

Voorbeeld Weekmenu

Bedankt voor je interesse !

Ik ben in dit leven gemotiveerd om andere mensen te helpen een gezond en fit leven te laten leiden. Elke keer als iemand dit weekmenu leest ontstaat er bij mij een gelukkig gevoel. Ik hoop dan ook dat ik je geholpen heb met deze menu's.

Ben je helemaal klaar met je huidige levensstijl en wil je echt veranderen?

7 weken Online groepscursus:

Dan is onze **Ecursus Gezond Afvallen in 7 weken** het helemaal voor jou.

[Klik hier en doe mee >>](#)

12 weken individuele Online cursus:

Liever individueel ? [Klik dan hier en doe mee >>](#)

Voor mensen die het cursuselement minder belangrijk vinden maar de weekmenu's erg waarderen hebben we het volgende:

Een half jaar op een jaar lang elke week een weekmenu gemaïld krijgen! [Klik hier en doen mee >>](#)



gerdien@gezondengewicht.nl

www.facebook.com/gezondengewicht

www.gezondengewicht.nl

Liefs en gezonde groet,

Gerdien Hopster

Voedingscoach en Lifestylebegeleider

Disclaimer

De tips en handvatten in dit boek geven geen garantie op een gezonder en beter leven. Het geeft slechts een richting omtrent de aanpak die je zou kunnen volgen. Gezond en Gewicht is niet aansprakelijk te stellen voor de inhoud van dit ebook en de manier waarop er met deze inhoud wordt omgegaan.

Je mag dit document doorsturen naar iedereen. Het is gratis!

Maandag

250 gram magere yoghurt of Optimel variant
½ galia meloen

Tussendoor:

1 liga milkbreak

Lunch:

2 volkoren boterhammen met halvarine
1 keer philadelphia light met plakjes komkommer
1 keer ham of kipfilet met plakjes komkommer of augurk

Tussendoor:

250 gram magere yoghurt of Optimel variant
100 gram aardbeien

Diner:

300 gram macaroni (incl. vlees, groente en kruiden)
150 gram rauwkost met een magere dressing

Tussendoor:

150 gram aardbeien

Dinsdag

Ontbijt:

1 volkoren boterham met halvarine
1 plak ham met plakjes komkommer

Tussendoor:

1 appel

Lunch:

3 volkoren boterhammen
1 keer Philadelphia light met plakjes komkommer
1 plak 20 + kaas met plakjes tomaat
1 keer halvarine en halva jam

Tussendoor:

250 gram magere yoghurt of Optimel variant

Diner:

200 gram sperziebonen
100 gram kipfilet
150 gram gekookte aardappelen
1 jus lepel magere jus
150 gram rauwkost met een magere dressing

Tussendoor:

½ galia meloen

Woensdag

Ontbijt:

250 gram magere yoghurt of Optimel variant
100 gram aardbeien

Tussendoor:

1 liga milkbreak of een liga time out koekje

Lunch:

1 tosti gemaakt van
2 volkoren boterhammen
1 plak 20+ kaas
1 plak ham
100 gram ananas
1 eetlepel ketchup

Tussendoor:

250 gram magere yoghurt of Optimel variant
100 gram verse ananas

Diner:

200 gram bloemkool
150 gram gebakken aardappels
100 gram gehaktbal van mager rundergehakt

Tussendoor:

1 sinaasappel

Donderdag

Ontbijt:

- 2 volkoren beschuiten met halvarine
- 1 keer aardbeien
- 1 keer Philadelphia light met plakjes komkommer

Tussendoor:

- 1 Lu time out koekje

Lunch:

- 2 volkoren boterhammen met halvarine
- 25 gram gerookte zalm
- 1 keer sandwichspread naar keuze met plakjes komkommer

Tussendoor:

- 250 gram magere yoghurt of Optimel variant

Diner:

- 200 gram rode bieten
- 150 gram aardappelpuree
- 100 gram hamlapje
- 1 jus lepel magere jus

Tussendoor:

- Streng

Vrijdag

Ontbijt:

250 gram magere yoghurt of Optimel variant
1 volkoren beschuit met halvarine
1 keer halva jam

Tussendoor:

1 banaan

Lunch:

1 italiaanse bol met halvarine
25 gram gerookte zalm
of
file americain

Tussendoor:

1 appel

Diner:

Maaltijdsalade van 200 gram witte kool, 75 gram ijsbergsla, 100 gram meloen, 100 gram verse ananas, 100 gram gerookte kip en twee eetlepels magere dressing
1 bruine pistolet

Tussendoor: Keuze uit:

250 gram magere yoghurt of Optimel variant
1 volkoren boterham met 20+ smeerkaas en plakjes komkommer
1 glas verse sinaasappelsap
1 klein zakje chips
1 glas wijn
2 bitterballen
2 perenijsjes

Zaterdag

Ontbijt:

250 gram magere yoghurt of Optimel variant

Tussendoor:

150 gram verse ananas

Lunch:

1 kom groentesoep

1 volkoren boterham met halvarine

1 keer sandwichspread met plakjes komkommer

1 volkoren beschuit met halvarine

1 keer halva jam

Tussendoor:

250 gram magere yoghurt of Optimel variant

100 gram meloen

Diner:

1 wrap (zie recept)

150 gram rauwkost met een magere dressing

Tussendoor:

1 glas droge witte wijn

of

1 glas verse sinaasappelsap

Zondag

Ontbijt:

- 1 bruine pistolet met halvarine
- 1 gekookt ei

Tussendoor:

- 1 lu time out koekje

Lunch:

- 2 volkoren boterhammen met halvarine
- 1 plak 20+ kaas met plakjes komkommer
- 1 keer philadelphia light met plakjes komkommer

Tussendoor:

- 200 gram aardbeien
- 250 gram magere yoghurt of Optimel variant

Diner:

- 300 gram bami (incl. groente, vlees en kruiden)
- 150 gram rauwkost met een magere dressing

Tussendoor:

- Streng

Wraps met shoarma

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 el olijfolie
- 400 g kipfiletshoarma
- 1/2 krop ijsbergsla
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 4 tortillawraps
- 4 el knoflooksaus

Bereiden

Verhit de olie in een koekenpan en bak de shoarma goudbruin en gaar. Snijd ondertussen de sla in reepjes en de komkommer en tomaten in dunne plakken. Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bestrijk elke wrap met 1 eetlepel knoflooksaus. Verdeel er wat sla, komkommer en tomaat over en schep de shoarma erop. Eet smakelijk!