

SUCCESSVERHAAL LIZ VIEL AL 23 KILO AF!



EEN DAGJE COMPENSEREN

Was het gisteren iets te gezellig, met een glaasje wijn en lekkere hapjes? Of met taart en toastjes? Kan gebeuren. Vandaag compenseer je het door een fruitdag in te lassen (maximaal één keer per week). Morgen pak je het weekmenu gewoon weer op.

Ontbijt: 1 peer, 1 glas sinaasappelsap
Tussendoor: 2 kiwi's
Lunch: 1 banaan, 15 druiven,
1 appel, 1 glas verse sinaasappelsap
Tussendoor: 1 kop Opkikker
Diner: 250 gram roerbakgroenten,
100 gram tartaar (of vleesvervanger)
's Avonds: 1 schaalje aardbeien

16

-23
KILO

LIZ



17

“IK WILDE NIET DE VROUW ZIJN DIE IK IN DE SPIEGEL ZAG”

Liz Langenberg kwam tijdens haar derde zwangerschap heel veel aan.

“Vreselijk! Ik paste mijn kleding niet meer. Spiegels en foto's ontweek ik, omdat ik niet naar mezelf wilde kijken. Vorig jaar in augustus startte ik met Sonjabakkeren. Ik woog op dat moment 110 kilo. Ik was streng voor mezelf! Ik wilde niet die vrouw zijn die ik in de spiegel zag. Omdat ik zo gemotiveerd was, vlógen de kilo's eraf. Binnen tweeënhalve maand was ik al 19 kilo lichter. In januari deed ik mee aan de Sonja Bakker Challenge, samen met vriendinnen. Mijn streefgewicht is 85 kilo. Het afvallen gaat nu niet zo snel, maar dat hoeft niet. Ik ben redelijk tevreden met mezelf en dus wat minder streng. Maar ik ben me ervan bewust.”

“ALS IK ÉVEN DE TEUGELS HEB LATEN VIEREN, DAN PAK IK DE DRAAD WEER OP”

QUINOA MET GARNALEN EN GROENTEN

Bevat per persoon circa 360 kcal

INGREDIËNTEN

300 gram quinoa
200 gram garnalen (gepeld, eventueel diepvries)
10 cherry tomaatjes
half potje halfgedroogde tomaatjes
½ citroen
3 bosuitjes
2 paprika's
handvol verse munt
handvol verse platte peterselie
handvol verse bieslook
2 tenen knoflook
3 eetlepels olijfolie
peper en zout

VOOR 3 PERSONEN

BEREIDINGSWIJZE

Kook de quinoa volgens de bereidingswijze op de verpakking. Pel de knoflook en snijd fijn. Bak de garnalen met een beetje peper en zout en de knoflook in een koekenpan met 1 eetlepel olijfolie.

Snijd de tomaatjes uit het potje in plakjes en de bosuitjes in ringetjes. Was de cherrytomaatjes en halveer deze. Was en snijd de paprika in blokjes en hak de verse kruiden fijn. Bak de bosuitjes en paprika indien gewenst even mee met de garnalen. Maak een dressing van het sap van de 1/2 citroen met 2 eetlepels olijfolie en wat peper en zout.

Als de quinoa klaar is verdeel je het in een schaal. Voeg de gesneden kruiden en dressing hierbij. Meng dit door elkaar, strooi hierna de garnalen, tomaatjes en paprika erover. Garneer met een beetje bieslook.

TIP: Quinoa kan je vervangen door couscous of pasta.

WIST JE DAT...

Quinoa geen graan is, maar een zaadje dat uit een plant groeit?

CAPRESE PESTO QUESADILLAS

Bevat per persoon circa 295 kcal

BEREIDINGSWIJZE

De pesto: hak de amandelen en snijd de basilicum en de verse boerenkool heel fijn (boerenkool uit de diepvries is al fijngesneden). Pel en snijd de knoflook ook fijn. Meng alle ingrediënten voor de pesto goed door elkaar tot een egale massa.

Was en snijd de tomaten in plakjes. Snijd een deel in blokjes voor een kleine tomatensalade. Breng deze salade op smaak met een theelepel van de pesto, 1 eetlepel olijfolie en eventueel een snuffje zout. Schil en ontpit de avocado en prak deze met wat zout en peper in een kommetje tot een spread. Was en snijd ook de lente-uitjes en snijd de basilicum fijn. Snijd de mozzarella in plakjes en de citroen in partjes.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan tot middelhoog vuur. Smeer wat pesto op de wraps, beleg met wat mozzarella en een paar plakjes tomaat. Bak de wraps ongeveer 30 seconden of zoals aangegeven op de verpakking. Vouw de wraps dubbel en serveer 3 kleine wraps per persoon op een bord met wat tomatensalade. Doe er ook een flinke dot avocadospread bij. Bestrooi met stukjes lente-ui en verse basilicum en serveer met partjes citroen. Voeg naar wens wat sesamzaadjes toe.

INGREDIËNTEN

6 kleine wraps
4 grote tomaten
2 bollen mozzarella
1 rijpe avocado
2 lente-uitjes
1 citroen
3 eetlepels olijfolie
verse basilicum (garnering)
sesamzaadjes (optioneel)
peper en zout

EIGENGEMAAKTE PESTO:

(of koop kant-en-klaar)
8 eetlepels olijfolie
60 gram verse basilicum
50 gram verse boerenkool (of 2 diepvriesblokjes, ontdooid)
3 eetlepels geroosterde amandelen
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel sojasaus
klein snuffje chilipoeder
zout

VOOR 2 PERSONEN

WIST JE DAT...

Een Italiaan gemiddeld 6kg tomaten eet per jaar?
Mama mia!

TIP
Drink iedere dag
6 glazen water,
dit vermindert je
hongergevoel!

MAANDAG

ONTBIJT

200 gram Griekse
yoghurt 0% vet
50 gram aardbeien
50 gram blauwe bessen

TUSSENDOR

1 volkoren cracker
besmeerd met
zuivelspread light

LUNCH

2 volkoren
boterhammen besmeerd
met halvarine
1 beleg 30+ kaas
1 beleg achterham
6 plakjes komkommer
4 snoeptomaatjes

TUSSENDOR

1 flesje Vitaminewater

DINER

Recept van de week:
Quinoa met
garnalen en groenten
(p. 18)

'S AVONDS

150 gram meloen

DINSDAG

ONTBIJT

2 volkoren crackers
besmeerd met halvarine
1 beleg gerookte kipfilet
1 beleg halvjam
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOR

200 gram meloen

LUNCH

225 gram magere kwark
100 gram aardbeien
50 gram blauwe bessen

TUSSENDOR

1 volkoren cracker
besmeerd met
zuivelspread light

DINER KOOLHYDRAATARM

Roerbakgroenten met
kipfilet:
125 gram broccoli
50 gram champignons
½ rode paprika
100 gram kipfiletblokjes
1 eetlepel ketjap

'S AVONDS

Streng!

WOENSDAG

ONTBIJT

1 bananenpannenkoek:
1 ei
1 banaan
1 theelepel kaneel

TUSSENDOR

1 perzik of nectarine

LUNCH

Tosti Hawaiï:
2 volkoren boterhammen
1 beleg 30+ kaas
1 beleg achterham
1 schijf ananas

TUSSENDOR

1 Opkikker

DINER

Recept van de week:
Caprese Pesto
Quesadillas
(p. 21)

'S AVONDS

150 gram magere yoghurt
50 gram aardbeien

DONDERDAG

ONTBIJT

200 gram Griekse
yoghurt 0% vet
1 eetlepel muesli
1 theelepel honing

TUSSENDOR

1 schaalje rauwkost

LUNCH

250 gram maaltijdsalade
met tonijn of kip
bijvoorbeeld

TUSSENDOR

1 flesje Vitaminewater

DINER

100 gram gebakken
aardappelen
225 gram broccoli
100 gram kipschnitzel

'S AVONDS

Streng!

VRIJDAG

ONTBIJT

225 gram magere
yoghurt
2 eetlepels muesli
scheutje honing

TUSSENDOR

200 gram meloen

LUNCH

1 wrap besmeerd met
zuivelspread light
1 beleg carpaccio
½ avocado (plakjes)
20 gram rucola
snufje zout en peper

TUSSENDOR

15 druiven

DINER

Recept van de week:
Kipkoekjes met
mangosalsa
(p. 28)

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn
(met ijs) of
1 glas Vitaminewater
40 gram Japanse Mix

ZATERDAG

ONTBIJT

2 volkoren beschuitjes
besmeerd met halvarine
1 beleg 30+ kaas
1 beleg halvjam
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOR

15 druiven

LUNCH

Tosti mozzarella-tomaat:
2 volkoren boterhammen
1 beleg achterham
50 gram mozzarella (plakjes)
1 tomaat (plakjes)

TUSSENDOR

1 perzik of nectarine

DINER

100 gram spaghetti
200 gram Italiaanse
roerbakgroente
75 gram mager rundergehakt
2 opscheplepels rode
pastasaus
1 theelepel Italiaanse kruiden

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn
(met ijs) of
1 glas Vitaminewater
3 toastjes filet americain

ZONDAG

ONTBIJT

1 volkoren afbakpistolet
besmeerd met halvarine
1 beleg filet americain
1 gekookt ei
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOR

1 kiwi

LUNCH

Recept van de week:
Wrapomelet
(p. 33)

TUSSENDOR

1 volkoren cracker
1 beleg ½ avocado (plakjes)
snufje zout en peper

DINER

Halve pizza naar keuze
1 schaalje rauwkost

'S AVONDS

Streng!

MAANDAG

ONTBIJT

225 gram Griekse yoghurt 0% vet
50 gram aardbeien
50 gram blauwe bessen

TUSSENDOR

1 volkoren cracker besmeerd met zuivelspread light

LUNCH

2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine
1 beleg 30+ kaas
1 beleg achterham
8 plakjes komkommer
6 snoeptomaatjes

TUSSENDOR

1 flesje Vitaminewater

DINER

Recept van de week: Quinoa met garnalen en groenten (p. 18)

'S AVONDS

150 gram meloen

DINSDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine
1 beleg gerookte kipfilet
1 beleg halvajam
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOR

200 gram meloen

LUNCH

250 gram magere kwark
100 gram aardbeien
50 gram blauwe bessen

TUSSENDOR

1 volkoren cracker besmeerd met zuivelspread light

DINER KOOLHYDRAATARM

Roerbakgroenten met kipfilet:
125 gram broccoli
50 gram champignons
½ rode paprika
125 gram kipfiletblokjes
1 eetlepel ketjap

'S AVONDS

Streng!

WOENSDAG

ONTBIJT

1 bananenpannenkoek:
2 eieren
1 banaan
1 theelepel kaneel

TUSSENDOR

1 perzik of nectarine

LUNCH

Tosti Hawaiï:
2 volkoren boterhammen
1 beleg 30+ kaas
1 beleg achterham
1 schijf ananas
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOR

1 Opkikker

DINER

Recept van de week: Caprese Pesto Quesadillas (p. 21)

'S AVONDS

200 gram magere yoghurt
50 gram aardbeien

DONDERDAG

ONTBIJT

225 gram Griekse yoghurt 0% vet
1 eetlepel muesli
1 theelepel honing

TUSSENDOR

1 schaalte rauwkost

LUNCH

275 gram maaltijdsalade met tonijn of kip

TUSSENDOR

1 flesje Vitaminewater

DINER

125 gram gebakken aardappelen
250 gram broccoli
100 gram kipschnitzel

'S AVONDS

Streng!

VRIJDAG

ONTBIJT

250 gram magere yoghurt
2 eetlepels muesli
scheutje honing

TUSSENDOR

200 gram meloen

LUNCH

1 wrap besmeerd met zuivelspread light
2 beleg carpaccio
½ avocado (plakjes)
20 gram rucola
snufje zout en peper

TUSSENDOR

15 druiven

DINER

Recept van de week: Kipkoekjes met mangosalsa (p. 28)

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn (met ijs) of
1 glas Vitaminewater
50 gram Japanse Mix

ZATERDAG

ONTBIJT

2 volkoren beschuitjes besmeerd met halvarine
1 beleg 30+ kaas
1 beleg halvajam
5 snoeptomaatjes
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOR

15 druiven

LUNCH

Tosti mozzarella-tomaat:
2 volkoren boterhammen
1 beleg achterham
50 gram mozzarella (plakjes)
1 tomaat (plakjes)
1 glas magere drinkyoghurt

TUSSENDOR

1 perzik of nectarine

DINER

100 gram spaghetti
200 gram Italiaanse roerbakgroente
100 gram mager rundergehakt
2 opscheplepels rode pastasaus
1 theelepel Italiaanse kruiden

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn (met ijs) of
1 glas Vitaminewater
4 toastjes filet americain

ZONDAG

ONTBIJT

1 volkoren afbakpistolet besmeerd met halvarine
1 beleg filet americain
1 gekookt ei
1 volkoren cracker
1 beleg 20+ smeerkaas
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOR

1 kiwi

LUNCH

Recept van de week: Wrapomelet (p. 33)

TUSSENDOR

1 volkoren cracker
1 beleg ½ avocado (plakjes)
snufje zout en peper

DINER

Halve pizza naar keuze
1 schaalte rauwkost

'S AVONDS

Streng!

EENHEDEN TABEL

Eenheid	Gram/ml
1 theelepel	3
1 dessertlepel	8
1 eetlepel	12
1 sauslepel	25
1 schaalte Japanse Mix	30
1 schaalte chips light	30
1 groentelepel	50
1 kopje	125
1 wijnglas	125
1 dessertschaaltje	150
1 klein waterglas	150
1 schaalte	150
1 beker	200
1 bierglas	200
1 groot waterglas	250
1 soepkom	250