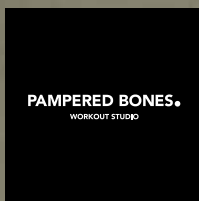


LOW CARB
HIGH PROTEIN
voedingsschema



maandag

Start de dag met een halve uitgeperste citroen in warm water. Drink 2,5/3 liter water per dag. Bak in kokosolie.

ONTBIJT 07:30 UUR

Omelet van 2 eieren met half zakje boeren soepgroente en een kwart rode ui

TUSSENDOOR MAALTIJD 10:30 UUR

200 gram magere kwark met een gesloten handje blauwe bessen en 2 grote aardbeien

LUNCH 13:30 UUR

Rucola sla melange met gegrilde kipfilet 100 gram, een KWART avocado en rauwkost (tomaat, komkommer, rode ui, paprika, wortel etc.) GEEN DRESSING

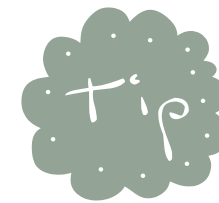
TUSSENDOOR MAALTIJD 16:00 UUR

Preisoep met gerookte zalm

- Ui pellen en snipperen, en knoflook snipperen
- Prei grof snijden
- Fruit de ui en knoflook aan
- Doe daarna de prei erbij
- Doe er snuf zout en peper erbij
- Bak dit even aan
- Doe daarna water erbij
- Laat dit koken en pureer daarna met een staafmixer
- Snij de gerookte zalm in sliertjes en doe het door je soep

DINER 19:00 UUR

Gegrilde tartaar met gemengde wokgroenten, rauwkost en een gesloten handje noten. Indien je deze avond getraind hebt en daarna eet mag je een gesloten handje zoete aardappel toevoegen.



Maak een grote pan soep b.v. in het weekend en vries deze in porties in zodat je een voorraadje aanlegt.

Dinsdag

Start de dag met een halve uitgeperste citroen in warm water. Drink 2,5/3 liter water per dag. Bak in kokosolie.

ONTBIJT 07:30 UUR

Roerei van 2 eieren, een grote hand verse spinazie met 1 plakje gerookte zalm en rauwkost (tomaat, rode paprika, 1 wortel, etc.)

TUSSENDOOR MAALTIJD 10:30 UUR

200 gram magere kwark met een gesloten handje frambozen

LUNCH 13:30 UUR

Gegrilde kipfilet met wokgroenten

TUSSENDOOR MAALTIJD 16:00 UUR

1 appel en een gesloten handje rauwe amandelen (2 stuks)

DINER 19:00 UUR

Biefstukreepjes met oosterse wokgroenten (rode ui, paksoi, witte kool etc) en een scheutje kikoman sojasaus, eventueel wat gesneden koriander erover (laat een portie over voor de volgende dag)

Indien je getraind hebt en daarna eet mag je een gesloten handje zilvervliesrijst toevoegen.



PAMPERED BONES.
WORKOUT STUDIO



Woensdag

Start de dag met een halve uitgeperste citroen in warm water. Drink 2,5/3 liter water per dag. Bak in kokosolie.

ONTBIJT 07:30 UUR

2 gekookte eieren, rauwkost (tomaat, rode paprika, 1 wortel, etc.) en 100 gram kipfilet

TUSSENDOR MAALTIJD 10:30 UUR

200 gram magere kwark met een gesloten handje aardbeien

LUNCH 13:30 UUR

Left over van dinsdag biefstukreepjes met oosterse wokgroenten

TUSSENDOR MAALTIJD 16:00 UUR

Spinazie broccolisoe

- Smelt in een grote pan de kokosolie en fruit hierin de ui en knoflook kort.
- Was en snijd de broccoli ondertussen in kleine roosjes. Voeg deze, samen met de spinazie, bij de ui en knoflook in de pan.
- Maak ondertussen 1 liter runderbouillon en schenk deze bij de groenten in de pan. Laat vervolgens 10 minuten koken.
- Pureer na 10 minuten het geheel met een staafmixer of blender en breng op smaak met peper en zout.

Maak een grote pan en vries een paar porties in. Bewaar 1 portie voor volgende dag.



DINER 19:00 UUR

Courgetti Bolognaise met rundergehakt

- Rul het gehakt zonder boter of olie in een grote wokpan.
- Voeg de uitgeperste knoflooktenen toe aan het gehakt. Meng dit goed door.
- Voeg hier roerbakgroenten, tomatenpuree, tomatenblokjes, Italiaanse kruiden, peper en zout aan toe.
- Doe de deksel op de pan en laat dit gaarstomen.
- Maak ondertussen van de courgette slierten met de spirelli of koop ze kant en klaar bij de AH.
- Voeg de courgettespaghetti bij het gehaktgroentemengsel.
- Laat dit nog ±5 minuten garen, zodat de courgettespaghetti 'al dente' is.

PAMPERED BONES.
WORKOUT STUDIO

Donderdag

Start de dag met een halve uitgeperste citroen in warm water. Drink 2,5/3 liter water per dag. Bak in kokosolie.

ONTBIJT 07:30 UUR

Omelet van 2 eieren met tomaat en rode ui

TUSSENDOR MAALTIJD 10:30 UUR

200 gram magere kwark met een gesloten handje pompoenpitten en zonnebloempitten en een gesloten handje blauwe bessen

LUNCH 13:30 UUR

Left over van woensdag courgetti Bolognese

TUSSENDOR MAALTIJD 16:00 UUR

1 banaan

DINER 19:00 UUR

**Rundertartaar met Sugar Snaps en cherry tomaatjes
(bewaar een portie voor de volgende dag)**

- Zet alle ingrediënten klaar voor gebruik.
- Kruid de tartaar met kruiden naar keuze.
- Dop de sugar snaps en haal de draad uit het midden (daar waar nodig).
- Zet een wokpan op het vuur en smelt hierin een theelepel kokosvet.
- Bak de tartaar om en om bruin en haal uit de pan.
- Bak zonder extra vet toe te voegen de sugar snaps op middel hoog vuur in 6 tot 8 minuten gaar. Voeg de laatste 2 minuten de cherry tomaten en de tartaar weer toe.
- Maak het gerecht af met een klein scheutje ketjap.

Indien je deze avond getraind hebt en daarna eet mag je een gesloten handje zoete aardappel toevoegen.



Vrijdag

Start de dag met een halve uitgeperste citroen in warm water. Drink 2,5/3 liter water per dag. Bak in kokosolie.

ONTBIJT 07:30 UUR

200 gram Griekse yogurt met een gesloten handje aardbeien

TUSSENDOR MAALTIJD 10:30 UUR

2 gekookte eieren met rauwkost

LUNCH 13:30 UUR

Left over van donderdag Rundertartaar met Sugar Snaps en cherry tomaatjes

TUSSENDOR MAALTIJD 16:00 UUR

1 kop soep naar keuze (portie uit de vriezer van de soepen die je hebt gemaakt)

DINER 19:00 UUR

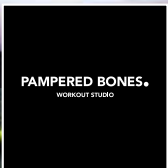
Mango zalm salade met rucola en een kwart avocado

- Zet alle ingrediënten klaar voor gebruik.
- Verdeel de rucola op een bord.
- Snijd de avocado in reepjes en de mango in blokjes en verdeel dit over de rucola.
- Smelt een beetje kokosolie in de (gril)pan en grill de zalmfilet aan beide kanten een paar minuten. Snijd deze ook in stukjes en verdeel deze over de salade.
- Bestrooi de salade met peper en zout en giet er als finishing touch wat balsamico azijn overheen.

Indien je deze avond getraind hebt en daarna eet mag je een gesloten handje zoete aardappel toevoegen.



PAMPERED BONES.
WORKOUT STUDIO



Zaterdag

Start de dag met een halve uitgeperste citroen in warm water. Drink 2,5/3 liter water per dag. Bak in kokosolie.

ONTBIJT 07:30 UUR

1 bruine boterham (zuurdesem of spelt) met kipfilet, een kwart avocado en tomaat en een gekookt eitje

TUSSENDOR MAALTIJD 10:30 UUR

Rauwkost met 100 gram kalkoenfilet

LUNCH 13:30 UUR

Tonijnsalade (hou een portie over voor de volgende dag)

TUSSENDOR MAALTIJD 16:00 UUR

1 kop soep naar keuze (portie uit de vriezer van de soepen die je hebt gemaakt)

DINER 19:00 UUR

Runderhamburger met spinaziesalade en kastanje champignons

- Zet alle ingrediënten klaar voor gebruik.
- Zet een koekenpan op het vuur en laat deze heet worden.
- Bak de burger om en om op hoog vuur aan. Er hoeft geen extra vet te worden toegevoegd.
- Zet het vuur lager en laat de hamburger langzaam gaar worden.
- Zet intussen een wok pan op het vuur en laat heet worden. Smelt een halve theelepel kokosvet en bak de champignons op hoog vuur. Voeg hierna de spinazie toe en bak deze kort mee.
- Serveer de burger op een bedje van wilde spinazie samen met de champignons.
- Tip: kruid de burger voor het bakken met een kruidenmix naar keuze.

Indien je deze avond getraind hebt en daarna eet mag je een gesloten handje zilvervliesrijst toevoegen.

Zondag

Start de dag met een halve uitgeperste citroen in warm water. Drink 2,5/3 liter water per dag. Bak in kokosolie.

ONTBIJT 07:30 UUR

1 bruine boterham (zuurdesem of spelt) met een gebakken ei, rauwkost on the side

TUSSENDOR MAALTIJD 10:30 UUR

Tonijnsalade left over van vorige dag

LUNCH 13:30 UUR

Kip selderij salade

- Zet alle ingrediënten klaar voor gebruik.
- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Zet een pan op het vuur en laat de olijfolie warm worden.
- Bak hierin de kipfilet goudbruin. Laat hierna de kipfilet afkoelen.
- Pel ondertussen de schil van de mandarijn en maak de partjes los van elkaar.
- Maak de bleekselderij schoon en snijd deze in stukjes.
- Doe de afgekoelde kipfilet, bleekselderij en mandarijn in een schaal.
- Doe hier de magere kwark bij en voeg eventueel zout, peper en kerriepoeder (of andere smaakmakers) toe.

TUSSENDOR MAALTIJD 16:00 UUR

Magere kwark met een gesloten handje rauwe noten en een gesloten handje blauwe bessen

DINER 19:00 UUR

Pangafilet met groenten naar keuze

Indien je deze avond getraind hebt en daarna eet mag je een gesloten handje zilvervliesrijst toevoegen.

PAMPERED BONES.
WORKOUT STUDIO