



Maandag

DON'T WORRY BE FIT



RODE SMOOTHIE BOWL

Frambozen	100gr
Magere yoghurt	150-200gr
DWBF eiwitpoeder	1 schep
Dadels	5
Bosbessen	1-2el
Zadenmix	1tl
Granola	1el

BROODJE ZALMSALADE

Hüttenkäse	50gr
Gerookte zalm	100gr
Mosterd, honing	1el
Rucola melange	handvol
Komkommer	1/2
Broodjes	1 à 2



COURGETTI SPAGHETTI

Courgettes	1
Kippengehakt	150gr
Ajuin	halve
Wortel	1-2
Rode paprika	1/2
Passata	150ml

Maandag

DON'T WORRY BE FIT

RODE SMOOTHIE BOWL

Ontpit de dadels. Mix de frambozen samen met de yoghurt, het eiwitpoeder en de dadels. Schenk in een schaal of bowl. Schik enkele blauwe bessen, erover. Voeg als topping nog een eetlepel zadenmix en een eetlepel granola toe.

BROODJE ZALMSALADE

Snijd de gerookte zalm in kleine stukjes. Meng de zalmstukjes in een kom met de Hüttenkase, mosterd, honing, bieslook en wat peper en zout door elkaar. Snijd de broodjes open en beleg met wat rucola melange en een paar plakjes komkommer. Verdeel daarna de zalmsalade erover en bestrooi eventueel met wat tuinkers.

COURGETTI SPAGHETTI

Spuit de PAM-spray in de pan, bak het gehakt en stoof de ui aan. Voeg de stukjes wortel en paprika toe en laat een 5-tal minuten meestoven. Snij de uiteinden van de courgettes en maak slierten met een spiraalsnijder. Doe de slierten in een ovenschaal. Giet er een beetje olijfolie over en kruid af met peper en zout. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en zet 20 minuten in de voorverwarmde oven. Je kan de courgetti slierten ook kort aanbakken in een pan. Dien op met de saus en werk af met wat geraspte kaas.

Dinsdag

DON'T WORRY BE FIT



SMOOTHIE KIWI-BANAAN

Magere yoghurt	100ml
DWBF eiwitpoeder	1 schep
Banaan	1
Kiwi	1
Sinaasappelsap	75-100ml

GROENTENSOEP

Verse groentensoep	500ml
Rundergehakt mager	75gr
Croutons	klein handje
Brood	1-2 sneetje



KIPFILET

Kipfilet	200gr
Ui	1/2
Groene boontjes	100gr
Wortelen	150gr
Aardappelfrietjes (zoete)	300gr

Dinsdag

DON'T WORRY BE FIT

SMOOTHIE KIWI-BANAAN

Snijd het fruit in kleinere blokjes en gooi in een blender. Voeg de yoghurt en het sinaasappelsap toe en blend tot een mooi geheel. Voeg nu het eiwitpoeder toe en blend nogmaals. Indien je het loper wil, aanlengen met water.

GROENTENSOEP

Maak een verse groentesoep hoe jij dit wil. Gebruik verschillende verse groenten, voeg eventueel wat bouillon toe. Maak balletjes met mager rundergehakt en kruid deze goed af. Serveer warm en voeg een handvol croutons toe. Eet dit met 1-2 sneetjes bruin brood.

KIPFILET

Bak de aardappelfrietjes in de oven of airfryer. Kook of stoom de boontjes en de wortelen. Stoof de ui aan in de pan door gebruik van de PAM-spray. Bak nu ook de kipfilet.

Woensdag

DON'T WORRY BE FIT

GRANOLA MET YOGHURT

Magere yoghurt	150-250ml
DWBF eiwitpoeder	1 schep
Granola naar keuze	50gr
Zadenmix	1 tl
Lijnzaad	1 tl
Fruit naar keuze	1-2 stukken

CARPACCIO VAN RUND

Carpaccio	100gr
Ruccola	naar keuze
Kerstomaten	6-8
Pijnboompitten	30 gr
Balsamicocrème	scheutje
Parmezaanse kaas	enkele schilfers

WOK MET RUND

Mie nestjes	100gr
Runderfilet	150gr
Ui	1/2
Bosui	handvol
Groenten wokmix	200gr
Sojasaus	1-2el



Woensdag

DON'T WORRY BE FIT

GRANOLA MET YOGHURT

Doe de yoghurt in een kleine kom of glas. Meng hierbij de eiwitpoeder en roer goed. Snijd het fruit in stukjes en voeg dit samen met de granola, de zaden en het lijnzaad in de kom of het glas.

CARPACCIO VAN RUND

Haal enkele lekkere stukken carpaccio en leg deze op een bord. Bak de pijnboompitten kort aan en strooi deze over de carpaccio. Werk af met ruccola, kerstomaten, parmezaanse kaas en balsamicocrème. Eet dit met een sneetje bruin brood.

WOK MET KIP

Bak de runderfilet in de pan met PAM-spray en kippenkruiden. Voeg de wokgroenten toe als de kip volledig doorbakken is. Laat enkele minuutjes garen op hoog vuur. Doe nu de mie nestjes, een scheutje water en 2 eetlepels sojasaus in de wok. Blijf roerbakken tot de mie het vocht volledig heeft opgenomen. Bestrooi de wok met sesamzaadjes en gebakken ajuintjes alvorens te serveren.

Donderdag

DON'T WORRY BE FIT



POWER SMOOTHIE

Banaan	1
Havermout	30-50gr
Lijnzaad	1el
DWBF eiwitpoeder	1 schep
Melk (amandel)	200ml
Kaneel	snuf
Gember poeder	snuf

SALADE MET MANGO

Avocado	1/2
Sla	naar keuze
Chiazaad	1/2 el
Mango	1
Limoen	1/4
Feta	50-75gr



RIGATONI CHIPOLATA

Chipolataworst	150gr
Broccoli	50-100gr
Erwten	30gr
Rigatoni (pasta)	100gr
Knoflook	1/4 teentje
Pijnboompitten	15gr
Citroensap	1/4
Pecorino	15gr

Donderdag

DON'T WORRY BE FIT

POWER SMOOTHIE

Doe alle ingrediënten in een blender en blend alles tot een mooie, gladde smoothie.

SALADE MET MANGO

Ontpit de avocado, snij hem in stukjes en doe deze in een mengkom. Snij de mango in stukjes en voeg samen met een handvol slamix toe aan de avocado. Pers een kwart limoen uit boven de mengkom. Hak de feta in stukjes en voeg dit toe. Werk af met het chia-zaad.

RIGATONI CHIPOLATA

Kook de pasta beetgaar in lichtgezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de broccoliroosjes 5 minuten in lichtgezouten water. Voeg de laatste 2 minuten de erwtjes toe. Giet af en spoel onder koud water. Pel de knoflook. Doe de broccoli en 2/3 van de erwtjes in een blender. Voeg de knoflook, de pijnboompitten, het citroensap en de pecorino toe, giet er een scheutje kookvocht bij en mix glad. Kruid met peper en zout. Bak de chipolata goudbruin en gaar met gebruik van de PAM-spray. Giet de pasta af en meng er de pesto en de rest van de erwtjes onder. Verdeel er de chipolata over en werk af met extra blaadjes basilicum.

Vrijdag

DON'T WORRY BE FIT



GEZONDE APPEL TRIFLE

Griekse yoghurt (0%)	250ml
Kaneel	naar keuze
Agavesiroop of honing	2el
Noten (grof gehakt)	2el
Granola	2el
Appel	1

KIPPENSALADE

Gemengde sla	naar keuze
Kipfilet	200gr
Sjalot	1
Feta	50gr
Komkommer	halve
Radijsjes	6-8



CAPONATA MET VIS

Aubergine	1/2
Bleekselderij	50gr
Olijven	5
Pijnboompitten	Klein handje
Knoflook	1 teentje
Tomatenblokjes	100gr
Rode wijnazijn	1 el
Kabeljauw	1 groot stuk
Suiker	1/2 tl

Vrijdag

DON'T WORRY BE FIT

GEZONDE APPEL TRIFLE

Snijd de appel in blokjes en bak in een pannetje met de grofgehakte noten, 1 eetlepel agave of honing en een snufje kaneel. Meng ook de yoghurt met een flinke snuf kaneel en 1 eetlepel agave of honing. Schep wat granola op de bodem van een potje of glaasje. Schep wat van de kaneel yoghurt er op. Verdeel dan wat granola en appel en walnoten stukjes er op. Maak daarna weer een laag van yoghurt en appel.

KIPPENSALADE

Snij alle groenten en de feta in kleine stukjes. Gebruik PAM-spray en bak de kip. Voeg alle ingrediënten samen en werk af met een yoghurtdressing indien gewenst!

CAPONATA MET VIS

Hak de aubergine in blokjes. Gebruik PAM-spray in een pan en voeg de aubergine toe. Snijd de bleekselderij in halve maantjes en voeg toe aan de pan. Hak de knoflook fijn en bak kort mee. Voeg dan de rode wijnazijn, suiker en tomatenblokjes toe en laat 10 minuutjes pruttelen. Breng het mengsel op smaak met peper en zout. Schep op het laatst de olijven erdoor samen met wat grof gehakte basilicum. Bestrooi de kabeljauw met wat peper en zout of viskruiden. Bak deze in een pan gaar. Serveer de caponata met de kabeljauw en wat geroosterde pijnboompitten.

Zaterdag

DON'T WORRY BE FIT!

GEVULDE TOMAAT MET EI

Middelgrote tomaten	3
Eieren	3
Melk (halfvol)	scheutje
Mager kalkoenreepjes	75gr

BEEF SALAD

Biefstuk	150gr
Peultjes	100gr
Pindanoten	klein handje
Mango	1/2
Kerstomaten	6/8
Rode uit	1/1
Prinsessenbonen	100gr

AARDAPPELLASAGNE

Tonijn	75gr
Broccoli	1/4 stronkje
Aardappelen	150gr
Knoflook	1/4 teentje
Ui	1/4
Ricotta	75-100gr
Tomatenblokjes	75-100gr
Tomatenpassata	62.5ml
Geraspte light kaas	37.5gr



Zaterdag

DON'T WORRY BE FIT

GEVULDE TOMAAT MET EI

Gebruik PAM-spray en bak de kalkoenreepjes aan. Snijd het kapje van de tomaten en hol ze uit. Klop de eieren los met een scheutje melk, tijm, bieslook, peper en zout. Voeg het eimengsel toe aan de kalkoenreepjes en roer geregeld op een zacht vuurtje. Eens de scrambled eggs klaar zijn vul de tomaten met het ei en serveer de gevulde tomaten met de kapjes.

BEEF SALAD

Kook de prinsessenboontjes en peultjes 4 minuten in gezouten water. Giet af, laat uitlekken en bestrooi met grof peper en zout. Snij het vlees in plakjes, gebruik PAM-spray en bak het vlees kort aan. Voeg de prinsessenboontjes en peultjes toe en laat 1 minuut meebakken op hoog vuur. Voeg alles toe en serveer met een pikante saus.

AARDAPPELLASAGNE

Verwarm de oven voor op 180°C. Verdeel de broccoli in roosjes en spoel schoon. Kook de roosjes beetgaar in gezouten water, laat afkoelen en hak ze grof. Snij de aardappelen in heel fijne lange plakjes. Pel de ui en snipper fijn. Pel en plet de knoflook. Gebruik PAM-spray en roerbak hierin de ui en knoflook op een zacht vuur gaar. Voeg de tomatenblokjes, de passata, oregano en peper en zout toe. Laat 20 minuten zachtjes sudderen. Voeg enkele druppels tabasco naar smaak toe. Hak de peterselie fijn en meng 3 eetlepels ervan met de ricotta, de helft van de gemalen kaas en kruid bij met peper en zout. Doe alles in een ovenschaal en werk in laagjes. Eindig met de overige gemalen kaas. Dek af met aluminiumfolie en zet gedurende 30 minuten in de oven, verwijder de folie en zet nog 15 à 20 minuten in de oven.