

## Preppen: Weekmenu 1

Zoals je ziet kloppen mijn handpalmen niet altijd helemaal bij de recepten. Het gaat er uiteindelijk om dat ik per dag voldoende van alles binnen krijg. Ik bekijk het dus in totaal. 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.

	Maandag = training	Dinsdag = actief herstel	Woensdag = training	Donderdag = actief herstel	Vrijdag = training	
<b>Breakfast</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x open groenten,</li> <li>• 2 x open eitwit,</li> <li>• 1 x gesloten vet</li> </ul>	<b>Pancake met wortel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 wortel</li> <li>- 2 eieren</li> <li>- Kokosolie</li> <li>- Topping</li> </ul> <p>Ik stop een wortel 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.</p> <p>Je kunt dit ook met andere groenten doen. Bijvoorbeeld met pompoen, banaan of biet.</p> <p>Ook kun je speculaaskruiden of kaneel door je beslag roeren.</p> <p>De topping probeer ik altijd zuinig mee te zijn. Ik gebruik ahornsiroop, beetje honing of suikervrije jam.</p>			<b>Pancake met banaan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 wortel</li> <li>- 2 eieren</li> <li>- Kokosolie</li> <li>- Topping</li> </ul>		<b>Pancake met banaan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 wortel</li> <li>- 2 eieren</li> <li>- Kokosolie</li> <li>- Topping</li> </ul>
<b>Maaltijd na de training</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x open koolhydraten,</li> <li>• 1 x open groenten,</li> <li>• 2 x open eiwit</li> </ul>	Zuurdesembrood 2 sneden Kipgehakt/kipfilet/kalkoen	-	Zuurdesembrood 2 sneden Kipgehakt/kipfilet/kalkoen	-	Zuurdesembrood 2 sneden Kipgehakt/kipfilet/kalkoen	
<b>Anytime meal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x open groenten,</li> <li>• 1 x open eiwit</li> <li>• 1 x gesloten vet</li> </ul>	<b>Super snelle spruiten</b> Recept van AH: klik <a href="#">hier</a> <p><b>Ingrediënten:</b>            300 g spruitjes            2 tenen knoflook            1 takje tijm            15 g boter            1 rode peper            1 citroen</p> <p>Ik volg dit recept helemaal, dus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Snijd de spruitjes in plakjes van ca. 2 mm of snijd ze op de fijne snijschijf van een keukenmachine. Verwarm een grote pan op middelhoog vuur en smelt hierin de boter. Snipper de knoflook en neem van de tijm de blaadjes. Roer de knoflook en tijm erdoor en bak enkele min. of tot de knoflook licht goudbruin is.</li> <li>2. Snijd ondertussen het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd de peper fijn. Boen de citroen schoon. Rasp de gele schil van de citroen. Voeg de spruitjes, rode peper en het gele rasp toe aan het mengsel in de pan en breng op smaak met peper en zout. Doe de deksel op de pan en laat 3 min. bakken of tot de spruitjes net zacht beginnen te worden. Verwijder de deksel en bak nog 1 min. Voeg citroensap naar smaak toe, schep om en serveer.</li> </ol> <p>Maar ik eet hier nog wel wat bij voor mijn eiwitten:            1 tartaar</p>			<b>Sambalboontjes</b> Recept van AH: klik <a href="#">hier</a> <p><b>Ingrediënten:</b>            500 g sperziebonen            1 ui            2 el olijfolie            1 el sambal manis (AH)            1 el ketjap manis (AH)</p> <p>Ik volg dit recept helemaal, dus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen, maar laat het puntje zitten. Kook de bonen in 8 min. beetgaar.</li> <li>2. Snijd ondertussen de ui in ringen. Verhit de olie in een wok en roerbak de ui 5 min. Voeg de sambal en ketjap toe en verwarm nog 2 min. Giet de bonen af en voeg toe aan het uienmengsel. Schep om en serveer in een schaal.</li> </ol> <p>Maar ik eet hier nog wel wat bij voor mijn eiwitten:            Gerookte forel met kruiden van de Lidl</p>		

<p><b>Anytime meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x open groenten,</li> <li>• 1 x open eiwit</li> </ul> <p>1 x gesloten vet</p>	<p><b>Lasagne met courgette</b></p> <p>Aangepast recept van sugarchallenge. Orginineel recept klik <a href="#">hier</a></p> <p>Ingrediënten:          Courgette          Blikje tomatenpuree          Hüttenkäse          Uitje          Knoflook          Spinazie          Peper          Zout          Bouillonblokje          Mager gehakt</p> <p>Bereiding:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Was de courgette en snij hem over de lengte in dunne plakken. Je kunt ze de plakken even aanbakken in de grillpan (dit zijn de lasagnebladen), maar ik doe dit zelf niet.</li> <li>2. Snij de ui en de knoflook in kleine stukjes en bak ze aan.</li> <li>3. Rul het gehakt (dit voeg ik dus zelf toe om aan mijn eitwitten te komen)</li> <li>4. Voeg de tomatenpuree toe samen met de spinazie en laat zachtjes bakken.</li> <li>5. Voeg naar smaak peper en zout en evt. bouillon toe.</li> <li>6. Maak vervolgens de lasagne in een ovenschaal, begin met een beetje saus, vervolgens de courgettebladen, dan wederom saus.</li> <li>7. Vervolgens een laagje kaas. Ik gebruik dus zelf hüttenkäse omdat dit laag in vetten is en veel eiwitten bevat maar je kunt ook mozzarella gebruiken.</li> <li>8. Laat in ongeveer 30 minuten gaar worden in de oven op 175 graden.</li> </ol>	<p><b>Frittata van overgebleven groenten</b></p> <p>Ingrediënten:          4 eieren          Hüttenkäse          Overgebleven groenten          Kokosolie om in te bakken</p> <p>Bereiding:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. In een kleine ovenvaste koekenpan met antiaanbaklaag verhit je de kokosolie op matig vuur. Voeg de geroosterde groenten toe en verwarm deze maar laat ze niet bruin worden.</li> <li>2. Verwarm je grill op laag.</li> <li>3. Zodra de groenten warm zijn, voeg je de losgeklopte eieren, samen met zout en peper naar smaak, toe. Roer de eieren door de groenten, laat vervolgens de onderkant van de frittata stevig worden. Gebruik vervolgens een spatel aan de randen van de pan om ervoor te zorgen dat de frittata niet aan de randen plakt.</li> <li>4. Wanneer de frittata langs de randen begint uit te harden, strooi je de hüttenkäse erover. Zet de pan onder de grill gedurende 5 tot 10 minuten, tot de frittata volledig gaar is en de randen een beetje bruin.</li> </ol> <p>Je kunt frittata ook in de pan maken, in principe is het een omelet.</p>
<p><b>Anytime meal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x open groenten,</li> <li>• 1 x open eiwit</li> </ul> <p>1 x gesloten vet</p>	<p><b>Pastinaaksoep</b></p> <p>Van Foody, zonder topping: Klik <a href="#">hier</a> voor het recept</p> <p>Ingrediënten:          3 st. pastinaak, 500 gr          1 ui          1 teentje knoflook          750 ml kippenbouillon          Scheutje kookroom, soja          1 takje rozemarijn          Zout          Peper</p> <p>Ik volg deels het recept:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. Fruit dit aan in wat olijfolie in een soeppan.</li> <li>2. Rits de blaadjes van de rozemarijn en bak deze mee.</li> <li>3. Verwijder met een dunschiller de buitenste laag van de pastinaak. Verwijder het kontje en snij de pastinaak in stukken van ongeveer 3 cm. Was ze en voeg het bij de pan en bak ze kort mee.</li> <li>4. Voeg de bouillon toe en breng het mengsel aan de kook. Laat de soep zo'n 15 minuten koken, totdat de pastinaak gaar is.</li> <li>5. Pureer de soep glad met een staafmixer en voeg een scheutje room toe voor wat extra smaak.</li> <li>6. Breng de soep op smaak met peper en zout.</li> </ol>	<p><b>Thaise kippensoep met garnalen</b></p> <p>Recept van AH: klik <a href="#">hier</a>          Ik laat de koolhydraten, dus de rijst, hier achterwegen.</p> <p><u>Ingrediënten</u>          1 stengel sereh (citroengras)          1 rode peper          3 cm gember (in plakjes)          200 g kipfilet (in stukjes)          200 g sugar snaps (schoongemaakt)          ½ bos bospeen (in schuine plakjes)          3 bosuitjes (in grove stukken)          125 g cocktailgarnalen          ½ zakje verse koriander ((a 15 g), grofgesneden)          1½ liter kippenbouillon (van tablet)          3 eetlepels sojasaus</p> <p>Ik volg dit recept helemaal, op de rijst na:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Snijd de harde onderkant en het uiteinde van de serehstengel af.</li> <li>2. Plet de stengel met de platte kant van een groot mes en snijd hem in stukken.</li> <li>3. Halveer de rode peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in reepjes.</li> <li>4. Breng de bouillon aan de kook.</li> <li>5. Voeg de sereh, rode peper, gember en kip toe. Laat de bouillon 10 minuten zachtjes trekken. Voeg de sugarsnaps en de bospeen toe en kook ze in 3-4 minuten beetgaar.</li> <li>6. Voeg de bosuitjes en de garnalen toe en warm ze even mee.</li> <li>7. Breng op smaak met sojasaus.</li> <li>8. Schep de soep in een kop en strooi de koriander erover.</li> </ol>

<b><u>Maaltijd voor het slapen</u></b> 1 x open groenten, 2 x open eiwit 1 x gesloten vet)	Magere yoghurt of kwark Halve appel Lijnzaad	Magere yoghurt of kwark Halve appel Lijnzaad	Magere yoghurt of kwark Halve appel Lijnzaad	Magere yoghurt of kwark Halve appel Lijnzaad	Magere yoghurt of kwark Halve appel Lijnzaad
---	--	--	--	--	--