



UITGEKOOKT.NL

Het dagmenu

van onze voedingsexpert Laura

Met het Uitgekookt dieet krijgen vrouwen ongeveer 1500 calorieën en 130 gram koolhydraten binnen en mannen ongeveer 1800 calorieën en 150 gram koolhydraten. Dit is zowel een kool-hydraatbeperkt als energiebeperkt dieet. Hiermee verlies je langzaam, maar blijvend gewicht. Het beste is om niet meer dan 1 kilo per week af te vallen, want dan is de kans op een jojo effect groter.



Gebruik het voorbeeldmenu als basis. Als je veel calorieën verbrandt door bijvoorbeeld sporten, kun je de maaltijden overdag wat groter maken. Eet een grotere portie kwark of wat extra koolhydraatarme boterhammen bij de lunch. Zorg dat je maaltijden met medium porties van 450 gram bestelt.

Als je op je bloedsuikerspiegel moet letten, maar niet wilt afvallen, raden we je aan om koolhydraatarme maaltijden te kiezen en de rest van de maaltijden zoals gewoonlijk te eten. Kies dan alleen de Goed voor je Lijf voordeelbox.

De totale voedingswaarden zijn berekend voor mannen en vrouwen op basis van een salad pot als lunch.

Boodschappenlijstje

- ✓ 1x Goed voor je Lijf voordeelbox met vier koolhydraatarme avond maaltijden
- ✓ Optioneel Salad pots OF koolhydraatarm brood met beleg
- ✓ Kwark of Skyr 4x 400 ml voor vier dagen
- ✓ 8 stuks fruit (zie ook onze fruitschaal)
- ✓ 1 zakje ongezouten noten
- ✓ 120 gram muesli met noten voor vier dagen.
- ✓ Koolhydraatarme crackers met hartig beleg.
- ✓ Extra voor mannen: 8 sneetjes koolhydraatarm brood met hartig beleg voor vier dagen

Dagmenu

Week 3



Ontbijt

- Magere kwark naturel
vrouwen: 150 gram mannen 200 gram
- Handje muesli met noten 30 gram
- Stuk fruit

Energie: 244 kCal, 37 gram koolhydraten, 16 gram eiwit, 1,7 gram vet, 0,6 gram verzadigd vet, 0,17 gram zout

Tussendoor

- Handje ongezouten noten *Energie: 162 kCal, 5 gram eiwit en 3 gram koolhydraten, 0 gram zout*

Lunch

Vrouwen:

- Parel couscous Salad pot
Energie: 308 kCal; waarvan verzadigde vetzuren: 4,4g; Koolhydraten: 31,0g; Eiwit: 14,5g; Zout: 0,1,1g;

Mannen:

- Parel couscous Salad pot en 2 koolhydraatarme boterhammen met hartig beleg
Hartig beleg zoals: een gekookt eitje, zuivelspread, huttenkase of magere vleeswaren etc.

Tussendoor

- Stuk fruit *50 kCal, 15 gram koolhydraten, 0 gram eiwit, 0 gram vet, 0 gram zout*
- Koolhydraatarme cracker met magere vleeswaren

Avond

- Stoverij van kip met boontjes en krieltjes

Energie: 431,2 kCal; waarvan verzadigde vetzuren: 4,5g; Koolhydraten: 39,7 waarvan Eiwit: 22,1g; Zout: 2,5g;

Tussendoor

- Magere kwark naturel vrouwen: 150 gram mannen 200 gram

Energie 77 kCal, 0 gram vet, 12,6 gram eiwit, 5,7 gram koolhydraten, 0,14 gram zout

Voedingswaarden totaal vrouwen:

- ✓ Energie: 1364 kCal
- ✓ Koolhydraten: 131 gram
- ✓ Eiwit: 73,9 gram
- ✓ Zout: 4,8gram

Voedingswaarden totaal Mannen:

- ✓ Energie: 1691 kCal
- ✓ Koolhydraten: 149,8 gram
- ✓ Eiwit: 95,9 gram
- ✓ Zout: 5,9 gram

Dagmenu

Week 3



Ontbijt

- Magere kwark naturel
vrouwen: 150 gram mannen 200 gram
- Handje muesli met noten 30 gram
- Stuk fruit

Energie: 244 kCal, 37 gram koolhydraten, 16 gram eiwit, 1,7 gram vet, 0,6 gram verzadigd vet, 0,17 gram zout

Tussendoor

- Handje ongezouten noten

Energie: 162 kCal, 5 gram eiwit en 3 gram koolhydraten, 0 gram zout

Lunch

Vrouwen:

- Peulvruchten Salad pot

Energie: 308kCal; waarvan verzadigde vetzuren: 4,4g; Koolhydraten: 31,0g; Eiwit: 14,5g; Zout: 0,11g;

Mannen:

- Peulvruchten Salad pot en 2 koolhydraatarme boterhammen met hartig beleg

Hartig beleg zoals: een gekookt eitje, zuivelspread, huttenkase of magere vleeswaren etc.

Tussendoor

- Stuk fruit Energie: 50 kCal, 15 gram koolhydraten, 0 gram eiwit, 0 gram vet, 0 gram zout

Avond

- Zalm met bloemkoolpuree en groene groenten

Energie: 590kCal, waarvan verzadigde vetzuren: 10,8g; Koolhydraten: 36,9g; waarvan Eiwit: 31,5g; Zout: 3,4g;

Tussendoor

- Magere kwark naturel vrouwen: 150 gram mannen 200 gram

Energie 77 kCal, 0 gram vet, 12,6 gram eiwit, 5,7 gram koolhydraten, 0,14 gram zout

Voedingswaarden totaal vrouwen:

- ✓ Energie: 1431 kCal
- ✓ Koolhydraten: 128,6 gram
- ✓ Eiwit: 79,6 gram
- ✓ Zout: 5,4 gram

Voedingswaarden totaal Mannen:

- ✓ Energie: 1758 kCal
- ✓ Koolhydraten: 147,1 gram
- ✓ Eiwit: 101,6 gram
- ✓ Zout: 6,5 gram

Dagmenu

Week 3



Ontbijt

- Magere kwark naturel
vrouwen: 150 gram mannen 200 gram
- Handje muesli met noten 30 gram
- Stuk fruit

Energie: 244 kCal, 37 gram koolhydraten, 16 gram eiwit, 1,7 gram vet, 0,6 gram verzadigd vet, 0,17 gram zout

Tussendoor

- Handje ongezouten noten *Energie: 162 kCal, 5 gram eiwit en 3 gram koolhydraten, 0 gram zout*

Lunch

Vrouwen:

- Peulvruchten Salad pot
Energie: 308kCal; waarvan verzadigde vetzuren: 4,4g; Koolhydraten: 31,0g; Eiwit: 14,5g; Zout: 0,11g;

Mannen:

- Peulvruchten Salad pot en 2 koolhydraatarme boterhammen met hartig beleg
Hartig beleg zoals: een gekookt eitje, zuivelspread, huttenkase of magere vleeswaren etc.

Tussendoor

- Stuk fruit *Energie: 50 kCal, 15 gram koolhydraten, 0 gram eiwit, 0 gram vet, 0 gram zout*
- Koolhydraatarme cracker met magere vleeswaren

Avond

- Curry met bloemkool, vegetarische kip en bloemkoolrijst

Energie: 479kCal; waarvan verzadigde vetzuren: 15,3g; Koolhydraten: 27,3g; Eiwit: 25,3g; Zout: 2,94g;

Tussendoor

- Magere kwark naturel vrouwen: 150 gram mannen 200 gram

Energie 77 kCal, 0 gram vet, 12,6 gram eiwit, 5,7 gram koolhydraten, 0,14 gram zout

Voedingswaarden totaal vrouwen:

- ✓ Energie: 1444 kCal
- ✓ Koolhydraten: 123 gram
- ✓ Eiwit: 82,4 gram
- ✓ Zout: 5,3 gram

Voedingswaarden totaal Mannen:

- ✓ Energie: 1771 kCal
- ✓ Koolhydraten: 141,8 gram
- ✓ Eiwit: 109,0 gram
- ✓ Zout: 6,4 gram

Dagmenu

Week 3



Ontbijt

- Magere kwark naturel
vrouwen: 150 gram mannen 200 gram
- Handje muesli met noten 30 gram
- Stuk fruit

Energie: 244 kCal, 37 gram koolhydraten, 16 gram eiwit, 1,7 gram vet, 0,6 gram verzadigd vet, 0,17 gram zout

Tussendoor

- Handje ongezouten noten Energie: 162 kCal, 5 gram eiwit en 3 gram koolhydraten, 0 gram zout

Lunch

Vrouwen:

- Parel couscous Salad pot

Energie: 308kCal; waarvan verzadigde vetzuren: 4,4g; Koolhydraten: 31,0g; Eiwit: 14,5g; Zout: 0,11g;

Mannen:

- Parel couscous Salad pot en 2 koolhydraatarme boterhammen met hartig beleg

Hartig beleg zoals: een gekookt eitje, zuivelspread, huttenkase of magere vleeswaren etc.

Tussendoor

- Stuk fruit Energie 50 kCal, 15 gram koolhydraten, 0 gram eiwit, 0 gram vet, 0 gram zout

Avond

- Kip-kapsalon zoete aardappel en sla

Energie: 605,1kCal; waarvan verzadigde vetzuren: 10,9; Koolhydraten: 30,3g; Eiwit: 26,2g; Zout: 3,22g;

Tussendoor

- Magere kwark naturel vrouwen: 150 gram mannen 200 gram

Energie 77 kCal, 0 gram vet, 12,6 gram eiwit, 5,7 gram koolhydraten, 0,14 gram zout

Voedingswaarden totaal vrouwen:

- ✓ Energie: 1413 kCal
- ✓ Koolhydraten: 114,5 gram
- ✓ Eiwit: 69 gram
- ✓ Zout: 5,23 gram

Voedingswaarden totaal Mannen:

- ✓ Energie: 1740 kCal
- ✓ Koolhydraten: 133,0 gram
- ✓ Eiwit: 95,6 gram
- ✓ Zout: 6,3 gram