

Jouw base 1 maaltijdplan

20g koolhydraten per dag

Mix en Match

Voel je vrij om de maaltijden, de tussendoortjes of zelfs de dagen te verwisselen.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt	1 Atkins vezelrijke cracker met roomboter en kaas naar keuze. Lekker met rucola en mosterd.	Atkins Ready to Drink	Roerei of gebakken ei van 2 eieren. Combineer dit met een pittig worstje of salami en wat roerbakgroenten.	1 Atkins verlaagd koolhydraten boterham met pindakaas.	Atkins Ready to Drink	2 Atkins luchtige Crispbread crackers met hartig beleg naar keuze.	Roerei van 2 eieren met gebakken spek(jes), tomaat en champignons
Tussendoor	1 Atkins reep	Tomaat met peper	½ avocado	Handje amandelen	Koffie met geklopte slagroom (gezoet met zoetstof)	Koffie met geklopte slagroom (gezoet met zoetstof)	½ avocado
Lunch	Witlofsalade met kaas en ei (recept)	2 Atkins vezelrijke crackers met boter en hartig beleg naar keuze. Denk eens aan brie, eiersalade, humus, filet american, vis of vissalade	Spinaziesalade (recept)	Zelfgemaakte maaltijdsoep. Kies voor een groentesoep (zonder vermicelli) met veel groenten en gehaktballetjes	Groenteomelet. Bak de groenten en klop de 2 eieren los met wat melk. Giet het eimengsel over de groenten en bak de omelet.	Tonijnsalade. Maak de salade met een blikje tonijn op olijfolie, restjes groenten, diverse soorten sla, gekookt ei, ui-ringen en breng op smaak met slasaus of olijfolie	Sla-wrap met kip. Gebruik de andere halve avocado als extra vulling.
Tussendoor	Rauwkost met pittige mayonaise	1 Atkins reep	Stukje kaas, worst of vleeswaar	Atkins Ready to drink	1 Atkins reep	Drinkbouillon (zelfgemaakte drinkbouillon is minder zout) met 2 blokjes kaas naar keuze	Blokjes feta kaas met tomaat en olijven.
Diner	Zucchini met groene pesto. Zelfgemaakte 'pasta' van courgette (recept)	Gegrilde kipfilet met 200-250 gram roerbakgroenten naar keus	Teriyaki zalm met bloemkool (recept)	Varkenshaasje gebakken in roomboter met gebakken champignons en gekookte broccoli	Biefstuk bakken in roomboter. Chinese kool roerbakken.	Roergebakken kip met komkommersalade. Bak de kipstukjes met knoflook, rode peper. Breng op smaak met peterselie en sojasaus.	Witte vis bakken en serveren met gekookte spruitjes (lekker met sambal) of een andere groenten als je geen spruitjes lust.
In de avond	Halve avocado met naar smaak wat peper en zout.	1 of 2 gekookte eieren met een toefje mayonaise	1 Atkins reep	2 kaascrackers (recept)	Snacktomaatjes met mini mozzarella. Mozzarella besmeren met pesto	1 Atkins reep	1 Atkins luchtige Crispbread cracker met roomkaas en plakjes komkommer.

Pittige Mayonaise

Pittige mayonaise is te koop maar ook makkelijke zelf te maken van mayonaise, gesneden rode peper en verse kruiden naar smaak.

Snelle Lunch

Maak een extra portie en vries deze in voor een volgende snelle lunch.

Atkins Repen

Alle Atkins repen bevatten minder dan 3,5 gram netto koolhydraten. Kies je eigen favoriete smaak.



Recepten



Teriyaki Zalm met Bloemkool

Voor 1 persoon

Een goed stuk zalmfilet
1-2 teentjes knoflook
2-3 eetlepels sojasaus
200 gram bloemkool
1 eetlepel gemberwortel
1 eetlepel (poeder) zoetstof

Gril de zalm in een grillpan.

Kook de bloemkool en serveer de zalm op de bloemkool

Maak de teriyakisaus van de overige ingrediënten

Spinaziesalade

Voor 1 persoon

100 gram verse fijne bladspinazie
1 ons kaas naar keuze, bijvoorbeeld roquefort
1-2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 eetlepel pijnboompitten
citroensap
Peper en zout

Bak de in fijne plakjes gesneden knoflook in wat olijfolie.

Doe de knoflook in een kom. Voeg de spinazie, stukjes kaas, pijnboompitten, citroensap, peper, zout en olie toe en meng alles.

Kaascrackers

Voor 1 persoon

2 plakken kaas

Snijd eventueel de pak(ken) kaas doormidden. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Je kunt kiezen voor Goudse kaas maar bijvoorbeeld ook voor rookkaas. Naar wens en smaak kun je eventueel pompoenpitten en/of zonnebloempitten in de kaas drukken.

Leg de kaas op bakpapier in de oven en bak 15-20 minuten. Handig om meerdere soorten kaas (plakken) in één keer te bakken.

Zucchini Pasta

voor 1 persoon

200 gram courgette
1 kipfilet
6 champignons
olijfolie
3 eetlepels groene pesto
50 gram zachte geitenkaas
Peper en zout

Schil de courgette en was deze. Maak daarna met een Julienne snijder of kaasschaaf (voor dikkere slierten) lange courgette slierten. Gebruik niet het zachte gedeelte van de courgette.

Snijd de kipfilet in blokjes en breng deze op smaak met peper en zout. Snijd de champignons in schijfjes. Bak de kipfilet en plakjes champignons bruin in olijfolie.

Blancheer de courgette 2 minuten in kokend water. Giet de courgette slierten af en doe ze bij de kipfilet in de pan. Voeg de pesto toe. Meng de ingrediënten goed en verwarm het geheel nog even.

Serveer op een bord en kruimel de geitenkaas erover.



Witlofsalade met Kaas en Ei

Voor 1 persoon

1 struikje witlof
1 tomaat
100 gram kaas naar keuze
1 ei
Olijfolie
Citroensap
Mosterd
Zoetstof, poeder
Peper
Zout
Bieslook

Haal de witlofbladeren los, spoel ze af en laat het uitlekken.

Was de tomaat en snij deze in blokjes.

Snij de kaas in blokjes.

Kook het ei (of 2 eieren) hard en snij na afkoelen in achten

Maak een dressing van olijfolie, citroensap, mosterd, zout, peper en zoetstof.

Leg de blaadjes witlof op een bord en maak de salade af met de rest van de ingrediënten.

Voeg de dressing toe en garneer met bieslook.