



# VROUW

Meld u aan via [vrouwlekkerinjevel.nl](http://vrouwlekkerinjevel.nl)



**Val 5 kilo af in 6 weken!**

## Lekker in je vel-challenge **Weekmenu 3**

Met de  
recepten van  
Healthy Chef  
Mathijs  
Vrieze



De komende weken deel ik 6 gezonde en lekkere weekmenu's die je kunt gaan volgen. Mijn weekmenu's, recepten, kooktips en inzichten deel ik graag met mensen die willen afvallen óf gewoon bewust willen leven. Met behulp van de kennis die ik deel maak je daadwerkelijk de verandering in je mindset en leefstijl die nodig is.

Ik wil je stimuleren om de weekmenu's naar eigen persoonlijke smaak en hoeveelheid aan te passen. Door kleine veranderingen aan te brengen geef je zelf je leefstijl vorm. Dit is natuurlijk ook handig voor wanneer iemand uit het gezin bepaalde ingrediënten niet lust of niet mag eten vanwege een dieet of allergie. Het samenstellen van een weekmenu helpt je bij het inzicht krijgen in voeding. Ik wil je aanmoedigen om creatief met de menu's om te gaan. Wissel gerust wat gerechten als dit beter uitkomt in je planning, wees flexibel. De weekmenu's heb ik beknopt uitgeschreven om er geen dik boekwerk van te maken. Besmeer broodproducten met een dun laagje roomboter. Bak in een scheutje bak-olijfolie of kokosvet. Breng de gerechten op smaak met een snufje zeezout en grove peper uit de molen. Kook naar eigen inzicht en daag jezelf uit. Variatie, evenwicht en genieten zijn daarbij de belangrijkste sleutelwoorden.

Veel kookplezier!  
Groet, Mathijs Vrieze



Kijk voor de  
recepten van  
Mathijs Vrieze op  
[alldagenvers.nl](https://alldagenvers.nl)

# Maandag

## Ontbijt

200 ml volle yoghurt, 2 el havermout/muesli,  
2 el rauwe cashewnoten, 1 peer.

## Tussendoortje

2 rijstwafels met een half plakje kaas en plakjes tomaat.

## Lunch

1 volkorenpistolet met zuivelspread, plakje ham of 2 plakjes  
runderrookvlees, paprika, rucola sla.

## Tussendoortje

1 stuk fruit naar keuze.

## Avondeten

250 g (biologische) rode kool uit de diepvries. 150 g gekookte aardappelen.  
Krokante kipstukken met auberginedip.

*Kijk voor dit recept op [alldagenvers.nl](https://alldagenvers.nl)*

Krokante  
kipstukken met  
auberginedip



# Dinsdag

## Ontbijt

2 plakken bananenbrood  
*Kijk voor dit recept op [alldagenvers.nl](https://alldagenvers.nl)*  
met een schep yoghurt erbij.

## Tussendoortje

150 g verse rauwkostsalade met kruidendressing.

## Lunch

Brunch burger met gebakken avocado en ei.  
*Kijk voor dit recept op [alldagenvers.nl](https://alldagenvers.nl)*

## Tussendoortje

1 mandarijn en een handje noten.

## Avondeten

250 g nasi groenten (prei, paprika, rode ui, champignons), 125 g gebakken kipreepjes,  
varkenreepjes of hamblokjes, 2 el woksous, 60 g zilvervliesrijst, (biologische) nasi kruidenmix.

Brunch burger  
met gebakken  
avocado en ei



# Woensdag

## Ontbijt

200 ml warme volle melk, 4 el havermout, 1 tl kaneel, 2 el amandelschaafsel, 1 banaan.

## Tussendoortje

1 meergranencracker met hummus of groentespread, reepjes paprika.

## Lunch

1 grote wrap met Griekse vulling: feta, olijven, tomaat, ijsbergsla en tzatziki.

## Tussendoortje

150 g rauwkostsalade met kruidendressing.

## Avondeten

Rode bieten met abrikozen salade. *Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl*  
125 gram rundertartaar of gehaktbal, 150 g gebakken aardappelen met specerijen (kerrie, paprikapoeder).



Rode bieten met abrikozen-salade

# Donderdag

## Ontbijt

2 sneetjes volkorenbrood, 1 x jam, 1 x magere vleeswaren, reepjes rauwkost.

## Tussendoortje

100 ml volle yoghurt, handje blauwe bessen of druiven.

## Lunch

Salade met pompoen, zoete ui, couscous, tonijn en ei. *Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl*

## Tussendoortje

1 banaan en een handje noten.

## Avondeten

Vegetarische Gado Gado groenten met gebakken tofu en notensaus. *Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl*  
Met keuze zilvervliesrijst of woknoedels.



Gado gado met gebakken tofu en homemade notensaus

# Vrijdag

## Ontbijt

200 ml volle yoghurt, 2 eetl. havermout/muesli, 2 el rauwe hazelnoten, 1 kiwi.

## Tussendoortje

4 snackballetjes van pruimen en walnoten.

## Lunch

2 gebakken eieren met ham/kaas op 1 sneetje volkorenbrood, stukje komkommer en een tomaat.

## Tussendoortje

1 appel.

## Avondeten

250 g roergebakken snijbonen met ui en knoflook, 125 gram gebakken kipdij of witvis, 150 g aardappelpuree met roomboter en peterselie.



Snackballetjes van pruimen en walnoten

# Weekend

Ik vind het belangrijk dat je ook zelf aan de slag gaat. Naar eigen inzicht kun je nu zelf twee dagmenu's voor het weekend gaan samenstellen. Werk dit uit en kijk ter inspiratie goed naar de opbouw van het menu van afgelopen week. Eet wat je lekker vindt, maar laat jezelf niet volledig gaan, kies wel gezond. Een kleine traktatie in het weekend mag, één, dus niet twee. De tussendoortjes mag je samenvoegen met de drie hoofdmaaltijden. Kook je eigen favoriete recept en probeer deze gezonder te maken. Of maak één van mijn recepten, zie alledagenvers.nl, of kijk op mijn Facebook pagina (Mathijs kookt).

---

## Zaterdag

<b>Ontbijt</b>	<b>Tussendoortje</b>	<b>Lunch</b>
<b>Tussendoortje</b>	<b>Avondeten</b>	

## Zondag

<b>Ontbijt</b>	<b>Tussendoortje</b>	<b>Lunch</b>
<b>Tussendoortje</b>	<b>Avondeten</b>	

**Alle recepten zijn voor 1 persoon, kook jij voor meer personen?  
Vermenigvuldig dan de ingrediënten.**