



# 7 DAGEN DIËTEN MET SMAAK

Jezelf net iets te flink in de watten gelegd tijdens die lange winterdagen? Speciaal voor NINA werkte diëtiste Marieken Callebaut een 7 dagendieet uit. Geen spartaanse toestanden, maar een voedingsplan vol smaak. Wie zegt dat lijnen een gevecht tegen de honger hoeft te zijn?

## LEEFREGEL

Een dieet heeft pas zin als je dagelijks niet meer dan 1.500 kilocalorieën opneemt. Het NINA-dieet voldoet aan deze voorwaarde.



## VOOR TUSSENDOR

Het kan best gebeuren dat de honger, tussen de hoofdmaaltijden in, even komt opzetten. Loop dan niet meteen naar de snoepkast, maar kies resoluut voor gezonde tussendoortjes. Schakel zo'n smulmoment driemaal per dag (voormiddag, namiddag en avond) in.

Zijn perfect voor een gezond tussendoortje: een stuk fruit, fruitsalade, magere yoghurt, magere platte kaas met stukjes fruit (peer, banaan, aardbei), kop karnemelk, vezelrijke koek, rijstwafel, snede peperkoek, fruitmilkshake (magere yoghurt of melk gemixt met appel, peer, banaan), magere pudding (magere/halfvolle melk, puddingpoeder, zoeten beperken), kop groentesoep, kerstomaatje, stuk wortel, stuk komkommer, bloemkoolrosjes.

## TEGEN DE DORST

Drink elke dag voldoende plat of bruisend water aangevuld met koffie, thee of magere groentebouillon. Alcohol kan met mate want 1 glas wijn (rood/wit) bevat ongeveer 100 kcal per glas.

&gt;&gt;

Maandag **1.234 KCAL**

## Linzenschotel

### INGREDIËNTEN (4 PERS.)

125 g bruine linzen • 1 mager groentebouillonblokje • 1 l water  
• 2 el olijfolie • 1 ajuin • 150 g wortel, schoongemaakt en in blokjes gesneden • 150 g courgette, in blokjes gesneden • 250 g gepelde tomaat • 1/2 koffielepel komijnzaadjes • 2 el tomatenpuree • 2 appels, geschild en in blokjes gesneden • 60 g (ongekookte) volle rijst, gekookt en afgekoeld • 1 teentje knoflook • 1/2 bosje koriander, blaadjes geplukt • peper en zout • 300 g tofoe, uitgelekt en drooggedept, in plakjes gesneden • 1 el bloem • 1 koffielepel paprikapoeder

### BEREIDING

Wentel de tofoe lichtjes in een mengsel van bloem en paprikapoeder en kruid met peper en zout. Verhit 1 el olijfolie en bak de tofoe aan beide zijden krokant. Houd warm.

Kook de linzen beetgaar in water met 1/2 bouillonblokje. Giet af. Verhit 1 el olie en bak de ajuin met de wortel glazig. Voeg knoflook, courgette en appel toe en stoof even mee. Doe er de tomatenpuree en komijn bij en stoof enkele minuten. Voeg de gepelde tomaten en de rest van het bouillonblokje toe. Laat 15 minuten sudderen. Doe er net voor het serveren de rijst, linzen, tofoe en koriander bij.

### Ontbijt

**408 KCAL** 20,3 G EIWITTEN  
58,68 G KOOLHYDRATEN 21,91 G VET \*

3 sneden meergranenbrood  
confituur met verlaagd suikergehalte  
1 snede kaas 20+  
dun smeren met minarine  
125 g magere yoghurt  
koffie of thee

### Lunch

**459 KCAL** 28,7 G EIWITTEN  
63,02 G KOOLHYDRATEN 10,06 G VET \*

300 ml groentesoep (groentemengeling met ontvet bouillonblokje)  
4 sneden meergranenbrood  
2 sneden filet de saxe (of andere magere vleeswaren als paardenfilet, ontvette ham, varkensgebraad, runderfilet)  
dun smeren met minarine

### Diner

**367 KCAL** 15,35 G EIWITTEN  
41,01 G KOOLHYDRATEN 15,87 G VET \*

Linzenschotel

\*Voedingswaarde voor 1 persoon

Dinsdag **1.338 KCAL**



## Ontbijt

**390 KCAL** 17,88 G EIWITTEN  
69,48 G KOOLHYDRATEN 4,57 G VET \*

60 g ongesuikerde muesli  
125 g magere platte kaas  
1 banaan  
koffie of thee

## Lunch

**370 KCAL** 12 G EIWITTEN  
54,8 G KOOLHYDRATEN 11,5 G VET \*

Slaatje met Waldkornbroodje

## Diner

**578 KCAL** 41,03 G EIWITTEN  
41,29 G KOOLHYDRATEN 27,52 G VET \*

140 g gegrild vlees (kalfslapjes, biefstuk, struisvogelfilet,...)  
250 g gestoofde boontjes met ajuin (1 el vetstof/persoon)  
aardappelpuree (210 g aardappelen, 25 ml halfvolle melk, kruiden en eventueel beetje minarine)

\*Voedingswaarde voor 1 persoon

# Slaatje met Waldkornbroodje

### INGREDIËNTEN (4 PERS.)

4 Waldkornbroodjes • 100 g ijsbergsla, in reepjes gesneden • 1 tomaat, gepeld en ontpit, in blokjes gesneden • 200 g komkommer, in blokjes gesneden • 150 g wittekool, in dunne julienne gesneden • 150 g rodekool, in dunne julienne gesneden • 40 g cashewnoten, in een droge pan geroosterd

### Voor de vinaigrette

1 el olijfolie • 1 el water • 2 dl magere yoghurt • 1 koffielepel vloeibare honing • 1 koffielepel witte wijnazijn • 1 sjalot, fijngesnipperd • 2 el peterselie, fijngehakt • zout en peper

### BEREIDING

Meng alle ingrediënten voor de vinaigrette. Doe alle ingrediënten - op het brood na - voor het slaatje in een kom en meng goed. Bedruppel met de vinaigrette.

Woensdag **1.338 KCAL**

## Garnaalcocktail met meloen

### INGREDIËNTEN (4 PERS.)

4 volkorenbroodjes  
• 600 g cavaillonmeloen,  
geschild en ontpit, in partjes gesneden

• 250 g gepelde grijze garnalen

### Voor het sausje

200 g magere platte kaas

• 4 el karnemelk • 1 el citroensap

• 1 el dille, fijngehakt • zout en peper

### BEREIDING

Meng de meloen met de garnalen. Roer alle ingrediënten voor het sausje door elkaar en verdeel het over de cocktail.

### Ontbijt

**391 KCAL** 10,93 G EIWITTEN  
67,42 G KOOLHYDRATEN 8,73 G VET \*

3 sneden getoast bruin brood  
confituur met verlaagd suikergehalte  
1 sneed magere smeltkaas  
1 volkoren speculaas of 1 sneed peperkoek  
koffie of thee

### Lunch

**362 KCAL** 27,04 G EIWITTEN  
54,48 G KOOLHYDRATEN 3,96 G VET \*

Garnaalcocktail met meloen

### Diner

**585 KCAL** 57,86 G EIWITTEN  
72,9 G KOOLHYDRATEN 6,92 G VET \*

60 g (ongekookte) volkoren penne  
140 g kipfilet gebakken (1 el vetstof/pers.)  
300 g groenten (broccoli, wortel  
en courgette (gestoomd) afwerken  
met gepelde tomaat, basilicum en peper.

\*Voedingswaarde voor 1 persoon

Donderdag **1.376 KCAL**



### Ontbijt

**408 KCAL** 18,35 G EIWITTEN  
75,85 G KOOLHYDRATEN 3,8 G VET

60 g ongesuikerde ontbijtgranen met  
1 kop halfvolle melk  
1 sinaasappel

### Lunch

**378 KCAL** 20,17 G EIWITTEN  
55,17 G KOOLHYDRATEN 8,54 G VET

4 sneden volkorenbrood, belegd met  
50 g magere smeerkaas, schijfjes tomaat,  
komkommer en radijsjes

### Diner

**590 KCAL** 36,47 G EIWITTEN  
47,84 G KOOLHYDRATEN 28,06 G VET

Wok met vis en groenten

\*Voedingswaarde voor 1 persoon

## Wok met vis en groenten

### INGREDIËNTEN (4 PERS.)

140 g zalmfilet, in blokjes gesneden • 500 g staartvis, in blokjes gesneden • 200 g wortel, schoongemaakt en in dunne plakjes gesneden • 160 g boontjes, schoongemaakt en kort geblancheerd • 250 g champignons, in plakjes gesneden • 240 g (ongekookte) langegraankorrelrijst, gekookt en afgekoeld • 4 el arachideolie • 2 el sojasaus • 2 cm gember, geschild en geraspt • zout en peper

### BEREIDING

Verhit de wok en voeg 3 el olie toe. Bak de stukjes vis gedurende 2 min. in de hete olie, neem ze uit en houd ze warm. Doe nog 1 el olie in de wok. Voeg de wortel toe en roerbak 2 minuten, doe er de champignons bij en roerbak opnieuw 2 minuten, doe er de boontjes en de rijst bij en laat alles doorwarmen. Voeg ten slotte de vis, de gember en de soja toe en kruid met peper en zout.

Vrijdag **1.399 KCAL**

## Pasta met gerookte zalm

### INGREDIËNTEN (4 PERS.)

- 240 g (ongekookte) volkoren pasta • 400 g broccoli, in roosjes verdeeld en beetbaar gestoomd • 1 teentje knoflook, geperst • 1 el olijfolie • 3,75 dl magere room • 1 tl mosterd • 140 g gerookte zalm, in reepjes gesneden • 400 g tomaat, gepeld en ontpit, in blokjes gesneden • 2 tl citroensap • 3 el bieslook, gesnipperd

### BEREIDING

Kook de pasta beetbaar, giet af, laat uitlekken en houd warm. Verwarm de olie en fruit de knoflook aan. Voeg room, zalm, broccoli, tomaat, mosterd en citroensap toe en laat alles even doorwarmen. Serveer met de warme pasta en de bieslook.

### Ontbijt

**336 KCAL** 15,2 G EIWITTEN  
57,34 G KOOLHYDRATEN 5,14 G VET

- 3 sneden volkorenbrood
- 1 hoekje magere smeerkaas
- 1 kiwi
- koffie of thee

### Lunch

**389 KCAL** 24,93 G EIWITTEN  
48,8 G KOOLHYDRATEN 10,33 G VET

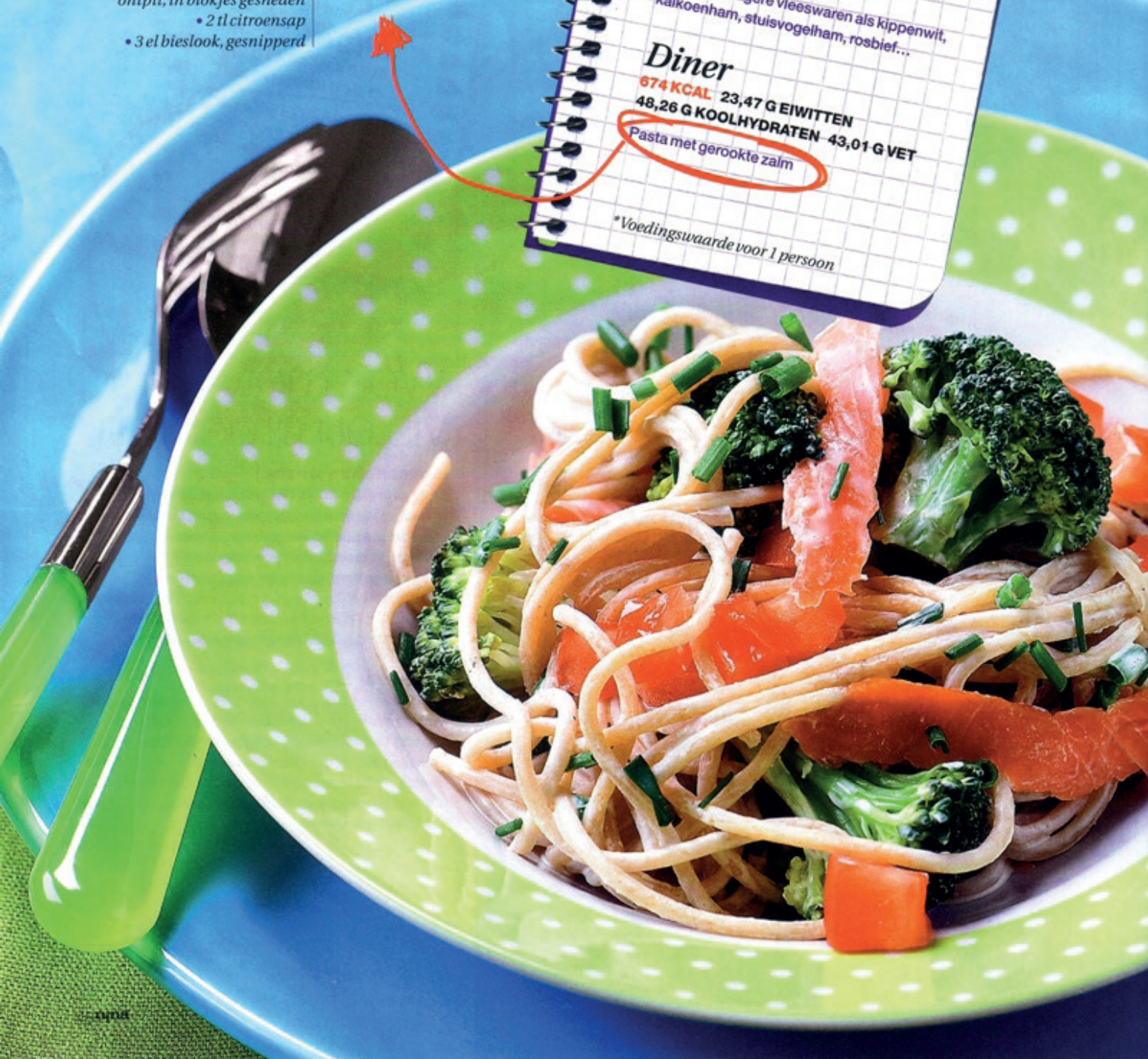
- 300 ml broccolisoup (ontvette vleesbouillon, broccoli, peterselie, nootmuskaat, peper)
- 80 g meergranenstokbrood
- dun smeren met minarine
- 4 sneden magere vleeswaren als kippenwit, kalkoenham, stuisvogelham, rosbief...

### Diner

**674 KCAL** 23,47 G EIWITTEN  
48,26 G KOOLHYDRATEN 43,01 G VET

Pasta met gerookte zalm

\*Voedingswaarde voor 1 persoon



Zaterdag **1.343 KCAL**



### Ontbijt

**447 KCAL** 21,03 G EIWITTEN  
74,05 G KOOLHYDRATEN/7,25 G VET

50 g havervlokken met 1 glas halfvolle  
melk of magere yoghurt  
1 pompelmoes  
potje magere fruityoghurt  
koffie of thee

### Lunch

**319 KCAL** 20,93 G EIWITTEN  
30,15 G KOOLHYDRATEN 12,84 G VET

Croque-monsieur

### Diner

**577 KCAL** 33,5 G EIWITTEN  
48,15 G KOOLHYDRATEN 16,5 G VET

200 g gekookte aardappelen (eventueel  
portie voor morgen ook al meekoken)  
150 g vis (in papillot in de oven  
met 250 g groentemengeling van fijngesneden  
wortel, paprika, prei, ajuin en 1 el olie)

\*Voedingswaarde voor 1 persoon

## Croque-monsieur

#### INGREDIËNTEN (4 PERS.)

8 sneden volkorenbrood • 4 sneden kaas 20+  
(20 g/snede) • 2 sneden magere ham (160 g in totaal)  
• minarine • 12 kerstomaatjes • 200 g wortel, geraspt  
250 g komkommer, in schijfjes • 10 radijsjes,  
in dunne plakjes gesneden

#### BEREIDING

Leg de sneetjes kaas en ham tussen het brood, besmeer de  
buitenkant van het brood met minarine. Leg de croque-  
monsieurs in het croque-ijzer tot de kaas smelt.  
Meng de groenten door elkaar en serveer bij de croques.

Zondag **1.336 KCAL**

## Gegratineerde aardappel met biefstuk

### INGREDIËNTEN (4 PERS.)

800 g aardappelen, geschild en in plakjes gesneden  
• 1 dl melk • 1 teen knoflook, geperst • 50 g magere kaas, geraspt • 500 g broccoli, in roosjes verdeeld  
• 560 g biefstuk • 1 el mosterd • 2 el rozemarijn, fijngehakt • 2 el olijfolie • zout en peper

### BEREIDING

Stoom de aardappelen gaar, leg de plakjes in een ovenschaal, verdeel de knoflook ertussen. Overgiet met de melk, bestrooi met de kaas en laat goudbruin gratineren onder de grill. Stoom de broccoli beetgaar. Bestrijk het vlees met een mengsel van mosterd en rozemarijn. Verhit de olijfolie en bak het vlees. Kruid met peper en zout. Serveer met de aardappelgratin en de broccoli.

### Ontbijt

**506 KCAL** 20,15 G EIWITTEN  
85,94 G KOOLHYDRATEN 9,12 G VET

2 kleine meergranenbroodjes  
magere smeerkaas  
fruitsalade  
(1/2 appel, 1/2 peer, 1/2 kiwi, 1/2 sinaasappel)  
koffie of thee

### Lunch

**376 KCAL** 24,61 G EIWITTEN  
47,73 G KOOLHYDRATEN 9,69 G VET

tortilla van 50 g spinazie, 50 g broccoli,  
50 g courgette, 25 g rode paprika, 1 ei,  
40 ml magere melk, 1/4 el mosterd,  
basilicum, 10 g gemalen kaas 20+, peper  
2 sneden geroosterd brood

### Diner

**454 KCAL** 44,97 G EIWITTEN  
37,93 G KOOLHYDRATEN 13,8 G VET

Gegratineerde aardappel met biefstuk

\*Voedingswaarde voor 1 persoon

