

Handige tips en lekkere gerechten
om je te helpen gewicht te verliezen.

Print deze pdf uit en gebruik hem als kalender voor een gevarieerd
6 weken programma.



Gun jezelf **6** weken om te wennen aan een gezonde levensstijl met **alli** en verlies 50% meer kilo's dan met een dieet alleen

Wat is **alli**?

- alli** kan je helpen om 50% meer gewicht te verliezen, vergeleken met alleen een dieet. Dit betekent dat voor elke 2 kilo die je verliest met een dieet, je kilo extra verliest met **alli**.
- alli** is een capsule met het actieve bestanddeel Orlistat. De capsules moeten 3 keer per dag bij elke maaltijd worden genomen.
- de **alli**-capsules moeten worden gecombineerd met een dieet met een verminderde calorie-inname en een verlaagd vetgehalte.
- alli** is plaatselijk in je darmen werkzaam. **alli** zorgt ervoor dat ongeveer 25% van het vet dat je eet niet wordt opgenomen en opgeslagen in je lichaam. Hierdoor zal je lichaam het al opgeslagen vet gebruiken voor energie en zul je gewicht verliezen. Het niet-opgenomen vet verlaat je lichaam via de stoelgang.
- alli** is voorbehouden voor volwassenen met overgewicht, met een BMI van 28 of hoger die gemotiveerd en geïnteresseerd zijn in realistisch gewichtsverlies.
- alli** is het enige geregistreerde geneesmiddel bij gewichtsverlies, dat zonder recept verkrijgbaar is bij de apotheek.

Beginnen!

Hoe kan ik beginnen? Waarschijnlijk heb je de 'Ben ik er klaar voor om **alli** te gebruiken?'-test gedaan en weet je nu jouw BMI. Als dat niet het geval is, kun je naar de links gaan in het gedeelte 'Hoe kun je jezelf voorbereiden voor **alli**?' op www.alli.nl/6weken.

De volgende stap is te weten hoeveel calorieën en vet je kunt eten gedurende de dag en per maaltijd. Dit is belangrijk om te weten vanwege de werkwijze van de capsules. Als je meer vet eet dan aanbevolen, zal er ook meer vet je lichaam verlaten via de stoelgang. Dit kan leiden tot klachten zoals diarree. Gebruik de onderstaande 3 stappen om de hoeveelheid vet en calorieën te bepalen die je mag eten per dag en per maaltijd.

- Stap 1: Bepaal jouw niveau van lichamelijke activiteit. Hoe actiever je bent, hoe meer calorieën je mag eten.
- Stap 2: Vergelijk je activiteitsniveau met je gewicht in tabel 1.
- Stap 3: Gebruik tabel 2 om te bepalen hoeveel vet je per maaltijd mag nemen op basis van de aanbevolen calorie-inname.

Tabel 1
calorieën voor vrouwen

Weinig activiteit	Minder dan 68,1 kg	1200 calorieën
	68,1 kg tot 74,7 kg	1400 calorieën
	74,8 kg tot 83,9 kg	1600 calorieën
	84 kg en meer	1800 calorieën
Matige activiteit	Minder dan 61,2 kg	1400 calorieën
	61,3 kg tot 66,7 kg	1600 calorieën
	66,8 kg en meer	1800 calorieën

calorieën voor mannen

Weinig activiteit	Minder dan 65,7 kg	1400 calorieën
	66,8 kg tot 70,2 kg	1600 calorieën
	70,3 kg en meer	1800 calorieën
Matige activiteit	59 kg en meer	1800 calorieën

Tabel 2

Dagelijks streefwaarde voor calorieën	Maximale toegestane hoeveelheid vet per maaltijd	Maximale hoeveelheid vet per snack (1 per dag)
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Realistische doelstellingen voor een positief resultaat

De meeste mensen willen veel kilo's verliezen in een korte tijd. Dit klinkt natuurlijk erg aantrekkelijk, maar het biedt geen oplossing op de lange termijn. Als je de kilo's eraf wilt houden, dan is de truc om langzaam maar zeker gewicht te verliezen. Een halve kilo tot een kilo per week is ideaal.

5 tot 10% van je lichaamsgewicht verliezen, kan al tot een positieve verandering in je gezondheid leiden. Bereken hoeveel kilo's dat voor jou betekent en stel je doel daarop in. Wees eerlijk tegen jezelf, doe het langzaam aan en neem de tijd om te wennen aan een gezonde levensstijl.

Hoe weet ik hoeveel vet mijn maaltijden bevatten?

Dit is natuurlijk je eerste vraag. Als je geen **alli**-recepten gebruikt, kun je veel informatie aflezen van de voedsel-etiquetten op de producten die je gebruikt. Om je extra op weg te helpen, staat er op www.alli.nl/6weken een lijst van veel gebruikte voedingsmiddelen in een volgorde van goede, middelmatige en slechte keuzes. Op het internet staan verschillende gebruiksvriendelijke programma's die precies kunnen berekenen hoeveel vet en calorieën je maaltijden bevatten. Je zult ontdekken dat je snel doorkrijgt hoeveel vet je maaltijden bevatten en je zult snel leren hoe je de juiste gezonde voedingsmiddelen kunt kiezen!

Veel succes!



Ma



Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Di

Tip

Door langzaam te eten, krijgt je maag de tijd om je hersenen te vertellen dat je vol bent. Dit duurt ongeveer 15 minuten. Goed kauwen op je eten helpt ook bij het voorkomen van spijsverteringsproblemen.

Diner

Per pers. **413 kcal** **13 g vet**

Rosbiefrolletjes en gepofte aardappel van de bbq (4 personen)

Ingrediënten:

- 4 stuks rosbeef à la minute
- 400 g wortel
- 400 g rettich
- 1 el basilicumolie
- 4 grote aardappelen
- 2 knoflooktenen in plakjes
- 8 rozemarijntakjes
- 3 el olijfolie
- dippermengsel
- 1 komkommer
- 4 schijven ananas
- aluminiumfolie
- * kruiden van Oil & Vinegar

Bereiding:

Maak de aardappelen schoon, snijd ze doormidden en kook ze in de schil 5 minuten in een pan met kokend water. Leg de aardappelhalften elk op een stuk aluminiumfolie en verdeel de knoflookplakjes, rozemarijntakjes en het dippermengsel erover. Sluit het folie en leg de pakketjes tussen de hete kooltjes en laat ze in ongeveer 20 minuten garen. Maak de wortel en rettich schoon en snijd ze in reepjes van 8 cm. Leg de reepjes 1 minuut in een pan met kokend water (niet op het vuur zetten). Bestrijk de rosbeef met de basilicumolie, rol ze op en leg ze in een barbecue-foliebakje. Leg hier de reepjes op. Rooster het vlees en de groenten ongeveer 6 minuten op het rooster van de hete bbq. Eet er komkommersalade bij.

Wo



Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Besmeer 2 sneetjes met light roomkaas. Leg op een sneetje 1 plakje ham, op het andere sneetje plakjes augurk. Stapel de 2 sneetjes en leg de derde snee brood erboven op. Snijd schuin doormidden.

Do

Tip

Kies bij voorkeur mager vlees en verwijder al het zichtbare vet. Verwijder het vel van gevogelte.

Lunch

Per pers. **429 kcal** **16 g vet**

Clubsandwich met light roomkaas en komkommer

Ingrediënten:

- 3 sneetjes tigger-volkorenbrood (105 g)
- dieethalvarine (18 g)
- light roomkaas
- 1 plakje ham
- 2 augurken

Serveren met:

- Spa rood

Bereiding:

Tip

Leer voedsel etiketten te lezen om de vetinhoud te controleren en houd je aanbevolen vetinname per maaltijd in het achterhoofd. Controleer ook de portiegrootten, als een maaltijd bedoeld is voor 2 personen, moet je ervoor zorgen dat je slechts de helft opeet.

Ma



Di

Wo



Lunch

Per pers. 443 kcal 14 g vet

Mexicaanse pan-tosties

Ingrediënten:

- 1 el demi crème fraîche
- 1 el ketchup
- 2 kleine tortilla's (45 g)
- 2 el geraspte kaas
- Mexicaanse kruiden

Serveren met:

- ijsbergsla en komkommer
- 1 glas vruchtensap

Bereiding:

Meng de crème fraîche en de ketchup. Bestrijk 1 tortilla hiermee en strooi er de kaas en Mexicaanse kruiden over. Dek af met nog een tortilla. Verhit een koekenpan en bak de tortilla's tot de kaas gesmolten is. Snijd in vieren.

Ontbijt

Per pers. 381 kcal 10 g vet

Bagel met kaas en een peer

Ingrediënten:

- bagel (85 g)
- dieethalvarine (6 g)
- plak komijnekaas (15 g)

Serveren met:

- 1 peer (130 g)

Bereiding:

Snijd de bagel doormidden en besmeer een helft met halvarine. Leg de kaas erop en klap de helften op elkaar.



Zo

Per pers. 476 kcal 15 g vet

Diner

Pennesalade met tonijn (4 personen)

Ingrediënten:

- 300 g pennepasta
- 20 zilveruitjes
- 1 rode ui
- 20 zwarte olijven zonder pit
- 2 blikjes tonijn in olie (400 g)
- 1 krop little gem
- 1 pot rode pastasaus (400 g)
- 1 komkommer
- 4 tomaten
- 2 mango's
- 2 el kokosmelk

Bereiding:

Kook de pasta, giet af en spoel af met koud water. Snijd de rode ui in ringetjes. Halveer de olijven. Pluk de sla in stukjes. Snijd de tomaten en komkommer in blokjes. Meng de pasta met alle ingrediënten en naar smaak wat vocht van de zilveruitjes. Nagerecht: halve mango met kokos.

Do



Tip

Kies rode salsa's en sauzen op basis van tomaten in plaats van de romige kaasvarianten.

Vr

Per pers. 308 kcal 5 g vet

Ontbijt

Roerei op brood met appelsap

Ingrediënten:

- 2 sneetjes Allisonbrood (70 g)
- dieethalvarine (12 g)
- plak 30+ kaas (20 g)
- olie (10 ml)
- 1 ei

Serveren met:

- appelsap (150 ml)

Bereiding:

Besmeer het brood met halvarine. Leg op één snee de plak kaas. Verwarm de olie in een koekenpan en bak het ei in 2 minuten gaar terwijl je het ei doorroert. Leg het roerei op de snee met kaas en klap de andere snee erbovenop.

Za

Diner

Per pers. 414 kcal 16 g vet

Pasta met paddenstoelen-goulash (2 personen)

Ingrediënten:

- gemengde paddenstoelen (400 g)
- 2 eetlepels vloeibare margarine (40 g)
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 theelepel chilipoeder, zout, peper
- halfvolle crème fraîche (100 ml)
- 2 eetlepels verse peterselie
- pasta (150 g)
- spruitjes (400 g)

Bereiding:

Snijd de paddenstoelen in stukjes. Verhit de margarine in een hapjespan. Fruit 3 minuten de ui en knoflook. Voeg de paddenstoelen en chilipoeder, zout en peper naar smaak toe. Roer de crème fraîche en peterselie erdoor en laat het goed warm worden. Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing. Kook de spruitjes beetgaar in 10 minuten.



Ma

Per pers. 375 kcal 8 g vet

Toast met filet américain

Ingrediënten:

- 2 toasts (geroosterd witbrood uit een pakje, 20 g)
- dieethalvarine (12 g)
- filet américain (40 g)

Serveren met:

- 1 deel yoghurtdrink (75 ml)
- 1 deel vruchtensap (75 ml)

Bereiding:

Besmeer 2 toast met dieethalvarine en filet américain. Voeg dan het vruchtensap bij de yoghurtdrink.

Diner

Per pers. 528 kcal 12 g vet

Spitskoolrolletjes met mihoen

(4 personen)

Ingrediënten:

- 1 spitskool
- achterham (50 g)
- 2 eetlepels olie (30 g)
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel kerrievoeder
- kalkoenfilet (400 g)
- mihoen (300 g)
- 4 eetlepels zoete ketjap (40 ml)

Bereiding:

Stoom de bladeren van de kool ongeveer 3 minuten in een stoommandje. Snijd de ham fijn en verhit de stukjes kort in een pan. Voeg knoflook toe en verhit nog 2 minuten. Laat de bladeren op een doek uitlekken. Spreid acht bladeren uit en bestrijk ze met de olie en stukjes ham, bestrooi ze met kerrievoeder. Leg daarop nog een blad spitskool en bestrijk dit ook met olie. Vouw de zijanten iets naar binnen en rol de bladeren op tot losse pakketjes. Leg deze in het stoommandje. Stoom de rolletjes nog 5 minuten. Bak intussen de kalkoenfilets en bereid de mihoen volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking. Doe er een scheutje ketjap door.



Do

Lunch

Per pers. 318 kcal 16 g vet

Mosterdsoep met brood

Ingrediënten:

- 1 kom mosterdsoep (250 ml)
- 1 waldkorndroogje (50 g)

Bereiding:

Warm de soep op. Snijd intussen het broodje in sneetjes.

Vr



Lunch

Per pers. 420 kcal 12 g vet

Meergranen pistolet met selderijladsade en rosbleef

Ingrediënten:

- 1 meergranen pistolet
- dieethalvarine (6 g)
- 1 el selderijladsade
- 1 plakje rosbleef
- wat blaadjes sla

Bereiding:

Besmeer het pistoletje met halvarine, selderijladsade, rosbleef en sla.

Za

Tip

Di

Kennis over portiegrootte is een heel belangrijk onderdeel bij gewichtsverlies. Het raden van portiegrootten kan het verschil maken tussen een goed en een teleurstellend resultaat op de weegschaal.

Ontbijt

Zo

Per pers. 315 kcal 6 g vet

Verse aardbeienyoghurtshake en knäckebröd

Ingrediënten:

- magere yoghurt (150 ml)
- aardbeien (100 g)
- perensap (50 ml)
- muesli (3 eetlepels)
- 2 bruine knäckebrödjies (20 g)
- dieethalvarine (12 g)
- honing (30 g)

Bereiding:

Doel de yoghurt in een blender. Voeg de aardbeien toe en schenk er het perensap bij. Voeg drie eetlepels muesli toe en meng goed. Besmeer het knäckebröd met dieethalvarine en honing.

Diner

Per pers. 465 kcal 15 g vet

Salade met heilbot en appel

(4 personen)

Ingrediënten:

- 2 kropjes little gem
- 2 appels
- heilbot (400 g)
- 3 el honing
- 2 el teriyakisaus (Japanse sojasaus)
- 2 el zonnebloemolie
- 2 tl kruidenazijn
- 2 notenvruchtenbollen
- halfvolle halvarine (40 g)

Bereiding:

Maak een marinade van 1 eetlepel honing, teriyakisaus, zonnebloemolie en kruidenazijn. Laat de heilbot 1-3 uur in de intrekken in de koelkast. Verwarm de vis in een ovenschaal 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden. Schil de appels en snijd ze in parten. Leg ze 2 minuten in een pan met kokend water (niet op het vuur zetten). Snijd de bolletjes in sneetjes en besmeer met boter en honing. Leg sla op de borden, doe daarop de vis en de appelparten. Druppel het marinadevocht erover. Serveer met de sneetjes.

Wo



Tip

Je hoeft je geen zorgen te maken dat je aparte maaltijden moet klaarmaken voor jou en je gezin. De *alli*-recepten zijn gezond, lekker en geschikt voor iedereen.

Ma



Di



Per pers. 420 kcal 9 g vet

Ontbijt

Pitabroodjes met tartaar, halfvolle melk en een sinaasappel

Ingrediënten:

- 2 pitabroodjes
- halve ui (25 g)
- halve gele paprika (40 g)
- 2 gepelde tomaten
- tartaartje (100 g)
- paprikapoeder

Serveren met:

- 1 glas halfvolle melk (150 ml)
- 1 sinaasappel

Bereiding:

Snipper de ui en snijd de paprika en tomaten in reepjes. Bak het tartaartje in het eigen vet gaar. Bak de ui en paprika kort mee. Voeg de tomaten toe en warm goed op. Rooster de pitabroodjes bruin. Snijd de broodjes open en vul ze met het mengsel.

Wo

Per pers. 418 kcal 16 g vet

Lunch

Uitsmijter met ham

Ingrediënten:

- 2 eieren
- tomaat (70 g)
- 2 sneetjes meergranenbrood
- plak achterham (15 g)
- theelepelt mosterd
- peper
- bieslook
- halve eetlepel vloeibare margarine

Bereiding:

Besmeer het brood met mosterd. Snijd een tomaat in plakjes en leg die op het brood. Verhit margarine in een koekenpan. Voeg de achterham en eieren toe. Bak het in 2 minuten gaar. Leg de uitsmijter op het brood en strooi er peper en bieslook over.



Zo

Per pers. 534 kcal 16 g vet

Diner

Broodje burger met gebakken groenten (4 personen)

Ingrediënten:

- 4 el olie
- 400 g mager gehakt
- 4 bruine zachte bolletjes
- 2 el ketchup
- ijsbergsla
- 1 gele paprika
- 4 augurken
- 400 g kant-en-klaar groentepakket
- 200 g mihoen

Bereiding:

Bak het gehakt in de olie in 5 minuten bruin en gaar. Snijd de broodjes open en besmeer de onderste helften met ketchup en beleg met plakjes augurk, ijsbergsla en paprika. Leg de bovenste broodhelften er bovenop. Roerbak het groentepakket en maak de mihoen klaar volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.



Do

Per pers. 300 kcal 5 g vet

Ontbijt

Pannenkoek met aardbeien

Ingrediënten:

- 1 voorverpakte pannenkoek naturel (100 g)
- aardbeien (100 g)
- theelepelt poedersuiker

Bereiding:

Warm de pannenkoek op in de koekenpan. Snijd de aardbeien doormidden en leg die op de pannenkoek. Bestrooi je ontbijt met poedersuiker.

Vr

Per pers. 493 kcal 12 g vet

Diner

Visschotel en bietjes (4 personen)

Ingrediënten:

- gekookte bietjes in plakjes (500 g)
- koolvisfilet (400 g)
- 1 ui (60 g)
- peper
- 1 beker crème fraîche halfvol (200 ml)
- aardappelschijfjes (700 g)
- venkelzaad
- halfvolle boter (25 g)

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 220 graden. Verdeel de bietjes over een ovenschaal. Leg de visfilets erop en voeg gesnipperde uitsjes en peper toe. Giet de crème fraîche erover en bestrooi met venkelzaad. Bedek met aardappelschijfjes en bestrooi met venkelzaad en vlokjes boter. Bak in 35 minuten gaar.

Tip

Za

Gebruik een calorieteller die op het internet staat, als je niet precies weet hoeveel calorieën en vet er in je maaltijd zit.

Ma



Per pers. **345 kcal** **15 g vet**

Biogarde met peer en noten

Ingrediënten:

- Biogarde yoghurt (150 g)
- 1 peer (120 g)
- 3 pecannoten (21 g)
- 1 eetlepel honing (18 g)

Serveren met:

- thee zonder suiker of melk

Bereiding:

Schil een peer en snijd die in dunne partjes. Breek 3 pecannoten in stukjes en voeg ze met de peer partjes toe in een schaaltje Biogarde. Doe er een eetlepel honing bij en roer het geheel door.

Di

Tip

Maak een boodschappenlijst en koop alleen wat er op de lijst staat. Je hebt meer grip op de zaak en het scheelt veel in tijd. Breng jezelf niet onnodig in de verleiding - als je het niet in uw winkelwagentje legt, komt het ook niet in de koelkast.

Wo



Per pers. **405 kcal** **16 g vet**

Kaasbroodje uit de pan met ananassap

Ingrediënten:

- 2 sneetjes bruin brood (70 g)
- 1 sneetje 30+ kaas
- paprikapoeder
- 1 ei
- magere melk (50 ml)
- vloeibare margarine (1/2 el)

Serveren met:

- 1 glas ananassap (150 ml)

Bereiding:

Snijd de korstjes van het brood. Beleg 1 sneetje met kaas en strooi er wat paprikapoeder over. Doe het andere sneetje er bovenop en snijd schuin doormidden. Klop een ei los gebruik de helft hiervan. Voeg de melk toe en meng het geheel. Wentel de sneetjes voorzichtig er doorheen. Verhit de margarine in een koekenpan en bak de broodjes in 5 minuten bruin.

Lunch

Per pers. **488 kcal** **16 g vet**

Pitabroodjes met makreel, wortelbolletjes en melk

Ingrediënten:

- gestoomde makreelfilet (40 g)
- 1 rode ui
- 1 augurk
- 1 el yogonaise
- peper
- krulpeterselie
- 2 pitabroodjes

Serveren met:

- schaaltje wortelbolletjes
- 1 glas magere melk

Bereiding:

Meng de makreelfilet met snippers ui, plakjes augurk, yogonaise, peper en krulpeterselie. Rooster 2 pitabroodjes, snijd ze open en vul ze met het mengsel.



Vr



Za

Diner

Per pers. **460 kcal** **15 g vet**

Gebakken tonijnsteak met gebakken aardappeltjes en broccoli (4 personen)

Ingrediënten:

- broccoli (12 kg)
- aardappelen (600 g)
- tonijnsteak (400 g)
- vloeibaar bak- en braadvet (4 el)
- zonnebloemolie (4 el)
- Italiaanse kruiden (1 el)
- snufje zout en peper

Bereiding:

Schil de aardappelen, snijd ze in stukjes en kook ze in 15 minuten gaar. Snijd de broccoli in roosjes en kook ze beetgaar in ongeveer 4 minuten. Strooi de kruiden over de steak. Bak of grill de steak in 3 minuten gaar. Bak de aardappelen in de olie goudbruin. Voeg peper en zout toe en serveer.

Zo

Tip

Kijk eens naar onze lijst met gezonde voedselkeuzes als je een alternatief wilt voor gezonde en smakelijke snacks op www.alli.nl/bweken.

Per pers. **400 kcal** **9,2 g vet**

Diner

Risotto met ham en verse erwten (4 personen)

Ingrediënten:

- olijfolie (1 el)
- 4 lente-uitjes, gesnipperd
- risottorijst (300 g)
- gedopte erwten (300 g)
- groentebouillon (500 ml)
- ham, in dikke plakken (200 g)
- geraspte Parmezaanse kaas (40 g)

Bereiding:

Verhit de olie in een pan en fruit de uitjes glazig. Voeg de rijst en 300 ml bouillon toe. Laat dit koken. Roer regelmatig en voeg steeds een scheut bouillon toe als het vocht is opgenomen. Snijd de ham in blokjes. Roer de erwten en de ham door de rijst als die bijna gaar is. Voeg zo nodig meer bouillon toe tot alles gaar is. Dien de risotto op met per portie 1 eetlepel Parmezaanse kaas.

Tip: Voeg cherrytomaatjes toe voor een leuke kleur en extra smaak

Do

Tip

Als je het leuk vindt om cakes te bakken, probeer dan appelmoes in plaats van boter of olie. Je cake zal nog altijd vochtig en lekker zijn, maar met minder vet.

Ma

Wo

Per pers. 430 kcal 11 g vet

Lunch

Tosti van krentenbrood met spijs

Ingrediënten:

- 2 sneetjes krentenbrood met spijs
- 1 appel
- kaneel
- dieethalvarine (6 g)

Bereiding:

Haal de spijs uit het brood en besmeer de sneetjes ermee. Snijd een appel in dunne plakjes en leg die op 1 sneetje. Bestrooi met kaneel. Leg het andere sneetje er met de spijskant op. Bestrijk de buitenkant dun met halvarine. Bak de tosti in een tosti-ijzer.

Di

Per pers. 427 kcal 16 g vet

Diner

Snelle ovenschotel en een warme appel (2 personen)

Ingrediënten:

- 2 tartaartjes (200 g)
- vleeskruident
- roerbakgroenten (400 g)
- half pak naturel aardappelpuree (88 g)
- geraspte 30+ kaas (50 g)
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel vloeibare margarine (15 ml)
- 2 appels
- kaneel

Bereiding:

Bak de tartaar met kruiden en een teentje uitgeperste knoflook rul. Voeg de groenten toe en bereid de puree. Doe de groenten en de tartaar in een ovenschaal. Schep daarop de puree, smeer die uit en strooi de kaas erover. Bak de schotel in 20 minuten op 200 graden goudbruin. Schil de appels en snijd ze in partjes. Leg die in een ovenschaal, bestrooi ze met kaneel en bruin ze onder de grill in ongeveer 10 minuten.

Lunch

Per pers. 310 kcal 12 g vet

Mueslibrood met kaneelappeltjes en mandarijnensap

Ingrediënten:

- 1 el vloeibare margarine
- ½ theelepel kaneel
- 1 appel (Jonagold)
- 2 sneetjes mueslibrood

Bereiding:

Smelt de margarine in een pannetje en roer de kaneel erdoor. Voeg plakjes gesneden appel toe en schep goed om. Leg de plakjes onder de grill tot ze bruin worden. Rooster ondertussen het mueslibrood. Schep de appel erop.

Do

Ontbijt

Per pers. 395 kcal 13 g vet

Tosti geitenkaas-appel

Ingrediënten:

- 2 sneetjes bruin casinobrood
- zachte geitenkaas
- 1 appel
- dieethalvarine (12 g)

Bereiding:

Besmeer het brood met geitenkaas. Snijd een appel in plakjes en leg die op een sneetje. Leg het andere sneetje erop. Bestrijk de buitenkant dun met halvarine. Bak de tosti goudbruin.

Vr



Per pers. 368 kcal 14 g vet

Diner

Chili con carne met ananas (4 personen)

Ingrediënten:

- 1 blik ananasschijven (430 g)
- 2 eetlepels olijfolie
- tartaar (300 g)
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook
- 3 paprika's in stukjes (groen, rood en geel)
- 1 blikje tomatenpuree (70 g)
- 2 blikken kidneybonen (800 g)

Bereiding:

Verhit de olie in een braadpan en rul hierin de tartaar. Voeg ui, knoflook, paprika en tomatenpuree toe en roerbak 5 minuten. Voeg de kidneybonen met vocht toe en breng al roerend aan de kook. Voeg de ananasstukjes toe. Laat 5 minuten zachtjes pruttelen. Serveer in diepe borden.

Za

Zo

Lunch

Per pers. 441 kcal 16 g vet

Panini met pesto

Ingrediënten:

- 1 paninibroodje
- dieethalvarine (6 g)
- eetlepel pesto (20 g)
- 1 plak achterham
- 1 bosui in ringetjes

Bereiding:

Snijd het paninibroodje open en besmeer met halvarine en pesto. Beleg de onderkant met achterham en bosui. Leg de bovenkant van het broodje erop. Rooster bruin in een grillpan.

