

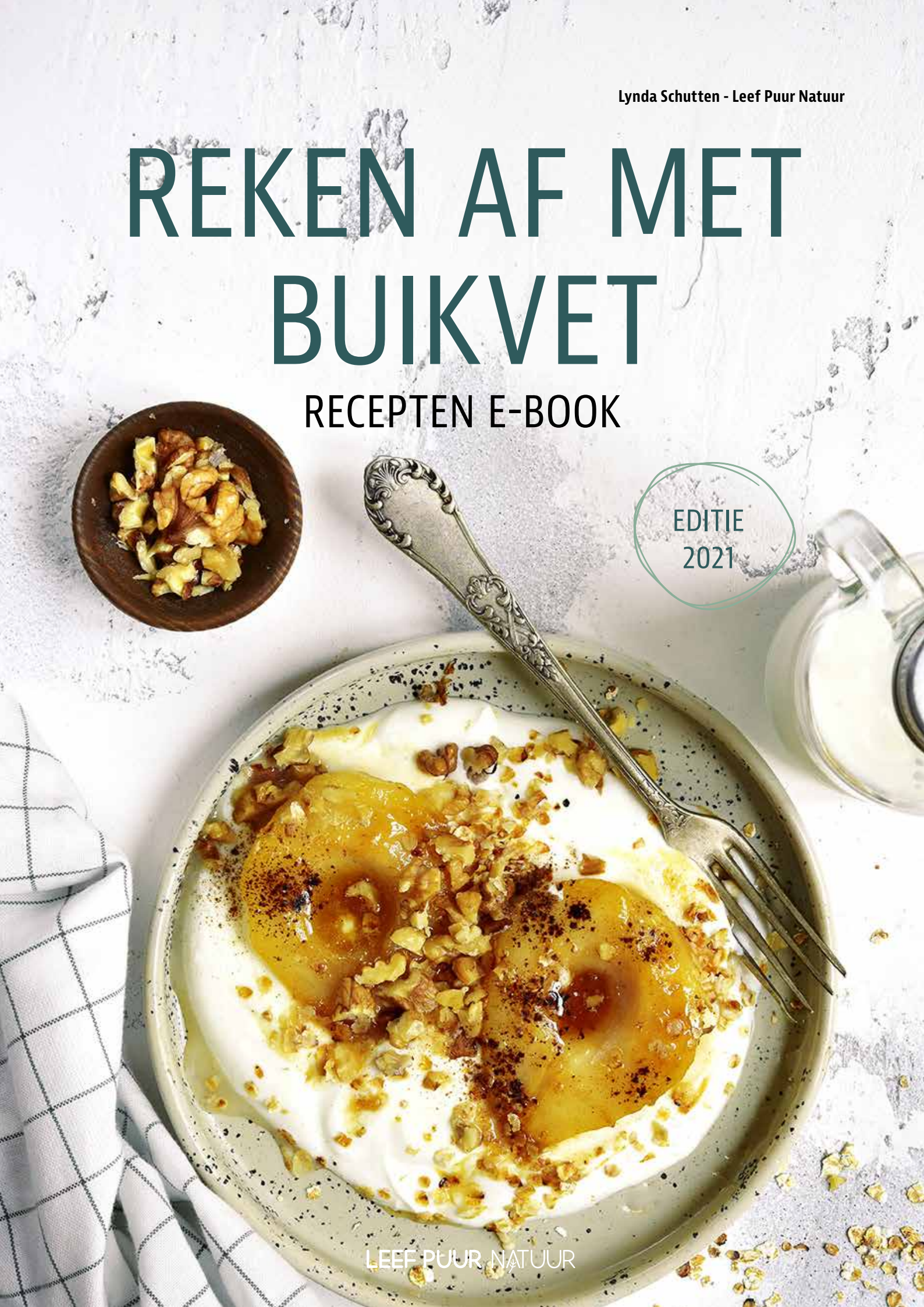
Lynda Schutten - Leef Puur Natuur

REKEN AF MET BUIKVET

RECEPTEN E-BOOK

EDITIE
2021

LEEF PUUR NATUUR



LEEF PUUR NATUUR

DISCLAIMER

De weekmenu's zijn met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De maker stelt zich echter niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

De informatie in dit boek is niet bedoeld als diagnostiek en behandeling van medische aandoeningen. Leefstijlverandering kan medicatiegebruik beïnvloeden. Raadpleeg daarom altijd eerst je eigen huisarts voordat je met dit programma aan de slag gaat.

Op de inhoud van dit materiaal is auteursrecht van toepassing. Alle rechten zijn voorbehouden. De inhoud mag niet zonder schriftelijke toestemming van Leef Puur Natuur worden gekopieerd of gebruikt. De auteur en uitgever maken gebruik van digitale 'fingerprint' software om illegale distributie tegen te gaan, met juridische stappen als gevolg.



*Let op:
alle rechten zijn
voorbehouden.*

INHOUDSOPGAVE

OVER DE WEEKMENU'S 7

KEUKENBENODIGDHEDEN 8

WEEKMENU 1 9

WEEKMENU 2 10

WEEKMENU 3 11

WEEKMENU 4 12

DE RECEPTEN 14

BOODSCHAPPENLIJSTEN 131

Lang houdbare boodschappenlijst

Verse en wekelijkse boodschappenlijst

Dag 1 - 3

Dag 4 - 6

Dag 7 - 9

Dag 10 - 12

Dag 13 - 15

Dag 16 - 18

Dag 19 - 21

Dag 22 - 24

Dag 25 - 28

*Klik op de titel om
naar de pagina te
gaan!*



OVER DE WEEKMENU'S

- * Alle recepten zijn voor één persoon (*tenzij anders vermeld*).
- * Je eet dagelijks 3 hoofdmaaltijden + 1 tussendoortje. De recepten zijn op elkaar afgestemd.
- * De recepten zijn glutenvrij.
- * Kan je niet goed tegen zuivel? Bij elk recept met zuivel staat een zuivelvrije optie.
- * Ben je vegetarisch? Bij elk recept met vlees of vis staat een vegetarische optie.
- * Je mag gerechten en dagen met elkaar wisselen. Houd daarbij rekening met de voedingswaarden:
 - Calorieën: 1500 - 1600
 - Koolhydraten: 50 - 80 gram
 - Eiwitten: 90 - 120 gram
 - Vetten: 90 - 120 gram
 - Vezels: 30 - 40 gram
- * Je mag kruiden en/of specerijen naar keuze toevoegen.
- * Lust je een bepaalde groente niet? Dit mag je gewoon vervangen door elke andere groente, op enkele uitzonderingen na.

Deze groenten hebben van nature meer koolhydraten:

- Zoete aardappel
 - Pompoen
 - Aardpeer
 - Schorseneren
 - Mais
 - Yam
 - Pastinaak
- * Krijg je een maaltijd niet op? Eet het overgebleven deel later op de dag als je trek hebt. Je kunt eventueel het tussendoortje van die dag overslaan.
 - * Ben je erg actief? Voeg dan een extra gezonde koolhydraatbron toe aan je maaltijd. Denk aan havermout bij je ontbijt, extra peulvruchten of quinoa bij je lunchsalade of zoete aardappel of zilvervliesrijst bij je avondmaaltijd.
 - * Opgroeïende kinderen hebben meer koolhydraten nodig, maar probeer ze wel enkel gezonde koolhydraten te geven, zoals zilvervliesrijst, zoete aardappel, speltpasta, zuurdesembrood, quinoa, havermout, fruit, etc.
 - * Heb je een partner die mee-eet en meer nodig heeft? Doe dan hetzelfde zoals hierboven beschreven.

KEUKENBENODIGDHEDEN

| | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| Aluminiumfolie | Pizzasnijder |
| Bakpapier | Pollepel |
| Bakplaat | Pureestamper |
| Beslag- of mengkom | Rasp (<i>fijn en grof</i>) |
| Blender/staafmixer | Saladekom |
| Dunschiller | Satéprikkers |
| Garde | Schaar |
| Grillpan | Schuimspaan |
| Kaasschaaf | Snijmes |
| Keukenmachine | Snijplank |
| Keukenrol | Soeplepel |
| Keukenweegschaal | Soeppan |
| Knoflookpers | Spatel |
| Koekenpan | Steelpan |
| Kommetje/schaaltje | Vergiet |
| Maatbeker | Vershoudbakje/-folie |
| Muffinbakvorm | Wok- of hapjespan |
| Opscheplepel | Zeef |
| Oven | |
| Ovenschaal (<i>groot en klein</i>) | <i>Optioneel: kwastje</i> |
| Pan met deksel | <i>Optioneel: vijzel</i> |
| Papieren muffinvormpjes | |

WEEK 1

DAG 1

ONTBIJT

Pangranola met yoghurt en kiwi

LUNCH

Salade van wortellinten

TUSSENDOOR

Olijven en kiwi

DINER

Zalm met Oosterse spruitjes

DAG 4

ONTBIJT

Bramen-chiapudding met perzik

LUNCH

Gebakken Romaine met
misodressing

TUSSENDOOR

Hummus met groenten

DINER

Poké bowl met rivierkreeftjes

DAG 6

ONTBIJT

Hüttenkäse met gebakken peer
en pangranola

LUNCH

Ovenschotel met gehaktballetjes
en mozzarella

TUSSENDOOR

Eiersalade in slawraps

DINER

Boekweit bowl met halloumi

DAG 2

ONTBIJT

Gegrilde avocado en grapefruit

LUNCH

Shanghai paksoi met tahin

TUSSENDOOR

Griekse yoghurt met mandarijn

DINER

Za'atar kip met zoet-pittige
koolsalade

DAG 5

ONTBIJT

Komkommersmoothie

LUNCH

Indiase chaat met aardbeien

TUSSENDOOR

Rijstwafels met eiersalade

DINER

Ovenschotel met gehaktballetjes
en buffelmozzarella

DAG 7

ONTBIJT

Hartige ontbijtbowl

LUNCH

Groene salade

TUSSENDOOR

Grapefruit-jasmijnsmoothie

DINER

Bloemkoolpizza met mozzarella
en zongedroogde tomaat

DAG 3

ONTBIJT

Turkse eieren

LUNCH

Knapperige salade

TUSSENDOOR

Bananenijs met aardbeien

DINER

Chili con pulled oats

*Klik op het recept
om naar de pagina
te gaan!*

WEEK 2

DAG 8

ONTBIJT

Avocadoyoghurt met aardbeien

LUNCH

Waterkers-linzensoep

TUSSENDOOR

Gedroogd fruit en rozenbottel-
kurkumathee

DINER

Shakshuka met lamsgehakt

DAG 11

ONTBIJT

Spinaziemuffins met geitenkaas

LUNCH

Snelle gazpacho

TUSSENDOOR

Wortel-fetadip met groenten

DINER

Dorade met venkel-appelsalade

DAG 13

ONTBIJT

Ontbijtsalade met bleekselderij
en mozzarella

LUNCH

Lasagne bolognese met pompoen
en pulled oats

TUSSENDOOR

Walnoten en olijven

DINER

Gemarineerde kipdijfilet met
ananas en bloemkoolrijst

DAG 9

ONTBIJT

Frambozensmoothie met paksoi

LUNCH

Slawraps met spliterwtten

TUSSENDOOR

Griekse yoghurt met fruit

DINER

Romige soep met garnalen

DAG 12

ONTBIJT

Kersen-chocosmoothie bowl

LUNCH

Noriwraps met avocado

TUSSENDOOR

Matcha energy balls

DINER

Lasagne bolognese met
pompoen en pulled oats

DAG 14

ONTBIJT

Boerenkoolomelet met
paddenstoelen

LUNCH

Bietensalade met halloumi

TUSSENDOOR

Groene smoothie

DINER

Portobellosteaks met salsa verde

DAG 10

ONTBIJT

Spinaziemuffins met geitenkaas

LUNCH

(Snij)biet salade

TUSSENDOOR

Matcha energy balls

DINER

Halloumi bowl met venkel en
gebakken pruim

*Klik op het recept
om naar de pagina
te gaan!*

WEEK 3

DAG 15

ONTBIJT

Avocado met hüttenkäse en zeewiertopping

LUNCH

Salade met geroosterde rode paprika en geitenkaas

TUSSENDOOR

Smoothie van munt, framboos en limoen

DINER

Kip traybake met kerriebloemkool

DAG 18

ONTBIJT

Cashew-citroenroom met chiazaad

LUNCH

Hummus bowl met ingelegde bloemkool

TUSSENDOOR

Mandarijn

DINER

Runderreepjes met sesam-limoenwoksaus en rijst

DAG 20

ONTBIJT

Banaan-speculaaspannenkoekjes

LUNCH

Geroosterde aubergine met yoghurt-tahinsaus

TUSSENDOOR

Zeewierchips

DINER

Miso-gemberzalm met gewokte knoflookspinazie

DAG 16

ONTBIJT

Cashew-citroenroom met vers fruit

LUNCH

Linzenwafels met forelsalade

TUSSENDOOR

Olijven en zongedroogde tomaten

DINER

Courgette-doperwtensoup met basilicum, feta en citroen

DAG 19

ONTBIJT

Pompoen-cacaosmoothie bowl

LUNCH

Eiwrap met hüttenkäse en avocado

TUSSENDOOR

Zeewierchips

DINER

Harissa-aubergine bowl

DAG 21

ONTBIJT

Kurkuma-roerei met sesam en bosui

LUNCH

Linzenwafels met avocado en hummus

TUSSENDOOR

Gemengde noten

DINER

Courgettespaghetti met linzenbolognese

DAG 17

ONTBIJT

Kruidige overnight oats

LUNCH

Courgette-doperwtensoup met basilicum, feta en hele citroen

TUSSENDOOR

Forelsalade met komkommer

DINER

Kabeljauw met gestoofde bosui en romesco

*Klik op het recept
om naar de pagina
te gaan!*

WEEK 4

DAG 22

ONTBIJT

Watermeloen-kokossmoothiebowl

LUNCH

Lichte Caesar salade

TUSSENDOOR

Goji bliss balls

DINER

Eend met sinaasappel-
waterkerssalade

DAG 25

ONTBIJT

Chiapudding met warm fruit

LUNCH

Tabbouleh van bloemkoolrijst

TUSSENDOOR

Hüttenkäse bowl

DINER

Kip-palmkoolsoep met
knoflookolie

DAG 27

ONTBIJT

Kurkuma-boerenkoolsmoothie

LUNCH

Waldorfsalade

TUSSENDOOR

Olijven en amandelen

DINER

Fusilli met garnalen en
prei-dillesaus

DAG 23

ONTBIJT

Ontbijtsalade met avocado

LUNCH

Snelle miso-soep

TUSSENDOOR

Goji bliss balls

DINER

Heilbot met knoflookpuree
en groene asperges

DAG 26

ONTBIJT

Appel-havermuffins

LUNCH

Kip-palmkoolsoep met
knoflookolie

TUSSENDOOR

Dip van pompoenpitten
met bleekselderij

DINER

Vegetarische shepherd's pie

DAG 28

ONTBIJT

Soufflé-omelet met aardbeien

LUNCH

Mexicaanse slawraps

TUSSENDOOR

Appel-havermuffins

DINER

Vegan pad thai

DAG 24

ONTBIJT

Parfait met vijg

LUNCH

Italiaanse salade met
verse ansjovis

TUSSENDOOR

Groene smoothie

DINER

Braziliaanse feijoada
met pompoen

*Klik op het recept
om naar de pagina
te gaan!*



ONTBIJT - DAG 1

PANGRANOLA MET YOGHURT EN KIWI

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Maak eerst de pangranola. Meng de honing met de sojasaus en zet apart.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de noten een paar minuten. Schep regelmatig om.
3. Voeg de overige ingrediënten, behalve het honingmengsel, toe en schep goed om. Bak nog een paar minuten. Voeg daarna het honingmengsel toe en meng goed.
4. Bak nog 2 minuten. Bewaar de helft van de pangranola voor vandaag. De overige pangranola kun je, als deze is afgekoeld, in een goed afgesloten bakje bewaren tot dag 6.
5. Schep de yoghurt in een kom en garneer met de pangranola en de kiwi.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 85 gram kokos- of notenyoghurt.

TIP

- De pangranola kun je makkelijk van tevoren bereiden en tot een week in een goed afgesloten bakje bewaren.
- Kiwi's kun je heel goed met schil opeten. De schil bevat antioxidanten én vezels. Bij groene kiwi's kan de schil wat fuzzy zijn, maar bij een gele kiwi is de schil zo glad als bij een appel.

INGREDIËNTEN

- 30 gram gemengde noten, grof gehakt
- 20 gram havervlokken
- ½ el honing
- 1 el chiazaad
- ½ el hennepzaad
- ½ el zonnebloempitten
- ½ el pompoenpitten
- ½ el kokosolie
- 1 el sojasaus

VOOR HET ONTBIJT

- ½ portie pangranola
- 100 gram Griekse yoghurt
- ½ kiwi, in blokjes

KCAL 434

Koolhydraten: 21,5 gram

Eiwitten: 15 gram

Vetten: 31 gram

Vezels: 7 gram

LUNCH - DAG 1

SALADE VAN WORTELLINTEN

ZO MAAK JE HET

1. Schaaf de penen met een dunschiller of kaasschaaf in lange linten.
2. Meng de extra vierge olijfolie met de gember en appelciderazijn in een saladekom tot een dressing. Breng op smaak met zout en peper.
3. Meng de wortellinten, waterkers en basilicumblaadjes door de dressing.
4. Schep de dressing op een bord en garneer met de hazelnoten, verse geitenkaas en edelgistvlokken.



Vervang de verse geitenkaas door veganistische geitenkaas of veganistische feta.

TIP

Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de dressing dan apart mee, anders wordt de waterkers slap.

INGREDIËNTEN

- 75 gram verse geitenkaas, verkruimeld
- 20 gram hazelnoten, fijngehakt
- 2 el edelgistvlokken
- 1 bospeen
- 1 gele peen
- 40 gram waterkers
- 10 gram verse basilicum, alleen de blaadjes

DRESSING

- ½ el extra vierge olijfolie
- ½ el verse gember, geraspt
- 1 el appelciderazijn

KCAL 474

Koolhydraten: 18 gram

Eiwitten: 22,5 gram

Vetten: 32 gram

Vezels: 13 gram

TUSSENDOOR - DAG 1

OLIJVEN EN KIWI

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de olijven en de kiwi.

INGREDIËNTEN

50 gram groene olijven

½ kiwi, in parten

KCAL 81

Koolhydraten: 4,5 gram

Eiwitten: 1 gram

Vetten: 6 gram

Vezels: 2 gram

DINER - DAG 1

ZALM MET OOSTERSE SPRUITJES

ZO MAAK JE HET

1. Meng de sojasaus met de rode peper en de helft van de knoflook in een diep bord. Leg de zalmfilet in de marinade en laat 10 minuten in de koelkast staan. Draai de zalm halverwege om.
2. Verhit ondertussen de helft van de sesamolie in een wok op hoog vuur. Wok de spruitjes, de overige knoflook en de sjalot 8 - 10 minuten. Voeg daarna de kastanjechampignons toe en bak nog 5 - 8 minuten.
3. Verhit de overige sesamolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de zalm 2 - 3 minuten per kant.
4. Blus de groenten af met de marinade van de zalm. Roer goed door en bak nog 2 minuten.
5. Schep de groenten op een bord en leg daar de zalm naast. Garneer de groenten en de zalm met het sesamzaad.



Vervang de zalmfilet door 100 gram tofu in blokjes. Marineer de tofu ook in het sojamengsel.

INGREDIËNTEN

140 gram zalmfilet
200 gram spruitjes, schoon en gehalveerd
150 gram kastanjechampignons, in kwarten
1 el sesamolie
1 teen knoflook, fijngesneden
1 sjalot, gesnipperd
2 el sojasaus
1 el sesamzaad
½ rode peper, fijngesneden, meer of minder naar smaak

KCAL 575

Koolhydraten: 18 gram

Eiwitten: 43 gram

Vetten: 34 gram

Vezels: 14 gram

ONTBIJT - DAG 2

GEGRILDE AVOCADO EN GRAPEFRUIT

ZO MAAK JE HET

1. Verhit een grillpan op hoog vuur. Leg de avocado en de grapefruit met de snijkant naar beneden in de pan. Grill 4 - 5 minuten.
2. Meng ondertussen het limoensap, de limoenrasp en de extra vierge olijfolie in een kommetje.
3. Leg de gegrilde avocado en grapefruit met de gegrilde kant naar boven op een bordje. Besprenkel met de limoendressing en garneer met de kiemen en de pistachenoten. De avocado en grapefruit kun je zo uit de schil lepelen.

TIP

Heb je weinig tijd? Dan hoef je de grapefruit en avocado niet te grillen. De grapefruit is dan wat moeilijk uit de schil te lepelen, dus je kan deze dan ook in partjes snijden.

INGREDIËNTEN

20 gram pistachenoten,
fijngenhakt

½ avocado, zonder pit
½ grapefruit

10 gram kiemen naar keuze

½ el extra vierge olijfolie
½ limoen, sap en rasp

KCAL 379

Koolhydraten: 10 gram

Eiwitten: 8 gram

Vetten: 32 gram

Vezels: 7 gram

LUNCH - DAG 2

SHANGHAI PAKSOI MET TAHIN

ZO MAAK JE HET

1. Verhit een grillpan op hoog vuur. Leg de Shanghai paksoi met de snijkant naar beneden in de pan en grill 5 - 8 minuten.
2. Meng ondertussen de tahin met de haver fraïche, het limoensap en de limoenrasp in een kommetje. Breng op smaak met peper en zout.
3. Smeer de tahinsaus op een bord en leg daar de gegrilde paksoi op. Garneer met de pinda's, bosui en verse kruiden.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je de paksoi tot 1 dag van tevoren grillen en in de koelkast bewaren. Je hoeft de tahinsaus niet apart mee te nemen.

TIP

Shanghai paksoi is een kleine paksoi en is goed te vinden bij Aziatische supermarkten, en tegenwoordig ook bij o.a. Albert Heijn en Jumbo. Kun je het niet vinden? Gebruik dan een halve normale paksoi.

INGREDIËNTEN

2 el tahin
15 gram pinda's, grof gehakt
1 Shanghai paksoi, in de lengte
gehalveerd
2 el haver fraïche
1 bosui, fijngesneden
½ limoen, sap en rasp
5 gram verse koriander,
fijngesneden
5 gram verse basilicum,
fijngesneden

KCAL 402

Koolhydraten: 13 gram

Eiwitten: 16 gram

Vetten: 31 gram

Vezels: 10 gram

TUSSENDOOR - DAG 2

GRIEKSE YOGHURT MET MANDARIJN

ZO MAAK JE HET

1. Schep de yoghurt in een kommetje en garneer met de mandarijn en cacao nibs.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 80 gram kokos- of notenyoghurt.

INGREDIËNTEN

100 gram Griekse yoghurt
1 mandarijn, in partjes
1 el cacao nibs

KCAL 208

Koolhydraten: 10 gram

Eiwitten: 6 gram

Vetten: 12,5 gram

Vezels: 1,5 gram

DINER - DAG 2

ZA'ATAR KIP MET ZOET-PITTIGE KOOLSALADE

ZO MAAK JE HET

1. Meng de perzik, appelciderazijn, knoflookpoeder, pul biber, tabasco en zout en peper in een grote kom. Pureer met een staafmixer tot een gladde dressing.
2. Voeg de kool toe aan de dressing en masseer 5 minuten met je handen de dressing in de kool. Dit zorgt ervoor dat de kool minder stug wordt. Meng daarna de courgettespaghetti door de kool en zet tot gebruik in de koeling.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de kipfilet in 4 - 5 minuten aan beide kanten gaar. Haal uit de pan en bestrooi aan beide kanten met de za'atar. Snijd de kipfilet in plakken.
4. Smeer de hummus op een bord en leg daar de kip op. Bestrooi met de fetakaas. Serveer met de koolsalade.



Vervang de kipfilet door 80 gram voorgekookte en afgespoelde kikkererwten. Bak de kikkererwten 10 minuten in de koekenpan en leg op de hummus. Garneer met de za'atar en de fetakaas.

TIP

Za'atar is een Midden-Oosterse kruidenmix en goed te vinden bij o.a. de Albert Heijn of Jumbo. Zelf maken kan ook! Meng gelijke delen oregano, sumac, geroosterd sesamzaad, gemalen komijn en een beetje zout. Bewaar in een goed afgesloten bakje.

INGREDIËNTEN

150 gram kipfilet
40 gram fetakaas, verkruid
60 gram hummus
200 gram witte of Chinese kool,
in dunne reepjes
200 gram courgettespaghetti
½ perzik
½ el kokosolie
1 el za'atar
1 el appelciderazijn
½ tl knoflookpoeder
½ tl pul biber of chilivlokken
1 el tabasco, meer of minder
naar smaak

KCAL 577

Koolhydraten: 23,5 gram

Eiwitten: 56 gram

Vetten: 33 gram

Vezels: 13 gram

*Leg alvast
½ banaan voor het
tussendoortje van
morgen in de
vriezer.*

ONTBIJT - DAG 3

TURKSE EIEREN

ZO MAAK JE HET

1. Breng ruim water met de azijn in een steelpan aan de kook. Breek de eieren apart van elkaar in kleine kommetjes.
2. Maak met een schuimspaan een draaikolk in het water. Laat de eieren, één voor één, in het water glijden. Je kunt het eiwit eventueel met de schuimspaan richting het eigeel duwen.
3. Pocheer de eieren een paar minuten, of tot het eiwit gestold is. Schep met de schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
4. Giet het water uit de steelpan en zet terug op het vuur. Voeg de Griekse yoghurt toe en verwarm. Breng de yoghurt op smaak met zout en peper.
5. Schep de yoghurt op een bord en leg daar de gepocheerde eieren op. Garneer met de gesmolten roomboter, paprikapoeder, pul biber, bladpeterselie en granaatappelpitjes.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije kwark.

TIP

- Heb je weinig tijd? Dan hoeft je de yoghurt natuurlijk niet te verwarmen.
- Is eieren pocheren niet je ding? Dan kun je de eieren ook in 5 - 6 minuten zacht koken, pellen en op de yoghurt leggen.

INGREDIËNTEN

2 eieren
100 gram Griekse yoghurt
1 el granaatappelpitjes
1 el roomboter, gesmolten
1 el natuurazijn
10 gram verse bladpeterselie, fijngesneden
1 tl paprikapoeder
Optioneel: 1 tl pul biber

KCAL 364

Koolhydraten: 4 gram

Eiwitten: 18 gram

Vetten: 31 gram

Vezels: 1 gram

LUNCH - DAG 3

KNAPPERIGE SALADE

ZO MAAK JE HET

1. Meng de sesamolie, de extra vierge olijfolie, het citroensap, de citroenrasp, de rode peper en de koriander in een saladekom.
2. Meng de koolraap, de radijs, de komkommer en het sesamzaad door de dressing.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan hoef je de dressing niet apart mee te nemen.

INGREDIËNTEN

1 koolraap, in dunne staafjes
100 gram radijs, in plakjes
½ komkommer,
in dunne staafjes
2 el sesamzaad

DRESSING

1 el sesamolie
1 el extra vierge olijfolie
½ rode peper, fijngesneden
½ citroen, sap en rasp
10 gram verse koriander,
fijngesneden

KCAL 322

Koolhydraten: 11,5 gram

Eiwitten: 6 gram

Vetten: 26 gram

Vezels: 6 gram

TUSSENDOOR - DAG 3

BANANENIJS MET AARDBEIEN

ZO MAAK JE HET

1. Mix de banaan met het vanille-extract in een keukenmachine tot een dikke massa.
2. Schep het bananenijs in een kommetje en garneer met de aardbeien en walnoten.

TIP

Geen zin in ijs? Dan kun je de natuurlijk ook een schaalte plakjes (*ontdooide!*) banaan, aardbeien en walnoten als tussendoortje eten.

INGREDIËNTEN

½ banaan, bevroren
50 gram aardbeien, in plakjes
20 gram walnoten, grof gehakt
1 tl vanille-extract

KCAL 200

Koolhydraten: 13,5 gram

Eiwitten: 4 gram

Vetten: 14 gram

Vezels: 2,5 gram

DINER - DAG 3

CHILI CON PULLED OATS

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de helft van de kokosolie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook, de ui en de helft van de jalapeño 4 - 5 minuten.
2. Voeg het cacaopoeder, de gemalen komijn en de helft van het paprikapoeder toe. Bak nog 2 minuten.
3. Voeg de gele paprika en kikkererwten toe en schep goed om. Voeg de gezeefde tomaten en de pulled oats toe. Breng de chili op smaak met zout en peper en laat, met de deksel schuin op de pan, 20 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.
4. Verhit, als de chili bijna klaar is, de overige kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bloemkoolrijst 2 minuten. Schep daarna in een diep bord.
5. Schep de chili op de bloemkoolrijst en garneer met de haver fraïche, de overige jalapeño en het overige paprikapoeder.

TIP

Deze chili con pulled oats is makkelijk te verdubbelen en in te vriezen. Zo heb je altijd een gezonde maaltijd in de vriezer!

INGREDIËNTEN

- 150 gram pulled oats
- 75 gram kikkererwten uit pot of blik, afgespoeld
- 1 el haver fraïche
- 1 gele paprika, in blokjes
- 200 gram gezeefde tomaten
- 200 gram bloemkoolrijst
- 1 el kokosolie
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- ½ ui, gesnipperd
- 1 tl cacaopoeder
- 1 tl (*gerookt*) paprikapoeder
- 1 tl gemalen komijn
- 1 el appelciderazijn
- ½ jalapeño, fijngesneden

KCAL 619

Koolhydraten: 35 gram

Eiwitten: 57,5 gram

Vetten: 20 gram

Vezels: 21,5 gram

*Bereid de
chiapudding voor
morgenochtend
alvast voor.*

ONTBIJT - DAG 4

BRAMEN-CHIAPUDDING MET PERZIK

ZO MAAK JE HET

1. Meng de kokosmelk met de bramen en kaneel in een hoge kom.
Pureer glad met een staafmixer.
2. Meng de bramenpuree met het chiazaad in een glas. Zet een nacht in de koelkast.
3. Garneer de chiapudding met de perzik en munt.

INGREDIËNTEN

3 el chiazaad
100 ml kokosmelk
½ perzik, in partjes
50 gram bramen
50 gram verse munt,
alleen de blaadjes, fijngesneden
1 tl kaneel

KCAL 363

Koolhydraten: 12 gram

Eiwitten: 9 gram

Vetten: 28 gram

Vezels: 13,5 gram

LUNCH - DAG 4

GEBAKKEN ROMAINE MET MISODRESSING

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olijfolie in een grillpan op hoog vuur. Bak de Romaine, met de snijkant naar beneden, 5 minuten.
2. Meng ondertussen de miso, honing en het limoensap in een kom tot een dressing. Voeg eventueel wat water toe om de dressing te verdunnen. Proef de dressing goed, deze moet zoet, zout en zuur zijn. Voeg eventueel meer miso, honing of limoensap toe.
3. Besprenkel de snijkant van de gebakken Romaine met de dressing en garneer met de granaatappelpitjes en edelgistvlokken.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je de baby Romaine van tevoren bakken. De dressing hoeft je niet apart mee te nemen.

TIP

Heb je weinig tijd? Dan kun je het bakken van de Romaine overslaan.

INGREDIËNTEN

1 krop baby Romaine,
gehalveerd in de lengte
1 el olijfolie
2 el granaatappelpitjes
2 el edelgistvlokken

DRESSING

2 el miso
½ el honing
1 limoen, sap

KCAL 280

Koolhydraten: 20,5 gram

Eiwitten: 13,5 gram

Vetten: 14 gram

Vezels: 10 gram

TUSSENDOOR - DAG 4

HUMMUS MET GROENTEN

ZO MAAK JE HET

1. Garneer de hummus met het paprikapoeder. Dip de groenten in de hummus.

INGREDIËNTEN

50 gram hummus
100 gram snackworteltjes
½ komkommer, in repen
1 tl (*gerookt*) paprikapoeder

KCAL 205

Koolhydraten: 12,5 gram

Eiwitten: 5,5 gram

Vetten: 13,5 gram

Vezels: 6 gram

DINER - DAG 4

POKÉ BOWL MET RIVIERKREEFTJES

ZO MAAK JE HET

1. Meng de bloemkoolrijst met het limoensap en een snuf zout in een kom. Zet minimaal 15 minuten in de koelkast.
2. Meng ondertussen alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje. Zet apart.
3. Verdeel de rivierkreeftjes, de mango, de edamame, de zeewiersalade en de avocado over de bloemkoolrijst. Garneer de poké bowl met de dressing en daarna met de nori en de kiemen.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 1 el kokos- of notenyoghurt.



Vervang de rivierkreeftjes door 100 gram tempeh in blokjes. Bak de tempeh krokant in wat kokosolie.

INGREDIËNTEN

- 150 gram rivierkreeftjes
- 200 gram bloemkoolrijst
- 50 gram mango, in blokjes
- 100 gram edamame (*sojabonen*)
- 50 gram zeewiersalade (*wakame*)
- ½ avocado, in repen
- 10 gram kiemen naar keuze
- 1 norivel, verkruid
- 2 el limoensap

DRESSING

- 1 el Griekse yoghurt
- ½ tl verse gember, geraspt
- ½ teen knoflook, fijngesneden
- 1 el sojasaus

KCAL 586

Koolhydraten: 23,5 gram

Eiwitten: 52 gram

Vetten: 30 gram

Vezels: 18 gram

ONTBIJT - DAG 5

KOMKOMMERSMOOTHIE

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde smoothie.
2. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan extra water toe tot de gewenste structuur.

INGREDIËNTEN

100 ml kokosmelk met 17% vet

½ komkommer

½ peer

5 gram verse munt,
alleen de blaadjes, fijngesneden

Optioneel: ½ glas ijsblokjes

KCAL 257

Koolhydraten: 12,5 gram

Eiwitten: 3,5 gram

Vetten: 19 gram

Vezels: 3 gram

LUNCH - DAG 5

INDIASE CHAAT MET AARDBEIEN

ZO MAAK JE HET

1. Meng de kikkererwten in een diep bord met de sjalot, de aardbeien, de jalapeño, de limoenrasp, de extra vierge olijfolie en wat zout.
2. Meng het limoensap met de Griekse yoghurt in een kommetje. Breng op smaak met zout en peper.
3. Garneer de chaat met de limoenyoghurt, koriander, granaatappelpitjes en cayennepeper.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 40 gram kokos- of notenyoghurt.

TIP

Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je de toppings door de chaat heen mengen.

INGREDIËNTEN

75 gram kikkererwten uit pot
of blik, afgespoeld
50 gram Griekse yoghurt
75 gram aardbeien, gehalveerd
1 el extra vierge olijfolie
½ sjalot, gesnipperd
1 limoen, sap en rasp
10 gram verse koriander,
fijngesneden
1 tl cayennepeper
2 el granaatappelpitjes
½ jalapeño, fijngesneden

KCAL 335

Koolhydraten: 25,5 gram

Eiwitten: 10,5 gram

Vetten: 17,5 gram

Vezels: 11 gram

TUSSENDOOR - DAG 5

RIJSTWAFELS MET EIERSALADE

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Maak eerst de eiersalade. Kook de eieren hard. Laat ze schrikken en pel de eieren.
2. Prak de eieren in een kom met de Griekse yoghurt, de mosterd, de kerriepoeder en de kruiden. Breng de eiersalade op smaak met peper en zout.
3. Beleg de rijstwafels met de helft van de eiersalade. Bewaar de overige eiersalade in een bakje in de koelkast voor het tussendoortje van morgen.

INGREDIËNTEN

3 eieren
3 el Griekse yoghurt
20 gram verse kruiden naar
keuze, fijngesneden
½ el grove mosterd
1 ½ tl kerriepoeder

TUSSENDOORTJE

2 rijstwafels
1 portie eiersalade

KCAL 225

Koolhydraten: 16 gram

Eiwitten: 12,5 gram

Vetten: 9 gram

Vezels: 2 gram

DINER - DAG 5

VOOR
2 PORTIES

OVENSCHOTEL MET GEHAKT- BALLETJES EN BUFFELMOZZARELLA

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Breng ruim gezouten water in een pan aan de kook. Kook de broccoliroosjes 5 minuten en giet daarna af.
3. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 5 minuten rondom bruin. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.
4. Meng de gezeefde tomaten met de balsamicoazijn, de knoflook, zout en peper in een ovenschaal.
5. Verdeel de broccoliroosjes, gehaktballetjes en cherrytomaten over de saus. Leg de plakjes mozzarella over de ovenschotel. Bak de ovenschotel 15-20 minuten in de oven.
6. Bak ondertussen de pijnboompitten goudbruin.
7. Garneer de ovenschotel met de pijnboompitten en de basilicum. Eet $\frac{2}{3}$ van de ovenschotel vanavond, en bewaar de rest voor de lunch van morgen.



Vervang de mozzarella door veganistische mozzarella of veganistische fetakaas.



Vervang de gehaktballetjes door vegetarische balletjes.

INGREDIËNTEN

200 gram rundergehaktballetjes
100 gram buffelmozzarella,
in plakjes
20 gram pijnboompitten
500 gram broccoliroosjes
100 gram cherrytomaten,
gehalveerd
200 gram gezeefde tomaten
 $\frac{1}{2}$ el olijfolie
1 el balsamicoazijn
 $\frac{1}{2}$ teen knoflook, fijngesneden
10 gram verse basilicum, alleen
de blaadjes, fijngesneden

KCAL 689

Koolhydraten: 9,5 gram

Eiwitten: 57 gram

Vetten: 39 gram

Vezels: 16,5 gram

ONTBIJT - DAG 6

HÜTTENKÄSE MET GEBAKKEN PEER EN PANGRANOLA

ZO MAAK JE HET

1. Schep met een theelepel het klokhuis uit de peer. Leg de peer in een kom en schep daar de hüttenkäse en pangranola op.



Vervang de hüttenkäse door lactosevrije kwark.

INGREDIËNTEN

- 100 gram hüttenkäse
- ½ peer
- 1 portie pangranola

KCAL 436

Koolhydraten: 24,5 gram

Eiwitten: 21,5 gram

Vetten: 25 gram

Vezels: 8 gram

LUNCH - DAG 6

OVENSCHOTEL MET GEHAKT- BALLETTJES EN BUFFELMOZZARELLA

ZO MAAK JE HET

1. Lunch lekker met de ovenschotel van gisteren. Je kunt de ovenschotel zo opeten of nog 5 minuten opwarmen.

INGREDIËNTEN

½ portie ovenschotel
van gisteren

KCAL 335

Koolhydraten: 5 gram

Eiwitten: 28,5 gram

Vetten: 19,5 gram

Vezels: 8 gram

RECEPT VAN
GISTEREN

TUSSENDOOR - DAG 6

EIERSALADE IN SLAWRAPS

ZO MAAK JE HET

1. Haal 3 - 4 mooie grote blaadjes van de krop baby Romaine. Snijd de rest van het kropje fijn.
2. Meng de fijngesneden sla met de eiersalade. Vul de blaadjes sla met de eiersalade en eet als een wrap.

INGREDIËNTEN

- 1 portie eiersalade van gisteren
1 krop baby Romaine

KCAL 159

Koolhydraten: 2 gram

Eiwitten: 12,5 gram

Vetten: 9 gram

Vezels: 2 gram

DINER - DAG 6

BOEKWEIT BOWL MET HALLOUMI

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de sjalot met de rode wijnazijn en een snufje zout. Zet apart.
3. Kook de boekweit volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en meng met de linzen. Bewaar de helft van het boekweitmengsel in een afgesloten bakje in de koelkast voor het ontbijt van morgen.
4. Leg ondertussen de gegrilde groenten op de bakplaat, en zorg dat ze niet overlappen. Bak 10 - 12 minuten in de oven.
5. Verhit een koekenpan op hoog vuur en bak de blokjes halloumi in 8 - 10 minuten rondom goudbruin.
6. Schep het boekweitmengsel in een kom. Leg daar de gebakken halloumi, gegrilde groenten en ingelegde sjalot op. Garneer met de bladpeterselie en de extra vierge olijfolie.



Vervang de halloumi door 120 gram kipdijfilet of pulled oats. Bak de kipdijfilet in blokjes 6 - 8 minuten in wat kokosolie.

TIP

Gegrilde groenten zijn te vinden in de vriezer van de supermarkt, bijvoorbeeld van Bonduelle. Kun je ze niet vinden? Rooster dan ½ aubergine en ½ courgette in plakjes 30 - 40 minuten in de oven, of tot de groenten gaar en goudbruin zijn.

INGREDIËNTEN

80 gram boekweit
100 gram linzen uit pot
of blik, afgespoeld
100 gram halloumi, in blokjes
200 gram gegrilde groenten
uit de diepvries
½ el extra vierge olijfolie
½ sjalot, in dunne ringen
2 el rode wijnazijn
10 gram verse bladpeterselie,
fijngesneden

KCAL 595

Koolhydraten: 37,5 gram

Eiwitten: 32 gram

Vetten: 31 gram

Vezels: 15 gram

ONTBIJT - DAG 7

HARTIGE ONTBIJTBOWL

ZO MAAK JE HET

1. Breng water in een pan aan de kook. Kook het ei zacht. Laat schrikken en pel het ei.
2. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en voeg de boekweit met linzen toe. Roer de spinazie door de boekweit tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met zout en peper.
3. Schep het boekweitmengsel in een kom en leg daar het zachtgekookte ei op. Snijd het ei open en garneer met de kiemen.

INGREDIËNTEN

1 portie boekweit met linzen
van gisteren
1 ei
150 gram verse spinazie
½ el olijfolie
10 gram kiemen naar keuze

KCAL 356

Koolhydraten: 30,5 gram

Eiwitten: 21 gram

Vetten: 12 gram

Vezels: 9,5 gram

LUNCH - DAG 7

GROENE SALADE

ZO MAAK JE HET

1. Meng de extra vierge olijfolie met de knoflook, de oregano en de appelciderazijn in een saladekom tot een dressing. Breng op smaak met zout en peper.
2. Voeg de overige ingrediënten toe en meng goed.



Vervang de fetakaas door veganistische feta of een veganistische kaas op basis van cashewnoten.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de dressing dan apart mee, anders wordt de waterkers slap.

TIP

Je kunt hier makkelijk groenten die je nog over hebt aan toevoegen.

INGREDIËNTEN

- 100 gram fetakaas, verkruimeld
- ½ komkommer, in blokjes
- 200 gram courgettespaghetti (courgetti)
- 40 gram waterkers
- 10 gram verse basilicum, alleen de blaadjes

DRESSING

- 1 ½ el extra vierge olijfolie
- ½ teen knoflook, fijngesneden
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 el appelciderazijn

KCAL 431

Koolhydraten: 6,5 gram

Eiwitten: 21 gram

Vetten: 34 gram

Vezels: 3,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 7

GRAPEFRUIT-JASMIJNSMOOTHIE

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde smoothie.
2. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan extra jasmijnthee of water toe tot de gewenste structuur.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 80 gram kokos- of notenyoghurt

TIP

Je kunt hier makkelijk groenten en/of fruit die je nog over hebt aan toevoegen.

INGREDIËNTEN

100 gram Griekse yoghurt
½ banaan
½ grapefruit, sap
50 ml sterke jasmijnthee,
afgekoeld
Optioneel: ½ glas ijsblokjes

KCAL 194

Koolhydraten: 18,5 gram

Eiwitten: 6 gram

Vetten: 10 gram

Vezels: 2 gram

DINER - DAG 7

BLOEMKOOLPIZZA MET MOZZARELLA EN ZONGEDROOGDE TOMAAT

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven op 220 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de bloemkoolrijst met het ei, de Parmezaanse kaas en de Italiaanse kruiden in een kom. Kneed tot het deeg is.
3. Stort het deeg op een bakplaat met bakpapier. Vorm het deeg tot een pizzabodem van ongeveer 0,5 cm dik.
4. Bak de pizzabodem 15 - 20 minuten in de oven, of tot de pizzabodem goudbruin is.
5. Meng ondertussen de tomatenpuree met 1 - 2 el water.
6. Besmeer de pizzabodem met de tomatensaus en beleg met de cherry-tomaten, de spinazie, de ui, de zongedroogde tomaten, de olijven en de mozzarella. Bestrooi de pizza met de pul biber.
7. Bak de pizza nog 10 - 15 minuten in de oven.



Vervang de mozzarella door veganistische mozzarella of een andere veganistische kaas. Vervang de Parmezaanse kaas door edelgistvlokken.

INGREDIËNTEN

50 gram mozzarella, in plakjes
1 ei
60 gram geraspte Parmezaanse kaas
200 gram bloemkoolrijst
50 gram cherrytomaten, gehalveerd
50 gram spinazie, grof gehakt
½ ui, in dunne ringen
50 gram zongedroogde tomaten, grof gehakt
40 gram groene olijven, grof gehakt
35 gram tomatenpuree
1 tl Italiaanse kruiden
1 tl pul biber of chilivlokken

KCAL 597

Koolhydraten: 17 gram

Eiwitten: 42,5 gram

Vetten: 34 gram

Vezels: 16 gram

ONTBIJT - DAG 8

AVOCADYOYOGHURT MET AARDBEIEN

ZO MAAK JE HET

1. Mix de avocado met de Griekse yoghurt in een blender. Schep daarna in een kom.
2. Garneer de avocadoyoghurt met de aardbeien en de noten.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 120 gram kokos- of notenyoghurt.

INGREDIËNTEN

1/3 avocado
150 gram Griekse yoghurt
20 gram gemengde noten,
grof gehakt
50 gram aardbeien, in plakjes

KCAL 450

Koolhydraten: 11,5 gram
Eiwitten: 13 gram
Vetten: 37,5 gram
Vezels: 4,5 gram

LUNCH - DAG 8

WATERKERS-LINZENSOEP

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de kokosolie in een pan op middelhoog vuur. Fruit de sjalot, de knoflook en de tijm 4 - 5 minuten.
2. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
3. Roer de waterkers door de soep en pureer glad met een staafmixer. Roer daarna de linzen door de soep en breng op smaak met peper en zout.
4. Schenk de soep in een kom en garneer met de zonnebloempitten.

TIP

Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je deze soep goed van tevoren maken. Je kunt de soep koud eten of nog kort opwarmen.

INGREDIËNTEN

100 gram voorgekookte linzen,
afgespoeld
300 gram waterkers
1 el kokosolie
½ sjalot, gesnipperd
1 teen knoflook, fijngesneden
5 gram verse tijm, gerist
1 el zonnebloempitten
350 ml groentebouillon

KCAL 357

Koolhydraten: 20 gram

Eiwitten: 20 gram

Vetten: 21,5 gram

Vezels: 8 gram

TUSSENDOOR - DAG 8

GEDROOGD FRUIT EN ROZENBOTTEL-KURKUMATHEE

ZO MAAK JE HET

1. Vul een mok met kokend water en voeg de rozenbottel, de gember en de kurkuma toe. Laat 5 minuten trekken.
2. Eet het gedroogde fruit bij de thee.

INGREDIËNTEN

25 gram gedroogde pruimen
50 gram gedroogde abrikozen
1 tl gedroogde rozenbottel
1 cm gember, in plakjes
1 cm kurkuma, in plakjes

KCAL 142

Koolhydraten: 26 gram
Eiwitten: 1,5 gram
Vetten: 0,5 gram
Vezels: 10 gram

DINER - DAG 8

SHAKSHUKA MET LAMSGEHAKT

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de sjalot, de knoflook, de rode peper en de ras el hanout 4 - 5 minuten.
2. Voeg het gehakt, de tomaten en de puntpaprika toe en bak 6 - 8 minuten, of tot het gehakt gaar is. Breng daarna op smaak met zout en peper.
3. Voeg de gezeefde tomaten toe en roer goed. Maak 2 kuiltjes in de saus en breek hierin de eieren.
4. Draai het vuur middellaag en bak, met de deksel op de pan, tot het eiwit gestolt is.
5. Meng de tahin en het citroensap door de yoghurt. Breng de saus op smaak met peper en zout.
6. Garneer de shakshuka met de yoghurt-tahin en de bladpeterselie.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 40 gram kokos- of notenyoghurt.



Vervang het lamsggehakt door 150 gram pulled oats.

INGREDIËNTEN

100 gram lamsggehakt
2 eieren
50 gram Griekse yoghurt
2 tomaten, in kleine blokjes
1 puntpaprika, in kleine blokjes
200 gram gezeefde tomaten
½ el olijfolie
½ sjalot, gesnipperd
1 teen knoflook, fijngesneden
1 rode peper, fijngesneden
½ el tahin
1 el citroensap
10 gram bladpeterselie, fijngesneden
2 tl ras el hanout

KCAL 584

Koolhydraten: 17 gram

Eiwitten: 49,5 gram

Vetten: 35,5 gram

Vezels: 13 gram

ONTBIJT - DAG 9

FRAMBOZENSMOOTHIE MET PAKSOI

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde smoothie.
2. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan extra water of groene thee toe tot de gewenste structuur.

INGREDIËNTEN

200 gram frambozen, bevroren
1 Shanghai paksoi of ½ grote paksoi
1 cm gember, fijngesneden
2 el hennepzaad
200 ml afgekoelde groene thee
Optioneel: ½ glas ijsblokjes

KCAL 268

Koolhydraten: 12 gram

Eiwitten: 14,5 gram

Vetten: 15,5 gram

Vezels: 8,5 gram

LUNCH - DAG 9

SLAWRAPS MET SPLITERWTEN

ZO MAAK JE HET

1. Kook de spliterwten volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet daarna af.
2. Haal 4 - 5 mooie blaadjes van de krop baby Romaine en houd apart.
Snijd de rest van de krop fijn.
3. Meng de fijngesneden sla met de gekookte spliterwten, de avocado, de spruitjes, de extra vierge olijfolie, de pistachenoten, de limoenrasp, de verse koriander en het limoensap. Breng op smaak met peper en zout.
4. Vul de apart gehouden blaadjes Romaine met de spliterwtensalade.
Eet ze als een wrap.

TIP

Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de blaadjes Romaine en de spliterwtensalade dan apart van elkaar mee.

INGREDIËNTEN

50 gram spliterwten
50 gram spruitjes,
heel dun gesneden
½ avocado, in kleine blokjes
1 krop baby Romaine
½ el extra vierge olijfolie
20 gram pistachenoten,
fijngehakt
½ limoen, sap en rasp
5 gram verse koriander,
fijngesneden

KCAL 417

Koolhydraten: 22 gram

Eiwitten: 14,5 gram

Vetten: 27,5 gram

Vezels: 9,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 9

GRIEKSE YOGHURT MET FRUIT

ZO MAAK JE HET

1. Schep de Griekse yoghurt in een kommetje en garneer met de blauwe bessen, de granaatappelpitjes, de gojibessen en de pompoenpitten.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 80 gram kokos- of notenyoghurt.

INGREDIËNTEN

- 100 gram Griekse yoghurt
- 25 gram blauwe bessen
- 15 gram granaatappelpitjes
- 15 gram gojibessen
- 10 gram pompoenpitten

KCAL 253

Koolhydraten: 14 gram

Eiwitten: 11 gram

Vetten: 15,5 gram

Vezels: 6 gram

DINER - DAG 9

ROMIGE SOEP MET GARNALEN

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de kokosolie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook, de sjalot en het paprikapoeder 4 - 5 minuten.
2. Voeg de bleekselderij, de tomaten, de zoete aardappel en de pompoenblokjes toe en bak 5 minuten. Breng daarna op smaak met peper en zout.
3. Schenk de groentebouillon en het kokosmelk in de pan en voeg het laurierblad toe. Breng de soep aan de kook.
4. Laat de soep 10 minuten zachtjes koken. Voeg de laatste 3 minuten de garnalen toe.
5. Schenk de soep in een kom en garneer met de bieslook. Vergeet het laurierblad niet uit de soep te halen!



Vervang de garnalen door 100 gram voorgekookte en afgespoelde kikkererwten of 150 gram gebakken tofu in blokjes.

INGREDIËNTEN

150 gram grote garnalen,
zonder kop en schaal
200 ml kokosmelk met 17% vet
150 gram pompoenblokjes
100 gram zoete aardappel,
in blokjes
2 tomaten, in blokjes
1 stengel bleekselderij, in plakjes
½ el kokosolie
1 teen knoflook, fijngesneden
½ sjalot, gesnipperd
2 tl paprikapoeder
1 laurierblad
300 ml groentebouillon
5 gram bieslook, fijngesneden

KCAL 579

Koolhydraten: 25,5 gram

Eiwitten: 41 gram

Vetten: 49 gram

Vezels: 7 gram

ONTBIJT - DAG 10

SPINAZIEMUFFINS MET GEITENKAAS



ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed 6 holtes van een muffinbakvorm met papieren muffinvormpjes.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de courgette 5 minuten. Bestrooi daarna met peper en zout en laat afkoelen.
3. Meng de Parmezaanse kaas met de plantaardige melk, de olijfolie, de spinazie, de courgette en het ei in een kom. Roer er daarna het boekweitmeel, het bakpoeder en een snuf zout doorheen.
4. Vul de muffinvormpjes met het beslag en verdeel er de geitenkaas over. Bestrooi met wat peper.
5. Bak de muffins 20 - 25 minuten in de oven. Eet er vandaag 3, en bewaar de overige muffins voor het ontbijt van morgen.



Vervang de geitenkaas door veganistische geitenkaas of een veganistische kaas op basis van cashewnoten. Vervang de Parmezaanse kaas door edelgistvlokken.



Je kunt deze muffins goed van tevoren bereiden en tot 3 dagen in de koelkast bewaren.

INGREDIËNTEN

50 gram boekweitmeel
100 gram zachte geitenkaas,
in kleine stukjes
40 gram Parmezaanse kaas,
geraspt
1 ei
½ courgette, in kleine blokjes
50 gram verse spinazie,
gesneden
½ el kokosolie
1 el olijfolie
1 tl (*wijnsteen*)bakpoeder
70 ml ongezoete,
plantaardige melk

KCAL 394

Koolhydraten: 20 gram

Eiwitten: 22,5 gram

Vetten: 24 gram

Vezels: 3,5 gram

LUNCH - DAG 10

(SNIJ)BIET SALADE

ZO MAAK JE HET

1. Breng water in een pan aan de kook en kook het ei zacht. Laat daarna afkoelen onder koud stromend water en pel het ei.
2. Meng de balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie in een saladekom. Roer de rode biet, de snijbiet en de gele paprika door de dressing.
3. Leg de salade op een bord en leg het ei in het midden. Snijd het ei open.
4. Garneer de salade met de edelgistvlokken en de basilicumblaadjes.

TIP

Lunch je op kantoor, school of onderweg? Kook het ei dan hard. Neem de dressing apart mee en roer pas door de salade wanneer je gaat eten.

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 1 voorgekookte rode biet,
in partjes
- 150 gram snijbiet,
grof gesneden
- 1 gele paprika, in dunne repen
- 1 el extra vierge olijfolie
- 1 el balsamicoazijn
- 1 el edelgistvlokken
- 5 gram verse basilicum,
alleen de blaadjes

KCAL 298

Koolhydraten: 17 gram

Eiwitten: 16,5 gram

Vetten: 15 gram

Vezels: 12,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 10

MATCHA ENERGY BALLS

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten in een keukenmachine of blender tot een dikke massa.
2. Maak je handen een beetje nat en rol 6 balletjes van de massa. Eet 3 balletjes vandaag en bewaar de overige balletjes in de koelkast voor het tussendoortje van dag 12.

INGREDIËNTEN

1 medjoul dadel, zonder pit
15 gram amandelmeel
35 gram notenpasta
20 gram hennepzaad
20 gram kokosrasp
15 gram kokosolie, gesmolten
1 tl matchapoeder

KCAL 291,5

Koolhydraten: 6 gram

Eiwitten: 9 gram

Vetten: 26 gram

Vezels: 4 gram

DINER - DAG 10

HALLOUMI BOWL MET VENKEL EN GEBAKKEN PRUIM

ZO MAAK JE HET

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af en laat goed uitstomen.
2. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak de plakjes halloumi in 6 - 8 minuten rondom goudbruin en krokant.
3. Verhit de olijfolie in een tweede koekenpan. Bak de aspergetips en de parten pruim in 5 - 6 minuten rondom goudbruin en gaar.
4. Schep de quinoa, de veldsla en de venkel in een kom. Leg daar de gebakken aspergetips, halloumi en pruim op. Garneer met de pistachenoten.



Vervang de halloumi door 150 gram kipdijfilet of pulled oats in blokjes.

INGREDIËNTEN

25 gram quinoa
100 gram halloumi, in plakjes
100 gram aspergetips
½ venkel, in dunne plakjes
50 gram veldsla
1 pruim, in parten
20 gram pistachenoten,
grof gesneden
½ el olijfolie

KCAL 595

Koolhydraten: 27,5 gram

Eiwitten: 35 gram

Vetten: 41 gram

Vezels: 10,5 gram

ONTBIJT - DAG 11

SPINAZIEMUFFINS MET GEITENKAAS

RECEPT VAN
GISTEREN

ZO MAAK JE HET

1. Ontbijt lekker met de overige spinaziemuffins.

INGREDIËNTEN

1 portie spinaziemuffins
van gisteren

KCAL 394

Koolhydraten: 20 gram

Eiwitten: 22,5 gram

Vetten: 24 gram

Vezels: 3,5 gram

LUNCH - DAG 11

SNELLE GAZPACHO

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde soep. Breng daarna op smaak met peper en zout.
2. Vind je de soep te dik? Voeg dan extra water toe tot de gewenste structuur. Eet de soep koud.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Maak de soep dan van tevoren en neem 'm mee in een goed afgesloten pot of fles.

INGREDIËNTEN

- 30 gram amandelen
- ½ groene paprika, in blokjes
- 200 gram gezeefde tomaten
- 150 gram geroosterde paprika's uit pot, uitgelekt
- ½ komkommer
- 2 augurken
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el rodewijnazijn
- 3 ijsblokjes

KCAL 472

Koolhydraten: 20 gram

Eiwitten: 13,5 gram

Vetten: 38 gram

Vezels: 10,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 11

WORTEL-FETADIP MET GROENTEN

ZO MAAK JE HET

1. Breng ruim gezouten water in een steelpan aan de kook. Kook de wortel 5 minuten, giet daarna af. Spoel de wortel af onder koud stromend water.
2. Mix de afgekoelde wortel met de fetakaas, de harissa, de komijn en de appelpiderazijn in een keukenmachine tot een grove dip.
3. Serveer met de komkommer- en paprikarepen.



Vervang de fetakaas door veganistische kaas op basis van cashewnoten of strooi er edelgistvlokken over.

INGREDIËNTEN

50 gram fetakaas
100 gram wortel, grof gesneden
½ komkommer, in repen
½ groene paprika, in repen
1 el harissa
1 tl gemalen komijn
½ el appelpiderazijn

KCAL 193

Koolhydraten: 10 gram
Eiwitten: 12,5 gram
Vetten: 11 gram
Vezels: 4,5 gram

DINER - DAG 11

DORADE MET VENKEL-APPELSALADE

ZO MAAK JE HET

1. Breng ruim gezouten water in een steelpan aan de kook. Kook de peultjes in 4 - 5 minuten gaar. Giet daarna af.
2. Meng de extra vierge olijfolie met het citroensap, de citroenrasp en de helft van de dille in een saladekom tot een dressing. Breng de dressing op smaak met peper en zout.
3. Roer de groene appel, de venkel, de bleekselderij, de rode ui, de walnoten en de gekookte peultjes door de dressing. Zet de salade tot gebruik in de koelkast.
4. Dep de dorade droog met keukenpapier en bestrooi met peper en zout.
5. Verhit de olijfolie in koekenpan en bak de dorade op 4 minuten op de huidkant. Draai de dorade om en bak nog 2 minuten, of tot de vis gaar is.
6. Serveer de dorade met de venkel-appelsalade. Garneer met de overige dille.



Vervang de doradefilet door 100 gram halloumi in plakjes. Bak de plakjes aan beide kanten goudbruin.

TIP

Dorade koop je bij de visboer. Kun je het niet vinden? Gebruik dan zalmfilet met huid.

INGREDIËNTEN

150 gram doradefilet met huid
100 gram peultjes
½ groene appel,
in dunne plakjes
½ venkel, in dunne reepjes
1 stengel bleekselderij,
in dunne plakjes
¼ rode ui, gesnipperd
½ el olijfolie
1 el extra vierge olijfolie
½ citroen, sap en rasp
20 gram walnoten,
grof gesneden
5 gram dille, fijngesneden

KCAL 526

Koolhydraten: 21 gram

Eiwitten: 36,5 gram

Vetten: 30 gram

Vezels: 12,5 gram

*Leg de banaan
voor het ontbijt
van morgen alvast
in de vriezer.*

ONTBIJT - DAG 12

KERSEN-CHOCOSMOOTHIE BOWL

ZO MAAK JE HET

1. Doe de banaan, de kersen, de kokosmelk en het cacaopoeder in een blender en blend tot een dikke smoothie.
2. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan extra water of kokosmelk toe tot de gewenste structuur.
3. Giet de smoothie in een kom en garneer met de cacaonibs en de kokosvlokken.

INGREDIËNTEN

½ banaan, bevroren
80 gram kersen, bevroren
50 ml kokosmelk met 17% vet
1 el cacaopoeder
1 el cacaonibs
1 el kokosvlokken

KCAL 310

Koolhydraten: 17,5 gram

Eiwitten: 5 gram

Vetten: 17 gram

Vezels: 6 gram

LUNCH - DAG 12

NORIWRAPS MET AVOCADO

ZO MAAK JE HET

1. Prak de avocado met de rode peper en de helft van het limoensap tot een gladde puree.
2. Smeer de onderste helft van de norivellen voorzichtig in met het avocadomengsel. Beleg de onderste kwart van de norivellen met de groenten.
3. Rol de norivellen op als een wrap. Maak de bovenste rand van de norivellen nat met een beetje water, zo blijven ze goed plakken.
4. Meng de sojasaus met de sesamolie, het sesamzaad en het overige limoensap. Dip hier de noriwraps in.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Je kunt de noriwraps goed de avond van tevoren bereiden en in de koelkast bewaren. Neem de sesamdip apart mee.

INGREDIËNTEN

- 2 nori(zeewier)vellen
- 1/3 avocado
- 30 gram radijsjes, in plakjes
- 20 gram taugé
- 200 gram komkommer, in dunne reepjes
- 1/2 rode peper, fijngesneden
- 10 gram kiemgroente
- 1 el sojasaus
- 1/2 el sesamolie
- 10 gram sesamzaad
- 10 ml limoensap

KCAL 331

Koolhydraten: 11 gram

Eiwitten: 12,5 gram

Vetten: 24,5 gram

Vezels: 7 gram

TUSSENDOOR - DAG 12

MATCHA ENERGY BALLS

RECEPT VAN
DAG 10

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de overige matcha energy balls.

INGREDIËNTEN

1 portie matcha energy balls
van eergisteren

KCAL 291,5

Koolhydraten: 6 gram

Eiwitten: 9 gram

Vetten: 26 gram

Vezels: 4 gram

DINER - DAG 12

LASAGNE BOLOGNESE MET POMPOEN EN PULLED OATS

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet een kleine ovenschaal klaar.
2. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de sjalot, de knoflook, de basilicumsteeltjes en het paprikapoeder 4 - 5 minuten.
3. Voeg de wortel, de bleekselderij en de courgette toe en bak nog 6 - 8 minuten. Breng daarna op smaak met peper en zout.
4. Voeg de pulled oats, de gezeefde tomaten en het bouillonblokje toe en roer goed door. Draai het vuur middellaag en laat, met de deksel op de pan, 10 minuten zachtjes koken.
5. Leg eerst een laagje pompoenlasagnevellen in de ovenschaal. Schep daar 3 - 4 el saus op en verdeel daar $\frac{1}{4}$ van de ricotta en $\frac{1}{4}$ van de basilicumblaadjes over.
6. Herhaal stap 5 tot de saus en/of de lasagnevellen op zijn. Zorg dat je eindigt met ricotta.
7. Bestrooi de lasagne met edelgistvlokken en bak 20 - 25 minuten in de oven. Eet $\frac{2}{3}$ deel als diner, en bewaar $\frac{1}{3}$ deel voor de lunch van morgen.



Vervang de ricotta door een veganistische kaas naar keuze.

INGREDIËNTEN

175 gram pulled oats
100 gram ricotta
350 gram
pompoenlasagnevellen
200 gram wortel,
in kleine blokjes
1 stengel bleekselderij,
in kleine blokjes
1 courgette, in kleine blokjes
300 ml gezeefde tomaten
1 el olijfolie
1 sjalot, gesnipperd
1 teen knoflook, fijngesneden
1 tl paprikapoeder
 $\frac{1}{2}$ blokje groentebouillon
2 el edelgistvlokken
10 gram verse basilicum,
blaadjes en steeltjes apart
van elkaar, fijngesneden

KCAL 603

Koolhydraten: 36 gram

Eiwitten: 53,5 gram

Vetten: 28 gram

Vezels: 19,5 gram

ONTBIJT - DAG 13

ONTBIJTSALADE MET BLEEKSELDERIJ EN MOZZARELLA

ZO MAAK JE HET

1. Breng water in een steelpan aan de kook en kook het ei zacht. Laat daarna afkoelen onder koud stromend water en pel het ei.
2. Meng de extra vierge olijfolie met de citroenrasp, het citroensap, de bladpeterselie en het chiazaad in een saladekom tot een dressing.
3. Roer de veldsla en de bleekselderij door de dressing en leg op een bord.
4. Verdeel de mozzarella over de salade en leg het ei in het midden. Snijd het ei open.
5. Bestrooi het ei met sumac en garneer de salade met de zonnebloempitten.



Vervang de mozzarella door veganistische mozzarella of een veganistische kaas op basis van cashewnoten.

INGREDIËNTEN

100 gram mozzarella, in plakjes
1 ei
50 gram veldsla
3 stengels bleekselderij,
in dunne plakjes
½ el extra vierge olijfolie
½ citroen, sap en rasp
5 gram verse bladpeterselie,
fijngesneden
1 el chiazaad
1 el zonnebloempitten
Optioneel: 1 tl sumac

KCAL 435

Koolhydraten: 10,5 gram

Eiwitten: 24,5 gram

Vetten: 31 gram

Vezels: 9 gram

LUNCH - DAG 13

RECEPT VAN
GISTEREN

LASAGNE BOLOGNESE MET POMPOEN EN PULLED OATS

ZO MAAK JE HET

1. Eet de overige lasagne als lunch. Je kunt de lasagne eventueel nog 10 minuten opwarmen in de oven.

INGREDIËNTEN

½ portie lasagne van gisteren

KCAL 302

Koolhydraten: 18 gram

Eiwitten: 27 gram

Vetten: 14 gram

Vezels: 10 gram

TUSSENDOOR - DAG 13

WALNOTEN EN OLIJVEN

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de walnoten en olijven.

INGREDIËNTEN

30 gram walnoten
50 gram groene olijven

KCAL 268

Koolhydraten: 2 gram

Eiwitten: 5,5 gram

Vetten: 26 gram

Vezels: 3,5 gram

DINER - DAG 13

GEMARINEERDE KIPDIJFILET MET ANANAS EN BLOEMKOOIJRIJST

ZO MAAK JE HET

1. Meng de rijstazijn, de sambal, het limoensap, de vissaus, de pul biber en de knoflook in een kom. Leg hier de kippendijen in en schep goed om. Dek de kom af en laat minimaal 30 minuten marineren.
2. Verwarm de oven voor op 220 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Leg de kippendijen en de ananas op de bakplaat en besprenkel met de marinade. Rooster de kip en ananas 40 - 45 minuten in de oven.
4. Verhit, als de kip bijna klaar is, de roomboter in een koekenpan. Bak de bloemkoolrijst 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
5. Schep de bloemkoolrijst op een bord en verdeel daar de kip en ananas over. Garneer het gerecht met de koriander en sesamzaad.



Vervang de kippendijen door 150 gram quorn stukjes dés. Deze stukjes hoef je niet te marineren, maar kun je gelijk met de saus mengen en in de oven bakken.

TIP

Voor dit gerecht is het het lekkerste als je vers gesneden ananas gebruikt.

INGREDIËNTEN

- 2 kippendijen met bot en huid
- 100 gram verse ananas, in brede repen
- 250 gram bloemkoolrijst
- ½ el roomboter
- 2 el rijstazijn
- 2 el sambal badjak
- 1 el vissaus
- 1 el limoensap
- 1 tl pul biber of chilivlokken
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 10 gram verse koriander, fijngesneden
- 1 el sesamzaad

KCAL 549

Koolhydraten: 22 gram

Eiwitten: 47 gram

Vetten: 27 gram

Vezels: 7,5 gram

ONTBIJT - DAG 14

BOERENKOOLOMELET MET PADDENSTOELEN

ZO MAAK JE HET

1. Klop de eieren met de plantaardige melk en de edelgistvlokken los in een kommetje.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan. Bak de boerenkool, gemengde paddenstoelen en gedroogde tijm 5 minuten. Breng daarna op smaak met peper en zout.
3. Schenk het ei in de pan en bak de omelet aan beide kanten gaar.

INGREDIËNTEN

2 eieren
100 gram boerenkool,
fijngesneden
100 gram gemengde
paddenstoelen, grof gesneden
½ el kokosolie
20 ml ongezoete,
plantaardige melk
1 tl gedroogde tijm
1 el edelgistvlokken

KCAL 261

Koolhydraten: 5,5 gram

Eiwitten: 21 gram

Vetten: 15,5 gram

Vezels: 10 gram

LUNCH - DAG 14

BIETENSALADE MET HALLOUMI

ZO MAAK JE HET

1. Verhit een koekenpan op hoog vuur en bak de stukjes halloumi rondom goudbruin.
2. Meng de extra vierge olijfolie met de rode ui, de limoenrasp, de rode peper en het limoensap. Breng op smaak met peper en zout.
3. Leg de plakjes biet op een bord en leg daar de gebakken halloumi, de kiemgroenten en de pompoenpitten op. Schep de dressing over de bieten.



Vervang de halloumi door een veganistische kaas naar keuze. Deze kaas hoef je niet te bakken.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan hoef je de dressing niet apart mee te nemen. Je kunt de bieten ook in blokjes snijden en alles in een kom mengen om het makkelijk in een bakje mee te nemen.

TIP

Heb je nog restjes groenten in de koelkast? Voeg deze dan toe aan deze lunch!

INGREDIËNTEN

75 gram halloumi,
in stukjes gescheurd
2 voorgekookte rode bieten,
in plakken
1 el extra vierge olijfolie
¼ rode ui, gesnipperd
½ limoen, sap en rasp
½ rode peper
10 gram kiemgroente
10 gram pompoenpitten

KCAL 422

Koolhydraten: 14 gram

Eiwitten: 22 gram

Vetten: 34 gram

Vezels: 8 gram

TUSSENDOOR - DAG 14

GROENE SMOOTHIE

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde smoothie.
2. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan extra water toe tot de gewenste structuur.



Vervang de Griekse yoghurt door 75 gram lactosevrije, volle yoghurt of 60 gram kokos- of notenyoghurt

TIP

Heb je nog restjes (*groene*) groenten of fruit in de koelkast? Voeg deze dan toe aan de smoothie!

INGREDIËNTEN

- 75 gram Griekse yoghurt
- ½ groene appel
- ½ banaan
- ½ venkel
- 150 gram spinazie
- 10 gram verse munt, alleen de blaadjes
- 1 el chiazaad
- 1 el lijnzaad
- Optioneel: ½ glas ijsblokjes*

KCAL 325

Koolhydraten: 27 gram

Eiwitten: 14 gram

Vetten: 14 gram

Vezels: 15,5 gram

DINER - DAG 14

PORTOBELLOSTEAKS MET SALSA VERDE

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Meng de balsamicoazijn met de olijfolie, de komijn en het gerookt paprikapoeder. Breng op smaak met peper en zout. Leg de portobello's in een ovenschaal en giet daar het balsamicomengsel over.
3. Rooster de portobello's 15 - 20 minuten in de oven.
4. Meng de linzen met de feta, de tomaat, de bosui, de radijs en de rode ui. Breng op smaak met peper en zout. Zet tot gebruik in de koelkast.
5. Mix de groene kruiden met de limoenrasp, het limoensap, de extra vierge olijfolie, de ansjovis, de knoflook en de kappertjes in een keukenmachine tot een grove saus. Breng de saus op smaak met peper en zout.
6. Schep de linsensalade en de portobellosteaks op een bord. Garneer de portobello's met de salsa verde.



Vervang de fetakaas door veganistische feta of een veganistische kaas op basis van cashewnoten.



Vervang de ansjovis door ½ el miso.

INGREDIËNTEN

100 gram voorgekookte linzen,
afgespoeld
50 gram feta, verkruimeld
1 ansjovisfilet
2 portobello's
1 tomaat, in blokjes
80 gram radijs, in dunne plakjes
1 el olijfolie
1 el extra vierge olijfolie
3 el balsamicoazijn
1 teen knoflook
¼ rode ui, gesnipperd
1 tl gemalen komijn
1 tl gerookt paprikapoeder
20 gram zachte groene kruiden
naar keuze
1 el kappertjes
1 limoen, sap en rasp
1 bosui

KCAL 559

Koolhydraten: 25,5 gram

Eiwitten: 23,5 gram

Vetten: 31 gram

Vezels: 12,5 gram

ONTBIJT - DAG 15

AVOCADO MET HÜTTENKÄSE EN ZEEWIERTOPPING

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten voor de topping met een snufje zout in een kommetje.
2. Leg de avocado met de snijkant naar boven op een bord en vul met de hüttenkäse. Bestrooi met de zeewier topping.



Vervang de hüttenkäse door lactosevrije kwark.

INGREDIËNTEN

100 gram hüttenkäse
½ avocado

TOPPING

1 el zonnebloempitten
1 tl sesamzaad
1 tl chiazaad
1 tl lijnzaad
1 norivel, verkruimeld
½ tl gemalen komijn
½ tl pul biber of chilivlokken

KCAL 397

Koolhydraten: 6,5 gram

Eiwitten: 18 gram

Vetten: 30,5 gram

Vezels: 9 gram

LUNCH - DAG 15

SALADE MET GEROOSTERDE RODE PAPRIKA EN GEITENKAAS

ZO MAAK JE HET

1. Bak de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
2. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een saladekom. Breng op smaak met peper.
3. Meng de rucola, de zongedroogde tomaten en de geroosterde paprika door de dressing en leg op een bord.
4. Garneer de salade met de geitenkaas, de geroosterde pijnboompitten en de basilicum.



Vervang de zachte geitenkaas door een veganistische geitenkaas of een andere veganistische kaas.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de dressing dan apart mee, anders wordt de sla slap.

INGREDIËNTEN

75 gram zachte geitenkaas,
verkruid
15 gram pijnboompitten
100 gram geroosterde rode
paprika uit pot, grof gesneden
25 gram zongedroogde
tomaten, grof gesneden
40 gram rucola
5 gram verse basilicum,
grof gesneden

DRESSING

1 el extra vierge olijfolie
1 el balsamicoazijn
1 el kappertjes, fijngesneden

KCAL 436

*Koolhydraten: 10,5 gram
Eiwitten: 19,5 gram
Vetten: 34,5 gram
Vezels: 7,5 gram*

TUSSENDOOR - DAG 15

SMOOTHIE VAN MUNT, FRAMBOOS EN LIMOEN

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde smoothie.
2. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan extra water toe tot de gewenste structuur.

INGREDIËNTEN

100 ml kokosmelk met 17% vet
150 gram frambozen, bevroren
½ limoen, sap en rasp
5 gram verse munt,
alleen de blaadjes
Optioneel: ½ glas ijsblokjes

KCAL 252

*Koolhydraten: 10,5 gram
Eiwitten: 5 gram
Vetten: 19 gram
Vezels: 5 gram*

DINER - DAG 15

KIP TRAYBAKE MET KERRIEBLOEMKOOI

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Smeer de kipdrumsticks in met het paprikapoeder, de gemalen komijn, peper en zout.
3. Meng de bloemkoolrosjes in een kom met de cherrytomaten, de rode ui, de kokosolie en het kerrievoeder.
4. Leg de groenten op de bakplaat. Leg de kipdrumsticks tussen de groenten.
5. Bak de traybake 25 - 30 minuten in de oven, of tot de kip gaar is. Wordt de kip snel donker? Dek deze dan af met een vel aluminiumfolie.
6. Meng ondertussen de Griekse yoghurt met de knoflook, het limoensap, de limoenrasp, peper en zout.
7. Garneer de traybake met de bladpeterselie en serveer met de knoflook-limoenyoghurt.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 40 gram kokos- of notenyoghurt.



Vervang de kipdrumsticks door 120 gram tempeh. Snijd de tempeh in brede repen.

TIP

Je kunt de traybake makkelijk van tevoren klaarmaken en op de bakplaat in de koelkast bewaren. Zo hoef je het 's avonds alleen nog te bakken!

INGREDIËNTEN

2 kipdrumsticks
50 gram Griekse yoghurt
250 gram bloemkoolrosjes
150 gram cherrytomaten,
gehalveerd
1 el kokosolie, gesmolten
½ rode ui, in parten
½ teen knoflook
½ limoen, sap en rasp
10 gram verse bladpeterselie,
fijngesneden
1½ tl kerrievoeder
½ tl paprikapoeder
1 tl gemalen komijn

KCAL 504

Koolhydraten: 22,5 gram

Eiwitten: 40 gram

Vetten: 32 gram

Vezels: 12,5 gram

Week de
cashewnoten voor
het ontbijt van
morgen.

ONTBIJT - DAG 16

CASHEW-CITROENROOM MET VERS FRUIT

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Meng de geweekte cashewnoten met de citroenrasp, de honing en een snufje zout in een keukenmachine. Voeg, terwijl de machine draait, het water in een dun straaltje toe tot de room een yoghurtachtige dikte heeft. Je hebt wellicht niet al het water nodig.
2. Schep de helft van de cashew-citroenroom in een kommetje en garneer met het fruit. Bewaar de overige room in een goed afgesloten bakje in de koelkast voor het ontbijt van dag 18.

CASHEW-CITROENROOM

100 gram cashewnoten,
een nacht geweekt en afgegoten
1 tl honing
1 el citroenrasp
80 ml koud water

ONTBIJT

1 portie cashew-citroenroom
40 gram aardbeien, in plakjes
40 gram blauwe bessen
1 el granaatappelpitjes

KCAL 366

Koolhydraten: 16,5 gram

Eiwitten: 14 gram

Vetten: 24,5 gram

Vezels: 4 gram

LUNCH - DAG 16

LINZENWAFELS MET FORELSALADE

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten voor de forelsalade in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
2. Beleg de linzenwafels met de helft van de forelsalade, de tomaat en de edelgistvlokken. Bewaar de overige forelsalade in een goed afgesloten bakje in de koelkast voor het tussendoortje van morgen.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 30 gram kokos- of notenyoghurt.



Vervang de gerookte forel door 150 gram voorgekookte en afgespoelde kikkererwten. Prak de kikkererwten fijn met een vork.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de linzenwafels en de forelsalade dan apart van elkaar mee, en beleg de wafels pas als je gaat lunchen. Je kunt de tomaten in blokjes snijden en samen met de edelgistvlokken door de forelsalade mengen.

TIP

Linzenwafels kun je bij de rijstwafels in het schap vinden. Kun je ze niet vinden? Gebruik dan rijstwafels.

FORELSALADE

200 gram gerookte forel,
fijngesneden
40 gram Griekse yoghurt
2 augurken, fijngesneden
¼ rode ui, gesnipperd
1 tl grove mosterd
1 tl appelciderazijn

LUNCH

1 portie forelsalade
3 linzenwafels
1 tomaat, in plakjes
2 el edelgistvlokken

KCAL 337

Koolhydraten: 22,5 gram

Eiwitten: 35 gram

Vetten: 9,5 gram

Vezels: 8 gram

TUSSENDOOR - DAG 16

OLIJVEN EN ZONGEDROOGDE TOMATEN

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de olijven en zongedroogde tomaten.

INGREDIËNTEN

100 gram groene olijven
50 gram zongedroogde tomaten

KCAL 234

Koolhydraten: 8 gram

Eiwitten: 5 gram

Vetten: 19 gram

Vezels: 8 gram

DINER - DAG 16

COURGETTE-DOPERWTENSOEP MET BASILICUM, FETA EN CITROEN

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de knoflook en de basilicumsteeltjes 2 minuten.
2. Voeg de prei toe en bak 5 minuten mee. Voeg de doperwten en de courgette toe en bak 3 minuten mee.
3. Schenk de groentebouillon in de pan en breng de soep aan de kook. Draai het vuur laag en laat 5 minuten zachtjes koken. Pureer de soep daarna glad met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout.
4. Maak ondertussen de topping. Snijd het harde uiteinde van de citroen. Snijd de citroen in heel dunne plakjes, en daarna in heel kleine blokjes. Zorg dat er geen pitjes in de citroen zitten.
5. Meng de fijngesneden citroen met de fetakaas, de basilicum en de extra vergine olijfolie. Breng op smaak met peper.
6. Schenk de helft van de soep in een kom en garneer met de helft van de topping en de helft van de pompoenpitten. Bewaar de overige soep, topping en pompoenpitten in de koelkast voor de lunch van morgen.



Vervang de fetakaas door veganistische feta of een veganistische kaas op basis van cashewnoten.

INGREDIËNTEN, 2 PORTIES

- 120 gram fetakaas, verkruimeld
- 2 courgettes, in blokjes
- 150 gram doperwten, vers of ontdooid
- 1 prei, in dunne ringen
- 2 el olijfolie
- 1 el extra vergine olijfolie
- ½ citroen
- 2 ½ tenen knoflook, fijngesneden
- 20 gram pompoenpitten
- 20 gram verse basilicum, steeltjes en blaadjes apart, fijngesneden
- 1 liter groentebouillon

KCAL 563

Koolhydraten: 17,5 gram

Eiwitten: 29 gram

Vetten: 39,5 gram

Vezels: 10 gram

*Bereid het
ontbijt van morgen
alvast voor.*

ONTBIJT - DAG 17

KRUIDIGE OVERNIGHT OATS

ZO MAAK JE HET

1. Meng de havermout met de plantaardige melk en de specerijen in een kommetje. Dek het kommetje af en zet een nacht in de koelkast.
2. Bak de volgende ochtend de geschaafde amandelen in een droge koekenpan goudbruin.
3. Haal de overnight oats uit de koelkast en verwijder de steranijs. Roer goed door en garneer met de plakjes banaan en de geschaafde amandelen

INGREDIËNTEN

- 20 gram havermout
- ½ banaan, in plakjes
- 120 ml ongezoete, plantaardige melk
- 10 gram geschaafde amandelen
- ½ tl kaneel
- ½ tl gemalen kardemom
- ½ tl gemberpoeder
- ¼ tl zwarte peper
- 1 steranijs

KCAL 204

Koolhydraten: 23 gram

Eiwitten: 6 gram

Vetten: 9 gram

Vezels: 3,5 gram

LUNCH - DAG 17

COURGETTE-DOPERWTENSOEP MET BASILICUM, FETA EN HELE CITROEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de soep in een pannetje op laag vuur.
2. Schenk de soep in een kom en garneer met de fetatopping en de pompoenpitten.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de toppings dan apart mee. Je kunt deze soep heel goed koud eten.

INGREDIËNTEN

1 portie courgette-doperwtensoep van gisteren met toppings

KCAL 563

Koolhydraten: 17,5 gram

Eiwitten: 29 gram

Vetten: 39,5 gram

Vezels: 10 gram

RECEPT VAN
GISTEREN

TUSSENDOOR - DAG 17

FORELSALADE MET KOMKOMMER

ZO MAAK JE HET

1. Verdeel de forelsalade over de plakken komkommer en bestrooi met de edelgistvlokken.

INGREDIËNTEN

1 portie forelsalade van gisteren
½ komkommer, in dikke plakken
2 el edelgistvlokken

KCAL 263

Koolhydraten: 9,5 gram

Eiwitten: 30 gram

Vetten: 9,5 gram

Vezels: 6 gram

RECEPT VAN
GISTEREN

DINER - DAG 17

KABELJAUW MET GESTOOFDE BOSUI EN ROMESCO

ZO MAAK JE HET

1. Maak eerst de romesco. Mix de gerookte amandelen met de geroosterde rode paprika, de knoflook, de citroenrasp, de extra vergine olijfolie, het gerookt paprikapoeder, de pul biber en het citroensap in een keukenmachine tot een grove saus. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.
2. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Bak de stengels bosui 2 minuten rondom. Blus daarna af met de witte wijnazijn en 3 el water. Bestrooi met zout en draai het vuur middellaag. Laat, met de deksel op de pan, 10 minuten stoven.
3. Dep de kabeljauw goed droog en bestrooi met wat zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de kabeljauw in 2 - 3 minuten per kant gaar.
4. Schep de romesco op een bord. Leg daar de rucola, de gestoofde bosui en de kabeljauw op. Garneer het gerecht met de bladpeterselie.



Vervang de kabeljauw door 80 gram halloumi in plakjes. Bak de plakjes halloumi in een droge koekenpan in 6 - 8 minuten aan beide kanten goudbruin.

TIP

Je kunt de romesco eventueel in een steelpan op laag vuur opwarmen.

INGREDIËNTEN

- 120 gram kabeljauwfilet
- 25 gram gerookte amandelen
- 5 stengels bosui
- 200 gram geroosterde rode paprika uit pot, uitgelekt
- 50 gram rucola
- 1 el olijfolie
- ½ el extra vergine olijfolie
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- ½ citroen, sap en rasp
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl pul biber of chilivlokken
- 5 gram verse bladpeterselie, fijngesneden
- 2 el witte wijnazijn

KCAL 520

Koolhydraten: 15 gram

Eiwitten: 39,5 gram

Vetten: 30,5 gram

Vezels: 12,5 gram

*Bereid het ontbijt
en de lunch voor
morgen vast voor.*

ONTBIJT - DAG 18

CASHEW-CITROENROOM MET CHIAZAAD

ZO MAAK JE HET

1. Meng het chiazaad met de plantaardige melk in een kommetje.
Zet een nacht in de koelkast.
2. Haal het chiazaad uit de koelkast en roer goed door.
3. Doe de cashew-citroenroom in een kommetje en schep het chiazaad in het midden. Garneer met de cacaonibs.

INGREDIËNTEN

- 1 portie cashew-citroenroom
- 2 el chiazaad
- 100 ml ongezoete, plantaardige melk
- 1 el cacaonibs

KCAL 442

Koolhydraten: 10,5 gram

Eiwitten: 16,5 gram

Vetten: 32 gram

Vezels: 7,5 gram

LUNCH - DAG 18

HUMMUS BOWL MET INGELEGDE BLOEMKOOI

ZO MAAK JE HET

1. Meng de bloemkoolroosjes met de appelciderazijn, de kurkuma, 50 ml water en een snuf zout in bakje. Zet een nacht in de koelkast. Giet daarna af.
2. Schep de hummus in een kom en leg daar de groenten omheen. Garneer met het lijnzaad, de edelgistvlokken en de zonnebloempitten.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Roer de lijnzaad, edelgistvlokken en zonnebloempitten dan door de hummus en neem dit apart van de groenten mee.

INGREDIËNTEN

50 gram hummus
150 gram bloemkool,
in kleine roosjes
½ komkommer, in repen
50 gram augurken, in repen
100 gram worteltjes
25 ml appelciderazijn
1 tl gemalen kurkuma
1 el edelgistvlokken
1 el lijnzaad
1 el zonnebloembitten

KCAL 440

Koolhydraten: 24,5 gram

Eiwitten: 16 gram

Vetten: 25,5 gram

Vezels: 16 gram

TUSSENDOOR - DAG 18

MANDARIJN

ZO MAAK JE HET

1. Eet 1 mandarijn als tussendoortje

INGREDIËNTEN

1 mandarijn

KCAL 28

Koolhydraten: 6 gram

Eiwitten: 0,5 gram

Vetten: 0 gram

Vezels: 0,5 gram

DINER - DAG 18

RUNDERREEPJES MET SESAM-LIMOENWOKSAUS EN RIJST

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten voor de woksaus in een kommetje. Zet apart.
2. Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet daarna af en laat goed uitstomen.
3. Verhit de kokosolie in een wok op middelhoog vuur. Wok de gember, de knoflook en de rode peper 4 - 5 minuten. Voeg de broccoli en 2 el water toe en wok 5 - 7 minuten.
4. Voeg de runderreepjes toe en wok 3 minuten mee.
5. Voeg daarna de woksaus toe en wok nog 3 minuten mee, of tot de broccoli beetgaar is.
6. Serveer het wokgerecht op de zilvervliesrijst en garneer met de bosui.



Vervang de runderreepjes door quorn stukjes dés of door blokjes tempeh.

INGREDIËNTEN

150 gram runderreepjes
30 gram zilvervliesrijst
250 gram broccoli,
in kleine roosjes
1 el kokosolie
2 cm verse gember, geraspt
1 teen knoflook, fijngesneden
½ rode peper, fijngesneden
1 bosui, in dunne ringen

WOKSAUS

1 el sesamolie
2 el sojasaus
1 tl arrow root
3 el limoensap
½ el sesamzaad
100 ml runderbouillon

KCAL 600

*Koolhydraten: 32,5 gram
Eiwitten: 48,5 gram
Vetten: 29 gram
Vezels: 11 gram*

ONTBIJT - DAG 19

POMPOEN-CACAOSMOOTHIE BOWL

ZO MAAK JE HET

1. Meng de pompoenblokjes, de Griekse yoghurt, de notenpasta, de cacao-poeder en het vanille-extract in een blender en blend tot een dikke smoothie.
2. Giet de smoothie in een kom en garneer met de kokos, de pompoenpitten en de rozijnen.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 80 gram kokos- of notenyoghurt.

INGREDIËNTEN

100 gram pompoenblokjes,
bevoren
100 gram Griekse yoghurt
1 el notenpasta
1 el cacao-poeder
1 tl vanille-extract
½ el geraspte kokos
2 el pompoenpitten
1 el rozijnen

KCAL 407

Koolhydraten: 18 gram

Eiwitten: 16 gram

Vetten: 29,5 gram

Vezels: 6,5 gram

LUNCH - DAG 19

EIWRAP MET HÜTTENKÄSE EN AVOCADO

ZO MAAK JE HET

1. Kluts de eieren met de plantaardige melk, de edelgistvlokken en het paprikapoeder los in een kom.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan op middellaag vuur en bak een dunne omelet.
3. Leg de omelet op een bord en verdeel de hüttenkäse, de avocado en de kiemen over het midden van de omelet. Rol de omelet op als een wrap.



Vervang de hüttenkäse door veganistische mozzarella.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Maak de omelet dan van tevoren en neem de overige ingrediënten apart mee. Beleg de omelet pas wanneer je gaat eten.

INGREDIËNTEN

2 eieren
75 gram hüttenkäse
¼ avocado, in plakjes
½ el kokosolie
20 ml ongezoete, plantaardige melk
10 gram kiemen
1 tl paprikapoeder
2 el edelgistvlokken

KCAL 401

Koolhydraten: 8,5 gram

Eiwitten: 27,5 gram

Vetten: 29,5 gram

Vezels: 7 gram

TUSSENDOOR - DAG 19

ZEEWIERCHIPS

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Leg de norivellen op de bakplaat, met de glanzende kant naar boven.
Doe dit eventueel in delen als ze niet allemaal op de bakplaat passen.
3. Meng de sojasaus en de sesamolie in een kommetje en bestrijk de norivellen met het mengsel. Strooi er daarna het sesamzaad over.
4. Bak de norivellen in 7 - 10 minuten krokant. De vellen zullen wat gaan krullen, dat is niet erg.
5. Knip of breek de vellen in rechthoekige stukjes. Eet de helft van de zeewierchips nu, en bewaar de overige chips in een goed afgesloten bakje buiten de koelkast voor het tussendoortje van morgen.

INGREDIËNTEN

10 norivellen
4 el sojasaus
1 el sesamolie
2 el sesamzaad

KCAL 217

Koolhydraten: 3,5 gram

Eiwitten: 10 gram

Vetten: 16,5 gram

Vezels: 7 gram

DINER - DAG 19

HARISSA-AUBERGINE BOWL

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Besmeer de snijkanten van de aubergines in met de harissa. Leg ze met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met peper en zout. Rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot de aubergines zacht zijn.
3. Kook ondertussen de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af.
4. Roer de linzen, de tomaten en de extra vergine olijfolie door de gekookte quinoa. Breng op smaak met peper en zout.
5. Schep het quinoa-linzenmengsel op een bord en leg daar 2 stukken aubergine op. Garneer het gerecht met de fetakaas en de bladpeterselie. Bewaar de overige aubergine voor de lunch van morgen.



Vervang de fetakaas door veganistische feta of een veganistische kaas op basis van cashewnoten.

INGREDIËNTEN

20 gram quinoa
100 gram voorgekookte linzen,
afgespoeld
75 gram fetakaas, verkruimeld
2 aubergines,
gehalveerd in de lengte
2 tomaten, in kleine blokjes
½ el extra vergine olijfolie
2 el harissa
10 gram verse bladpeterselie,
fijngesneden

KCAL 548

Koolhydraten: 38,5 gram

Eiwitten: 31,5 gram

Vetten: 26 gram

Vezels: 16 gram

ONTBIJT - DAG 20

BANAAN- SPECULAASANNENKOEKJES

ZO MAAK JE HET

1. Prak de banaan in een kommetje tot moes. Mix de eieren en de speculaaskruiden door de banaan tot je een dik beslag hebt.
2. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Schep 3 hoopjes beslag in de pan en bak de pannenkoekjes in 5 minuten aan beide kanten goudbruin. Herhaal met het overige beslag.
3. Stapel de pannenkoekjes op een bord en garneer met de pecannoten en blauwe bessen.



Vervang de roomboter door kokosolie.

INGREDIËNTEN

2 eieren
1 rijpe banaan
½ el roomboter
20 gram pecannoten,
grof gehakt
20 gram blauwe bessen
1 tl speculaaskruiden

KCAL 415

Koolhydraten: 21,5 gram

Eiwitten: 15,5 gram

Vetten: 28,5 gram

Vezels: 4,5 gram

LUNCH - DAG 20

GEROOSTERDE AUBERGINE MET YOGHURT-TAHINSAUS

ZO MAAK JE HET

1. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
2. Meng de Griekse yoghurt met de tahin, de citroenrasp en het citroensap. Breng op smaak met peper en zout.
3. Leg de veldsla op een bord en leg daar de geroosterde aubergine op. Garneer met de yoghurt-tahinsaus, koriander en geroosterde pijnboompitten.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 40 gram kokos- of notenyoghurt.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de yoghurt-tahinsaus dan apart mee.

INGREDIËNTEN

1 geroosterde aubergine
met harissa van gisteren
50 gram Griekse yoghurt
20 gram pijnboompitten
50 gram veldsla
1 tahin
5 gram verse koriander,
fijngesneden
½ citroen, sap en rasp

KCAL 344

Koolhydraten: 16 gram

Eiwitten: 15 gram

Vetten: 22 gram

Vezels: 9,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 20

ZEEWIERCHIPS

RECEPT VAN
GISTEREN

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de overige zeewierchips.

INGREDIËNTEN

1 portie zeewierchips
van gisteren

KCAL 217

Koolhydraten: 3,5 gram

Eiwitten: 10 gram

Vetten: 16,5 gram

Vezels: 7 gram

DINER - DAG 20

MISO-GEMBERZALM MET GEWOKTE KNOFLOOKSPINAZIE

ZO MAAK JE HET

1. Meng de miso, de geraspte gember en het limoensap tot een saus. Smeer hier de zalm mee in en zet apart.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Meng de pompoenblokjes met ½ el gesmolten kokosolie, de gemalen komijn, en peper en zout naar smaak. Spreid uit over de bakplaat en rooster 20 - 25 minuten in de oven, of tot de pompoen goudbruine randjes heeft.
4. Verhit, als de pompoen bijna klaar is, ½ el gesmolten kokosolie in een koekenpan. Bak de gemarineerde zalm in 3 - 4 minuten per kant gaar.
5. Verhit ondertussen de overige kokosolie in een wok op hoog vuur. Bak de knoflook met de spinazie tot de spinazie geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.
6. Serveer de zalm met de geroosterde pompoen en de gewokte knoflookspinazie.



Vervang de zalm door 150 gram tofu in blokjes. Laat de tofu goed uitlekken en marineer minimaal 1 uur in het miso-gembermengsel. Bak daarna in wat kokosolie in 8 - 10 minuten aan alle kanten goudbruin.

INGREDIËNTEN

150 gram zalm
200 gram pompoen, in blokjes
300 gram verse spinazie
1½ el kokosolie, gesmolten
1 el miso
2 cm verse gember, geraspt
1½ teen knoflook, fijngesneden
½ limoen, sap
1 tl gemalen komijn

KCAL 559

Koolhydraten: 16,5 gram

Eiwitten: 44 gram

Vetten: 44,5 gram

Vezels: 9,5 gram

ONTBIJT - DAG 21

KURKUMA-ROEREI MET SESAM EN BOSUI

ZO MAAK JE HET

1. Kluts de eieren los met de sojasaus, de edelgistvlokken, de kurkuma, de gember en de helft van de bosui.
2. Verhit de sesamololie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schenk, als de pan goed heet is, het eimengsel in de pan. Roer goed met een spatel tot het ei gestold is.
3. Schep het roerei op een bord en garneer met het sesamzaad en de overige bosui.

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 el sesamololie
- 1 cm verse gember, geraspt
- 1 bosui, fijngesneden
- ½ el sojasaus
- 1 el edelgistvlokken
- 5 gram sesamzaad
- 1 tl kurkuma

KCAL 311

Koolhydraten: 5,5 gram

Eiwitten: 19 gram

Vetten: 22,5 gram

Vezels: 4 gram

LUNCH - DAG 21

LINZENWAFELS MET AVOCADO EN HUMMUS

ZO MAAK JE HET

1. Prak de avocado in een kommetje en roer daar de hummus, het citroensap en de rode peper doorheen. Breng op smaak met peper en zout.
2. Besmeer de linzenwafels met het hummusmengsel. Garneer met de kiemen.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem het hummusmengsel dan apart mee en besmeer de wafels pas wanneer je gaat lunchen.

TIP

Linzenwafels kun je bij de rijstwafels in het schap vinden. Kun je ze niet vinden? Gebruik dan rijstwafels.

INGREDIËNTEN

3 linzenwafels
75 gram hummus
¼ avocado
1 el citroensap
½ rode peper, fijngesneden
10 gram kiemen

KCAL 418

Koolhydraten: 23,5 gram
Eiwitten: 12,5 gram
Vetten: 28,5 gram
Vezels: 7,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 21

GEMENGDE NOTEN

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de gemengde noten.

INGREDIËNTEN

30 gram gemengde noten

KCAL 193

Koolhydraten: 3,5 gram

Eiwitten: 6,5 gram

Vetten: 16,5 gram

Vezels: 2 gram

DINER - DAG 21

COURGETTESPAGHETTI MET LINZENBOLOGNESE

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en de ui 4 - 5 minuten. Voeg de wortel, de puntpaprika en de gedroogde oregano toe en bak 5 minuten mee.
2. Voeg de tomatenblokjes, de gezeefde tomaten, de linzen en de helft van de basilicum toe en breng op smaak met peper en zout. Roer goed, draai het vuur laag en laat de saus 15 - 20 minuten zachtjes pruttelen.
3. Verhit, als de saus bijna klaar is, een koekenpan op middelhoog vuur en bak de stukjes quorn een paar minuten.
4. Roer de courgettespaghetti en de quorn door de saus en bak 2 minuten mee.
5. Schep de spaghetti met de saus op een bord en garneer met de Parmezaanse kaas en de overige basilicum.



Vervang de Parmezaanse kaas door edelgistvlokken.

INGREDIËNTEN

150 gram quorn stukjes dés
80 gram voorgekookte linzen,
afgespoeld
2 el Parmezaanse kaas, geraspt
200 gram courgettespaghetti
200 gram gezeefde tomaten
2 tomaten, in kleine blokjes
1 puntpaprika, in kleine blokjes
100 gram wortel,
in kleine blokjes
1 el olijfolie
1 teen knoflook, fijngesneden
½ ui, gesnipperd
1 tl gedroogde oregano
10 gram verse basilicum,
fijngesneden

KCAL 585

Koolhydraten: 39,5 gram

Eiwitten: 48 gram

Vetten: 21,5 gram

Vezels: 24 gram

ONTBIJT - DAG 22

WATERMELOEN- KOKOSSMOOTHIEBOWL

ZO MAAK JE HET

1. Doe de kokosmelk, watermeloen en aardbeien in een blender en blend tot een dikke smoothie.
2. Schenk de smoothie in een kom en garneer met de blauwe bessen, zaden en de kokosrasp.

INGREDIËNTEN

80 ml kokosmelk met 17% vet
70 gram watermeloen, bevroren
100 gram aardbeien, bevroren
30 gram blauwe bessen
1 el chiazaad
1 el lijnzaad
1 el kokosrasp

KCAL 325

Koolhydraten: 14,5 gram

Eiwitten: 6,5 gram

Vetten: 23 gram

Vezels: 11 gram

LUNCH - DAG 22

LICHTE CAESAR SALADE

ZO MAAK JE HET

1. Kook de eieren hard. Laat daarna schrikken onder koud stromend water. Pel de eieren en snijd ze in kwarten.
2. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een saladekom. Voeg de gesneden baby Romaine toe en meng heel goed. Zorg dat de dressing alle blaadjes goed bedekt. Dit gaat het beste als je met je handen mengt.
3. Schep de Caesar salade op een bord en garneer met de komkommer, eieren en bladpeterselie. Breng op smaak met peper.



Vervang de Parmezaanse kaas door edelgistvlokken en de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of kokos- of notenyoghurt.



Vervang de ansjovisfilets door 1 tl miso.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem dan de dressing apart mee en meng pas door de salade wanneer je gaat eten.

INGREDIËNTEN

2 eieren
1 krop baby Romaine,
in brede repen
½ komkommer,
in dunne plakjes
5 gram verse bladpeterselie,
fijngesneden

DRESSING

2 ansjovisfilets, fijngesneden
2 el Parmezaanse kaas, geraspt
2 el Griekse yoghurt
1 el extra vierge olijfolie
½ teen knoflook, fijngesneden
½ citroen, sap en rasp
1 tl grove mosterd

KCAL 452

Koolhydraten: 5,5 gram

Eiwitten: 28,5 gram

Vetten: 30 gram

Vezels: 3,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 22

GOJI BLISS BALLS

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Leg de dadels 15 minuten in warm water.
2. Mix ondertussen de cashewnoten, de kokosrasp en de gojibessen in een keukenmachine in 1 minuut tot een kruim.
3. Giet de dadels af en voeg deze toe aan het mengsel in de keukenmachine. Mix nog 1 - 2 minuten, tot er een stevig deeg ontstaat.
4. Maak je handen een beetje nat en rol 6 balletjes van het deeg. Eet er 3 vandaag en bewaar de overige balletjes, in een afgesloten bakje *(met wat bakpapier op de bodem)* in de koelkast, voor het tussendoortje van morgen.



Je kunt deze bliss balls goed van tevoren klaarmaken. Bewaar ze tot 5 dagen in een goed afgesloten bakje *(met wat bakpapier op de bodem)* in de koelkast.

INGREDIËNTEN

75 gram medjoul dadels,
zonder pit
30 gram cashewnoten
35 gram kokosrasp
30 gram gedroogde gojibessen

KCAL 254

Koolhydraten: 20,5 gram

Eiwitten: 6,5 gram

Vetten: 13 gram

Vezels: 6,5 gram

DINER - DAG 22

EEND MET SINAASAPPEL- WATERKERSALADE

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de vetkant van de eend kruislings in. Zorg dat je het vlees niet insnijdt.
2. Leg de eend met de ingesneden vetkant naar beneden in een koude koekenpan. Zet de pan op middelhoog vuur. Bak de eend 6 - 8 minuten, of tot de vetkant goudbruin en krokant is. Draai daarna om en bak nog 5 minuten. Wikkel de eend daarna in aluminiumfolie en laat minstens 5 minuten rusten.
3. Meng ondertussen de ingrediënten voor de dressing in een saladekom en breng op smaak met peper en zout.
4. Meng de sinaasappel, de avocado, de venkel, de witlof en de waterkers door de dressing.
5. Pak de eend uit en snijd in plakjes. Serveer met de salade.



Vervang de eendenborstfilet door 100 gram halloumi in plakjes. Bak de halloumi, zonder boter of olie, in 6 - 8 minuten goudbruin en knapperig. Bak de sinaasappelplakjes de laatste 5 minuten met de halloumi mee en meng beide door de salade.

TIP

Is eend niet je ding, of kun je het niet vinden? Bak dan een kipfilet of kipdijfilet in 1 el kokosolie rondom goudbruin en gaar.

INGREDIËNTEN

150 gram eendenborstfilet
1 sinaasappel,
geschild en in partjes
½ avocado, in plakjes
½ venkel, in dunne plakjes
1 stronk witlof, in dunne plakjes
60 gram waterkers

DRESSING

½ el extra vierge olijfolie
½ limoen, sap en rasp
1 tl grove mosterd

KCAL 532

Koolhydraten: 13 gram

Eiwitten: 42 gram

Vetten: 35,5 gram

Vezels: 10 gram

ONTBIJT - DAG 23

ONTBIJTSALADE MET AVOCADO

ZO MAAK JE HET

1. Meng de extra vierge olijfolie met het limoensap- en rasp in een kom. Voeg de avocado, de druiven, de babyspinazie en de cherrytomaten toe en meng goed.
2. Schep de salade op een bord en garneer met de fetakaas en de pecannoten.



Vervang de fetakaas door veganistische feta of een veganistische kaas op basis van cashewnoten.

INGREDIËNTEN

20 gram fetakaas, verkruid
20 gram pecannoten,
grof gehakt
½ avocado, in kleine blokjes
50 gram witte druiven,
gehalveerd
60 gram babyspinazie
50 gram cherrytomaten,
gehalveerd
½ el extra vierge olijfolie
½ limoen, sap en rasp

KCAL 492

Koolhydraten: 10 gram

Eiwitten: 9,5 gram

Vetten: 41,5 gram

Vezels: 9 gram

LUNCH - DAG 23

SNELLE MISOSOEP

ZO MAAK JE HET

1. Breng 400 ml water in een steelpan aan de kook. Roer daar het bouillonblokje, de miso en de sesamolie doorheen.
2. Leg de overige ingrediënten in een soepkom en schenk daar de hete bouillon overheen

TIP

Lunch je op kantoor of op school? Verkruiemel dan het bouillonblokje en meng alle ingrediënten in een hittebestendig bakje. Kook, wanneer je gaat lunchen, 400 ml water in een waterkoker en giet dit in het bakje. Roer goed.

INGREDIËNTEN

100 gram courgettespaghetti
100 gram edamame (*sojabonen*)
50 gram radijs, in dunne plakjes
1 el sesamolie
1 el miso
1 bosui, in dunne ringen
½ blokje
bospaddenstoelenbouillon

KCAL 268

Koolhydraten: 10,5 gram
Eiwitten: 16 gram
Vetten: 16 gram
Vezels: 9,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 23

GOJI BLISS BALLS



ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de bliss balls van gisteren.

INGREDIËNTEN

1 portie goji bliss balls
van gisteren

KCAL 254

Koolhydraten: 20,5 gram

Eiwitten: 6,5 gram

Vetten: 13 gram

Vezels: 6,5 gram

DINER - DAG 23

HEILBOT MET KNOFLOOKPUREE EN GROENE ASPERGES

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de onderste 2 cm van de groene asperges. Verhit de kokosolie in een grill- of koekenpan en bak de asperges 8 - 10 minuten. Draai regelmatig om.
2. Dep de heilbot droog en bestrooi met wat zout. Leg bij de asperges in de pan en bak 4 minuten aan één kant. Draai daarna voorzichtig om en bak nog 2 - 4 minuten aan de andere kant, afhankelijk van de dikte van de filet.
3. Meng ondertussen de cannellinibonen, de knoflook en de haver cuisine in een steelpan. Verwarm op laag vuur, maar zorg dat het niet gaat koken. Verwarm 5 minuten. Haal daarna van het vuur en pureer met een staafmixer tot een gladde puree. Breng op smaak met het citroensap, de citroenrasp, peper en zout.
4. Schep de puree op een bord en spreid uit. Leg daar de groene asperges en de heilbot op. Garneer met de extra vierge olijfolie, dille en pul biber.



Vervang de heilbot door 100 gram falafelballetjes. Bak de balletjes in een droge koekenpan 5 minuten rondom gaar.

TIP

Bereid eventueel de cannellinibonen alvast voor voor de vegetarische optie van de lunch van morgen.

INGREDIËNTEN

150 gram heilbot
100 gram cannellinibonen uit pot of blik, afgespoeld
250 gram groene asperges
50 ml haver cuisine (*plantaardige kookroom*)
½ el extra vierge olijfolie
½ el kokosolie
1 tl pul biber of chilivlokken
2 ½ tenen knoflook, fijngesneden
½ citroen, sap en rasp
10 gram verse dille, fijngesneden

KCAL 566

Koolhydraten: 33 gram

Eiwitten: 49 gram

Vetten: 25,5 gram

Vezels: 17 gram

ONTBIJT - DAG 24

PARFAIT MET VIJG

ZO MAAK JE HET

1. Meng de kaneel en het vanille-extract door de Griekse yoghurt.
2. Schep de helft van de yoghurt in een hoog glas en leg daar de blauwe bessen, de helft van het chiazaad en de helft van het lijnzaad op.
3. Schep daar de overige yoghurt op en garneer met de vijg, de granaatappelpitjes, het overige chiazaad en het overige lijnzaad.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 120 gram kokos- of notenyoghurt.

TIP

Zijn de vijgen niet in het seizoen, of kun je ze niet vinden? Vervang deze dan door ½ kiwi. De overige kiwi kun je later vandaag door de smoothie mixen.

INGREDIËNTEN

150 gram Griekse yoghurt
1 verse vijg, in partjes
50 gram blauwe bessen
1 el granaatappelpitjes
1 el chiazaad
1 el lijnzaad
1 tl kaneel
1 tl vanille-extract

KCAL 253

Koolhydraten: 18 gram
Eiwitten: 8,5 gram
Vetten: 15 gram
Vezels: 2,5 gram

LUNCH - DAG 24

ITALIAANSE SALADE MET VERSE ANSJOVIS

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een saladekom en breng op smaak met peper en zout.
2. Meng de overige ingrediënten door de dressing.



Vervang de buffelmozzarella door veganistische mozzarella.



Vervang de gemarineerde ansjovisfilets door 70 gram cannellini bonen. Meng de cannellini bonen met 2 el extra vierge olijfolie, rasp van ¼ citroen en ¼ fijngesneden knoflookteen. Marineer een nacht in de koelkast. Giet daarna af en meng door de salade. Gebruik de olie voor de dressing.

TIP

- Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de dressing dan apart mee, en meng pas door de salade vlak voordat je gaat eten.
- Gemarineerde ansjovisfilets kun je in de supermarkt bij de tapas vinden. Ze worden ook wel boquerones genoemd. Kun je ze niet vinden? Vervang ze dan door 70 gram Hollandse garnalen.

INGREDIËNTEN

100 gram gemarineerde ansjovisfilets
100 gram buffelmozzarella, in plakjes
70 gram veldsla
20 gram zwarte olijven, in plakjes
15 gram kappertjes
10 gram verse basilicum, grof gesneden

DRESSING

½ el extra vierge olijfolie
1 el rode wijnazijn
½ tl gedroogde oregano

KCAL 468

Koolhydraten: 6 gram
Eiwitten: 40,5 gram
Vetten: 50 gram
Vezels: 6,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 24

GROENE SMOOTHIE

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten behalve het hennepzaad in een blender en blend tot een gladde smoothie. Voeg wat water toe tot de smoothie de gewenste structuur heeft.
2. Schenk de smoothie in een glas en garneer met het hennepzaad.

INGREDIËNTEN

100 gram courgettespaghetti
100 gram komkommer,
grof gesneden
50 gram mango, bevroren
40 gram babyspinazie
1 el hennepzaad
Optioneel: ½ glas ijsblokjes

KCAL 169

*Koolhydraten: 12 gram
Eiwitten: 8.8 gram
Vetten: 8,5 gram
Vezels: 4 gram*

DINER - DAG 24

BRAZILIAANSE FEIJOADA MET POMPOEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Maak eerst de tomatensalsa. Meng de tomaten met de groene chilipeper, bijna alle verse koriander, de helft van de rode ui, het limoensap, de limoenrasp en de extra vierge olijfolie in een kom. Breng op smaak met peper en zout en zet tot gebruik in de koelkast.
3. Meng de flespompoen met de olijfolie, de gemalen koriander, de gemalen komijn, het gerookte paprikapoeder, peper en zout in een ovenschaal en rooster 20 - 25 minuten in de oven.
4. Verhit ondertussen de kokosolie in een hapjespan en fruit de knoflook en de overige rode ui 4 - 5 minuten. Voeg de paprika toe en bak nog 5 minuten.
5. Voeg de zwarte bonen, inclusief het vocht uit de pot of het blik, toe en roer goed. Laat op middelhoog vuur bakken tot de pompoen klaar is. Roer regelmatig door, en voeg wat water toe als de bonen te droog worden. Breng op smaak met peper en zout.
6. Verhit, als de pompoen bijna klaar is, de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bloemkoolrijst 2 minuten. Schep daarna in een diep bord.
7. Meng de geroosterde pompoen door de bonen in de koekenpan en schep op de bloemkoolrijst. Garneer met de yoghurt, de pompoenpitten en de overige verse koriander, en serveer met de tomatensalsa.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door kokos- of notenyoghurt.

INGREDIËNTEN

100 gram zwarte bonen
uit pot of blik, met sap
250 gram flespompoen,
in blokjes
100 gram bloemkoolrijst
2 tomaten, in kleine blokjes
1 gele paprika, in blokjes
½ el kokosolie
½ el olijfolie
1 el extra vierge olijfolie
½ rode ui, gesnipperd
½ groene chilipeper,
fijngesneden, meer of minder
naar smaak
1 teen knoflook, fijngesneden
10 gram verse koriander,
fijngesneden
½ limoen, sap en rasp
2 el Griekse yoghurt
20 gram pompoenpitten
½ tl gemalen koriander
1 tl gemalen komijn
1 tl (*gerookt*) paprikapoeder

KCAL 599

Koolhydraten: 38 gram
Eiwitten: 23 gram
Vetten: 34 gram
Vezels: 18 gram

*Bereid
het ontbijt voor
morgen alvast
voor!*

ONTBIJT - DAG 25

CHIAPUDDING MET WARM FRUIT

ZO MAAK JE HET

1. Meng het chiazaad en de plantaardige melk in een glas. Dek het glas af en zet een nacht in de koelkast.
2. Meng het rood fruit in een steelpan met het kaneel en 2 el water. Verwarm op laag vuur, tot het fruit uit elkaar valt.
3. Haal de chiapudding uit de koelkast en roer door. Schep er het warme fruit op en garneer met de cacaoïbs en de walnoten.

TIP

Heb je weinig tijd? Garneer de pudding dan met het rood fruit, zonder deze te verwarmen.

INGREDIËNTEN

3 el chiazaad
120 ml ongezoete,
plantaardige melk
50 gram gemengd rood fruit,
vers of bevroren
20 gram walnoten, grof gehakt
1 el cacaoïbs
1 tl kaneel

KCAL 361

Koolhydraten: 6 gram
Eiwitten: 10,5 gram
Vetten: 26,5 gram
Vezels: 13 gram

*Bereid eventueel de
bloemkoolrijst voor de
lunch van vanmiddag
alvast voor.*

LUNCH - DAG 25

TABBOULEH VAN BLOEMKOOIJST

ZO MAAK JE HET

1. Meng de bloemkoolrijst met het citroensap en de citroenrasp in een kom. Zet minstens 30 minuten in de koelkast. Je kunt de bloemkoolrijst ook in de ochtend al in de koelkast zetten.
2. Giet de bloemkoolrijst af en meng in een kom met alle andere ingrediënten. Breng op smaak met peper en zout.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je alle ingrediënten gewoon mengen en meenemen in een bakje. Je hoeft niets apart te houden.

INGREDIËNTEN

100 gram bloemkoolrijst
200 gram komkommer,
in kleine blokjes
2 tomaten, in kleine blokjes
40 gram granaatappelpitjes
1 el extra vierge olijfolie
½ rode ui, gesnipperd
10 gram geschaafde amandelen
½ citroen, sap en rasp
5 gram verse munt,
fijngesneden
5 gram verse bladpeterselie,
fijngesneden
5 gram verse koriander,
fijngesneden

KCAL 305

Koolhydraten: 20 gram

Eiwitten: 11,5 gram

Vetten: 26,5 gram

Vezels: 11 gram

TUSSENDOOR - DAG 25

HÜTTENKÄSE BOWL

ZO MAAK JE HET

1. Schep de hüttenkäse in een kom en garneer met de zaden, pitten en honing.



Vervang de hüttenkäse door lactosevrije kwark.

INGREDIËNTEN

- 100 gram hüttenkäse
- 1 el hennepzaad
- 1 el zonnebloempitten
- 1 el pompoenpitten
- ½ el honing

KCAL 367

Koolhydraten: 13,5 gram

Eiwitten: 22,5 gram

Vetten: 24,5 gram

Vezels: 2,5 gram

DINER - DAG 25

KIP-PALMKOOLSOEP MET KNOFLOOKOLIE

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olijfolie in een soeppan op middelmatig vuur. Voeg de plakjes knoflook toe en bak tot ze goudbruin zijn. Schenk daarna de olie met de knoflookplakjes in een kommetje en roer er de pul biber doorheen. Zet apart.
2. Zet de soeppan terug op het vuur en voeg de ui toe. Fruit 4 - 5 minuten.
3. Voeg 1 liter water toe en roer goed. Voeg de kipdijfilet toe. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat 15 - 18 minuten zachtjes koken. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af.
4. Haal de kipdijfilet uit de soep en trek met twee vorken uit elkaar.
5. Roer het geplukte kippenvlees en de palmkool door de soep en laat nog 4 - 5 minuten zachtjes koken.
6. Breng de soep op smaak met het citroensap, peper en zout.
7. Schep de rijst in een kom en schep daar de helft van de soep over. Garneer met de helft van de knoflookolie (*inclusief de plakjes*) en de helft van de dille.
8. Bewaar de overige soep en toppings voor de lunch van morgen.



Vervang de kipdijfilet door 300 gram quorn stukjes dés. Bak deze in een aparte pan met wat kokosolie goudbruin en meng als laatste door de soep. Voeg dan wel een blokje groentebouillon toe aan de soep.

TIP

Palmkool wordt ook wel cavolo nero genoemd. Kun je dit niet vinden of is het niet in het seizoen? Gebruik dan boerenkool.

INGREDIËNTEN

300 gram kipdijfilet, zonder vel
40 gram bruine rijst of zilvervliesrijst
300 gram palmkool, grof gesneden
3 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
3 tenen knoflook, in plakjes
1 citroen, sap
2 tl pul biber of chilivlokken
20 gram verse dille, fijngesneden

KCAL 566

Koolhydraten: 35,5 gram

Eiwitten: 37,5 gram

Vetten: 30 gram

Vezels: 10 gram

ONTBIJT - DAG 26

APPEL-HAVERMUFFINS

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Bekleed 4 holtes van een muffinbakvorm met papieren muffinvormpjes.
2. Meng het amandelmeel, de haveremout, de kaneel, de bakpoeder, de baking soda en een snuf zout in een kom.
3. Meng in een kleine kom het ei met de geraspte appel en de gesmolten kokosolie.
4. Roer de natte ingrediënten door de droge ingrediënten, tot je een glad beslag hebt.
5. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes. Bak de muffins 18 - 20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn. Je kunt checken of de muffins gaar zijn door er een satéprikker in te steken. Komt de prikker er schoon en droog uit? Dan zijn ze klaar.
6. Eet 2 muffins als ontbijt en bewaar de overige muffins in een goed afgesloten bakje in de koelkast voor het tussendoortje van dag 28.

INGREDIËNTEN

- 50 gram amandelmeel
- 25 gram haveremout
- 1 ei
- ½ appel, geraspt
- 20 ml kokosolie, gesmolten
- 1 tl kaneel
- ½ tl (*wijnsteen*)bakpoeder
- ½ tl baking soda

KCAL 291

- Koolhydraten: 14 gram*
- Eiwitten: 11,5 gram*
- Vetten: 24,5 gram*
- Vezels: 4,5 gram*

LUNCH - DAG 26

KIP-PALMKOOLSOEP MET KNOFLOOKOLIE



RECEPT VAN
GISTEREN

ZO MAAK JE HET

1. Je kunt de soep eventueel verwarmen. Garneer met de overige dille en de overige knoflookolie.

INGREDIËNTEN

1 portie kip-palmkoolsoep
met dille en knoflookolie
van gisteren

KCAL 424

Koolhydraten: 5,5 gram

Eiwitten: 34,5 gram

Vetten: 29 gram

Vezels: 9 gram

TUSSENDOOR - DAG 26

DIP VAN POMPOENPITTEN MET BLEEKSELDERIJ

ZO MAAK JE HET

1. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de pompoenpitten tot ze 'poppen'.
2. Haal uit de pan en meng met de extra vierge olijfolie, de tahin en het citroensap in een keukenmachine tot een gladde dip. Voeg eventueel 1 - 2 el water toe als de dip te dik is.
3. Breng de dip op smaak met zout. Serveer met de stengels bleekselderij.

INGREDIËNTEN

20 gram pompoenpitten
5 stengels bleekselderij
½ el extra vierge olijfolie
1 el tahin
½ citroen, sap

KCAL 243

Koolhydraten: 4 gram
Eiwitten: 11,5 gram
Vetten: 22,5 gram
Vezels: 6 gram

DINER - DAG 26

VEGETARISCHE SHEPHERD'S PIE

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Breng ruim gezouten water in een pan aan de kook. Kook de knolselderij in 10 – 12 minuten beetgaar. Giet daarna af en stamp, met de roomboter, peper en zout, tot een puree. Zet apart.
3. Verhit ondertussen de kokosolie in een hapjespan en fruit de knoflook en de ui 4 – 5 minuten.
4. Voeg de tomatenpuree, de tijm en de paprikapoeder toe en bak 2 minuten mee.
5. Voeg de snijbonen, de doperwten en de pulled oats toe. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en bak 8 – 10 minuten.
6. Schep het groentemengsel in een kleine ovenschaal. Schep daar de knolselderijpuree op en strijk glad. Bak 10 – 15 minuten in de oven.



Vervang de roomboter door ½ el extra vierge olijfolie, of laat achterwege.

INGREDIËNTEN

75 gram pulled oats
250 gram knolselderij, geschild en in blokjes
150 gram snijbonen, in dunne reepjes
160 gram doperwten, vers of bevroren
1 el kokosolie
1 el roomboter
1 ui, gesnipperd
1 teen knoflook, fijngesneden
1 el tomatenpuree
½ groente- of tuinkruidenbouillonblokje
½ tl gedroogde tijm
½ tl paprikapoeder

KCAL 585

Koolhydraten: 41,5 gram

Eiwitten: 38,5 gram

Vetten: 26,5 gram

Vezels: 28 gram

ONTBIJT - DAG 27

KURKUMA-BOERENKOOLSMOOTHIE

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een dikke smoothie.
Voeg eventueel meer water toe tot de smoothie de gewenste dikte heeft.
2. Schenk de smoothie in een glas.

INGREDIËNTEN

100 ml kokosmelk met 17% vet
100 gram verse boerenkool
50 gram ananas, bevroren
50 gram mango, bevroren
1 cm verse kurkuma, geraspt
1 cm verse gember, geraspt
1 el hennepzaad
Optioneel: ½ glas ijsblokjes

KCAL 406

*Koolhydraten: 19 gram
Eiwitten: 12 gram
Vetten: 27,5 gram
Vezels: 9 gram*

LUNCH - DAG 27

WALDORFSALADE

ZO MAAK JE HET

1. Meng de ingrediënten voor de dressing in een saladekom. Breng op smaak met peper en zout.
2. Roer de overige ingrediënten door de dressing.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door kokos- of notenyoghurt.

TIP

Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je de salade en de dressing gerust gemengd meenemen.

INGREDIËNTEN

1 stronk witlof, in dunne reepjes
½ venkel, in dunne reepjes
¼ appel, in dunne plakjes
20 gram walnoten, grof gehakt
5 gram bladpeterselie,
fijngesneden

DRESSING

1 el extra vierge olijfolie
2 el Griekse yoghurt
½ citroen, sap en rasp
1 tl grove mosterd

KCAL 360

Koolhydraten: 13 gram

Eiwitten: 8,5 gram

Vetten: 28 gram

Vezels: 10 gram

TUSSENDOOR - DAG 27

OLIJVEN EN AMANDELEN

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de olijven en de amandelen.

INGREDIËNTEN

- 80 gram groene olijven
- 20 gram amandelen

KCAL 216

Koolhydraten: 2 gram

Eiwitten: 5 gram

Vetten: 20 gram

Vezels: 4,5 gram

DINER - DAG 27

FUSILLI MET GARNALEN EN PREI-DILLESАUS

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 2 minuten. Voeg de prei toe en bak 5 minuten mee. Roer de ricotta en de haver cuisine door de prei. Breng op smaak met de appelciderazijn, peper en zout.
2. Draai het vuur laag en kook 5 minuten in.
3. Breng ondertussen ruim gezouten water in een pan aan de kook. Kook de rode linzen fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af.
4. Voeg de garnalen toe aan de saus, en roer door tot de garnalen lichtroze en gaar zijn. Roer daarna de dille en rucola door de saus.
5. Schep de fusilli in een diep bord en schep daar de saus op.



Vervang de ricotta door 100 gram zijden tofu.



Vervang de garnalen door 120 gram halloumi in blokjes.
Bak de halloumi in een aparte pan rondom goudbruin.

INGREDIËNTEN

60 gram rode linzen fusilli
160 gram grote garnalen,
zonder schaal
100 gram ricotta
2 preien, in reepjes
50 gram rucola
25 ml haver cuisine
½ el olijfolie
1 teen knoflook, fijngesneden
5 gram verse dille, fijngesneden
1 el appelciderazijn

KCAL 563

Koolhydraten: 38 gram

Eiwitten: 55 gram

Vetten: 21 gram

Vezels: 11,5 gramm

ONTBIJT - DAG 28

SOUFFLÉ-OMELET MET AARDBEIEN

ZO MAAK JE HET

1. Scheid de eieren en doe het eigeel en eiwit in twee aparte kommen. Klop eerst het eiwit met een handmixer tot een witte, luchtige massa.
2. Klop daarna het eigeel tot het lichtgeel en luchtig is. Spatel het eigeel voorzichtig door het eiwit.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan op heel laag vuur en schep het ei hierin. Bak ongeveer 4 minuten, of tot de onderkant gestold is. Keer daarna voorzichtig om en bak nog 2 minuten.
4. Schep de soufflé-omelet op een bord en beleg één helft met de hüttenkäse, de aardbeien en de munt. Vouw de omelet daarna dicht.



Vervang de hüttenkäse door plantaardige kwark. Laat de kwark eventueel een nacht in een theedoek in de koelkast uitlekken.

INGREDIËNTEN

2 eieren
100 gram hüttenkäse
70 gram aardbeien, in plakjes
½ el kokosolie
5 gram verse munt,
fijngesneden

KCAL 333

Koolhydraten: 6 gram
Eiwitten: 2,5 gram
Vetten: 22,5 gram
Vezels: 1,5 gram

LUNCH - DAG 28

MEXICAANSE SLAWRAPS

ZO MAAK JE HET

1. Haal een paar mooie blaadjes van de krop baby Romaine en bewaar apart. Snijd de overige sla fijn.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en fruit de rode ui en de knoflook 4 - 5 minuten.
3. Voeg de zwarte bonen en Mexicaanse kruiden toe en bak nog 5 minuten.
4. Meng de gebakken bonen met de fijngesneden sla, de tomaten, de paprika en de appel in een kom.
5. Vul de apart gehouden blaadjes sla met het bonenmengsel en garneer met de fetakaas. Eet als een wrap.



Vervang de fetakaas door veganistische feta of een veganistische kaas op basis van cashewnoten.

TIP

Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem het bonenmengsel dan apart van de blaadjes sla mee. Vul ze wanneer je gaat lunchen.

INGREDIËNTEN

- 60 gram zwarte bonen uit pot of blik, afgespoeld
- 40 gram fetakaas, verkruimeld
- ¼ appel, in kleine blokjes
- 2 tomaten, in kleine blokjes
- 1 groene paprika, in kleine blokjes
- 1 krop baby Romaine
- 1 el kokosolie
- ½ rode ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 1 ½ tl Mexicaanse kruiden

KCAL 267

Koolhydraten: 26,5 gram

Eiwitten: 8,5 gram

Vetten: 26 gram

Vezels: 12,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 28

APPEL-HAVERMUFFINS

RECEPT VAN
DAG 26

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de overige appel-havermuffins.

INGREDIËNTEN

2 appel-havermuffins
van dag 26

KCAL 291

Koolhydraten: 14 gram

Eiwitten: 11,5 gram

Vetten: 24,5 gram

Vezels: 4 gram

DINER - DAG 28

VEGAN PAD THAI

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de sesamololie in een wok op hoog vuur. Bak de knoflook 1 minuut. Voeg de pulled oats, de Shanghai paksoi, de sjalot, de doperwten en de helft van de taugé toe en wok 5 minuten.
2. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak 3 minuten mee.
3. Voeg de sojasaus en de sambal toe en roer goed door.
4. Schep de pad thai in een kom of diep bord en garneer met de overige taugé, de pinda's, de verse kruiden en de pul biber. Serveer met de limoenpartjes.

INGREDIËNTEN

100 gram pulled oats
200 gram bloemkoolrijst
50 gram taugé
1 Shanghai paksoi,
grof gesneden
50 gram doperwten
vers of diepvries
1 el sesamololie
20 gram pinda's, grof gehakt
1 teen knoflook, fijngesneden
1 el sojasaus
1 el sambal
½ limoen, in partjes
½ sjalot, in dunne ringen
1 tl pul biber of chilivlokken
5 gram verse basilicum,
fijngesneden
5 gram verse koriander,
fijngesneden
5 gram verse munt,
fijngesneden

KCAL 588

Koolhydraten: 26,5 gram

Eiwitten: 47 gram

Vetten: 28 gram

Vezels: 17 gram



LANG HOUDBARE BOODSCHAPPENLIJST

| | | |
|------------------------------------|---|------------------------------|
| NOTEN, PITTEN EN ZADEN | Knoflookpoeder | Havermout |
| <i>(altijd ongezouten)</i> | Komijn <i>(gemalen)</i> | Havervlokken |
| Amandelen <i>(gerookt)</i> | Koriander <i>(gemalen)</i> | <i>(Rauwe)</i> Honing |
| Amandelen <i>(geschaafd)</i> | Kurkumapoeder | Jasmijnthee |
| Cashewnoten | Mexicaanse kruiden | Kokosolie |
| Chiazaad | Oregano <i>(gedroogd)</i> | Kokosrasp |
| Hazelnoten | Paprikapoeder <i>(gerookt)</i> | Kokosvlokken |
| Hennepzaad | Ras el hanout | Limoensap |
| Lijnzaad | Rozenbottel <i>(gedroogd)</i> | Limoenrasp |
| Pinda's (gezouten) | Steranijs | Linzenwafels |
| Pijnboompitten | Tahin | Matchapoeder |
| Pistachenoten | Tijm <i>(gedroogd)</i> | Mosterd <i>(grof)</i> |
| Pecannoten | Za'atar | Natuurazijn |
| Pompoenpitten | Zeezout | Notenpasta |
| Sesamzaad | Zwarte peper <i>(gemalen)</i> | Olijfolie |
| Speculaaskruiden | <i>Optioneel: sumac</i> | Olijfolie Extra Vierge |
| Walnoten | | Quinoa |
| Zonnebloempitten | OVERIG | Rijstazijn |
| | Amandelmeel | Rijstwafels |
| GEDROOGDE KRUIDEN | Appelciderazijn | Rode linzen fusilli |
| Arrow root | Baking soda | Rode wijnazijn |
| Cacaopoeder | Balsamicoazijn | Roomboter |
| Cayennepeper | Boekweit | Sesamolie |
| Chilivlokken <i>(of pul biber)</i> | Bouillonblokjes | Sojasaus |
| Gemberpoeder | <i>(bospaddenstoelen, kip en vis) *</i> | Tabasco |
| Harissa | Citroenrasp | Vanille-extract |
| Italiaanse kruiden | Citroensap | Vissaus |
| Kaneelpoeder | Cacaonibs | <i>(Wijnsteen)</i> bakpoeder |
| Kardemom <i>(gemalen)</i> | Edelgistvlokken | Witte wijnazijn |
| Kerriepoeder | Groene thee | |

**Kies voor biologische bouillonblokjes zonder gist en E-nummers.*

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 1

DAG 1 T/M 3

| | | |
|--------------------------------|------------------------------------|--|
| FRUIT | 1 koolraap | OVERIG |
| 1 kiwi | 100 gram radijs | 50 gram groene olijven |
| ½ grapefruit | ½ komkommer | 60 gram hummus |
| 1 limoen | 1 gele paprika | 75 gram kikkererwten uit pot of blik |
| 1 mandarijn | 200 gram bloemkoolrijst | 200 gram gezeefde tomaten |
| ½ perzik | ½ ui | 5 gram jalapeño |
| 15 gram granaatappelpitjes | | |
| ½ citroen | VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN | |
| ½ banaan | 25 gram verse basilicum | |
| 50 gram aardbeien | 2 cm verse gember | VEGETARISCHE OPTIE |
| | 2 tenen knoflook | 100 gram tofu |
| GROENTEN | 15 gram verse koriander | 80 gram voorgekookte en afgespoelde kikkererwten |
| 1 bospeen | | |
| 1 gele peen | VLEES, VIS EN VEGETARISCH | |
| 40 gram waterkers | 150 gram zalmfilet | ZUIVERVRIJE OPTIE |
| 200 gram spruitjes | 150 gram kipfilet | 200 gram lactosevrije, volle yoghurt |
| 150 gram kastanjechampignons | 150 gram pulled oats | of 165 gram kokos- of notenyoghurt |
| 1 sjalot | | 75 gram veganistische geitenkaas of |
| 1 rode peper | EIEREN EN ZUIVEL | veganistische feta |
| ½ avocado | 300 gram Griekse yoghurt | 100 gram lactosevrije kwark |
| 10 gram kiemen naar keuze | 75 gram verse geitenkaas | |
| 1 Shanghai paksoi | 45 gram haver fraîche | |
| 1 bosui | 40 gram fetakaas | |
| 200 gram witte of Chinese kool | 2 eieren | |
| 200 gram courgettespaghetti | | |

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 1

DAG 4 T/M 6

| FRUIT | VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN | OVERIG |
|---------------------------------------|----------------------------------|---|
| ½ perzik | 55 gram verse munt | 30 gram miso |
| 50 gram bramen | ½ cm verse gember | 50 gram hummus |
| 60 gram granaatappelputjes | 1 teen knoflook | 1 norivel |
| 2 limoenen | 10 gram verse koriander | 75 gram kikkererwten uit pot of blik |
| 50 gram mango | 20 gram verse kruiden naar keuze | 5 gram jalapeño |
| 1 peer | 20 gram verse basilicum | 200 gram gezeefde tomaten |
| 75 gram aardbeien | | 100 gram linzen uit pot of blik |
| | VLEES, VIS EN VEGETARISCH | 200 gram gegrilde groenten uit de diepvries |
| GROENTEN | 150 gram rivierkreeftjes | |
| 2 kroppen baby Romaine | 200 gram rundergehaktballetjes | |
| 100 gram snackworteltjes | | VEGETARISCHE OPTIE |
| 1 komkommer | EIEREN EN ZUIVEL | 100 gram tempeh |
| 200 gram bloemkoolrijst | 200 ml kokosmelk | 200 gram vegetarische balletjes |
| 100 gram edamame (<i>sojabonen</i>) | (<i>met minimaal 17% vet</i>) | |
| 50 gram zeewiersalade | 110 gram Griekse yoghurt | ZUIVERVRIJE OPTIE |
| ½ avocado | 3 eieren | 65 gram lactosevrije, volle yoghurt |
| 10 gram kiemen naar keuze | 100 gram buffelmozzarella | of 50 gram kokos- of notenyoghurt |
| 1 sjalot | 100 gram hüttenkäse | 100 gram veganistische mozzarella |
| 500 gram broccoliroosjes | 100 gram halloumi | of veganistische fetakaas |
| 100 gram cherrytomaten | | 100 gram lactosevrije kwark |
| | | 120 gram kipdijfilet of pulled oats |

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 1 & WEEK 2

DAG 7 T/M 9

| | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|--|
| FRUIT | 1 krop baby Romaine | OVERIG |
| ½ banaan | 150 gram pompoenblokjes | 50 gram zongedroogde tomaten |
| ½ grapefruit | 100 gram zoete aardappel | 40 gram groene olijven |
| 50 gram aardbeien | 1 stengel bleekselderij | 35 gram tomatenpuree |
| 25 gram gedroogde pruimen | | 100 gram voorgekookte linzen |
| 50 gram gedroogde abrikozen | VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN | 200 gram gezeefde tomaten |
| 200 gram frambozen | 10 gram verse basilicum | |
| ½ limoen | 3 ½ tenen knoflook | VEGETARISCHE OPTIE |
| 25 gram blauwe bessen | 5 gram verse tijm | 150 gram pulled oats |
| 15 gram granaatappelpitjes | 2 cm gember | 100 gram voorgekookte en afgespoelde |
| 15 gram gojibessen | 1 cm kurkuma | kikkererwten of 150 gram gebakken tofu |
| | 10 gram bladpeterselie | |
| GROENTEN | 5 gram verse koriander | ZUIVERVRIJE OPTIE |
| 200 gram spinazie | 1 laurierblad | 100 gram veganistische feta of een |
| 10 gram kiemen naar keuze | 5 gram bieslook | veganistische kaas op basis van |
| ½ komkommer | | cashewnoten |
| 200 gram courgettespaghetti | VLEES, VIS EN VEGETARISCH | 300 gram lactosevrije, volle yoghurt |
| 340 gram waterkers | 100 gram lamsgenhakt | of 240 gram kokos- of notenyoghurt |
| 200 gram bloemkoolrijst | 150 gram grote garnalen | 50 gram veganistische mozzarella |
| 50 gram cherrytomaten | | of een andere veganistische kaas |
| ½ ui | EIEREN EN ZUIVEL | 60 gram edelgistvlokken |
| 1 avocado | 4 eieren | 100 gram lactosevrije, volle yoghurt |
| 1 ½ sjalot | 100 gram fetakaas | of 80 gram kokos- of notenyoghurt |
| 4 tomaten | 400 gram Griekse yoghurt | |
| 1 puntpaprika | 50 gram mozzarella | |
| 1 rode peper | 60 gram geraspte Parmezaanse kaas | |
| 1 Shanghai paksoi of ½ grote paksoi | 200 ml kokosmelk | |
| 50 gram spliterwten | (met minimaal 17% vet) | |
| 50 gram spruitjes | | |

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 2

DAG 10 T/M 12

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| FRUIT | 30 gram radijsjes | OVERIG |
| 1 medjoul dadel, zonder pit | 20 gram taugé | 500 gram gezeefde tomaten |
| 1 pruim | ½ rode peper | 150 gram geroosterde paprika's uit pot |
| ½ groene appel | 10 gram kiemgroente | 3 ijsblokjes |
| ½ citroen | 350 gram pompoenlasagnevellen | 2 nori(zeewier)vellen |
| ½ banaan | 1 sjalot | |
| 80 gram kersen | | VEGETARISCHE OPTIE |
| | VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN | 100 gram halloumi in plakjes |
| GROENTEN | 15 gram verse basilicum | |
| 1½ courgette | 5 gram dille | ZUIVERVRIJE OPTIE |
| 50 gram verse spinazie | 1 teen knoflook | 100 gram veganistische geitenkaas of een veganistische kaas op basis van cashewnoten |
| 1 voorgekookte rode biet | | |
| 150 gram snijbiet | VLEES, VIS EN VEGETARISCH | 50 gram edelgistvlokken |
| 1 gele paprika | 150 gram doradefilet met huid | 150 gram kipdijfilet of pulled oats |
| 100 gram aspergetips | 175 gram pulled oats | 100 gram veganistische kaas naar keuze |
| 1 venkel | | Veganistische kaas op basis van cashewnoten of edelgistvlokken |
| 50 gram veldsla | EIEREN EN ZUIVEL | |
| 1 groene paprika | 100 gram zachte geitenkaas | |
| 2 komkommers | 40 gram Parmezaanse kaas | |
| 2 augurken | 2 eieren | |
| 300 gram wortel | 70 ml ongezoete, plantaardige melk | |
| 100 gram peultjes | 100 gram halloumi | |
| 2 stengels bleekselderij | 50 gram fetakaas | |
| ¼ rode ui | 50 ml kokosmelk (met minimaal 17% vet) | |
| 1/3 avocado | 100 gram ricotta | |

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 2 & 3

DAG 13 T/M 15

| FRUIT | VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN | OVERIG |
|---------------------------------|------------------------------------|---|
| ½ citroen | 20 gram verse bladpeterselie | 50 gram groene olijven |
| 100 gram verse ananas | 2 ½ tenen knoflook | 30 gram sambal badjak |
| 2 ½ limoenen | 10 gram verse koriander | 100 gram voorgekookte linzen |
| ½ groene appel | 15 gram verse munt | 30 gram kappertjes |
| ½ banaan | 20 gram zachte groene kruiden | 1 norivel |
| 150 gram frambozen | naar keuze | 100 gram geroosterde rode paprika uit pot 25 gram zongedroogde tomaten |
| GROENTEN | VLEES, VIS EN VEGETARISCH | VEGETARISCHE OPTIE |
| 50 gram veldsla | 2 kippendijen met bot en huid | 150 gram quorn stukjes dés |
| 3 stengels bleekselderij | 1 ansjovisfilet | 10 gram miso |
| 250 gram bloemkoolrijst | 2 kipdrumsticks | 120 gram tempeh |
| 100 gram boerenkool | EIEREN EN ZUIVEL | |
| 100 gram gemengde paddenstoelen | 100 gram mozzarella | ZUIVERVRIJE OPTIE |
| 2 voorgekookte bieten | 3 eieren | 100 gram veganistische mozzarella |
| 1 rode ui | 20 ml ongezoete, plantaardige melk | of een veganistische kaas op basis van cashewnoten |
| ½ rode peper | 75 gram halloumi | 75 gram veganistische kaas naar keuze |
| 10 gram kiemgroente | 125 gram Griekse yoghurt | 50 gram veganistische feta of een veganistische kaas op basis van cashewnoten |
| ½ venkel | 50 gram fetakaas | 100 gram lactosevrije kwark |
| 150 gram spinazie | 100 gram hüttenkäse | 75 gram veganistische geitenkaas |
| 2 portobello's | 75 gram zachte geitenkaas | of een andere veganistische kaas |
| 1 tomaat | 100 ml kokosmelk | 50 gram lactosevrije, volle yoghurt |
| 80 gram radijs | (met minimaal 17% vet) | of 40 gram kokos- of notenyoghurt |
| 1 bosui | | 75 gram lactosevrije, volle yoghurt of 60 gram kokos- of notenyoghurt |
| ½ avocado | | |
| 40 gram rucola | | |
| 250 gram bloemkoolroosjes | | |
| 150 gram cherrytomaten | | |

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 3

DAG 16 T/M 18

| FRUIT | VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN | VEGETARISCHE OPTIE |
|----------------------------|---|-------------------------------------|
| 40 gram aardbeien | 4 ½ tenen knoflook | 150 gram voorgekookte en |
| 40 gram blauwe bessen | 20 gram verse basilicum | afgespoelde kikkererwten |
| 15 gram granaatappelpitjes | 5 gram verse bladpeterselie | 80 gram halloumi |
| 1 citroen | 2 cm verse gember | 150 gram quorn stukjes dés |
| ½ banaan | | |
| 1 mandarijn | VLEES, VIS EN VEGETARISCH | ZUIVERVRIJE OPTIE |
| | 200 gram gerookte forel | 40 gram lactosevrije, volle yoghurt |
| GROENTEN | 120 gram kabeljauwfilet | of 30 gram kokos- of notenyoghurt |
| 5 augurken | 150 gram runderreepjes | 120 gram veganistische feta of een |
| ¼ rode ui | | veganistische kaas op basis van |
| 1 tomaat | EIEREN EN ZUIVEL | cashewnoten |
| 2 courgettes | 40 gram Griekse yoghurt | |
| 150 gram doperwten | 120 gram fetakaas | |
| 1 prei | 220 ml ongezoete, plantaardige melk | |
| 1 komkommer | | |
| 5 stengels bosui | OVERIG | |
| 50 gram rucola | 100 gram groene olijven | |
| 150 gram bloemkool | 50 gram zongedroogde tomaten | |
| 100 gram worteltjes | 200 gram geroosterde rode paprika uit pot | |
| 250 gram broccoli | 50 gram hummus | |
| ½ rode peper | 30 gram zilvervliesrijst | |
| 1 bosui | | |

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 3

DAG 19 T/M 21

| FRUIT | VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN | OVERIG |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 banaan | 10 gram verse bladpeterselie | 15 gram rozijnen |
| 20 gram blauwe bessen | 5 gram verse koriander | 10 norivellen |
| ½ citroen | 3 cm verse gember | 180 gram voorgekookte linzen |
| ½ limoen | 2 ½ teen knoflook | 15 gram miso |
| | 10 gram verse basilicum | 75 gram hummus |
| | | 200 gram gezeefde tomaten |
| GROENTEN | VLEES, VIS EN VEGETARISCH | VEGETARISCHE OPTIE |
| 300 gram pompoenblokjes | 150 gram zalm | 150 gram tofu |
| ½ avocado | 150 gram quorn stukjes dés | |
| 20 gram kiemen | | |
| 2 aubergines | EIEREN EN ZUIVEL | ZUIVERVRIJE OPTIE |
| 4 tomaten | 150 gram Griekse yoghurt | 150 gram lactosevrije, volle yoghurt |
| 50 gram veldsla | 6 eieren | of 120 gram kokos- of notenyoghurt |
| 300 gram verse spinazie | 75 gram hüttenkäse | 75 gram veganistische mozzarella |
| 1 bosui | 220 ml ongezoete, plantaardige melk | 75 gram veganistische feta of een |
| ½ rode peper | 75 gram fetakaas | veganistische kaas op basis van |
| 200 gram courgettespaghetti | 30 gram Parmezaanse kaas | cashewnoten |
| 1 puntpaprika | | |
| 100 gram wortel | | |
| ½ ui | | |

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 4

DAG 22 T/M 24

| | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---|
| FRUIT | 50 gram radijs | EIEREN EN ZUIVEL |
| 70 gram watermeloen | 1 bosui | 80 ml kokosmelk |
| 100 gram aardbeien | 250 gram groene asperges | (met minimaal 17% vet) |
| 80 gram blauwe bessen | 70 gram veldsla | 2 eieren |
| 1 citroen | 100 gram komkommer | 30 gram Parmezaanse kaas |
| 75 gram medjoul dadels, zonder pit | 250 gram flespompoen | 230 gram Griekse yoghurt |
| 30 gram gedroogde gojibessen | 100 gram bloemkoolrijst | 20 gram fetakaas |
| 1 sinaasappel | 2 tomaten | 50 gram haver cuisine |
| 1 ½ limoen | ½ rode ui | 100 gram buffelmozzarella |
| 50 gram witte druiven | ½ groene chilipeper | |
| 50 gram cherrytomaten | | OVERIG |
| 1 vijg | VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN | 15 gram miso |
| 15 gram granaatappelpitjes | 5 gram verse bladpeterselie | 100 gram cannellini bonen uit pot of blik |
| 50 gram mango | 4 tenen knoflook | 20 gram zwarte olijven |
| | 10 gram verse dille | 15 gram kappertjes |
| GROENTEN | 10 gram verse basilicum | 100 gram zwarte bonen uit pot of blik |
| 1 krop baby Romaine | 10 gram verse koriander | |
| ½ komkommer | | VEGETARISCHE OPTIE |
| 1 avocado | VLEES, VIS EN VEGETARISCH | 5 gram miso |
| ½ venkel | 2 ansjovisfilets | 100 gram halloumi |
| 1 stronk witlof | 150 gram eendenborstfilet | 100 gram falafelballetjes |
| 60 gram waterkers | 150 gram heilbot | 70 gram cannellini bonen |
| 100 gram babypinazie | 100 gram gemarineerde | |
| 200 gram courgettespaghetti | ansjovisfilets | ZUIVERVRIJE OPTIE |
| 100 gram edamame (sojabonen) | | 250 gram lactosevrije, volle yoghurt |
| | | of 220 kokos- of notenyoghurt |
| | | 20 gram veganistische feta of een veganistische kaas op basis van cashewnoten |
| | | 100 gram veganistische mozzarella |

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 4

DAG 25 T/M 28

| FRUIT | VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN | OVERIG |
|----------------------------|-------------------------------------|--|
| 50 gram gemengd rood fruit | 15 gram verse munt | 40 gram bruine rijst of zilvervliesrijst |
| 40 gram granaatappelpitjes | 10 gram verse bladpeterselie | 15 gram tomatenpuree |
| 2 ½ citroen | 10 gram verse koriander | 80 gram groene olijven |
| 1 appel | 7 tenen knoflook | 60 gram zwarte bonen uit pot of blik |
| 50 gram ananas | 25 gram verse dille | 15 gram sambal |
| 50 gram mango | 1 cm verse kurkuma | |
| 70 gram aardbeien | 1 cm verse gember | VEGETARISCHE OPTIE |
| ½ limoen | 5 gram verse basilicum | 300 gram quorn stukjes dés |
| | | 120 gram halloumi |
| GROENTEN | VLEES, VIS EN VEGETARISCH | ZUIVERVRIJE OPTIE |
| 300 gram bloemkoolrijst | 300 gram kipdijfilet | 100 gram lactosevrije kwark |
| 1 komkommer | 175 gram pulled oats | 50 gram lactosevrije, volle yoghurt |
| 4 tomaten | 160 gram grote garnalen | of kokos- of notenyoghurt |
| 1 rode ui | | 100 gram zijden tofu |
| 300 gram palmkool | EIEREN EN ZUIVEL | 100 gram plantaardige kwark |
| 2 uien | 120 ml ongezoete, plantaardige melk | 40 gram veganistische feta |
| 5 stengels bleekselderij | 200 gram hüttenkäse | of veganistische kaas op basis |
| 250 gram knolselderij | 3 eieren | van cashewnoten |
| 150 gram snijbonen | 100 ml kokosmelk | |
| 210 gram doperwtten | (met minimaal 17% vet) | |
| 100 gram verse boerenkool | 50 gram Griekse yoghurt | |
| 1 stronk witlof | 100 gram ricotta | |
| ½ venkel | 25 ml haver cuisine | |
| 2 preien | 40 gram fetakaas | |
| 50 gram rucola | | |
| 1 groene paprika | | |
| 1 krop baby Romaine | | |
| 50 gram taugé | | |
| 1 Shanghai paksoi | | |
| ½ sjalot | | |



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

