

Dagmenu's

Deze voorbeeld dagmenu's geven je een goede richtlijn om gezond te eten, maar ze zijn natuurlijk nog niet afgestemd op je persoonlijke doelstelling, energiebehoefte en dieetvoorkeuren. Wil je graag op een gezonde en structurele manier afvallen? Dan zijn onze Premium eetschema's wat voor jou!

Met een LeukeRecepten Premium account krijg je:

- ✓ Elke week een nieuw eetschema om af te vallen (van maandag t/m zondag)
- ✓ Afgestemd op je persoonlijke caloriebehoefte (+ eiwit, kh, vet)
- ✓ Een wekelijkse boodschappenlijst bij elk eetschema
- ✓ De optie om je boodschappenlijst met 1 klik online te bestellen
- ✓ De optie om intoleranties en losse ingrediënten uit te sluiten
- ✓ De optie om het aantal eetmomenten per dag te kiezen
- ✓ De optie om recepten uit je eetschema's met 1 klik te ontvangen.

[MEER INFORMATIE →](#)



En het goede nieuws?

Dat alles voor slechts **€5,83** of **€9,95** per maand, afhankelijk van je gekozen plan.

Over Sandra

Mijn naam is Sandra Waterschoot Koopmans en ik ben eind 2011 samen met mijn vriend Eric LeukeRecepten.nl begonnen. Inmiddels zijn we getrouwd en wonen we samen met onze hond Payo in Eindhoven. Op mijn website LeukeRecepten.nl kan ik mijn creativiteit en mijn passie voor lekker eten kwijt. Het leuke van koken vind ik dat je nooit 'klaar' bent, er zijn namelijk nog zo veel ideeën en gerechten die je kunt maken. Verder vind ik het fijn om te zien dat mensen genieten van iets waar je zelf veel passie en aandacht in hebt gestopt.

 Powered by FitChef

Smaakt dit dagmenu naar meer?

Dan zijn onze afslank eetschema's wat voor jou!


- ✓ Volledig afgestemd op je persoonlijke behoefte
- ✓ Inclusief wekelijkse boodschappenlijst

[MEER INFORMATIE →](#)




Dagmenu (normaal)

1985 kcal Dag totaal

 144 g Eiwit

 188 g Koolhydraten

 73 g Vet

 36 g vezels

Liever wat minder kcal? Sla dan een snackmoment (of meerdere) over.



Havermout met mandarijn & chocolade

ONTBIJT

 10 minuten  1 persoon

367 kcal Per persoon

 16 g Eiwit

 13 g Vet

 47 g Koolhydraten

 7 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 40 gram havermout
- ✓ 250 ml halfvolle melk
- ✓ 1 mandarijn
- ✓ 15 gram pure chocolade, 75% cacao

Bereidingswijze

1. Doe de havermout samen met de melk in een pannetje. Roer door elkaar en verwarm dit 4 minuten tot een stevige pap.
2. Pel ondertussen de mandarijn en haal de partjes los van elkaar. Hak de chocolade in grove stukjes.
3. Giet de havermout in een schaalje en verdeel de mandarijn en chocolade erover.

Tip Roer eens wat speculaaskruiden door de havermout.



Maïswafels met pindakaas, appel & rozijnen

SNACK 1

 5 minuten  1 persoon

346 kcal Per persoon

 8 g Eiwit

 11 g Vet

 55 g Koolhydraten

 7 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 1 appel
- ✓ 2 maïswafels
- ✓ 1 eetlepel pindakaas
- ✓ 20 gram rozijnen
- ✓ snufje kaneel

Bereidingswijze

1. Snijd de appel in partjes.
2. Leg de maïswafels op een bordje. Besmeer ze met de pindakaas. Leg de appelpartjes hier bovenop. Strooi de rozijnen over de appel en maak af met een snufje kaneel.

Tip Vervang de rozijnen eens door cranberry's.

 Powered by FitChef

Smaakt dit dagmenu naar meer?

Dan zijn onze afslank eetschema's wat voor jou!

- ✓ Volledig afgestemd op je persoonlijke behoefte
- ✓ Inclusief wekelijkse boodschappenlijst

MEER INFORMATIE →



Brood met rosbief & komkommersalade

LUNCH

🕒 5 minuten 🧑 1 persoon

257 kcal Per persoon

🥚 **21** g Eiwit 🍋 **6** g Vet
 🍞 **30** g Koolhydraten 🌾 **7** g vezels

Ingrediënten

- ✓ ¼ komkommer
- ✓ 1,5 eetlepel Griekse yoghurt (10% vet)
- ✓ ½ citroen
- ✓ 2 boterhammen, volkoren
- ✓ 4 plakken rosbief

Bereidingswijze

1. Snijd wat losse plakjes van de komkommer en houdt deze apart. Rasp de rest van de komkommer en knijp het vocht er zoveel mogelijk uit.
2. Doe de komkommerrasp in een schaalje en voeg hier de yoghurt en 1 eetlepel citroensap aan toe. Roer alles door elkaar. Breng de komkommersalade op smaak met peper en zout.
3. Beleg het brood met de rosbief en verdeel hier de komkommersalade en losse plakjes komkommer over.
4. Serveer het brood met rosbief en komkommersalade op een bord.

Tip Voeg een geperst teentje knoflook en een halve theelepel gedroogde oregano toe aan de komkommersalade om er tzatziki van te maken.



Tzatziki komkommer bootjes met kipreepjes

SNACK 2

🕒 5 minuten 🧑 1 persoon

187 kcal Per persoon

🥚 **19** g Eiwit 🍋 **7** g Vet
 🍞 **12** g Koolhydraten 🌾 **5** g vezels

Ingrediënten

- ✓ ½ komkommer
- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ 40 gram doperwten, uit blik
- ✓ 40 ml Griekse yoghurt (10% vet)
- ✓ ½ citroen
- ✓ 75 gram gerookte kipreepjes

Bereidingswijze

1. Halveer de komkommer in de lengte en verwijder met een lepel de zaadlijsten van beide helften.
2. Pers het teentje knoflook. Spoel de doperwten af met water en laat uitlekken.
3. Maak de tzatziki door de yoghurt met 1 eetlepel citroensap en de knoflook te mengen. Roer de doperwten en kipreepjes erdoor. Breng het geheel op smaak met peper en zout.
4. Vul de komkommerhelften met de salade.

Tip Deze komkommerbootjes zijn erg lekker met wat vers gehakte dille!



Shakshuka met gehakt & aubergine

DINER

🕒 20 minuten 🧑 1 persoon

571 kcal Per persoon

🥚 **49** g Eiwit 🍋 **33** g Vet
 🍞 **21** g Koolhydraten 🌾 **8** g Vezels

Ingrediënten

- ✓ 1 ui
- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ 1 aubergine
- ✓ ½ eetlepel (olijf)olie
- ✓ 150 gram rundergehakt, mager
- ✓ 1 theelepel paprikapoeder
- ✓ ½ theelepel komijnpoeder
- ✓ 150 gram tomatenblokjes
- ✓ 1 eetlepel tomatenpuree
- ✓ 2 eieren

Bereidingswijze

1. Snipper de ui. Snijd de knoflook fijn. Snijd de aubergine in kleine blokjes.
2. Verwarm de olie in een ruime koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook 2 minuten. Voeg dan het gehakt en de kruiden toe en rul dit 4 minuten mee. Voeg de aubergine, tomatenblokjes en tomatenpuree toe aan de pan en roer alles goed doorelkaar. Laat dit nog 5 minuten zachtjes stoven. Maak met een lepel een kuiltje in het midden van de pan en breek hierin de eieren. Dek de pan af met een deksel en laat zo'n 8 minuten doorgaren.
3. Serveer de shakshuka met gehakt en aubergine op een bord. Breng op smaak met peper en zout.

Tip Ook lekker met verse peterselie en wat verkruimelde feta.



Eiwitshake met aardbeien

SNACK 3

🕒 5 minuten 🧑 1 persoon

256 kcal Per persoon

🥚 **32** g Eiwit 🍋 **4** g Vet
 🍞 **24** g Koolhydraten 🌾 **2** g Vezels

Ingrediënten

- ✓ 100 gram aardbeien (diepvries)
- ✓ 175 ml halfvolle melk
- ✓ 275 gram magere kwark

Bereidingswijze

1. Laat de aardbeien iets ontdooien en snijd de grote aardbeien eventueel doormidden.
2. Mix alle ingrediënten in de blender tot een romige eiwitshake.

Tip Garneer met wat geraspte kokos.

🧠 Powered by FitChef

Smaakt dit dagmenu naar meer?

Dan zijn onze afslank eetschema's wat voor jou!

- ✓ Volledig afgestemd op je persoonlijke behoefte
- ✓ Inclusief wekelijkse boodschappenlijst

[MEER INFORMATIE →](#)

Dagmenu (koolhydraatbeperkt)

Liever wat minder kcal? Sla dan een snackmoment (of meerdere) over.

1754 kcal Dag totaal

 121 g Eiwit

 73 g Koolhydraten

 108 g Vet

 32 g vezels



Yoghurt bowl met aardbeienpuree

ONTBIJT

 10 minuten  1 persoon

367 kcal Per persoon

 17 g Eiwit

 24 g Vet

 20 g Koolhydraten

 6 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 125 gram aardbeien (diepvries)
- ✓ 10 gram pure chocolade, 75% cacao
- ✓ 15 gram gemengde noten, ongebrand en ongezouten
- ✓ 225 ml halfvolle yoghurt
- ✓ 15 gram pompoenpitten

Bereidingswijze

1. Laat de aardbeien ontdooien in een schaaltje en prak ze vervolgens tot een puree.
2. Hak de chocolade en de noten grof.
3. Doe de yoghurt in een kom. Schenk de aardbeienpuree erbij en verdeel de chocolade, noten en pompoenpitten over de yoghurtbowl.

Tip Ook lekker om de noten en pompoenpitten even kort te roosteren in een droge koekenpan, voordat je ze over de yoghurtbowl strooit.



Tomaatjes met mozzarella

SNACK

 5 minuten  1 persoon

211 kcal Per persoon

 15 g Eiwit

 15 g Vet

 6 g Koolhydraten

 3 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 8 cherry tomaten
- ✓ 75 gram mozzarella

Bereidingswijze

1. Halveer de cherry tomaatjes en snijd de mozzarella in plakjes.
2. Meng in een kommetje de tomaatjes met mozzarella. Breng op smaak met peper en zout.

Tip Je maakt dit tussendoortje nóg lekkerder met blaadjes verse basilicum.

 Powered by FitChef

Smaakt dit dagmenu naar meer?

Dan zijn onze afslank eetschema's wat voor jou!

- ✓ Volledig afgestemd op je persoonlijke behoefte
- ✓ Inclusief wekelijkse boodschappenlijst

MEER INFORMATIE →



Salade met kiwi, mandarijn & avocado

LUNCH

🕒 5 minuten 🧑 1 persoon

372 kcal Per persoon

🥚 **10** g Eiwit 🍋 **27** g Vet
 🍞 **23** g Koolhydraten 🌾 **11** g vezels

Ingrediënten

- ✓ 1 mandarijn
- ✓ 1 kiwi
- ✓ ½ komkommer
- ✓ ½ avocado
- ✓ 1 handje spinazie
- ✓ 25 gram witte kaas (feta)
- ✓ ½ eetlepel (olijf)olie
- ✓ ½ citroen

Bereidingswijze

1. Pel de mandarijn en maak de partjes los. Schil de kiwi en snijd in stukjes.
2. Snijd de komkommer in halve plakjes. Snijd het avocadovruchtvlees in blokjes.
3. Doe de spinazie in een schaal en meng het fruit, de avocado en de komkommer erdoor. Verkrummel de feta erover.
4. Besprenkel de salade met de olie en 1 eetlepel citroensap. Hussel alles goed door elkaar. Breng naar wens op smaak met peper en zout.

Tip Ook lekker met wat granaatappelpitjes.



Kaasrolletjes met augurk

SNACK 2

🕒 1 minuut 🧑 1 persoon

143 kcal Per persoon

🥚 **12** g Eiwit 🍋 **7** g Vet
 🍞 **7** g Koolhydraten 🌾 **1** g vezels

Ingrediënten

- ✓ 2 plakken kaas, 30+
- ✓ 5 augurken

Bereidingswijze

1. Snijd de plakken kaas in repen.
2. Rol de kaas om de augurken.

Tip Je kan ook plakken geitenkaas nemen voor deze kaasrolletjes met augurk.



Courgette spaghetti caprese

DINER

🕒 15 minuten 🧑 1 persoon

391 kcal Per persoon

🥚 43 g Eiwit 🍋 18 g Vet

🍞 15 g Koolhydraten 🌾 6 g vezels

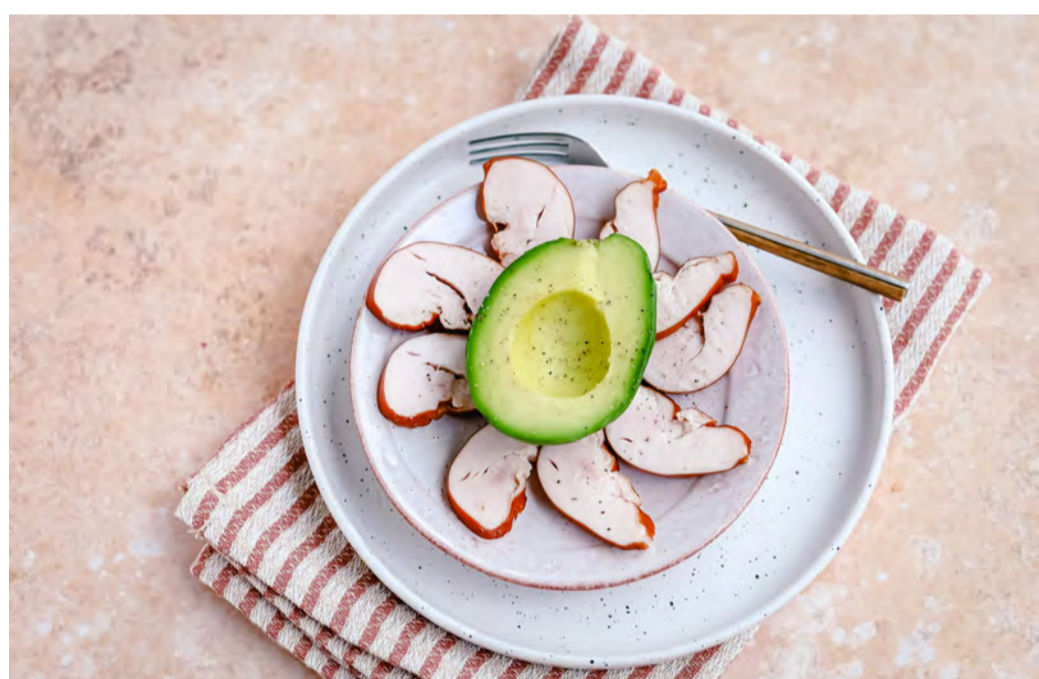
Ingrediënten

- ✓ 1 courgette
- ✓ 125 gram kipfilet
- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ 6 cherry tomaten
- ✓ 50 gram mozzarella
- ✓ ½ eetlepel (olijf)olie

Bereidingswijze

1. Was de courgette en maak er met behulp van de spiraalsnijder spaghetti'slierten van.
2. Snijd de kipfilet in blokjes en pers het teentje knoflook uit. Halveer de tomaatjes en snijd de mozzarella in stukjes.
Verwarm de olie in een pan en bak hierin de kipblokjes gaar. Voeg halverwege de knoflook toe. Voeg de tomaatjes toe aan de kip en bak deze twee minuten mee. Voeg vervolgens de courgettespaghetti toe en bak op hoog vuur twee minuten mee.
3. Schep de courgettespaghetti in een kom en verdeel de mozzarella erover.

Tip Je kunt ook kant-en-klare courgettespaghetti kopen. Dit is wel duurder dan als je het zelf maakt, zoals in dit recept.



Plakjes gerookte kipfilet met avocado

SNACK 3

🕒 1 minuten 🧑 1 persoon

257 kcal Per persoon

🥚 24 g Eiwit 🍋 17 g Vet

🍞 2 g Koolhydraten 🌾 5 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 80 gram gerookte kipfilet
- ✓ ½ avocado

Bereidingswijze

1. Snijd de gerookte kipfilet in plakjes.
2. Schep het vruchtvlees uit de avocado en verdeel over de plakjes gerookte kipfilet. Breng op smaak met peper

Tip Bestrooi de gerookte kipfilet met avocado met wat cayennepeper voor extra pit.

- ✓ Volledig afgestemd op je persoonlijke behoefte
- ✓ Inclusief wekelijkse boodschappenlijst

Dagmenu (lactose- en glutenvrij)

Liever wat minder kcal? Sla dan een snackmoment (of meerdere) over.

2230 kcal Dag totaal

🥚 131 g Eiwit

🍞 244 g Koolhydraten

🍷 81 g Vet

🌾 60 g vezels



Glutenvrije havermout met blauwe bessen & noten

ONTBIJT

🕒 10 minuten 🧑 1 persoon

667 kcal Per persoon

🥚 27 g Eiwit

🍷 36 g Vet

🍞 57 g Koolhydraten

🌾 16 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 300 ml plantaardige melk
- ✓ 70 gram havermout, glutenvrij
- ✓ 100 gram blauwe bessen (diepvries)
- ✓ 45 gram gemengde noten, ongebrand en ongezouten

Bereidingswijze

1. Breng in een pan de melk aan de kook en strooi al roerend de havermout erin. Kook de havermout al roerend op zacht vuur in 5-6 minuten tot een lekkere pap.
2. Schep de blauwe bessen door de havermout en warm 1-2 minuten mee.
3. Hak intussen de noten grof.
4. Schep de havermoutpap in een wijde kom en strooi de noten erover.

Tip Maak havermout voor 3-4 dagen tegelijk. Bewaar de havermout voor de overige dagen in een koelkastdoos in de koelkast. Verwarm vervolgens elke dag een portie havermout in een kom in de magnetron. Reken op 1-2 minuten op vol vermogen.



Worteltjes met plakjes kalkoenfilet

SNACK

🕒 3 minuten 🧑 1 persoon

128 kcal Per persoon

🥚 16 g Eiwit

🍷 2 g Vet

🍞 11 g Koolhydraten

🌾 7 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 200 gram wortel
- ✓ 5 plakjes kalkoenfilet (vleeswaar)

Bereidingswijze

1. Breek de worteltjes in kleinere stukken en halveer de plakjes kalkoenfilet.
2. Wikkel de plakjes kalkoenfilet om de worteltjes.

Tip Het is ook leuk om deze worteltjes met kalkoenfilet met kinderen te maken én op te eten!

🧠 Powered by FitChef

Smaakt dit dagmenu naar meer?

Dan zijn onze afslank eetschema's wat voor jou!

- ✓ Volledig afgestemd op je persoonlijke behoefte
- ✓ Inclusief wekelijkse boodschappenlijst

MEER INFORMATIE →



Glutenvrije crackers met kikkererwtensalade

LUNCH

🕒 5 minuten 🧑 1 persoon

264 kcal Per persoon

🥚 11 g Eiwit 🍋 9 g Vet
🍞 36 g Koolhydraten 🌾 12 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 125 gram kikkererwten, uit blik
- ✓ ½ rode ui
- ✓ 2 tomaten
- ✓ ½ eetlepel (olijf)olie
- ✓ 2 crackers, glutenvrij

Bereidingswijze

1. Spoel de kikkererwten in een vergiet met koud water. Snipper de ui en snijd de tomaten in kleine stukjes.
2. Hussel de kikkererwten met de ui en tomaat om in een bakje. Breng op smaak met olie, peper en zout.
3. Verdeel de kikkererwtensalade over de crackers.

Tip Deze salade wordt lekkerder als de smaken even kunnen intrekken. Deze lunch is dus perfect om van tevoren te bereiden en mee te nemen.



Abrikozen met pure chocolade

SNACK 2

🕒 1 minuut 🧑 1 persoon

217 kcal Per persoon

🥚 4 g Eiwit 🍋 9 g Vet
🍞 30 g Koolhydraten 🌾 7 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 5 abrikozen, gedroogd
- ✓ 20 gram pure chocolade, 75% cacao

🧠 Powered by FitChef

Smaakt dit dagmenu naar meer?

Dan zijn onze afslank eetschema's wat voor jou!

- ✓ Volledig afgestemd op je persoonlijke behoefte
- ✓ Inclusief wekelijkse boodschappenlijst

[MEER INFORMATIE →](#)



Frisse limoen-kokosrijst met tuinerwten & garnalen

DINER

🕒 20 minuten 🧑 1 persoon

679 kcal Per persoon

🥚 47 g Eiwit 🍋 21 g Vet

🍞 76 g Koolhydraten 🌾 14 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 175 gram cocktail garnalen (diepvries)
- ✓ 70 gram zilvervliesrijst
- ✓ 75 ml kokosmelk
- ✓ 200 gram tuinerwten (diepvries)
- ✓ ½ limoen
- ✓ 1 teen knoflook
- ✓ ½ eetlepel (olijf)olie

Bereidingswijze

1. Haal de garnalen uit de diepvries en laat op een schaalteje ontdooien.
2. Doe de zilvervliesrijst samen met de kokosmelk en 150 ml water in een pan. Breng aan de kook en kook dit tot het vocht bijna opgenomen is, zo'n 8 minuten. Voeg dan de tuinerwten en het sap en de rasp van de limoen toe aan de pan met rijst en verwarm dit 2 minuten mee.
3. Dep de garnalen droog met keukenpapier. Pers het teentje knoflook. Meng de garnalen met de olie en de knoflook in een schaalteje.
4. Verwarm een pan en bak hierin de garnalen in 2 minuten gaar.
5. Serveer de kokosrijst met de garnalen

Tip Garneer deze limoen-kokosrijst met verse peterselie en schijfjes verse limoen.



Eiwitshake met sinaasappel & gember

SNACK 3

🕒 5 minuten 🧑 1 persoon

275 kcal Per persoon

🥚 26 g Eiwit 🍋 4 g Vet

🍞 34 g Koolhydraten 🌾 4 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 2 cm gember
- ✓ 125 ml plantaardige melk
- ✓ 225 gram magere kwark, lactosevrij
- ✓ 1 sinaasappel
- ✓ ½ eetlepel honing

Bereidingswijze

1. Schil het stukje gember en rasp het op een fijne rasp.
2. Meng de melk met kwark, sap uit de sinaasappel en ¾ van de gember in de blender tot een romige shake.
3. Schenk de eiwitshake in een groot glas. Druppel de honing erop en garneer met de overgebleven geraspte gember.

Tip Met deze eiwitshake kun je natuurlijk eindeloos variëren. Gebruik ook eens skyr of Griekse yoghurt.

👤 Powered by FitChef

Smaakt dit dagmenu naar meer?


Dan zijn onze afslank eetschema's wat voor jou!


- ✓ Volledig afgestemd op je persoonlijke behoefte
- ✓ Inclusief wekelijkse boodschappenlijst

MEER INFORMATIE →

Dagmenu (vegetarisch)

2163 kcal Dag totaal

 130 g Eiwit

 173 g Koolhydraten

 106 g Vet

 59 g vezels

Liever wat minder kcal? Sla dan een snackmoment (of meerdere) over.



Omelet met spinazie & geraspte kaas

ONTBIJT

 10 minuten  1 persoon

375 kcal Per persoon

 27 g Eiwit

 28 g Vet

 5 g Koolhydraten

 3 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 2 eieren
- ✓ 1 eetlepel (olijf)olie
- ✓ 50 gram spinazie
- ✓ 40 gram geraspte kaas, 30+
- ✓ 5 cherry tomaten

Bereidingswijze

1. Breek de eieren boven een kom en kluts ze met een vork.
2. Verwarm de olie in een koekenpan en roerbak de spinazie 1 minuut totdat deze geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.
3. Voeg het ei en de kaas toe aan de spinazie en roer even door. Bak een spinazie-omelet en klap deze met een spatel dubbel.
4. Serveer de omelet met de tomaatjes.

Tip Het is ook lekker om een uitje en champignons mee te fruiten.



Handje noten met cherry tomaten

SNACK

 1 minuten  1 persoon

150 kcal Per persoon

 4 g Eiwit

 12 g Vet

 5 g Koolhydraten

 3 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 20 gram gemengde noten, ongebrand en ongezoeten
- ✓ 5 cherry tomaten

Tip Als je wat meer tijd hebt, kun je de noten even roosteren in een hete pan. Ook erg lekker om er dan wat kruiden doorheen te doen!

 Powered by FitChef

Smaakt dit dagmenu naar meer?

Dan zijn onze afslank eetschema's wat voor jou!

- ✓ Volledig afgestemd op je persoonlijke behoefte
- ✓ Inclusief wekelijkse boodschappenlijst

MEER INFORMATIE →



Brood met avocado-feta spread & sinaasappel

LUNCH

🕒 5 minuten 🧑 1 persoon

463 kcal Per persoon

🥚 17 g Eiwit

👉 26 g Vet

🍞 41 g Koolhydraten

🌾 14 g vezels

Ingrediënten

- ✓ ½ avocado
- ✓ 35 gram witte kaas (feta)
- ✓ ½ citroen
- ✓ 1 sinaasappel
- ✓ 2 boterhammen, volkoren

Bereidingswijze

1. Prak de avocado samen met de feta, 1 eetlepel citroensap, peper en zout in een kommetje tot een grove spread. Breng op smaak met peper en zout.
2. Schil de sinaasappel en snijd deze in partjes.
3. Besmeer de boterhammen met de avocadospread en verdeel de sinaasappelpartjes erover.
4. Serveer het brood op een bord.

Tip Ook lekker met wat kiemgroenten.



Bleekselderij & paprika met yoghurt dipje

SNACK 2

🕒 3 minuut 🧑 1 persoon

181 kcal Per persoon

🥚 8 g Eiwit

👉 10 g Vet

🍞 14 g Koolhydraten

🌾 3 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 1 rode paprika
- ✓ 100 ml Griekse yoghurt (10% vet)
- ✓ 1 theelepel paprikapoeder
- ✓ 4 stengels bleekselderij

Bereidingswijze

1. Snijd de paprika in dunne repen.
2. Meng in een bakje de yoghurt met het paprikapoeder. Breng op smaak met peper en zout.
3. Serveer het yoghurt dipje bij de bleekselderijstengels en paprikareepjes.

Tip Doe je eigen favoriete verse kruiden door het yoghurt dipje.

🧠 Powered by FitChef

Smaakt dit dagmenu naar meer?

Dan zijn onze afslank eetschema's wat voor jou!

- ✓ Volledig afgestemd op je persoonlijke behoefte
- ✓ Inclusief wekelijkse boodschappenlijst

MEER INFORMATIE →



Kikkererwtenpasta met bonen & geitenkaas

DINER

🕒 15 minuten 🧑 1 persoon

654 kcal Per persoon

🥚 40 g Eiwit 🍋 26 g Vet

🍞 66 g Koolhydraten 🌾 28 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 100 gram kikkererwtenpasta
- ✓ 225 gram sperziebonen (diepvries)
- ✓ 100 gram witte bonen
- ✓ 5 zongedroogde tomaten
- ✓ 3 schijfjes verse geitenkaas
- ✓ 1,5 theelepel groene pesto

Bereidingswijze

1. Kook de kikkererwtenpasta gaar volgens de verpakking. Kook ook de sperziebonen in een pan met water in 7 minuten gaar.
2. Spoel de witte bonen in een vergiet af met koud water. Snijd de zongedroogde tomaten in stukjes.
3. Giet de pasta en sperziebonen af en doe dit samen in één pan. Roer de geitenkaas, pesto, witte bonen en zongedroogde tomaat erdoor tot de geitenkaas is gesmolten. Breng op smaak met peper en zout.
4. Serveer de kikkererwtenpasta met bonen en geitenkaas op een bord.



Eiwitshake met peer & frambozen

SNACK 3

🕒 3 minuten 🧑 1 persoon

340 kcal Per persoon

🥚 34 g Eiwit 🍋 4 g Vet

🍞 42 g Koolhydraten 🌾 8 g vezels

Ingrediënten

- ✓ 1 peer
- ✓ 75 gram frambozen (diepvries)
- ✓ 175 ml halfvolle melk
- ✓ 300 gram magere kwark

Bereidingswijze

1. Schil de peer, snijd in vieren en verwijder het klokhuis. Snijd een kwart van de partjes peer in blokjes.
2. Schep de partjes peer in de blender. Voeg de melk, kwark en frambozen toe. Meng alles op de hoogste stand tot een lekkere shake.
3. Schenk de eiwitshake in een groot glas en schep de rest van de blokjes peer erop.

Tip Maak deze eiwitshake ook eens met Griekse yoghurt in plaats van kwark.

- ✓ Volledig afgestemd op je persoonlijke behoefte
- ✓ Inclusief wekelijkse boodschappenlijst