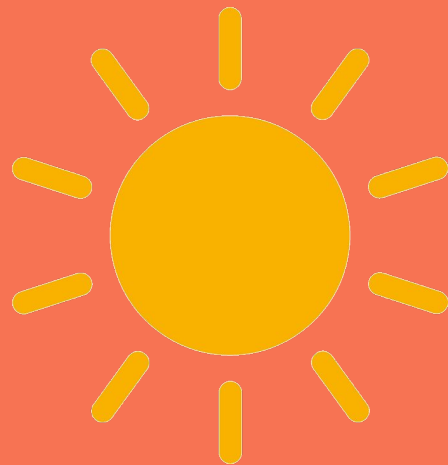


Club van BGreat Zomer Weekmenu



BGreat.nl
Maakt jouw leven geweldig



[@Bgreat.nl](#)



support@bgreat.nl



www.bgreat.nl



Hierbij jouw GRATIS koolhydraatarme weekmenu

Het Koolhydraatarm Weekmenu

Om jouw start een superstart te laten zijn, hierbij enkele tips voor het volgen van het GRATIS weekmenu. En ik beantwoord ook alvast de 5 meest gestelde vragen die ik krijg over het weekmenu.

Praktische tips:

1. Alle recepten zijn voor 1 persoon uitgedacht. Soms kun je maaltijden en tussendoortjes voor bereiden voor meerdere dagen.
2. Dit menu is gemaakt voor een koolhydraatarm eetpatroon. Je eet hiermee tussen de 20 en 50 gram koolhydraten per dag gericht op afvallen.
3. Eet gerust! Mag zelfs om de twee à drie uur om jouw 'motor' te laten draaien.
4. Elke dag bestaat uit 3 hoofdmaaltijden en 3 lekkere tussendoortjes.
5. Drink elke dag voldoende water, minimaal 2 liter.
6. Je kunt gewoon Koffie en thee drinken.
7. Plan jouw dagen in en zorg dat je de boodschappen in huis paraat hebt. Dit voorkomt dat je in de verleiding komt om toch weer te grijpen naar koolhydraatrijke producten.

Het weekmenu is zo samengesteld dat je eet in de juiste balans tussen koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten. Want dan pas gaat je lichaam daadwerkelijk vet verbranden en werk je maximaal aan je gezondheid.

De 5 meest gestelde vragen over het weekmenu

Ik zie heel veel eieren. Is dat niet slecht voor het cholesterol?

Schrik niet eieren zijn in tegenstelling tot we altijd gehoord hebben, echt gezond. Maar de mythe van verhoging van het cholesterol blijft. Maar dit is nooit bewezen. Zo zijn de inzichten hierover veranderd. Eieren verhogen het gezonde cholesterol (HDL) en verminderen onze slechte cholesterol (LDL). Ik geniet elke dag van eieren!

Waarom staat er minder fruit op het menu?

Koolhydraatarm is het vermijden van koolhydraten maar ook suikers tot maximaal 50 gram per dag. Koolhydraatarm gaat uit van het principe van ketose. Doordat je lichaam snel de koolhydraten heeft opgebruikt als energiebron, schakelt het snel over naar het gebruik van vetten als energiebron. Je kunt daarmee sneller afvallen en je lichaam sneller laten afkicken van een suikerverslaving. En nu komt het, ga je hierbij te veel fruit eten, dan kan dat het ketoseproces verstoren. Fruit bevat van nature suiker. Voor je lichaam maakt het niet welke vorm van suiker je binnenkrijgt: suiker is suiker! Het proces dat ketose heet kan verstoord worden door het eten van te veel fruit en daarmee ook de effecten van afvallen.

Wat als ik iets niet lust?

- Geen vis? Kies vlees of kip of 2 eieren.
- Geen vlees? Kies vis of 2 eieren/ kwark/ yoghurt.
- Een bepaald soort kaas? Vervangen door kaas naar keuze of laat kaas weg.
- Een bepaalde groente? Vervangen door groente naar keuze.

Mag ik maaltijden wisselen?

Koolhydraatarm eten kan wel soms wat meer tijd in beslag nemen. Voorbereiden, boodschappen doen, plannen, en je moet nadenken over hoe je dit kunt combineren met je gezin. Je kunt echter alles wisselen. Hele dagen omruilen. Of vaker een dag doen die makkelijk te doen is. Of gewoon onderling maaltijden en tussendoortjes wisselen. Het mag allemaal. En voor je gezin maak je er dan gewoon aardappeltjes, pasta of rijst bij.

Ik gebruik medicatie. Kan ik starten met het menu?

Gebruik je momenteel medicijnen en heb je medische klachten, overleg dan altijd eerst even met je huisarts of je mag starten met koolhydraatarm eten. Mijn ervaring is echter dat koolhydraatarm eten de perfecte manier is om je gezondheid te verbeteren, maar slik je medicijnen dan kan het zijn dat dit aangepast moet worden. Overleg altijd met je arts dat je dit wilt gaan doen.

Succes en veel plezier!

Vrolijke groet,
Timo



support@bgreat.nl



www.bgreat.nl



Ontbijt	2 volkoren cracker met geitenkaas
Tussendoor	75 gram volle kwark met 1 handje amandelen
Lunch	Bietensoep met kaas (2 porties) - Ingrediënten: 1 ui, 4 rode bieten, 300 ml groentebouillon, 100 gram feta kaas, 100 gr tomatenblokjes, 2tl olijfolie, snufje chilipoeder. Bereiding: Begin met de bietjes. Verwijder de schil en snijd deze in blokjes. De bouillon breng je aan de kook en voeg de bieten toe. Kook de bieten 30 minuten in laag water. Voeg daarna de tomatenblokjes toe en kook 5 minuten. Snipper de ui en fruit deze in een pan met een theelepel olijfolie. Voeg de ui toe aan de soep en pureer met een staafmixer. Snijd de feta in blokjes serveer deze bovenop de soep. Voeg voor de smaak een snufje peper toe. (De overige portie bewaar je in de koelkast)
Tussendoor	25 gram hüttenkäse in een bakje met 1 handje amandelen
Avondmaaltijd	Biefstuk met groenten - Ingrediënten: ½ courgette, 200 gr biefstuk, 3 lente uitjes, ½ rode paprika, 125 gr champignons, 2 el olijfolie, 1 ei. Bereiding: Snijd de biefstuk in reepjes en de champignons en courgette in plakjes. Ook de ui en paprika snijd je in kleine stukjes. Klop het ei. Doe het vlees in de pan met olijfolie en roerbak tot het vlees gaar is. Het vlees haal je eruit en wikkel je in aluminiumfolie. Voeg de champignons, courgette, paprika, ui toe en bak dit 5 minuten. Tot slot doe je het ei erbij en schep je het om tot het gestold is.
Tussendoor	Gevulde tomaten met kwark - Ingrediënten: 2 tomaten, 40 gram geraspte kaas, 1 tl bieslook, 1 tl peterselie, snufje zout, 65 gram magere kwark Bereiding: De oven verwarm je voor op 200 graden. Snijd het kapje van de tomaten en hol de tomaten uit. Bestrooi de binnenkant met een snufje zout en peper. Het vruchtvlees meng je met 20 gram geraspte kaas, 65 gram magere kwark, bieslook en peterselie. Meng goed door elkaar heen. Vul de tomaten met het mengsel en strooi de rest van de geraspte kaas erover heen. 7. Zet de tomaten in een ovenschaal ± 15 minuten in de oven totdat ze goed warm zijn. Smakelijk!



Ontbijt	Lijnzaad ontbijt - Ingrediënten: 2 volkoren crackers, 1 gekookt ei, 2 plakjes 30+ kaas Bereiding: Kook het ei, leg de plakjes 30+ kaas op de volkoren crackers met daarop elk een half ei 2. Snufje zout, kerriepoeder en peper.
Tussendoor	10 cherrytomaatjes met 1 tl olie, 1 tl oregano en 1 tl balsamico. Snijd de tomaatjes door het midden en meng de olie, azijn en oregano er doorheen. Kruid ze eventueel bij met peper en zout en geniet ervan!
Lunch	1 portie bietensoep met kaas (er is over van dag 1 in de koelkast)
Tussendoor	100 gram volle yoghurt met 50 gram aardbeien
Avondmaaltijd	Pittige rundvlees salade - Ingrediënten: 125 gram biefstuk 1/2 paprika 1/2 prei 1/2 aubergine, 100 gram slamix, 1 eiwit 20 gram hazelnoten 1 el kokosolie om te bakken 1 el balsamico azijn, 1 tl venkelzaad 1 tl kruidnagelpoeder Bereiding: De biefstuk snijd je in dunne reepjes en breng je op smaak met zout. Doe de hazelnoten, venkelzaad en kruidnagelpoeder in een blender totdat het zo fijn is. Doe het mengsel uit de blender in een diep bord. Pak een ander diep bord en doe daar het eiwit in. Haal de dunne reepjes biefstuk door het eiwit en daarna door de gehakte hazelnoten. Bak de reepjes op hoog vuur niet langer dan 2 minuten en leg dan op een bord en bedek met aluminiumfolie. Hak de groenten in gelijke stukken en bak deze op hoog vuur in de pan waar de biefstuk uitkomt. Voeg een beetje kokosolie toe als het nodig is. Leg een bedje op een bord van sla en verdeel hier de biefstuk en groenten over. Besprenkel met de azijn en geniet ervan!
Tussendoor	10 olijven met 5 blokjes fetakaas



Ontbijt	Eieren met tomaat en avocado - Ingrediënten: 2 eieren, 1 tomaat, 1 avocado, snufje peper, aromatische kruiden, 1 el kokosolie Bereiding: Kluts de eieren in een kommetje en voeg er aromatische kruiden en peper aan toe. Voeg 1 el kokosolie toe aan een koekenpan en bak het ei. De tomaat snijd je ondertussen in plakjes. De avocado snijd je doormidden en draai de helften van elkaar af. Steek met de punt van een mes in de avocadopit en trek hem eruit. Voeg de tomaat bij het ei toe en het laatste de avocado en bak 1 min mee. Eet smakelijk!
Tussendoor	Smeer notenpasta op 1 koolhydraatarme boterham
Lunch	Frisse smoothie met rode biet: 1 avocado, 1 grote biet (voorgekookt en afgekoeld), 250 ml amandelmelk, 1 tl hennepzaad. Bereiding: Allereerst snijd je de ingrediënten fijn waarna je ze in een blender doet. Voeg de melk toe en doe de deksel op de blender. Vervolgens zet je hem aan en laat je hem lekker lang doorgaan tot de smoothie goed glad is. Voor wat extra dikheid, kan je eventueel wat ijsblokjes toevoegen. Let op dat je blender hier wel geschikt voor moet zijn. Serveer de smoothie in een glas en geniet ervan!
Tussendoor	100 gram volle yoghurt met 50 gram aardbeien
Avondmaaltijd	Kip met spinazie - Ingrediënten: 200 gr spinazie, 2 stuks kippendijen, 2 el roomkaas, 1 ui, 20 gr parmezaanse kaas. Bereiding: Verwarm de oven alvast voor op 180 graden. Snijd de kippendij op een manier dat je deze kunt oprollen zodra je de vulling erin gelegd hebt. Snijd de ui in kleine stukjes en leg de kip daarna op de snijplank. Verdeel de spinazie over de kippendijen en voeg ook ui en roomkaas toe. Rol de kip op en plaats deze in een ovenschaal. Bestrooi de kippendij met geraspte kaas en bak ze minimaal 30 minuten in de oven tot ze gaar zijn.
Tussendoor	10 olijven met 5 blokjes fetakaas

Dag 4:

*De voedingswaarden zijn berekend per persoon.



support@bgreat.nl



www.bgreat.nl

Ontbijt	2 volkoren cracker met groentespread een handje rucola en 5 cherrytomaten
Tussendoor	5 plakjes komkommer met 30 gram roomkaas
Lunch	<p>Gevulde avocado met bruschetta - Ingrediënten: 1/2 rode ui, 1 roma tomaat, 1 teen knoflook, 1 tl olijfolie, een handje verse basilicum, 1 rijpe avocado, 1 tl balsamico crème, peper en zout naar smaak.</p> <p>Bereiding: Allereerst snijd je alle groenten behalve de avocado's fijn. Je kan ze eventueel ook in een keukenmachine fijnmalen. Meng daarna de olijfolie en wat peper en zout er doorheen. Daarna snijd je de avocado's open en haal je de pit eruit. Vervolgens schep je de bruchetta in elke avocado helft en besprenkel je deze met wat balsamico crème of azijn. Ten slotte kan je de avocado's nog besprenkelen met wat Parmezaanse kaas, maar je kan ze ook zonder kaas eten. Serveer ze direct en geniet ervan!</p>
Tussendoor	1 schaalkje met 150 gram volle kwark
Avondmaaltijd	<p>Sperziebonen ovenschotel met gehakt: 125 gram rundergehakt, 20 gram roomkaas naturel, 40 ml volle room, 175 gram sperziebonen uit blik, 20 gram geraspte kaas, 1 tl kerriepoeder, 2 tenen knoflook</p> <p>Bereiding: Allereerst verwarm je de oven voor op 170 graden waarna je een ovenschotel invet. Dan verhit je een beetje olie in een pan en bak je het gehakt gaar. Bak de knoflook 2 minuten mee. Voeg daarna de roomkaas toe en roer het geheel tot de kaas is gesmolten. Schenk de volle room erbij en roer de kerriepoeder erdoorheen. Het mengsel zal een lichtgele kleur krijgen. Laat de sperziebonen uitlekken en voeg ze bij de pan. Bak ze kort even mee (zo'n 2 minuten) op middelhoog vuur en haal daarna dan pan van het vuur. Roer alles nog een laatste keer goed door elkaar en schenk de inhoud van de pan in de ovenschotel. Besprenkel de geraspte kaas over de ovenschotel en bak de sperziebonen ovenschotel met kerrie en gehakt voor 25 minuten. Laat het kort even afkoelen voordat je deze serveert. Eet smakelijk!</p>
Tussendoor	100 gram volle yoghurt en 50 gram aardbeien



Ontbijt	Frisse smoothie met rode biet: 1 avocado, 1 grote biet (voorgekookt en afgekoeld), 250 ml amandelmelk, 1 tl hennepzaad. Bereiding: Allereerst snijd je de ingrediënten fijn waarna je ze in een blender doet. Voeg de melk toe en doe de deksel op de blender. Vervolgens zet je hem aan en laat je hem lekker lang doorgaan tot de smoothie goed glad is. Voor wat extra dikheid, kan je eventueel wat ijsblokjes toevoegen. Let op dat je blender hier wel geschikt voor moet zijn. Serveer de smoothie in een glas en geniet ervan!
Tussendoor	5 plakjes komkommer met 30 gram roomkaas
Lunch	Smeer notenpasta op 2 koolhydraatarme boterham + 1 gekookt ei
Tussendoor	5 plakjes komkommer met 30 gram roomkaas
Avondmaaltijd	Pittige rundvlees salade - Ingrediënten: 125 gram biefstuk, 1/2 paprika, 1/2 prei, 1/2 aubergine, 100 gram slamix, 1 eiwit 20 gram hazelnoten, 1 el kokosolie om te bakken, 1 el witte balsamico azijn, 1 tl venkelzaad, 1 tl kruidnagelpoeder Bereiding: De biefstuk snijd je in dunne reepjes en breng je op smaak met zout. Doe de hazelnoten, venkelzaad en kruidnagelpoeder in een blender totdat het zo fijn is. Doe het mengsel uit de blender in een diep bord. Pak een ander diep bord en doe daar het eiwit in. Haal de dunne reepjes biefstuk door het eiwit en daarna door de gehakte hazelnoten. Bak de reepjes op hoog vuur niet langer dan 2 minuten en leg dan op een bord en bedek met aluminiumfolie. Hak de groenten in gelijke stukken en bak deze op hoog vuur in de pan waar de biefstuk uitkomt. Voeg een beetje kokosolie toe als het nodig is. Leg een bedje van sla op een bord en verdeel hierover de groenten. Besprenkel het met balsamico azijn. Eet smakelijk!
Tussendoor	schaaltje met 150 gram volle kwark



Ontbijt	2 volkoren cracker met groentespread, een handje rucola en 5 cherrytomaten
Tussendoor	100 gram volle yoghurt en 50 gram aardbeien
Lunch	<p>Courgette spaghetti met avocado saus: 200 gram courgette, 15 gram verse basilicum, 15 gram walnoten, 30 gram cherrytomaten, 1/2 avocado, 40 ml water, 1 eetlepel citroensap, Peper en zout naar smaak</p> <p>Bereiding: Allereerst was je de courgette grondig waarna je deze met een spiraalsnijder tot spaghetti snijdt. Je kan eventueel ook een zak kant-en-klare courgette spaghetti kopen. Vervolgens doe je de avocado (zonder pit), water, citroensap, basilicum en peper en zout in een blender en vermaal je deze fijn tot een romige saus. Schenk de saus over de courgette spaghetti en roer alles goed door elkaar heen. Daarna verdeel je de spaghetti over twee borden en voeg je hier de cherrytomaten en noten aan toe. Eet smakelijk</p>
Tussendoor	2 augurken omwikkeld met 2 plakken achterham (of je eet twee gekookte eieren)
Avondmaaltijd	<p>Rijst met vis en groenten: 150 gram kabeljauw, 100 gram bloemkoolrijst, 1/2 rode paprika (reepjes), 1/4 kleine prei (in ringen), 3 gehalveerde cherrytomaten, 1/4 courgette plakjes, 1/4 ui ringen, 1 geperste teen knoflook, 10 gram boter, 1 el olijfolie, 1/2 citroen, 1 el olijven, peper en zout naar smaak, bieslook naar smaak.</p> <p>Bereiding: Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid alle groenten zoals beschreven. Vervolgens doe je de groenten in een grote ovenschaal of bakplaat met aluminiumfolie erop. Snijd de vis in blokjes naar gewenste grootte en verdeel het over de groenten. Kruid alles bij met peper en zout naar smaak en verdeel de olijfolie en boter over de groentemix. Daarna bedek je de ovenschotel/bakplaat met aluminiumfolie en zorg je dat de randen goed omgevouwen zijn. Zet de schaal zo'n 30 tot 40 minuten in de oven en bereid intussen de bloemkoolrijst zoals staat aangegeven op de verpakking. Serveer de groenten en vis samen met de rijst en eet het wanneer het nog warm is. Knijp wat citroensap over de groenten en garmeer de maaltijd met wat bieslook. Geniet van je rijst met vis en groente!</p>
Tussendoor	5 plakjes komkommer met 30 gram roomkaas



Ontbijt	1 gekookt eitje met 2 sneetje koolhydraatarm brood met 30 + kaas en een handje rucola
Tussendoor	5 plakjes komkommer met 30 gram roomkaas
Lunch	<p>Gevulde avocado met bruschetta - Ingrediënten: 1/2 rode ui, 1 roma tomaat, 1 teen knoflook, 1 tl olijfolie, een handje verse basilicum, 1 rijpe avocado, 1 tl balsamico crème, peper en zout naar smaak.</p> <p>Bereiding: Allereerst snijd je alle groenten behalve de avocado's fijn. Je kan ze eventueel ook in een keukenmachine fijnmalen. Meng daarna de olijfolie en wat peper en zout er doorheen. Daarna snijd je de avocado's open en haal je de pit eruit. Vervolgens schep je de bruchetta in elke avocado helft en besprenkel je deze met wat balsamico crème of azijn. Ten slotte kan je de avocado's nog besprenkelen met wat Parmezaanse kaas, maar je kan ze ook zonder kaas eten. Serveer ze direct en geniet ervan!</p>
Tussendoor	100 gram volle yoghurt met 50 gram aardbeien
Avondmaaltijd	<p>Kip met spinazie - Ingrediënten: 200 gr spinazie, 2 stuks kippendijen, 2 el roomkaas, 1 ui, 20 gr parmezaanse kaas.</p> <p>Bereiding: Verwarm de oven alvast voor op 180 graden. Snijd de kippendij op een manier dat je deze kunt oprollen zodra je de vulling erin gelegd hebt. Snijd de ui in kleine stukjes en leg de kip daarna op de snijplank. Verdeel de spinazie over de kippendijen en voeg ook ui en roomkaas toe. Rol de kip op en plaats deze in een ovenschaal. Bestrooi de kippendij met geraspte kaas en bak ze minimaal 30 minuten in de oven tot ze gaar zijn.</p>
Tussendoor	10 olijven met 5 blokjes fetakaas



Groenten:

- 3 uien
- 6 bieten
- 100 g tomatenblokjes
- 300 g courgette
- 3 lenteuien
- 2 rode paprika's
- 125 g champignons
- 5 (roma) tomaten
- 23 cherrytomaten
- 200 g aardbeien
- 1 1/4 prei
- 1 aubergine
- 200 g slamix
- 25 olijven
- 5 1/2 avocado
- 400 g spinazie
- Zakje rucola

- 1 rode ui
- 175 g sperziebonen
- 1 komkommer
- 2 augurken
- 100 g bloemkoolrijst

Vlees, vis, zuivel:

- 1 rol geitenkaas
- 440 g kwark
- 100 g feta
- 25 g hüttenkäse
- 450 g biefstuk
- 6 eieren
- 60 g geraspte kaas
- 4 kippendijen

- 2 plakjes 30+ yoghurt
- 2 eiwitten
- 15 blokjes feta
- 500 ml amandelmelk
- 230 g roomkaas
- 40 g Parmezaanse kaas
- 125 g rundergehakt
- 40 ml volle room
- 150 g kabeljauw

- 2 plakken achterham
- 10 gram boter

Overig:

- 1 kha-brood
- 1 pakje crackers
- 1 bakje amandelen
- 1 bakje hazelnoten
- Balsamico azijn
- Olijfolie
- Keukenkruiden
- Groentespread
- Notenspread
- Citroensap
- Hennepzaad
- Walnoten