

GRATIS BONUS

Maaltijdplan

7-daags voedingsplan

Glutenvrij • Lactosevrij • Suikervrij

Jouw complete gids voor een gezond en evenwichtig voedingspatroon in 7 dagen

Dit maaltijdplan is speciaal ontwikkeld voor mensen met diabetes en iedereen die de bloedsuikerspiegel wil stabiliseren. Alle maaltijden zijn 100% glutenvrij, lactosevrij en zonder toegevoegd suiker. Het plan is eenvoudig te volgen en geeft je elke dag precies de juiste voeding.

Zo gebruik je het maaltijdplan

- ✓ Bereid eten in bulk op zondag voor een gemakkelijkere week
- ✓ Drink minimaal 2 liter water per dag
- ✓ Eet elke 3-4 uur voor een stabiele bloedsuikerspiegel
- ✓ Wissel ontbijtrecepten naar smaak af
- ✓ Alle tussendoortjes kunnen worden vervangen door noten of fruit

MAANDAG

Maaltijd	Gerecht	Voeding (ca.)
Ontbijt	Havermout met amandelmelk, bosbessen en chiazaad	350 kcal 12g eiwit 45g koolh
Lunch	Quinoasalade met gegrilde kip, avocado en citrusdressing	420 kcal 32g eiwit 38g koolh
Avondeten	Ovengeroosterde zalm met asperges en bloemkoolpuree	480 kcal 38g eiwit 22g koolh
Tussendoortje	Handvol amandelen en een appel	180 kcal 5g eiwit 24g koolh

DINSDAG

Maaltijd	Gerecht	Voeding (ca.)
Ontbijt	Smoothie bowl met açai, granola en verse bessen	320 kcal 10g eiwit 52g koolh
Lunch	Kippensoep met groenten en glutenvrije noedels	390 kcal 28g eiwit 42g koolh
Avondeten	Biefstuk met champignonsaus, zoete aardappel en groene salade	510 kcal 40g eiwit 35g koolh
Tussendoortje	Kokosyoghurt met chiazaad en aardbeien	160 kcal 6g eiwit 18g koolh

WOENSDAG

Maaltijd	Gerecht	Voeding (ca.)
Ontbijt	Roerei met spinazie en champignons op glutenvrij brood	370 kcal 22g eiwit 28g koolh
Lunch	Avocado-tomatensoep met verse koriander	280 kcal 6g eiwit 22g koolh
Avondeten	Kippendijen in de oven met citroen, knoflook en ratatouille	460 kcal 38g eiwit 28g koolh
Tussendoortje	Selderij met amandelboter	140 kcal 5g eiwit 10g koolh

DONDERDAG

Maaltijd	Gerecht	Voeding (ca.)
Ontbijt	Chiapudding met kokosmelk, mango en muntblaadjes	310 kcal 8g eiwit 40g koolh
Lunch	Griekse salade met zalm en olijven	400 kcal 30g eiwit 18g koolh
Avondeten	Indiase tikka masala met bloemkool en bloemkoolrijst	430 kcal 22g eiwit 48g koolh
Tussendoortje	Walnoten en 2 dadels (suikervrij)	190 kcal 4g eiwit 20g koolh

VRIJDAG

Maaltijd	Gerecht	Voeding (ca.)
Ontbijt	Glutenvrije pannenkoeken met verse bessen en kokosolie	340 kcal 14g eiwit 38g koolh
Lunch	Tomatensoep met basilicum en glutenvrij brood	310 kcal 8g eiwit 42g koolh
Avondeten	Ovengebakken kabeljauw met mosterdkorst en boerenkool	400 kcal 42g eiwit 15g koolh
Tussendoortje	Appelpartjes met kaneel en amandelboter	170 kcal 4g eiwit 28g koolh

ZATERDAG

Maaltijd	Gerecht	Voeding (ca.)
Ontbijt	Avocado-toast op glutenvrij brood met ei en tomaat	380 kcal 18g eiwit 32g koolh
Lunch	Kip-mango-wrap in glutenvrije tortilla	420 kcal 30g eiwit 44g koolh
Avondeten	Geroosterde lamsbout met wortelgroenten en muntsaus	560 kcal 45g eiwit 30g koolh
Tussendoortje	Smoothie: banaan, spinazie en amandelmelk	200 kcal 6g eiwit 35g koolh

ZONDAG

Maaltijd	Gerecht	Voeding (ca.)
Ontbijt	Overnight oats met cacao, frambozen en chiazaad	360 kcal 14g eiwit 50g koolh
Lunch	Salade met gerookte zalm, komkommer, dille en citroenkrém	350 kcal 28g eiwit 16g koolh
Avondeten	Hele kip uit de oven met kruiden, knoflook en ovengroenten	490 kcal 42g eiwit 25g koolh
Tussendoortje	Kokosyoghurt met granola en een handvol bessen	180 kcal 6g eiwit 22g koolh

Boodschappenlijst voor de hele week

Koop dit één keer en heb alles wat je nodig hebt voor 7 dagen:

Eiwitten

- Zalm (600 g)
- Kipfilet/-dijen (1,2 kg)
- Kabeljauw (400 g)
- Eieren (12 st)
- Lamsbout (2 st)
- Rundvlees bief (400 g)

Groenten & fruit

- Spinazie (400 g)
- Avocado (4 st)
- Zoete aardappel (4 st)
- Bloemkool (2 stuks)
- Paprika (4 st)
- Tomaten (8 st)
- Asperges (1 bos)
- Bosbessen, aardbeien, frambozen (600 g mix)

Zuivelalternatieven

- Amandelmelk (2 liter)
- Kokosmelk, vol vet (3 blikken)
- Kokosyoghurt (500 g)

Droogwaren & meel

- Glutenvrije havermout (500 g)
- Quinoa (250 g)
- Amandelmeel (500 g)
- Chiazaad (200 g)
- Glutenvrije rijstnoedels (250 g)

Kruiden & overig

- Olijfolie (extra vierge)
- Kokosolie
- Tamari glutenvrij
- Stevia of erythritol
- Knoflook, ui, gember