

# Schema

07:30 / 08:00

Magere kwark (mag met een smaakje)  
Gepofte spelt  
Blauwe bessen (mag uit de vriezer zijn)

10:00 / 11:00

Appel

12:00 / 13:00

Volkoren boterham, met een gekookt ei, kipfilet  
zuivelspread bieslook light  
Pakje appelsap 30% minder suiker  
onbeperkt, sla, tomaatjes en komkommertjes gebruiken.

15:00 / 16:00

Bolletje goed bezig reep

18:00 / 19:00

Gewokte kip met boontjes (zie ons recept)  
Mag een ander recept, als het maar rond de 500/600 kcal  
is

19:30 / 20:30

Ongezouten noten

Probeer 1,5 tot 2 liter water/thee te drinken.  
Als je cassis of fanta wil. Neem dan de zero variant.  
Probeer het te beperken tot 1 max 2 glaasjes.

# Recept:

# Kip Korma

2 personen, 30+ minuten, hoofdgerecht

Ingrediënten

Bron: Voedingscentrum

.....

Benodigdheden:

- 100 gram zilvervliesrijst ongekookt
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- stukje gemberwortel (grootte van 1 duim) 2 tomaten
- handje cashewnoten (25 gram) 200 gram kippendijvlees
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel garam masala 100 ml halfvolle yoghurt 1 kaneelstokje
- 500 gram spitskool

Bereiding

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Pel de ui en de knoflook en snijd het klein.
3. Schil de gember en rasp het stukje.
4. Was de tomaten en snijd ze klein.
5. Hak de cashewnoten klein.
6. Snijd de kip in blokjes.
7. Fruit de ui, de knoflook en de gember in 1 eetlepel olie. Bak de garam masala mee tot het gaat geuren.
8. Voeg de stukjes tomaat en de cashewnoten toe en bak dit kort mee.
9. Pureer het mengsel met de staafmixer.
10. Verhit de kruidenpasta met de kip in de pan en voeg de yoghurt en het kaneelstokje toe.
11. Laat de kip met een deksel op de pan in 20 minuten gaar worden.
12. Maak de spitskool schoon en snijd de kool in repen.
13. Roerbak de spitskool in de rest van de olie in een paar minuten gaar.
14. Geef de spitskool en de rijst bij de kip korma.