

NIET MINDER MAAR ANDERS ETEN

# WEEKMENU

E-BOOK

1 WEEK  
SLANK  
& ZONDER  
SUIKER



KOOLHYDRAATARME RECEPTEN







## BEDANKT!

..... voor je interesse in ons gratis weekmenu. Wij zijn blij dat we jou mogen laten zien hoe leuk afvallen kan zijn.

Wij eten zelf al jaren zo en voelen ons er super bij.  
Ga op je gemak met het weekmenu aan de slag  
en geniet vooral van alle lekkere recepten deze week!

Liefs,

*Food Sisters*

# ZO VOLG JE HET BESTE ONS WEEKMENU

## BOODSCHAPPEN

Kijk wat je welke dag nodig hebt en controleer in je keukenkastje welke 'langer houdbare' producten je nog moet halen. Probeer zo te plannen dat je maximaal twee keer in de week boodschappen doet. Je mag producten vervangen. Een appel mag een peer zijn, bonen mogen wortels zijn en in plaats van biefstuk kun je ook een stukje kip nemen. Handig: print de boodschappenlijst. Ga hiervoor naar deze pagina: [www.foodsisters.nl/boodschappen/](http://www.foodsisters.nl/boodschappen/)

## DRINKEN

Drink 1,5 tot 2 liter vocht zonder suiker. Water is uiteraard het beste, maar als je dat saai vindt probeer dan eens water met een smaakje. Geen limonade maar bijvoorbeeld een gesneden stukje fruit in je water.

Verder toegestaan:

- Koffie (mag met melk zoals cappuccino)
- Thee
- Groentesap
- Heldere bouillon
- Melk, havermelk, sojamelk of karnemelk (max. 1 glas p/dag)

### **BELANGRIJK!**

**Drink deze week geen alcohol  
zodat je super goed gaat afvallen.**



## ALLERGIE, VEGETARISCH OF MAG JE IETS NIET?

Neem dan contact op met een diëtist bij jou in de buurt. Een diëtist kan voor jou dit weekmenu op maat maken.

## WISSELEN VAN DAGEN

Je kunt complete dagen met elkaar wisselen, maar wissel bijvoorbeeld niet de avondmaaltijd van maandag met die van donderdag. Op die manier blijft de verhouding tussen eiwitten, vetten en koolhydraten in balans.

## LUST JE IETS NIET?

Kies dan voor een soortgelijk product dat je wel lekker vindt. Dus bijvoorbeeld olijven vervang je voor tomaatjes of een handje walnoten. Kip in plaats van biefstuk. Wil je een gerecht vegetarisch eten, gebruikt dan een vegetarische vervanging zoals een groenteburger. In 2 recepten maken we gebruik van amandelmeel. Wil je dit vervangen? Dan kun je dit vervangen voor speltmeel.

Kijk ook eens op: [www.foodsisters.nl/variatielijst](http://www.foodsisters.nl/variatielijst).

## ALS JE TOCH MEER TREK HEBT

Kies dan bij voorkeur voor groente en fruit. Dit bevat weinig calorieën, zit vol voedingsstoffen en geeft een verzadigd gevoel. Of maak 1 van onze extra snack recepten voor tussendoor (zie pagina 22).

### TIP!

**Begin zondag met het bakken van de granola en rozijnenmuffins.**

*Heb je vragen over het weekmenu?*

*Twijfel niet, maar stuur een mail naar: [info@foodsisters.nl](mailto:info@foodsisters.nl).*

*We helpen graag.*



## Ontbijt

Tussendoor

## Lunch

Tussendoor

## Avondmaaltijd

Tussendoor

## Kwark met homemade granola en bosbessen

1 cracker (vezelrijk) met plakje kaas

## 2 noten-rozijnen muffins

1 kiwi

## Mexicaanse taco's

Stuk komkommer, 8 cherry tomaten, zakje (120 g) snack worteltjes

Oven: 180 graden  
Bereidingstijd: 5 min.  
Bakken: 10 min.

# GRANOLA

## Dit heb je nodig voor 5 porties:

100 g havermout  
100 g gemengde noten  
3 eetlepels  
pompoenpitten  
1 eetlepel honing  
1 eetlepel olijfolie  
1 eetlepel water  
3 theelepels kaneel  
  
1 handje bosbessen  
200 ml Griekse yoghurt  
(10% vet)  
1 theelepel honing

## Zo maak je het:

Hak de noten grof.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Spreid de granola uit op een bakplaat. Bak de granola ca. 5 minuten. Roer het mengsel om en bak nogmaals 5 minuten.

Maak van deze hoeveelheid 5 gelijke porties.

Serveer vandaag 1 portie granola met de bosbessen, yoghurt en honing.

Maak voor  
5 dagen  
ontbijt!





Oven: 180 graden  
Bereidingstijd: 15 min.  
Bakken: 30 min.

## NOTEN-ROZIJNEN MUFFINS

### **Dit heb je nodig voor 8 muffins:**

80 g amandelmeel  
50 g zonnebloempitten  
200 g ongebrande  
notenmix  
75 g rozijnen  
1/2 theelepel zout  
3 eieren  
2 eetlepels olijfolie

Muffinvormpjes of  
muffinbakkvorm

### **Zo maak je het:**

Meng alle ingrediënten goed door elkaar met een spatel in een grote kom.

Verdeel het beslag over de muffinvormpjes.

Bak de muffins 30 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat afkoelen.

## TIP!

*Voeg nog 1 eetlepel sesamzaadjes toe aan je beslag.*



Bereidingstijd: 8 min.

# MEXICAANSE TACO'S

## Dit heb je nodig voor 1 persoon:

- 2 tacoschelpen
- 150 g vegetarisch gehakt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 150 g Mexico Melange (Bonduelle, diepvries)
- 1 tomaat, in blokjes gesneden
- 2 theelepels Mexicaanse kruidenmix
- 1 eetlepel geraspte kaas (48+)
- Olijfolie

## Zo maak je het:

Laat de taco's volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking warm worden in de oven.

Verhit de olijfolie, bak het vegetarische gehakt rul en haal uit de pan.

Fruit vervolgens de knoflook in 2 minuten op halfhoog vuur. Voeg de groentemix toe en roerbak totdat de groenten ontdooid zijn.

Voeg vervolgens de Mexicaanse kruiden en tomaat toe en bak nog 1 minuut mee op laag vuur.

Vul de taco's met het groentemengsel en het gehakt, strooi de kaas eroverheen. Plaats nog even terug in de oven om de kaas te laten smelten.



Ontbijt	200 ml kwark met granola en 1 mandarijn
Tussendoor	1 appel
Lunch	2 noten-rozijnen muffins
Tussendoor	2 ham rolletjes met een augurk
<b>Avondmaaltijd</b>	<b>Broccoli zoete aardappelstamppot</b>
Tussendoor	1 kop heldere bouillon en 1 gekookt ei



## BROCCOLI ZOETE AARDAPPEL STAMPPOT

Bereidingstijd: 25 min.

### Dit heb je nodig

#### voor 1 persoon:

120 g broccoliroosjes  
(diepvries)  
2 kleine zoete aardappels  
(ca. 160 gram)  
50 g magere  
(vegetarische)  
spekreepjes  
Scheutje melk  
5 pecannoten, gehakt  
Peper

### Zo maak je het:

Schil de zoete aardappels en snijd deze in blokjes. Kook de zoete aardappel in ongeveer 15 minuten gaar. Voeg de laatste 7 minuten de broccoliroosjes toe.

Bak de magere spekreepjes uit in een koekenpan, zonder olie.

Giet de zoete aardappels en broccoli af. Voeg een scheutje melk toe en stamp het fijn tot een stamppot. Bestrooi met een beetje peper

Strooi de noten en spekjes over de stamppot heen.

**Tip:** Ook lekker met wat verse geitenkaas



Ontbijt  
Tussendoor  
Lunch  
**Tussendoor**  
**Avondmaaltijd**  
Tussendoor

200 ml kwark met granola en 10 druiven  
1 cracker (vezelrijk) met pindakaas en plakjes komkommer  
2 noten-rozijnen muffins  
**Komkommer in zoetzuur**  
**Honing mosterd kip**  
10 cherrytomaten gevuld met roomkaas light

Bereidingstijd: 5 min.

## KOMKOMMER IN ZOETZUUR

**Dit heb je nodig  
voor 1 persoon:**

1 komkommer  
1 eetlepel witte wijnazijn  
1 theelepel mosterd  
Peper en zout

**Zo maak je het:**

Schaaf de komkommer met een dunschiller.

Maak een dressing van een eetlepel witte wijnazijn, een theelepeltje honing, een theelepeltje mosterd en wat peper en zout.

Meng de komkommer hier doorheen.

### TIP!

*Ook handig en lekker om mee te nemen in een bakje!*



Bereidingstijd: 15 min.  
Oven: 180 graden  
Bakken: 45 min.

## HONING MOSTERD KIP

### Dit heb je nodig voor 1 persoon:

1 eetlepel (Dijon)  
mosterd  
1 eetlepel honing  
1/2 eetlepel olijfolie  
2 kippendijfiletjes  
2 takjes rozemarijn  
200 gram sperziebonen  
Peper en zout

### Zo maak je het:

Meng in een kom de mosterd, honing en olijfolie. Voeg naar smaak zout toe.

Leg de kip met de huidkant boven in een ondiepe, ingevette ovenschaal. Schep de honing-mosterdsaus over de kip.

Plaats de takjes rozemarijn tussen de kip. Bak de kip in ongeveer 45 minuten gaar.

Breng water aan de kook, doe de sperziebonen erin en kook 10 minuten. Proef. Beetgaar? Zo niet, kook ze dan nog even door en giet af.

Haal de kip uit de oven en bestrooi met peper. Besprenkel de sperziebonen met 2 eetlepels honingmosterd olie.



## Ontbijt

Tussendoor

## Lunch

Tussendoor

## Avondmaaltijd

Tussendoor

## Banaan-chocoladeshake

Snoepgroenten\*

## Gele paprikasoep

Handje ongezouten gemengde noten (20 g) met handje gedroogde cranberry's

## Zoete schotel

2 gekookte eieren met 4 plakjes rookvlees



# BANAAN- CHOCOLADESHAKE

Bereidingstijd: 5 min.

### Dit heb je nodig voor 1 shake:

1 banaan  
100 ml sojamelk  
chocolade light  
(bijv. Alpro)

### Zo maak je het:

Pureer de ingrediënten in de blender of met een staafmixer tot een shake.



Bereidingstijd: 10 min.

## GELE PAPRIKASOEP

**Dit heb je nodig  
voor 1 persoon:**

2 gele paprika's,  
in stukjes gesneden  
1/2 groentebouillon-  
blokje  
1/4 kleine ui, gesnipperd  
1/4 teen knoflook,  
geperst  
1 eetlepel zuivelspread  
Olijfolie  
Peper en zout

**Zo maak je het:**

Voeg het bouillonblokje toe aan 220 ml kokend water.

Verhit in een pan wat olijfolie en bak de paprika, ui en knoflook ongeveer 2-3 minuten zachtjes aan. Schenk de bouillon erbij en breng de soep aan de kook. Laat 10 minuten zachtjes doorkoken.

Giet de bouillon af en vang op in een bakje. Pureer de soep en leng aan met water tot de gewenste dikte. Zet nog even terug op het vuur en roer de zuivelspread erdoor. Breng op smaak met peper en zout.



Bereidingstijd: 10 min.

Oven: 180 graden

Bakken: 25 min.

# ZOETE SCHOTEL

## Dit heb je nodig

### voor 1 persoon:

1 stronk witlof

Olijfolie

1 gekookte rode biet, in  
parten gesneden

1 peer, met schil in  
parten

1/2 rode ui, in fijne  
ringen

2 theelepels honing

Peper en zout

4 blokjes feta,  
verkruid

5 pecannoten

## Zo maak je het:

Halveer de witlof en verwijder de kern. Snijd daarna in kwarten.

Vet een ovenschaal of bakplaat in met wat olijfolie of gebruik bakpapier.

Verdeel de witlof, biet, partjes peer en ui hierover.

Meng een eetlepel olijfolie met de honing in een schaalje en breng op smaak met peper en zout.

Bestrijk de groenten en de peer partjes met de dressing.

Strooi de fetakruimels en noten over de groenten.

Bak de zoete schotel gaar in 25 minuten.



Ontbijt  
Tussendoor

## Lunch

Tussendoor

## Avondmaaltijd

Tussendoor

200 ml kwark met granola en 1 appel  
kiwi

## Wrap tosti

10 olijven en 1 rode puntpaprika in reepjes

## Courgette spaghetti met bolognaisesaus

2 blokjes kaas

Bereidingstijd: 5 min

Oven: 200 graden.

Bakken: 8 min.

### Dit heb je nodig voor 1 persoon:

1 volkoren wrap  
(of bietenwrap)  
1 theelepel pesto  
10 cherrytomaten,  
gehalveerd  
1/4 rode ui,  
in fijne ringen  
2 eetlepels  
geraspte kaas

# WRAP TOSTI

### Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Besmeer de wrap met pesto en beleg met de ui en tomaten.

Bestrooi met de geraspte kaas. Leg in een ovenschaal en laat in 5-8 minuten de kaas smelten.

## TIP!

*Je kunt in dit recept ook het bakken in een tosti-ijzer*



# COURGETTE SPAGHETTI MET BOLOGNAISESAUS

Bereidingstijd: 15 min.

## Dit heb je nodig

### voor 1 persoon:

- 1 courgette of 1 bakje courgette spaghetti
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 150 gram rundertartaar gehakt
- 1 blikje tomatenpuree (140 gram)
- 1 zak Italiaanse roerbakgroenten (400 gram)
- 2 theelepels sambal
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 1/2 bakje (kastanje) champignons, in plakjes gesneden

## Zo maak je het:

Gebruik een spiraalsnijder (spirelli) of snijd de courgette in blokjes. Ook kun je courgette spaghetti kant-en-klaar kopen.

Verhit in een koekenpan olijfolie en bak hierin de ui en knoflook. Voeg vervolgens het gehakt, blikje tomatenpuree, roerbakgroenten, sambal en de champignons aan toe. Laat op laag vuur 4 minuten zachtjes koken.

Doe de courgettespaghetti in een vergiet en overgiet met kokend water. Serveer de saus op de courgette spaghetti.

Belangrijk! Dit is een grote hoeveelheid saus. Je kunt de helft invriezen voor bijvoorbeeld [koolhydraatarme lasagne](#).

## TIP!

Lekker met wat olijven.



Ontbijt	200 ml kwark met granola en 10 druiven
Tussendoor	Snoepgroenten
Lunch	2 noten-rozijnen muffins
<b>Tussendoor</b>	<b>Frambozensap</b>
<b>Avondmaaltijd</b>	<b>Salade met bietjes en witlof</b>
Tussendoor	Handje (40 g) pistachenootjes met 3 blokjes kaas

Bereidingstijd: 5 min.

## FRAMBOZENSAP

**Dit heb je nodig voor 2 glazen:**

30 frambozen  
(diepvries)  
2 glazen bronwater  
met koolzuur  
(bijv. Spa Rood)

**Zo maak je het:**

Pureer de frambozen samen met het bronwater.

Bewaar de helft voor morgen.

### TIP!

*Pureer wat muntblaadjes mee!*





# SALADE MET BIETJES EN WITLOF

Bereidingstijd: 10 min.

## Dit heb je nodig voor 1 persoon:

2 rode bietjes, voorgekookt en in kleine blokjes  
1 stronk witlof, fijn gesneden  
1 ei, hard gekookt  
1 handje rucola sla  
1 snack komkommer, in stukjes gesneden  
2 eetlepels mayonaise  
1 tartaartje  
klontje boter  
Peper en zout

## Zo maak je het:

Bestrooi het tartaartje met peper en zout. Verhit een klontje boter in een kleine koekenpan.

Bak het tartaartje in 4 tot 6 minuten bruin op hoog vuur. Bak 2 minuten langer op middelhoog vuur als je het tartaartje helemaal gaar van binnen wilt eten.

Mix daarna de bietjes met de komkommer, witlof, rucola en ei. Voeg de mayonaise toe en breng op smaak met peper en zout.

Serveer de salade met het tartaartje.



**Ontbijt**

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

**Avondmaaltijd**

Tussendoor

**Roerei met tomaat**

Frambozensap

2 crackers (vezelrijk) met bietenhummus

1 hazelnootkoekje en kop verse muntthee

**Biefstuk met champignons en spinazie**

1 hazelnootkoekje en kop verse muntthee

Bereidingstijd: 10 min.

## ROEREI MET TOMAAT

**Dit heb je nodig****voor 1 persoon:**

2 vezelrijke crackers

2 eieren

1 eetlepel volle melk

1 tomaat, in kleine  
blokjes1/2 eetlepel geraspte  
kaas

Peper en zout

Olijfolie

**Zo maak je het:**

Verwarm wat olijfolie in een steelpannetje. Kluts de eieren los en voeg de melk toe. Breng op smaak met peper en zout.

Schenk de eieren in de pan en voeg de blokjes tomaat toe. Blijf steeds roeren. Haal van het vuur als de eieren nog een beetje vochtig zijn. Voeg de kaas toe. Serveer op de crackers.

## VOEDINGSWAARDEN

*Kijk voor de voedingswaarden van al onze recepten op:*

*[www.foodsisters.nl/voedingswaarde](http://www.foodsisters.nl/voedingswaarde)*





Oven: 160 graden  
Bereidingstijd: 15 min.  
Bakken: 25 min.

**Dit heb je nodig  
voor 4 koekjes:**

- 65 g amandelmeel
- 2 eiwitten
- 1 grote hand hazelnoten,  
fijngesneden
- 1 eetlepel  
amandelschaafsel
- 8 hazelnoten,  
grof gesneden
- 1 zakje vanille suiker

## HAZELNOOTKOEKJES

**Zo maak je het:**

Klop de eiwitten stijf met de vanillesuiker.

Meng het amandelmeel en fijngesneden hazelnoten door elkaar. Schep dit door de opgeklopte eiwitten.

Schep met een lepel het deeg op een, met bakpapier beklede, bakplaat.

### TIP!

*Ook lekker met cashewnoten ipv. hazelnoten*

# BIEFSTUK MET CHAMPIGNONS EN SPINAZIE

Bereidingstijd: 20 min.

## Dit heb je nodig

### voor 1 persoon:

- 1 biefstukje (ca. 130 gram)
- 2 plakjes seranoham
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 rode (punt) paprika, in blokjes gesneden
- 1/2 bakje champignons, gehalveerd
- 150 gram spinazie (vers)
- 1 eetlepel zuivelspread light
- Peper
- Klontje roomboter
- 1 eetlepel olijfolie
- Aluminiumfolie

## Zo maak je het:

Wikkel de biefstuk in twee plakjes serano ham. Zet het eventueel vast met een cocktailprikker. Bestrooi met peper.

Verhit boter in een koekenpan en bak de biefstuk op hoog vuur 3 minuten per kant. Pak de biefstuk in met aluminiumfolie en laat 5 minuten rusten.

Maak de pan schoon en roerbak hierin de knoflook op middelhoog vuur in een beetje olijfolie. Voeg na een minuut de paprikablokjes en champignons toe.

Voeg na 1 minuut de spinazie in delen toe, totdat het geslonken is. Roerbak dit nog 1 minuut mee op laag vuur.

Voeg als laatste de zuivelspread toe, totdat deze goed is opgelost. Serveer de groenten met het biefstukje.





# VOEL JE FIT!

*Probeer minimaal een half uur per dag aan beweging te doen en hier een gewoonte van te maken voor de rest van je leven.*

*Beweeg je veel en intensief voeg dan naast het dagmenu 1 à 2 stuks fruit toe.*





# Lekkere snacks voor onderweg!

Wij hebben 4 heerlijke snelle  
en simpele recepten voor jou:

## APPELMUFFIN

[www.foodsisters.nl/koolhydraatarme-appeltaart](http://www.foodsisters.nl/koolhydraatarme-appeltaart)

## GEZONDE CHOCOLADE CUPCAKES

[www.foodsisters.nl/gezondechocoladecupcakes](http://www.foodsisters.nl/gezondechocoladecupcakes)

## BROWNIE

[www.foodsisters.nl/brownie](http://www.foodsisters.nl/brownie)

## POMPOENBROOD

[www.foodsisters.nl/pompoenbrood](http://www.foodsisters.nl/pompoenbrood)



# IK WIL STARTEN

## HOE KAN IK HET BESTE BEGINNEN?

Bekijk hieronder ons aanbod en wilt u meer informatie kunt u dat uiteraard vinden op [www.foodsisters.nl](http://www.foodsisters.nl)



€20,-

### INTERMITTENT FASTING

Snel afvallen door verhoogde vetverbranding



€25,-

### 8 WEKEN SLANK HET KOOKBOEK

Zelfstandig afvallen met 8 weekmenu's



€82,<sup>50</sup>

### 8 WEKEN SLANK PROGRAMMA

Makkelijk afvallen met veel extra's!

**BESTEL NU**

[www.foodsisters.nl/webshop](http://www.foodsisters.nl/webshop)