



# Marokke

**De Marokkaanse keuken is een mengelmoes  
van de Afrikaanse en mediterrane keukens.  
De gerechten hebben veel geur, kleur en smaak.  
Ook worden veel lekkere specerijen  
en verse kruiden toegevoegd.**

# 7 WEEK-MENU **Vrouw**

**Maandag** **ONTBIJT:** 2 volkoren crackers besmeerd met halvarine, 1 beleg rinse appelstroop, 1 beleg 30+ kaas **TUSSENDOOR:** 1 sinaasappel  
**LUNCH:** 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine, 1 volkoren cracker besmeerd met halvarine, 1 beleg achterham, 1 beleg rinse appelstroop  
**TUSSENDOOR:** 250 gram roeryoghurt 0,1% vet, 1 appel  
**DINER:** 225 gram spaghetti met groenten, kruiden, 2 opscheplepels pastasaus, 75 gram rundergehakt, 1 schaalpje rauwkost **'S AVONDS:** 1 peer

**Dinsdag** **ONTBIJT:** 250 gram magere Franse kwark, 2 eetlepels muesli  
**TUSSENDOOR:** 15 druiven  
**LUNCH:** 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine, 2 beleg 30+ kaas **TUSSENDOOR:** 1 mueslireep  
**DINER:** 125 gram gekookte aardappelen, 200 gram andijvie, 75 gram kipfiletblokjes, 1 juslepel jus  
**'S AVONDS:** 250 gram roeryoghurt 0,1% vet

**Woensdag** **ONTBIJT:** 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine, 1 beleg 30+ kaas, 1 glas karnemelk of 1 glas magere yoghurt-drink 0% vet **TUSSENDOOR:** 1 appel  
**LUNCH:** 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine, 1 beleg rinse appelstroop, 1 beleg salami light  
**TUSSENDOOR:** 1 glas caloriearme frisdrank  
**DINER:** ♥ **RECEPT VAN DE WEEK:** kipsalon  
**'S AVONDS:** 200 gram roeryoghurt 0,1% vet

**Donderdag** **ONTBIJT:** 200 gram Griekse yoghurt met een appel in partjes, 3 walnoten, kaneel en honing **TUSSENDOOR:** 1 speculaasje  
**LUNCH:** 2 volkoren crackers besmeerd met halvarine, 2 beleg filet americain mager, 1 glas verse jus d'orange  
**TUSSENDOOR:** 15 druiven, 1 flesje vitaminewater  
**DINER:** 125 gram gekookte aardappelen, 200 gram bloemkool, 75 gram kabeljauwfilet, 1 schaalpje rauwkost  
**'S AVONDS:** 1 eierkoek

**Vrijdag** **ONTBIJT:** 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine, 1 beleg jam light, 1 glas multivitamine light  
**TUSSENDOOR:** 1 mueslireep  
**LUNCH:** 2 volkoren crackers besmeerd met halvarine, 2 beleg 30+ kaas met komkommerplakken, 250 gram roeryoghurt 0,1% vet, 2 eetlepels muesli  
**TUSSENDOOR:** 1 sinaasappel  
**DINER:** 125 gram gekookte aardappelen, 200 gram rodekool, 75 gram rundergehaktbal, 1 juslepel jus  
**'S AVONDS:** 1 flesje vitaminewater

**Zaterdag** **ONTBIJT:** 1 volkoren beschuitje besmeerd met halvarine, 1 beleg rinse appelstroop, 1 gekookt eitje  
**TUSSENDOOR:** 1 appel  
**LUNCH:** 1 volkoren boterham besmeerd met halvarine, 1 beleg kipfilet met tomaatplakken, 1 volkoren cracker besmeerd met halvarine, 1 beleg smearworst  
**TUSSENDOOR:** 250 gram vruchtenkwark  
**DINER:** 125 gram ovenfriet, 200 gram sla met naturel dressing, 75 gram biefstuk, 1 eetlepel tomatenketchup  
**'S AVONDS:** 1 glas rode wijn of multivitamine light, 3 toastjes met komkommersalade

**Zondag** **ONTBIJT:** 1 pistolet bruin besmeerd met halvarine, 1 beleg 30+ kaas met tomaatplakken, 1 gekookt eitje, 1 glas multivitamine light **TUSSENDOOR:** 1 peer  
**LUNCH:** 2 volkoren crackers besmeerd met halvarine, 1 beleg filet americain mager, 1 beleg rinse appelstroop, 1 sinaasappel  
**TUSSENDOOR:** 1 flesje latte macchiato koffie drink light  
**DINER:** ♥ **RECEPT VAN DE WEEK:** Marokkaanse auberginepuree met een pitabroodje  
**'S AVONDS:** 1 glas rode wijn of multivitamine light

# 7 WEEK-MENU Man

## Maandag

**ONTBIJT:** 3 volkoren crackers besmeerd met halvarine, 1 beleg rinse appelstroop, 2 beleg 30+ kaas **TUSSENDOOR:** 1 sinaasappel  
**LUNCH:** 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine, 1 volkoren cracker besmeerd met halvarine, 2 beleg achterham, 1 beleg rinse appelstroop  
**TUSSENDOOR:** 250 gram roeryoghurt 0,1% vet, 1 appel  
**DINER:** 250 gram spaghetti met groenten, kruiden, 2 opscheplepels pastasaus, 75 gram rundergehakt, 1 schaalje rauwkost **'S AVONDS:** 1 peer

## Dinsdag

**ONTBIJT:** 250 gram magere Franse kwark, 2 eetlepels muesli  
**TUSSENDOOR:** 15 druiven  
**LUNCH:** 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine, 2 beleg 30+ kaas **TUSSENDOOR:** 1 mueslireep  
**DINER:** 150 gram gekookte aardappelen, 200 gram andijvie, 75 gram kipfiletblokjes, 1 juslepel jus  
**'S AVONDS:** 250 gram roeryoghurt 0,1% vet

## Woensdag

**ONTBIJT:** 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine, 2 beleg 30+ kaas, 1 glas karnemelk of 1 glas magere yoghurtdrink 0% vet **TUSSENDOOR:** 1 appel, 1 plak ontbijtkoek  
**LUNCH:** 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine, 1 beleg rinse appelstroop, 1 beleg salami light  
**TUSSENDOOR:** 1 glas caloriearme frisdrank  
**DINER:** ♥ **RECEPT VAN DE WEEK:** kipsalon  
**'S AVONDS:** 250 gram roeryoghurt 0,1% vet

## Donderdag

**ONTBIJT:** 250 gram Griekse yoghurt met een appel in partjes, 3 walnoten, kaneel en honing  
**TUSSENDOOR:** 1 speculaasje, 1 banaan  
**LUNCH:** 3 volkoren crackers besmeerd met halvarine, 2 beleg filet americain mager, 1 beleg kipfilet, 1 glas verse jus d'orange **TUSSENDOOR:** 15 druiven, 1 flesje vitaminewater  
**DINER:** 150 gram gekookte aardappelen, 200 gram bloemkool, 125 gram kabeljauwfilet, 1 schaalje rauwkost  
**'S AVONDS:** 1 eierkoek

## Vrijdag

**ONTBIJT:** 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine, 1 beleg jam light, 1 beleg 30+ kaas, 1 glas multivitamin light  
**TUSSENDOOR:** 1 mueslireep  
**LUNCH:** 3 volkoren crackers besmeerd met halvarine, 3 beleg 30+ kaas met komkommerplakken, 250 gram roeryoghurt 0,1% vet, 2 eetlepels muesli  
**TUSSENDOOR:** 1 sinaasappel, 1 eierkoek  
**DINER:** 150 gram gekookte aardappelen, 200 gram rodekool, 75 gram rundergehaktbal, 1 juslepel jus  
**'S AVONDS:** 1 flesje vitaminewater

## Zaterdag

**ONTBIJT:** 1 volkoren beschuitje besmeerd met halvarine, 1 beleg rinse appelstroop, 1 gekookt eitje **TUSSENDOOR:** 1 appel  
**LUNCH:** 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine, 2 beleg kipfilet met tomaatplakken, 1 volkoren cracker besmeerd met halvarine, 1 beleg smeeworst  
**TUSSENDOOR:** 250 gram vruchtenkwark  
**DINER:** 150 gram ovenfriet, 200 gram sla met naturel dressing, 100 gram biefstuk, 1 eetlepel tomatenketchup  
**'S AVONDS:** 1 glas rode wijn of multivitamin light, 3 toastjes met komkommersalade

## Zondag

**ONTBIJT:** 1 pistolet bruin besmeerd met halvarine, 1 beleg 30+ kaas met tomaatplakken, 1 gekookt eitje, 1 glas multivitamin light **TUSSENDOOR:** 1 peer  
**LUNCH:** 2 volkoren crackers besmeerd met halvarine, 1 beleg filet americain mager, 1 beleg rookvlees, 1 sinaasappel  
**TUSSENDOOR:** 1 flesje latte macchiato koffie drink light  
**DINER:** ♥ **RECEPT VAN DE WEEK:** Marokkaanse aubergine met een pitabroodje  
**'S AVONDS:** 1 glas rode wijn of multivitamin light



Marokko | 89

# RECEPT VAN DE WEEK

Bevat per persoon circa: **480 kcal**



# WOENSDAG

Voor **4** personen

## Kipsalon

### INGREDIËNTEN

**400 gram kipfilet**

**700 gram voorgekookte aardappelschijfjes**

**1 zakje of 1 krop ijsbergsla**

**1 komkommer**

**3 tomaten**

**4 eetlepels knoflooksaus**

**1 zakje geraspte 30+ kaas**

**2 theelepels paprikapoeder**

**25 ml vloeibare margarine**

**zout en peper**

### BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de kipfilet in blokjes en breng op smaak met paprikapoeder. Bak de kip met vloeibare margarine in circa 5 minuten gaar. Bak vervolgens de aardappelschijfjes. Verdeel de aardappelschijfjes in een licht ingevette ovenschaal. Verdeel hierover de gebakken kip en strooi de geraspte kaas erover. Zet de schaal 10 - 15 minuten in de oven. Snij intussen de ijsbergsla in reepjes en de komkommer en tomaten in kleine stukjes. Als de kaas is gesmolten, haal je de ovenschaal uit de oven. Verdeel hierover de komkommer, tomaat en ijsbergsla. Doe er tot slot knoflooksaus overheen en breng op smaak met zout en peper.



### Hmmm... muntthee

Muntthee kun je in Marokko overal drinken. Ook in Nederland is het een echte trend de laatste jaren, want het is makkelijk te maken, dorstlessend en slank. Tenminste: als je de suiker of honing achterwege laat. Giet gekookt water op een bosje munttakken, laat trekken en klaar is je muntthee. Je kunt eventueel een zakje groene of kruidenthee toevoegen.



**Marokko | 87**

## KLEURRIJK MAROKKO

### Kruidentuintje

Als je kruiden toevoegt bij het koken, geef je extra smaak mee. Sonja: "Ik probeer vaak bij gerechten een kruid toe te voegen. Mijn favorieten zijn bieslook, basilicum en peterselie. Deze kruidenplantjes kun je kopen in elk seizoen. Maar ik vind het leuk om samen met mijn kinderen kruiden op te kweken met zaadjes. Voeg verse kruiden pas op het laatst toe."

**Tip:** Gebruik je gedroogde kruiden, kook ze dan even mee, zodat ze hun smaak kunnen afgeven.

### Vraag: is gedroogd fruit ook Sonja-proof?

Sonja: "Het verse fruit in de dagmenu's kun je niet één op één vervangen door gedroogd fruit. Gedroogd fruit levert namelijk meer calorieën op per 100 gram. Maar gedroogde pruimen, vijgen en abrikozen bevatten wél veel vezels, dus ze zijn goed voor de stoelgang. Ook zitten er vitamine B1 en B6, en belangrijke mineralen in. Let goed op de hoeveelheid die je neemt. In de Marokkaanse keuken wordt gedroogd fruit vaak toegevoegd aan warme gerechten. Je kunt het ook in een salade verwerken. Pruimen bevatten vers 42 kcal, gedroogd 188, vijgen 80 om 227, abrikozen 36 om 256 kcal."

### Vraag: ik heb soms zo'n trek in zoet. Help!

Sonja: "Marokkanen zijn over het algemeen dol op zoetheit. Na de avondmaaltijd volgt vaak een fruitdessert. Zoete gebakjes en koekjes zijn een echte specialiteit. Om je zoetbehoefte weg te nemen, kun je je tanden poetsen. Werkt dit niet? Een waterijsje, bijvoorbeeld een raketje, bevat 50 calorieën en kan dus geen kwaad voor een keer. Eventueel kun je een bakje via nemen. Maar: houd je doel voor ogen en ga liever een blokje om voor afleiding."



# Mirella & Marco vielen samen 46,5 kilo af:

'Het Online Programma werkt goed voor ons'

**Mirella (43) en Marco (44) Kroeze zijn ouders van Justin (15) en dochter Elianne (12). Ongemerkt waren de kilo's eraan gekomen, maar met de 12 weken menu's gingen ze de strijd aan.**

"Ik ben een gezelligheid- en emotie-eter. Privé hebben we het nogal voor onze kiezen gehad de afgelopen jaren. Ik ging uit emotie meer eten en lekkere dingen opscheppen. Tot ik in mei 2016 met een vriendin - ook wat te zwaar - naar een concert van de Toppers ging. Ze zei: 'Als we nu samen 40 kilo afvallen, mogen we volgend jaar weer heen.' Dat vond ik een goed idee en de volgende dag schreef ik me direct in voor het Online Programma. Dit werkte prima voor mij. Na de 12 weken was ik van 95,5 naar 78 kilo gegaan. Nog 3 tot mijn streefgewicht! Ik heb me opnieuw ingeschreven voor 12 weken, zit nu op 70 kilo en heb nog 4 weken te gaan. Marco is 21 kilo kwijtgeraakt. Hij eet sindsdien weer meer, maar gevarieerder dan voorheen. Ook de kinderen eten 's Avonds gewoon mee met de gerechten. Als ik groente over heb, voeg ik dit soms toe aan de recepten. Dat kan geen kwaad.

Eerder had ik een boek van Sonja gevolgd, maar toen zat ik toch steeds te kijken naar wat ik de rest van de week nog 'mocht' eten. Nu had ik gewoon 1 A4 per dag op het aanrecht liggen. Ook mag je bij deze menu's 's Avonds vaak nog een appeltje of yoghurt. Dat vind ik fijner dan het 'streng' in de boeken. Nu heb ik het gevoel dat ik nog wat mag eten.

Marco kreeg eerder positieve reacties dan ik, terwijl ik net zoveel gewicht kwijt was. Frustrerend. Maar na 20 kilo zeiden mensen ook tegen mij: 'Wat zie je er goed uit.' Mijn dochter vindt het heel knap en vooral als we samen gaan winkelen, zegt ze: 'Mam, dit staat nu ook leuk.' Mijn tip voor anderen: het kan zijn dat je even niet afvalt. Terwijl je je wel netjes aan de menu's hebt gehouden. Balen! Maar houd vol. Je zult zien dat je de volgende keer wel weer bent afgevallen. Ik ben heel blij dat de knop nu om is en weet zeker dat we niet terugvallen in oude gewoontes."



*'Ik kan me  
niet eens heugen  
dat ik dit  
gewicht had'*

Lekker Mexicaans  
voor Mirella

**"We zijn vooral gek op kerrie-  
kokossoep. En op de Mexicaanse  
keuken, ik houd wel van een beetje  
gekruid. Van Sonja maak ik graag  
de wraps met kipfilet en ananas,  
of taco's."**



**Mexico | 83**