



Koffie Frappé
ook lekker als nagerecht
of om mee te nemen.

Jouw base 1 maaltijdplan

20g koolhydraten per dag

Welkom op atkins.com

Neem eens een kijkje op het Atkins forum voor nog meer tips en ideeën.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	Koffie Frappé (recept)	Avocado/ham muffins (recept)	Atkins Ready-to-drink	2 Crispbread Crackers met hartig beleg naar keuze	2 gekookte eieren met eventueel wat mayonaise	Crispbread cracker 'sandwich', met boter, kaas, ham en tomaat.	Roerei van 2 eieren met 1 tomaat en 2 champignons.
Tussendoor	Atkins reep	Plakje zalm besmeren met kruiden kaas en vullen met een reepje komkommer	½ avocado	1 tomaat	Atkins reep	6 snack tomaatjes	Koffie met geklopte slagroom en kaneel.
Lunch	Salade van 2 gegrilde tomaten, 30 gram mozzarella, 3 plakjes kipfilet en rucola. Besprenkel met olijfolie	2 Crispbread crackers, 1 met brie en 1 met eiersalade. 1 tomaat	Omelet van 2 eieren en diverse soorten (restjes) groenten.	Geitenkaassalade van 100 gram geitenkaas, 8 olijven in plakjes, 50 gram slasoorten, asperges (uit blik) en dressing van olijfolie.	Garnalen-avocado-bleekselderij salade. met saus van mayonaise en mosterd en doe dit door de salade.	1 hamburger bakken en horizontaal doormidden snijden. Beleg met mayonaise, tomaat plakjes komkommer.	Gehaktbrood (recept)
Tussendoor	Beleg 1 slablad met een plak kaas en 1 in plakjes gesneden avocado en rol het op	1 Atkins reep	10 olijven	Stuk komkommer met peper en mayonaise	2 kleine (bifi) worstjes	3 plakjes vleeswaar naar keuze	3 blokjes kaas met mosterd
Diner	1 tonijn steak met 200 gram roerbakgroenten naar keuze en eventueel sojasaus.	1 hamburger met 3 stronkjes, in de lengte doormidden gesneden, witlof met kaas uit de oven	Bak een kipfilet en roerbak 200 gram verse spinazie in olie met 1 teentje knoflook. Garneer de spinazie met wat uitgebakken spekjes of stukjes blauwe kaas.	1-2 tartaartjes met (in kruidenboter) gebakken champignons en gebakken reepjes rode paprika.	2 gehaktballen met jus. Witlof met kaas uit de oven.	150 ml kaasfondue met bloemkool, komkommer, kort gekookte broccoli	Gebakken zalm met roerbakgroenten naar keuze.
In de avond	Koffie/thee zonder suiker.	Light frisdrank met 3 blokjes kaas	3 blokjes kaas en 2 augurken	Koffie met geklopte slagroom gezoet met zoetstof	8 olijven	3 blokjes kaas met mosterd.	Crispbread cracker met roomkaas



Tussendoortjes

tussendoortjes zijn niet verplicht. Varieer ermee naar eigen behoefte.

Kaas

Kaas bevat weinig koolhydraten. Een portie van 30 gram is een smaakvol tussendoortje.



Recepten

Koffie Frappe

Voor 1 persoon

1 portie Atkins Chocolate Shake mix
1 theelepel oploskoffie
100 ml slagroom
6 ijsblokjes

Doe de Shake mix, oploskoffie en ijsblokjes in een blender.
Doe dit in een glas.

Klop de slagroom met eventueel wat zoetstof en doe dit op het koffie-ijs mengsel.

Voor meer Personen

Wanneer je het recept voor meer personen wilt maken vermenigvuldig dan de ingrediënten met het aantal porties dat je nodig hebt.

Gehaktbrood

Voor 8 personen

800 gram rundergehakt
2 eetlepels allesbinder
5 eieren
1 theelepel tijm
3 theelepels verse peterselie
1 eetlepel olijfolie
1 groene paprika
1 gele paprika
2 teentje(s) knoflook
1 ui
1 theelepel tabasco
peper en zout

Kook 3 eieren 5 minuten. Deze gaan in het gehaktbrood.

Pel en snipper de ui en de knoflook. Maak de paprika's schoon en snij deze in hele kleine blokjes. Verhit de olie in een braadpan en fruit hierin de ui, knoflook en paprika enkele minuten. Laat het vocht zoveel mogelijk verdampen of schenk het vocht er vanaf. Voeg de kruiden toe laat het mengsel iets afkoelen. Verwarm de oven voor op 180C. Klop 2 eieren los en meng deze samen met de gebakken groenten en het paneermeel door het gehakt. Voeg tabasco en zout en peper naar smaak toe.

Druk een deel van het gehakt in de cakevorm. Leg de hardgekookte eieren achter elkaar midden op het gehakt en vorm de rest van het gehakt eromheen. Druk goed aan. Bak het gehaktbrood in ongeveer 1 uur gaar en bruin in het midden van de oven. Dek de vorm af met aluminiumfolie als het brood tijdens het bakken te donker wordt. Laat het gehaktbrood 15 minuten rusten in de vorm. Kijk of de kanten goed los zijn. Leg een bord of schaal bovenop de cakevorm keer voorzichtig om en verwijder de vorm. Garneer met wat (veld)sla. Serveer het brood warm of koud.



Avocado-Ham Muffin

Voor 1 persoon

Muffin vorm
Kokosolie
2 plakjes ham
2 champignons
1 ei
1 avocado

Besmeer in een muffinvorm 2 muffinvormen met kokosolie. Bekleed 2 vormen met plakjes ham. Hak de champignons fijn en doe dit bij het losgeroerde ei. Giet dit mengsel over de ham plakjes en leg en één of 2 plakjes avocado overheen. Zet het 15 minuten op 180 graden in de oven. Maak er eventueel meer en gebruik deze dan binnen 2 dagen.

