in de plakjes kipfilet en serveer samen met de blokjes kaas.

tussendoortje 3

Crispy biscuit, chocolade-brownie karamel - Coach Nutrition







136 kcal

11 gram Koolh.
12 gram Eiwit
5 gram Vet




Crispy biscuit, chocolade-brownie karamel, Coach Nutrition -
1 reep (33 gram)

Calorieën: 1350 kcal Koolhydraten: 134gr. (40%) Eiwitten: 81gr. (24%) Vetten: 50gr. (33%) Vezels: 22gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Kwark met mandarijn en noten  270 kcal 23 gram Koolh. 26 gram Eiwit 9 gram Vet	Noten, gemengd, ongezouten - 15 gram Kwark, mager - 265 gram Mandarijn - 1 stuks (79 gram)	1. Pel de mandarijn. 2. Voeg de kwark, noten en de mandarijn partjes toe aan een schaalteje en eet smakelijk!
Lunch		
Salade niçoise met zalm  313 kcal 9 gram Koolh. 20 gram Eiwit 21 gram Vet	Zalm - 70 gram Olijfolie - 0.5 eetlepel (6 gram) Aardappelen, vastkokend - 30 gram Ei - 1 stuks (29 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (3 gram) Sperziebonen - 30 gram Sla, gemengd - 45 gram Mosterd - 0.5 theelepel (3 gram) Olijven, zwart, blik/glas - 5 stuks (19 gram) Cherrytomaatje - 2 stuks (23 gram) Citraoensap - 1 theelepel (1 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	1. Schil de aardappel en kook in 15 minuten gaar. 2. Dop ondertussen de sperziebonen en kook in 8 minuten beetgaar. Spoel af onder de kraan en laat afkoelen. 3. Kook het ei in ongeveer 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen. 4. Was de cherrytomaten en snijd doormidden. 5. Bestrooi de zalm met peper en zout. 6. Verhit de olijfolie (voor bakken) in een koekenpan en bak de zalm op middelhoog vuur in ongeveer 3 minuten per kant gaar. 7. Pel het ei en snijd in partjes. 8. Snijd de aardappel in partjes. 9. Meng de olijfolie, mosterd en citraoensap in een kom en breng op smaak met peper en zout. 10. Leg de sla op een bord en verdeel hier de sperziebonen, aardappelpartjes, cherrytomaten, olijven en ei overheen. 11. Besprenkel de salade met de dressing en breng op smaak met peper en zout. Leg als laatste de zalm op de salade.
Diner		
Pizza tosti  364 kcal 44 gram Koolh. 23 gram Eiwit 10 gram Vet	Kaas, 30+ - 35 gram Tomatensaus, geconcentreerd, blik - 5 gram Volkorenbrood - 3 snee (98 gram) Ui - 0.25 stuks (35 gram) Tomaat - 0.5 stuks (49 gram) Oregano, gedroogd - 0.5 theelepel (1 gram)	1. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaat en snijd in plakjes. 2. Verwarm je tosti ijzer/contactgrill voor en besmeer twee boterhammen met de tomatensaus. Strooi de oregano over de tomatensaus. 3. Verdeel de plakjes kaas, tomaat en de uienringen over de boterhammen. 4. Leg hier overheen de overgebleven boterhammen en leg vervolgens in het ijzer of op de grill. Laat de tosti's een paar minuten bakken totdat de kaas goed gesmolten is en er lichtbruine streepjes op de tosti's verschenen zijn. 5. Haal de tosti's uit het ijzer (of grill), leg op een bord en snijd doormidden. Eet smakelijk!
tussendoortje 1		

Muffins met blauwe bessen	136 kcal	Havermout - 20 gram Banaan - 0.25 middelroot (20 gram) Olijfolie - 0.5 eetlepel (2 gram) Ei - 1 stuks (15 gram) Blauwe bessen - 10 gram Melk, halfvol - 15 gram Kaneel - 0.5 theelepel (0 gram) Bakpoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Zout - 1 snufje (0 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verwarm de oven voor op 180 graden. 2. Mix de havermout met de banaan, eieren, olijfolie en melk in een keukenmachine of blender, zodat er een egaal beslag ontstaat. 3. Voeg de kaneel, bakpoeder en een snuf zout toe. Roer kort door en schep als laatste de blauwe bessen door het beslag. 4. Doe muffinvormpjes in een muffinblik voor 8 muffins en verdeel het beslag erover (maximaal tot drie kwart vullen). Bak de muffins in ongeveer 25 tot 30 minuten goudbruin en gaar. 5. De muffins zijn gaar wanneer een satéprikker er schoon en droog uitkomt. 6. Je kunt de muffins 3 dagen in de koelkast bewaren in een afgesloten bak/trommel.
tussendoortje 2			
Banaan en aardbeien	135 kcal	Banaan - 0.75 middelroot (101 gram) Aardbeien - 155 gram	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd doormidden. 2. Pel de banaan en snijd in plakjes. 3. Voeg samen met de aardbeien toe aan een schaalkje en eet smakelijk!
tussendoortje 3			
Rijstwafels met hummus en runderrookvlees	137 kcal	Hummus, naturel - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (24 gram) Rijstwafel - 2 stuks (13 gram) Runderrookvlees - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (10 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Besmeer de rijstwafels met hummus en beleg met plakjes runderrookvlees.
	14 gram Koolh. 5 gram Eiwit 7 gram Vet		

Calorieën: 1351 kcal's Koolhydraten: 144gr. (43%) Eiwitten: 70gr. (21%) Vetten: 49gr. (33%) Vezels: 27gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Yoghurt met muesli en kersen  269 kcal 37 gram Koolh. 20 gram Eiwit 5 gram Vet	Pompoenpitten - 5 gram Muesli, zonder toegevoegde suiker - 15 gram Rozijnen - 10 gram Kersen, diepvries - 75 gram Griekse yoghurt, mager - 145 gram Honing - 0.5 theelepel (3 gram)	1. Laat de kersen ontdooien. 2. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaalteje en eet smakelijk!
Lunch		
Volkorenbrood met zuivelspread, pijnboompitten en komkommer  310 kcal 31 gram Koolh. 13 gram Eiwit 15 gram Vet	Pijnboompitten - 10 gram Volkorenbrood - 2 snee (69 gram) Komkommer - 0.25 stuks (66 gram) Zuivelspread, naturel - 2 beleg_voor_1_snee (30 gram) Babyspinazie - 10 gram	1. Smeer de zuivelspread op de boterhammen. 2. Verdeel hier de spinazie overheen. 3. Was de komkommer, snijd in plakjes en beleg hiermee de boterhammen. 4. Garneer met de pijnboompitten.
Diner		
Volkorenbrood met geitenkaas, appel, cranberry en walnoten  368 kcal 41 gram Koolh. 14 gram Eiwit 16 gram Vet	Walnoten, ongezouten - 10 gram Cranberry's, gedroogd, gezoet - 10 gram Geitenkaas, verse, 45+ - 35 gram Volkorenbrood - 2 snee (57 gram) Appel, Granny Smith - 0.5 stuks (55 gram) Sla, rucola - 15 gram	1. Smeer de geitenkaas uit over de boterhammen. 2. Was de appel en snijd deze in plakjes. Verdeel deze over de boterhammen. 3. Leg hier eventueel de rucola overheen. 4. Breek de walnoten in stukjes en verdeel samen met de cranberry's over het brood.
tussendoortje 1		
Guacamole dip met komkommer en wortel  136 kcal 7 gram Koolh. 3 gram Eiwit 10 gram Vet	Avocado - 0.25 stuks (47 gram) Komkommer - 0.25 stuks (124 gram) Ui, rode - 0.25 stuks (16 gram) Wortel - 45 gram Chilipoeder - 1 mespuntje (1 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Cherrytomaatje - 1 stuks (6 gram) Limoensap - 1 theelepel (1 gram) Zout - 1 snufje (0 gram)	1. Snijd de avocado open en lepel het vruchtvlees in een kom. Prak fijn met een vork. 2. Pel en snipper de ui. Was de cherrytomaat en snijd in kleine stukjes. 3. Meng samen met de chilipoeder, limoensap en een snuf zout door de geprakte avocado. 4. Was de komkommer en snijd in reepjes. Schil de wortel en snijd ook in reepjes. 5. Dip de komkommer en wortel in de guacamole, eet smakelijk!
tussendoortje 2		
Crackers met hüttenkäse en perzik  136 kcal 19 gram Koolh. 8 gram Eiwit 3 gram Vet	Perzik, diepvries - 65 gram Knäckebröd, volkoren - 2 stuks (25 gram) Hüttenkäse - 2 beleg_voor_1_cracker (47 gram)	1. Laat de perzikpartjes ontdooien. 2. Besmeer de crackers met hüttenkäse. 3. Verdeel de plakjes perzik over de crackers.
tussendoortje 3		

Tomatensoep - Coach Nutrition



136 kcal





13 gram Koolh.

15 gram Eiwit

3 gram Vet




Tomatensoep, Coach Nutrition - 1 portie (36 gram)

Calorieën: 1354 kcal's Koolhydraten: 141gr. (42%) Eiwitten: 70gr. (21%) Vetten: 52gr. (34%) Vezels: 22gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Yoghurt met vijgen, druiven en granaatappelpitjes  269 kcal 42 gram Koolh. 19 gram Eiwit 3 gram Vet	Havermout - 20 gram Rozijnen - 10 gram Witte druiven - 60 gram Granaatappelpitjes, diepvries - 10 gram Griekse yoghurt, mager - 155 gram Vijgen, vers - 1 stuks (31 gram)	1. Laat de granaatappelpitjes ontdooien. 2. Was de vijg en snijd in plakjes. Was de druiven. 3. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
Lunch		
Pastasalade met tonijn, tomaat en pijnboompitten  313 kcal 27 gram Koolh. 25 gram Eiwit 12 gram Vet	Pijnboompitten - 5 gram Fusilli, volkoren, onbereid - 35 gram Tonijn, naturel, blik - 0.5 blikje (68 gram) Olijfolie - 0.5 eetlepel (6 gram) Sla, rucola - 20 gram Cherrytomaatje - 5 stuks (49 gram) Peper - 1 snufje (0 gram) Zout - 1 snufje (0 gram)	1. Kook de fusilli volgens aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af in een vergiet, spoel na met koud stromend water en laat afkoelen. 2. Was de cherrytomaaten en snijd doormidden. 3. Laat de tonijn uitlekken. 4. Meng de cherrytomaaten, tonijn en rucola door de pasta. 6. Schep op de pasta op een bord, breng op smaak met olijfolie, peper en zout en bestrooi met de pijnboompitten.
Diner		
Quinoa curry met Aubergine en spinazie  367 kcal 39 gram Koolh. 13 gram Eiwit 17 gram Vet	Quinoa, onbereid - 50 gram Kokosmelk - 50 gram Aubergine - 0.25 stuks (93 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (6 gram) Ui - 0.25 stuks (32 gram) Koriander, vers - 1 gram Spinazie - 65 gram Tomatenblokjes, blik, pak - 65 gram Kerriepoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Kurkuma - 0.5 theelepel (1 gram) Cayennepeper - 0.5 theelepel (0 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	1. Kook de quinoa volgens aanwijzingen op de verpakking gaar. 2. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. 3. Was de aubergine en snijd in kleine blokjes. 4. Verhit de olie in een hapjespan en bak hierin de ui, knoflook, kurkuma, kerrie en cayennepeper. Bak een paar minuten en blijf goed roeren. 5. Voeg de aubergine toe en bak 5 minuten. 6. Voeg vervolgens de kokosmelk en tomatenblokjes toe. Breng zachtje aan de kook en laat een paar minuten pruttelen. 7. Voeg als laatste de quinoa en spinazie toe en laat nog 5 minuten pruttelen. Breng naar wens op smaak met peper en zout. 8. Schep de quinoa curry op een bord en gaarne eventueel met verse koriander.
tussendoortje 1		
Choco amandel bark  136 kcal 4 gram Koolh. 2 gram Eiwit 13 gram Vet	Kokosolie - 11 gram Amandelen, ongezoeten - 5 gram Cacaopoeder, ongezoet - 2 gram Ahornsiroop - 5 gram	1. Hak de amandelen grof. 2. Smelt de kokosolie en laat deze weer afkoelen totdat deze stroperig begint te worden. 3. Meng hier de ahornsiroop en de cacao-poeder doorheen. 4. Giet het mengsel op een met bakpapier bekleede bakplaat, strijk het vlak en strooi de gehakte amandelen hier overheen. 5. Zet de bakplaat minstens 30 minuten in de vriezer totdat de choco bark hard genoeg is om in stukken te breken. 6. Breek in 10 stukken en bewaar in de koelkast. Je kunt de choco bark zeker een maand bewaren.

<p>tussendoortje 2</p>		
<p>Appel met pindadip</p>  <p>136 kcal</p> <p>17 gram Koolh. 10 gram Eiwit 4 gram Vet</p>	<p>Pindakaas, 100% pinda's - 5 gram Appel, Elstar - 0.5 stuks (90 gram) Kwark, mager - 85 gram</p>	<p>1. Was de appel en snijd in plakjes. 1. Doe de kwark samen met de pindakaas in een bakje en meng deze goed door elkaar. 2. Dip hier vervolgens de appel in en eet smakelijk!</p>
<p>tussendoortje 3</p>		
<p>Crackers met zuivelspread en kipfilet</p>  <p>135 kcal</p> <p>14 gram Koolh. 5 gram Eiwit 7 gram Vet</p>	<p>Zuivelspread, naturel - 1 beleg_voor_1_cracker (20 gram) Knäckebröd, volkoren - 2 stuks (27 gram) Kipfilet, vleeswaar - 1 beleg_voor_1_cracker (7 gram)</p>	<p>1. Besmeer de crackers met de zuivelspread en beleg met de plakjes kipfilet.</p>

Calorieën: 1351 kcal's Koolhydraten: 149gr. (44%) Eiwitten: 68gr. (20%) Vetten: 49gr. (33%) Vezels: 19gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Banaan-wortel pannenkoeken  271 kcal 29 gram Koolh. 8 gram Eiwit 13 gram Vet	Amandelpasta - 10 gram Banaan - 0.5 middelgroot (81 gram) Ei - 1 stuks (31 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (6 gram) Ahornsiroop - 0.5 eetlepel (9 gram) Wortel - 60 gram Kaneel - 0.5 theelepel (1 gram) Piment, gemalen - 0.5 theelepel (0 gram) Vanille aroma - 0.5 theelepel (2 gram)	1. Schil de wortel en rasp fijn. 2. Pel de banaan en prak fijn in een kom. 3. Klop het ei los, voeg de geprikte banaan toe en roer door elkaar. 4. Voeg de amandelpasta, kaneel, piment en vanille aroma toe en roer goed door. 5. Voeg als laatste de geraspte wortel toe en schep nogmaals goed om. 6. Verhit de olijfolie in een koekenpan en schep hier 2 hoopjes van het beslag in. Bak de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin. 7. Herhaal tot het beslag op is. 8. Stapel de pannenkoekjes op een bord en besprenkel met de ahornsiroop.
Lunch		
Stevige omelet met courgette en havermout  310 kcal 23 gram Koolh. 19 gram Eiwit 16 gram Vet	Havermout - 30 gram Courgette - 0.25 stuks (107 gram) Ei - 2 stuks (107 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Peper - 1 snufje (0 gram) Zout - 1 snufje (0 gram)	1. Was de courgette en snijd deze in plakjes. 2. Verhit in een koekenpan een scheutje olijfolie en bak hierin enkele minuten de courgette. 3. Klop ondertussen de eieren los in een kom, en voeg hier de havermout, peper en zout aan toe. 4. Giet het mengsel in de koekenpan en laat het ei stollen op laag vuur. 5. Laat de omelet op een bord glijden en eet smakelijk!
Diner		
Spaghetti met kip, zongedroogde tomaten, olijven en feta  366 kcal 32 gram Koolh. 27 gram Eiwit 14 gram Vet	Spaghetti, volkoren, onbereid - 40 gram Feta, schapenkaas - 20 gram Kipfilet, onbereid - 75 gram Olijfolie - 0.5 eetlepel (6 gram) Basilicum, vers - 3 gram Zongedroogde tomaat - 1 stuks (10 gram) Olijven, zwart, blik/glas - 2 stuks (10 gram) Peper - 1 snufje (0 gram) Zout - 1 snufje (0 gram)	1. Kook de spaghetti volgens aanwijzingen op de verpakking beetgaar. 2. Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes en de olijven in ringen. 3. Snijd de feta en kipfilet in blokjes. 4. Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak hierin de kip goudbruin gaar. Breng op smaak met peper en zout. 5. Schep de kip, olijven en zongedroogde tomaten door de spaghetti en verwarm goed door. Breng op smaak met olijfolie, peper en zout. 6. Schep de spaghetti op een bord en verdeel hier de feta overheen. Garneer eventueel met wat verse basilicum.
tussendoortje 1		

Muesli bar



135 kcal

18 gram Koolh.
3 gram Eiwit
6 gram Vet

Amandelen, ongezoeten - 5 gram
Zonnebloempitten - 5 gram
Pompoenpitten - 5 gram
Lijnzaad - 5 gram
Havervlokken - 10 gram
Roosijnen - 5 gram
Dadels, gedroogd, geconfijt - 5 gram
Olijfolie - 0.5 eetlepel (2 gram)
Honing - 0.5 eetlepel (5 gram)
Kaneel - 0.5 theelepel (0 gram)
Water - 5 ml (3 gram)

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Hak de amandelen grof.
3. Doe de havervlokken met de amandelen, zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad, dadels, rozijnen en kaneel in een blender of keukenmachine en maal kort tot een grof mengsel.
4. Verwarm de honing in een pan tot deze heel vloeibaar is doe dan de olie en het water erbij. Roer door en voeg het havermengsel toe. Roer dit goed door, tot je een kleverig mengsel krijgt.
5. Bekleed een klein bakblik of een kleine ovenschaal met bakpapier en verdeel het mueslimengsel eroverheen. Smeer goed uit, zodat het overal even dik is. Bak ongeveer 25 tot 30 minuten in de oven mooi bruin.
6. Haal uit de oven en maak alvast inkepingen met een mes waar je de plak wil breken/snijden.
7. Laat helemaal afkoelen en breek/snijd dan in 6 repen.
8. Bewaar de repen in een afgesloten bak buiten de koelkast.

tussendoortje 2

Rijstwafels met hüttenkäse en runderrookvlees



135 kcal

18 gram Koolh.
11 gram Eiwit
3 gram Vet

Rijstwafel - 3 stuks (20 gram)
Hüttenkäse - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (37 gram)
Runderrookvlees - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (23 gram)

1. Beleg de rijstwafels met plakjes runderrookvlees en besmeer met hüttenkäse.

tussendoortje 3

Appel en druiven








136 kcal

31 gram Koolh.
1 gram Eiwit
1 gram Vet

Appel, Granny Smith - 0.75 stuks (95 gram)
Witte druiven - 105 gram

1. Was de appel en snijd in partjes.
2. Was de druiven en voeg samen met de appel toe aan een schaalkje.

Calorieën: 1354 kcal Koolhydraten: 126gr. (37%) Eiwitten: 89gr. (26%) Vetten: 49gr. (33%) vezels: 28gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Yoghurt met kiwi, banaan en havermout  272 kcal 31 gram Koolh. 20 gram Eiwit 7 gram Vet	Noten, gemengd, ongezouten - 10 gram Havermout - 10 gram Banaan - 0.25 middel/groot (39 gram) Granaatappelpitjes - 5 gram Griekse yoghurt, mager - 150 gram Kiwi - 0.5 stuks (45 gram) Honing - 0.5 theelepel (3 gram)	1. Schil de kiwi en snijd in stukjes. 2. Pel de banaan en snijd in plakjes. 3. Voeg ze samen met de andere ingrediënten toe aan een schaalteje en eet smakelijk!
Lunch		
Kersen shake - Coach Nutrition  312 kcal 15 gram Koolh. 33 gram Eiwit 12 gram Vet	Shake, kersen, Coach Nutrition - 2 portie (79 gram)	
Diner		
Naanpizza met vijgen, geitenkaas en balsamico  367 kcal 54 gram Koolh. 15 gram Eiwit 10 gram Vet	Naanbrood - 0.5 stuks (80 gram) Geitenkaas, verse, 45+ - 40 gram Vijgen, vers - 1 stuks (67 gram) Honing - 0.5 theelepel (3 gram) Sla, gemengd - 15 gram Balsamicoazijn - 0.5 eetlepel (3 gram)	1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat of rooster met bakpapier. 2. Was de vijgen en snijd in plakjes. Verdeel de plakjes vlij over het naanbrood en verkruiemel de geitenkaas eroverheen. 3. Bak de naanpizza in 5 tot 7 minuten af in de oven. 4. Verdeel de sla over de naanpizza en besprenkel met balsamico azijn en honing.
tussendoortje 1		
Bulletproof koffie  136 kcal 1 gram Koolh. 1 gram Eiwit 15 gram Vet	Grasboter, ongezouten - 9 gram Kokosolie - 0.5 eetlepel (8 gram) Koffie, zwart - 1 kopje (74 gram)	1. Zet een kop koffie. 2. Doe de koffie samen met de grasboter en kokosolie in een blender en blend ongeveer 20 tot 30 seconden, totdat er een schuimige laag bovenop vormt. 3. Schenk de koffie in een mok en geniet!
tussendoortje 2		
Yoghurt met muesli  136 kcal 22 gram Koolh. 9 gram Eiwit 2 gram Vet	Muesli, zonder toegevoegde suiker - 25 gram Yoghurt, mager - 130 gram	1. Voeg de yoghurt en muesli toe aan een schaalteje en eet smakelijk!
tussendoortje 3		

Kersen shake - Coach Nutrition






135 kcal

7 gram Koolh.
14 gram Eiwit
5 gram Vet

Shake, kersen, Coach Nutrition - 1 portie (34 gram)

Calorieën: 1353 kcal's Koolhydraten: 120gr. (35%) Eiwitten: 99gr. (29%) Vetten: 47gr. (32%) Vezels: 25gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Smoothie met sinaasappel en amandelen  271 kcal 33 gram Koolh. 13 gram Eiwit 10 gram Vet	Amandelen, ongezoeten - 10 gram Havermost - 20 gram Banaan - 1 kleine (59 gram) Handsinaasappel - 1 stuks (77 gram) Griekse yoghurt, mager - 60 gram	1. Schil de sinaasappel en pel de banaan. 2. Doe deze samen met de overige ingrediënten in een blender en mix tot een glad geheel.
Lunch		
Frittata met krieltjes, prei en ham  313 kcal 18 gram Koolh. 21 gram Eiwit 17 gram Vet	Hamblokjes - 35 gram Krieltjes, voorgekookt - 70 gram Ei - 2 stuks (104 gram) Melk, halfvol - 20 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Ui - 0.25 stuks (35 gram) Prei - 35 gram Tijm, gedroogd - 0.5 theelepel (1 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	1. Klop de eieren met de melk, tijm, peper en zout los in een kom. 2. Snijd de prei in ringen, spoel schoon in een zeef en laat uitlekken. 3. Pel en snipper de ui. Snijd de krieltjes in plakjes. 4. Verhit de olie in een koekenpan. 5. Fruit hierin kort de ui, voeg de krieltjes toe en bak kort mee. 6. Voeg als laatste de prei en hamblokjes toe en bak ook kort mee. 7. Giet het eimengsel hier gelijkmatig overheen en bak gedurende 20 minuten tot het ei gestold en mooi goudbruin is.
Diner		
Biefstuk met groene asperges en aardappelen  366 kcal 41 gram Koolh. 35 gram Eiwit 6 gram Vet	Biefstuk, onbereid - 130 gram Aardappelen, vastkokend - 185 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Groene asperges - 185 gram Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	1. Haal de biefstuk een half uur voor gebruik uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. 2. Schil ondertussen de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in 20 minuten gaar. 3. Dep het vlees droog met keukenpapier en bestrooi met peper en zout. 4. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak het vlees op hoge temperatuur aan beide zijden bruin. 5. Zet het vuur lager en bak tot de gewenste gaarheid; rood 1 tot 2 minuten per kant; medium 2 tot 3 minuten per kant; doorbakken 3 tot 4 minuten per kant. Beweeg de biefstuk tijdens het bakken over de bodem van de pan en keer regelmatig om. 6. Wikkel de biefstuk na het bakken in aluminiumfolie en laat rusten. 7. Snijd een klein stukje van de onderkant van de asperges en kook in 3 tot 5 minuten gaar. 8. Schep samen met de aardappelen en de biefstuk op een bord en eet smakelijk!
tussendoortje 1		

Aardbeien shake - Coach Nutrition**135 kcal**

7 gram Koolh.
14 gram Eiwit
5 gram Vet

Shake, aardbei, Coach Nutrition - 1 portie (34 gram)

tussendoortje 2**Rijstwafels met hummus en runderrookvlees****137 kcal**

14 gram Koolh.
5 gram Eiwit
7 gram Vet

Hummus, naturel - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (24 gram)
Rijstwafel - 2 stuks (13 gram)
Runderrookvlees - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (10 gram)

1. Besmeer de rijstwafels met hummus en beleg met plakjes runderrookvlees.





tussendoortje 3**Gerookte kip met paprika, komkommer en wortel****135 kcal**

11 gram Koolh.
13 gram Eiwit
5 gram Vet

Gerookte kipfilet - 65 gram
Komkommer - 0.25 stuks (134 gram)
Rode paprika - 0.25 stuks (45 gram)
Wortels, geschrapt - 67 gram

1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!

Calorieën: 1352 kcal's Koolhydraten: 132gr. (39%) Eiwitten: 93gr. (28%) Vetten: 43gr. (29%) Vezels: 30gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Kwark met mango en chiazaad  271 kcal 33 gram Koolh. 25 gram Eiwit 4 gram Vet	Mango, diepvries - 135 gram Kwark, mager - 265 gram Chiazaad - 1.5 eetlepel (8 gram)	1. Laat de mango ontdoelen. 2. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaalteje en eet smakelijk!
Lunch		
Volkorenbrood met kaas, tomaat en sla  311 kcal 31 gram Koolh. 22 gram Eiwit 10 gram Vet	Volkorenbrood - 2 snee (72 gram) Kaas, 30+ - 2 beleg_voor_1_snee (41 gram) Tomaat - 1 stuks (72 gram) Sla, Romaine - 40 gram	1. Beleg de boterhammen met plakjes kaas. 2. Was de tomaat, snijd in plakjes en verdeel over de boterhammen. 3. Verdeel als laatste de sla over het brood.
Diner		
Fusilli met champignons, tomaat en hummus  368 kcal 42 gram Koolh. 14 gram Eiwit 15 gram Vet	Fusilli, volkoren, onbereid - 45 gram Hummus, naturel - 2 eetlepel (38 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (6 gram) Kastanjechampignons, onbereid - 80 gram Babyspinazie - 65 gram Cherrytomaatje - 5 stuks (50 gram) Peper - 1 snufje (0 gram) Zout - 1 snufje (0 gram)	1. Kook de fusilli volgens aanwijzingen op de verpakking beetgaar. 2. Borstel de champignons schoon en snijd in partjes. Was de cherrytomaaten. 3. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de champignons in 6 tot 8 minuten zacht en gaar. 4. Voeg de spinazie toe en bak tot deze een beetje is geslonken. 5. Voeg samen met de cherrytomaaten toe aan de pasta en warm het geheel goed door. 6. Schep als laatste de hummus erdoorheen en warm even mee. Breng naar wens nog op smaak met peper en zout. 7. Schep de pasta op een bord en eet smakelijk!
tussendoortje 1		
Chocolade shake - Coach Nutrition  135 kcal 7 gram Koolh. 14 gram Eiwit 5 gram Vet	Shake, chocolade, Coach Nutrition - 1 portie (34 gram)	
tussendoortje 2		

Zwarte bonen brownies



135 kcal

14 gram Koolh.
6 gram Eiwit
6 gram Vet

Walnoten, ongezoeten - 5 gram
Dadels, gedroogd, geconfijt - 10 gram
Zwarte bonen, blik / glas - 35 gram
Ei - 1 stuks (13 gram)
Honing - 0.5 eetlepel (3 gram)
Cacaopoeder, ongezoet - 0.5 eetlepel (2 gram)
Bakpoeder - 0.5 theelepel (1 gram)
Zout - 1 snufje (0 gram)

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een klein bakblik of ovenschaal met bakpapier.
2. Ontpit de dadels en week ze 15 minuten in lauwwarm water.
3. Spoel de zwarte bonen af met koud water in een zeef en laat uitlekken.
4. Mix in een keukenmachine of blender de zwarte bonen met de eieren, dadels, honing, bakpoeder, cacao-poeder en een snuf zout tot een egaal beslag.
5. Hak de walnoten grof en schep door het beslag.
6. Schep het beslag in de vorm of ovenschaal en zet ongeveer 25 minuten in de oven.
7. Laat de brownies afkoelen en snijd in het aantal stukken zoals aangegeven bij de geadviseerde porties.

tussendoortje 3

Hüttenkäse met bosvruchten en aardbeien







135 kcal

8 gram Koolh.
15 gram Eiwit
5 gram Vet

Hüttenkäse - 120 gram
Blauwe bessen, diepvries - 15 gram
Bramen, diepvries - 20 gram
Frambozen, diepvries - 15 gram
Aardbeien, diepvries - 35 gram

1. Laat de fruit ontdooiden. Snijd vervolgens de aardbeien in partjes.
2. Voeg samen met de hüttenkäse toe aan een schaaltje en eet smakelijk!

Calorieën: 1354 kcal Koolhydraten: 149gr. (44%) Eiwitten: 71gr. (21%) Vetten: 46gr. (31%) Vezels: 30gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Chiapudding met havermout, banaan, kiwi en blauwe bessen  272 kcal 38 gram Koolh. 7 gram Eiwit 8 gram Vet	Havermout - 20 gram Banaan - 0.75 middelgroot (83 gram) Blauwe bessen, diepvries - 15 gram Kiwi - 0.5 stuks (48 gram) Chiazaad - 2.5 eetlepel (15 gram) Amandelmelk, ongezoet - 95 gram Kaneel - 0.5 theelepel (1 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Doe de amandelmelk en chiazaad in een kom en roer de kaneel erdoorheen. Sluit de kom af met vershoudfolie en zet een nacht in de koelkast.2. Laat de volgende ochtend de blauwe bessen ontdooien.3. Pel de banaan en snijd in plakjes. Schil de kiwi en snijd in plakjes.4. Verdeel de havermout met de banaan, kiwi en blauwe bessen over de chiapudding.
Lunch		
Volkorenbrood met rosibief en pindaakaas  313 kcal 33 gram Koolh. 19 gram Eiwit 11 gram Vet	Pindaakaas, 100% pinda's - 1 beleg_voor_1_snee (15 gram) Volkorenbrood - 2 snee (79 gram) Rosbief, vleeswaar - 2 beleg_voor_1_snee (23 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Besmeer de boterhammen met pindaakaas en beleg met de plakjes rosibief.
Diner		
Spaghetti bolognese  366 kcal 35 gram Koolh. 24 gram Eiwit 14 gram Vet	Parmezaanse kaas - 10 gram Spaghetti, volkoren, onbereid - 35 gram Rundergehakt, mager, onbereid - 60 gram Basilicum, vers - 3 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (6 gram) Tomaat, gezeefd, passata - 120 gram Ui - 0.25 stuks (31 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Italiaanse kruiden - 0.5 theelepel (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram) Zout - 1 snufje (0 gram)	<ol style="list-style-type: none">1. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.2. Pel en snipper ondertussen de ui en hak de knoflook fijn.3. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui met de knoflook kort aan.4. Voeg het gehakt toe en bak rul.5. Voeg vervolgens de passata, Italiaanse kruiden, peper en zout toe. Roer goed door en laat de saus 10 minuten pruttelen met de deksel op de pan.6. Schep de pasta op een bord en verdeel hier de bolognese saus overheen. Bestrooi met Parmezaanse kaas en garneer eventueel met wat verse basilicum.
tussendoortje 1		
Kwark met gemengde noten en zaden  135 kcal 8 gram Koolh. 13 gram Eiwit 6 gram Vet	Noten, gemengd, ongezouten - 5 gram Lijnzaad - 5 gram Chiazaad - 3 gram Kwark, mager - 120 gram	<ol style="list-style-type: none">1. Voeg de kwark, noten en zaden toe aan een schaaltje en eet smakelijk!
tussendoortje 2		

Rijstwafels met kipfilet en hummus**136 kcal**

14 gram Koolh.
4 gram Eiwit
7 gram Vet

Hummus, naturel - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (25 gram)
Rijstwafel - 2 stuks (13 gram)
Kipfilet, vreeswaar - 1 plakje (6 gram)

1. Besmeer de rijstwafels met hummus en beleg met plakjes kipfilet.

tussendoortje 3




Rijstwafels met roomkaas, blauwe bessen en frambozen**136 kcal**

23 gram Koolh.
6 gram Eiwit
3 gram Vet

Blauwe bessen, diepvries - 55 gram
Frambozen, diepvries - 55 gram
Rijstwafel - 2 stuks (16 gram)
Roomkaas licht, 8% vet - 2 beleg_voor_1_rijstwafel (23 gram)

1. Laat de blauwe bessen en frambozen ontdooien.
2. Smeer de roomkaas op de rijstwafels.
3. Verdeel de blauwe bessen en frambozen over de rijstwafels.

Calorieën: 1351 kcal's Koolhydraten: 137gr. (41%) Eiwitten: 75gr. (22%) Vetten: 50gr. (33%) Vezels: 28gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Overnight oats met banaan, blauwe bessen en kokos  270 kcal 35 gram Koolh. 6 gram Eiwit 11 gram Vet	Kokosvlokken - 10 gram Havermout - 25 gram Banaan - 0.5 middelgroot (77 gram) Blauwe bessen, diepvries - 30 gram Chiazaad - 0.5 eetlepel (4 gram) Amandelmelk, ongezoet - 120 gram Kaneel - 0.5 theelepel (1 gram)	1. Voeg de avond voor het ontbijt de havermout, amandelmelk, chiazaad en kaneel toe aan een kom. 2. Roer even goed door, dek de kom af met vershoufolie en zet een nacht in de koelkast. 3. Haal de volgende ochtend de oats uit de koelkast en roer nogmaals even door. 4. Laat de blauwe bessen ontdooien. 5. Pel de banaan en snijd deze in plakjes. 6. Verdeel deze samen met de blauwe bessen over de overnight oats en garneer met de kokosvlokken.
Lunch		
Havermout pap - Coach Nutrition  312 kcal 25 gram Koolh. 38 gram Eiwit 6 gram Vet	Havermout pap, Coach Nutrition - 1 portie (80 gram)	
Diner		
Indiase tofu met noedels en spinazie  367 kcal 38 gram Koolh. 16 gram Eiwit 16 gram Vet	Rijstnoedels, onbereid - 45 gram Kokosmelk - 30 gram Tofu, onbereid - 60 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (9 gram) Spinazie - 125 gram Garam Masala - 0.5 eetlepel (3 gram) Zout - 1 snufje (0 gram)	1. Giet de tofu af en druk al het vocht eruit. Leg tussen keukenpapier met bijvoorbeeld een dik boek erop en laat goed uitlekken. 2. Kook ondertussen de noedels volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet af in een vergiet, spoel met koud water tot de noedels koud zijn en laat uitlekken. 3. Snijd de uitgelekte tofu in blokjes en bestrooi de tofu met de helft van de garam masala. 4. Verhit een beetje olijfolie in een wok of hapjespan en bak de tofu in ongeveer 6 tot 8 minuten bruin. 5. Haal de tofu uit de pan en zet even apart. 6. Voeg een beetje olijfolie aan dezelfde pan toe en bak de spinazie tot deze is geslonken. 7. Voeg de kokosmelk en overgebleven garam masala toe en breng zachtjes aan de kook. 8. Zet het vuur lager en voeg de noedels en tofu toe en meng goed door. 9. Verwarm de noedels een paar minuten en schep dan op een bord.
tussendoortje 1		

Volkorenbrood met kipfilet, zuivelspread en komkommer



134 kcal

10 gram Koolh.
6 gram Eiwit
8 gram Vet

Avocado - 0.25 stuks (23 gram)
Volkorenbrood - 1 snee (21 gram)
Komkommer - 0.25 stuks (30 gram)
Zuivelspread, naturel - 1 beleg_voor_1_snee (9 gram)
Sla, rucola - 5 gram
Kipfilet, vleeswaar - 1 beleg_voor_1_snee (9 gram)
Zout - 1 snufje (0 gram)
Peper - 1 snufje (0 gram)

1. Smeer de zuivelspread op de boterhammen.
2. Snijd de avocado open, verwijder een helft uit de schil en snijd in plakjes.
3. Verdeel de avocado over de boterhammen en bestrooi eventueel met wat peper en zout.
4. Was de komkommer, snijd in plakjes en beleg hiermee de boterhammen.
5. Leg de plakjes kipfilet hier overheen en verdeel de rucola over de boterhammen.

tussendoortje 2

Peer en walnoten



136 kcal

19 gram Koolh.
2 gram Eiwit
6 gram Vet

Walnoten, ongezouten - 5 gram
Peer - 0.75 stuks (158 gram)

1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!

tussendoortje 3

Rijstwafels met geitenkaas en gekookt ei








136 kcal

13 gram Koolh.
9 gram Eiwit
6 gram Vet

Ei - 1 stuks (36 gram)
Geitenkaas, harde, 30+ - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (11 gram)
Rijstwafel - 2 stuks (15 gram)

1. Kook het ei in ongeveer 8 minuten hard. Laat het ei onder koud water even schrikken en laat afkoelen. Pel het ei en snijd in plakjes.
2. Beleg de rijstwafels met plakjes geitenkaas en ei.

Calorieën: 1348 kcal's Koolhydraten: 134gr. (40%) Eiwitten: 75gr. (22%) Vetten: 52gr. (34%) Vezels: 25gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Volkorenbrood met hüttenkäse en hummus  269 kcal 32 gram Koolh. 15 gram Eiwit 9 gram Vet	Volkorenbrood - 2 snee (71 gram) Hummus, naturel - 1 beleg_voor_1_snee (20 gram) Hüttenkäse - 1 beleg_voor_1_snee (41 gram)	1. Besmeer de boterhammen met hüttenkäse en hummus.
Lunch		
Volkorenbrood met kaas  311 kcal 31 gram Koolh. 23 gram Eiwit 11 gram Vet	Volkorenbrood - 2 snee (78 gram) Kaas, 30+ - 2 beleg_voor_1_snee (44 gram)	1. Verdeelt de kaas over de boterhammen.
Diner		
Volkorenbrood met zalmzalade  364 kcal 33 gram Koolh. 25 gram Eiwit 14 gram Vet	Zalm, blik - 77 gram Volkorenbrood - 2 snee (81 gram) Mayonaise, halfvet - 1 eetlepel (15 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	1. Laat de zalm uitlekken en doe in een kom. 2. Voeg de mayonaise toe en pureer met een staafmixer tot een glad mengsel. Breng op smaak met peper en zout. 3. Besmeer de boterhammen met de zalmzalade en eet smakelijk!
tussendoortje 1		
Appel met gemengde noten en honing  135 kcal 14 gram Koolh. 3 gram Eiwit 8 gram Vet	Walnoten, ongezoeten - 5 gram Amandelen, ongezoeten - 5 gram Appel, Elstar - 0.5 stuks (78 gram) Honing - 0.5 theelepel (3 gram)	1. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd deze in ringen. 2. Hak de noten grof en verdeel deze over de appelringen. 3. Besprenkel als laatste met de honing.
tussendoortje 2		
Crackers met pindakaas en appel  135 kcal 15 gram Koolh. 5 gram Eiwit 6 gram Vet	Appel, Elstar - 0.5 stuks (49 gram) Pindakaas 100% pinda's - 1 beleg_voor_1_cracker (11 gram) Knäckebröd, volkoren - 1 stuks (14 gram)	1. Smeer de crackers in met pindakaas. 2. Was de appel, snijd de appel in plakjes en beleg hier de crackers mee.
tussendoortje 3		

Crackers met tomaat en feta



137 kcal

12 gram Koolh.

8 gram Eiwit

7 gram Vet

Feta, schapenkaas - 30 gram




Knäckebröd, volkoren - 1 stuks (19 gram)

Tomaat - 0.5 stuks (52 gram)

Italiaanse kruiden - 0.5 theelepel (0 gram)

1. Was de tomaten en snijd in plakjes.
2. Beleg de crackers met de plakjes tomaat.
3. Verkruimel de feta over de crackers.
4. Bestrooi met de Italiaanse kruiden.

Calorieën: 1354 kcal Koolhydraten: 134gr. (40%) Eiwitten: 80gr. (24%) Vetten: 50gr. (33%) Vezels: 25gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingrediënten	Bereidingswijze
Ontbijt		
Groene smoothie met peer en bleekselderij  <p>270 kcal</p> <p>35 gram Koolh. 17 gram Eiwit 6 gram Vet</p>	Havermout - 20 gram Peer - 0.5 stuks (140 gram) Olijfolie - 0.5 eetlepel (3 gram) Griekse yoghurt, mager - 125 gram Komkommer - 125 gram Bleekselderij - 0.5 stengel (25 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was de peer, bleekselderij en de komkommer. 2. Snijd de peer in grove stukken. 3. Verwijder bij de bleekselderij de bladeren en de nerf en snijd deze samen met de komkommer in grove stukken. 4. Doe deze samen met de overige ingrediënten in een blender en mix tot een glad geheel.
Lunch		
Groente omelet met brood  <p>314 kcal</p> <p>27 gram Koolh. 20 gram Eiwit 14 gram Vet</p>	Courgette - 0.25 stuks (86 gram) Volkorenbrood - 1 snee (40 gram) Ei - 2 stuks (86 gram) Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (6 gram) Ui, rode - 0.25 stuks (29 gram) Kastanjechampignons, onbereid - 70 gram Sla, rucola - 10 gram Tomaat - 0.5 stuks (40 gram) Olijven, groen, blik / glas - 3 stuks (11 gram) Oregano, gedroogd - 0.5 theelepel (0 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaat en snijd in blokjes. 2. Was de courgette en snijd in plakjes. Borstel de champignons schoon en snijd in plakjes. 3. Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak de ui, tomaat, courgette en champignons een paar minuten tot deze gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout. 4. Klop de eieren los in een kom met de oregano, peper en zout. 5. Verhit een beetje olie in een koekenpan, giet hier het eimengsel in en bak op middelhoog vuur aan de onderkant lichtbruin. 6. Als de omelet van boven oost gestold is draai je hem voorzichtig om en bak je ook de andere zijde lichtbruin. 7. Laat de omelet op een bord glijden en verdeel de groente, olijven en rucola eroverheen. Serveer met het brood.
Diner		
Zalm met couscous en groenten  <p>365 kcal</p> <p>34 gram Koolh. 24 gram Eiwit 15 gram Vet</p>	Couscous, onbereid - 35 gram Zalm - 85 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (9 gram) Gele paprika - 0.25 stuks (41 gram) Peterselie, plat, vers - 2 gram Groene asperges - 60 gram Tomaat - 0.5 stuks (43 gram) Zout - 1 snufje (0 gram) Peper - 1 snufje (0 gram)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. 2. Hak de peterselie fijn. Was de tomaat en paprika en snijd in blokjes. 3. Snijd een klein stukje van de onderkant van de groene asperges, snijd vervolgens doormidden en kook in een klein laagje water in 3 tot 5 minuten gaar. 4. Verwarm ondertussen de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de paprika in ongeveer 5 minuten gaar. Bak de laatste minuut de tomaat mee. 5. Bestrooi de zalm met peper en zout. Verwarm de andere helft van de olijfolie in een andere koekenpan en bak de zalm op middelhoog vuur in ongeveer 3 minuten per kant gaar. 6. Schep de paprika, tomaat en peterselie door de couscous en breng op smaak met peper en zout. 7. Schep de couscous op een bord en verdeel hier de groene asperges overheen. Leg hier als laatste de zalm bovenop.
tussendoortje 1		

No bake pindakaas koekjes



136 kcal

11 gram Koolh.
5 gram Eiwit
9 gram Vet

Kokosrasp - 5 gram
Amandelen, ongezoeten - 5 gram
Pinda's, ongezoeten - 5 gram
Pindakaas, 100% pinda's - 11 gram
Havermout - 5 gram
Cranberry's, gedroogd, gezoet - 5 gram
Rozijnen - 5 gram
Ahornsiroop - 5 gram

1. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Mix in een grote kom de droge ingrediënten door elkaar.
3. Voeg de pindakaas en ahornsiroop toe en roer goed door tot een dik beslag.
4. Schep 2 eetlepels beslag per koekje op de bakplaat en druk plat met een vork.
5. Laat de koekjes in 10 tot 20 minuten hard worden in de vriezer.

tussendoortje 2

Rijstwafels met gekookt ei en runderrookvlees



136 kcal

16 gram Koolh.
11 gram Eiwit
4 gram Vet

Ei - 1 stuks (33 gram)
Rijstwafel - 3 stuks (18 gram)
Runderrookvlees - 1 beleg_voor_1_rijstwafel (21 gram)

1. Kook het ei in ongeveer 8 minuten hard. Laat het ei onder koud water even schrikken en laat afkoelen. Pel het ei en snijd in plakjes.
2. Beleg de rijstwafels met plakjes ei en runderrookvlees.

tussendoortje 3

Geroosterde kikkererwten



136 kcal

14 gram Koolh.
7 gram Eiwit
5 gram Vet

Kikkererwten uit blik/glas - 90 gram
Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (4 gram)
Paprikapoeder - 0.5 theelepel (1 gram)
Zout - 1 snufje (0 gram)

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bedek de bakplaat van de oven met bakpapier.
2. Spoel de kikkererwten af in een zeef en laat uitlekken.
3. Meng in een kom de kikkererwten met olijfolie, paprikapoeder en zout. Spreid vervolgens uit over de bakplaat.
4. Zet de kikkererwten voor 15 minuten in de oven. Schep om en laat daarna nog 10 minuten staan.
5. Haal de kikkererwten uit de oven en laat goed afkoelen.

Boodschappenlijst

Groente & Fruit

Courgette	Ui	Knoflook	1 stuk
Sperziebonen	Koriander, vers		2.25 stuks
Spaanse peper, rood	Citroen		3.5 teentjes
Appel, Granny Smith	Witte		120 gram
druiven	Aubergine	Spinazie	3 gram
Kastanjechampignons, onbereid			0.5 stuks
Broccoli	Bosui	Komkommer	1 partje
Banaan	Blauwe bessen		2 stuks
Mandarijn	Aardappelen,		275 gram
vastkokend	Sla, gemengd		0.75 stuks
Cherrytomaatje	Tomaat		220 gram
Aardbeien	Avocado	Ui, rode	230 gram
Wortel	Babyspinazie	Sla, rucola	95 gram
Vijgen, vers	Appel, Elstar	Dadels,	1 stuk
gedroogd, geconfijt	Basilicum,		1.5 stuks
vers	Granaatappelpitjes	Kiwi	3.75stuks middelgroot
Handsinaasappel	Krieltjes,		10 gram
voorgekookt	Prei	Groene	2 stuks
asperges	Rode paprika	Wortels,	215 gram
geschraapt	Sla, Romaine	Peer	65 gram
Bleekselderij	Gele paprika		129 gram
Peterselie, plat, vers			4 stuks
			160 gram
			0.5 stuks
			0.5 stuks
			110 gram
			75 gram
			50 gram
			2 stuks
			2 stuks
			20 gram
			7 gram
			10 gram
			1.5 stuks
			1 stuk
			70 gram
			35 gram
			245 gram
			0.5 stuks
			67 gram
			45 gram
			1.5 stuks
			0.75 stengels
			0.5 stuks
			3 gram

Vlees, Kip, Vis & Vega

Gerookte zalm	50 gram
Kabeljauw	80 gram
Kipfilet, onbereid	170 gram
Zalm	155 gram
Hamblokjes	35 gram
Biefstuk, onbereid	130 gram
Rundergehakt, mager, onbereid	65 gram
Tofu, onbereid	65 gram

Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Zuivelspread, naturel	75 gram
Pesto, groen	1 eetlepel
Feta, schapenkaas	75 gram
Kaas, 30+	155 gram
Kipfilet, vleeswaar	55 gram
Hummus, naturel	132 gram
Runderrookvlees	64 gram
Geitenkaas, verse, 45+	75 gram
Hüttenkäse	250 gram
Gerookte kipfilet	70 gram
Rosbief, vleeswaar	23 gram
Parmezaanse kaas	10 gram
Roomkaas light, 8%vet	23 gram
Geitenkaas, harde, 30+	15 gram

Bakkerij

Vanille aroma	1 theelepel
Volkorenbrood	20 sneetjes

Zuivel & Eieren

Kwark, mager	940 gram
Ei	10 stuks
Melk, halfvol	40 gram
Griekse yoghurt, mager	635 gram
Grasboter, ongezoeten	9 gram
Yoghurt, mager	130 gram

Kruiden & Specerijen

Peper	11 snuffjes
Gemberpoeder	0.5 theelepels
Kaneel Oregano, gedroogd	5 gram
Chilipoeder	1 theelepel
Kerriepoeder	1 mespuntje
Kurkuma	0.5 theelepels
Cayennepeper	1 theelepel
Piment, gemalen	0.5 theelepels
Tijm, gedroogd	1 theelepel
Italiaanse kruiden	1 gram
Garam Masala	1 eetlepel
Paprikapoeder	0.5 theelepels

Pasta, Rijst & Internationale keuken

Olijfolie (voor bakken)	Zilvervriesrijst,	11.5 eetlepels
onbereid Kokosmelk	Olijven, groen,	90 gram
blik / glas	Speltmeel	130 gram
onbereid Teriyakisaus	Olijven, zwart,	10 stuks
blik/glas	Tomatenpuree,	55 gram
geconcentreerd,	blik Kokosolie	95 gram
Fusilli,	volkoren, onbereid	25 gram
Tomatenblokjes, blik,	pak Spaghetti,	8 stuks
volkoren, onbereid	Zongedroogde	10 gram
tomaat	Kokosolie	11 gram
Tomaat, gezeefd,	Naanbrood	85 gram
Rijstnoedels, onbereid	Kokosrasp	65 gram
Couscous, onbereid		80 gram
		2 stuks
		1 eetlepel
		1 stuk
		125 gram
		45 gram
		5 gram
		40 gram

Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Bouillonblokje, groente		0.75 blokjes
Zout	Pompoenpitten	15 snuffes
Bakpoeder	Olijfolie	15 gram
Mosterd	Citroensap	1.5 theelepels
Limoensap	Honing	25 gram
Ahornsiroop	Tonijn,	1 theelepel
naturel, blik	Honing	1 theelepel
Ahornsiroop		1 theelepel
Balsamicoazijn	Zwarte	2.5 theelepels
bonen, blik / glas	Zalm,	10 gram
blik	Mayonaise, halfvet	1 Blikje
Kikkererwten	uit	0.5 eetlepels
blik/glas		1 eetlepel
		4 gram
		35 gram
		77 gram
		1 eetlepel
		95 gram

Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

Pindakaas, 100% pinda's		50 gram
Knäckebröd, volkoren		9 stuks
Havermout		195 gram
Rijstwafel		16 stuks
Muesli, zonder toegevoegde suiker		45 gram
Lijnzaad		5 gram
Havervlokken		15 gram
Amandelpasta		15 gram

Snoep, Koek, Chips & Noten

Pijnboompitten		30 gram
Amandelen, ongezoeten		35 gram

Rozijnen	35 gram
Noten, gemengd, ongezoeten	45 gram
Walnoten, ongezoeten	35 gram
Zonnebloempitten	5 gram
Pinda's, ongezoeten	5 gram

Frisdrank, Sappen, Koffie & Thee

Water	315 milliliter
Amandelmelk, ongezoet	325 gram
Koffie, zwart	1 kopje

Bewuste voeding

Stevia, kristalzoetstof	1 gram
Crispy biscuit, chocolade-brownie karamel, Coach Nutrition	1 reep
Cranberry's, gedroogd, gezoet	15 gram
Tomatensoep, Coach Nutrition	1 portie
Cacaopoeder, ongezoet	2 gram
Shake, kersen, Coach Nutrition	3 portie
Shake, aardbei, Coach Nutrition	1 portie
Shake, chocolade, Coach Nutrition	1 portie
Chiazaad	4.5 eetlepels
Cacaopoeder, ongezoet	0.5 eetlepels
Chiazaad	3 gram
Kokosvlokken	10 gram
Haverhout pap, Coach Nutrition	2 portie

Diepvries

Blauwe bessen, diepvries	230 gram
Doperwtten, diepvries	50 gram
Frambozen, diepvries	125 gram
Kersen, diepvries	80 gram
Perzik, diepvries	65 gram
Graanaatappelpitjes, diepvries	15 gram
Mango, diepvries	135 gram
Bramen, diepvries	25 gram
Aardbeien, diepvries	35 gram