



VROUW

Meld u aan via vrouwlekkerinjevel.nl

Val 5 kilo af in 6 weken!

Lekker in je vel-challenge **Weekmenu 2**

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

Maandag

Ontbijt

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

Tussendoortje

150 g verse rauwkostsalade met mosterddressing.

Lunch

2 sneetjes volkorenbrood, zuivelspread, augurk en magere vleeswaren.

Tussendoortje

1 kiwi, glas ongezoete (amandel)melk.

Avondeten

250 g broccoli, gestoomd. 125 g gebakken rundertartaar met ui ringen met een lepeltje ketchup of mayonaise 150 g krieltjes met schil uit de oven met olijfolie, rozemarijn en knoflook (195°C, 35 minuten).

Dinsdag

Ontbijt

200 ml volle yoghurt, 2 el havermout, 1 el rauwe hazelnoten, 2 el rozijnen, 1 appel, snufje kaneel.

Tussendoortje

2 rijstwafels met pindakaas.

Lunch

Meergranen wrap met sla, rauwkost, halve avocado en gerookte zalm, kipfilet of blikje tonijn naar keuze.

Tussendoortje

1 appel of peer.

Avondeten

Kruidige quinoa met aubergine en paprika.

Kijk voor dit recept op alldagenvers.nl

125 g gebakken zalm, witvis of kipfilet.



Kruidige quinoa
met aubergine en
paprika

Woensdag

Ontbijt

4 rijstwafels of volkoren crackers, 2 x kipfilet met plakjes komkommer, 2 x pindakaas.

Tussendoortje

1 glas chai gingerbread smoothie.
Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl

Lunch

Homemade makreelsalade met meergranen baguette.
Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl

Tussendoortje

1 stuk fruit naar keuze en een handje noten.

Avondeten

250 g Chinese wokgroente (paddenstoelen, taugé, wortel, Chinese kool) met knoflook en 2 el woksaus, 125 g biefstukblokjes roergebakken, verse koriander of peterselie, 65 g noedels.



Homemade makreelsalade met meergranen baguette

Donderdag

Ontbijt

200 ml volle yoghurt, 3 el granola,
Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl
1 banaan.

Tussendoortje

2 volkoren crackers met een halve avocado.

Lunch

2 sneetjes volkorenbrood met een omelet van 2 eieren, champignons, ham, doperwten en bosui.

Tussendoortje

4 snackballetjes van pruimen en walnoten.
Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl

Avondeten

250 g gekookte of roergebakken bloemkool, 125 g gebakken gehaktballetjes met knoflook, specerijen en jus, 150 g gekookte aardappelen.



Snackballetjes van pruimen en walnoten

Vrijdag

Ontbijt

2 sneetjes volkorenbrood, 1 x jam, 1 x magere vleeswaren en een tomaat in plakjes.

Tussendoortje

100 ml volle yoghurt, 1 kiwi.

Lunch

Pompoen pannenkoekjes met zacht fruit.
Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl

Tussendoortje

Halve komkommer in plakjes.

Avondeten

Knolselderij-aardappelpuree met varkenshaas.
Kijk voor dit recept op alledagenvers.nl



Knolselderij-aardappelpuree met varkenshaas

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

Ontbijt

Tussendoortje

Lunch

Tussendoortje

Avondeten

Zondag

Ontbijt

Tussendoortje

Lunch

Tussendoortje

Avondeten

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