

Met het Fit met Faya dieet van de afgelopen twee weken hebben we geen suikers gegeten en hebben we de focus gelegd op voldoende eiwit inname. Het is belangrijk als je op dieet bent dat je voldoende eiwitten binnen krijgt. Eiwitten zijn de bouwstoffen een onderdeel van je voeding voor het onderhoud van je spieren. Doordat je tijdens het dieet minder eet, krijg je minder eiwitten binnen. Dat is de reden dat ik elke dag een proteïne shake adviseer. Als je veel sport kun je een extra whey shake nemen na je training. Als je de vegan shake niet lekker vindt, kun je in de avond ook een Caseïne shake nemen. De aankomende twee weken gaan we de carb recycling doen. Dit houdt in dat je de ene dag een carbs-dag hebt en de volgende dag een low-carbs dag. Probeer je trainingdagen op de carbs-dag te plannen. Ik heb de code GRAZIA aangemaakt voor de MKBMshop, zodat jij onze MKBM proteïne shakes en de MKBM proteïne pancakes met 10% korting kunt kopen.

Alle gerechten zijn voor één persoon, alleen de knoflooksaus is voor twee personen.

Maandag low-carbs

Ontbijt: Omelet met twee eieren; één heel ei en één eiwit, dit meng je met 50 gr groenten naar keuze en bak dit met één el olijfolie in een koekenpan tot de omelet gaar is

Snack: 2 stengels bleekselderij met 50 gr hummus

Lunch: Kikkererwtensalade met venkel en olijven (zie recept)

Snack: 1 groene appel met kaneel

Diner: 100 gr gekookte broccolirijst met 100 gr kipfilet of witvis bakken met de MKBM Smaakmaker (zie recept)

Snack: MKBM vegan shake (gebruik de code GRAZIA voor 10% korting in de MKBMshop)

Dinsdag

Ontbijt: Meng 30 gr havermout, ½ banaan, 1/3 maatschep MKBM vegan proteïne en 200 ml water of ongezoete amandelmelk. Alles zachtjes laten koken en even af laten koelen voor consumptie.

Snack: 2 gekookte eieren

Lunch: 2 volkoren boterhammen met 4 plakjes kipfilet of vega kipfilet, 30 gr huttenkase en komkommer

Snack: 1 groene appel met kaneel

Diner: 100 gr gebakken krieltjes op de schil met één teentje knoflook en rozemarijn bakken in 1 el olijfolie. Meng 50 gr sla, 2 gesneden tomaten en verse basilicum in een kom tot een salade. Bak 100 gr kipfilet samen met de MKBM Smaakmaker (zie recept)

Snack: MKBM vegan shake (gebruik de code GRAZIA voor 10% korting in de MKBMshop)

Woensdag low-carbs

Ontbijt: Groente proteïne smoothie: 50 gr bevroren spinazie, 20 gr bevroren avocado, 30 gr bevroren rood fruit en 1 schep MKBM vegan proteïne. Voeg hier 300 ml water aan toe en mix dit tot één geheel.

Snack: 2 lichtgewicht crackers met 15 gr pindakaas per stuk en plakjes komkommer met eventueel een beetje zout

Lunch: Spinaziesalade met garnalen (zie recept)

Snack: 1 grapefruit

Diner: Tempe courgette schotel (zie recept)

Snack: MKBM vegan shake (gebruik de code GRAZIA voor 10% korting in de MKBMshop)

Donderdag

Ontbijt: 2 MKBM proteïne pannenkoeken of je kunt deze zelf maken volgens het recept van vorige week

Snack: 1 grapefruit

Lunch: 1 pita met 100 gr falafel en magere knoflooksaus, 50 gr sla en één tomaat (zie recept voor knoflooksaus)

Snack: 2 gekookte eieren

Diner: Zoete aardappelstampot met broccoli en witvis (zie recept)

Snack: MKBM vegan shake (gebruik de code GRAZIA voor 10% korting in de MKBMshop)

Vrijdag low-carbs

Ontbijt: 250 ml magere yoghurt, eventueel met blauwe bessen

Snack: ½ komkommer met 50 gr hummus

Lunch: Tomaten-zwardebonsensalade met komijndressing (zie recept)

Snack: Handje studentenhaver

Diner: 100 gr zalm bakken in roomboter met 150 gr gekookte sperziebonen of haricots verts

Snack: MKBM vegan shake (gebruik de code GRAZIA voor 10% korting in de MKBMshop)

Zaterdag

Ontbijt: 2 MKBM proteïne pannenkoeken of je kunt deze zelf maken volgens het recept van vorige week

Snack: Groot glas water met ½ geperste citroen

Lunch: Naar keuze

Snack: 1 sinaasappel

Diner: Pasta arrabiata (zie recept)

Snack: MKBM vegan shake (gebruik de code GRAZIA voor 10% korting in de MKBMshop)

Zondag low-carbs

Ontbijt: 3 eieren; twee hele eieren en één eiwit. Bak dit als roerei met 5 champignons, ¼ ui en een ½ tomaat.

Snack: Handje studentenhaver

Lunch: 100 gr biefstuk en 100 gr gemengde salade met ½ komkommer en 2 tomaten en als dressing azijn balsamico

Snack: Gegrilde groenten (recept)

Diner: Kikkererwtensalade met venkel en olijven (zie recept)

Snack: MKBM vegan shake (gebruik de code GRAZIA voor 10% korting in de MKBMshop)

MKBM Smaakmaker

In het voedingsschema wordt een aantal keer gebruik gemaakt van de MKBM Smaakmaker. Het recept voor de MKBM Smaakmaker is als volgt:

1 tl olijfolie
2 teentjes knoflook
1 tomaat
½ ui
1 tl zout

Samen roerbakken en eventueel een beetje water toevoegen.

Kikkererwtensalade met venkel en olijven

Benodigdheden:

40 gr gedroogde kikkererwten (zelf koken is natuurlijk het lekkerst, uit blik kan ook)
25 gr rucola
65 gr venkelknol in dunne reepjes (boven- en onderkant eraf)
Scheutje extra vergine olijfolie
Citraensap naar smaak
12,5 gr walnoten
Zout en peper

Voor de dressing:

½ el vergine olijfolie
½ el ciderazijn
¼ tl mosterd
Puntje knoflook
¼ kleine ui
20 gr olijven zonder pit
¼ tl tijmblaadjes

1. Giet de geweekte kikkererwten af en doe ze in een pan met ruim koud water en breng ze aan de kook, laat dit ongeveer 1 á 2 uur sudderen tot ze gaar zijn
2. Snijd de venkelknol in dunne reepjes, hak de walnoten grof, snipper de ui en pers de knoflook uit
3. Meng ondertussen alle ingrediënten voor de dressing door elkaar en voeg peper en zout naar smaak toe
4. Laat de kikkererwten uitlekken in een vergiet, doe ze hierna terug in de hete pan en roer de dressing erdoor, laat dit vervolgens helemaal afkoelen
5. Verdeel de rucola over een bord en schep de kikkererwten over de rucola
6. Meng de venkel met wat extra vergine olie en een kneepje citraensap en voeg dit toe aan de salade
7. Bestrooi de salade met walnoten en breng op smaak met peper en zout

Spinaziesalade met garnalen

Benodigdheden:

400 gr verse spinazie

1 el olijfolie of truffelolie

1 teentje knoflook

½ el citroensap

Zout en peper

1. Pers de knoflook
2. Verhit de koekenpan met de olijfolie
3. Bak de garnalen met de knoflook, peper en zout goed knapperig, laat ze hierna even afkoelen
4. Was de spinazie en laat dit goed uitlekken
5. Voeg de citroensap toe aan de spinazie kneed het citroensap door de spinazie heen met je handen en leg dit vervolgens op een bord
6. Voeg de garnalen toe en serveer dit

Tempe courgette schotel

1 ui

150 gr tempe

300 gr courgette

1 knoflook teentje

Snufje zout

1 el olijfolie

1 el hummus

1. Snijd de tempe en de courgette in kleine blokjes, pers de knoflook en snijd de ui fijn
2. Verhit een koekenpan met olijfolie
3. Fruit de ui en knoflook in de pan en voeg vervolgens de tempe met een snufje zout toe
4. Wanneer de tempe bruin kleurt, voeg je de courgette en sluit de pan met een deksel om het even kort te laten stomen kort laten stomen
5. Opdienen met de hummus

Magere knoflooksaus

Benodigdheden voor 2 personen:

4 el magere kwark

1 teentje knoflook

Klein bosje bieslook

2 tl oregano

Zout en peper

1. Doe de magere kwark in een kom
2. Pers de knoflook uit en voeg deze aan de magere kwark toe

3. Knip de bieslook en voeg deze samen met de oregano toe
4. Breng de saus op smaak met peper en zout

Zoete aardappelstampot met witvis

Benodigdheden:

100 gr zoete aardappel

125 gr witvis

150 gr broccoli

1 el olijfolie

2 teentjes knoflook

¼ ui

1. Pers de knoflook, versnipper de ui, snijd de broccoli in stukjes en schil de zoete aardappel
2. Kook de zoete aardappel gaar
3. Verhit de koekenpan met olijfolie en fruit hierin de knoflook en de ui, voeg de broccoli toe en roerbak dit
4. Bak de witvis
5. Voeg de zoete aardappel, de knoflook, de ui en de broccoli samen en stamp dit tot een geheel
6. Serveer de stampot met de witvis

Tomaten-zwartebonensalade met komijndressing

Benodigdheden:

85 gr snoeptomaten

¼ kleine ui

100 gr zwarte bonen of kapucijners afgespoeld en uitgelekt

¼ krop baby romaine sla

Zout en peper

Voor de dressing:

½ tl komijnzaad

Klein snufje zeezoutvlokken

¼ teen knoflook

Sap van ¼ citroen

1 el extra vergine olijfolie

Verse basilicum

1. Stamp het komijnzaad, het zeezout, de knoflook en wat zwarte peper tot een pasta
2. Meng het citroensap door de pasta en voeg daarna de extra vergine olijfolie toe
3. Breng de dressing op smaak met peper en zout en doe dit in een grote schaal
4. Halveer de snoeptomaten, snijd de sla fijn en snijd de ui in halve boogjes

5. Voeg de snoeptomaten en de ui toe aan de dressing en voeg tijdens het omscheppen de ui toe
6. Voeg de bonen toe aan de tomaten en schep ze erdoor
7. Verdeel vervolgens de fijngesneden sla over een bord en schep het tomatenmengsel erop
8. Snijd verse basilicum fijn en strooi dit over de salade heen
9. Breng op smaak met peper en zout

Pasta arrabiata

Benodigdheden:

100 gr pasta

½ teentje knoflook, geplet en fijngesneden

½ middelgrote ui, gesnipperd

200 gr verse tomaten of uit blik

1 el olijfolie

½ rode peper

Peper en zout

Handje verse basilicum

1. Snijd de knoflook en ui en doe de verse tomaten in een bak heet water en ontvel deze (indien tomaten uit blik, ontvel deze)
2. Was hierna de rode peper, snijd hem door midden, haal de zaadjes eruit als je niet van pittig eten houdt, vervolgens snijd je ze in halve ringetjes
3. Breng water aan de kook voor de pasta
4. Verhit een koekenpan met de olijfolie
5. Bak de ui en de knoflook
6. Voeg hier de rode peper en de tomaten aan toe en laat dit 10 tot 15 minuten inkoken
7. Kook ondertussen de pasta gaar en giet deze af
8. Vervolgens serveer je de pasta met de saus en verse basilicum

Gegrilde groenten

Benodigdheden:

½ courgette

½ rode paprika

½ rode ui

90 gr snoeptomaten

1 teentje knoflook

1 el olijfolie

1 tl Italiaanse kruiden

1. Verwarm de oven op 200 graden

2. Snijd de paprika, courgette, ui en tomaatjes en pers de knoflook
3. Verdeel de paprika, ui, knoflook en tomaatjes in een ovenschaal en besprenkel dit met olijfolie en de Italiaanse kruiden
4. Bak dit 40 minuten gaar