



SHAKEPLUS

# Week, menu's

Met dit plan is succes gegarandeerd!



SHAKEPLUS



## Disclaimer

Dit e-book is met zorg samengesteld. Voor eventuele taalkundige fouten, feitelijke onjuistheden en/of gevolgen van het toepassen van de informatie uit dit e-book kan de schrijver cq. uitgever niet aansprakelijk worden gesteld. Raadpleeg altijd een arts en/of andere deskundige alvorens te beginnen aan een programma voor gewichtsafname. Sporten en andere activiteiten behoren te geschieden onder toezicht van gediplomeerde deskundigen. Er kunnen op geen enkele manier rechten worden ontleend aan de inhoud van dit e-book. De lezer van dit e-book conformeert zich aan deze voorwaarden en accepteert dat hij/zij op geen enkele wijze rechten kan ontleenen vanaf het moment van lezen en/of toepassen van de informatie in dit e-book.





# Inhoudsopgave

<a href="#"><u>Introductie</u></a>	5
<a href="#"><u>Aan de slag!</u></a>	6-7
<a href="#"><u>Re-feed avond</u></a>	8
<a href="#"><u>Weekschema's</u></a>	9-10
<a href="#"><u>Week 1</u></a>	12-20
<a href="#"><u>Week 2</u></a>	22-30
<a href="#"><u>Week 3</u></a>	32-40
<a href="#"><u>Week 4</u></a>	42-51
<a href="#"><u>Re-feed menu's</u></a>	53-60



# Introductie




## Welkom!

**Dit voedingsplan is speciaal ontwikkeld om de weg naar een gezondere leefstijl gemakkelijker te maken voor iedereen die daar behoefte aan heeft.**

Gezond leven is essentieel. Wij van Shakeplus zien het als onze missie om dit voor iedereen haalbaar te maken. Dit doen we op verschillende manieren. Om te beginnen middels onze handige shakes die je voorzien van alle nutriënten die je nodig hebt. Door middel van dit voedingsplan bieden we je ook handvatten buiten de shakes om. Zo voorzien we je van recepten voor de avondmaaltijd en tussendoortjes, Boodschappen, tips omtrent bewegen en meer. Voor de komende vier weken is alles wat je op een dag eet voor je uitgestippeld. Je hoeft dus niet meer al je kookboeken door te struinen voor inspiratie voor je maaltijd voor vanavond, je hoeft zelf geen Boodschappenlijstje meer te maken en ook hoef je niet bang te zijn dat wat je eet misschien te veel suikers of calorieën bevat. Dit hebben we allemaal voor je uit handen genomen.

## Welke resultaten kan je verwachten?

Ieder lichaam is anders, en ieder leven is anders. Daarom kunnen we geen algemene uitspraak doen over hoeveel kilo's je zal kwijtraken als je dit programma volgt. Elk programma dat gewichtsverlies van meer dan een kilo per week belooft, is een crashdieet. Dit is gevaarlijk en bovendien maakt dit de kans op succes op de lange termijn kleiner. Het is dus belangrijk altijd voor een methode te kiezen die gezond, verantwoord, en op de lange termijn effectief is. Als je besluit met dit programma van Shakeplus te starten kunnen we je niet vertellen hoeveel kilo per week je kwijt zal raken. Wel weten we dat je gegarandeerd gewicht zal verliezen en veel energie zal hebben.



# Aan de slag!



## Wat je nog moet weten voordat je begint..

Nu is het dan bijna tijd om te beginnen! Maar voordat je aan de slag gaat zijn er nog een aantal dingen die je moet weten..

### Iedereen is anders


We verschillen allemaal van elkaar, en we verbruiken onze calorieën dus ook allemaal op een ander tempo. Laten we je als voorbeeld even vergelijken met je buurvrouw. Stel je voor dat je buurvrouw:

- Van nature een snellere stofwisseling heeft dan jij
- 20 Jaar jonger is dan jij
- Een baan heeft met veel beweging, terwijl jij een kantoorbaan hebt
- 10cm Langer is dan jij

Dit zijn allemaal punten waardoor je buurvrouw meer calorieën op een dag verbrandt dan dat jij doet. Dit betekent dat zij meer kan eten zonder in lichaamsvet meer aan te komen. Houd hier rekening mee!

De weekmenu's zijn samengesteld op basis van een gemiddelde calorieverbranding. Merk jij dat je aan één tussendoortje per dag al meer dan genoeg hebt? Of blijf je juist hartstikke honger hebben aan het einde van de dag? Luister dan naar je lichaam.

Belangrijk is wel dat je jezelf niet gaat saboteren. Heb je aan het einde van de dag écht nog honger of heb je stiekem gewoon trek? En heb je aan één tussendoortje per dag écht voldoende, of wil je eigenlijk het afslankproces gewoon versnellen? Wees eerlijk naar jezelf om zo op een gezonde manier aan je lichaamsgewicht te werken.



# Aan de slag!



## Wat je nog moet weten voordat je begint..

### Porties

De recepten zijn allemaal gebaseerd op porties voor één persoon. Dit geldt voor de avondmaaltijden, maar ook voor de tussendoortjes. Mocht je een recept voor vier personen willen maken, vermenigvuldig de ingrediënten dan keer vier. Houd er rekening mee dat je dit ook bij het boodschappenlijstje doet, zodat je voldoende ingrediënten in huis haalt.


Wees je ervan bewust dat een portie voor één persoonlijk natuurlijk veel kleiner is dan als je het gerecht voor vier man kookt. Het is daarom handig, bijvoorbeeld bij het maken van een ovenschotel, een klein schaaltje te gebruiken in plaats van een familieschotel, etcetera.

### Smaak

Is er iets dat je niet lust? Zie je een gerecht voorbij komen met daarin jouw minst favoriete groente? Vervang dit dan gerust door een groente die je wel lekker vindt. Of zie je ergens hazelnoten in een recept staan, maar ben je hier allergisch voor? Vervang deze dan door een andere soort noot.

### Boodschappen

Aan het einde van elke vier weken vind je voor deze weken een compleet boodschappenlijstje. Pak deze er tijdens het boodschappen doen bij, dit maakt het een stuk gemakkelijker!



# Re-feed avond



## Plateau doorbreken met de re-feed avond

Als je gaat afvallen loop je vroeg of laat tegen een plateau aan. In het begin val je redelijk makkelijk af, maar die laatste kilo's blijken moeilijker, helaas hoort dit erbij. Maar gelukkig kan je dit plateau doorbreken!

Hoe zorg je dat het afvallen blijft doorgaan? Tijdens het afvallen zal je stofwisseling wat vertragen. Om jouw stofwisseling op te zwepen introduceer je éénmaal per 10-12 dagen een "re-feed avond". Op die dag eet je vanaf 17:00 uur tot vlak voor bedtijd meer koolhydraten dan normaal. Het is de dag dat je 's avonds lekker pizza eet met later op de avond nog een snack. Het lijkt tegenstrijdig, maar deze re-feed avond is een geweldige methode om een plateau te doorbreken en het afvallen te stimuleren.

Een re-feed avond is echter **geen** excuus om de hele dag alles te eten wat je wilt. Het gaat specifiek om koolhydraten tussen 17:00 uur en bedtijd. **Het is geen re-feed dag, het is een re-feed avond."**

Sla de re-feed avond nooit over! De re-feed avond vult het glycogeen in de spieren en lever weer aan en brengt je hormoonhuishouding en stofwisseling op peil. Dit zorgt er allemaal voor dat je weer sneller vet verbrandt. Op pagina 53 van dit e-book vind je vijf re-feed dagemenu's.

TIP: Ga eerder op de dag sporten. Het liefst vlak voordat jouw re-feed avond begint. Dit zorgt ervoor dat de koolhydraten nog beter worden opgeslagen in je spieren.

Ga voor meer informatie over de re-feed avond en het beginnen met Shakeplus naar [www.shakeplus.nl/start](http://www.shakeplus.nl/start)



Week 1	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Ontbijt</b>	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake
<b>Snack 150-175 kcal</b>	2 Volkoren crackers met ieder 2 plakjes kipfilet	Shakeplus eiwitreep	Shakeplus eiwitreep	Shakeplus eiwitreep	8 Plakjes kipfilet en 1 plak kaas	30g Noten	150g Griekse yoghurt met kaneel
<b>Lunch</b>	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake
<b>Snack 150-175 kcal</b>	Shakeplus eiwitreep	1 Handje tortilla chips met guacamole	1 Handje tortilla chips met guacamole	Wortels met mexicaanse dipsaus	Shakeplus snackmix	Shakeplus tomatensoep	Shakeplus snackmix
<b>Avondmaaltijd 600-700 kcal</b>	Spruitjes -champignon gratin	Vis-kokos curry	Spinazie -omelet	Bloemkoolpuree met kip en feta crumble	Geroerbakte garnalen	Biefstuk met champignons/ paddenstoelen + herfstsalade	Gevulde aubergine

Week 2	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Ontbijt</b>	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake
<b>Snack 150-175 kcal</b>	2 Volkoren crackers met gerookte zalm	Shakeplus Eiwitreep	Shakeplus Eiwitreep	Shakeplus snackmix	Shakeplus snackmix	Shakeplus Eiwitreep	Shakeplus Eiwitreep
<b>Lunch</b>	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake
<b>Snack 150-175 kcal</b>	Shakeplus tomatensoep	250ml Yoghurt met appel en kaneel	2 Plakken kaas + mosterd	Olijven met olijfolie en basilicum (en evt knoflook)	Mozzarella + tomaat + basilicum	Geroosterde kikkererwten	Mozzarella + tomaat + basilicum OF 1 Paprika in reepjes dippen in 125g hüttenkäse (=147 kcal)
<b>Avondmaaltijd 600-700 kcal</b>	Nasi van witte kool	Pestokip met bonen/erwten	Groentelasagne met paddenstoelen	Courgette-koekjes met salade	Frittata met snijbiet en linzen	Gehaktballen met pompoenpuree	Grountegoulash



Week 3	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Ontbijt</b>	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake
<b>Snack 150-175 kcal</b>	8 Plakjes kalkoenfilet + 1 Plak kaas	shakeplus eiwitreep	Shakeplus eiwitreep	Shakeplus tomatensoep	100g Kokosyoghurt	Shakeplus tomatensoep	Komkommer- rolletjes met hummus
<b>Lunch</b>	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake
<b>Snack 150-175 kcal</b>	Shakeplus tomatensoep	30g Noten	Komkommer- rolletjes met kalkoenfilet en pesto	Witlofbootjes	Shakeplus snackmix	30g Noten	Shakeplus snackmix
<b>Avond- maaltijd 600-700 kcal</b>	Courgetti met avocadopesto en zalm	Mexicaanse kipsalade	Gevulde paprika	Knolselderij rosti	Gevulde portobello met geitenkaas	Bloemkool- taco's met kip	Sushi

Week 4	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>Ontbijt</b>	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake
<b>Snack 150-175 kcal</b>	Shakeplus eiwitreep	Aardbeien met yoghurt	Shakeplus eiwitreep	Shakeplus eiwitreep	2 Volkoren crackers met hummus	Kokos- macroontjes	Shakeplus eiwitreep
<b>Lunch</b>	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake	Maaltijdshake
<b>Snack 150-175 kcal</b>	250ml Magere kwark + kiwi	Shakeplus tomatensoep	Snackgroenten met (3 el) hummus	Chia pudding met aardbei	Shakeplus snackmix	Shakeplus tomatensoep	Boerenkool- chips
<b>Avond- maaltijd 600-700 kcal</b>	Courgette- bootjes met tonijn	Hartige preitaart	Bloemkoolbites met salade	Ovenschotel met kip en gegrilde groenten	Kapsalon met pastinaakfrietjes	Ovenschotel zoete aardappel met andijvie/ boerenkool	Gevulde tomaten met spinazie en feta





# WEEK 1

Dag 1

## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

2 Volkoren crackers met kipfilet

*Zie pagina 17 voor recept*

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Eiwitreep

## Avondmaaltijd

Spruitjes-champignon gratin

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 200g Spruitjes
- 100g Wortels
- 125g Champignons
- 2 Rode uien
- 1 Knoflookteentje
- 25g Hazelnoten
- 75g Geraspte kaas (30+)
- 2 Eetlepels olijfolie
- 1 Theelepel paprikapoeder
- 1 Theelepel tijm
- Zout en peper naar smaak

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maak de spruitjes schoon en snijd ze in halfjes. Schraap de wortelen en snijd in dunne plakjes. Veeg de champignons schoon, verwijder de steeltjes en snijd ze doormidden. Pel de knoflook en snijd de ui in halve ringen.

Meng alle ingrediënten samen in een kom met de olijfolie, geperste knoflook en kruiden. Hussel alles goed door elkaar en doe in een ruime ovenschaal. Rooster 20-25 minuten in de oven. Hak de hazelnoten en rooster deze in een koekenpan. Strooi de kaas er 5 minuten voordat het klaar is overheen.

Garneer met de noten en eet smakelijk!



# WEEK 1

Dag 2



## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Eiwitreep

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Tortilla chips met guacamole

*Zie pagina 17 voor recept*

## Avondmaaltijd

Vis-kokos curry

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 130g Kabeljauwfilet
- 25g Grote garnalen
- 70g Zilvervliesrijst
- 50g Cherrytomaatjes
- 100ml Kokosmelk
- 1/2 Teen knoflook
- 1 Rode peper
- 1/2 Ui
- 1cm Verse gember
- 1 Theelepel kurkuma
- 1 Theelepel komijn
- Verse koriander
- 1 Eetlepel olijfolie

Pel en pers de knoflook. Snijd de gember in dunne reepjes (zonder schil). Snijd de rode peper in kleine stukjes. Snijd de cherrytomaatjes in halfjes en de ui in ringen.

Kook de rijst volgens bereidingswijze op de verpakking. Warm de olie op in een pan en voeg hieraan toe de knoflook, gember, ui en rode peper. Bak een minuutje op zacht vuur en voeg de kokosmelk toe. Breng het aan de kook en laat 5 minuutjes op zacht vuur doorkoken. Voeg de kurkuma, komijn en korianderpoeder toe.

Spoel de kabeljauw en garnalen goed af, dep droog en snijd de vis in stukken. Voeg de garnalen en kabeljauw toe aan de kokosmelk en laat 5 minuutjes meegaren (laat het niet koken!). Voeg de cherrytomaatjes toe. Schep de rijst op een diep bord, schenk hier de curry overheen en besprenkel met wat verse koriander naar smaak. Bon appétit!



# WEEK 1

Dag 3



## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 2 Eieren
- 50g Spinazie
- ½ Teentje knoflook
- 1,5 Eetlepel crème fraîche
- 30g Geraspte kaas 30+
- 1 Eetlepel olijfolie
- Oregano
- Peper, zout

Was de spinazie en laat uitlekken. Hak de spinazie grof. Klopt de eieren los met peper en zout. Voeg de spinazie toe en pers de knoflook erboven. Meng de crème fraîche en de oregano door de eieren.

Verhit de olie in een koekenpan en schenk hier het eiermengsel in. Laat het bakken tot de bovenkant van het omelet droog is. Laat de omelet op de deksel van de pan (of een bord) glijden, en laat de omelet met de onderkant naar boven terug in de pan glijden.

Bak even door tot ook deze kant droog is, en smullen maar!

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus Eiwitreep

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Tortilla chips met guacamole

*Zie pagina 17 voor recept*

### Avondmaaltijd

Spinazie-omelet





# WEEK 1

Dag 4



## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Eiwitreep

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Wortels met Mexicaanse dipsaus

*Zie pagina 17 voor recept*

## Avondmaaltijd

Bloemkoolpuree met kip en feta crumble

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- ½ Bloemkool
- 2 Kippendijen (ongeveer 150 gram)
- 1 Eetlepel ricotta
- 45g Feta
- 30g Noten (bv. hazelnoten)
- 20g Peterselie (vers)
- ½ Ui
- ½ Eetlepel groentebouillonpoeder
- 1 Theelepel oregano (gedroogd)
- Peper, zout

Voeg 500 ml water met ½ eetlepel groentebouillonpoeder in een pan en breng dit aan de kook. Snijd de bloemkool in roosjes en kook voor ongeveer 15 a 20 minuten tot ze mooi zacht zijn.

Verhit wat olie in een pan en bak de kippendijen hierin aan beide kanten gaar tot ze donkerbruin zijn. Snipper de ui en bak in de laatste 5 minuten mee. Breng het geheel op smaak met wat oregano, peper en zout.

Snijd de peterselie fijn, hak de noten in mini stukjes en verkruimel de feta. Kneed het kort samen tot een kruimelig goedje. (Je kan de ingrediënten ook samen in een keukenmachine blenden tot een grove crumble)

Giet de bloemkool goed af en pureer samen met de ricotta tot een mooie puree. Serveer de puree nu op twee borden en leg hier de kip overheen. Sprengel uiteindelijk de feta crumble over het geheel en voilà, genieten maar!



# WEEK 1

Dag 5

## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

8 Plakjes kipfilet + 1 plak kaas

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Snackmix

## Avondmaaltijd

Geroerbakte garnalen

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 175g Grote garnalen
- 100g Cherrytomaatjes
- 70g Zilvervliesrijst
- ½ Prei
- 1 Wortel
- ½ Teentje knoflook
- 15g Cashewnoten
- 1 Eetlepel olijfolie
- Scheutje sojasaus
- ½ Limoen
- Peper
- Verse koriander

Verwarm de olijfolie in een grote koekenpan of wok. Pers de knoflook uit in de pan. Voeg de garnalen bij de pan en laat 5 minuten op hoog vuur bakken, roer af en toe door de garnalen.

Snijd ondertussen de prei in dunne ringen en schraap de wortel, was vervolgens allebei goed in een zeef en laat uitlekken. Bak 5 minuutjes mee.

Voeg naar smaak kruiden toe, besprinkle met de (fijn gehakte) noten en pers de limoen over het geheel uit. Smullen maar!



# WEEK 1

Dag 6



## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

30g Noten

*Cashew, hazel of amandel*

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Tomatensoep

## Avondmaaltijd

Biefstuk met paddenstoelen en salade

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 150g Biefstuk
- 100g Sperziebonen
- 125g Champignons
- ½ Rode ui
- 75g Gemengde sla melange
- 2 Eetlepels Balsamico-azijn
- 1 Eetlepel Olijfolie
- 1 Eetlepel Boter

Haal de puntjes van de sperziebonen en snijd de paddenstoelen in stukken.

Verwarm de boter en de helft van de olie in een pan tot het écht goed heet is en leg dan de biefstuk in de pan. Draai de biefstuk om zodra de onderkant mooi goudbruin is. Draai het vuur laag en laat naar wens doorbakken zodra ook de andere kant goudbruin is. Haal het biefstuk uit de pan en laat rusten in aluminiumfolie.

Doe de rest van de olie in een wok of koekenpan en roerbak de gesneden ui, sperziebonen en champignon 5 minuutjes. Doe de balsamico-azijn erbij en roerbak het geheel nog 1 minuut.

Maak een bedje van sla op een bord, schep hier de champignons en sperziebonen op. Snijd de biefstuk in reepjes en leg deze in het midden op het geheel op het bord, en voilà!





# WEEK 1

Dag 7



## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 1 Aubergine
- 100g Vegetarisch gehakt
- 125g Tomatenblokjes
- 25g Geraspte kaas (30+)
- 5 Groene olijven
- ½ Ui
- ½ Teentje knoflook
- ½ Eetlepel olijfolie
- Snufje kaneel
- Snufje oregano
- Verse peterselie
- Peper en zout

Verwarm de oven voor op 200 °C. Sprenkel de olijfolie over de aubergine en leg deze in een ovenschaal of op een bakplaat. Bak de aubergine voor 30 minuten (draai na 15 minuten even om). Snijd ondertussen de ui en knoflook fijn en fruit samen in een pan. Voeg vervolgens het gehakt toe en bak dit goudbruin. Breng het geheel op smaak met de kruiden, behalve de verse peterselie. Voeg nu de tomatenblokjes toe en laat het geheel 10 minuten pruttelen.

Snijd de olijven in ringetjes en meng ze door het gehaktmengsel. Haal na 30 minuten de aubergine uit de oven en maak een snee waardoor je hem voorzichtig open kan vouwen. Doe het gehaktmengsel ertussen en strooi de kaas eroverheen. Zet de aubergine nog 15 minuten in de oven. Bestrooi met de gesnipperde peterselie en eet smakelijk.

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

150g Griekse yoghurt met kaneel

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus Snackmix

### Avondmaaltijd

Gevulde aubergine



# Bereidingswijze tussendoortjes

Week 1

## Wortels met Mexicaanse dipsaus

- 4 Wortels
- 2 Eetlepel crème fraîche
- Koriander, peper, zout
- Optioneel: knoflook

Doe de crème fraîche in een schaalje en meng hier naar smaak koriander door. Voeg een snuf peper en zout toe, en pers er eventueel ½ teentje knoflook door.

## Volkoren crackers met kipfilet

- 2 Volkoren crackers
- 4 Plakjes kipfilet
- Optioneel: plakjes komkommer, tomaat

Beleg beide crackers met 2 plakjes kipfilet. Garneer eventueel met rauwkost en peper & zout.

## Tortilla chips met guacamole

- 1 Handje tortilla chips
- 1 Avocado
- 1 Eetlepel crème fraîche
- 1 Teentje knoflook
- ½ Limoen
- Peper, zout

Doe de avocado samen met de crème fraîche en de geperste limoen in een schaalje en prak fijn met een vork. Voeg de knoflook (geperst) toe. Maak op smaak met peper en zout.. Neem een handje tortilla chips en eet samen met de helft van de gemaakte guacamole dip. (Bewaar de helft van de guacamole in een afgesloten bakje in de koelkast met hierin de avocadopit zodat het vers blijft)





# Boodschappen

## Week 1

### Groenten, fruit & peulvruchten

- 200g Spruitjes
- 180g Wortels
- 250g Champignons
- 1 Aubergine
- 100g Cherrytomaten
- 50 Spinazie
- 1/2 Bloemkool
- 100g Sperziebonen
- 75g Gemengde sla melange
- 1 Avocado
- 5 Groene olijven
- 130g Tomatenblokjes
- 1 Limoen
- 1 Prei

### Vis, veg, vlees & gevogelte

- 200g Grote garnalen
- 2 Kippendijen (ongeveer 150 g)
- 150g Biefstuk
- 100g Vegetarisch gehakt
- 12 Plakjes Kipfilet (vleeswaren)
- 60g Kabeljauwfilet (of een andere witte vissoort)

### Zuivel, kaas & eieren

- 100g Geraspte kaas 30+
- 80g Creme fraiche
- 100g Griekse yoghurt
- 1 Eetlepel Ricotta
- 20g Feta
- 1 Plak kaas 30+
- 2 Eieren

### Granen

- 1 Pak volkoren crackers
- 140g Zilvervliesrijst
- 2 handjes tortilla chips

### Smaakmakers

- 4 Rode uien (of bij voorkeur geel)
- 5 Knoflookteentjes
- 1 Theelepel tijm
- 2 Theelepels oregano
- 1cm Verse gember
- 1/2 Theelepel kurkuma
- 1/2 Theelepel komijn
- 2 x Koriander (vers)
- 1 Theelepel paprikapoeder
- Zout
- Peper
- Kaneel (optioneel)
- 10g Verse peterselie
- 1 Eetlepel groentebouillon poeder
- 1 Rode peper

### Overig

- 15g Hazelnoten
- 100ml Kokosmelk
- 15g Amandelen (ongezouten, ongebrand)
- 30g Noten
- 2 Eetlepel balsamico-azijn
- 5 Eetlepel olijfolie
- 1 Eetlepel boter
- Bakpapier



  
SHAKEPLUS

# WEEK 2

Dag 1



## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 400g Witte kool
- 125g Tempeh
- 20g Cashewnoten
- ½ Paksoi
- 1 Kleine rode paprika
- 1,5 Eetlepel sambal
- ½ el Olijfolie
- Peper, zout

Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de tempeh in kleine blokjes en meng ze in een kommetje 1 eetlepel sambal en ½ el olijfolie. Verdeel de tempeh vervolgens over de bakplaat en bak in 15 tot 20 minuten krokant. Schep de tempeh halverwege even om.

Was de groenten en snijd de paksoi en paprika in kleine stukjes. Snijd de witte kool in stukken en doe de stukken één voor één in de keukenmachine tot het grove korrels zijn.

Bak de kool in 6 tot 8 minuten gaar in een koekenpan. Voeg de paksoi en paprika de laatste 4 minuten toe. Breng op smaak met de peper, zout, en ½ el sambal.

Rooster de cashewnoten goudbruin in een koekenpan.

Doe de nasi op een bord, verdeel de tempeh hier overheen en bestrooi met de cashewnoten.

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Twee volkoren crackers met gerookte zalm  
*Zie pagina 27 voor recept*

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus Tomatensoep

### Avondmaaltijd

Nasi van witte kool



# WEEK 2

Dag 2



## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 125g Kipfilet
- 100g Sperziebonen
- 50g Cherrytomaatjes
- 100g Erwten
- 25g Pesto
- 1 Eetlepel olijfolie
- Peper en zout

Blancheer de boontjes en de erwten in gezouten water. Giet het af en laat goed uitlekken.

Kruid de kipfilet met peper en zout, bak aan beide kanten goudbruin in een met olijfolie verwarmde pan. Laat afgedekt doorbakken. Snijd de cherrytomaten in halfjes en bak ze na 5 tot 10 minuten mee. Laat de kip in totaal 10 tot 15 minuten bakken op een laag vuurtje, tot de kip volledig gaar is.

Haal de kip en tomaatjes uit de pan en houdt afgedekt zodat het warm blijft. Bak in dezelfde pan de boontjes en de erwten. Roer de pesto erdoor. Schep de bonen en erwten op een bord, leg de kip erop en voila!

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus Eiwitreep

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Schaaltje yoghurt (250ml) met daarin 1 appel in stukjes + kaneel

### Avondmaaltijd

Kip met pesto en boontjes





# WEEK 2

Dag 3



## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Eiwitreep

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

2 Plakken 30+ kaas  
besmeerd met 1 eetlepel  
mosterd

## Avondmaaltijd

Groentelasagne met  
paddenstoelen

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- ½ Courgette
- 1 Kleine ui
- 180g Champignons
- 180g Cottage cheese
- 175g Verse spinazie
- 35ml Creme Fraiche
- 10g Parmezaanse kaas
- ½ Teentje knoflook
- 10g Pijnboompitten
- ½ Eetlepel olijfolie
- Nootmuskaat, peper, zout

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schaaf de courgette met een kaasschaaf in lange, dunne plakken. Snipper en fruit de ui met wat olijfolie aan in een bakpan. Fruit de geperste knoflook een minuutje mee. Snijd de schoongemaakte paddenstoelen in stukken en bak ze mee. Voeg nu beetje bij beetje de spinazie toe. Giet, als de spinazie geslonken is, het overvloedige vocht af en breng op smaak met de kruiden. Voeg de cottage cheese samen met de crème fraîche en de helft van de kaas. Warm het geheel op en voeg kruiden toe.

Vet de ovenschaal in en maak mooie laagjes. Wissel af: laagje paddenstoelenmengsel, laagje kaassaus, laagje met plakjes courgette. Giet er een laagje kaassaus overheen en rasp er de overgebleven kaas overheen.

Bak de lasagne 10 minuten, strooi de pijnboompitten erover en laat het nog doorbakken tot de kaas er mooi gesmolten uitziet. Strooi de resterende kaas er overheen en eet smakelijk!





# WEEK 2

Dag 4

## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Snackmix

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Gemarineerde olijven

*Zie pagina 27 voor recept*

## Avondmaaltijd

Courgettekoekjes met salade

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 1 Courgette
- 1 Bosui
- 2 Teentjes knoflook
- 1 Ei
- 30g Haver
- 40g Feta
- 150g Spinazie
- 1,5 Eetlepel olijfolie
- Komijn
- Peper, zout
- 2 Stronken paksoi
- ½ Komkommer
- ½ Rode ui
- 2 Eetlepel citroensap

Rasp de courgette en doe deze in een schone theedoek, knijp er zo veel mogelijk vocht uit. Doe de courgette in een kom. Snijd de bosui, spinazie en knoflook fijn en voeg toe aan de kom. Doe de haver in een keukenmachine en meng tot een meel (of maak de vlokken fijner met een staafmixer). Voeg het havermeel, het ei en de komijn toe. Verkruimel de feta en voeg ook aan de kom toe. Roer het geheel goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de paksoi in kleine stukken. Schaaf van de komkommer lange dunne plakken met een kaasschaaf. Voeg samen in een kom en voeg hier peper, zout, 1 el citroensap en ½ el olijfolie aan toe. Meng goed door elkaar.

Kneed 5 koekjes van het mengsel en bak ze aan beide kanten gaar in een met olie verwarmde pan. Serveer op een bord samen met de salade.



# WEEK 2

Dag 5



## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 2 Eieren
- 125g Cherrytomaatjes
- 125g Snijbiet
- 35g Roze linzen
- ½ Bol mozzarella
- 1 Ui
- 1 Eetlepel bakolie
- Italiaanse kruiden
- Zout, peper

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus Snackmix

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Caprese spuntino

*Zie pagina 27 voor recept*

### Avondmaaltijd

Frittata met snijbiet en linzen

Verwarm de oven voor op 180 °C. Was de linzen en kook ze in 10 minuten gaar in een klein pannetje al kokend water. Giet het water af en snipper de ui. Was de snijbiet en haal de bladeren van de stelen, zorg dat de snijbiet niet te nat is, dep het eventueel droog. Snijd het blad in reepjes en de stelen in kleine blokjes, en houd nog apart van elkaar. Snijd de cherrytomaatjes in halfjes en laat de mozzarella uitlekken.

Verwarm een koekenpan met wat olie en fruit de ui 1 a 2 minuutjes. Voeg de stelen van de snijbiet bij de pan en bak een paar minuten mee. Voeg nu ook het blad en +/- 100 g van de tomaatjes toe. Voeg de linzen toe en roer het geheel door elkaar. Klopt de eieren in een schaal samen met de kruiden (naar smaak). Voeg de inhoud van de pan in een ovenschaal en schenk hier de geklopte eieren overheen. Zorg dat zowel de groenten als de eieren goed over de schaal zijn verdeeld. Leg de mozzarella in plakjes bovenop het geheel en garneer met de overgebleven cherry tomaatjes.

Laat het geheel 10 tot 15 minuten in de oven bakken totdat de mozzarella er mooi gesmolten uitziet. En nu smullen maar!



# WEEK 2

Dag 6

## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Eiwitreep

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Geroosterde kikkererwten  
*Zie pagina 27 voor recept*

## Avondmaaltijd

Gehaktballen met  
pompoenpuree

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 150g Rundergehakt
- 1/3 Geklutst ei
- 1 Teentje knoflook
- 1/4 Eetlepel mosterd
- 1 Eetlepel roomboter
- 1 Eetlepel paneermeel
- 1/2 Ui
- 250g Pompoenblokjes
- 1 Eetlepel creme fraiche
- 1/3 Thee­lepel nootmuskaat
- 1 Thee­lepel kaneel
- 1 Eetlepel ketjap
- 1/4 Thee­lepel paprikapoeder
- Peper, zout

Doe alle ingrediënten, behalve de pompoenblokjes, creme fraiche, 1/2 teentje knoflook en de helft van de kaneel, samen in een kom en kneed het goed door elkaar. Vorm 3 gehaktballen van het geheel.

Warm de roomboter op in een pan en bak de gehaktballen aan alle kanten goudbruin. Doe de deksel op de pan en laat de ballen langzaam garen op middelhoog vuur. Houd de ballen ondertussen in de gaten en draai ze af en toe om.

Stoom ondertussen de pompoenblokjes indien nog niet gaar in 15 tot 20 minuten gaar. Prak nu de pompoen samen met de overige knoflook tot een puree. Verwarm het geheel op een zacht vuurtje en voeg de creme fraiche en resterende kaneelpoeder bij. Breng op smaak met peper en zout en serveer op een bord, samen met de gare gehaktballen.





# WEEK 2

Dag 7

## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Eiwitreep

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Caprese spuntino

*Zie pagina 27 voor recept*

Of: 1 Paprika in reepjes, dippen in 125g cottage cheese

## Avondmaaltijd

Groente Goulash

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 100g Bruine linzen
- 1 Kruidnagel
- ½ Laurierblad
- ¼ Knolselderij
- 1 Kleine winterwortel
- ¼ Groene kool
- ½ Eetlepel tomatenpuree
- 1 Theelepelt paprikapoeder
- ¼ Groentebouillon tablet
- 50g Oesterzwammen (of andere paddenstoel)
- 1 Eetlepel olijfolie
- Peper, tijm

Was de linzen goed schoon en kook ze, indien niet uit blik of pot, in ruim water met het laurierblad en kruidnagel in 25 minuten gaar.

Was de groenten goed schoon. Snijd de knolselderij in smalle reepjes, de kool in slierten en de wortel in halve dunne plakken.

Verwarm de olie in een pan en bak de knolselderij kort, voeg vervolgens de rest van de groenten en de tomatenpuree toe.

Voeg nu de paprikapoeder, groentebouillonblokje en 200 ml water toe en laat dit ongeveer 10 minuten stoven. Heb je niet gebruik gemaakt van verse linzen maar van linzen uit blik of pot? Voeg dan nu ook de laurierblad en kruidnagel toe.

Maak de paddenstoelen schoon en snijd deze in reepjes. Smoor ze even mee met de groenten en maak ondertussen de goulash op smaak met peper en tijm naar smaak.

Giet de linzen af indien je deze hebt gekookt en verwijder de kruiden. Serveer de linzen en groente goulash samen op een bord.





# Bereidingswijze tussendoortjes

## Week 2

### Crackers met zalm

- 2 Volkoren crackers
- 50g Gerookte zalm
- Peper, zout
- Optioneel: rode ui, kappertjes, rucola

Beleg beide crackers met 25g gerookte zalm. Garneer eventueel met rode ui, kappertjes en rucola. Maak af met peper en zout.

### Geroosterde kikkererwten

- 100g Kikkererwten (uit blik of pot)
- 1 Eetlepel olijfolie
- Paprikapoeder, peper, zout en evt. knoflook

Verwarm de oven voor op 200 °C. Spoel de kikkererwten en laat ze goed uitlekken, dep ze droog met keukenpapier. Meng er naar smaak de kruiden door. Verdeel de kikkererwten op een met bakpapier bekleed bakblik en besprenkel met olijfolie. Laat 15 minuten bakken, schep ze om en laat nog 5 tot 10 minuten bakken tot ze knapperig zijn.

*Bewaar de kikkererwten in een afgesloten bakje zodat ze 5 dagen goed blijven*

### Gemarineerde olijven

- 20 Olijven
- 1 Eetlepel olijfolie
- Basilicum, fijn gesneden
- Evt. knoflook

Doe de olijven in een potje (waarvan je de deksel hebt) en giet de olijfolie erbij. Voeg basilicum toe naar smaak. Pers er eventueel een teentje knoflook overheen, doe de deksel erop en schud goed door elkaar. Voeg eventueel wat peper en zout toe. Tip: Je kan de olijven direct opeten, maar de smaken komen na het een paar uur te laten staan het beste naar voren.

### Caprese spuntino

- ½ Tomaat
- ½ Bol mozzarella
- Basilicum, peper, zout

Snijd de mozzarella en tomaten in gelijke plakken en leg ze om en om op een bord. Stop er blaadjes basilicum tussen en garneer met peper en zout.



# Boodschappen

## Week 2

### Groenten, fruit & peulvruchten

- 400g Witte kool
- 1 Paksoi
- ½ Komkommer
- 1 Kleine rode paprika
- 175g Cherrytomaatjes
- 1 Tomaat
- 325g Verse spinazie
- 1,5 Courgette
- 250g Pompoenblokjes
- 1 Bosui (of andere ui)
- 2 Eetlepel citroensap
- ¼ Knolselderij
- 1 Kleine winterwortel
- 180g Champignons
- 50g Oesterzwammen (of andere paddenstoel)
- 100g Kikkererwten (uit blik of pot)
- 100g Sperziebonen
- 100g Erwten
- 35g Roze linzen (of bruine linzen)
- 100g Bruine linzen (of rode linzen)
- 20 Olijven

### Zuivel, kaas & eieren

- 180g Cottage cheese
- 55ml Crème Fraîche
- 10g Parmezaanse kaas
- 3,5 Eieren
- 40g Feta
- 1,5 Bol mozzarella
- 1 Eetlepel roomboter

### Vis, veg, vlees & gevogelte

- 125g Tempeh
- 125g Kipfilet
- 150g Rundergehakt
- 50g Gerookte zalm

### Smaakmakers

- 3,5 Rode uien (of geel)
- 5 Teentjes knoflook
- 1 Eetlepel ketjap
- 1,5 Eetlepel sambal
- 2 Theelepels paprikapoeder
- Peper & zout
- 1,5 Theelepels nootmuskaat
- 1 tl Komijn, 1 tl tijm, 1 tl kaneel
- 1 Kruidnagel
- ½ Laurierblad
- Italiaanse kruiden
- ¼ Groentebouillon tablet
- Verse basilicum

### Granen

- 2 Volkoren crackers
- 30g Haver
- 1 Eetlepel paneermeel

### Overig

- Bakpapier
- 20g Cashewnoten
- 10g Pijnboompitten
- 25g Pesto
- 1/4 el Mosterd
- ½ Eetlepel tomatenpuree
- 7.5 Eetlepel olijfolie
- Bakpapier





SHAKEPLUS



# WEEK 3

Dag 1

## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

8 Plakjes kalkoenfilet + 1 plak 30+ kaas

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Tomatensoep

## Avondmaaltijd

Courgetti met avocadopesto en zalm

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 1 Courgette
- ½ Avocado
- 20g Pijnboompitten
- 1 Teentje knoflook
- 25g Rucola
- 125g Cherrytomaatjes
- ½ el Balsamico azijn
- Klein handje verse basilicum
- 200g Verse zalm (op huid)
- Peper, zout

Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de halve avocado (zonder pit en jasje) in de blender of keukenmachine en voeg de rucola, pijnboompitten, knoflook en basilicum hieraan toe. Pureer tot een romige pesto en breng eventueel op smaak met wat peper en zout. Meng indien nodig aan met wat water.

Bekleed een ovenschaal met bakpapier en leg hierin de zalm en de cherrytomaatjes. Besprenkel de tomaatjes met de balsamicoazijn en smeer de zalm in met een eetlepel avocado pesto. Zet de ovenschaal 15 minuten in het midden van de oven.

Snijd de kop en kont van de courgette en maak met een spiraalsnijder of mandoline, of schaf de courgette in slierten met een kaasschaaf en snijd hier vervolgens dunne reepjes van. Je kan de courgetti eventueel ook kant-en-klaar kopen.

Verwarm de courgetti eventueel in een pan, meng in dit geval direct de resterende pesto erdoor, of doe dit koud. Serveer de courgetti op een bord, leg hierop de gare zalm en garneer met de tomaatjes. Bon appétit!





# WEEK 3

Dag 2

## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Eiwitreep

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

30g Noten

*pistache, pecan of walnoot*

## Avondmaaltijd

Mexicaanse kipsalade

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 75g Kipfilet
- 75g Cherry (of andere) tomaatjes
- ½ Avocado
- 200g Verse spinazie
- 75g Maiskorrels
- 75g Bruine bonen
- ½ Paprika
- ½ Rode ui
- 1 Eetlepel crème fraîche
- ½ Eetlepel olijfolie
- ½ Limoen
- ½ Theelepel chilipoeder
- Zout

Kook de mais en bonen, indien niet uit blik of pot, gaar in 15-20 minuten.

Verhit ½ eetlepel olie in een pan en bak hierin de kip aan beide kanten mooi goudbruin. Snijd ondertussen de tomaatjes in halfjes, de paprika en avocado in reepjes en de ui in ringen.

Doe de crème fraîche in een kommetje samen met het sap van de limoen, chilipoeder en een snufje zout.

Serveer de groenten, bonen en mais op een bord. Leg hier de gare kip bij en maak het af met de saus. Aanvallen maar!



# WEEK 3

Dag 3

## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Eiwitreep

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Komkommerrolletjes met kalkoenfilet en avocado  
*Zie pagina 37 voor recept*

## Avondmaaltijd

Gevulde paprika

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 1 Grote puntpaprika
- 125g Kastanjechampignons
- 125g Spinazie
- 50g Geitenkaas
- Klein handje walnoten, gehakt
- 25 Geraspte kaas 30+
- ½ Ui
- 1 Eetlepel tomatenpuree
- ½ Eetlepel olijfolie
- ½ Teentje knoflook
- ½ Theelepel tijm
- Snufje nootmuskaat
- Peper, zout

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Halveer de paprika overlans en verwijder de zaadlijsten. Blancheer de twee helften 1 minuut in kokend water en laat goed uitlekken.

Was de champignons en snijd in plakjes. Snipper de ui en fruit deze in een pan met wat olie. Voeg de champignons, tijm en (geperste) knoflook toe. Bak het goed om en voeg na ongeveer 5 minuten de tomatenpuree en spinazie toe.

Schep regelmatig om en voeg wanneer de spinazie geslonken is de helft van de gehakten walnoten toe en brokkel de geitenkaas over het geheel uit. Roer het geheel goed om, laat het nog even bakken en breng het op smaak met wat peper en zout.

Leg de twee paprika helften in een ovenschaal en vul met het mengsel, gebruik hierbij een schuimspaan en laat het vocht achter in de pan. Verdeel de rest van de walnoten over de paprika's en rasp de kaas erover. Doe de ovenschaal in de oven en bak 20 minuten tot de kaas mooi goudgeel is. Smakelijk!



# WEEK 3

Dag 4

## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus tomatensoep

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Witlofbootjes

*Zie pagina 37 voor recept*

## Avondmaaltijd

Knolselderij rösti

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- ½ Knolselderij
- 2,5 Eetlepel amandelmeel
- 1 Ei
- 25g Geraspte kaas 30+
- 1 el Mosterd
- 1,5 Eetlepel olijfolie
- 150g Veldsla
- 20g Pijnboompitten
- 1 Eetlepel balsamico-azijn
- Peper, zout

Schil de knolselderij en maak goed schoon onder de kraan. Snijd doormidden en leg de ene helft weg. Snijd de andere helft in grove stukken en rasp fijn in de keukenmachine. Doe in een kom, voeg de kaas toe en roer goed door elkaar. Klopt het ei los met peper, zout en de mosterd. Voeg het eimengsel en de amandelmeel bij de kom. Kneed met je handen alle ingrediënten goed door elkaar.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote koekenpan. Verdeel het mengsel in 4 delen en kneed er rondjes van. Druk goed aan en doe ze in de pan. Druk de rondjes nog even goed plat met een lepel en bak ze in een paar minuten goudbruin aan beide kanten (voorzichtig met omkeren!).

Bekleed een bord met een bedje van de veldsla, besprenkel met ½ eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamico-azijn en de pijnboompitjes. Leg de knapperig gebakken rösti rondjes erop en geniet!





# WEEK 3

Dag 5



## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 3 Portobello's
- 75g Spinazie
- 150g Tomatenblokjes
- 75g Geitenkaas
- 1 Ui
- Klein handje walnoten
- 1 Teentje knoflook
- 1 Eetlepel olijfolie
- 1 Eetlepel Italiaanse kruiden
- Zout, peper

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maak de portobello's schoon en verwijder voorzichtig de steel.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hierop de portobello's met de steel naar boven. Besmeer ze met wat olijfolie en bestrooi met wat peper en zout. Bak de champignons 10 tot 15 minuten in de oven.

Verwarm een koekenpan met wat olijfolie. Snipper de ui en pers de knoflook. Bak de helft van beiden een minuutje en voeg dan de spinazie toe, bak dit 3 minuutjes mee, breng op smaak met peper en zout, en zet het vuur uit. Bak in een andere pan de rest van de ui en knoflook. Voeg hieraan de tomatenpuree toe en bak max 10 minuten. Breng op smaak met de kruiden.

Haal de champignons uit de oven, dep ze droog met wat keukenpapier en vul met tomatensaus, dan de spinazie, en besprenkel dan met de geitenkaas. Bak ze nog eens voor 10 minuten, voeg de walnoten toe en bak ze nu nog voor 5 minuten.

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

100g Kokosyoghurt

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus Snackmix

### Avondmaaltijd

Gevulde portobello met geitenkaas





# WEEK 3

Dag 6

## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Tomatensoep

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

30g Noten  
Macademia, baru of  
paranoten

## Avondmaaltijd

Bloemkooltaco's met kip

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- ½ Bloemkool
- 1 Ei
- 200g Kipfilet
- 25g Geraspte kaas 30+
- ½ Ui
- 2 Teentjes knoflook
- ½ Tomaat
- ½ Paprika
- 1 Eetlepel olijfolie
- 1 Limoenpartje
- 1 Takje platte peterselie
- ¼ Chilipoeder
- Peper, zout

Snijd de bloemkool in kleine roosjes en maal beetje bij beetje fijn in een blender of keukenmachine. Doe het eenmaal fijngemalen in een magnetronbestendige kom, doe 3 minuten in de magnetron. Roer goed door elkaar en zet nog 3 minuten in de magnetron. Laat het een paar minuten afkoelen in een kom met daarin een theedoek gelegd. Laat het goed uitlekken en doe de gedroogde bloemkool in een droge kom. Voeg hieraan toe het ei, peper en zout, roer goed door elkaar.

Verwarm de oven voor op 200C. Bekleed een ovenschaal met ingevet bakpapier. Maak van het bloemkooldeeg 2 platte cirkels en leg op de bakplaat. Doe ze 17 minuten in de oven en draai na 10 minuten even om. Snijd de kip, paprika, ui en tomaat in blokjes. Verwarm de olie in een pan en voeg de kip toe, bak al roerend bruin in 2 a 3 minuten. Per de knoflook erover uit en voeg de chilipoeder, groenten en zout en peper toe, bak mee totdat de kip goed gaar is. Haal de bloemkooltaco's uit de oven en verdeel de vulling hierover. Garneer met de kaas, peterselie en citroensap. Bon appétit!



# WEEK 3

Dag 7



## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 5 Nori vellen
- 2 Grote rijpe avocado's
- 1 Paprika
- 1 Wortel
- 1 Komkommer
- 1 Rode ui
- 3 Eetlepel sesamzaad
- Sojasaus
- 45g Alfalfa (optioneel)

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Komkommerrolletjes met geitenkaas  
*Zie pagina 37 voor recept*

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus Snackmix

### Avondmaaltijd

Sushi

Pel en snijd de avocado in blokjes en doe in een kom. Prak met een vork plat en zet de kom even apart. Snijd alle groenten in dunne reepjes en leg op een bord.

Leg een norivel op een snijplank en smeer  $\frac{1}{5}$  van de avocadopuree uit op de onderkant van het norivel. Plaats  $\frac{1}{5}$  van de dunne reepjes groenten horizontaal op de avocadopuree, besprenkel met sesamzaadjes.

Maak het nori vel wat nat met natte vingers. Rol het belegde deel van het vel nu voorzichtig maar strak om tot het einde van de vulling. Houd met je vingers de vulling op z'n plaats en rol zo strak mogelijk door tot het einde van het vel. Maak je handen weer vochtig en wrijf over de rol.

Herhaal dit voor de overige 4 vellen. Snijd de rollen nu in stukjes met een scherp, nat mes. Je kan de rol ook ongesneden eten. Serveer de sushi met wat sojasaus. Eet smakelijk!



# Bereidingswijze tussendoortjes

Week 3

## Komkommerrolletjes met kalkoenfilet en pesto

- ½ Komkommer (in de lengte doorgesneden)
- 2 Eetlepel groene pesto
- 4 Plakken kalkoenfilet (vleeswaar)

Schaaf met een kaasschaaf lange plakken, in de lengte, van de komkommer. Neem wat keukenpapier en dep de plakken droog. Leg de plakken op een bord en besmeer met de pesto.

Snijd de kalkoenfilet in slierten en beleg hier de komkommer mee, maak eventueel af met verse kruiden. Rol de komkommer stroken op en steek er eventueel een satéprikker door.



## Witlofbootjes

- 5 Witlof bladeren
- 1 Ei
- 1 Eetlepel kappertjes
- ½ Eetlepel olijfolie
- 1 Eetlepel witte wijnazijn
- Peper, zout

Kook het ei en snijd in kleine stukjes. Was de witlofbladeren goed en leg ze als bootjes op een bord of serveerplank. Meng het ei met de overige ingrediënten en verdeel het mengsel over de 5 witlofbootjes. Maak eventueel af met kruiden naar keuze.

## Komkommerrolletjes met hummus en walnoot

- ½ Komkommer (in de lengte doorgesneden)
- 3 Eetlepel hummus
- 15g Walnoten
- 20g Rucola
- Peper, zout

Schaaf met een kaasschaaf lange plakken, in de lengte, van de komkommer. Neem wat keukenpapier en dep de plakken droog. Leg de plakken op een bord en besmeer met de hummus. Verkruimel de walnoten en besprenkel over de komkommerplakken. Maak af met de rucola, peper en zout en rol de komkommer stroken op.



# Boodschappen

## Week 3

### Groenten, fruit & peulvruchten

- 1 Courgette
- 3 Avocado's
- 45g Rucola
- 200g Cherrytomaatjes
- 400g Verse spinazie
- 2 Komkommers
- 2 Paprika's
- 1 Puntpaprika
- 1 Wortel
- 3 Portobello's
- 5 Witlof bladeren
- 125g Kastanjechampignons
- 75g Maiskorrels
- 75g Bruine bonen
- ½ Knolselderij
- 1 Limoen
- 1/2 Bloemkool
- 150g Veldsla
- ½ Tomaat
- 45g Alfalfa (optioneel)

### Overig

- 5 Eetlepel olijfolie
- 4.5 Teentjes knoflook
- 2,5 Eetlepel amandelmeel
- 150g Tomatenblokjes
- 1 Eetlepel tomatenpuree
- 2 Eetlepel groene pesto
- 3 Eetlepel hummus
- 1 Eetlepel kappertjes
- Bakpapier

### Vis, vlees, gevogelte & wieren

- 200g Verse zalm (op huid)
- 275g Kipfilet
- 8 Plakjes kalkoenfilet (vleeswaren)
- 5 Nori vellen

### Smaakmakers

- 3,5 Ui
- 3/4 Theelepel chilipoeder
- 1 Eetlepel Italiaanse kruiden
- 1 Eetlepel mosterd
- 1,5 Eetlepel balsamico-azijn
- 1 Theelepel nootmuskaat
- Handje verse basilicum
- 1 Takje platte peterselie
- ½ Theelepel tijm
- Sojasaus
- 1 Eetlepel witte wijnazijn
- Peper
- Zout

### Kaas, ei, zuivel & vervanging

- 100g Kokosyoghurt
- 125g Geitenkaas
- 1 Eetlepel creme fraiche
- 75g Geraspte kaas 30+
- 1 plak 30+ kaas
- 3 Eieren

### Noten, pitten, zaden

- 65g Walnoten
- 40g Pijnboompitten
- 3el Sesamzaad
- 60g Noten (naar keuze)





# WEEK 4

Dag 1



## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 1 Courgette
- 1 Rode paprika
- 75g Tonijn uit blik op waterbasis
- 8 Zwarte olijven
- 80g Feta
- 1 Rode ui
- 2 Eetlepel rode pesto
- ½ Eetlepel olijfolie

Verwarm de oven op 175 °C. Verwijder de kontjes van de courgette en snijd de courgette in de lengte doormidden. Schraap het vruchtvlees met een lepel uit de beide helften, snijd het in stukjes en doe het in een kom.

Vet een ovenschaal in met wat olie. Snijd de paprika in kleine stukjes en de olijven en ui in ringen. Voeg dit samen met de pesto bij de kom. Lek de feta en tonijn goed uit en snijd de feta fijn. Voeg ook dit bij de kom en meng alles goed door elkaar.

Vul de courgette helften met de vulling. Houd je wat vulling over? Vul hier dan de lege plekken in de ovenschaal mee op.

Doe het geheel 15 tot 20 minuten in de oven totdat de tonijnvulling een mooie lichtbruine kleur heeft gekregen.

Smullen maar!

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus Eiwitreep

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

250ml Magere kwark met hierin 1 kiwi in stukjes

### Avondmaaltijd

Courgettebootjes met tonijn



# WEEK 4

Dag 2



## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- ½ Pei
- 1 Ei
- ½ Ui
- 25g Champignons
- 50g Linzen
- 1¼ Eetlepel creme fraiche
- 40g Geraspte kaas 30+
- Klontje roomboter
- ¼ Theelepel paprikapoeder
- Peper, zout

Verwarm de oven voor op 180 °C. Kook de linzen, indien niet uit pot of blik, in 15 a 20 minuten gaar. Snijd de prei in kleine stukjes, was in een zeef en laat goed uitlekken. Snijd de champignons in stukjes en snipper de ui.

Doe wat roomboter in een koekenpan en bak hierin de prei, champignons en ui voor ongeveer 3 minuten (houdt eventueel wat preiringen over om te garneren). Schenk eventueel vocht uit de pan.

Doe de ei, room en kruiden in een kom en mix het goed door elkaar. Vet een ovenschaal in met nog wat boter en verdeel het preimengsel in de schaal. Giet het eimengsel erover en bedek het geheel met de geraspte kaas. Garneer eventueel met wat overgebleven prei

Zet de ovenschaal 30 a 40 minuten in de oven tot de kaas mooi goudbruin is gekleurd.

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Aardbeien frozen yoghurt bars

*Zie pagina 47 voor recept*

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus Tomatensoep

### Avondmaaltijd

Hartige preitaart





# WEEK 4

Dag 3

## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus eiwitreep

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Snackgroenten met 2 el  
Hummus

*Zie pagina 47 voor recept*

## Avondmaaltijd

Bloemkoolbites met salade



## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 1 Grote bloemkool
- 1 Kleine ui
- 25g Koolhydraatarm toast, gemalen
- Eiwit van één ei
- Verse peterselie
- 150g Eikenbladsla
- ½ Komkommer
- 50g Cottage cheese
- 2 Eetlepel pompoenpitten
- ½ Eetlepel olijfolie
- Peper, zout

Verwarm de oven op 190 °C. Kook de bloemkool 3 tot 5 minuten in al kokend water en laat vervolgens goed uitlekken in een zeef. Dep extra droog met wat keukenpapier. Hak de bloemkool fijn of mix kort in een blender of keukenmachine. Snipper ondertussen de ui en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Doe de bloemkool, ui, gemalen toast, peterselie, peper, zout en het eiwit in een kom en mix goed tot één geheel. Vorm vervolgens kleine hapjes van ongeveer 3 bij 4 cm van het bloemkoolmengsel en leg ze op de bakplaat. Bak ze 20 minuten in de oven en draai halverwege even om.

Doe ondertussen de eikenbladsla in een kom. Snijd de komkommer in kleine stukjes en voeg samen met de cotaage cheese aan de kom toe. Voeg ook de pompoenpitten, olijfolie, peper en zout toe en meng goed door elkaar.

Serveer de salade samen met de bloemkoolbites op een bord en geniet.



# WEEK 4

Dag 4

## Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Shakeplus Eiwitreep

## Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

## Tussendoor

Chiapudding met aardbei  
*Zie pagina 48 voor recept*

## Avondmaaltijd

Ovenschotel met kip en  
gegrilde groenten

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 150g Kipfilet (evt. blokjes)
- 100g Champignons
- 250 Gegrilde groenten, diepvries
- 200g Tomatenpulp
- 1 Teentje knoflook
- 5 Olijven
- ½ Eetlepel olijfolie
- Italiaanse kruiden
- Peper, zout

Verwarm de oven voor op 180 °C. Indien hele kipfilets: verwarm wat olie in een bakpan en bak de kip hierin gaar op laag vuur.

Snijd ondertussen de champignons in stukken en doe ze in een ovenschaal.

Voeg als deze klaar is ook de kip toe. Vervolgens de groenten, olijven en tomatenpulp. Pers de knoflook erover uit en meng door elkaar. Voeg naar smaak de Italiaanse kruiden, peper en zout toe.

Zet de ovenschaal in het midden van de oven en laat ongeveer 40 minuten staan, schep na 20 minuten even goed om.

Eet smakelijk!



# WEEK 4

Dag 5



## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 120g Kipshoarma
- 75g Pastinaak
- ½ Komkommer
- 1 Tomaat
- 50g Ijsbergsla
- 25g Geraspte kaas 30+
- 1 Eetlepel olijfolie
- ½ Theelepel paprikapoeder
- ¼ Theelepel cayennepeper
- Peper, zout

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de pastinaak met een dunschiller. Leg de pastinaak nu op een snijplank en snijd er kleine frietjes van.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de frietjes hierover. Besprenkel met olijfolie en de kruiden. Zet 25 tot 30 minuten in de oven.

Bak ondertussen de kip gaar in een grote koekenpan. Doe vervolgens in een ovenschaal. Haal de frietjes zodra ze klaar zijn uit de oven en verdeel ze over de kipshoarma bij de ovenschaal. Strooi de kaas erover en bak nog 10 a 15 minuten op 180C.

Snijd de tomaat en komkommer in plakjes en leg samen met de ijsbergsla op een bord. Leg zodra de kip en frietjes klaar zijn ook deze op het bord. Eet smakelijk!

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

2 Volkoren crackers met ieder 2 el hummus

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus Snackmix

### Avondmaaltijd

Kapsalon met pastinaakfrietjes



# WEEK 4

Dag 6

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 150g Kalkoenfilet
- 150g Boerenkool
- 1 Zoete aardappel (+/1 150g)
- 15g Geraspte kaas 30+
- ½ Eetlepel olijfolie
- Peper, zout



### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Twee kokosmakroontjes  
*Zie pagina 48 voor recept*

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus Tomatensoep

### Avondmaaltijd

Ovenschotel zoete aardappel met boerenkool

Kook de zoete aardappel, schil deze en pureer fijn.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit de olie in een wok en bak hierin de boerenkool totdat deze geslonken is. Doe de boerenkool in een vergiet en laat goed afkoelen.

Bak de kalkoen in dezelfde pan tot deze mooi goudbruin en gaar is. Knijp het vocht goed uit de boerenkool zodra deze goed is afgekoeld. Doe er de geraspte kaas en wat peper en zout bij en meng goed door elkaar. Doe het vervolgens in een ovenschaal en maak hier een mooie, egale laag van. Verdeel nu de kalkoen over de boerenkool laag en maak het af met een laatste laag van de zoete aardappelpuree. Bestrooi eventueel nog met wat peper, zout en/of kruiden naar keuze en zet het geheel 20 minuten in de oven.





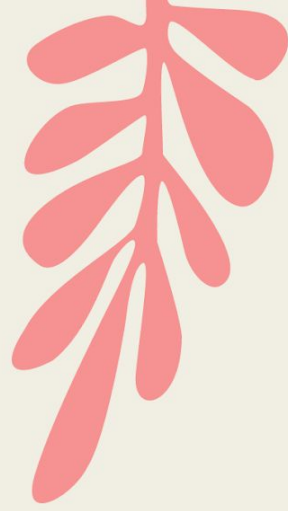
# WEEK 4

Dag 7

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 3 Middelgrote tomaten
- 180g Spinazie
- 50g Eikenbladsla
- 60g Feta
- 20g Pijnboompitten
- 1 Teentje knoflook
- 1 Eetlepel olijfolie
- 1 Theelepeltje gedroogde oregano
- Peper, zout



### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus Eiwitreep

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Boerenkool chips

*Zie pagina 47 voor recept*

### Avondmaaltijd

Gevulde tomaten met spinazie en feta

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de kapjes van de tomaten af en leg ze opzij. Hol de tomaten met een lepeltje uit, doe dit zeer zorgvuldig. Bewaar de zaadlijsten eventueel afgesloten in de koelkast om later in een soep of smoothie te verwerken.

Verhit de olie in een pan en pers de knoflook uit in de pan. Bak ook de spinazie mee totdat deze goed is geslonken. Verwijder het overschot aan vocht en verkruimel de feta boven de pan. Voeg de pijnboompitten, oregano en peper en zout naar smaak toe. Roer het geheel goed door elkaar.

Zet de uitgeholde tomaten in een ovenschaal en vul de tomaten met de vulling. Dek de tomaten weer af met de kapjes.

Zet de schaal in de oven en laat de tomaten ongeveer 15 minuten bakken. Maak op een bord een bedje van de sla en leg de tomaten erop, bon appétit.



# Bereidingswijze tussendoortjes

Week 4

## Snackgroenten met hummus

- ½ Komkommer
- 2 Middelgrote wortels
- 3 Eetlepel hummus

Was de groenten en schil de wortel. Snijd de komkommer en wortels in reepjes en leg op een bord. Doe de hummus in een schaal. Dip de groenten in de hummus en geniet!

## Aardbei Frozen yoghurt bars

- 125g Halfvolle yoghurt
- 100g Aardbeien (of blauwe bessen of frambozen)
- ½ Theelepel honing
- Optioneel: Vervang 50g van de aardbeien voor 1 el Granola

Giet de yoghurt in een kommetje. Snijd de aardbeien in kleine stukjes en voeg samen met de honing bij het kommetje. Roer het geheel goed door elkaar. Giet in een plastic bakje van +/- 15x20cm. Doe het bakje in de vriezer, haal het er na ongeveer 3 uur uit en snijd in stukken.

## Boerenkoolchips

- 125g Boerenkool aan blad
- 1 Eetlepel olijfolie
- Peper, zout

Verwijder de harde nerf van de boerenkoolbladeren. Snijd de bladeren in stukken, let op dat de bladeren wat zullen slinken in de oven. Was de bladeren en dep goed droog met keukenpapier. Verwarm de oven op 140 a 150 ° C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng alle ingrediënten goed in een kom. Verspreid de kool op de bakplaat. Bak 10 minuten in de oven en hussel het om. Check na 5 minuten of ze al knapperig. Is de helft knapperig? Haal deze dan vast uit de oven en laat de rest nog even doorbakken.



# Bereidingswijze tussendoortjes

Week 4

## Chiapudding met aardbei

- 3 Eetlepel chiazaad
- 250ml ongezoete kokosmelk (of amandelmelk, gewone melk)
- 2 Aardbeien
- ½ Theelepel vanille-extract
- Optioneel: zoetstof

Meng alle ingrediënte (behalve de aardbeien) goed door elkaar. Laat staan en roer na 5 minuten nog eens goed door. Zet minimaal 2 uur afgedekt in de koelkast. Garneer met de aardbeien, en eet smakelijk!



## Kokosmakroontjes

- 250g Geraspte kokos
- 3 Eieren
- 1 Extra eidooier
- 2 Eetlepel griekse yoghurt
- Snufje zout
- Erythritol of Stevia

Meng alle ingrediënten in een kom, voeg beetje bij beetje de zoetstof toe tot de smaak voldoende is. Verwarm de oven op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Maak 22 bolletjes en druk stevig aan. Bak ze 10 min totdat ze nog licht goudgeel zijn. Te lang bakken maakt ze droog. Haal ze uit de oven en geniet van een portie kokosmakroontjes (twee stuk). Bewaar de rest in een afgesloten bakje voor een later snackmoment of deel met familie en vrienden.



# Boodschappen

## Week 4

### Groenten, fruit & peulvruchten

- 1 Courgette
- 1 Rode paprika
- 125g Champignons
- 1 Grote bloemkool
- 1,5 Komkommer
- 275g Boerenkool (waarvan 125 aan blad)
- 180g Spinazie
- 150g Eikenbladsla
- 50g Ijsbergsla
- ½ Prei
- 1 kiwi
- 50g Linzen
- 250 Gegrilde groenten (diepvries)
- 110g Aardbeien
- 75g Pastinaak
- 4 Middelgrote tomaten
- 2 Middelgrote wortels
- 13 Zwarte olijven
- 1 Zoete aardappel (+/1 150g)

### Kaas, ei, zuivel & vervanging

- 140g Feta
- 6 Eieren
- 250ml Magere kwark
- 1¼ Eetlepel creme fraiche
- 80g Geraspte kaas 30+
- Klontje roomboter
- 50g Cottage cheese
- 2 Eetlepel griekse yoghurt
- 140g Feta
- 125g Halfvolle yoghurt
- 250ml Ongezoete kokosmelk (of amandelmelk, gewone melk)

### Vis, vlees & gevogelte

- 120g Kipshoarma
- 75g Tonijn uit blik op waterbasis
- 150g Kipfilet (evt. blokjes)
- 150g Kalkoenfilet

### Smaakmakers

- 2,5 Ui
- 2 Teentjes knoflook
- Peper
- Zout
- Verse peterselie
- ½ Theelepel honing
- ½ Theelepel vanille-extract
- Erythritol of Stevia
- 1 Eetlepel paprikapoeder
- 1/4 Theelepel cayennepeper
- Italiaanse kruiden
- 1 Theelepel gedroogde oregano

### Noten, pitten, zaden

- 20g Pijnboompitten
- 2 el Pompoenpitten
- 3 el Chiazaad

### Overig

- 5 Eetlepel olijfolie
- 2 Eetlepel rode pesto
- 200g Tomatenpulp
- 2 Volkoren crackers
- 25g Koolhydraatarm toast
- 5 Eetlepel hummus
- 250g Geraspte kokos
- Bakpapier



SHAKEPLUS

Meal Replacement Shake

Strawberry

100%  
With natural ingredients.  
Free from artificial flavors, colors and preservatives.  
With natural sweetener from the stevia plant.  
14 packets  
Net weight 344g  
SHAKEPLUS.COM

SHAKEPLUS

# Re-feed

## Dagmenu 1

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

2 Gekookte eitjes met peper en zout

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus Snackmix

### 17:00 snack

1 Snickers

### Avondmaaltijd

Pasta pesto

Toetje: 150ml Vanillevla

### Snack

1 Stroopwafel

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 75g Pasta
- 100g Kipfilet
- 1/2 Ui
- 65ml Room
- 65g Cherry tomaten
- 15g Pijnboompitten (geroosterd)
- Handje rucola
- 1 Eetlepel pesto
- Peper, zout
- 1 Eetlepel olijfolie

Verwarm wat olie in een bakpan. Snipper ondertussen de ui en fruit deze in de pan. Snijd ondertussen de kip in blokjes en voeg toe. Kook de pasta gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Voeg de pesto en room aan de kip toe en roer het goed door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.

Laat de saus een paar minuten pruttelen en schep er vervolgens de pasta doorheen. Snijd de cherry tomaten in halfjes, voeg toe aan de saus en roer alles nog eens goed door. Laat het geheel nog een minuutje doorbakken en serveer de pasta dan op een diep bord. Garneer met een handje rucola en de pijnboompitten.





# Re-feed

## Dagmenu 2

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Kipfiletrollertjes met avocado

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus eiwitreep

### 17:00 snack

1 Boterham met appelstroop en geitenkaas

### Avondmaaltijd

Pizza

Toetje: Hertog ijssalon mini

### Snack

Handje drop

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 100g Pizzadeeg (of een kant-en-klare bodem)
- 35g Spinazie
- 80g Artisjokken
- 50g Mozzarella
- 2 Eetlepel tomatenpuree
- 1 Teentje knoflook
- 1 Eetlepel olijfolie
- 1 Theelepel gedroogde oregano
- Peper, zout

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en rol hier het pizzadeeg op uit.

Smeer het pizzadeeg in met de olijfolie, vervolgens met de tomatenpuree, knoflook en kruiden. Snijd de artisjokken fijn en verdeel over de pizza. Voeg ook de spinazie toe. Snijd de mozzarella in stukken en verdeel ook over de pizza. Bak de pizza in het midden van de oven in ongeveer 10 minuten goudbruin. Eet smakelijk!



# Re-feed

## Dagmenu 3

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus eiwitreep

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Bleekselderij met pindadip

### 17:00 snack

Mug cake

### Avondmaaltijd

Curry met zoete aardappel  
Toetje: 150ml Halfvolle yoghurt met ½ banaan, 1 tl honing en kaneelpoeder

### Snack

2 Bastognekoeken

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 1 el Olijfolie
- ½ Ui
- 125g Rijst naar keuze
- 0,5cm Gember
- ½ Teentje knoflook
- 1 Theelepel kurkuma
- ¼ Theelepel chilipoeder
- ¼ Theelepel komijnzaad
- ¼ Zoete aardappel
- ¼ Blik kikkererwten (200g)
- 100ml Kokosmelk
- ½ Bouillonblokje
- 100ml Kokend water
- Zout, peper
- 1 Eetlepel yoghurt
- ½ Limoen
- Klein handje verse koriander

Kook de rijst aan de hand van de bereidingswijze op de verpakking. Schil en snipper de ui en rasp de gember. Verwarm de olijfolie samen met de ui en gember in een pan, bak zachtjes 8 minuten. Doe de kurkuma, chili, komijnzaad, zout en peper erbij en laat nog 5 minuten staan. Bak de kikkererwten nu 10 minuten mee. Snijd ondertussen de zoete aardappel in blokjes.

Voeg de kokosmelk, zoete aardappel, het kokend water en het (verkrumelde) bouillonblokje bij de pan. Laat het geheel 30 minuten pruttelen.

Serveer de curry met de rijst en wat yoghurt, blaadjes koriander en een stukje limoen. Eet smakelijk!



# Re-feed

## Dagmenu 4

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus tomatensoep

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Komkommersnack met tonijn

### 17:00 Snack

4 Blokjes melkchocolade

### Avondmaaltijd

Zalm met tuinerwtentpuree  
Toetje: Citroen bavarois

### Snack

Luikse wafel

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 2 Kruidige aardappel (middelgroot)
- 50g Tuinerwten (diepvries)
- 1/2 Prei
- 125g Zalmfilet (wild)
- 1/4 Theelepel kerriepoeder
- 1 Eetlepel water
- Peper, zout
- Aluminiumfolie

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de aardappelen en snijd in gelijke stukken, kook vervolgens in 20 minuten gaar. Kook de tuinerwten de laatste 3 minuten mee.

Halveer de prei in de lengte en snijd in 2 gelijke stukken. Was de stukken en maak goed droog. Verdeel de prei over een groot stuk aluminiumfolie en leg de zalm er bovenop. Bestrooi met wat peper en het kerriepoeder. Voeg 1 el water toe en vouw het zilverfolie losjes, maar goed dicht zodat stoom niet kan ontsnappen. Bak 10 tot 12 minuten op een bakplaat in het midden van de oven.

Giet de erwten/aardappelen af en vang een half kopje kookvocht op. Voeg het halve kopje kookvocht toe en stamp tot een smeuvige puree. Breng het op smaak met peper en zout. Serveer het prei-zalmpakket met het vocht hiervan bij de puree. Eet smakelijk!





# Re-feed

## Dagmenu 5

### Ontbijt

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Shakeplus eiwitreep

### Lunch

Shakeplus Maaltijdshake

### Tussendoor

Kalkoenwraps

### 17:00 Snack

1 Muffin

### Avondmaaltijd

Risotto met paddenstoelen  
Toetje: Chocolademousse

### Snack

Dadels met geitenkaas

## BEREIDINGSWIJZE

### Avondmaaltijd

- 75g Risottorijst
- 1/2 Liter bospaddenstoelenbouillon (1 tablet)
- 75ml Droge witte wijn
- 125g Kastanjechampignons
- 1 Teentje knoflook
- 1/2 Ui
- 1 Eetlepel roomboter

Verwarm de bouillon op laag vuur. Snipper de ui en pers de knoflook. Zet een pan op het vuur en voeg de boter toe. Verhit de boter net zo lang tot het niet meer schuimt. Zet het vuur laag en fruit de ui, zorg dat deze niet verkleurd. Snijd ondertussen de paddenstoelen in stukken. Bak na 2 minuten de knoflook met de ui mee.

Voeg de champignons 3 a 4 minuten mee. Voeg de rijst toe en roer het geheel goed door. Schenk de witte wijn in de pan en zorg dat de rijst net bedekt is en dus niet in de pan drijft.

Zet het vuur middelhoog en roer regelmatig door totdat de wijn door de rijst is opgenomen. Test of de risottorijst al gaar is door met een spatel een streep door de pan te trekken. Als de rijst niet direct terugloopt en het geheel redelijk op zijn plek blijft voeg je nog een lepel bouillon toe zodat de rijst weer bedekt is. Herhaal dit totdat de rijst zacht genoeg voor je is. Eet smakelijk!



# Bereidingswijze tussendoortjes

Re-feed

## Kipfiletrolletjes met avocado

- 1/2 Rijpe avocado
- 3 Plakjes kipfilet

Prak de halve avocado goed fijn tot het een smeug goedje is. Verdeel over de 3 plakjes kipfilet. Besprenkel eventueel met wat peper en zout en rol de kipfilet op. Smullen maar!

## Kalkoenwraps

- 3 Plakjes kalkoenfilet
- 1 Augurk
- 1 Eetlepel mosterd

Leg de plakjes kalkoenfilet op een bord. Verdeel de mosterd over de plakjes en smeer goed uit. Snijd de augurk in dunne plakjes en beleg hiermee de kalkoenfiletplakjes. Rol op en smullen maar!



## Komkommersnack met tonijn

- 50g Tonijn (uitgelekt)
- 1/2 Komkommer
- 1 Eetlepel halfvolle yoghurt
- 1/2 Eetlepel mosterd
- 1/2 Eetlepel olijfolie
- Peper, zout

Snijd de halve komkommer in de lengte door het midden en verwijder het einde. Verwijder de zaadlijsten en verwerk deze later eventueel in een smoothie of salade. Laat de tonijn goed uitlekken en meng in een kom met de yoghurt, olijfolie, mosterd en peper en zout. Verdeel de tonijn over de twee helften komkommer. Enjoy!

## Bleekselderij met pindadip

- 2 Stronken bleekselderij
- 1.5 Eetlepel pindakaas
- 1 Eetlepel water

Doe de pindakaas en het water in een schaalje en meng goed door elkaar totdat het een vloeibare saus is geworden. Dip de bleekselderij in de pindakaas en eet smakelijk

# Bereidingswijze

## Snacks & toetjes

Re-feed



### Mug cake

- 4 Eetlepel zelfrijzend bakmeel
- 3 Eetlepel suiker
- 2 Eetlepel cacao-poeder
- 3 Eetlepel melk
- 3 Eetlepel (zonnebloem)olie

Roer alle ingrediënten goed door elkaar in een mok. Mocht het handiger voor je zijn alles goed te kunnen roeren in een schaalje, giet het dan daarna over in de mok. Zet de mok ongeveer 140 seconden in de magnetron op vol vermogen. Let op dat elke magnetron verschilt, dus houd je cake goed in de gaten terwijl hij in de magnetron zit. Haal de mok met een ovenwant uit de magnetron, want de mok is nu erg heet! Prik een satéprikker in de cake om te kijken of hij van binnen al helemaal droog is.

### Citroen bavarois

- 1/4 Citroen
- 15g Suiker
- 1/4 Zakje vanillesuiker
- 1 blaadje gelatine
- 75g Kwark
- 30g Slagroom

Laat de gelatine in koud water weken. Pers de citroen uit en verwarm dit citroensap samen met de vanillesuiker en suiker. Haal de pan direct van het vuur zodra de suiker is opgelost, en voeg het uitgeknepen gelatineblaadje toe. Roer het geheel goed door en laat vervolgens afkoelen.

Klopt de slagroom stijf met een mixer. Doe het afgekoelde citroensap en de kwark samen in een kom en roer het goed samen. Het kan lijken alsof het gaat schiften, blijf gewoon doorgaan met roeren. Is het mengsel één glad geheel geworden? Roer er dan voorzichtig de stijfgeklopte slagroom door. Probeer dit zo luchtig mogelijk te doen. Doe de bavarois in een glas en zet het in de koelkast om het te laten opstijven. Enjoy!





# Bereidingswijze Snacks & toetjes

Re-feed

## Chocolademousse

- 60g Ricotta
- 1/2 Eetlepel cacao poeder
- 1/2 Eiwit
- 25g Suiker
- Snufje zout

Doe de ricotta in een schaal en voeg hieraan de cacao toe. Meng tot een egaal mengsel. Verwarm de suiker, zout en het eiwit au bain marie in een aparte kom. Klopt het mengsel terwijl het verwarmt met een garde, totdat de suiker opgelost is. Haal de kom daarna direct van het vuur en mix het tot het eiwit is stijfgeslagen.

Schep de helft bij de ricotta en met het goed door elkaar. Voeg vervolgens de rest ook toe en roer voorzichtig tot één geheel. Doe het mengsel in een bakje en laat het tenminste 2 uur opstijven in de koelkast.



## Dadels met geitenkaas

- 3 Dadels
- 1 Eetlepel geitenkaas

Snijd de dadels in de lengte open en verwijder de pit. Vul elke dadel met 1/3 van de geitenkaas. Garneer eventueel met wat amandelschaafsel. Enjoy!



