

-8 kilo
in 8 weken!

Bella Italia

Deel 2
MET *Sonja*



#PIZZA

#PASTA

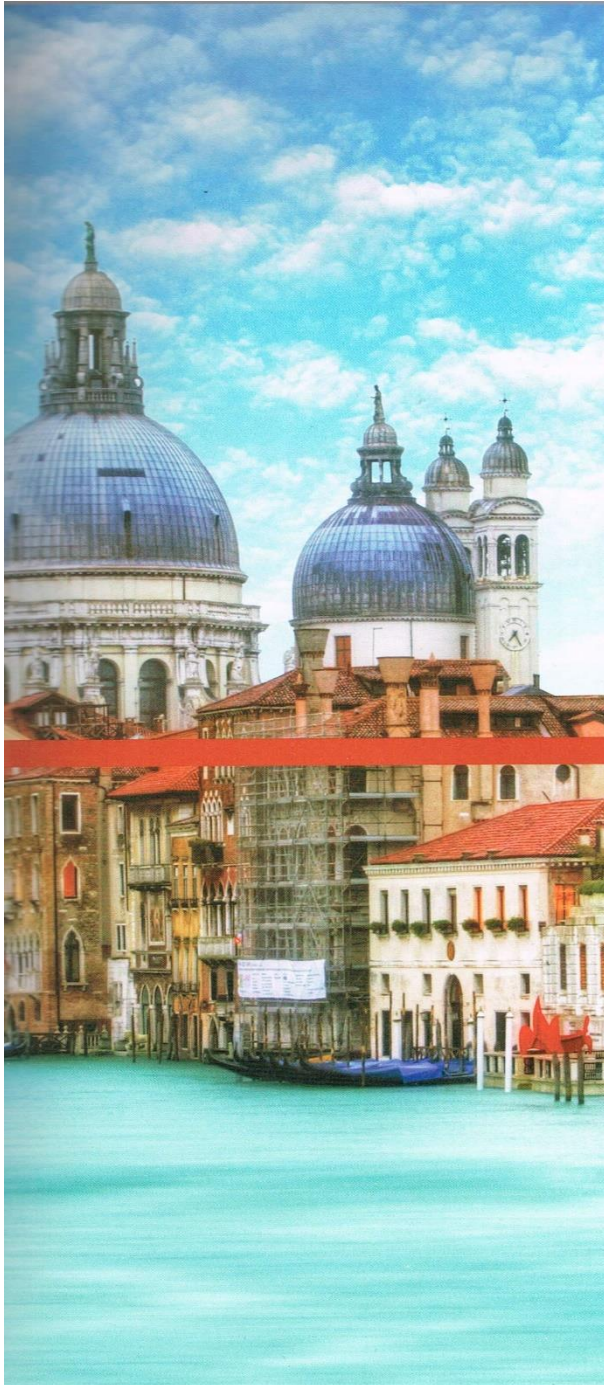
#POMODORI

#AFSLANKEN

#SONJASITALIE

#BELLADONNA

BELLA
ITALIA
DEEL 2



Tempo al tempo

"..of in het Nederlands: alles op zijn tijd! Maar, hier is hij dan toch echt én veel sneller dan verwacht: Bella Italia 2! Met nóg meer lekkere en gezonde Italiaanse recepten.

En hoe kon het ook anders?! Na het overweldigende succes van Bella Italia 1 werden wij overladen met vragen voor een vervolg! Die nieuwe manier van Italiaans koken; met minder koolhydraten en meer groenten en tóch lekker eten, dat was blijkbaar precies wat jullie zo aantrok in dit boek. Nou moet ik zeggen, dat ik zelf ook ontzettend fan ben van de Italiaanse keuken en gebruiken. Dus die wens voor een vervolgboek heb ik naar hartenlust in vervulling laten gaan. Door jullie enthousiasme als mijn grootste inspiratiebron, ging het ook als een speer!

En ik begrijp ook wel waarom het zo aanslaat: die Italianen weten gewoon exact wat ertoe doet in het leven! Verbondenheid, familie, gezellig samenzijn; dat doe je allemaal aan de eettafel. Het kloppend hart van een huis. Met geuren en smaken die je ook écht naar thuis doen verlangen. Het leuke aan deze gerechten is dat bijna iedereen het lekker vindt, dat maakt het ook veel gemakkelijker om met het hele gezin te smullen van mijn recepten.

Maar we gaan natuurlijk wél met de tijd mee. De Schijf van Vijf schrijft tegenwoordig hele andere verhoudingen voor. Daarom gebruiken we in mijn recepten veel minder koolhydraten en eten we ook iets minder vlees. Daar komt bij dat we de porties fruit en groenten dan weer flink op mogen schroeven. En tegenwoordig kom je ook gemakkelijk aan die extra groenten. Dat komt, omdat we veel meer technieken beheersen om groenten smaakvol te verwerken in gerechten. Zelfs kinderen krijg je zo eenvoudig aan de groenten! Denk maar eens aan een bloemkoolpizza of Courgetti (spaghetti gemaakt van dunne linten courgette). Je hebt op die manier amper door dat je veel gezonder eet! Goed voor de lijn, je gezondheid én we zijn met dat minderen ook nog eens heel milieuverantwoord bezig. Win-win situatie toch?! Ik hoop dat jullie wederom gaan genieten van dit boek, van gezonder eten, van de lekkere Italiaanse keuken en op een leuke en verantwoorde manier afvallen!

Arrivederci!"

Liefs,

Sonja



#INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	3
Basisregels	7
Wissellijsten	8

WEEK 1

Sonja over aandacht voor je eten & Boodschappenlijst	13
Recept woensdag:	
<i>Italiaanse Tomatensoep</i>	15
Weekmenu 1 vrouwen	16
Weekmenu 2 mannen	18
Recept zondag:	
<i>Italiaanse Gevulde Bollen</i>	20
Succesverhaal Lotte	23

WEEK 2

Sonja over het koken van pasta & Boodschappenlijst	25
Recept woensdag:	
<i>Italiaanse Tortilla's</i>	27
Weekmenu 2 Vrouwen	28
Weekmenu 2 Mannen	30
Recept zondag:	
<i>Pasta met Zalm en Garnalen</i>	32
Succesverhaal Roy	35

WEEK 3

Sonja over ons drukke leven & Boodschappenlijst	37
Recept woensdag:	
<i>Stoofvlees op z'n Italiaans</i>	39
Weekmenu 3 Vrouwen	40
Weekmenu 3 Mannen	42
Recept zondag:	
<i>Italiaanse Mosselen</i>	44
Succesverhaal Odetta	47

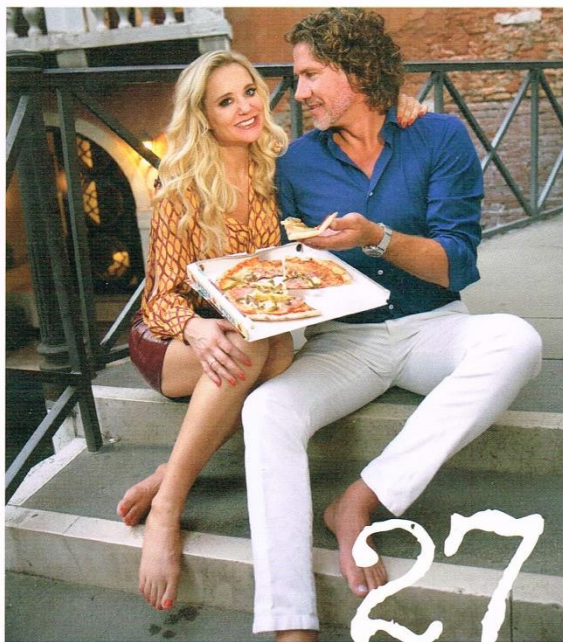


WEEK 4

Sonja over pizza eten & Boodschappenlijst	49
Recept woensdag:	
<i>Italiaanse hamburgers</i>	51
Weekmenu 4 Vrouwen	52
Weekmenu 4 Mannen	54
Recept zondag:	
<i>Groentepizza met Kip</i>	56
Succesverhaal Marja	59

WEEK 5

Sonja over leven op z'n Italiaans & Boodschappenlijst	61
Recept woensdag:	
<i>Bloemkool-Broccoli schotel</i>	63
Weekmenu 5 Vrouwen	64
Weekmenu 5 Mannen	66
Recept zondag:	
<i>Spaghetti met Spinazie</i>	68
Succesverhaal Stephanie	71



WEEK 6

Sonja over een lekker glaasje & Boodschappenlijst

Recept woensdag:	73
<i>Wrap met Spiegelei</i>	75
Weekmenu 6 Vrouwen	76
Weekmenu 6 Mannen	78
Recept zondag:	
<i>Shakshuka</i>	80
Succesverhaal Nancy	83

WEEK 7

Sonja over koolhydraten & Boodschappenlijst

Recept woensdag:	85
<i>Italiaanse Gehakttaart</i>	87
Weekmenu 7 Vrouwen	88
Weekmenu 8 Mannen	90
Recept zondag:	
<i>Pastasalade</i>	92
Succesverhaal Wilma	95



WEEK 8

Sonja over beweging & Boodschappenlijst

Recept woensdag:	97
<i>Pasta met Garnalen en Knoflook</i>	99
Weekmenu 8 Vrouwen	100
Weekmenu 8 Mannen	102
Recept zondag:	
<i>SAS-dag Tiramisu</i>	104
Succesverhaal Jill	107

Online afslanken	109
Nawoord	110
Colofon	112



Dit boek is bedoeld voor vrouwen en mannen die op een gezonde en verantwoorde manier gewicht willen verliezen. De weekmenu's zijn zowel voor de vrouw als voor de man uitgeschreven, met volwaardige maaltijden. Je krijgt zo alle bouw- en voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.

Bij de samenstelling van de weekmenu's is rekening gehouden met:

- ▼ Ze bevatten alle voedingsstoffen om gezond te blijven eten. Dus voldoende melkproducten, fruit, vlees, vis (of vervangers hiervan), groenten, volkorenbrood, crackers en een beetje olie en vet. Op deze manier krijg je voldoende vitaminen, eiwitten, koolhydraten, vetten en mineralen binnen.
- ▼ De methode is gebaseerd op veel variatie en de juiste combinaties.
- ▼ De weekmenu's vormen de basis voor jouw nieuwe voedingsgewoonten, waarmee je een leven lang op gewicht kunt blijven.

Basisregels voor snel resultaat

**Een goed basismenu mét variatie helpt je om je ideale gewicht te bereiken.
Als je de volgende regels volgt, boek je snel resultaat.**

- ▼ Volg de acht weekmenu's zo nauwkeurig mogelijk.
- ▼ De meeste recepten zijn op basis van 4 personen, tenzij anders vermeld. Maak je een recept voor 1 persoon? Deel dan de ingrediënten door 4. Heb je een eenpansgerecht voor 4 personen? Verdeel het dan in 4 porties. Je hoeft het dus niet te wegen.
- ▼ Je mag elke dag 1 glas halfvolle melk, 1 glas magere drinkyoghurt of 1 glas karnemelk. Het staat dus niet elke dag vermeld in het weekmenu maar 1 glas zuivel per dag is toegestaan.
- ▼ Zet een keukenweegschaal neer, zodat je jouw portie voeding goed kunt afwegen wanneer je die hebt klaargemaakt. In de loop van de weken weet je wat je kunt nemen en is gebruik van de weegschaal vaak niet meer nodig.
- ▼ Gezonde vetten zijn ook nodig voor een gezond levenspatroon. Daarom mag je jus eten bij de aardappels. Juszakjes waarbij je geen boter hoeft toe te voegen zijn hebben mijn voorkeur.
- ▼ Neem voldoende tijd en de rust om te eten. Ga aan tafel zitten, zet de televisie uit en neem de tijd en aandacht voor je eten en voor elkaar.
- ▼ Je mag een complete dag wisselen met een andere dag uit dezelfde week.
- ▼ Wil je lekker uitslapen in het weekend? Voeg dan je ontbijt en het tussendoortje samen voor een heerlijke brunch.
- ▼ Sla geen maaltijden of tussendoortjes over. Het is belangrijk om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Anders word je later op de dag trillerig, krijg je hoofdpijn of concentratieproblemen. Ook kom je dan sneller in de verleiding om iets ongezonds te nemen.
- ▼ Drink elke dag twee liter water en/of kruidenthee zonder suiker. Je kunt er ook schijfjes citroen en verse munt aan toevoegen.
- ▼ Als je tussendoortjes wilt wisselen, kijk dan in de wissellijsten.
- ▼ Light dranken hebben niet de voorkeur. Als je ze toch wilt drinken, neem dan niet meer dan twee à drie glazen per dag.
- ▼ Je mag per dag één stuk fruit extra toevoegen als je daar behoefte aan hebt. Neem niet te vaak bananen, mango, druiven of ananas; deze fruitsoorten bevatten veel fructose.
- ▼ Meer groenten mag je wel altijd nemen (liefst minimaal 300 gram per dag), maar dan wel zonder saus. Ook rauwkost en sla vallen hier onder en die mag je dus altijd extra nemen. Je dressing mag niet meer dan 250 calorieën per 100 ml bevatten.

Wissellijsten

Probeer je zoveel mogelijk aan de voorgeschreven menu's te houden. Mocht je toch liever iets anders eten, maak dan de keuze uit de onderstaande combinaties. Variatie blijft belangrijk om je lichaam aan het werk te zetten.

Ontbijt en lunchcombinaties

- 200 gram Griekse yoghurt 0%, 100 gram blauwe bessen/frambozen
- 1 bananenpannenkoek: 1 banaan, 1 ei, snufje kaneel
- 1 havermoutpannenkoek: 1 banaan, 2 eieren, snufje kaneel, 30 gram havermout
- 2 volkoren crackers, 1 beleg gerookte kipfilet, 1 beleg 20+ smeerkaas, 8 schijfjes komkommer
- 1 volkoren pistolet, 1 beleg 20+ kaas, 6 snacktomaatjes
- 1 volkoren pistolet besmeerd met halvarine, 1 gekookt ei, schaalte rauwkost
- 200 gram aardbeien, 150 gram magere yoghurt
- tosti ham/kaas: 2 volkoren boterhammen, 1 beleg achterham, 1 beleg 30+ kaas
- 200 gram magere yoghurt, 2 eetlepels muesli, 150 gram frambozen en bramen
- 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine, 1 beleg runderrookvlees, 1 beleg 30+ kaas, schaalte rauwkost
- 2 volkoren crackers, 1 beleg rosbief, 1 beleg pindakaas, 1 kiwi
- 2 volkoren crackers, 1 beleg gerookte zalm, 1 beleg 20+ smeerkaas, 1 glas karnemelk
- Havermoutpap: 200 ml halfvolle melk, 40 gram havermout, 1 appel
- 1 glas zuivel per dag is toegestaan





Diner

- 125 gram gekookte aardappels, 225 gram groenten naar keuze, 75 gram rundervink, 25 ml magere jus
- 125 gram gebakken aardappels, 225 gram groenten naar keuze, 75 gram kipfilet
- 125 gram aardappelpuree, 225 gram groenten naar keuze, 75 gram kabeljauw
- 125 gram rijst, 225 gram roerbakgroenten, 75 gram kipblokjes (gmarineerd)
- 125 gram ovenfriet, 75 gram runderhamburger, 250 gram salade, 1 eetlepel fritessaus light
- 2 kleine volkorenpannenkoeken met 30+ kaas en halvjam
- 1 kom tomatensoep met gehaktballetjes, 1 volkoren cracker, beleg 20+ smeerkaas
- 1 bruine pistolet, 1 beleg 30+ kaas
- 1 maaltijdsalade 350 gram
- 1 taco gevuld met 75 gram mager rundergehakt, 200 gram groenten

Tussendoortjes

- 1 kiwi
- 1 sinaasappel
- 2 mandarijnen
- 2 schijven meloen
- 15 druiven
- 1 appel
- 2 pruimen
- 150 gram aardbeien
- 150 gram bramen en frambozen
- schaalte rauwkost (150 gram)
- 1 banaan (niet meer dan twee keer per week)
- 150 gram magere yoghurt met 150 gram gemengd fruit
- 2 zilvervliesrijstwafels met mager beleg
- 1 plak ontbijtkoek
- 1 eierkoek
- 1 volkoren cracker
- 150 gram magere kwark
- 1 glas magere drinkyoghurt
- 1 kop Opkikker

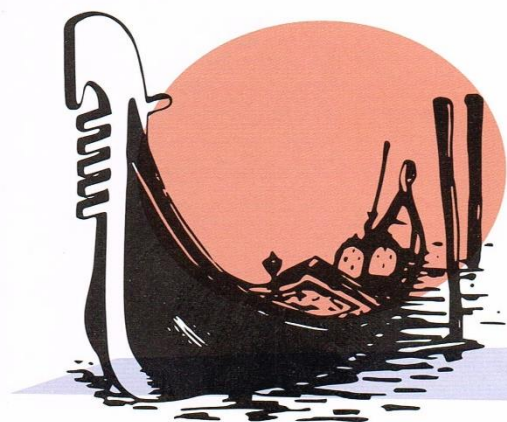
AANDACHT VOOR JE ETEN:

"In heel veel landen is er aandacht voor hoe je eet en niet alleen voor wat je eet. Geen bord op schoot en televisie kijken, maar gezellig samen aan tafel en de dag doornemen. Gezamenlijk koken met verse producten kan heel gezellig zijn. Door het samen snijden en vervolgens bereiden van de maaltijd, smaakt deze vaak nog beter!

Pak een klein bord en serveer daar je eten op. Dan ben je geneigd om minder te eten. Zorg dat er geen junkfood in huis is. Iets dat er niet is, kun je beter weerstaan. Anders kan de verleiding te groot zijn. Eet rustig, kauw met aandacht en geniet van wat je eet.

Probeer op tijd te eten, liever niet na 8 uur 's avonds. Over het algemeen ben je in de avond minder actief; je motortje gaat langzamer lopen en dus verteert je minder. Heb je toch nog behoefte, neem dan wat rauwkost of een stukje fruit. Keuze genoeg!

De Gouden Regels van Sonja zijn: 3 maaltijden en 3 tussendoortjes per dag. Daar bestaan de dagmenu's ook uit. We willen dat afvallen geen straf is. Daarom is er veel variatie en bevatten de menu's vele genietmomenten."



WEEK 1

BROOD EN ONTBIJTGRANEN: volkoren crackers, volkoren boterhammen, rijstwafels, bruine pistolet, krentenbol, bruine afbakpistolet, stokbrood, havermout

BELEG: gerookte kipfilet, 30+ kaas, rosbief, ossenworst, achterham, roomkaas light, halvajam

TUSSENDOORTJES: Evergreen, eierkoek, baked chips, Japanse mix

FRUIT: watermeloen, sinaasappel, bosbessen, aardbeien, peer, druiven, kiwi, appels, banaan, mandarijnen

GROENTES: snacktomaatjes, broccoli, roerbakgroenten, sperziebonen, rode bieten, knoflook

ZUIVEL: magere drinkyoghurt, halfvolle melk, magere vruchtenkwark, Griekse yoghurt 0% vet

VLEES, VIS EN EI: kipschnitzel, kipfiletblokjes, ei, rundertartaar, kipsaté, kipshoarma

AARDAPPELEN, RIJST EN PASTA: aardappelen, basmatirijst, aardappelpuree

VETTEN EN OLIËN: halvarine, olijfolie

DRANKEN: verse sinaasappelsap, vitaminewater, droge witte wijn

OVERIGE: Opkikker, oestersaus, kippensoep, maaltijdsalade naar keuze

RECEPTEN WEEK 1

ITALIAANSE TOMATENSOEP (voor 4 personen blz. 15)
1 ui, olijfolie, 800 gram tomatenblokjes,
2 groentebouillontabletten, knoflook, stokbrood, Italiaanse kruiden, 200 gram spinazie, 360 gram witte bonen, zout, peper

ITALIAANSE GEVULDE BOLLEN (voor 4 personen blz. 21)
2 eieren, 4 Italiaanse bollen, 2 vleestomaten, 1 avocado, Boursin light, 200 gram ijsbergsla, 200 gram kipfiletblokjes, komkommer, augurken, cocktailsaus, olijfolie, zout, peper





ITALIAANSE TOMATENSOEP

Bevat per persoon circa 385 kcal

WIST JE DAT...

olijfolie uit de eerste, koude persing het lekkerst is in een salade?

INGREDIËNTEN

800 gram tomatenblokjes
200 gram spinazie
360 gram witte bonen in pot
1/4 vers stokbrood
2 eetlepels traditionele olijfolie
2 groentebouillontabletten
450 ml kraanwater
40 gram verse Italiaanse kruiden
75 ml traditionele olijfolie
2 tenen knoflook
1 ui
zout
peper

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

Snipper de ui. Verhit 2 eetlepels olijfolie in de pan en fruit hierin de ui. Voeg de tomatenblokjes en groentebouillontabletten toe.

Snijd de knoflook fijn en het stokbrood in dobbelstenen. Schep het brood, de knoflook en het water door het tomatenmengsel. Verwijder de harde stelen van de kruiden en snijd de blaadjes fijn. Voeg de kruiden met 75 ml olijfolie toe aan het tomatenmengsel. Laat 20 minuten sudderen.

Snijd de spinazie grof. Schep deze samen met de witte bonen door de soep en warm goed door. Breng op smaak met wat zout en peper en serveer in grote kommen met een scheutje olijfolie.

TIP BIJ DIT GERECHT

Wil je een andere smaak? Voeg dan verse koriander toe of maak de soep pittig met gemalen of verse chilipepers.



WEEKMENU 1 MANNEN

Dit is je eerste week en het zal misschien wennen zijn, maar wacht maar tot het resultaat!

#DOEIKILO'S



MAANDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg gerookte kipfilet,
1 beleg 30+ kaas,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

200 gram watermeloen

LUNCH

2 rijstwafels besmeerd
met halvarine,
1 beleg rosbief,
1 beleg 30+ kaas,
4 snacktomaatjes,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOOR

1 Opkikker

DINER

125 gram gekookte
aardappelen,
200 gram broccoli,
125 gram kipschnitzel

'S AVONDS

Streng!

DINSDAG

ONTBIJT

2 volkoren crackers
besmeerd met halvarine,
1 beleg halvajam,
1 beleg gerookte kipfilet,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

200 gram magere
vruchtenkwark

LUNCH

1 bruine pistolet 'gezond',
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

1 sinaasappel

DINER

125 gram basmatirijst,
225 gram roerbakgroente,
125 gram kipfiletblokjes,
1 teentje knoflook,
1 eetlepel oestersaus

'S AVONDS

Streng!

WOENSDAG

ONTBIJT

225 gram Griekse
yoghurt 0% vet,
50 gram bosbessen,
50 gram aardbeien

TUSSENDOOR

1 peer

LUNCH

1 volkoren boterham
besmeerd met halvarine,
1 beleg gerookte kipfilet,
1 krentenbol besmeerd
met halvarine,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

15 druiven

DINER

Recept pagina 15
1 kom Italiaanse
tomatensoep

'S AVONDS

1 kiwi

MANNEN

DONDERDAG

ONTBIJT

1 bananenpannenkoek
gemaakt van:
1 ei, 2 bananen,
30 gram havermout

TUSSENDOOR

1 flesje vitaminewater

LUNCH

1 volkoren boterham
besmeerd met halvarine,
1 beleg ossenworst,
200 gram magere
vruchtenwark, 1 kiwi

TUSSENDOOR

1 Evergreen

DINER

125 gram aardappelpuree,
200 gram sperziebonen,
125 gram rundertartaar

'S AVONDS

15 druiven

VRIJDAG

ONTBIJT

1 krentenbol besmeerd
met halvarine,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

2 mandarijnen

LUNCH

250 gram magere
vruchtenwark met
100 gram aardbeien,
1 volkoren cracker
besmeerd met halvajam

TUSSENDOOR

1 eierkoek

DINER

125 gram gebakken
aardappelen,
200 gram rode bieten,
125 gram kipshoarma

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn, 25
gram oven baked chips

ZATERDAG

ONTBIJT

225 gram Griekse
yoghurt 0% vet met
50 gram bosbessen,
50 gram aardbeien

TUSSENDOOR

1 flesje vitaminewater

LUNCH

1 maaltijdsalade naar
keuze met bijvoorbeeld
kip of tonijn

TUSSENDOOR

1 appel

DINER

125 gram basmatirijst,
200 gram roerbakgroente,
4 stokjes kipsaté

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn, 50
gram Japanse mix

ZONDAG

ONTBIJT

1 bruine afbakpistolet
besmeerd met halvarine,
1 beleg achterham,
1 gekookt eitje,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOOR

1 flesje vitaminewater

LUNCH

1 kom kippensoep,
3 stukjes stokbrood
besmeerd met roomkaas
light

TUSSENDOOR

1 eierkoek

DINER

Recept pagina 21
1 portie Italiaanse
gevulde bollen

'S AVONDS

250 gram aardbeien



WEEK 1
ZONDAG





ITALIAANSE GEVULDE BOLLEN

Bevat per persoon circa 435 kcal

WIST JE DAT...

De eerste "Pomodoro"
geel van kleur waren?
Vandaar de vertaling
"gouden appel".

INGREDIËNTEN

4 Italiaanse bollen
200 gram kipfiletblokjes
200 gram ijsbergsla
2 middelgrote eieren
2 vleestomaten
1/2 komkommer
1 avocado
4 eetlepels Boursin light
naturel
4 augurken
2 eetlepels cocktailsaus
olijfolie
zout
peper

BEREIDINGSWIJZE

De eieren in circa 7 minuten hard koken, laten afkoelen, pellen en in plakjes snijden. Bak in een koekenpan de kipfiletblokjes goudbruin in wat olijfolie. Snijd de kap van de bollen. Binnenzijde van de bollen licht uithollen tot circa 2 cm van de rand.

Was de tomaten, verwijder de kroontjes en snijd ze in plakken. Augurken en komkommer fijn snijden. Avocado schillen en vruchtvlees in plakken snijden. Smeer de binnenkant van de bollen dun in met de Boursin light. Verdeel de ijsbergsla, kipfiletblokjes, plakjes ei, tomaat en avocado erover. Leg daarna de stukjes komkommer en augurk erbovenop. Een laagje cocktailsaus als topping en breng op smaak met wat zout en peper. Dek af met de kap van de bol.

TIP BIJ DIT GERECHT

Je kunt de kipfilet eventueel vervangen door plakjes zalm te gebruiken.

VOOR 4 PERSONEN

Wissellijsten

Probeer je zoveel mogelijk aan de voorgeschreven menu's te houden. Mocht je toch liever iets anders eten, maak dan de keuze uit de onderstaande combinaties. Variatie blijft belangrijk om je lichaam aan het werk te zetten.

Ontbijt en lunchcombinaties

- 200 gram Griekse yoghurt 0%, 100 gram blauwe bessen/frambozen
- 1 bananenpannenkoek: 1 banaan, 1 ei, snufje kaneel
- 1 havermoutpannenkoek: 1 banaan, 2 eieren, snufje kaneel, 30 gram havermout
- 2 volkoren crackers, 1 beleg gerookte kipfilet, 1 beleg 20+ smeerkaas, 8 schijfjes komkommer
- 1 volkoren pistolet, 1 beleg 20+ kaas, 6 snacktomaatjes
- 1 volkoren pistolet besmeerd met halvarine, 1 gekookt ei, schaalte rauwkost
- 200 gram aardbeien, 150 gram magere yoghurt
- tosti ham/kaas: 2 volkoren boterhammen, 1 beleg achterham, 1 beleg 30+ kaas
- 200 gram magere yoghurt, 2 eetlepels muesli, 150 gram frambozen en bramen
- 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine, 1 beleg runderrookvlees, 1 beleg 30+ kaas, schaalte rauwkost
- 2 volkoren crackers, 1 beleg rosbeef, 1 beleg pindakaas, 1 kiwi
- 2 volkoren crackers, 1 beleg gerookte zalm, 1 beleg 20+ smeerkaas, 1 glas karnemelk
- Havermoutpap: 200 ml halfvolle melk, 40 gram havermout, 1 appel
- 1 glas zuivel per dag is toegestaan



Sonja's Bella Italia 2

HET KOKEN VAN PASTA:

"Vaak lees of hoor ik de vraag over hoeveel pasta je moet koken. Een man mag circa 125 gram en een vrouw 100 gram. Het gaat om het gekookte gewicht. Neem voor 100 gram gekookte pasta ongeveer 40 gram ongekookte pasta.

Het koken van pasta duurt altijd even, maar wanneer het kookt, kookt het snel over. Om dit te voorkomen zet je een houten spatel bij de pasta in de pan."

Zorg ervoor dat je pasta niet te lang door kookt, anders wordt deze papgaar. Italianen eten hun pasta beetgaar (al dente), wat over het algemeen betekent dat je de pasta afhankelijk van de soort, tussen de 6-8 minuten kookt. Kook je een verse pasta? Dan hoeft deze vaak maar 4 minuten te koken. Buon appetito!"



WEEK 2

BROOD EN ONTBIJTGRANEN: volkoren crackers, volkoren boterhammen, volkoren beschuit, Italiaanse bollen, bruine afbakpistolet, stokbrood

BELEG: gerookte kipfilet, 20+ smeerkaas, 30+ kaas, achterham, halvajam, carpaccio, roomkaas light, filet americain

TUSSENDORTJES: ontbijtkoek, Japanse mix

FRUIT: mandarijnen, sinaasappels, aardbeien, peren, kiwi's, druiven, appels

GROENTES: komkommer, Italiaanse roerbakgroente, knoflook, sla, tomaat, bloemkool, rauwkostsalade, rucola, spinazie à la crème

ZUIVEL: magere drinkyoghurt, halfvolle melk, magere vruchtenkwark, Griekse yoghurt 0% vet

VLEES, VIS EN EI: gamba's, kabeljauwfilet, mager rundergehakt, rundergehaktbal, ei

AARDAPPELEN, RIJST EN PASTA: aardappelen, basmatirijst, aardappelpuree

VETTEN EN OLIËN: halvarine, olijfolie

DRANKEN: verse sinaasappelsap, vitaminewater, droge witte wijn

OVERIGE: Opkikker, oestersaus, kippensoep, maaltijdsalade naar keuze

RECEPTEN WEEK 2

ITALIAANSE TORITILLA'S (voor 4 personen blz. 27)
200 gram gekleurde snoeptomaatjes, 4 tortilla's, 8 plakken parmaham, 1 bol mozzarella, roomkaas light, groene pesto, 100 gram botersla, verse basilicum, zout, peper

PASTA MET ZALM EN GARNALEN (voor 4 personen blz. 32)
400 gram tagliatelle, 200 gram zalmsnippers, 100 gram garnalen, 250 gram Italiaanse roerbakgroente, 50 gram mozzarella bolletjes, knoflook, 1 ui, zakje Italiaanse kruiden, 50 gram champignons, 1 flesje kookroom light, 1/2 bakje roomkaas light, olijfolie, zout, peper



WEEK 2
WOENSDAG



ITALIAANSE TORTILLA'S

Bevat per persoon circa 445 kcal

EIGEN PESTO...

30 gram pijnboompitten, 30 gram Parmezaanse kaas, 20 gram verse basilicum, 2 teentjes knoflook, 5 eetlepels olijfolie, zout & peper. Meng alle ingrediënten fijn met de staafmixer. Geniet ervan!

INGREDIËNTEN

4 tortilla's
8 plakken parmaham
1 bol mozzarella
100 gram ijsbergsla
200 gram gekleurde snoeptomaatjes
4 eetlepels roomkaas light
4 eetlepels groene pesto
15 gram verse basilicum
zout
peper

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de snoeptomaatjes in tweeën en snijd de verse basilicum in fijne stukjes. Snijd de mozzarella bol in stukjes. Verhit een koekenpan en gril elke tortilla in circa 1 minuut. Keer halverwege de tortilla om.

Smeer wat roomkaas light over de tortilla's uit. Beleg elke gegrilde tortilla met 2 plakken parmaham en wat stukjes mozzarella.

Verdeel de snoeptomaatjes, botersla, groene pesto en basilicumblaadjes over de tortilla's en strooi er eventueel wat zout en peper overheen.

TIP BIJ DIT GERECHT

Gebruik het receptje hierboven voor een verse pestospread en smeer deze als extra smaakmaker onder je ingrediënten.

VOOR 4 PERSONEN

WEEKMENU 2 MANNEN

#KOMVANDEBANK

Maak er een gewoonte van om na je maaltijd een rondje van 15 minuten te lopen. Niet alleen blijft je verbranding zo op gang, je spieren krijgen ook beweging en je hoofd komt tot rust.
#lekkermakelijklekkerdoen



Sonja's Bella Italia 2

MAANDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg gerookte kipfilet,
1 beleg 20+ smeerkaas,
komkommerplakjes

TUSSENDOOR

1 mandarijn

LUNCH

tosti ham/kaas:
2 volkoren boterhammen,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg ham,
1 kop Opkikker,
1 sinaasappel

TUSSENDOOR

200 gram gemengd fruit

DINER

125 gram basmatirijst,
200 gram Italiaanse
roerbakgroente,
125 gram gamba's,
1 teentje knoflook,
1 eetlepel gele currysaus

'S AVONDS

150 gram magere
vruchtenkwark

DINSDAG

ONTBIJT

225 gram Griekse
yoghurt 0 % vet,
50 gram aardbeien,
1 scheutje honing

TUSSENDOOR

1 peer

LUNCH

1 Italiaanse bol 'gezond':
1 gekookt ei,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg ham,
1 tomaat, 1 handje sla,
schijfjes komkommer,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

2 mandarijnen

DINER

125 gram gekookte
aardappels,
200 gram bloemkool,
125 gram kabeljauwfilet

'S AVONDS

Streng!

WOENSDAG

ONTBIJT

225 gram Griekse
yoghurt 0 % vet,
50 gram aardbeien,
1 kiwi,
1 scheutje honing

TUSSENDOOR

1 Evergreen

LUNCH

2 volkoren crackers
besmeerd met halvarine,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg gerookte kipfilet,
4 snacktomaatjes,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOOR

1 eierkoek

DINER

Recept pagina 27
1 portie Italiaanse tortilla's

'S AVONDS

1 peer

MANNEN

DONDERDAG

ONTBIJT

2 volkoren volkoren crackers besmeerd met halvarine,
1 beleg 20+ smeerkaas,
1 beleg halvajam,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

2 mandarijnen

LUNCH

250 gram kant-en-klare maaltijdsalade met kip
1 glas vitaminewater

TUSSENDOOR

1 plakje ontbijtkoek

DINER

250 gram macaroni,
2 opscheplepels rode pastasaus,
100 gram mager rundergehakt,
1 schaalje rauwkostsalade

'S AVONDS

Streng!

VRIDAG

ONTBIJT

1 volkoren boterham besmeerd met halvarine,
1 beleg 20+ smeerkaas,
1 volkoren beschuit besmeerd met halvarine,
1 beleg halvajam,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

150 gram aardbeien

LUNCH

1 Italiaanse bol besmeerd met halvarine,
1 beleg carpaccio,
1 handje rucola en pijnboompitjes,
1 sinaasappel

TUSSENDOOR

15 druiven

DINER

250 gram spinazie à la crème,
125 gram gekookte aardappelen,
125 gram rundergehaktbol

'S AVONDS

25 gram Japanse mix

ZATERDAG

ONTBIJT

250 gram Griekse yoghurt 0% vet, 100 gram gemengd fruit naar keuze, 1 scheutje honing

TUSSENDOOR

1 plakje ontbijtkoek

LUNCH

2 volkoren crackers besmeerd met halvarine,
1 beleg roomkaas light,
1 beleg filet americain,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

1 appel

DINER

1 kom tomatensoep,
3 stukjes stokbrood besmeerd met roomkaas light

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn,
3 toastjes filet americain

ZONDAG

ONTBIJT

1 bruine afbakpistolet 'gezond': 1 gekookt ei,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg ham,
1 tomaat,
1 handje sla,
1 schijfje komkommer,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOOR

1 kiwi

LUNCH

1 kom tomatensoep,
3 stukjes stokbrood besmeerd met roomkaas light

TUSSENDOOR

3 toastjes filet americain

DINER

Recept pagina 32
1 portie Pasta met zalm en garnalen

'S AVONDS

200 gram magere vruchtenkwark





PASTA MET ZALM & GARNALEN

Bevat per persoon circa 560 kcal

INGREDIËNTEN

400 gram tagliatelle
200 gram zalmsnippers
100 gram garnalen
250 gram Italiaanse
roerbakgroente
100 gram mozzarella bolletjes
1 flesje kookroom light
1/2 bakje roomkaas light
50 gram champignons
6 gram Italiaanse kruiden
2 tenen knoflook
1 ui
olijfolie
zout
peper

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar. Snijd ondertussen de knoflook en de ui in kleine stukjes en de champignons in plakjes.

Doe in een wokpan wat olijfolie en bak het uitje en de knoflook. Voeg vervolgens de roerbakgroente erbij en de champignons. Schep dit regelmatig om. Snijd ondertussen de zalm in stukjes en voeg deze samen met de garnalen bij de groenten. Voeg nu ook de kookroom en de roomkaas toe. Blijf alles goed roeren op laag vuur en breng op smaak met wat zout en peper.

Giet de pasta af en schep de pasta op een bord. Verdeel de saus over de pasta met wat mozzarella bolletjes.

TIP BIJ DIT GERECHT

Allergisch voor garnalen? Of geen liefhebber van vis? Vervang de garnalen door kip en/of gerookte kipfilet en geniet ook van dit heerlijke recept!





WEEK 2
ZONDAG

WIST JE DAT...

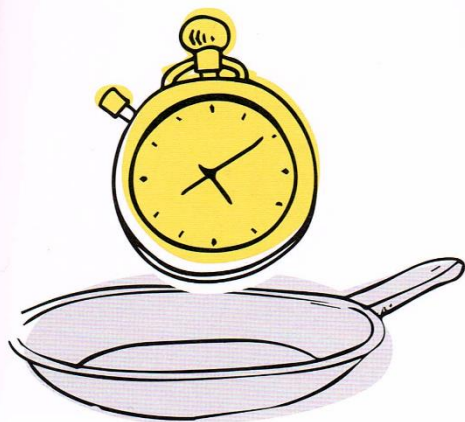
je veel gelukkiger
wordt van je eten
als je je bord mooi
opmaakt? Probeer het
eens en geniet in je
thuisrestaurant!

ONS DRUKKE LEVEN:

"Wie heeft het niet tegenwoordig: "druk-druk-druk". En dan wil je ook nog afvallen, moet je boodschappen halen, koken, opruimen, etc...

Daarom zijn er overzichtelijke weekmenu's gemaakt. Deze bevatten mooie gerechten die vaak binnen een half uur op tafel te zetten zijn en ze voor het hele gezin zijn. De producten hiervoor zijn gemakkelijk te vinden in de supermarkt.

De meeste gerechten zijn dan ook samengesteld uit nog geen 5 producten. Veel gerechten kun je vooraf maken en in de vriezer of koelkast doen, waardoor je het op drukke dagen alleen nog maar hoeft op te warmen. Maar neem wel lekker de tijd, om van deze mooie gerechten te genieten hè?"



WEEK 3

BROOD EN ONTBIJTGRANEN: volkoren crackers, rijstwafels, Italiaanse bollen, bruine pistolet

BELEG: gerookte kipfilet, 20+ smeerkaas, 30+ kaas, achterham, halvajam, gerookte zalm, roomkaas light, filet americain

TUSSENDOORTJES: eierkoek, Evergreen, ontbijtkoek, oven baked chips

FRUIT: mandarijnen, sinaasappel, aardbeien, bosbessen, peer, kiwi's, druiven, appels, banaan

GROENTES: andijvie, ui, spinazie, paprika, rauwkost, snacktomaatjes, snackpaprika's, snackkomkommers, roerbakgroente, tomaat, rauwkostsalade, rucola

ZUIVEL: magere yoghurt, magere drinkyoghurt, halfvolle melk, magere vruchtenkwark, Griekse yoghurt 0% vet

VLEES, VIS EN EI: kipfiletblokjes, biefstuk, kalkoenfilet, rundergehaktbal, gerookte zalm, ei

AARDAPPELEN, RIJST EN PASTA: basmatirijst, aardappelen, gebakken aardappelen, tagliatelle, wrap

VETTEN EN OLIE: halvarine

DRANKEN: verse sinaasappelsap, vitaminewater, rosé of droge witte wijn, rode wijn

OVERIGE: Opkikker, granola, groene curry, magere dressing, maaltijdsalade naar keuze

RECEPTEN WEEK 3

STOOFFLEES OP Z'N ITALIAANS (voor 6 personen blz. 39)
2 uien, knoflook, 900 gram riblappen, bloem, Italiaanse kruidenmix, olijfolie, 100 gram tomatenpuree, 500 gram tomaten, 100 gram champignons, 1 rode paprika, droge witte wijn, verse peterselie, zout, peper

ITALIAANSE MOSSELEN (voor 4 personen blz. 44)
4 kg mosselen, olie, 1 zak mosselgroente (zak 400 gram), 1/2 rode peper, verse Italiaanse kruidenmix, verse basilicum, rode pesto, halfvolle mayonaise, groene olijventapenade

WEEK 3
WOENSDAG





RODE WIJN...

Bevat meer calorieën dan witte wijn, dus matig het gebruik tot een half glas. Een wat zwaardere Italiaanse wijn maakt dit gerecht wel compleet!



STOOFFVLEES OP Z'N ITALIAANS

Bevat per persoon circa 445 kcal

INGREDIËNTEN

900 gram riblappen
500 gram tomaten
300 ml droge witte wijn
100 gram tomatenpuree
100 gram champignons
20 gram verse peterselie
2 eetlepels bloem
20 gram Italiaanse kruidenmix
2 uien
4 tenen knoflook
8 eetlepels olijfolie
1 rode paprika
zout
peper

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de uien, champignons en paprika in stukjes en de knoflook in fijne stukjes. Snijd de verse peterselie in grove stukken. Snijd de riblappen in stukken van 2 x 2 cm. Meng het vlees in een kom met peper, eventueel wat zout en de bloem. Verhit 2 eetlepels van de olie in een braadpan en bak 1/3 van het vlees bruin. Neem dit uit de pan. Bak op dezelfde manier de overige 2 porties vlees en neem deze ook uit de pan.

Verwarm de rest van de olie in de pan en bak de ui, paprika, champignons en fijngesneden knoflook op laag vuur in circa 5 minuten. Zet het vuur hoger en voeg de tomatenpuree toe. Verwarm al roerende 1 minuut. Snijd de tomaten in blokjes. Voeg de wijn, Italiaanse kruiden, verse peterselie en het vlees toe aan het tomatenpureemengsel. Breng het geheel aan de kook en laat op laag vuur 2 uur stoven, met de deksel half op de pan. Kook de tagliatelle beetgaar.

TIP BIJ DIT GERECHT

Is de saus te dun, laat deze dan even zonder deksel inkoken op hoog vuur. Breng op smaak met peper en eventueel wat zout. Lekker met tagliatelle.

VOOR 6 PERSONEN



WEEKMENU 3

MANNEN

#ETENISEENKUNST

Eten is een noodzaak,
maar om dat ook nog eens
bewust te doen, is een kunst!



MAANDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
2 beleg halvajam,
1 glas verse sinaasappelsap,
1 kiwi

TUSSENDOR

1 eierkoek

LUNCH

250 gram Griekse
yoghurt 0% vet,
50 gram bosbessen,
50 gram aardbeien,
1 kop Opkikker

TUSSENDOR

1 banaan

DINER

250 gram
andjviestamppot,
125 gram rundergehaktbol

'S AVONDS

1 mandarijn

DINSDAG

ONTBIJT

250 gram magere
vruchtenkwark,
1 eetlepel granola,
1 kiwi

TUSSENDOR

1 appel

LUNCH

1 tosti ham/kaas/
tomaat/ui: 2 volkoren
boterhammen,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg ham,
1 tomaat, 1/2 ui,
15 druiven

TUSSENDOR

1 Evergreen

DINER

150 gram tagliatelle,
250 gram spinazie,
125 gram kipfiletblokjes,
2 eetlepels roomkaas light

'S AVONDS

Streng!

WOENSDAG

ONTBIJT

1 Italiaanse bol besmeerd
met halvarine,
1 beleg filet americain,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOR

1 peer

LUNCH

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg gerookte kipfilet,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOR

2 mandarijnen

DINER

Recept pagina 39
1 portie
Stoofvlees op z'n Italiaans

'S AVONDS

Streng!



MANNEN

DONDERDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg 20+ smeerkaas,
1 plakje gerookte kipfilet,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

150 gram magere
vruchtenkwark

LUNCH

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg 20+ smeerkaas,
1 beleg ham,
paprikareepjes,
1 kop Opkikker

TUSSENDOOR

1 glas vitaminewater

DINER

(koolhydraatarm)
250 gram broccoli,
125 gram biefstuk

'S AVONDS

1 sinaasappel

VRIDAG

ONTBIJT

225 gram magere
yoghurt,
1 kiwi,
1 eetlepel granola,
1 plakje ontbijtkoek

TUSSENDOOR

1 appel

LUNCH

1 Italiaanse bol besmeerd
met halvarine,
1 plakje gerookte zalm,
handje ijsbergsla,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

15 druiven

DINER

125 gram basmatirijst,
200 gram roerbakgroente,
125 gram kalkoenfilet
(in stukjes),
1 eetlepel groene curry,
1 schaalje rauwkost

'S AVONDS

1 glas rosé of
droge witte wijn

ZATERDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
2 beleg 20+ smeerkaas,
4 snacktomatjes,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

2 snackpaprika's en
2 snackkomkommers

LUNCH

225 gram Griekse
yoghurt 0% vet,
100 gram aardbeien,
1 eetlepel granola,
1 volkoren cracker
besmeerd met halvajam

TUSSENDOOR

1 eierkoek

DINER

1 wrap besmeerd met
roomkaas light,
125 gram gerookte zalm,
1 handje rucola,
1 eetlepel magere dressing,
1 kop Opkikker

'S AVONDS

1 glas rode wijn,
25 gram oven baked chips

ZONDAG

ONTBIJT

1 bruine pistolet
besmeerd met halvarine,
1 beleg gekookt eitje,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

1 kiwi

LUNCH

1 maaltijdsalade naar
keuze bijvoorbeeld met kip

TUSSENDOOR

4 snackpaprika's en
2 snackkomkommers

DINER

Recept pagina 44
1 portie Italiaanse
mosselen

'S AVONDS

Streng!



ITALIAANSE MOSSELEN

Bevat per persoon circa 410 kcal

GROTE TREK?

Het is beter om een extra stukje brood te eten, dan 's avonds ongeoorloofd te snacken. Hou vol!

INGREDIËNTEN

4 kg mosselen
400 gram mosselgroente
20 gram verse Italiaanse kruidenmix
15 gram verse basilicum
2 eetlepels groene olijventapenade
8 eetlepels halvolle mayonaise
3 eetlepels rode pesto
1/2 rode peper
1 eetlepel olie

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

Spoel de mosselen in een zeef onder koud water. Verwijder kapotte exemplaren en ook de mosselen die na een tik op het aanrecht niet sluiten. Snijd de rode peper, verse Italiaanse kruiden en basilicum fijn. Verwarm de olie in een ruime mosselpan (geschikt voor 4 kg) en fruit hierin de mosselgroente met de Italiaanse kruiden en basilicum zachtjes in circa 2 minuten.

Schep de mosselen erdoor en voeg de rode peper toe. Leg de deksel op de pan en breng alles aan de kook. Schud de pan tussentijds af en toe zachtjes heen en weer en kook de mosselen gaar in circa 10 minuten; de schelpen moeten open staan.

Roer intussen in een kommetje de pesto door de helft van de mayonaise en roer in een ander kommetje de tapenade door de rest van de mayonaise.

TIP BIJ DIT GERECHT

Schep de mosselen in een mooie schaal en zet ze met de sausjes op tafel. Neem aan tafel de mosselen één voor één uit de schelp en doop ze in een van de sausjes. Lekker met een frisse salade en een stukje stokbrood.



WEEK 3
ZONDAG



PIZZA ETEN:

"Italië en pizza zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ja, en maak die maar eens Sonjaproof. In de loop der jaren zijn er goede producten op de markt gekomen, zoals de wrap en de tortilla.

Maar, ook is er tegenwoordig de groentebodem pizza. Deze 3 varianten kun je heerlijk van Sonjaproof producten voorzien. Denk aan diverse soorten groente, champignons, tonijn of ansjovis. Of wat stukjes fruit; keuze is er genoeg! Met rode saus als basis en als topping Italiaanse kruiden creëer je een mooie caloriearme pizza. Zie ook een van mijn gerechten, op blz 56. Laat je fantasie de vrije loop en je pizza gaat zo de oven in... en smullen maar! Tip: Ga je uit eten en wil je een pizza met minder calorieën; neem dan de vegetarische pizza."



WEEK 4

BROOD EN ONTBIJTGARENEN: volkoren boterhammen, rijstwafels, krentenbol, volkoren crackers, Italiaanse bollen, bruine pistolet, pitabroodje, havermout

BELEG: gerookte kipfilet, 20+ smeerkaas, 30+ kaas, achterham, halvajam, roomkaas licht, filet américain

TUSSENDOORTJES: eierkoek, ontbijtkoek, Japanse mix

FRUIT: mandarijnen, sinaasappel, aardbeien, peer, kiwi's, druiven, appels, banaan

GROENTES: broccoli, paprika, rauwkost, spinazie à la crème, snacktomatjes, tomaat, sla, komkommer, rauwkostsalade

ZUIGEL: magere drinkyoghurt, halfvolle melk, magere vruchtenkwark, Griekse yoghurt 0% vet, magere kwark

VLEES, VIS EN EI: kabeljauwfilet, rundertartaar, eieren, zalmfilet, kipschoarma

AARDAPPELEN, RIJST EN PASTA: aardappelen, gebakken aardappelen, lasagne

VETTEN EN OLIËN: halvarine

DRANKEN: verse sinaasapelsap, vitaminedwater, droge witte wijn, rode wijn

OVERIGE: granola, augurken, knoflooksaus, honing

RECEPTEN WEEK 4

ITALIAANSE HAMBURGERS (voor 4 personen blz. 51)

2 uien, knoflook, 900 gram riblappen, bloem, Italiaanse kruidenmix, olijfolie, 100 gram tomatenpuree, 500 gram trostomaten, 100 gram champignons, 1 rode paprika, droge witte wijn, verse peterselle, zout, peper

GROENTEPIZZA MET KIP (voor 2 personen blz. 56)

150 gram gerookte kip, 1 groentepizza bodem, 75 gram champignons, 1 rode ui, 100 gram geraspte 30+ kaas, 1/2 paprika, 100 gram mozzarella, 75 ml tomatensaus, verse tijm, oregano, zout, peper

Sonja over

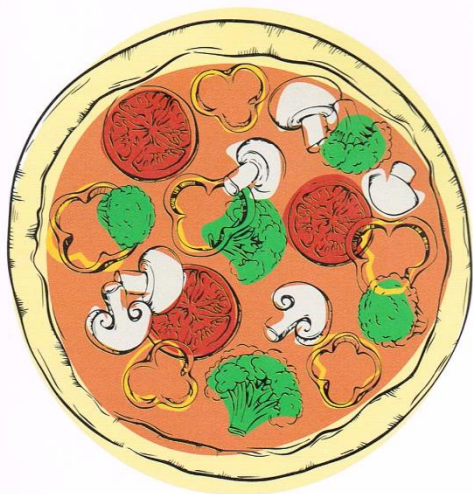
Boodschappenlijst

PIZZA ETEN:

"Italië en pizza zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ja, en maak die maar eens Sonjaproof. In de loop der jaren zijn er goede producten op de markt gekomen, zoals de wrap en de tortilla.

Maar, ook is er tegenwoordig de groentebodem pizza. Deze 3 varianten kun je heerlijk van Sonjaproof producten voorzien. Denk aan diverse soorten groente, champignons, tonijn of ansjovis. Of wat stukjes fruit; keuze is er genoeg! Met rode saus als basis en als topping Italiaanse kruiden creëer je een mooie caloriearme pizza.

Zie ook een van mijn gerechten, op blz 56. Laat je fantasie de vrije loop en je pizza gaat zo de oven in... en smullen maar! Tip: Ga je uit eten en wil je een pizza met minder calorieën; neem dan de vegetarische pizza."



WEEK 4

BROOD EN ONTBIJTGRANEN: volkoren boterhammen, rijstwafels, krentenbol, volkoren crackers, Italiaanse bollen, bruine pistolet, pitabroodje, havermout

BELEG: gerookte kipfilet, 20+ smeerkaas, 30+ kaas, achterham, halvajam, roomkaas light, filet americain

TUSSENDOORTJES: eierkoek, ontbijtkoek, Japanse mix

FRUIT: mandarijnen, sinaasappel, aardbeien, peer, kiwi's, druiven, appels, banaan

GROENTES: broccoli, paprika, rauwkost, spinazie à la crème, snacktomatjes, tomaat, sla, komkommer, rauwkostsalade

ZUIVEL: magere drinkyoghurt, halfvolle melk, magere vruchtenkwark, Griekse yoghurt 0% vet, magere kwark

VLEES, VIS EN EI: kabeljauwfilet, rundertartaar, eieren, zalmfilet, kipshoarma

AARDAPPELEN, RIJST EN PASTA: aardappelen, gebakken aardappelen, lasagne

VETTEN EN OLIËN: halvarine

DRANKEN: verse sinaasappelsap, vitaminewater, droge witte wijn, rode wijn

OVERIGE: granola, augurken, knoflooksaus, honing

RECEPTEN WEEK 4

ITALIAANSE HAMBURGERS (voor 4 personen blz. 51)
2 uien, knoflook, 900 gram riblappen, bloem, Italiaanse kruidenmix, olijfolie, 100 gram tomatenpuree, 500 gram trostomaten, 100 gram champignons, 1 rode paprika, droge witte wijn, verse peterselie, zout, peper

GROENTEPIZZA MET KIP (voor 2 personen blz. 56)
150 gram gerookte kip, 1 groentepizza bodem, 75 gram champignons, 1 rode ui, 100 gram geraspte 30+ kaas, 1/2 paprika, 100 gram mozzarella, 75 ml tomatensaus, verse tijm, oregano, zout, peper

WEEK 4
WOENSDAG





ITALIAANSE HAMBURGERS

Bevat per persoon circa 425 kcal

BAMBOE PRIKKERS...

Bamboe is ontzettend duurzaam en kan wel 30 meter hoog worden met een stamomtrek van 35 centimeter! Sommige bamboesoorten in China groeien met wel 120 cm per 24 uur. Kun je het je voorstellen?!

INGREDIËNTEN

4 Italiaanse bollen
4 runderhamburgers
150 gram mozzarella
200 gram gegrilde paprika uit een potje
100 gram ijsbergsla
50 gram verse basilicum
2 rode uien
2 eetlepels olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de uien in ringen. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de uienringen 10 minuten op middelhoog vuur. Neem uit de pan. Bak de hamburgers in het achtergebleven bakvet in 5 minuten goudbruin. Draai ze halverwege de tijd om.

Snijd ondertussen de Italiaanse bollen horizontaal in 3 delen. Snijd de mozzarella in 8 plakken. Verdeel de uienringen en hamburgers over het onderste deel van de Italiaanse bol. Snijd de paprika in reepjes en snijd de verse basilicum fijn. Strooi de basilicum over de reepjes paprika.

Leg het middelste deel van de bol over de hamburger en uienringen. Verdeel de sla, gegrilde paprika met basilicum en 2 plakken mozzarella er overheen. Dek af met het bovenste deel (de kap) van de bol.

VOOR 4 PERSONEN

TIP BIJ DIT GERECHT

Maak het nog beter met een lekkere, verse salade door de hoeveelheid groenten uit dit recept te verdubbelen en te serveren in een grote schaal naast de burgers!



WEEKMENU 4 MANNEN

#ZWARENOOT

Lekker, een nootje bij de televisie. Ooit geweten dat je er wel heel erg veel voor moet doen om deze er weer af te krijgen?

(per 100 gram)	
Amandelen	700 Kcal
Borrelnootjes	520 Kcal
Cashewnoten	624 Kcal
Chips	550 Kcal
Hazelnoten	700 Kcal
Pinda's	629 Kcal
Pistaches	600 Kcal
Popcorn	455 Kcal
Walnoten	705 Kcal



MAANDAG

ONTBIJT

225 gram magere vruchtenkwark,
1 banaan,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOOR

1 peer

LUNCH

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 plakje gerookte kipfilet,
1 plakje 30+ kaas,
paprikareepjes

TUSSENDOOR

1 flesje vitaminewater

DINER

250 gram lasagne,
1 schaalte rauwkost

'S AVONDS

Streng!

DINSDAG

ONTBIJT

1 volkoren boterham
besmeerd met halvarine,
1 plakje gerookte kipfilet,
1 glas halfvolle melk,
1 kiwi

TUSSENDOOR

1 glas magere drinkyoghurt

LUNCH

tosti ham/kaas:
2 volkoren boterhammen,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg ham, 200 gram
magere vruchtenkwark

TUSSENDOOR

2 mandarijnen

DINER

(koolhydraatarm)
250 gram broccoli,
125 gram kabeljauwfilet

'S AVONDS

1 appel

WOENSDAG

ONTBIJT

250 gram gemengd fruit,
1 krentenbol

TUSSENDOOR

1 druiven

LUNCH

200 gram Griekse
yoghurt 0% vet,
1 eetlepel granola,
1 scheutje honing,
1 volkoren boterhammen
besmeerd met halvajam

TUSSENDOOR

1 plak ontbijtkoek

DINER

Recept pagina 51
1 portie Italiaanse
hamburgers

'S AVONDS

15 druiven



MANNEN

DONDERDAG

ONTBIJT

2 volkoren crackers
besmeerd met halvarine,
1 beleg 20 + smeerkaas,
1 beleg halvajam,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

1 appel

LUNCH

250 gram magere
vruchtenkwark,
1 eetlepel granola,
1 kiwi, 15 druiven,
1 krentenbol besmeerd
met halvarine

TUSSENDOOR

1 eierkoek

DINER

125 gram gekookte
aardappelen,
250 gram spinazie à la crème,
125 gram rundertartaar

'S AVONDS

2 mandarijnen

VRIDAG

ONTBIJT

1 bananenpannenkoek
gemaakt van:
1 ei,
2 bananen,
30 gram havermout

TUSSENDOOR

2 mandarijnen

LUNCH

1 Italiaanse bol besmeerd
met halvarine,
1 beleg filet americain,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

1 flesje vitaminewater

DINER

150 gram ovenfrites,
125 gram zalmfilet,
1 schaalje rauwkost

'S AVONDS

1 glas rode wijn,
25 gram Japanse mix

ZATERDAG

ONTBIJT

225 gram magere kwark,
1 sinaasappel,
1 eetlepel granola

TUSSENDOOR

1 appel

LUNCH

1 Italiaanse bol 'gezond':
1 gekookt ei,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg ham, 1 tomaat,
1 handje ijsbergsla,
schijfjes komkommer,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOOR

1 flesje vitaminewater

DINER

1 pitabroodje,
100 gram kipshoarma,
handje ijsbergsla,
1 eetlepel knoflooksaus

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn,
3 stukjes augurk met
ham

ZONDAG

ONTBIJT

250 gram magere
vruchtenkwark,
100 gram aardbeien,
scheutje honing

TUSSENDOOR

1 eierkoek

LUNCH

1 bruine pistolet besmeerd
met roomkaas light,
1 beleg 30+ kaas,
1 handje ijsbergsla,
2 snacktomaatjes,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

1 mandarijn

DINER

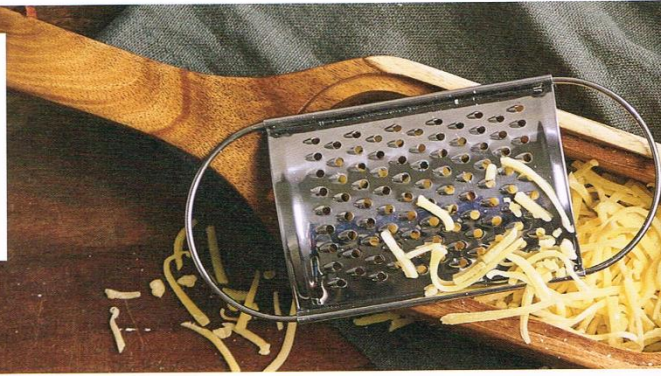
Recept pagina 55
1 portie Groentepizza met kip

'S AVONDS

1 glas vitaminewater

GROENTEPIZZA MET KIP

Bevat per persoon circa 450 kcal



INGREDIËNTEN

1 groentepizza bodem
150 gram gerookte kip
75 gram champignons
100 gram mozzarella
100 gram 30+ kaas
20 gram verse tijm
1 rode ui
1/2 paprika
75 ml tomatensaus
1 kleine theelepel oregano
zout
peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Snijd de gerookte kip en de mozzarella in blokjes.
Snijd de ui in ringen en de champignons in dunne plakjes.
De verse tijm hak je fijn.

Besmeer de pizzabodem met de tomatensaus. Verdeel hierover de rode ui, champignons, gerookte kip en de mozzarella.

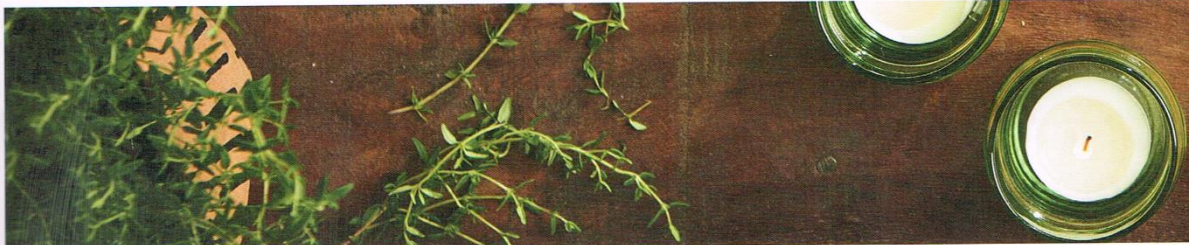
Strooi de tijm en de oregano eroverheen en een beetje zout en peper

Bedek de pizza met de geraspte kaas en bak de pizza in circa minuten gaar in de oven, snijd in stukken en serveer.

VOOR 2 PERSONEN

TIP BIJ DIT GERECHT

Even wat anders? Vervang de kip eens door een tonijn, een verrassende smaak!



WIST JE DAT...

een groenten pizzabodem
enorm veel calorieën
scheelt? Dus geniet
ervan, neem nog een hap!

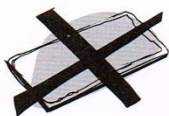
WEEK 4
ZONDAG



LEVEN OP Z'N ITALIAANS:

"Velen van ons leven alleen nog maar met vrienden via social media. Maar ga weer eens ouderwets met elkaar afspreken; om met z'n allen te eten. Zorg voor een grote, lange tafel en laat iedereen een gerecht maken. Geef geen opdracht mee wat ze moeten koken, want zo kookt of bakt iedereen wat hij of zij het lekkerste vindt. Om juist een ander te verrassen, met hun fijnste favoriete gerecht. Zorg voor een mooie, gedecoreerde tafel met kaarsen en de gesprekken zijn eindeloos.

P.S. alle telefoons van te voren inleveren."



ITALIAANSE KOFFIE

"Wist je dat een grote kop cappuccino ongeveer 32 Kcal bevat en in 1 klontje suiker ca. 20 Kcal zit. En dat dat wolkje melk zo'n 10 Kcal bevat. En ja, onze lekkere Italiaanse latte Macchiato bevat wel 78 Kcal. Weet je hoe lang je dan moet fietsen om dit te verbranden? 13 minuten. Weet je hoe lang je moet fietsen om dit te verbranden? 13 minuten! En om het slagroomgebakje te verbranden moet je zelfs 80 minuten wandelen of 45 minuten fietsen.

En dan onze eierkoek (ca. 85 Kcal). Doe je er rozijnen op dan kom je al snel over de 200 Kcal. Doe je er chocolade bij dan zit je al op 260 Kcal. Oppassen dus!"



WEEK 5

BROOD EN ONTBIJTGRANEN: mueslibol, volkoren crackers, volkoren boterhammen, rijstwafels, Italiaanse bol, bruine afbakpistolet, havermout

BELEG:gerookte kipfilet, 30+ kaas, appelstroop, rosbeef, achterham, roomkaas light, halvajam, tonijnsalade, 20+ smeerkaas, filet americain

TUSSENDOORTJES: Evergreen, eierkoek, baked chips, Japanse mix, ontbijtkoek

FRUIT:galiameloen, sinaasappel, bosbessen, aardbeien, peer, druiven, kiwi's, appels, banaan, mandarijnen

GROENTES:ui, paprika, snacktomaatjes, roerbakgroente, sperziebonen, bloemkool, ijsbergsla, tomaat, rauwkost

ZUIVEL:magere drinkyoghurt, halfvolle melk, Griekse yoghurt 0% vet

VLEES, VIS EN EI: kipschnitzel, kipfilet, eieren, cordon bleu

AARDAPPELEN, RIJST EN PASTA:aardappelen, basmatirijst, lasagne

VETTEN EN OLIËN: halvarine

DRANKEN:verse sinaasappelsap, vitaminewater, droge witte wijn

OVERIGE:kaneel, groene curry, kippensoep, toast, honing, Opkikker, pizza Margharita

RECEPTEN WEEK 5

BLOEMKOOL-BROCCOLI SCHOTEL (voor 4 personen blz. 63)
1 kleine bloemkool, 1 kleine broccoli, Zaanse mosterd, 250 ml kookroom light, 1 ei, 100 gram licht pittige geraspte kaas 20+, 400 gram kipfiletblokjes, 150 gram roomkaas light, traditionele olijfolie, 400 gram vlinderpasta, 50 gram cashewnoten, verse basilicum, Italiaanse kruiden, zout, peper

SPAGHETTI MET SPINAZIE (voor 4 personen blz. 68)
400 gram spaghetti, 100 gram champignons, 1 ui, knoflook, 400 gram rundergehakt, traditionele olijfolie, 600 gram vers spinazie, 150 gram kruiden roomkaas light, zout, peper

WEEK 5
WOENSDAG





WIST JE DAT...

De schil van cashewnoten giftig is? Daarom zien we eigenlijk alleen maar gepelde cashewnoten in de winkels. Cashewnoten zijn minder vet dan andere noten. Terwijl ze toch heel smaakvol zijn. Ook bevatten ze veel vezels, magnesium en ijzer.



BLOEMKOOL- BROCCOLI SCHOTEL

Bevat per persoon circa 430 kcal



INGREDIËNTEN

1 kleine bloemkool
1 kleine broccoli
400 gram kipfiletblokjes
400 gram fusili
150 gram roomkaas light
100 gram geraspte kaas 30+
250 ml kookroom light
1 middelgroot ei
2 eetlepels traditionele
olijfolie
50 gram cashewnoten
10 gram verse basilicum
Italiaanse kruiden
1 eetlepel Zaanse mosterd
zout
peper

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

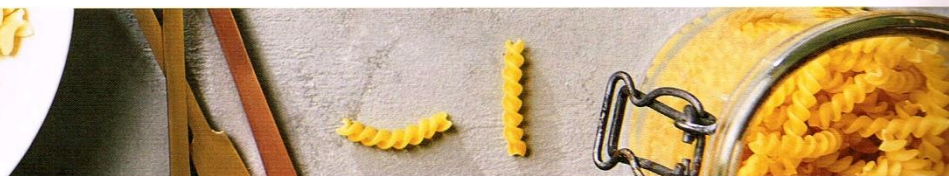
Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de bloemkool en broccoli in roosjes. Kook deze roosjes, in een klein laagje water, gaar in circa 10 minuten. Kook de pasta volgens de verpakking beetgaar en hak de cashewnoten in kleine stukjes. Bak de kipfiletblokjes in een koekenpan met wat olijfolie goudbruin. Bak kort de fijngehakte cashewnoten mee. Breng op smaak met wat zout en peper en Italiaanse kruiden. Roer als laatste kort het bakje roomkaas erdoorheen.

Roer ondertussen de mosterd met een scheutje kookroom glad. Klop het ei en de rest van de room erdoor. Schep de helft van de kaas erdoor. Verdeel de bloemkool-broccoliroosjes met de kipfiletblokjes in een ovenschaal. Verdeel het roommengsel erover. Strooi de rest van de kaas erover. Gratineer de bloemkool-broccolischtel in het midden van de oven in circa 15 minuten.

Snijd de basilicum fijn. Verdeel de bloemkool-broccolischtel en de fusili over de borden en bestrooi met de basilicum.

TIP BIJ DIT GERECHT

Te veel gemaakt? Nodig je vrienden uit en laat ze mee smullen. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd!



WEEKMENU 5 MANNEN

SPINAZIE OPWARMEN?

Ja, dat is veilig. Het is wel belangrijk dat je restjes spinazie na de eerste bereiding snel laat afkoelen en in de koelkast bewaart, bij 4 °C. Zo krijgen bacteriën die nitriet produceren, minder kans om te groeien. Bewaar restjes niet langer dan 2 dagen in de koelkast.



MAANDAG

ONTBIJT

1 mueslibol besmeerd met halvarine,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

15 druiven

LUNCH

groenteomelet:
2 eieren, 1 tomaat, 1 uitje,
halve paprika, scheutje
halfvolle melk

TUSSENDOOR

200 gram galiameloen

DINER

(koolhydraatarm)
250 gram sperziebonen
125 gram kipschnitzel

'S AVONDS

1 flesje vitaminewater

DINSDAG

ONTBIJT

havermoutpap:
200 gram halfvolle melk,
40 gram havermout,
1 appel, 1 theelepel kaneel

TUSSENDOOR

200 gram galiameloen

LUNCH

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg gerookte kipfilet,
1 beleg 30+ kaas,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

15 druiven

DINER

125 gram basmatirijst,
200 gram roerbakgroente,
125 gram kipfilet,
1 eetlepel groene curry

'S AVONDS

Streng!

WOENSDAG

ONTBIJT

250 gram Griekse
yoghurt 0%,
1 eetlepel granola,
50 aardbeien

TUSSENDOOR

1 Evergreen

LUNCH

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg ham, 1 beleg 30+
kaas, 4 snacktomaatjes,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

1 sinaasappel

DINER

Recept pagina 63
1 portie
Bloemkool-broccoli schotel

'S AVONDS

Streng!

MANNEN

DONDERDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg appelstroop,
1 beleg halvajam,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

1 kiwi

LUNCH

1 Italiaanse bol,
50 gram tonijnsalade,
1 handje ijsbergsla,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOOR

250 gram gemengd fruit
naar keuze

DINER

125 gram gekookte
aardappelen,
200 gram bloemkool,
1 cordon blue

'S AVONDS

Streng!

VRIJDAG

ONTBIJT

1 volkoren boterham
besmeerd met halvarine,
1 beleg halvajam,
2 snacktomaatjes,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

15 druiven

LUNCH

1 kom zelfgemaakte
kippensoep,
1 cracker besmeerd met
20+ smeerkaas

TUSSENDOOR

1 sinaasappel

DINER

250 gram lasagne,
1 schaalje rauwkost

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn,
3 toastjes belegd met
tonijnsalade

ZATERDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
2 beleg filet americain, 1
glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

1 sinaasappel

LUNCH

250 gram Griekse
yoghurt 0% vet,
50 gram aardbeien,
1 kiwi, 1 scheutje honing,
1 plakje ontbijtkoek

TUSSENDOOR

1 kop Opkikker

DINER

1/2 pizza margarita,
1 schaalje rauwkost

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn,
25 gram baked chips

ZONDAG

ONTBIJT

1 bruine afbakpistolet
besmeerd met halvarine,
1 beleg rosbief,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOOR

1 appel

LUNCH

1 kom zelfgemaakte
kippensoep, 2 volkoren
crackers besmeerd met
roomkaas light

TUSSENDOOR

1 flesje vitaminewater

DINER

Recept pagina 68
1 portie Spaghetti met
spinazie

'S AVONDS

1 kiwi



SPAGHETTI MET SPINAZIE

Bevat per persoon circa 460 kcal

SWITCH EENS

Neem een keer een lichte 0% limonade bij het eten, of ga voor een bitter aperitief. Nieuwe smaken vervelen nooit!

INGREDIËNTEN

400 gram spaghetti
400 gram rundergehakt
600 gram verse spinazie
100 gram champignons
150 gram kruiden roomkaas light
2 eetlepels traditionele
olijfolie
2 tenen knoflook
1 ui
Zout
peper

BEREIDINGSWIJZE

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de champignons, knoflook en ui in stukjes. Bak dit samen met het gehakt goudbruin in een koekenpan met wat olijfolie.

Verhit de olie in een wokpan en wok een kwart van de spinazie. Voeg steeds een flinke hand spinazie toe als de vorige hoeveelheid een beetje is geslonken. Roer de roomkaas light erdoor en breng op smaak met wat zout en peper.

Schep de spaghetti door de spinazie en verdeel over de borden.

VOOR 4 PERSONEN

TIP BIJ DIT GERECHT

Varieer een keer gemakkelijk door cherrytomaatjes kort mee te bakken, buon appetito!



Sonja over

Boodschappenlijst

EEN LEKKER GLAASJE:

"Geniet van de wijn, maar drink met mate. Dit kun je onder andere doen door 1 of 2 ijsklontjes aan de wijn toe te voegen. Feit is dat als je 1 of 2 ijsklontjes bij de wijn doet, je minder wijn nodig hebt. Ook krijg je zo minder calorieën binnen. Een besparing van wijn, is ook een besparing op euro's ;-)

WATER BIJ DE WIJN DOEN.

Hoeveel calorieën zitten er in jouw glas?

1 glas prosecco	69 Kcal
1 glas droge witte wijn	83 kcal
1 glas champagne	88 Kcal
1 glas rosé	90 Kcal
1 glas rode wijn	102 Kcal
1 glas zoete witte wijn	120 Kcal
1 glaasje port	153 Kcal



'ZOMAAR' FEEST VIEREN:

Organiseer dit feest op jouw manier. Maak het niet te ingewikkeld, zie geen beren en valkuilen op de weg. Hoe simpeler de uitvoering, hoe enthousiaster jij bent en dat zie je weer terug in de blijdschap van jouw vrienden. Sloof je dus niet te veel uit. Jouw vrienden vinden het al heel erg leuk en sympathiek dat jij iets leuks organiseert."

WEEK 6

BROOD EN ONTBIJTGRANEN: muesli, volkoren crackers, volkoren boterhammen, Italiaanse bol, bruine pistolet, bruine afbakpistolet

BELEG: filet americain, 20+ smeerkaas, 30+ kaas, rosbief, achterham, roomkaas light, halvajam

TUSSENDOORTJES: ontbijtkoek, Evergreen, eierkoek, paprika chips light

FRUIT: sinaasappel, blauwe bessen, aardbeien, druiven, appel, mandarijnen

GROENTES: spinazie à la crème, snacktomaatjes, snackkomkommers, rauwkost, roerbakgroente, soepgroente, rode kool, kant-en-klare Griekse salade, knoflook

ZUIVEL: magere drinkyoghurt, halfvolle melk, magere vruchtenkwark, Griekse yoghurt 0% vet

VLEES, VIS EN EI: kabeljauwfilet, gamba's, kipfiletblokjes, eieren

AARDAPPELEN, RIJST EN PASTA: aardappelpuree, macaroni

VETTEN EN OLIËN: halvarine

DRANKEN: verse sinaasappelsap, vitaminewater, droge witte wijn, rode wijn

OVERIGE: ketjap manis, tomatensoep

RECEPTEN WEEK 6

WRAP MET SPIEGELEI (voor 2 personen blz. 75)

2 tortilla wraps, 150 gram ricotta, 100 gram groene asperges, olijfolie, 2 eieren, 100 gram gerookte zalm, rucola, snoeptomaatjes zout, peper

SHAKSHUKA (voor 4 personen blz. 80)

3 rode uien, knoflook, 100 gram champignons, traditionele olijfolie, 3 puntpaprika's, 400 gram tomatenblokjes, 4 eieren, 2 runderworstjes, zout, peper, Ciabatta brood

WEEK 6
WOENSDAG





WIST JE DAT...

rucola makkelijk zelf te zaaien en te verbouwen is? Je kunt ervan blijven plukken, omdat het plantje steeds weer nieuwe blaadjes vormt.

WRAP MET SPIEGELEI

Bevat per persoon circa 310 kcal

INGREDIËNTEN

2 tortilla wraps
150 gram ricotta
100 gram gerookte zalm
100 gram groene asperges
20 gram rucola
6 snoeptomaatjes
2 middelgrote eieren
1 eetlepel olijfolie
zout
peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden. Kook de asperges in circa 4 minuten beetgaar en giet ze af.

Leg de wraps op bakpapier op een bakplaat. Verdeel de ricotta over de wraps. Verdeel daarna de groene asperges over de wraps. Doe de bakplaat in de oven en bak de wraps in 8 tot 10 minuten gaar. Verhit ondertussen de olie in een koekenpan en bak de spiegeleitjes. Snijd de zalm en snoeptomaatjes in stukjes.

Neem de wraps uit de oven en verdeel de 2 spiegeleitjes erover. Verdeel de rucola, stukjes zalm en tomaat over de wraps. Bestrooi de wraps eventueel met wat zout en (versgemalen) zwarte peper.

VOOR 2 PERSONEN

TIP BIJ DIT GERECHT

Je kunt de gerookte zalm ook door gerookte kip vervangen indien je niet van vis houdt.



WEEKMENU 6 MANNEN

MAANDAG

ONTBIJT

225 gram Griekse yoghurt 0%,
1 eetlepel muesli,
1 kiwi

TUSSENDOR

1 eierkoek

LUNCH

1 bruine pistolet
besmeerd met halvarine,
1 beleg rosbeef,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOR

2 mandarijnen
1 Evergreen

DINER

125 gram aardappelpuree,
200 gram rode kool,
125 gram kabeljauwfilet

'S AVONDS

Streng!

DINSDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg roomkaas light,
1 beleg ham,
1 sinaasappel

TUSSENDOR

1 glas vitaminewater

LUNCH

1 volkoren boterham
besmeerd met halvarine,
1 beleg filet americain,
200 gram magere
vruchtenkwark,
100 gram aardbeien

TUSSENDOR

15 druiven

DINER

250 gram spinazie à la crème
125 gram kipfiletblokjes

'S AVONDS

150 gram magere
vruchtenkwark

WOENSDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg appelstroop

TUSSENDOR

1 appel

LUNCH

250 gram kant-en-klaar
Griekse salade,
1 volkoren cracker,
1 beleg 20+ smeerkas

TUSSENDOR

100 gram aardbeien

DINER

Recept pagina 75
1 portie Wrap met
spiegelei

'S AVONDS

Streng!

#WISTJEDAT?

mannen een snellere
stofwisseling hebben en
hierdoor sneller afvallen?
Vrouwen daarentegen zetten
over het algemeen meer door.
Nou, jij zal ze eens wat laten
zien deze week!



MANNEN

DONDERDAG

ONTBIJT

200 gram magere vruchtenkwark,
1 kiwi

TUSSENDOOR

1 ontbijtkoek

LUNCH

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 plakje 30+ kaas,
1 beleg rosbeef,
2 snackkommers,
4 snacktomaatjes

TUSSENDOOR

1 appel

DINER

250 gram macaroni,
1 schaalte rauwkost

'S AVONDS

1 glas vitaminewater

VRIDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen,
2 beleg halvjam,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

15 druiven

LUNCH

1 Italiaanse bol besmeerd
met halvarine,
1 beleg filet americain,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOOR

4 snackkommers,
4 snacktomaatjes

DINER

1 kom zelfgemaakte
tomatensoep,
1 geroosterde boterham
besmeerd met roomkaas
light

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn

ZATERDAG

ONTBIJT

1 bruine pistolet
besmeerd met halvarine,
1 plakje 30+ kaas,
1 handje ijsbergsla,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

1 glas vitaminewater

LUNCH

200 gram Griekse
yoghurt 0% vet,
100 gram blauwe bessen,
1 plak ontbijtkoek met
halvarine

TUSSENDOOR

1 Evergreen

DINER

125 gram basmatirijst,
250 gram Italiaanse
roerbakgroente,
125 gram gamba's,
2 teentjes knoflook,
1 eetlepel ketjap manis,
kruiden

'S AVONDS

1 glas rode wijn

ZONDAG

ONTBIJT

1 bruine afbakpistolet
besmeerd met halvarine,
1 beleg 30+ kaas,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOOR

1 eierkoek

LUNCH

Groente omelet:
2 eieren,
50 gram soepgroente,
scheutje melk,
1 volkoren boterham

TUSSENDOOR

2 mandarijnen

DINER

Recept pagina 80
1 portie Shakshuka

'S AVONDS

Streng!



SHAKSHUKA

Bevat per persoon circa 395 kcal

WIST JE DAT...

shakshuka ook aan de andere kant van de Middellandse Zee veel gegeten wordt? In Tunesisch-Arabisch betekent het het letterlijk; een mengsel. Maar wel een heel erg lekker mengsel ;-)

INGREDIËNTEN

400 gram tomatenblokjes in tomatensap
2 runderworstjes
100 gram champignons
3 puntpaprika's
Ciabatta brood
4 middelgrote eieren
3 rode uien
3 tenen knoflook
1 eetlepel traditionele olijfolie
zout
peper

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 175 graden. Leg het ciabatta brood circa 10 minuten in de oven.

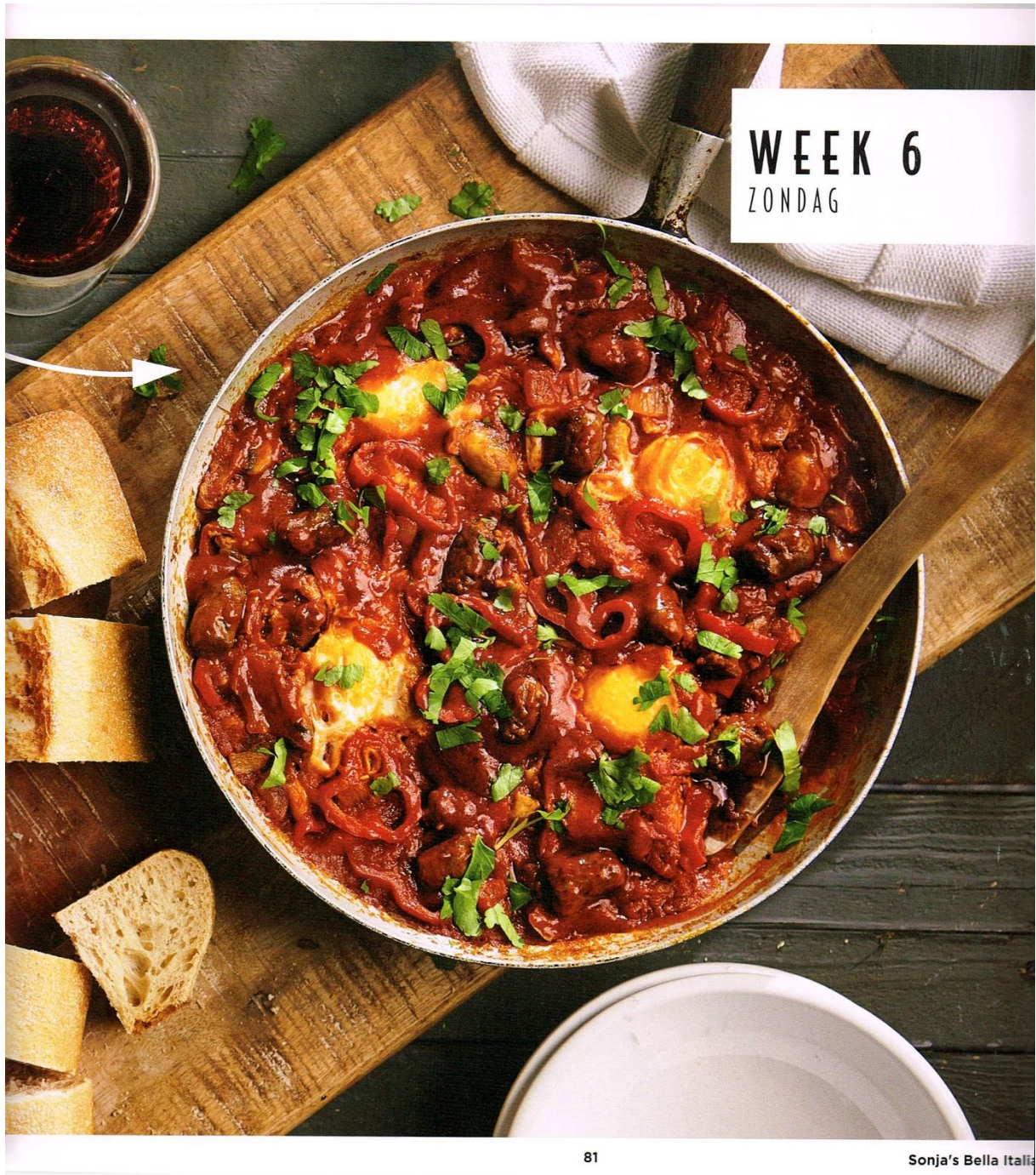
Snijd de uien, knoflook, champignons en paprika's in stukjes. Verhit de olie in een hapjespan. Snijd de worstjes in stukjes en bak deze samen met de uien, knoflook en paprika goudbruin. Goed blijven roeren op laag vuur in circa 10 minuten.

Voeg de tomatenblokjes toe en breng het geheel aan de kook. Maak 4 kuiltjes/holletjes voor de eieren. Breek de eieren erboven. Laat in 6 minuten met de deksel op de pan op laag vuur stollen. Voeg eventueel wat zout en peper naar smaak toe. Snijd het ciabatta brood in grote stukken. Serveer de Italiaanse Shakshuka samen met het brood.

TIP BIJ DIT GERECHT

Voeg een drupje olie toe bij het ciabatta brood om een lekkere krokante korst in de oven te krijgen, bellissima!





WEEK 6
ZONDAG

Sonja over

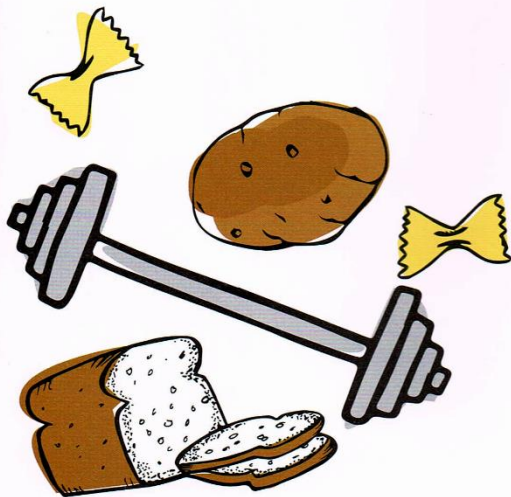
Boodschappenlijst

KOOLHYDRATEN:

"Je hoort steeds meer over een koolhydraatarm dieet. Mijn mening is echter, dat het ook voor velen een onmisbare bouwstof is.

Koolhydraten leveren namelijk direct energie die snel wordt opgenomen in je lichaam. Bij een actief leven heb je energie nodig om te verbranden. Zeker op trainingsdagen mag, nee, moet je zelfs koolhydraten hebben. Ze zitten voornamelijk in graanproducten, pasta, rijst, brood en de aardappelen.

Koolhydraten zorgen voor een goede stoelgang, een verzadigd gevoel en "voeden" als het ware je spieren. Zorg dus voor een gebalanceerd dieet. Heb je namelijk een tekort aan koolhydraten, dan gebruikt het lichaam spiereiwit als voedingsbron. En laten we eerlijk zijn, daar hebben we niet voor in de sportschool gestaan of al die squats gedaan."



WEEK 7

BROOD EN ONTBIJTGRANEN: volkoren crackers, rijstwafel, Italiaanse bol, bruine pistolets

BELEG:gerookte kipfilet, 20+ smeerkaas, 30+ kaas, achterham, rosbief, gerookte zalm, filet americain

TUSSENDORTJES:eierkoek, Evergreen, ontbijtkoek, Japanse mix

FRUIT:mandarijnen, sinaasappels, aardbeien, bramen, peer, kiwi, druiven, appels

GROENTES: rauwkost, Italiaanse roerbakgroente, sperziebonen, snacktomaatjes, snackkomkommers, ijsbergsla

ZUIVEL: magere drinkyoghurt, halfvolle melk, magere vruchtenkwark, Griekse yoghurt 0% vet
Vlees, vis en ei: kippendijen, kabeljauw, kipshoarma, ei

AARDAPPELEN, RIJST EN PASTA: basmatirijst

VETTEN EN OLIËN: halvarine

DRANKEN:verse sinaasappelsap, vitaminewater, droge witte wijn

OVERIGE:nasi, honing, Opkikker, oestersaus, kant-en-klare Caesar maaltijdsalade, lasagne, granola, pitabroodje, magere dressing

RECEPTEN WEEK 7

ITALIAANSE GEHAKTTAART voor 6 personen, blz. 87
9 velletjes bladerdeeg, 750 gram rundergehakt, knoflook, 3 uien, 20 snoeptomaatjes, 200 gram champignons, olijfolie, 50 gram boter, 1 blikje tomatenpuree, kerrie, koriander, 100 gram 30+ geraspte kaas, zout, peper

PASTASALADE voor 4 personen, blz. 92
400 gram fusilli, olijfolie, rode wijnazijn, potje groene pesto, knoflook, 4 eieren, 2 blikjes tonijn, 3 tomaten, 4 lente-uitjes, 20 zwarte olijven, verse basilicum, zout, peper

WEEK 7
WOENSDAG





DELEN...

Italianen eten graag samen en delen alles wat er op tafel staat. Nodig een paar vrienden uit en deel deze heerlijke gehakttaart, wedden dat ze het recept vragen?

ITALIAANSE GEHAKTTAART

Bevat per persoon circa 445 kcal

INGREDIËNTEN

9 velletjes bladerdeeg,
ontdooïd
750 gram rundergehakt
200 gram champignons
20 snoeptomaatjes
1 klein blikje tomatenpuree
100 gram 30+ geraspte kaas
4 eetlepels
gesnipperde koriander
3 grote uien
50 gram boter
4 teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel kerrie
zout
peper

VOOR 6 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden. Pel en snijd de uien en de knoflook in stukjes. Snijd de champignons en snoeptomaatjes in vieren. Verhit de olie in een wok en fruit de uien, knoflook en het gehakt rul in circa 5 minuten. Bak daarna de stukjes champignons en snoeptomaatjes kort mee in 1 minuut. Roer de kerrie en de tomatenpuree door het gehakt en laat het mengsel circa 10 minuten zachtjes pruttelen. Roer tussentijds goed door. Giet het overtollige vocht af in een vergiet.

Roer de koriander door het gehaktmengsel en breng het pittig op smaak met wat zout en (versgemalen) peper. Bestrijk een springvorm dun met boter en bekleed de schaal met het bladerdeeg. Schep het gehaktmengsel op het deeg en strooi er nog wat geraspte 30+ kaas overheen. Bak de Italiaanse taart in de oven in circa 45 minuten goudbruin en gaar. Dek het deeg af met aluminiumfolie als de bovenkant te bruin dreigt te worden.

TIP BIJ DIT GERECHT

Serveer naast deze heerlijke taart een lekkere lichte salade van diverse slasoorten met komkommer en de tomaatjes die je eventueel over hebt.

WEEKMENU 7 MANNEN

#HOEVEEL?

Italiaanse mannen werken jaarlijks 26 kilo pasta naar binnen!



MAANDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg 20+ smeerkaas,
1 plakje gerookte kipfilet,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

1 peer

LUNCH

1 bruine pistolet
besmeerd met halvarine,
1 beleg filet americain,
1 glas verse sinaasappelsap,
1 kiwi

TUSSENDOOR

1 Evergreen

DINER

250 gram nasi,
1 schaalje rauwkost

'S AVONDS

1 sinaasappel

DINSDAG

ONTBIJT

225 gram Griekse
yoghurt 0% vet, 1 peer,
1 scheutje honing,
1 plakje ontbijtkoek

TUSSENDOOR

2 mandarijnen

LUNCH

tosti ham/kaas:
2 volkoren boterhammen,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg ham,
1 kop Opkikker

TUSSENDOOR

1 sinaasappel

DINER

125 gram basmatirijst,
200 gram Italiaanse
roerbakgroente,
125 gram kippendijen,
1 eetlepel oestersaus

'S AVONDS

150 gram magere
vruchtenkwark

WOENSDAG

ONTBIJT

225 gram Griekse
yoghurt 0% vet,
50 gram aardbeien,
50 gram bramen

TUSSENDOOR

1 eierkoek

LUNCH

1 bruine pistolet,
1 beleg filet americain,
1 glas vitaminewater

TUSSENDOOR

1 sinaasappel

DINER

Recept pagina 87
1 portie Italiaanse
gehakttaart

'S AVONDS

15 druiven



MANNEN

DONDERDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg filet americain,
1 beleg 30+ kaas

TUSSENDOOR

150 gram magere
vruchtenkwark

LUNCH

250 gram kant-en-klare
Caesar maaltijdsalade

TUSSENDOOR

1 appel

DINER

(koolhydraatarm)
200 gram koolhydraten
125 gram kabeljauw
schaaltje rauwkost

'S AVONDS

1 glas vitaminewater

VRIJDAG

ONTBIJT

1 Italiaanse bol besmeerd
met halvarine,
beleg 30+ kaas,
4 snacktomaatjes,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

Streng!

LUNCH

200 gram magere
vruchtenkwark,
100 gram aardbeien,
1 plakje ontbijtkoek

TUSSENDOOR

1 appel

DINER

250 gram lasagne,
1 schaalje rauwkost

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn

ZATERDAG

ONTBIJT

225 gram Griekse
yoghurt 0% vet,
1 eetlepel granola,
1 kiwi

TUSSENDOOR

1 eierkoek

LUNCH

1 tosti ham/kaas:
2 volkoren boterhammen,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg ham,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

1 Opkikker

DINER

1 pitabroodje,
1 handje ijsbergsla,
100 gram kipshoarma,
1 eetlepel knoflooksaus

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn,
25 gram Japanse mix

ZONDAG

ONTBIJT

2 volkoren crackers
besmeerd met halvarine,
1 beleg rosbief,
1 beleg gekookt eitje,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

1 sinaasappel

LUNCH

1 bruine pistolet,
1 handje ijsbergsla,
1 plakje gerookte zalm,
3 snacktomaatjes en
2 snackkommers

TUSSENDOOR

1 appel

DINER

Recept pagina 92
1 portie Pastasalade

'S AVONDS

Streng!



PASTASALADE

Bevat per persoon circa 370 kca.



INGREDIËNTEN

400 gram fusili
2 blikjes tonijn (of vervang door gerookte kip: 150 gram)
4 middelgrote eieren
2 eetlepels groene pesto (potje)
2 eetlepels rode wijnazijn
20 zwarte olijven
4 lente-uitjes
1 bosje verse basilicum
5 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
3 tomaten
zout
peper

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

Kook de eieren hard in circa 7 minuten en snijd ze in partjes.
Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar en giet deze af. Snijd ondertussen de uien in ringetjes en de tomaten in blokjes. De verse basilicum snijd je grof in stukken.
De teentjes knoflook pers je uit.

Maak een sausje van de olijfolie, rode wijnazijn, pesto, zout, peper en de knoflook.

Vermeng het sausje met de pasta. Voeg de ui, tomaat, in stukjes gesneden tonijn (of gerookte kip) toe. Net als de olijven en de basilicum. Als laatste leg je de partjes ei erbovenop.
Zet in de koelkast tot gebruik.

TIP BIJ DIT GERECHT

Geen zin in tonijn? Je kunt deze vervangen door 150 gram gerookte kip, eet smakelijk!



WEEK 7
ZONDAG

VIST JE DAT...

ussili oorspronkelijk
ntstaan is door de pasta om
en breinaald te wikkelen?
por de spiraalvorm bleef
e saus beter aan de pasta
leven.



Sonja over

Boodschappenlijst

BEWEGING:

"Om te willen afvallen is beweging toch ook onmisbaar.. Je verliest er immers extra calorieën mee. Je kunt thuis heel makkelijk en ook goed oefeningen doen; daarvoor hoef je niet naar de sportschool.

Houd je niet van sporten? Ga dan wandelen, fietsen of laat de hond uit. Zolang je maar niet stil zit. Een goede wandeling 's avonds na het eten is het beste voor iedereen die wil afvallen. Probeer dit elke dag 30 minuten te doen. En... door bewegen maak je endorfine aan. Hierdoor voel je je sterk en kan je verleidingen beter weerstaan! Go, go, go!"



WEEK 8

BROD EN ONTBIJTGRANEN: volkoren crackers, volkoren boterhammen, rijstwafels, bruine pistolets

BELEG: filet americain, 20+ smeerkaas, gerookte kipfilet, appelstroop, 30+ kaas, achterham, roomkaas light, halvajam, salami light

TUSSENDOORTJES: ontbijtkoek, eierkoek, speculaasje

FRUIT: sinaasappel, blauwe bessen, aardbeien, druiven, appel, mandarijnen, kiwi's, peer, frambozen, banaan

GROENTES: Italiaanse roerbakgroente, snacktomaatjes, tomaat, ijsbergsla, komkommer, rode bieten, snackkommers, rauwkost, knoflook

ZUIVEL: magere drinkyoghurt, halfvolle melk, magere vruchtenkwark, Griekse yoghurt 0% vet, magere yoghurt

VLEES, VIS EN EI: scholfilet, gamba's, kipfiletblokjes, ei, gerookte kip

AARDAPPELEN, RIJST EN PASTA: tagliatelle, aardappelpuree, basmatirijst, wrap

VETTEN EN OLIËN: halvarine

DRANKEN: verse sinaasappelsap, vitaminewater, droge witte wijn

OVERIGE: rode saus, Opkikker, kant-en-klare Griekse salade, gele curry, magere dressing, honing, augurken, maaltijdsalade naar keuze, granola

RECEPTEN WEEK 8

PASTA MET GARNALEN EN KNOFLOOK (voor 4 personen, blz. 99)
400 gram farfalle, knoflook, olijfolie, 500 gram rauwe gepelde garnalen, 1 potje groene pesto (185 gram), 250 ml kookroom light, 75 gram pijnboompitten, 150 gram snoeptomaatjes, verse basilicum

SAS-DAG TIRAMISU (voor 6 personen, blz. 104)
3 eieren, suiker, 300 gram mascarpone, 1 pak lange vingers, 1 kopje sterke koffie, cacaopoeder, optioneel: scheutje drank zoals Amaretto of Marsala wijn

WEEK 8
WOENSDAG





FARFALLE...

betekent in het Nederlands vlinders. De pasta dankt zijn naam aan de vorm.

PASTA MET GARNALEN EN KNOFLOOK

Bevat per persoon circa 510 kcal

INGREDIËNTEN

400 gram fusilli
500 gram rauwe gepelde garnalen
20 stuks snoeptomaatjes
1 potje groene pesto van 185 gram
250 ml kookroom light
75 gram pijnboompitten
30 gram basilicum
4 tenen knoflook
1 eetlepel olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Kook de farfalle volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar. Snijd intussen de knoflook fijn. Verhit de olie in een pan en bak de knoflook op middelhoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak deze circa 2 minuten mee. Snijd ook de snoeptomaatjes in stukjes en de basilicum fijn.

Zet een koekenpan op een laag vuur. Schep de pijnboompitten in de pan met een scheutje olijfolie. Roer de pitten continu om. Zodra ze een beetje bruin worden haal je ze uit de pan.

Giet de pasta af. Meng de kookroom met de groene pesto, garnalen, knoflook en de gesneden tomaatjes. Schep het garnalenmengsel voorzichtig door de pasta.

Strooi wat fijngesneden basilicum erop en serveer direct.

TIP BIJ DIT GERECHT

Op pagina 26 staat een receptje voor je eigen, verse groene pesto. Wel zo lekker!

VOOR 4 PERSONEN



WEEKMENU 8 MANNEN

#SAS-DAG

Ja...je ziet het goed. De beloning aan het einde van deze 8 weekse reis is zoet! Geniet en doe een vreugdedansje, val je ook nog van af ;-)



MAANDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg 20+ smeerkaas,
1 beleg gerookte kipfilet

TUSSENDOOR

1 mandarijn

LUNCH

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg 20+ smeerkaas,
1 beleg gerookte kipfilet,
4 snacktomaatjes,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

1 appel

DINER

100 gram tagliatelle,
200 gram Italiaanse
roerbakgroente,
1 teentje knoflook,
125 gram kipfiletblokjes,
1 eetlepel rode saus

'S AVONDS

Streng!

DINSDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen
met halvarine,
1 beleg appelstroop,
1 beleg halvajam,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

1 kiwi

LUNCH

1 bruine pistolet 'gezond':
1 gekookt ei,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg ham,
1 tomaat, 1 handje sla,
schijfjes komkommer,
1 peer

TUSSENDOOR

1 Opkikker

DINER

125 gram
aardappelpuree,
200 gram rode bieten,
125 gram scholfilet

'S AVONDS

1 kiwi

WOENSDAG

ONTBIJT

1 volkoren boterham
besmeerd met halvarine,
1 beleg filet americain,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOOR

1 eierkoek

LUNCH

2 volkoren boterhammen,
2 beleg salami light,
1 glas magere drinkyoghurt,
2 snackkommers

TUSSENDOOR

1 kiwi

DINER

Recept van de week
pagina 99
1 portie Pasta met
garnalen en knoflook

'S AVONDS

100 gram frambozen



MANNEN

DONDERDAG

ONTBIJT

225 gram Griekse yoghurt 0% vet,
2 kiwi's

TUSSENDOOR

1 ontbijtkoek

LUNCH

250 gram kant-en-klare Griekse salade

TUSSENDOOR

15 druiven

DINER

125 gram basmatirijst,
250 gram Italiaanse roerbakgroente,
125 gram gamba's,
gele curry

'S AVONDS

150 gram magere vruchtenkwark

VRIDAG

ONTBIJT

yoghurt fruit smoothie:
225 ml magere yoghurt,
50 gram aardbeien,
1 banaan

TUSSENDOOR

1 eierkoek

LUNCH

2 volkoren boterhammen
besmeerd met halvarine,
1 beleg gerookte kipfilet,
1 beleg 30+kaas,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

1 flesje vitaminewater,
1 sinaasappel

DINER

1 wrap besmeerd met
roomkaas light,
125 gram gerookte kip,
handje ijsbergsla,
4 snacktomatjes,
magere dressing,
1 Opkikker

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn

ZATERDAG

ONTBIJT

1 bruine pistolet
besmeerd met halvarine,
1 beleg 30+ kaas,
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOOR

2 mandarijnen

LUNCH

200 gram Griekse yoghurt 0% vet,
100 gram blauwe bessen,
1 eetlepel granola,
scheutje honing

TUSSENDOOR

1 speculaasje

DINER

150 gram ovenfrites,
200 gram broccoli,
125 gram biefstuk

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn,
3 augurken met ham

ZONDAG

ONTBIJT

tosti ham/kaas:
2 volkoren boterhammen,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg ham,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOOR

15 druiven

LUNCH

Recept pagina 87
1 portie SAS-DAG
Tiramisu

TUSSENDOOR

1 mandarijn

DINER

Maaltijdsalade naar keuze

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn



SAS-DAG TIRAMISU

Bevat per persoon circa 520 kcal

INGREDIËNTEN

300 gram mascarpone
1 pak lange vingers
3 eetlepels cacaopoeder
3 middelgrote eieren
4 eetlepels suiker
1 kopje sterke koffie
Optioneel: scheutje drank zoals
Amaretto of Marsala wijn

VOOR 6 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

Splits de eieren en klop het eiwit stijf in een schone kom. Doe dit net zo lang, totdat je de kom op z'n kop kunt houden en het eiwit er niet uitloopt.
Zet de kom in de koelkast.
Klop daarna de eidooiers samen met de suiker tot een luchtige massa.
Scheep de mascarpone door dit eigeelmengsel.
Haal de kom, met het geklopte eiwit, uit de koelkast en schep dit luchtig erdoorheen.

Schenk dan de koffie in een bordje en voeg een scheutje drank toe.
Doopt de helft van de lange vingers er één voor één in en leg op de bodem van een schaal.
Giet de helft van het mascarponemengsel er gelijkmatig bovenop en leg er weer een laag, met in koffie gedoopte lange vingers, op.

Giet dan de rest van het mascarponemengsel erover.
Tot slot zeef je de cacaopoeder er gelijkmatig overheen.
Laat de tiramisu tenminste 8 uur opstijven in de koelkast.
Voor het beste resultaat; maak dan de tiramisu een dag van te voren.

Geniet met volle teugen!



WEEK 8
ZONDAG

WIST JE DAT...

Tiramisu gewoon heel
erg lekker is? Dit
keer niets gezonds,
je hebt het verdiend!
#SASDAG

#Italië #afslanken
 #nieuweweekmenu's #pasta
 #doelkilo's #lekkerinjevel
 #meerenergie #dolcevita!



Ciao! Op veler verzoek is hier deel 2 van Bella Italia! Een boek vol inspirerende recepten en makkelijke weekmenu's waarbij je gegarandeerd de kilo's ziet verdwijnen. Ga mee op een trip door Italië en geniet met mij van 16 heerlijke, nieuwe, Italiaans geïnspireerde gerechten en 8 afwisselende weekmenu's. Nu met boodschappenlijstjes!

In 2004 presenteerde Sonja Bakker haar eerste boek, 'Bereik je ideale gewicht', ook wel bekend als het oranje top met haar weekmenu's voor gezond eten, drinken, en leven. Een uitzonderlijke prestatie in de snelle wereld van lijnen, voedingsschema's en afvallen. Maar bovenal is het het bewijs dat Sonja's way of life werkt. Iedere keer weer, voor honderdduizenden mannen en vrouwen, zij werden slanker en gezonder van Sonja's adviezen. Ben jij de volgende?

Bella Italia

Deel 2

MET Sonja