

# FATBURNING WEEKMENU

# Dag 1:

<b>Ontbijt</b>	2 volkoren crackers met geitenkaas of 2 plakjes 30+ kaas
<b>Tussendoor</b>	2 plakjes parmaham opgerold met rucola 1 + 1 gekookt eitje
<b>Lunch</b>	1 haring met uitjes
<b>Tussendoor</b>	1 schaaltje met 150 ml volle yoghurt
<b>Avondmaaltijd</b>	<p><b>Burgertjes met spinazie - ingrediënten:</b> 250 gram spinazie uit de diepvries, snufje peper, snufje zout, 2 tartaartjes, 1 ei, 2 el olijfolie</p> <p><b>Bereidingswijze:</b> Doe de spinazie in een pan met een klein scheutje water. Laat op laag vuur ontdooien. Voeg peper en zout toe. Laat de spinazie uitlekken nadat het opgewarmd is. Kook vervolgens 1 ei en pel deze. Snijd daarna in plakjes en leg op de spinazie. In een andere pan doe je olijfolie en bak je de tartaartjes gaar. Serveer samen met de spinazie. Eet smakelijk!</p>
<b>Tussendoor</b>	1 handje gemengde noten

## Dag 2:

<b>Ontbijt</b>	2 volkoren crackers met geitenkaas of 2 plakjes 30+ kaas
<b>Tussendoor</b>	2 plakjes parmaham opgerold met rucola 1 + 1 gekookt eitje
<b>Lunch</b>	<p><b>Boerenomelet met tomaat - Ingrediënten:</b> 1 ei, 100 ml magere melk, 1 tomaat in stukjes gesneden, 1 plakje 30+ kaas, 1/4 komkommer in plakjes gesneden, 1 el wokolie, snufje zout en peper</p> <p><b>Bereiding:</b> Kluts het ei met de magere melk in een kom. Doe er stukjes tomaat, komkommer en plakje 30+ kaas bij. Voeg een snufje zout en kerriepoeder toe. Even doorroeren. Doe de wokolie in een koekenpan, verwarm dit en giet het eimengsel erop. Kort op goed hoog vuur en daarna omdraaien en op laag vuur 6 minuten laten garen.</p>
<b>Tussendoor</b>	1 schaaltje met 150 ml volle yoghurt
<b>Avondmaaltijd</b>	<p><b>Kip met groente - ingrediënten:</b> 1 prei, 1 ui, 200 gram kipfilet, 2 el olijfolie, 2 tomaten, oregano kruiden, chilipoeder, kerriepoeder</p> <p><b>Bereidingswijze:</b> De kipfilet bestrooi je met kerrie, chilipeper en een snufje zout. Bak de kipfilet met olijfolie in de pan tot deze gaar is. De prei snijd je in ringen en de uien ook. Verhit in een andere pan 1 eetlepel olie en bak de prei en ui. Maak de tomaten schoon en leg deze op het ui en prei mengsel. Strooi er oregano over en laat met de deksel op de pan warm worden. Serveer samen met de kip en genieten maar!</p>
<b>Tussendoor</b>	5 plakjes komkommer besmeerd met filet american

## Dag 3:

<b>Ontbijt</b>	3 rijstwafels met notenpasta of 3 plakjes 30+ kaas
<b>Tussendoor</b>	1 handje gemengde noten.
<b>Lunch</b>	<p><b>Boerenomelet met tomaat - Ingrediënten:</b> 1 ei, 100 ml magere melk, 1 tomaat in stukjes gesneden, 1 plakje 30+ kaas, 1/4 komkommer in plakjes gesneden, 1 el olijfolie, snufje zout en peper, kerriepoeder.</p> <p><b>Bereiding:</b> Kluts het ei met de magere melk in een kom. Doe er stukjes tomaat, komkommer en plakje 30+ kaas bij. Voeg een snufje zout en kerriepoeder toe. Even doorroeren. Doe de olijfolie in een koekenpan, verwarm dit en giet het eimengsel in de pan. Bak kort op hoog vuur en daarna omdraaien. Laat 6 minuten op laag vuur garen.</p>
<b>Tussendoor</b>	1 schaaltje met 150 gram volle yoghurt.
<b>Avondmaaltijd</b>	<p><b>Rundvlees met groente - Ingrediënten:</b> 125 gram runderburger, 1/2 paprika 1/2 prei, 1/2 courgette, olijfolie, 1 teentje knoflook, zoete ketjap, snufje peper en zout.</p> <p><b>Bereiding:</b> De runderburger snijd je in reepjes en breng je op smaak met peper, zout. Zet de koekenpan op het middelhoog vuur en voeg 1 eetlepel olijfolie toe. Bak de reepjes vlees gaar. Snijd de groenten in stukken en bak deze op hoog vuur in de wokpan. Pers boven de wokpan 1 teentje knoflook uit en voeg er een 1 el zoete ketjap aan toe. Doe nu de reepjes vlees in wokpan en meng alles goed door elkaar. Eet smakelijk.</p>
<b>Tussendoor</b>	5 plakjes komkommer en 5 snoeptomaatjes

## Dag 4:

<b>Ontbijt</b>	3 rijstwafels met pindakaas of slankie smeerkaas.
<b>Tussendoor</b>	1 schaaltje met 150 ml volle yoghurt
<b>Lunch</b>	<p><b>Wrap met zalm - Ingrediënten:</b> 1 sjalot, 2 eieren, 1 el olijfolie, 75 gram gesnipperde zalm, 20 gram rucola, ¼ komkommer, ½ tomaat, 10 gram pijnboompitten, snufje peper en zout.</p> <p><b>Bereiding:</b> De eieren kluts je en voeg hier zout en peper aan toe. Neem de koekenpan erbij en bak hier het eimengsel in. Aan beide kanten goudbruin. Maak er op het bord een wrap van. Ondertussen snijd je de sjalot, komkommer en tomaat in stukjes. Meng de zalm met sjalot, tomaat en komkommer door elkaar heen. De rucola verdeel je over de wrap en daarover verdeel je de zalm, komkommer, sjalot en tomaat. Tot slot voeg je de pijnboompitten toe. Rol de wrap op en eet smakelijk!</p>
<b>Tussendoor</b>	1 gekookt ei
<b>Avondmaaltijd</b>	<p><b>viskoekjes met spinazie - Ingrediënten:</b> 400 gram spinazie, 200 gram witvis (naar keuze), 1 el dragon, 1 tl dijon mosterd, 1 el kokosolie, 1 bosje bosui en 1 ei.</p> <p><b>Bereiding:</b> De witvis doe je in blender en maal fijn. Pak een kom en doe hier de gemalen witvis in met dragon, mosterd, bosui en ei in. Meng dit door elkaar. Kneed kleine balletjes van het mengsel. Smelt de kokosolie in een koekenpan en leg de balletjes erin. Druk ze plat tot koekjes en bak ze in een paar minuten. Serveer met geroerbakte spinazie.</p>
<b>Tussendoor</b>	2 volkoren crackers met 30+ kaas (mag ook geitenkaas zijn)

## Dag 5:

<b>Ontbijt</b>	<p><b>Skyr met noten - Ingrediënten:</b> 50 gram skyr en 7 paranoten.</p> <p><b>Bereiding:</b> De skyr meng je met de paranoten. Mocht je skyr niet lekker vinden kun je ook yoghurt gebruiken.</p>
<b>Tussendoor</b>	1 gekookt eitje.
<b>Lunch</b>	<p><b>Wrap met zalm - Ingrediënten:</b> 1 sjalot, 2 eieren, 1 el olijfolie, 75 gram gesnipperde zalm, 20 gram rucola, ¼ komkommer, ½ tomaat, 10 gram pijnboompitten, snufje peper en zout.</p> <p><b>Bereiding:</b> De eieren kluts je en voeg hier zout en peper aan toe. Neem de koekenpan erbij en bak hier het eimengsel in. Aan beide kanten goudbruin. Maak er op het bord een wrap van. Ondertussen snijd je de sjalot, komkommer en tomaat in stukjes. Meng de zalm met sjalot, tomaat en komkommer door elkaar heen. De rucola verdeel je over de wrap en daarover verdeel je de zalm, komkommer, sjalot en tomaat. Tot slot voeg je de pijnboompitten toe. Rol de wrap op en eet smakelijk!</p>
<b>Tussendoor</b>	5 plakjes komkommer en 5 snoeptomaatjes.
<b>Avondmaaltijd</b>	<p><b>Kip met erwten (2 portie) ingrediënten:</b> 300 gram kippendijen, 2 tl chilipoeder, 2 tl paprikapoeder, 2 el gehakte peterselie, 2 sjalotjes, 400 gram doperwten, 400 gram tomatenblokjes</p> <p><b>Bereiding:</b> De doperwten kook je in 8 minuten gaar. De tomaten pureer je en hier voeg je chilipoeder en paprikapoeder aan toe. Fruit de sjalotjes in een steelpannetje en voeg de tomatensaus toe. De kip bak je gaar aan beide kanten en voeg je toe aan de tomatensaus. Leg de kip met tomatensaus op een bord en serveer met de doperwten. (Bewaar de overige portie in de koelkast)</p>
<b>Tussendoor</b>	1 handje gemengde noten

## Dag 6:

<b>Ontbijt</b>	<b>Skyr met noten - Ingrediënten:</b> 50 gram skyr en 7 paranoten. <b>Bereiding:</b> De skyr meng je met de paranoten. Mocht je skyr niet lekker vinden kun je ook yoghurt gebruiken.
<b>Tussendoor</b>	1 schaaltje met 150 ml volle yoghurt
<b>Lunch</b>	2 volkoren crackers met geitenkaas of 2 plakjes 30+ kaas
<b>Tussendoor</b>	5 plakjes komkommer en 5 snoeptomaatjes.
<b>Avondmaaltijd</b>	<b>Kip met erwten - er is over van dag 5 in de koelkast.</b>
<b>Tussendoor</b>	1 handje gemengde noten

## Dag 7:

<b>Ontbijt</b>	3 rijstwafels met pindakaas of slankie smeerkaas.
<b>Tussendoor</b>	1 schaaltje met 150 ml volle yoghurt
<b>Lunch</b>	1 haring met uitjes
<b>Tussendoor</b>	1 handje gemengde nootjes
<b>Avondmaaltijd</b>	<p><b>Karbonade met broccoli - ingrediënten:</b> 1 rode ui, 300 gram broccoli, 1 el ras el hanout, 1 schouderkarbonade, 2 el olijfolie, 1 el creme fraiche</p> <p><b>Bereiding:</b> Neem de koekenpan erbij en verhit de olijfolie. Bak de kleingesneden ui glazig samen met de kruiden. De broccoli kook je 3 minuten en laat je daarna uitlekken. De schouderkarbonade bak je in 10 minuten gaar. De karbonade haal je uit de pan en in dezelfde pan roerbak je de broccoli 3 minuten. Het laatst voeg je de creme fraiche toe. Eet smakelijk!</p>
<b>Tussendoor</b>	1 schaaltje met 150 ml volle yoghurt



## BOODSCHAPPENLIJSTJE - WEEK 1 -

### Brood & Crackers

- 1 pakje (wasa) volkoren crackers
- 1 rol rijstwafels

### Zuivel

- Skyr
- 1 bakje creme fraiche
- 1 pak 30+ kaas plakjes
- 1 liter volle yoghurt
- 1 halve liter magere melk
- Stukje geitenkaas

### Groente

- Blikje doperwtten (400 g)
- 2 zakjes rucola
- 650 gram spinazie
- 5 tomaten
- 2 komkommers
- 2 stuks prei
- 1 paprika (rood)
- 1 courgette
- 1 bakje snoeptomaatjes
- 4 sjalotjes
- 1 bosje bosui
- 1 rode ui
- 1 broccoli
- 400g tomatenblokjes
- 1 ui
- 1 teen knoflook

Scroll naar beneden voor overige benodigdheden

## BOODSCHAPPENLIJSTJE - WEEK 1 -

### Vlees & vis

- 1 pakje parmaham plakjes
- 2 haringen
- 125g runderburger
- 2 tartaartjes
- 500 gram kipfilet / kippendij
- filet american
- 150 g gesnipperde zalm
- 200 g witvis naar keuze
- 1 schouderkarbonade

### Noten & eieren

- Doosje 10 eieren
- 1 zakje gemengde noten
- 1 zakje paranoten
- Pijnboompitten

### Extra

- 1 potje pindakaas/notenpasta
- Slankie smeerkaas
- Bakje gefrituurde uitjes
- Kokosolie

### Kruiden en specerijen

- Peper (molen)
- 1 fles olijfolie
- Zout
- Mosterd
- Ketjap
- Wokolie
- Dragon
- Oregano kruiden
- Chilipoeder
- Kerriepoeder
- Peterselie

**TIP:** zorg bij het kopen van de ingrediënten dat de datum ruim in orde is!