

A blue ceramic plate with a dark rim, filled with a green salad of shredded lettuce and small pieces of chicken. The salad is topped with a light dressing. The plate is set against a blurred background.

Lekker & Lean SUMMERPROOF

Mrs. Quality Time

WEEKMENU VOOR EEN FIT & HAPPY SUMMER



Volume, balans, vrijheid én FUN

De zomer, i loveeee it! En de zomer staat ook altijd in het teken van gezelligheid, buiten eten, borrels en BBQ's. Maar ook snel met: ritme kwijt zijn, sneller snacken en jezelf verliezen in "nu genieten, straks weer opletten".

In dit menu laat ik je zien hoe je én kunt genieten én richting je doelen kunt blijven gaan. Met low kcal maaltijden vol smaak, slimme keuzes voor sociale momenten én alles wat je nodig hebt om je fit te blijven voelen, de hele zomer door.

Zó wil je de zomer doorkomen, promise!

Jill van der Woude



@mrsqualitytime

www.mrsqualitytime.nl



Inhoudsopgave



04	Praktische Summer tips
05	Let's prepare for Summer
07	Summer Food Swaps
08	Weekmenu overzicht
09	Ontbijt deze week
15	Lunch deze week
24	Diner deze week
32	Extra's
33	Happy Summer

PRAKTISCHE SUMMER TIPS

Meer volume = meer genieten

- Zoals je weet ben ik dol op volume, want het werkt! Je maaltijden worden niet alleen meer vullend, maar ook lager in kcal, waardoor je weer meer ruimte overhoudt voor een social event. Ideaal om dit tijdens de zomer toe te passen.
- Gebruik veel rauwkost(salades), maaltijdsalades en gegrilde groentes van de BBQ.
- Voeg altijd genoeg eiwitten toe voor vulling, energie en verzadiging zoals; kip, garnalen, yoghurt, hüttenkäse, eieren.



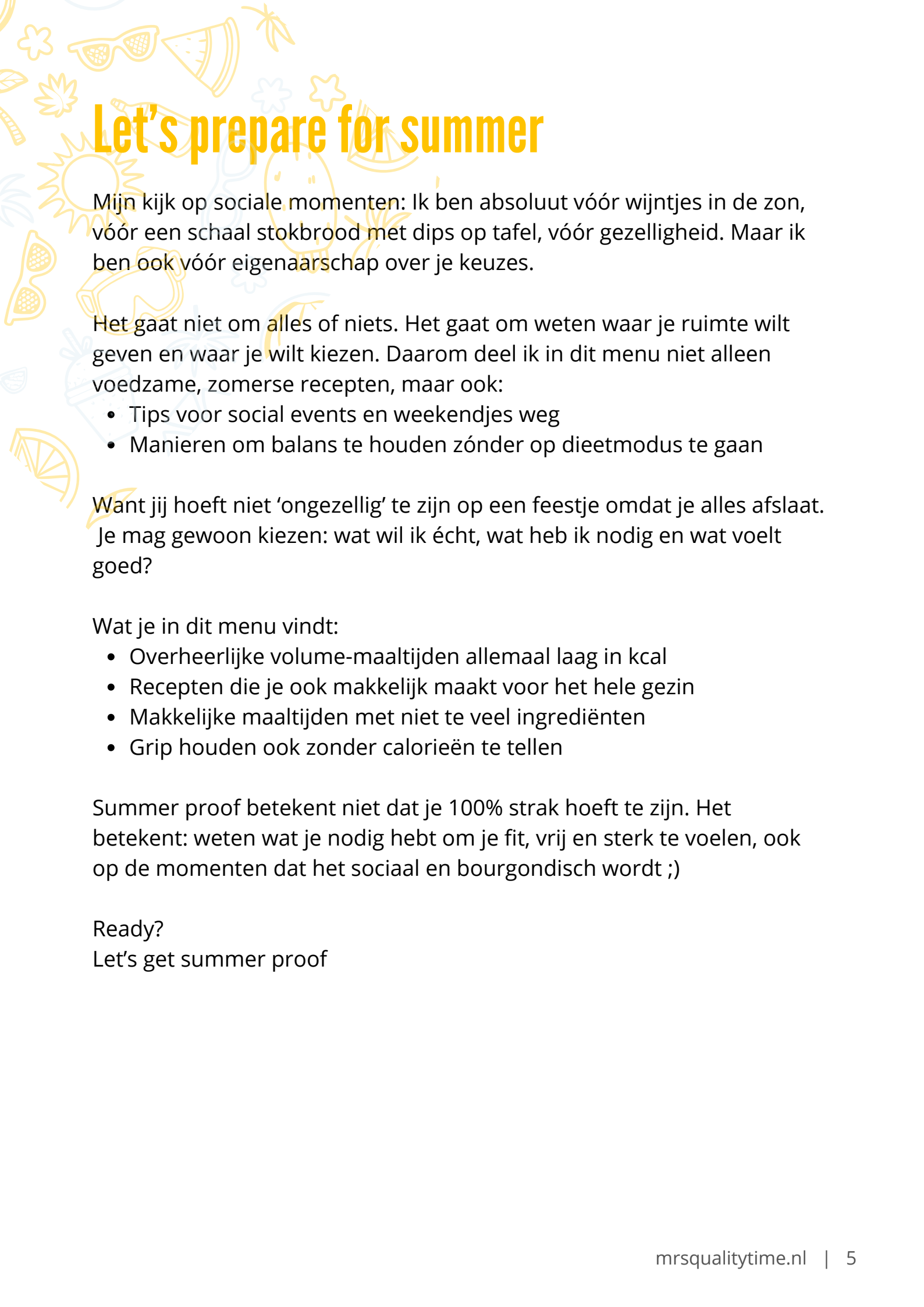
Omgaan met BBQ'S & BORRELS

- Zorg voor balans in je dag: licht ontbijten, volume lunch geeft ruimte voor gezelligheid. Dus houd er rekening mee op de dag zelf.
- Focus op de magere eiwitbronnen, zoals kipfilet, biefstuk, garnalen, vis, etc. En vervang sausjes met of zelfgemaakte sauzen of de zero variant. Dit scheelt al zoveel kcal.
- Denk in keuzes: óf wijn óf stokbrood met kruidenboter. Dus ipv en-en kies bewust voor waar wil je écht van genieten?
- Ga voor de 80/20: je hoeft niet alles perfect te doen, vooral bewust.
- Neem altijd eerst de groentes en salade, dan heb je al goede bodem en ga je minder snel overeten aan kcal-rijkere dingen zoals brood.



Summer Drinks

- Helemaal gezellig al die zomerse drankjes. Maar ook hier kun je genoeg low kcal varianten mee maken.
- Qua alcohol ga voor Steltz (laag in kcal) of maak een cocktail met een zero drankje. Zoals een moscow mule met zero Gingerbeer van Royal Club.
- Maak gezellige smaakwaters: citroen/limoen, basilicum, sinaasappelschil, komkommer.
- Doe jouw zero drankje in een leuk glas met ijs en wat komkommer of munt en je drankje is net zo gezellig. Ideaal met Pink Lemonade, Sprite of een Icetea Zero.



Let's prepare for summer

Mijn kijk op sociale momenten: Ik ben absoluut vóór wijntjes in de zon, vóór een schaal stokbrood met dips op tafel, vóór gezelligheid. Maar ik ben ook vóór eigenaarschap over je keuzes.

Het gaat niet om alles of niets. Het gaat om weten waar je ruimte wilt geven en waar je wilt kiezen. Daarom deel ik in dit menu niet alleen voedzame, zomerse recepten, maar ook:

- Tips voor social events en weekendjes weg
- Manieren om balans te houden zónder op dieetmodus te gaan

Want jij hoeft niet 'ongezellig' te zijn op een feestje omdat je alles afslaat. Je mag gewoon kiezen: wat wil ik écht, wat heb ik nodig en wat voelt goed?

Wat je in dit menu vindt:

- Overheerlijke volume-maaltijden allemaal laag in kcal
- Recepten die je ook makkelijk maakt voor het hele gezin
- Makkelijke maaltijden met niet te veel ingrediënten
- Grip houden ook zonder calorieën te tellen

Summer proof betekent niet dat je 100% strak hoeft te zijn. Het betekent: weten wat je nodig hebt om je fit, vrij en sterk te voelen, ook op de momenten dat het sociaal en bourgondisch wordt ;)

Ready?

Let's get summer proof

Mindset

Jouw kijk op dit soort momenten is alles bepalend. Maar stel je voor dat je dit jaar niet alles loslaat en tóch geniet. Balans betekent niet: alles perfect doen. Balans betekent: weten wanneer je jezelf iets gunt en wanneer je kiest voor je doel. Oftewel, bewust kiezen.

Eén etentje/bbq of borrel is nooit het probleem, maar wat je er daarna van maakt wel.

Blijf je er in hangen? Of pak je het gewoon weer door? Dit soort momenten worden onnodig groot gemaakt, waardoor het onnodige impact heeft.

Sta jezelf toe te genieten, maar bewust. Gebruik sociale momenten niet als excuus, maar als oefening.

Resultaat krijg je niet door streng te zijn.
Resultaat krijg je door consistent te zijn.



Preppings

Wees jezelf altijd een paar stappen voor door altijd genoeg mee te hebben op pad. Dat geeft je de keuze. Mijn favo to go's zijn:

- Wrap met kip of ei + rauwkost + hummus
- Fruit + eiwitrepen (nu helemaal fan van die van Ahead)
- Snack groenten + hummus
- Gekookte eitjes + zout

Checklist voor in de Summer Proof strandtas:

- ✓ Fles water
- ✓ Eiwitsnack
- ✓ Koelbox(je)
- ✓ Fruit
- ✓ Mindset "Ik kies en geniet bewust"

Op vakantie of tijdens dagjes weg wil je dezelfde principes volgen als thuis. Het enige wat verandert is de locatie, maar ook op vakantie wil je nog steeds goed voor jezelf zorgen.



Summer Food Swaps

HIGH KCAL **TO** **LOWER KCAL**

Vet/kcal rijk vlees vervangen met Mager/kcal armer vlees

348 KCAL **OR** **129 KCAL**

100 gr hamburger vs. 100 gr Duitse Biefstuk

735 KCAL **TO** **130 KCAL**

100 gr Zaanse Mayonaise of 100 gr Frites saus Zero

281 KCAL **OR** **126 KCAL**

100 gr hamburger vs. 100 gr Duitse Biefstuk

743 KCAL **OR** **296 KCAL**

100 gr Aioli vs. 100 gr Yoghurt Aioli

228 KCAL **TO** **82 KCAL**

Häagen-Dazs Salted Caramel
vs.
Oppo Salted Caramel

239 KAL **TO** **134 KCAL**

100 gr normale hummus
vs.
100 gr gegrilde groenten hummus

200 KCAL **TO** **54 KCAL**

Moscow Mule Cocktail met regular Ginger Beer
of
Moscow Mule Cocktail met Ginger Beer Zero

226 KCAL **OR** **121 KCAL**

100 gr Prosciutto vs. 100 gr Rauwe ham
(heerlijke summer snack met meloen)

524 KCAL **OR** **397 KCAL**

100 gr Lays Paprika chips
vs.
100 gr Popworks Sweet BBQ Chips

SUMMER PROOF WEEKMENU

	Ontbijt	Lunch	Diner	Pre-Bedtime
MAANDAG	Magere kwark met passievrucht, perzik pistache en granola	DE famous Broccoli Salade	Messy Shoarma Bowl	Ossenworst, augurkje, mosterd
DINSDAG	Crackers met Hüttenkäse, aardbeien en honing	Tonijn Sla Wrap + komkommer salade	Gevulde Aubergine Bolo	Eiwitlimo <u>My Protein</u> (lekker koud met veel ijs)
WOENSDAG	Magere kwark met passievrucht, perzik pistache en granola	Low Kcal BBQ Chicken Salad	Pokebowl met Crispy Chicken	Gevulde eitjes met kerrie + avocado
DONDERDAG	Summer Açai Bowl	Giant Summer Roll	Kip met Ananas	Griekse Yoghurt PROTEIN + aardbei
VRIDAG	Magere kwark met passievrucht, perzik pistache en granola	Biefstuksalade	Viral Protein Bowl	Eiwitlimo <u>My Protein</u> (lekker koud met veel ijs)
ZATERDAG	Summer Açai Bowl	Turkse Cilbir	Leftover Miso Stirfry	Griekse Yoghurt PROTEIN + aardbei
ZONDAG	Flatbread Scrambled Eggs met Gerookte Zalm	Chicken Coleslaw Flatbreads	Zalm feta/pistache crust met Tzatziki	Meloen + rauwe ham

Breakfast
**ONTBIJT
VOOR
DEZE
WEEK**

Summer Kwark Bowl

Ingrediënten

- 250 gr Griekse yoghurt PROTEIN Campina
- 1 perzik
- 1 Passievrucht
- 10 gr pistache noten
- 5 gr pitten en zaden mix

Instructies

Als dit geen zomerse start van de dag is.
I love it!

Ik vind deze griekse yoghurt van Campina echt zo'n ontdekking. Heerlijk lekker romig, wel de yoghurt cultuur waardoor vaak fijner voor de darmen en minder lactose dan kwark.

En natuurlijk de frisse eiwitrijke basis.
Daarbovenop: sappige perziken in plakjes, het tropische zuurtje van passievrucht en een crunchy topping van pistachenoten en een handje krokante granola. Perfect in balans: licht, vullend, voedzaam én een feestje voor je ogen.

Tip

- Vegan optie: Alpro kwark
Plantaardig
- Lactose vrij: Arla Lactose vrije Kwark



Prepare Time
5 Minutes



319 Kcal
28 gr eiwit

Kcal Tracken?

[Scan deze link en voer 'm meteen in in de Food APP](#)
[Of scan de QR code](#)





Sweet Strawberry Crackers

Ingrediënten

- 2 volkoren crackers
- 140 g hüttenkäse
- 1 tl jam met 94% minder suiker van bijv Ahead
- Handje verse aardbeien, in plakjes
- Theelepeltje honing

Instructies

Roer eerst de jam door de hüttenkäse voor een subtiele zoetheid. Besmeer je crackers royaal, top met aardbeien en werk af met een mini-drizzle honing. Perfect als zomerse powerbreak!



Prepare Time
5 Minutes



276 kcal
21 gr eiwit

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm
meteen in in de Food APP
Of scan de QR code



Summer Açaí Bowl

Ingrediënten for 1 bowl

Voor de basis in de blender:

- 75 gr bevroren banaan
- 75 gr bevroren ananas
- Halve scoop eiwitpoeder Vanille
- halve tl Açaí poeder

Voor de topping:

- Quaker Cruesli granola pecan & brazil nuts zero
- 100 gr Aardbeien
- 70 gr Frambozen
- 20 gr Blauwe bessen

Instructies

Deze açai bowl is romig, fris en fruitig, én geeft je een kickstart vol antioxidanten, eiwitten en kleur. De bevroren banaan en ananas zorgen voor die zachte softserve-textuur, terwijl de açai en vanille-eiwit het een voedzame twist geven.

Blend de banaan, ananas, eiwitpoeder en açai-poeder tot een dikke, romige massa. Voeg eventueel een klein beetje water of ongezoete amandelmelk toe voor het blenden.

Schep in een kom en verdeel de toppings er speels overheen.

Tip

Mega lekker ook met wat kokosrasp of een swirl pindakaas voor extra gezonde vetten.



399 kcal
25 gr eiwit



Prep time
10 Minutes

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm meteen in in de Food APP
Of scan de QR code



Flatbread Scrambled Eggs met Gerookte Zalm

Ingrediënten voor 1

- 1 flatbread AH
- 2 eieren
- 75 g gerookte zalm
- 10 gr mosterd
- 10 gr honing
- Verse dille
- Peper & zout

VEGA: Ipv gerookte zalm lekker met cottage cheese en die beetje aanmaken met de honing mosterd en dille.

Instructies

Zó simpel, zó lekker. Ik vind dit echt een match made in heaven. Perfect als luxe lunch of zomers ontbijt. Oprecht alles op een flatbread vind ik een feestje, maar dit is wel echt een heel fijn ontbijtje mét hele gezonde vetten van de zalm.

Klop de eieren los met een snuf zout en peper, en roerbak ze rustig tot romige scrambled eggs.

Meng ondertussen de mosterd met de honing en met wat fijngehakte verse dille (en eventueel een scheutje citroensap voor frisheid)

Besmeer de flatbread met de honing mosterd, verdeel daarover de zalm en daar op de scrambled eggs Garneer met extra dille en de honing mosterd.



429 Kcal
34 gr eiwit



Prepare Time
10 Minutes

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm meteen in in de Food APP
Of scan de QR code



BBQ - Plan van aanpak

1. Begin met volume, altijd!

Ik start áltijd met gegrilde groenten of een frisse salade

➔ Zo kom je al verzadigd aan bij het 'uitdagende' deel (broodjes, chips, sauzen)

➔ Je hebt minder trek, dus je kiest bewuster en rustiger

2. Kies voor eiwitten en hou het simpel

Kip-spiesjes, biefstuk-reepjes, garnalen... BBQ's is een Protein Walhalla!

➔ Eiwitten zijn super verzadigend en helpen je vol te blijven

➔ Mager vlees bevat weinig kcal, dus win-win

3. Ruil slim in (zonder in te leveren op smaak)

➔ Ipv een broodje, grill twee plakken aubergine en doe daar een burger tussen. Of pak een flatbread, scheelt toch weer kcal

➔ Maak zelf sausjes of pak de zero varianten

4. Vermijd 'lege kcal' waar je niks aan hebt

➔ Sla stokbroodjes, frietjes en vette sauzen over als je kcal wilt sparen. Niet omdat het niet mag, maar omdat je zoveel meer kan eten voor minder kcal.

Kies er enkel voor als je er echt zin in hebt

➔ Vraag jezelf af: wil ik dit écht, of eet ik het omdat het er ligt?

5. Neem zelf iets mee: regie = rust

Als ik ergens heen ga, bied ik altijd aan om iets mee te nemen

➔ Zo weet je zeker dat er iets staat wat werkt voor jou

➔ Denk aan kip-spiesjes, een frisse salade, homemade dip of leuke mocktail

Trust me, door zo bewust te kiezen, ga je er ook nog eens veel meer van genieten!

Lunch
**LUNCH
VOOR
DEZE
WEEK**



Jill's Famous Broccoli Salade

Ingrediënten

- 1 stronk broccoli (rauw)
- 1 rode ui
- Bosje verse peterselie
- 20 g rozijnen
- 250 g magere kwark
- 20 g honing
- 30 g noten (bijv. cashew of walnoot)
- 1 tl komijn (of kerriepoeder voor variatie)
- Scheutje citroensap
- Peper & zout naar smaak

Instructies

Hak de broccoli, ui en peterselie grof (kan met een hakmolen of mes). Meng in een kom de kwark met honing, citroensap, kruiden en peper/zout. Voeg de gehakte groenten toe en schep goed door. Roer als laatste de rozijnen en noten erdoor. Serveer meteen of bewaar koel – hij wordt zelfs lekkerder als hij even staat.

Deze salade is ook echt ideaal om te preppen. Hij is al hoog in eiwit, maar je kunt er ook nog extra kip aan toevoegen zoals ik op de foto heb gedaan.



Prepare Time
15 Minutes



300 kcal
24 gr eiwit

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm meteen in in de Food APP
Of scan de QR code



Tonijn Slawrap met frisse salade

Ingrediënten

- 2 blikjes tonijn op water
- 60 g zongedroogde tomaten
- 1 el Remia Friteslijn Zero
- 1 el magere kwark
- Scheutje augurken sap
- 3 augurken schijfjes
- 1 klein rood uitje, gesnipperd
- Italiaanse kruiden
- peper en zout



Instructies

Deze tonijnsalade wraps zijn hét bewijs dat simpel ook superlekker en voedzaam kan zijn. De romige tonijnmix krijgt pit door augurkensap en rode ui, en wordt perfect in balans gebracht met zachte avocado. Door het in ijsbergsla te rollen krijg je die lekkere bite én volume, zonder de extra kcal van brood of tortilla's.

Meng alle ingrediënten voor de tonijnsalade in een kom. Proef en breng op smaak met kruiden, peper en zout. Leg per persoon 2 ijsbergsla-bladeren op een bord, vul met de helft van de tonijnsalade en verdeel er de avocado over. Rol voorzichtig op als een wrap (of vouw dicht als een taco). De andere helft van de salade + avocado bewaar je voor morgen: mealprep done ;).

Heerlijk met een soepje óf de komkommersalade erbij op de volgende pagina.



Prep Time
15 Minutes



273 kcal
38 gr eiwit

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm
meteen in in de Food APP
Of scan de QR code



Frisse Feta & kruiden komkommersalade

Ingrediënten

- 1 komkommer, in dunne plakjes
- 1 bosui, in ringetjes
- 1 avocado, in blokjes
- 50 g feta light
- Bosje verse munt, fijngehakt
- Bosje verse dille, fijngehakt
- Handje noten (bijv. walnoot of pecan), grof gehakt
- Sap van ½ citroen
- 1 el olijfolie
- 2 tl sumak (specerij met citrustwist)
- Peper & zout naar smaak

Instructies

Deze frisse salade is dé perfecte 'side' voor zonnige dagen, BBQ's of als lichte lunch. De combinatie van munt, dille, avocado en sumak geeft 'm een Midden-Oosterse vibe met veel crunch en zo lekker fris en zomers. Simpel, snel én voedzaam.

Meng alle gesneden ingrediënten in een ruime kom. Voeg citroensap, olijfolie, sumak, peper en zout toe. Mix alles goed door elkaar en that's it. Ik vind het zelf het lekkerst om de feta niet mee te mixen maar als topping toe te voegen.

Tip: Lekker als frisse tegenhanger bij gekruide kip, vis, burger of als topping op een flatbread of heerlijke side bij BBQ.



Cook Time
10 Minutes



281 kcal
10 gr eiwit



Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm
meteen in in de Food APP
Of scan de QR code

Low Kcal BBQ Chicken Salad

Ingrediënten

Voor 2 porties:

- Ijsbergsla
- 1 paprika
- 1/2 komkommer
- 1 avocado
- 200 gr cherry tomaatjes
- Peterselie
- 400 gr kipfilet
- Barbecuesaus zero
- ui poeder
- 1 el honing

De dressing:

- 2 el kwark
- 2 el rode wijn azijn
- 1 tl mosterd
- scheutje citroensap
- teentje knoflook
- 1 el honing

Instructies

Loveee deze salade. Dit is zo vullend en mega makkelijk. Je snijdt alle ingrediënten en doet deze in een grote schaal.

Dan snijd je de kipfilet in blokjes en bak je met de kruiden en bbq-saus en honing. Deze voeg je toe aan de groet kom.

Dan mix je alle ingrediënten van de dressing en ook die mix je samen. Et voilà!

Easy peasy. Ook top als mealprep (dan zou ik dressing wel pas op het moment dat je 'm gaat eten er door doen).

Leuke is dat je met deze salade ook veel kunt variëren. Mais erdoor is ook zalig.

VEGA: Ook overheerlijk met vegetarische kipstukjes óf gekookte eitjes.



Cook Time
20 Minutes



341 kcal
33 gr eiwit



Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm
meteen in in de Food APP
Of scan de QR code

Giant Summer Roll

Ingrediënten

- 3 rijstvellen
- 1 groot blad ijsbergsla
- 1 paprika
- halve komkommer
- Bosui in ringen
- 50 gr Worteljulienne
- 100 g gerookte kipfilet
- Verse koriander (if you like it ;)

Voor Pindadip:

- 10 gr Pindakaas 100%
- Sap van halve limoen
- 10 gr Chillisaus zero
- Scheutje water

Instructies

Drie rijstvellen nat maken en over elkaar in een driehoek leggen. Dan een vel ijsbergsla met daarin paprika, komkommer, bosui, wortel, gerookte kipfilet en koriander en dan strak oprollen als giga rol.

Low kcal, en zoooo smaakvol. Heerlijk met een pindadip, hiervoor meng je alle ingredienten samen. Ook heerlijk met beetje crispy chilli oil er doorheen. Of ook al zalig enkel met chillisaus dippen.

Dit is ook zo gemakkelijk te preppen EN te variëren.

Want bijvoorbeeld sojasaus met limoensap en wat sesamolie is ook al heerlijk. Of een yoghurt met sriracha dip.

Voor het preppen: Wikkel strak in folie en ideaal voor onderweg.

VEGA: Dit is ook echt mega lekker met gebakken ei ipv kipfilet 😊. En eet je wel vis, dan is het ook zoooo lekker met garnalen.



Cook Time
15 Minutes



369 kcal
22 gr eiwit

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm meteen in in de Food APP
Of scan de QR code





Aziatische Biefstuksalade

Ingrediënten

- Hand gemengde sla
- 50 gr handje worteljulienne
- 200 gr Japanse wokgroenten
- 1 el miso-pasta
- 100 g biefstuk-reepjes
- 1 tl sesamolie
- ½ tl crispy chili oil
- 1 Bosui, in ringetjes
- Handje cherrytomaatjes
- 1 tl sesamzaadjes

Instructies

Roerbak de Japanse wokgroenten met een eetlepel miso-pasta tot ze net gaar zijn. Wok de biefstukreepjes apart kort op hoog vuur in sesamolie en voeg op het einde de chili oil en sesamzaadjes toe. Maak een basis van sla en wortel, leg daar de warme groenten, tomaatjes en biefstukreepjes op.

Garneer met bosui en extra sesam als topping.

VEGA: overheerlijk met met tofu of tempeh ipv biefstuk.



Cook Time
15 Minutes



314 kcal
27 gr Eiwit

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm
meteen in in de Food APP
Of scan de QR code



Turkse Cilbir

Instructies

Whoaaaaah dit vind ik me toch een ontdekking. Echt wauw!!! Dit is zo niet normaal lekker. Als ontbijt, als lunch... Eerlijk, ik kan dit hele dag wel eten.

En het leuke, het is nog super makkelijk ook. Mix de kwark met de fijngesneden verse dille, citroenrasp, beetje zout en een flinke theelepel knoflook (ik had nu die van Go Tan voor het gemak, maar verse is natuurlijk nog lekkerder).

Nu de eitjes pocheren. Zet een pan met kokend water op, beetje azijn toevoegen en als het kookt een draaikolk maken. Hier doe je het ei in, dan 3 minuutjes er in laten en voorzichtig met een spatel eruit halen.

Dan de yoghurt in een bowl, de eitjes erop, beetje honing en de crispy chilli oil en daarbij wat toast of de flatbread: genieten!! 😊

Ingrediënten

- 2 eieren
- Scheutje Azijn
- 150 gr magere kwark
- verse dille
- Citroenrasp
- knoflook
- peper en zout
- honing
- crispy chilli oil
- flatbread of zuurdesem brood



Cook Time
15 Minutes



448 kcal
36 gr eiwit

Kcal Tracken?

[Scan deze link en voer 'm meteen in in de Food APP](#)
[Of scan de QR code](#)



Chicken Coleslaw Flatbreads

Ingrediënten

- Ingrediënten
- 2 flatbreads
- 30 tzatziki (kant-en-klaar of homemade)
- 70 gr AH kebab-style kipflakes
- 1 flinke hand AH koolmix
- 60 gr mango
- Pittige Kiemgroenten AH

VEGA: Vega schnitzel of vega stukjes

Instructies

Dit is zo'n lunch waar je blij van wordt. Mals gekruide kip, frisse tzatziki, crunch van de koolmix en een zoete bite van mango. En dan nog op die overheerlijke flatbread. Makkelijk, snel en ook goed te preppen.

Zomers fris en toch ook wel categorie comfort!

Verwarm de flatbreads kort in een droge pan of even in tosti-ijzer zodat ze lekker zacht worden. Besmeer met tzatziki. Beleg met de kant en klare kipflakes, de frisse koolmix, mango en de heerlijke kiemgroenten on top. Geeft zo'n lekkere pittige bite.

Tip:

Ook lekker als lichte avondmaaltijd met soepje.

VEGA: Ook super lekker met een omelet ipv kipfilet.



Cook Time
15 Minutes



437 kcal
21 gr eiwit

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm
meteen in in de Food APP
Of scan de QR code





Diner

DINER DEZE WEEK

In de zomer heb ik altijd zin in lichte en frisse maaltijden. Dus ik heb er lekkere lichte zomerse avondmaaltijden van gemaakt.

Allemaal laag in kcal en ook ideaal te combineren met de rest van het gezin. Zo eet ik het ene gerecht met bloemkoolrijst, maar neemt het gezin normale rijst. Oprecht al deze maaltijden zijn hier een hit thuis.

Zij blij en ik ook blij.
Geniet er lekker van!



Crispy Messy Shoarma Bowl

Ingrediënten for 1 persoon

- 50 g gekookte rijst
- Paprikapoeder
- Knoflookpoeder
- Olijfolie spray
- Shoarma kruiden
- 100 gr kipfilet
- 2 el magere kwark
- 1 el tahin
- 1 el olijfolie
- Citroensap naar smaak
- 1 teentje knoflook (geperst of poeder)
- Peper & zout
- 100 gr Cherry tomaatjes
- 70 gr Komkommer
- 4 schijfjes Augurk
- halve rode ui in dunne ringen
- Verse munt

Instructies

Meng de gekookte rijst met de kruiden en spray wat olijfolie eroverheen. Bak 20-30 minuten op 200 °C tot lekker crispy.

Bak de kipfilet in de shoarmakruiden en mix ondertussen alle ingrediënten voor de dressing tot een romige saus.

Snijd de groenten en verdeel alles over een kom. Voeg de krokante rijst en kip toe en top rijkelijk af met je dressing. Nu komt het beste deel: let's make it messy!

VEGA:

Ook overheerlijk met vegetarische stukjes, falafel of tempeh.



Cook Time
25 Minutes



454 kcal
42 gr Eiwit

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm meteen in in de Food APP
Of scan de QR code



Gevulde Aubergine Bolo

Instructies voor 1

- 1 aubergine,
- 100 gr rundergehakt
- 100 gr Passata
- 100 gr tomatenblokjes tomaten
- Italiaanse Kruiden
- Peper, zou
- 10 g geraspte kaas
- 10 gr Parmezaanse kaas
- Rucola

VEGA: Basisrul AH ipv gehakt.
Nog lager in kcal en net zo eiwitrijk.

*Kan uiteraard ook met je eigen bolognese saus

Ingrediënten

Pasta night? Geen probleem! Terwijl het gezin geniet van spaghetti, maak jij jouw eigen versie zónder dat je inlevert op smaak. Deze gevulde aubergine is het perfecte alternatief voor spaghetti; minder kcal meer volume, net zo gezellig mee-eten. En eerlijk: misschien nog wel lekkerder ook.

Verwarm de oven op 200 °C. Snijd de aubergine doormidden en hol beide helften voorzichtig uit. Kruid de binnenkant licht met peper/zout en Italiaanse kruiden en zet in de oven voor 15 a 20 min. Nu ga je de saus maken. Rul het gehakt met de italiaanse kruiden en voeg de gesneden inhoud van de aubergine toe. Voeg wat geperste knoflook toe en dan voeg je de passata en blik tomaten toe.

Als de saus klaar is, schep je de saus in de aubergine en top je 'm af met de parmezaanse kaas. Andere optie: zet 'm nog even in de oven met wat geraspte kaas.

Een heerlijke frisse salade erbij: Meng Rucola met een beetje balsamicostroop en wat citroensap en olijfoliespray en parmezaanse kaas.

Ook heerlijk om de pasta van de rest van het gezin met wat geraspte kaas in de oven te zetten overigens!



Cook Time

30 Minutes



435 kcal

31 gr Eiwit

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm
meteen in in de Food APP
Of scan de QR code



Pokebowl met Crispy Chicken

Ingrediënten

- Halve courgette (in slierten gespiralized: courgetti)
- 50 gr worteljulienne
- 50 gr Wakame (zeewiersalade)
- ½ rode paprika, in reepjes
- ¼ komkommer, in blokjes
- ½ avocado, in plakjes
- 40 gr sojabonen
- 1 kipschnitzel (in airfryer)

Dressing:

- 1 el Remia Friteslijn Zero
- 1 tl sriracha

Vega: Vega schnitzel

Instructies

Een poké bowl maar dan zonder rijst – en je mist 'm geen seconde. De basis van courgetti en worteljulienne zorgt voor crunch en volume, terwijl de crispy kipschnitzel uit de airfryer voor die satisfying bite zorgt. Perfect als diner waar je iedereen blij mee maakt, want je bouwt 'm precies zoals jij 'm wil.

Bereid de schnitzel in de airfryer tot krokant en goudbruin, snijd daarna in reepjes.

Verdeel alle groenten en toppings in vakjes over een diep bord of bowl – hoe meer kleur, hoe beter.

Voeg de schnitzel toe in het midden, drizzle de sriracha-yoghurt saus erover en top eventueel met sesamzaadjes.

Tip:

Voor extra eiwit of variatie kun je de kip ook vervangen door garnalen, zalm, tofu of een gekookt eitje. Liever met rijst? Voeg dan wat sushi- of bloemkoolrijst toe!



Cook Time

15 Minutes



437 kcal

25 gr eiwit

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm meteen in in de Food APP
Of scan de QR code





Kip met ananas

Ingrediënten voor 1

- 100 gr Kipfilet
- 100 gr Blik tomaten
- half klein blikje ananas (of verse ananas)
- 100 gr Cherrytomaten
- 1 Paprika
- halve Ui
- 2 teentjes Knoflook
- 1 tl Maizena
- 10 gr Ketjap
- 1 tl Komijnpoeder, koriander poeder en gemberpoeder
- 200 gr bloemkoolrijst

Instructies

Je doet de kip door een beetje maïzena (blijft ie lekker sappig en wordt ie niet droog). Dan bak je dit even met een beetje peper en zout en doe je 'm vervolgens uit de pan. Wok nu de ui, paprika en tomaatjes. Dan doe je de geperste knoflook erbij. Vervolgens de ananas en een beetje van het sap. Dan de blik tomaten. Vervolgens de kruiden erbij en de ketjap. En dan doe je de kip er weer doorheen en laat je het nog even pruttelen. Even op smaak brengen met een beetje sambal en/of peper en zout.

Haal de saus uit de pan en verwarm nog even de bloemkoolrijst in de pan. Dan deel ik alle ingrediënten door 4 en weet ik precies hoeveel ik nodig heb van de saus.

VEGA: Zal ook heel goed smaken met vega stukjes OF met Tempeh (deze dan even met dezelfde kruiden en ketjap marineren en goed heet bakken).



Cook Time
15 Minutes



290 kcal
30 gr eiwit

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm
meteen in in de Food APP
Of scan de QR code



Viral Protein Bowl

Ingrediënten

- Rundergehakt
- Zoete aardappel blokjes
- Paprikapoeder, uienpoeder, knoflookpoeder en zout
- Honing
- Crispy Chilli oil
- Avocado
- Huttenkase

VEGA: Basis Rul AH

Instructies

Oke eerlijk is eerlijk, ik was wat sceptisch over deze bowl die helemaal viraal ging. Vooral door de huttenkase. Jakkie! Maar toch moest ik het proberen. En oh yeah... de combi met die chilli honing is echt heul lekker!! Eiwitrijk, goede vetten en very tasty 🥰

En het is dus zoooo makkelijk. Je rult het (vega) gehakt in de tacokruiden. De zoete aardappeltjes in de airfryer 15 minuutjes. En dan maak je het bord op met de gekruide gehakt, de zoete aardappelen, een schep huttenkase en een halve avocado.

Dan de chilli honing. Je mixt honing met crispy chilli oil. En daar top je de maaltijd nog even mee af. En that's the magic. Die combi is zoooo lekker met die chilli honing.

Enjoy!

TIP: Wil je 'm lager in kcal? Dan kun je ook de zoete aardappel vervangen met pompoen.



Cook Time

25 Minutes



540 kcal

33 gr Eiwit

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm meteen in in de Food APP
Of scan de QR code





Cook Time
20 Minutes



419kcal
48 gr eiwit

Kcal Tracken?

[Scan deze link en voer 'm
meteen in in de Food APP](#)
[Of scan de QR code](#)



Leftover Miso Stirfry

Ingrediënten

- Overgebleven groenten (bijv. broccoli, sugarsnaps, spitskool, wortel, ui, champignons)
- 1 el miso-pasta
- 1 kipfilet, in stukjes
- 1 el teriyaki saus
- 1 el sesamzaadjes
- 30 g feta light (verkruid)

VEGA optie: 'Let it Beef' reepjes.

Instructies

Wanneer je denkt: "Ik heb niks meer in huis...", dan blijkt vaak dat je met een beetje creativiteit de lekkerste creaties in elkaar flanst. Deze miso wok is daar het perfecte voorbeeld van: restjes groenten, snelle eiwitbron erbij, alles wokken in smaak en klaar. En bonus: het vult zó goed.

Snijd alle leftover veggies in hapklare stukjes. Wok de groenten op hoog vuur. Voeg op het eind de miso-pasta toe en meng goed door. Bak de kip apart in een pan met de teriyaki saus en bestrooi met sesamzaadjes. Schep de kip bovenop de groenten en verkruid er wat feta overheen.

Tip:

Maak 'm nóg vollender met wat (bloemkool) rijst of als bowl met courgettenoedels. Dit gerecht is letterlijk altijd een goed idee als je denkt dat je "niets in huis" hebt.

High in eiwit, high in volume, low in gedoe.
Yes please 🔥

Zalm feta/pistache crust met Tzatziki

Instructies 2 porties:

Voor de zalm en crust:

- 2 Zalmfilet
- Verse peterselie, fijngehakt
- Verse dille, fijngehakt
- 30 gr pistachenootjes, grof gehakt
- 70 gr feta light
- Rasp van 1/2 citroen
- Peper & zout
- 1 el gele mosterd
- 300gr Griekse yoghurt (bijv. de eiwitrijke van Campina)
- 1/2 komkommer
- geraspt,
- 1 teentje knoflook geperst,
- 1 el citroensap,
- Peper & zout

Instructies

Wow dit is echt m'n nieuwe lievelingsmaaltijd. Mega voedzaam en echt een smaakexplosie. Lekker licht voor in de zomer. De ideale zomerse avondmaaltijd. Komtie:

Hak de peterselie, dille, pistache, feta, citroenrasp, peper en zout allemaal fijn. Dit wordt je smaakvolle kruiden crust.

Besmeer de bovenkant van de zalm met mosterd. Verdeel de crust over de zalm en druk goed aan. Bak de zalm 10-15 min in een voorverwarmde oven op 180 graden (afhankelijk van de dikte).

Voor de tzatziki: meng alles goed door elkaar. Serveer op een bord, leg daar de zalm op en eet het met bv. een flatbread. Echt zó lekker!

En die gezonde Omega-3 heb je ook weer in the pocket ;)



Cook Time
25 Minutes



566 kcal
48 gr Eiwit

Kcal Tracken?

Scan deze link en voer 'm meteen in in de Food APP
Of scan de QR code



Extra Holiday Tips

Deze zomer geen zin om je kcal te tellen? Dat kan natuurlijk ook. Sterker nog: als je goed focust op bewust kiezen, let op je porties en verzadiging, dan kan het ook echt prima zonder kcal tellen.

Het doel hoeft op vakantie naar mijn mening nooit te zijn om progressie te maken. Maar vooral geen regressie ;)

Op vakantie wil je niet continu bezig zijn met eten, maar je wilt wel bewust zijn in wat je eet, wanneer je eet, en waar je op let. En dát is waar het om draait. Bewust eten.

Hoe je grip houdt zonder te tellen:

- Eet op vaste momenten.
- Zorg dat elke maaltijd eiwitten bevat = verzadiging (denk aan: kwark, vlees/vis, ei, tofu, hüttenkäse). Eiwitten vullen & geven energie en houden je cravings in toom.
- Werk met volume: Begin met groenten. Voeg altijd iets 'lichts' toe wat vult (sla, soep, bloemkoolrijst, rauwkost). Grote borden, weinig kcal = toptruc.
- Check-in bij jezelf tijdens het eten: "Heb ik nog trek of ben ik gewoon aan het dooreten?" "Eet ik dit omdat ik het wil, of omdat het er ligt?"
- Ken je valkuil momenten: Is dat de borrel? Die late avond? Wees voorbereid en plan die snack of bouw er omheen of kies er gewoon bewust voor.
- En de belangrijkste reminder: Grip houden gaat niet over perfect zijn. Het gaat over bewust zijn. Het gaat om het altijd weer doorpakken. In beweging blijven. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Kies je momenten bewust:

- Als je uit eten gaat, kies voor een hoofdgerecht waar je écht zin in hebt of voor een toetje. Niet allebei. En kies je wel voor allebei, dan kies je de volgende dag weer voor iets dat wat lichter is. Je kunt zó flexibel zijn.
- Blijf bij je structuur en routines.
- Ik sla geen maaltijden over → dat eindigt vaak in snaaien.
- Ik beweeg, zonder dat het 'moet' gewoon actief blijven voelt lekker.
- Ik neem dingen mee die je helpen (Eiwitrepn, noten, eiwitpoeder, etc). Zo heb je altijd een 'back-up' snack die vult.
- Vertrouw op jezelf: Eén etentje/vakantie/weekendje weg verpest niks. Het draait om wat je meestal doet, niet wat je eenmalig doet.
- Vakantie is niet het probleem. Hoe je ermee omgaat, bepaalt het resultaat. Geniet, kies bewust en kom terug zonder het gevoel dat je 'opnieuw moet beginnen'.

Dat is balans.

Dat is Summer Proof.



Enjoy summer to the fullest!

Wauw, wat was het weer een feestje om dit e-book te mogen maken. Oprecht elke avond als ik aan het koken ben denk ik: dit moet in het weekmenu! Dus bereid je vast voor, er komen er nog veel meer, ik ben nog lang niet uitgekookt haha!

Geniet lekker van de maaltijden, veel kookplezier en enjoy the lifestyle. Heerlijk toch dat je zo lekker kunt eten voor zo weinig kcal? Ik ben benieuwd hoe het jou bevalt! En mocht je naast die voeding toch nog wel een stok achter de deur kunnen gebruiken? Laat het me vooral weten, dan denk ik met je mee op welke manier ik je hierbij kan helpen met een van mijn programma's.

Stuur me dan vooral een mailtje via jill@mrsqualitytime.nl en ik denk graag met je mee.

EN ik geniet natuurlijk graag mee van al jouw lekkere creaties, dus vergeet me vooral niet te taggen op [@mrsqualitytime](https://www.instagram.com/mrsqualitytime) op Instagram.

Happy Summer!

Jill van der Woude

✓ @mrsqualitytime