

KOELKASTCOACH

DIEET

Dag 50 t/m 56



BOODSCHAPPENLIJSTJE DAG 50 T/M 56

(voor ruim 1 persoon)

Zuivel

- 2 bakken magere kwark
- 1 pak halfvolle yoghurt
- 1 pakje 30+ kaas
- 1 bakje Philadelphia light
- 30 gr harde geitenkaas
- 1 stukje zachte geitenkaas
- 75 gr fetakaas
- 1 pakje (soja)room
- 100 gram mozzarella bolletjes
- 1 dikke plak 30+ kaas 100gram
- 1 bakje demi crème fraîche
- 1 bakje Griekse yoghurt

Groenten & fruit

- 6 tomaten
- 1 sinaasappel
- 1 zak gemengde sla
- 3 mandarijnen
- 1 groene zure appel
- 3 rode paprika's
- 3 rode uien
- 2 stuks avocado
- 4 komkommers
- 2 kiwi's
- 1 doosje verse frambozen
- 2 citroenen
- 1 zoete aardappel (200 gr)
- 2 zakjes veldsla
- 3 potjes snoeptomaatjes
- 1 knoflook
- 1 grapefruit
- 1 Elstar appel
- 200 gr broccoliroosjes
- 1 sjalotje
- 1 bosje verse basilicum
- 1 bosje verse peterselie
- 1 bosje verse munt
- 1 zakje rucola
- 200 gram bloemkool
- 1 venkelknol
- 1 aubergine
- 100 gram witlof
- 100 ml verse sinaasappelsap
- 1 doosje blauwe bessen
- 100 gram ananas diepvries

- 1 bos bleekselderij
- 4 bosuitjes
- Een klein bosje bieslook
- Een klein bosje dille
- 5 radijsjes
- Verse Italiaanse kruiden
- 150 gram haricots verts
- 1 prei

Vlees & vis

- 125 gr zalmfilet
- 2 kipfilets
- 50 gram garnaaltjes
- 1 pakje kipfilet voor op brood
- 1 pakje gerookte forel
- 1 gerookte kipfilet
- 1 blikje tonijn op waterbasis

Eieren

- 10 eieren

Graanproducten

- 1 pak Wasa Vezelrijk

Noten

- 2 zakken /bakken ongebrande en ongezouten walnoten
- 1 zak / bak ongebrande en ongezouten amandelen
- 1 zak / bak ongebrande en ongezouten hazelnoten
- 1 zak / bak ongebrande en ongezouten gemengde noten
- 20 gram ongebrande en ongezouten pistache nootjes
- 1 zak of bak pijnboompitjes
- 20 gram sesamzaadjes

Overige

- 1 bakje humus
- 5 Spices kruiden
- Satestokjes
- Grove mosterd
- Groene olijven
- Een potje kappertjes

DAG 56

KOELKASTCOACH

DIEET

Ontbijt

- Een zelfgemaakte smoothie
- 100 ml sinaasappelsap
- Een handje blauwe bessen
- 3 el halfvolle yoghurt
- 1 tl geraspte kokos

Tussendoor

- Een halve komkommer
- Humus max 30 gram

Lunch

- 2 gebakken eieren
- 50 gram rosbief
- 1 plak 30+ kaas
- Rauwkost naar keuze

Tussendoor

- Een handje walnoten max. 20 gram

Diner

- Gevulde aubergine met komkommersalsa **zie recept pag. 136**

Na het eten

- Nog wat rauwkost naar keuze

♥ **Tip:** 100 gram aubergine bevat 14% van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vezels. Deze vezels zorgen ervoor dat bepaalde voedingsstoffen beter worden opgenomen in het bloed. Naast vezels is deze eggplant ook een echte vechtersbaas. Het bevat goede antioxidanten die virussen en andere ziektes te lijf gaan.

Kcal: 1364	Khd: 48 gr	Vet: 100 gr	Eiwit: 66 gr
-------------------	-------------------	--------------------	---------------------

GEVULDE AUBERGINE

Aubergine, ook wel eggplant genoemd. Veel mensen vinden het een lastige groente om iets lekkers mee te maken. Dat gaat nu veranderen. Hieronder vind je een heerlijke recept met deze paarse eggplant.

Wat heb je nodig voor **1 portie**:

- 1 aubergine
- 250 gram snoeptomaatjes
- 1 teentje knoflook
- 1 rode ui
- 1 tl kappertjes
- 4 olijven
- 1 ei
- 1 el verse Italiaanse kruiden
- 1 el olijfolie
- 6 blaadjes basilicum + 5 voor de salade
- 30 gram harde geitenkaas
- 1 halve komkommer
- 2 el witte balsamicoazijn



Verwarm de oven voor op 180°C.

Zet een pan met water op het vuur waar de aubergine in past. Snijd de aubergine doormidden en plaats deze in het kokende water. Laat ongeveer 5 minuten koken. Haal de aubergine uit de pan en verwijder de binnenkant. Leg de twee helften in een ingevette ovenschaal.

Snijd de ui fijn en halveer de tomaatjes. Zet een koekenpan op het vuur met 1 el olijfolie. Bak daar de ui in. Tomaatjes erbij. Snijd de olijven en de verse kruiden fijn. Doe de kruiden, olijven en kappertjes bij de tomaten. Ongeveer 5 minuten samen bakken. Peper en zout toevoegen. Kluts het ei en voeg dit bij het tomatenmengsel.

Vul de aubergine met het tomatenmengsel en bestrooi met kaas. Plaats de ovenschaal voor zo'n 20 minuten in de oven. Tot dat de kaas bruin gesmolten is.

Schil de komkommer en meng deze met de azijn, basilicum en 1 el olijfolie. Serveer dit naast de aubergine. ☺