



VROUW

Meld u aan via vrouwlekkerinjewel.nl

Val 5 kilo af in 6 weken!

Lekker in je vel-challenge **Weekmenu 4**

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

Vanaf deze week schaffen we de tussendoortjes af. Door met drie maaltijden voldoende te eten heb je geen behoefte meer aan tussendoortjes. Dat geeft rust en bevordert de vetverbranding. Ga voelen wat de juiste portiegrootte voor jou is.

Maandag

Ontbijt

250 ml volle yoghurt, 4 el noten granola, 1 kiwi.

Lunch

Roerei of omelet van 2 eieren met ui, 2 tomaten en 2 plakjes ham, 2 sneetjes volkorenbrood, 1 glas melk.

Avondeten

Visstoofpotje met venkel en krieltjes.
Kijk voor dit recept op alldagenvers.nl

Visstoofpotje
met venkel
en krieltjes



Dinsdag

Ontbijt

2 sneetjes volkorenbrood met zuivelspread en kipfilet, 200 g vers fruit salade.

Lunch

Gemengde salade met 200 gram rauwkost, 2 gekookte eieren, kruidendressing, 2 el cashewnoten, 1 banaan.

Avondeten

Aardappeltaart met wortel, oude kaas en tomatensalade.
Kijk voor dit recept op alldagenvers.nl
125 g gebraden gehaktbal met jus.

Aardappeltaart
met wortel, oude kaas
en tomatensalade



Woensdag

Ontbijt

250 ml warme volle melk, 5 el havermout, 1 tl kaneel, 2 el amandelschaafsel, 1 appel.

Lunch

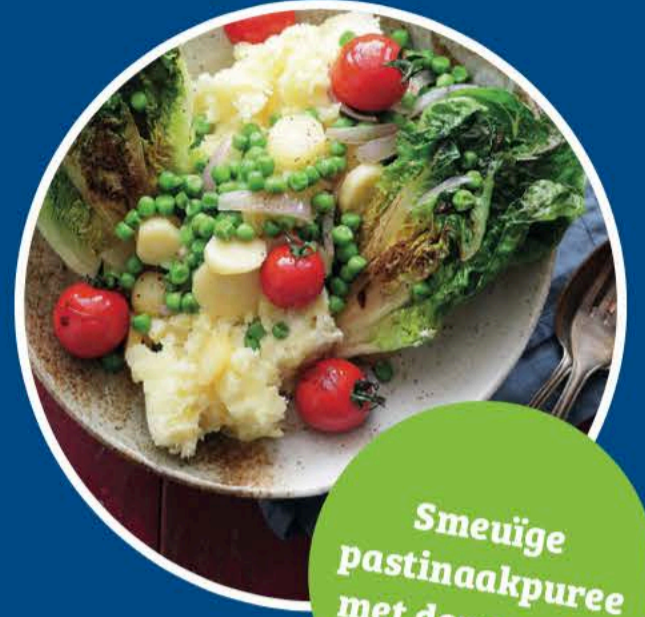
2 meergranenwraps gevuld met rauwkost, avocado, kipfilet, gerookte zalm of blikje tonijn
1 glas ongezoete (amandel)melk.

Avondeten

Smeuïge pastinaakpuree met doperwten.

Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl

100 gram filetlapjes met 1 el kappertjes en verse kruiden, schaalte rauwkostsalade met kruidendressing.



Smeuïge pastinaakpuree met doperwten

Donderdag

Ontbijt

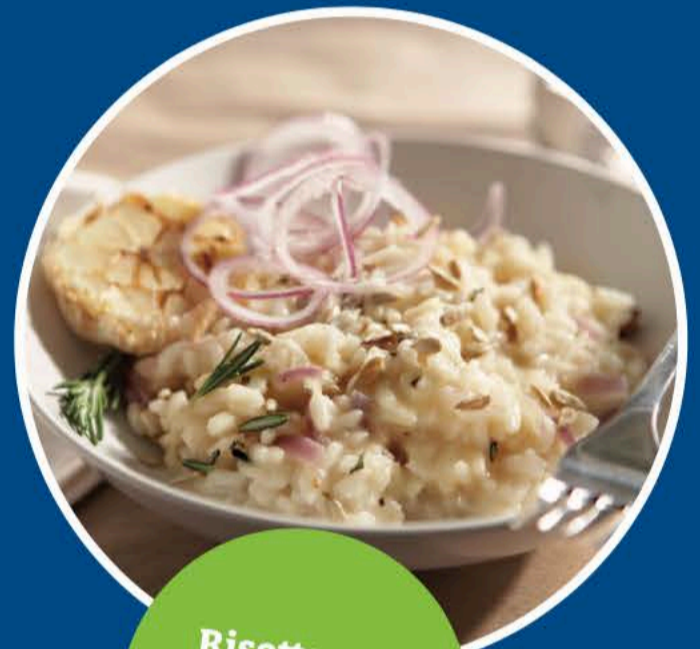
Bananenpannenkoekjes van 1 geprakte banaan, 2 eieren, 1 el volkorenbloem en 10 g kokosrasp, 2 el hüttenkäse, 1 el honing.

Lunch

2 sneetjes volkorenbrood, homemade pindakaas.
Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl
200 g rauwkostsalade met kruidendressing.

Avondeten

250 g gekookte groenten (bijvoorbeeld sperziebonen), 125 g gebakken kipfilet of vis.
150 g risotto met gepofte knoflook en Parmezaan.
Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl



Risotto met gepofte knoflook en Parmezaan

Vrijdag

Ontbijt

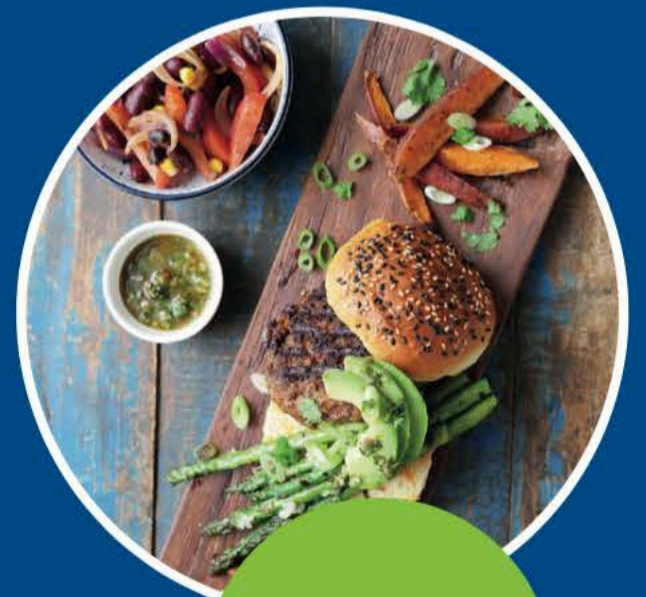
250 ml volle yoghurt, 2 el havermout/muesli, 2 el rauwe noten, 1 banaan, 2 el rozijnen, snufje kaneel.

Lunch

2 sneetjes volkorenbrood, homemade pindakaas.
Pompoensoep van 200 g gepureerde pompoen, 200 ml water, ½ tablet biologische bouillon, 1 el crème fraîche, snufje kerrie, sesam en gemalen komijn. Met 1 volkorenpistolet.

Avondeten

Argentijnse hamburger met zoete aardappel.
Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl



Argentijnse hamburger met zoete aardappel

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. 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

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Zondag

Ontbijt

Lunch

Avondeten

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