

## Preppen: Weekmenu 2

De weekenden zijn bij mij niet zo strak gepland en wil ik vrij kunnen plannen. Ik zorg dat ik altijd wel wat in huis heb om op terug te vallen maar ik bereid niets voor. Soms kan het zijn dat het door de weeks iets anders loopt en dat ik dus eten over heb voor in het weekend.

	<b>Maandag = training =</b> Groenten: 8 x open handpalm Vetten: 4 x gesloten handpalm Eiwit: 8 x open handpalm Koolhydraten: 2 x open handpalm	<b>Dinsdag = actief herstel =</b> Groenten: 9 x open handpalm Vetten: 5 x gesloten handpalm Eiwit: 7 x open handpalm Koolhydraten: 0	<b>Woensdag = training =</b> Groenten: 8 x open handpalm Vetten: 4 x gesloten handpalm Eiwit: 8 x open handpalm Koolhydraten: 2 x open handpalm	<b>Donderdag = actief herstel =</b> Groenten: 9 x open handpalm Vetten: 5 x gesloten handpalm Eiwit: 7 x open handpalm Koolhydraten: 0	<b>Vrijdag = training =</b> Groenten: 8 x open handpalm Vetten: 4 x gesloten handpalm Eiwit: 8 x open handpalm Koolhydraten: 2 x open handpalm
<b>Breakfast</b> Eet ik tussen half 7 en half 8	<p><b>Pancake met courgette/wortel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 courgette, ik haal het zachte gedeelte eruit</li> <li>- 2 eieren</li> <li>- Kokosolie</li> <li>- Topping</li> </ul> <p>Deze pannenkoek is goed voor: Groenten: 1 of ½ x open handpalm Vetten: 2 x gesloten handpalm Eiwit: 1 x open handpalm</p> <p>Evt. kun je hier een glas melk of bakje kwark bij eten. In dat geval komt er 1 x open handpalm eiwit bij.</p> <p>Ik stop een halve courgette, ontdaan van zacht middenstuk, en twee eieren in de blender tot het helemaal fijn en door elkaar is. Dit bak ik zoals je een pannenkoek zou bakken. Ik gebruik kokosolie voor het bakken. Je kunt dit ook met andere groenten doen. Bijvoorbeeld met pompoen of biet. Met banaan is ook heerlijk maar dan telt dit niet mee als groenten. Topping probeer ik altijd zuinig mee te zijn. Ik gebruik ahornsiroop, beetje honing, geraffineerde suikervrije appelstroop of suikervrije jam. Tip: je kunt speculaaskruiden of kaneel door je beslag roeren.</p>				
<b>Maaltijd 1</b> Eet ik rond 9.30/10.00/11.00	<p><b>Hüttenkäse met tomaat en kruiden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 bakje hüttenkäse</li> <li>- 3,4 of 5 tomaten afhankelijk van de grootte</li> <li>- Kruiden naar smaak: koriander, basilicum, rozemarijn</li> </ul> <p>Dit gerecht is goed voor: Groenten: 1 x open handpalm Eiwit: 2 x open handpalm</p> <p>Super simpel! Wissel de kruiden af zodat het anders smaakt. Je kunt er ook een paar druppels olie in doen. Deze kun je ook variëren in smaak. Mijn favoriet: olie van zongedroogde tomaten en truffelolie. Ik koop deze altijd bij de Xenos maar je hebt ze ook in de supermarkt. Je kunt hier een paar nootjes of pitten bij doen als je wilt, tel er dan wel iets bij voor de vetten.</p>				
<b>Maaltijd 2</b> Eet ik rond 13.00 uur	<p><b>Afhankelijk van of het een trainingsdag is of niet, voeg ik koolhydraten toe aan mijn salade. Ik heb dus op maandag, woensdag en vrijdag een salade met linzen, avocado en gerookte kip. Op dinsdag en donderdag heb ik een salade met avocado, gerookte kip en mango</b></p> <p>Origineel recept (met mango) kun je <a href="#">hier</a> vinden. Ik heb het zelf wat aangepast, omdat ik er minder vetten in wil hebben en dus varieer met de koolhydraten.</p> <p>Ingrediënten: 1 handvol botersla ½ handvol rucola ½ avocado voor een niet-trainingsdag, ¼ avocado voor een trainingsdag ½ mango 100 gram gerookte kip 5 cherrytomaatjes 2 bosuitjes 1 eetlepel pijnboompitjes – deze laat ik achterwegen bij een trainingsdag 1 of 2 open handpalm linzen voor een trainingsdag honing-mosterd dressing</p>				

	<p>De salades zijn goed voor:  Dit gerecht is goed voor:  Groenten: 3 x open handpalm  Vetten: 1 of 2 gesloten handpalm (afhankelijk van hoeveelheid avocado en pijnboompitten)  Eiwit: 1 x open handpalm  Koolhydraten: 2 (afhankelijk van de hoeveelheid linzen)</p> <p>Bereiding</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Was de slasoorten en dep ze droog. Snijd de avocado en mango in blokjes, snijd de cherrytomaatjes doormidden en snijd de bosui in ringen.</li> <li>2. Doe alle groenten, fruit en eventueel linzen bij elkaar in één kom en meng dit kort door elkaar. Leg de salade vervolgens op een bord.</li> <li>3. Snijd de gerookte kipfilet in blokjes en verdeel deze over de salade. Rooster ondertussen de pijnboompitjes in een droge pan en laat deze afkoelen op een stukje keukenpapier. Kook ondertussen ook het ei vast gaar.</li> <li>4. Sprenkel een gewenste hoeveelheid honing-mosterddressing over de salade en strooi hier de geroosterde pijnboompitjes overheen.</li> </ol> <p>De honing-mosterddressing kun je zelf makkelijk maken door simpelweg een beetje honing met mosterd te mengen. Je kunt er eventueel een beetje olijfolie doorheen doen.</p>		
<p><b>Anytime meal</b></p> <p>Eet ik rond 18.00 uur</p>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>Gevulde courgette met hüttenkäse uit de oven</b></p> <p>Origineel recept van Ah kun <a href="#">hier</a> vinden, ik heb het wel wat aangepast:</p> <p>1 courgette  1 ui (gesnipperd)  olijfolie  1 dikke plak ham ((100 g/150g), in kleine blokjes)  1 bakje hüttenkäse (200 g)  1 zakje verse peterselie ((30 g), fijngesneden)</p> <p>Bereiding</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oven voorverwarmen op 225 °C.</li> <li>2. Courgette in lengte halveren en met lepel of meloenboor uithollen tot op 1/2 cm van wand.</li> <li>3. Vruchtvlees kleinsnijden en met ui in olie 3 min. zachtjes bakken.</li> <li>4. Ham toevoegen en 1 min. meebakken.</li> <li>5. Courgettehelften bestrooien met zout en peper.</li> <li>6. Hüttenkäse mengen met peterselie.</li> <li>7. Courgettemengsel erdoor scheppen.</li> <li>8. Op smaak brengen met zout en peper.</li> <li>9. Uitgeholde courgettes in ingevette ovenschaal leggen en vullen met courgette-kaasmengsel.</li> <li>10. Olie erover druppelen.</li> <li>11. Schaal in midden van oven schuiven en courgettes in 20-25 min. goudbruin en gaar bakken.</li> </ol> <p>Dit gerecht is goed voor:  Groenten: 3 x open handpalm  Vetten: 1 gesloten handpalm  Eiwit: 2 x open handpalm  Koolhydraten: 0</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p><b>Chinese maïssoep met kip</b></p> <p>Ingrediënten:  500 gram mais (een blik van 300 en een blik 180 gram), of 2 grote kolven  2 kleine wortels  1 ui  1 liter kippenbouillon, zelf getrokken of van blok  150 gram gekookte kip (eventueel een restje)  1 ei  Zout en peper  Een paar bosuitjes</p> <p>Bereiding</p> <p>Snipper de ui. Snijd de maiskorrels van de kolven af. Dit is het makkelijkst als je de kolven door midden snijdt en ze op het snijvlak rechtop zet. Neem een scherp mes en snijd van boven naar beneden waarbij je het mes dicht tegen de harde kern houdt. Snijd de wortels in kleine blokjes.</p> <p>Doe de uien, wortels en maïskorrels bij de bouillon, breng aan de kook en laat het 25 minuten pruttelen. Pureer de soep met de staafmixer en doe de stukjes kip erbij.</p> <p>Klop het ei los in een kommetje en giet het in een dun straaltje bij de soep, waardoor het ei draadjes maakt. Breng op smaak met zout en peper en garneer met een paar in ringetjes gesneden bosuitjes.</p> <p>Dit gerecht is goed voor:  Groenten: 2 x open handpalm  Vetten: 1 gesloten handpalm  Eiwit: 2 x open handpalm  Koolhydraten: 0</p> </td> </tr> </table>	<p><b>Gevulde courgette met hüttenkäse uit de oven</b></p> <p>Origineel recept van Ah kun <a href="#">hier</a> vinden, ik heb het wel wat aangepast:</p> <p>1 courgette  1 ui (gesnipperd)  olijfolie  1 dikke plak ham ((100 g/150g), in kleine blokjes)  1 bakje hüttenkäse (200 g)  1 zakje verse peterselie ((30 g), fijngesneden)</p> <p>Bereiding</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oven voorverwarmen op 225 °C.</li> <li>2. Courgette in lengte halveren en met lepel of meloenboor uithollen tot op 1/2 cm van wand.</li> <li>3. Vruchtvlees kleinsnijden en met ui in olie 3 min. zachtjes bakken.</li> <li>4. Ham toevoegen en 1 min. meebakken.</li> <li>5. Courgettehelften bestrooien met zout en peper.</li> <li>6. Hüttenkäse mengen met peterselie.</li> <li>7. Courgettemengsel erdoor scheppen.</li> <li>8. Op smaak brengen met zout en peper.</li> <li>9. Uitgeholde courgettes in ingevette ovenschaal leggen en vullen met courgette-kaasmengsel.</li> <li>10. Olie erover druppelen.</li> <li>11. Schaal in midden van oven schuiven en courgettes in 20-25 min. goudbruin en gaar bakken.</li> </ol> <p>Dit gerecht is goed voor:  Groenten: 3 x open handpalm  Vetten: 1 gesloten handpalm  Eiwit: 2 x open handpalm  Koolhydraten: 0</p>	<p><b>Chinese maïssoep met kip</b></p> <p>Ingrediënten:  500 gram mais (een blik van 300 en een blik 180 gram), of 2 grote kolven  2 kleine wortels  1 ui  1 liter kippenbouillon, zelf getrokken of van blok  150 gram gekookte kip (eventueel een restje)  1 ei  Zout en peper  Een paar bosuitjes</p> <p>Bereiding</p> <p>Snipper de ui. Snijd de maiskorrels van de kolven af. Dit is het makkelijkst als je de kolven door midden snijdt en ze op het snijvlak rechtop zet. Neem een scherp mes en snijd van boven naar beneden waarbij je het mes dicht tegen de harde kern houdt. Snijd de wortels in kleine blokjes.</p> <p>Doe de uien, wortels en maïskorrels bij de bouillon, breng aan de kook en laat het 25 minuten pruttelen. Pureer de soep met de staafmixer en doe de stukjes kip erbij.</p> <p>Klop het ei los in een kommetje en giet het in een dun straaltje bij de soep, waardoor het ei draadjes maakt. Breng op smaak met zout en peper en garneer met een paar in ringetjes gesneden bosuitjes.</p> <p>Dit gerecht is goed voor:  Groenten: 2 x open handpalm  Vetten: 1 gesloten handpalm  Eiwit: 2 x open handpalm  Koolhydraten: 0</p>
<p><b>Gevulde courgette met hüttenkäse uit de oven</b></p> <p>Origineel recept van Ah kun <a href="#">hier</a> vinden, ik heb het wel wat aangepast:</p> <p>1 courgette  1 ui (gesnipperd)  olijfolie  1 dikke plak ham ((100 g/150g), in kleine blokjes)  1 bakje hüttenkäse (200 g)  1 zakje verse peterselie ((30 g), fijngesneden)</p> <p>Bereiding</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oven voorverwarmen op 225 °C.</li> <li>2. Courgette in lengte halveren en met lepel of meloenboor uithollen tot op 1/2 cm van wand.</li> <li>3. Vruchtvlees kleinsnijden en met ui in olie 3 min. zachtjes bakken.</li> <li>4. Ham toevoegen en 1 min. meebakken.</li> <li>5. Courgettehelften bestrooien met zout en peper.</li> <li>6. Hüttenkäse mengen met peterselie.</li> <li>7. Courgettemengsel erdoor scheppen.</li> <li>8. Op smaak brengen met zout en peper.</li> <li>9. Uitgeholde courgettes in ingevette ovenschaal leggen en vullen met courgette-kaasmengsel.</li> <li>10. Olie erover druppelen.</li> <li>11. Schaal in midden van oven schuiven en courgettes in 20-25 min. goudbruin en gaar bakken.</li> </ol> <p>Dit gerecht is goed voor:  Groenten: 3 x open handpalm  Vetten: 1 gesloten handpalm  Eiwit: 2 x open handpalm  Koolhydraten: 0</p>	<p><b>Chinese maïssoep met kip</b></p> <p>Ingrediënten:  500 gram mais (een blik van 300 en een blik 180 gram), of 2 grote kolven  2 kleine wortels  1 ui  1 liter kippenbouillon, zelf getrokken of van blok  150 gram gekookte kip (eventueel een restje)  1 ei  Zout en peper  Een paar bosuitjes</p> <p>Bereiding</p> <p>Snipper de ui. Snijd de maiskorrels van de kolven af. Dit is het makkelijkst als je de kolven door midden snijdt en ze op het snijvlak rechtop zet. Neem een scherp mes en snijd van boven naar beneden waarbij je het mes dicht tegen de harde kern houdt. Snijd de wortels in kleine blokjes.</p> <p>Doe de uien, wortels en maïskorrels bij de bouillon, breng aan de kook en laat het 25 minuten pruttelen. Pureer de soep met de staafmixer en doe de stukjes kip erbij.</p> <p>Klop het ei los in een kommetje en giet het in een dun straaltje bij de soep, waardoor het ei draadjes maakt. Breng op smaak met zout en peper en garneer met een paar in ringetjes gesneden bosuitjes.</p> <p>Dit gerecht is goed voor:  Groenten: 2 x open handpalm  Vetten: 1 gesloten handpalm  Eiwit: 2 x open handpalm  Koolhydraten: 0</p>		
<p><b>Maaltijd voor het slapen</b></p> <p>Eet ik rond 21.30 uur</p>	<p>Magere yoghurt of kwark (of mengel hiervan)  Halve appel  Lijnzaad</p> <p>Dit is goed voor:  Vetten: ½ x gesloten handpalm  Eiwit: 2 x open handpalm</p>		