

DEEN
• SUPERMARKTEN •

LEKKER
IN JE VEL
Challenge

VROUW

Meld u aan via vrouwlekkerinjevel.nl



Val 5 kilo af in 6 weken!

Lekker in je vel-challenge
Weekmenu 5

Met de
recepten van
Healthy Chef
Mathijs
Vrieze



Van tussendoortjes hebben we vorige week afscheid genomen. Door met drie maaltijden voldoende te eten heb je geen behoefte meer aan tussendoortjes. Dat geeft rust en bevordert de vetverbranding. Door het eten van drie volwaardige maaltijden zorg je ook dat je bloedsuikerspiegel stabiliseert. Ga voelen wat de juiste portiegrootte voor jou is, pas de menu's hierop aan. Neem de ruimte om de menu's aan te passen, wees flexibel maar maak wel bewuste keuzes. Het kan zijn dat je een beetje trek krijgt, maar als je wil afvallen is dat helemaal niet zo erg.

Veel kookplezier!
Groet, Mathijs Vrieze



Kijk voor de
recepten van
Mathijs Vrieze op
alledagenvers.nl

Maandag

Ontbijt

3 volkorencrackers of rijstwafels/
maiswafels met zuivelspread, magere
vleeswaren en plakjes tomaat.
1 stuk fruit naar keuze

Lunch

2 boterhammen met beleg naar keuze,
mét rauwkost.

1 kom paddenstoelensoep.

Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl

Tip: soep kun je in een thermosbeker
warm meenemen.

Avondeten

Gebakken zalm met ratatouille.

Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl

Gebakken
zalm met
ratatouille



Dinsdag

Ontbijt

250 ml volle yoghurt, 2 el rozijnen
en 4 el noten granola.

Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl

Lunch

Gember pannenkoekjes met papaya of appel.

Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl

Avondeten

250 g gesmoorde wintergroenten (bijvoorbeeld
wortel, pastinaak of knolselderij) met crème fraîche.

125 g gebakken kipfilet of vis met een snufje
specerijenmix.

150 g rauwkostsalade.

Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl

Gember
pannenkoekjes met
papaya of appel



Woensdag

Ontbijt

Roerei van 2 eieren met een halve avocado of een paprika in blokjes
1 sneetje volkorenbrood of 3 rijstwafels/maiswafels

Lunch

2 meergranenwraps gevuld met een salade van wortelreepjes, avocado, hüttenkäse en een blikje tonijn
1 stuk fruit naar keuze

Avondeten

Kipvleugeltjes met koolsalade
Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl
Gebakken aardappelen of... een portie (oven)friet



Kipvleugeltjes met koolsalade

Donderdag

Ontbijt

Ontbijtsalade van kropsla, tomaat, komkommer, halve avocado, 2 el noten en 2 el hüttenkäse
1 rijstwafel/maiswafel met (homemade) pindakaas.
Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl

Lunch

Uitsmijter van 2 volkoren boterhammen, 2 gebakken eieren met ham en/of kaas.
1 kiwi of appel.

Avondeten

Saltimbocca filetlapjes met spaghetti.
Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl
Schaaltje rauwkostsalade met dressing.

Homemade pindakaas



Vrijdag

Ontbijt

4 à 5 kleine bananenpannenkoekjes van 1 geprakte banaan, 2 eieren en 10 gram kokosrasp of volkorenmeel.

Lunch

Een goed gevulde gemengde lunchsalade van sla, rauwkost, dressing, pitten/zaden en magere vleeswaren.

Avondeten

Gebakken (vegetarische) gehaktbal met jus.
Modern stampotje van zoete aardappelen en broccoli.
Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl
Tip: je mag de zoete aardappelen ook vervangen door flespompoe.



Modern stampotje van zoete aardappelen en broccoli

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.**