

Lynda Schutten - Leef Puur Natuur

NIEUWJAARS CHALLENGE



EDITIE
2022

Receptenboek

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 140

Lang houdbare boodschappenlijst

Verse en wekelijkse boodschappenlijst

Dag 1 - 3 141

Dag 4 - 6 142

Dag 7 - 9 143

Dag 10 - 12 144

Dag 13 - 15 145

Dag 16 - 18 146

Dag 19 - 21 147

Dag 22 - 24 148

Dag 25 - 28 149



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



WEEK 1

DAG 1

ONTBIJT

Bramensmoothie bowl met granaatappel

LUNCH

Linzenwafels met bleekselderij-eiersalade

TUSSENDOOR

Druiven en gemengde noten

DINER

Pastinaak-andijviestamppot met warmgerookte zalm

DAG 2

ONTBIJT

Pompoenbrood met yoghurt

LUNCH

Knapperige salade met warme pindasaus

TUSSENDOOR

Fetakaas-tomaatpiesjes

DINER

Traybake met kip en venkel

DAG 3

ONTBIJT

Kokos-chia pudding

LUNCH

Griekse salade met kip

TUSSENDOOR

Banaan-cacaosmoothie

DINER

Tomaat-linzendahl met kokosmelk en spinazie

DAG 4

ONTBIJT

Pompoenbrood

LUNCH

Tomaat-linzendahl met kokosmelk en spinazie

TUSSENDOOR

Avocado-tahindip met rauwe groenten

DINER

Thaise roerbak met gehakt en sperziebonen

DAG 5

ONTBIJT

Griekse yoghurt met noten en blauwe bessen-gembersaus

LUNCH

Snelle miso-zeewiersoep

TUSSENDOOR

Komkommer met ansjovisboter

DINER

Gemarineerde tofu met boekweit en spruitjes

DAG 6

ONTBIJT

Roerei met paddenstoelen en ricotta

LUNCH

Gewokte spruitjes met avocado en mosterdvinaigrette

TUSSENDOOR

Pompoenbrood

DINER

Halloumi-paprikaspiesjes met harissa

DAG 7

ONTBIJT

Hüttenkäsepannenkoekjes met blauwe bessen-gembersaus

LUNCH

Salade met kruidensalsa

TUSSENDOOR

Banaan-appel-aardbeismoothie

DINER

Kabeljauw met gestoofde prei en witlofsalade

Klik op het
recept om naar de
pagina te gaan.

WEEK 2

DAG 8

ONTBIJT

Bounty havermout

LUNCH

Salade caprese

TUSSENDOOR

Smoothie met peer en groene thee

DINER

Tajine met kip, citroen en olijven

DAG 11

ONTBIJT

Linzenwafels met geitenkaas en tomatenchutney

LUNCH

Snelle pompoensoep

TUSSENDOOR

Hummusdip met groenten

DINER

Warmgerookte zalm met gebakken groenten en gefrituurde kappertjes

DAG 13

ONTBIJT

Chiapudding met notenpasta en cacao

LUNCH

Omeletwrap met hüttenkäse en kiemen

TUSSENDOOR

Noten, olijven en augurken

DINER

Fusilli ovenschotel met gerookte makreel

DAG 9

ONTBIJT

Ei-bloemkoolmuffins met geitenkaas

LUNCH

Tajine met kip, citroen en olijven

TUSSENDOOR

Appel met notenpasta en pompoenpitten

DINER

Geroosterde aubergine met kruidige ricotta en tomatenchutney

DAG 12

ONTBIJT

Hüttenkäsebowl met grapefruit en granaatappel

LUNCH

Snelle pompoensoep

TUSSENDOOR

Japanse zeewierrollen

DINER

Sri Lankaanse curry met pulled oats

DAG 14

ONTBIJT

Carrot cake in een mok

LUNCH

Salade met grapefruit, avocado en granaatappeldressing

TUSSENDOOR

Japanse zeewierrollen

DINER

Quinoa bowl met Quorn, bimi en limoen-misodressing

DAG 10

ONTBIJT

Smoothie bowl met rode biet, peer en frambozen

LUNCH

Rode puntpaprika met kruidige ricotta

TUSSENDOOR

Ei-bloemkoolmuffins met geitenkaas

DINER

Mexicaanse bonenschotel met rundergehakt

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

WEEK 3

DAG 15

ONTBIJT

Breakfast bars met banaan, havermout en hennepzaad

LUNCH

Eiwrap met avocado en hüttenkäse

TUSSENDOOR

Gemengde noten en olijven

DINER

Rundertartaar met gekarameliseerde witlof en salade

DAG 16

ONTBIJT

Winterse smoothiebowl

LUNCH

Witlofsalade met peer en Parmezaanse kaas

TUSSENDOOR

Banaan met notenpasta en cacao nibs

DINER

Gele currysoep met kabeljauw

DAG 17

ONTBIJT

Hartige hüttenkäse bowl

LUNCH

Gele currysoep met kabeljauw

TUSSENDOOR

Zongedroogde tomaten en augurken

DINER

Miso-aubergine met zilvervliesrijst en sesamdressing

DAG 18

ONTBIJT

Breakfast bars met banaan, havermout en hennepzaad

LUNCH

Aziatische salade met miso-aubergine

TUSSENDOOR

Gevulde eieren

DINER

Zuurkoolschotel met zalm en dille

DAG 19

ONTBIJT

Chiapudding met bosbessen en vanille

LUNCH

Linzenwafels met avocado

TUSSENDOOR

Haring en zilveruitjes

DINER

Courgette gevuld met Midden-Oosterse pulled oats

DAG 20

ONTBIJT

Trifle met citroenyoghurt en verkrumelde breakfast bar

LUNCH

Salade met Midden-Oosterse pulled oats

TUSSENDOOR

2 mandarijnen

DINER

Kip tikka masala met kurkumarijst en sperziebonen

DAG 21

ONTBIJT

Mango-kokospannenkoekjes

LUNCH

Slawrap met kip tikka masala

TUSSENDOOR

Smoothie met peer en banaan

DINER

Fusilli met geitenkaas, paddenstoelen en cavolo nero

Klik op het
recept om naar de
pagina te gaan.

WEEK 4

DAG 22

ONTBIJT

Havermoutsmoothie

LUNCH

Courgettesalade met
Parmezaanse kaas en tomaat

TUSSENDOOR

Gekookte eieren met
paprikapoeder en tahin

DINER

Biefstuk met geroosterde
groenten

DAG 25

ONTBIJT

Groene smoothie

LUNCH

Koolwraps met chili

TUSSENDOOR

Hüttenkäse bowl met appel
en tahin

DINER

Portobello pizza's met
sperziebonensalade

DAG 27

ONTBIJT

Ei in avocado uit de oven

LUNCH

Linzenwafels met gemarineerde
komkommer

TUSSENDOOR

Matcha balletjes met
notenpasta

DINER

Hongaarse paddenstoelensoep

DAG 23

ONTBIJT

Straciatellayoghurt met warme
frambozen

LUNCH

Biefstuk met geroosterde
groenten

TUSSENDOOR

Matcha balletjes met
notenpasta

DINER

Sesam halloumi met quinoa
tabbouleh

DAG 26

ONTBIJT

Overnight boekweit

LUNCH

Koolwraps met chili

TUSSENDOOR

Noten en olijven

DINER

Zalmpakketje met
koolraap tagliatelle

DAG 28

ONTBIJT

Ontbijtsalade

LUNCH

Hongaarse paddenstoelensoep

TUSSENDOOR

Kamillesmoothie met courgette

DINER

Noedels met garnalen
en pittige Chinese kool

DAG 24

ONTBIJT

Roerei met spinazie en quinoa

LUNCH

Wintermeloen met avocado
en feta

TUSSENDOOR

Tzatziki met komkommer
en augurk

DINER

Chili con carne

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



VOORBEREIDEN

POMPOENBROOD MET CHAI KRUIDEN

VOOR
12 PLAKKEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 170 °C. Bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Breng ruim water in een pan aan de kook. Kook de pompoenblokjes in 8 -10 minuten zacht. Giet daarna af.
3. Pureer de pompoenblokjes met een staafmixer tot een gladde puree.
4. Meng het amandelmeel, het kokosmeel, het lijnzaad, de psylliumvezels, het bakpoeder, de baksoda, het zout, de specerijen en de helft van de pompoenpitten in een kom.
5. Klop de eieren in een andere kom met een handmixer luchtig. Voeg de pompoenpuree, de kokosolie en de appelciderazijn toe en roer tot een gladde massa.
6. Roer de natte door de droge ingrediënten. Dit gaat het beste met een spatel.
7. Schep het beslag in de cakevorm en bestrooi met de overige pompoenpitten.
8. Bak het pompoenbrood 60 - 70 minuten in het midden van de oven of tot het brood gaar is. Je kunt dit controleren door een satéprikker in het midden van het brood te steken. Komt deze er schoon en droog uit? Dan is het pompoenbrood klaar.
9. Laat het pompoenbrood afkoelen, haal het uit de vorm en snijd in 12 plakken. Bewaar 6 plakken in de koelkast voor deze week. Verpak de overige plakken in vershoudfolie en bewaar in de koeling/vriezer. Zo heb je altijd een gezonde snack bij de hand!

INGREDIËNTEN

100 gram amandelmeel
30 gram kokosmeel
4 eieren
50 gram lijnzaad
50 gram pompoenpitten
50 gram psylliumvezels
250 gram pompoenblokjes
40 gram kokosolie, gesmolten
2 tl (*wijnsteen*)bakpoeder
1 tl baksoda
1 el appelciderazijn
1 tl zout
2 tl kaneel
1 tl versgemalen zwarte peper
1 tl gemberpoeder
1 tl gemalen kardemom
1 tl gemalen nootmuskaat

KCAL 158

Koolhydraten: 2,5 gram

Eiwitten: 7 gram

Vetten: 12 gram

Vezels: 7,5 gram

ONTBIJT - DAG 1

BRAMENSMOOTHIE BOWL MET GRANAATAPPEL

ZO MAAK JE HET

1. Mix de Griekse yoghurt, de bramen, de bloemkoolroosjes en de plantaardige melk in een blender tot een dikke smoothie.
2. Schenk de smoothie in een kom en garneer met het hennepzaad, de pompoenpitten, het lijnzaad en de granaatappelpitjes.



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

INGREDIËNTEN

50 gram Griekse yoghurt
100 gram bloemkoolroosjes,
bevroren
75 gram bramen, diepvries
120 ml ongezoete
plantaardige melk
2 el hennepzaad
1 el pompoenpitten
1 el lijnzaad
1 el granaatappelpitjes

KCAL 415

Koolhydraten: 14,5 gram

Eiwitten: 19,5 gram

Vetten: 28 gram

Vezels: 10 gram

LUNCH - DAG 1

LINZENWAFELS MET BLEEKSELDERIJ-EIERSALADE

ZO MAAK JE HET

1. Breng ruim water in een steelpan aan de kook en kook de eieren hard. Pel de eieren en snijd ze fijn.
2. Meng de fijngesneden eieren in een kom met de Griekse yoghurt, de bleekselderij, de extra vierge olijfolie, de bosui, de edelgistvlokken, de mosterd, het paprikapoeder en de tabasco.
3. Beleg de linzenwafels met de eiersalade. Garneer met de selderij of de bieslook.



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

TIP

Vaak zit er verse selderij aan de stronk bleekselderij!



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de eiersalade dan apart mee en beleg de linzenwafels pas als je gaat lunchen.

INGREDIËNTEN

3 linzenwafels
2 eieren
2 el Griekse yoghurt
1 stengel bleekselderij, fijngesneden
1 el extra vierge olijfolie
1 bosui, fijngesneden
1 el edelgistvlokken
1 tl grove mosterd
1 tl paprikapoeder
5 gram verse selderij of bieslook
Optioneel: 3 druppels tabasco

KCAL 405

Koolhydraten: 19 gram

Eiwitten: 26,5 gram

Vetten: 25,5 gram

Vezels: 6,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 1

DRUIVEN EN GEMENGDE NOTEN

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de druiven en gemengde noten.

INGREDIËNTEN

50 gram druiven
20 gram gemengde noten

KCAL 167

Koolhydraten: 11 gram

Eiwitten: 4,5 gram

Vetten: 11 gram

Vezels: 2 gram



*Geniet
lekker van het
tussendoortje!*

DINER - DAG 1

PASTINAAK-ANDIJVIESTAMPPOT MET WARMGEROOKTE ZALM

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de kokosolie in een grote pan. Fruit de knoflook, de ui en het mosterdzaad 4 - 5 minuten. Voeg de pastinaak toe en bak 2 minuten mee.
2. Voeg ruim water met een snuf zout toe en breng aan de kook. Kook de pastinaak in 10 - 12 minuten gaar. Voeg de laatste 8 minuten de bloemkoolroosjes toe. Giet daarna af.
3. Stamp de groenten met een aardappelstamper tot een grove puree. Roer de rauwe andijvie en de geraspte mierikswortel door de puree.
4. Schep de stamppot op een bord en garneer met de warmgerookte zalm.



Vervang de warmgerookte zalm door 100 gram halloumi in blokjes. Bak de blokjes rondom krokant en goudbruin.

INGREDIËNTEN

125 gram warmgerookte zalm
200 gram pastinaak,
geschild en in grove stukken
150 gram bloemkoolroosjes
50 gram rauwe andijvie
1 el kokosolie
½ ui, gesnipperd
1 tl geraspte mierikswortel
1 teen knoflook, fijngesneden
½ tl mosterdzaad

KCAL 553

Koolhydraten: 27 gram

Eiwitten: 34,5 gram

Vetten: 35,5 gram

Vezels: 15,5 gram

ONTBIJT - DAG 2

POMPOENBROOD MET YOGHURT

ZO MAAK JE HET

1. Garneer de plakjes pompoenbrood met de Griekse yoghurt en granaatappelpitjes.



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

INGREDIËNTEN

- 2 plakjes pompoenbrood
- 2 el Griekse yoghurt
- 2 el granaatappelpitjes

KCAL 392

Koolhydraten: 13 gram

Eiwitten: 17 gram

Vetten: 27 gram

Vezels: 12 gram

LUNCH - DAG 2

KNAPPERIGE SALADE MET WARME PINDASAUS

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten voor de pindasaus in een steelpan.
Verwarm op laag vuur. Roer goed tot er een dikke saus ontstaat.
2. Meng de groenten in een kom en garneer met de warme pindasaus.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de groenten en de pindasaus dan apart van elkaar mee. Je kunt de pindasaus ook koud eten.

INGREDIËNTEN

1 stengel bleekselderij,
in dunne reepjes
1 mini komkommer,
in dunne reepjes
50 gram taugé
1 groene paprika,
in dunne reepjes
100 gram ijsbergsla, gesneden
1 bosui, in dunne reepjes

VOOR DE PINDASAUS

2 el pindakaas
2 el kokosmelk met 17% vet
1 el sambal naar keuze
1 tl sojasaus

KCAL 360

Koolhydraten: 18,5 gram

Eiwitten: 16,5 gram

Vetten: 27 gram

Vezels: 12 gram

TUSSENDOR - DAG 2

FETAKAAS-TOMAAATSPIESJES

ZO MAAK JE HET

1. Rijg de cherrytomaten en blokjes fetakaas om en om aan kleine satéprikkers.
2. Meng de extra vierge olijfolie met de balsamicoazijn, peper en zout. Bestrijk de spiesjes met de dressing en bestrooi met de verse basilicum.



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

INGREDIËNTEN

100 gram cherrytomaten,
gehalveerd
100 gram fetakaas, in blokjes
1 el extra vierge olijfolie
1 el balsamicoazijn
5 gram verse basilicum,
fijngesneden

KCAL 359

Koolhydraten: 4 gram

Eiwitten: 18 gram

Vetten: 30 gram

Vezels: 2 gram

DINER - DAG 2

TRAYBAKE MET KIP EN VENKEL

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de helft van de olijfolie met de gemalen komijn. Smeer de kippenbouten in met het mengsel en leg ze op de bakplaat.
3. Meng de venkel, de citroen, de prei, de knoflook en de rode ui in een kom met de overige olijfolie. Leg de groenten rond de kippenbouten. Bestrooi de kip en groenten met peper en zout.
4. Rooster de kip en groenten 30 - 35 minuten in de oven.
5. Verhit, als de traybake bijna klaar is, een koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de geschaafde amandelen goudbruin.
6. Bewaar 1 kippenbout en de helft van de rode ui voor de lunch van morgen.
7. Schep de overige kippenbout en groenten op een bord en garneer met de geroosterde amandelen en de verse dille.



Vervang de kippenbouten door 300 gram tempeh in blokjes.
Bewaar de helft van de tempeh voor de lunch van morgen.

INGREDIËNTEN

- 2 kippenbouten met vel en bot
- 1 venkel, in brede repen
- 1 citroen, in dunne plakjes
- 1 prei, in ringen
- 1 el olijfolie
- 3 tenen knoflook, zonder schil
- 1 rode ui, in parten
- 5 gram verse dille, grof gesneden
- 10 gram geschaafde amandelen
- 1 tl gemalen komijn

KCAL 479

Koolhydraten: 17 gram

Eiwitten: 29 gram

Vetten: 20 gram

Vezels: 12 gram

Bereid het
ontbijt van morgen
alvast voor.

ONTBIJT - DAG 3

KOKOS-CHIA PUDDING

ZO MAAK JE HET

1. Meng het chiazaad met de kokosmelk in een kommetje. Dek het kommetje af en zet een nacht in de koelkast.
2. Roer in de ochtend de chia pudding door. Leg de blauwe bessen in een glas en schep daar de chia pudding op.
3. Pureer de frambozen met het vanille-extract en de helft van de geraspte kokos met een staafmixer tot een puree.
4. Giet de puree over de chia pudding. Garneer met de overige geraspte kokos.

INGREDIËNTEN

3 el chiazaad
120 ml kokosmelk met 17% vet
30 gram blauwe bessen,
vers of ontdooid
50 gram frambozen,
vers of ontdooid
1 el geraspte kokos
1 tl vanille-extract

KCAL 391

*Koolhydraten: 10 gram
Eiwitten: 9 gram
Vetten: 32,5 gram
Vezels: 12,5 gram*

LUNCH - DAG 3

GRIEKSE SALADE MET KIP

ZO MAAK JE HET

1. Snijd het vlees van de kippenbout in reepjes.
2. Meng de Romaine sla met de kip, de olijven, de cherrytomaten en de rode ui in diep bord.
3. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje en breng op smaak met peper en zout.
4. Garneer de salade met de dressing en bestrooi met de fetakaas.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door kokos- of notenyoghurt. Vervang de fetakaas door veganistische feta of een veganistische kaas op basis van cashewnoten.



Vervang de kippenbouten door 150 gram tempeh in blokjes van gisteren.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de dressing dan apart van de salade mee. Meng ze pas als je gaat lunchen.

INGREDIËNTEN

1 geroosterde kippenbout,
van het diner van gisteren
80 gram fetakaas,
verkruid
1 krop baby Romaine,
in dunne reepjes
30 gram Kalamata olijven,
gehalveerd
50 gram cherrytomaten,
gehalveerd
½ geroosterde rode ui,
van het diner van gisteren

VOOR DE DRESSING

25 gram Griekse yoghurt
1 tl gedroogde oregano
1 teen knoflook, fijngesneden
½ citroen, sap en rasp

KCAL 491

Koolhydraten: 7 gram
Eiwitten: 42 gram
Vetten: 25,5 gram
Vezels: 5 gram



TUSSENDOOR - DAG 3

BANAAN-CACAOSMOOTHIE

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

½ banaan
1 el notenpasta
150 ml ongezoete
amandelmelk, of andere
plantaardige melk
½ el cacaopoeder
Optioneel: ½ glas ijsblokjes

KCAL 137

*Koolhydraten: 12 gram
Eiwitten: 4 gram
Vetten: 8 gram
Vezels: 3,5 gram*

DINER - DAG 3

VOOR
2 PORTIES

TOMAAAT-LINZENDAHL MET KOKOSMELK EN SPINAZIE

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de helft van de roomboter in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de ui, de knoflook, de gember, het kerriepoeder, de cayennepeper, de garam masala en de helft van de verse koriander 4 - 5 minuten.
2. Voeg de tomatenpuree toe en bak 5 minuten mee.
3. Voeg de groentebouillon en de kokosmelk toe en roer goed. Breng de dahl aan de kook. Voeg de rode linzen en de tomaten toe en kook ze volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
4. Roer, wanneer de linzen gaar zijn, de spinazie in delen door de dahl. Roer door tot de spinazie geslonken is.
5. Roer de overige roomboter door de dahl. Breng de dahl op smaak met het citroensap, peper en zeezout.
6. Schep de helft van de dahl in een bord. Garneer met 1 el Griekse yoghurt, de helft van de overige koriander en 1 tl pul biber. Bewaar de overige dahl, Griekse yoghurt, koriander en pul biber voor de lunch van morgen.



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

INGREDIËNTEN

80 gram rode linzen
300 ml kokosmelk met 17% vet
4 tomaten, in blokjes
400 gram verse spinazie
2 el roomboter
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngesneden
4 cm verse gember, geraspt
2 el tomatenpuree
2 el Griekse yoghurt
10 gram verse koriander, fijngesneden
2 el citroensap
1 tl kerriepoeder
1 tl cayennepeper
1 tl garam masala
2 tl pul biber
300 ml groentebouillon

KCAL 567

Koolhydraten: 40 gram

Eiwitten: 25 gram

Vetten: 34 gram

Vezels: 11 gram

ONTBIJT - DAG 4

POMPOENBROOD

ZO MAAK JE HET

1. Ontbijt lekker met 2 plakken pompoenbrood.

INGREDIËNTEN

2 plakken pompoenbrood

KCAL 316

Koolhydraten: 5 gram

Eiwitten: 14 gram

Vetten: 24 gram

Vezels: 16 gram

*Fijne
dag vandaag!*

LUNCH - DAG 4

TOMAAAT-LINZENDAHL MET KOKOSMELK EN SPINAZIE

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de dahl op laag vuur.
2. Schep de dahl in een bord en garneer met de Griekse yoghurt, koriander en pul biber.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je de dahl natuurlijk ook koud eten.

INGREDIËNTEN

1 portie dahl van gisteren,
met Griekse yoghurt,
koriander en pul biber

KCAL 567

Koolhydraten: 40 gram

Eiwitten: 25 gram

Vetten: 34 gram

Vezels: 11 gram

RECEPT VAN
GISTEREN

TUSSENDOOR - DAG 4

AVOCADO-TAHINDIP MET RAUWE GROENTEN

ZO MAAK JE HET

1. Meng de avocado, de Griekse yoghurt, de tahin, de citroenrasp en het citroensap in een hoge kom en pureer met een staafmixer tot een gladde dip.
2. Dip de bleekselderij en worteltjes in de avocado-tahindip.



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

INGREDIËNTEN

$\frac{1}{3}$ avocado
50 gram Griekse yoghurt
 $\frac{1}{2}$ el tahin
 $\frac{1}{2}$ citroen, sap en rasp
2 stengels bleekselderij
100 gram worteltjes

KCAL 281

Koolhydraten: 12 gram
Eiwitten: 8 gram
Vetten: 21 gram
Vezels: 7,5 gram

DINER - DAG 4

THAISE ROERBAK MET GEHAKT EN SPERZIEBONEN

ZO MAAK JE HET

1. Meng de komkommer in een kom met de helft van het limoensap, de helft van de rode peper en wat zout. Zet tot gebruik in de koelkast.
2. Verhit de kokosolie in een wok op hoog vuur. Wok de knoflook, de gember, de overige rode peper en de helft van de bosui 2 minuten.
3. Voeg het rundergehakt toe en wok 5 minuten. Voeg daarna de sperziebonen toe en wok 10 minuten mee, of tot de sperziebonen beetgaar zijn.
4. Breng, als het gehakt bijna gaar is, ruim gezouten water in een pan aan de kook. Kook de broccolirijst 1 minuut. Giet daarna af en laat goed uitstomen.
5. Breng de roerbak op smaak met de limoenrasp, het overige limoensap en de vissaus.
6. Doe de broccolirijst in een kom en schep daar de roerbak op. Garneer de roerbak met de basilicum, de munt en de overige bosui. Serveer er de ingelegde komkommer bij.



Vervang het rundergehakt door 150 gram pulled oats. Vervang de vissaus door glutenvrije sojasaus.

INGREDIËNTEN

100 gram rundergehakt
150 gram sperziebonen,
schoon en in stukjes van 3 cm
150 gram broccolirijst
100 gram komkommer,
in dunne plakjes
½ el kokosolie
1 teentje knoflook,
fijngesneden
1 bosui, fijngesneden
2 cm verse gember, geraspt
½ rode peper, fijngesneden
1 el vissaus
1 limoen, sap en rasp
5 gram verse basilicum,
alleen de blaadjes
5 gram verse munt,
alleen de blaadjes

KCAL 432

Koolhydraten: 16,5 gram

Eiwitten: 36,5 gram

Vetten: 19 gram

Vezels: 15 gram

ONTBIJT - DAG 5

GRIEKSE YOGHURT MET NOTEN EN BLAUWE BESSEN-GEMBERSAUS

ZO MAAK JE HET

1. Pureer de blauwe bessen en de gember met een staafmixer tot een gladde saus. Giet de saus in een steelpan en laat 5 minuten op middelhoog vuur inkoken.
2. Schep de Griekse yoghurt in een kom en schenk daar de helft van de blauwe bessen-gembersaus over. Garneer met de gemengde noten en de pompoenpitten.
3. Bewaar de overige blauwe bessen-gembersaus in de koelkast voor het ontbijt van dag 7.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 100 gram kokos- of notenyoghurt.

INGREDIËNTEN

120 gram Griekse yoghurt
20 gram gemengde noten,
grof gehakt
20 gram pompoenpitten
160 gram blauwe bessen
2 tl geraspte verse gember

KCAL 434

Koolhydraten: 15,5 gram
Eiwitten: 16,5 gram
Vetten: 32,5 gram
Vezels: 5 gram

LUNCH - DAG 5

SNELLE MISO-ZEEWIERSOEP

ZO MAAK JE HET

1. Breng de groentebouillon in een steelpan aan de kook.
2. Meng de miso en de sesamolie met 2 el hete bouillon in een kommetje. Roer tot de miso goed is opgelost.
3. Voeg de aangelengde miso toe aan de groentebouillon.
4. Leg de bosui, de zeewiersalade, de edamame en de stukjes nori in een soepkom. Schenk daar de hete misobouillon over.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Maak de soep dan van tevoren en neem deze in een goed afgesloten beker of pot mee. Je kunt deze soep goed koud eten.

INGREDIËNTEN

150 gram edamame
(sojabonen)
100 gram zeewiersalade
(wakame)
1 bosui, fijngesneden
1 el miso
1 tl sesamolie
1 norivel, in kleine stukjes
300 ml groentebouillon

KCAL 353

Koolhydraten: 19,5 gram

Eiwitten: 22 gram

Vetten: 17,5 gram

Vezels: 13,5 gram

TUSSENDOR - DAG 5

KOMKOMMER MET ANSJOVISBOTER

ZO MAAK JE HET

1. Meng de fijngesneden ansjovis door de zachte boter.
2. Besmeer de komkommerplakjes met de ansjovisboter en bestrooi eventueel met de pul biber.



Vervang de ansjovisfilets door 1 tl miso.



Vervang de roomboter door 2 el hummus. Ansjovis met hummus is niet zo'n geslaagde combinatie. Vervang de ansjovis door 1 tl miso.

INGREDIËNTEN

½ komkommer,
in dikke plakken
2 ansjovisfilets, fijngesneden
1 el roomboter,
op kamertemperatuur
Optioneel: ½ tl pul biber

KCAL 166

Koolhydraten: 1,5 gram

Eiwitten: 5 gram

Vetten: 13,5 gram

Vezels: 0,5 gram

DINER - DAG 5

GEMARINEERDE TOFU MET BOEKWEIT EN SPRUITJES

ZO MAAK JE HET

1. Meng de gember, de sojasaus, de vissaus en de gemalen komijn in een platte schaal. Dep de plakken tofu goed droog en leg ze in de marinade. Laat minimaal 10 minuten marineren en draai halverwege om.
2. Kook ondertussen de boekweit volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af en laat goed uitstomen.
3. Verhit de helft van de kokosolie in een wok op hoog vuur. Wok de spruitjes en de bosui 10 minuten of tot de spruitjes beetgaar zijn.
4. Verhit de overige kokosolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de plakken tofu 2 minuten per kant.
5. Leg de boekweit op een bord en leg daar de tofu op. Leg 300 gram gewokte bosui en spruitjes rondom de tofu. Garneer het gerecht met de koriander en het sesamzaad en serveer met de partjes limoen.
6. Bewaar de overige spruitjes en bosui voor de lunch van morgen.



Laat de vissaus achterwege.

TIP

Hoe langer je de tofu laat marineren, hoe lekkerder deze wordt!

INGREDIËNTEN

20 gram boekweit
150 gram biologische tofu,
in dikke plakken
500 gram schone spruitjes,
gehalveerd
1 el kokosolie
2 cm verse gember,
fijngesneden
1 bosui, in stukjes van 3 cm
2 el sojasaus
1 el vissaus
1 tl gemalen komijn
½ limoen, in parten
½ el sesamzaad
5 gram verse koriander,
fijngesneden

KCAL 579

Koolhydraten: 37,5 gram

Eiwitten: 39,5 gram

Vetten: 29,5 gram

Vezels: 18,5 gram

ONTBIJT - DAG 6

ROEREI MET PADDENSTOELEN EN RICOTTA

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de paddenstoelen toe en bak 5 minuten.
3. Klop de eieren in een kommetje los met de plantaardige melk en de edelgistvlokken.
4. Draai het vuur hoog. Schenk het ei in de pan en roer goed met een spatel. Blijf roeren tot het ei gestold is. Bestrooi daarna met peper en zout.
5. Draai het vuur uit maar laat de pan op het vuur. Roer de ricotta door het roerei.
6. Schep het roerei op een bord en garneer met de verse basilicum.



Vervang de ricotta door hummus.

INGREDIËNTEN

2 eieren
2 el ricotta
150 gram gemengde
paddenstoelen, grof gesneden
½ el kokosolie
2 el edelgistvlokken
30 ml ongezoete,
plantaardige melk
5 gram verse basilicum,
grof gesneden

KCAL 308

Koolhydraten: 8,5 gram

Eiwitten: 24 gram

Vetten: 18 gram

Vezels: 9,5 gram

LUNCH - DAG 6

GEWOKTE SPRUITJES MET AVOCADO EN MOSTERDVINAIGRETTE

ZO MAAK JE HET

1. Meng de ingrediënten voor de dressing in een saladekom en breng op smaak met peper en zout.
2. Meng de gewokte spruitjes en bosui, de avocado en de bladpeterselie door de dressing.



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

INGREDIËNTEN

200 gram gewokte spruitjes
en bosui van gisteren
 $\frac{1}{3}$ avocado, in blokjes
5 gram verse bladpeterselie,
fijngesneden

VOOR DE DRESSING

1 el extra vierge olijfolie
1 el grove mosterd
1 el appelciderazijn

KCAL 317

Koolhydraten: 12 gram

Eiwitten: 7 gram

Vetten: 23,5 gram

Vezels: 11,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 6

POMPOENBROOD

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van 2 plakjes pompoenbrood.

INGREDIËNTEN

2 plakjes pompoenbrood

KCAL 316

Koolhydraten: 5 gram

Eiwitten: 14 gram

Vetten: 24 gram

Vezels: 16 gram

DINER - DAG 6

HALLOUMI-PAPRIKASPIESJES MET HARISSA

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de bloemkoolroosjes met de helft van de olijfolie, de ras el hanout en wat zout. Spreid de roosjes uit over de bakplaat. Rooster de bloemkool 25 - 30 minuten in de oven.
3. Rijg ondertussen de blokjes halloumi en paprika om en om aan kleine satéprikkers. Meng de overige olijfolie met de harissa en de gemalen komijn. Smeer de spiesjes in met het harissamengsel.
4. Verhit een grillpan op hoog vuur. Bak de spiesjes 5 minuten per kant goudbruin en gaar.
5. Leg de spiesjes aan één kant van de grillpan. Leg aan de andere kant de krop baby Romaine met de snijkant naar beneden. Is je grillpan te klein? Haal de spiesjes dan uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
6. Grill de baby Romaine 5 minuten. Draai daarna om en grill nog 2 minuten.
7. Serveer de geroosterde bloemkool met de spiesjes en de gegrilde Romaine. Besprenkel de Romaine met de extra vierge olijfolie, de appelciderazijn en de granaatappelpitjes.



Vervang de halloumi door kipdijfilet in blokjes of glutenvrije Quorn stukjes dés.

INGREDIËNTEN

100 gram halloumi, in blokjes
1 ½ rode paprika, in blokjes
250 gram bloemkoolroosjes
1 krop baby Romaine,
in de lengte gehalveerd
1 el olijfolie
1 el extra vierge olijfolie
1 el appelciderazijn
1 tl ras el hanout
1 el harissa
1 tl gemalen komijn
2 el granaatappelpitjes

KCAL 614

Koolhydraten: 25,5 gram

Eiwitten: 37 gram

Vetten: 41,5 gram

Vezels: 11,5 gram

ONTBIJT - DAG 7

HÜTTENKÄSEPANNENKOEKJES MET BLAUWE BESSEN-GEMBERSAUS

ZO MAAK JE HET

1. Meng de hüttenkäse, het amandelmeel en het ei in een kom tot een beslag.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Schep 3 hoopjes beslag in de koekenpan en spreid iets uit. Bak de pannenkoekjes afgedekt 3 minuten. Draai de pannenkoekjes om en bak nog 3 minuten zonder deksel.
3. Serveer de pannenkoekjes met de blauwe bessen-gembersaus. Je kunt de saus eventueel nog even opwarmen in een steelpan.



Vervang de hüttenkäse door ½ banaan. Pureer de banaan met een staafmixer tot een gladde puree en meng het amandelmeel en het ei door de bananenpuree.

INGREDIËNTEN

25 gram amandelmeel
100 gram hüttenkäse
1 ei
1 portie blauwe
bessen-gembersaus
½ el kokosolie

KCAL 397

Koolhydraten: 12,5 gram
Eiwitten: 25,5 gram
Vetten: 27 gram
Vezels: 4,5 gram

LUNCH - DAG 7

SALADE MET KRUIDENSALSA

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten voor de kruidensalsa in een keukenmachine en mix tot een grove saus. Je kunt de kruiden, de ansjovisfilets en de rode peper ook heel fijn snijden en daarna mengen met de extra vierge olijfolie, de limoenrasp en het limoensap. Breng op smaak met peper en zout.
2. Meng de groenten door de kruidensalsa.



Vervang de ansjovisfilets door 1 ½ tl miso.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de salsa dan apart mee en meng deze pas met de groenten wanneer je gaat lunchen.

INGREDIËNTEN

⅓ avocado, in plakjes
50 gram rauwe andijvie,
gesneden
½ rode paprika, in repen

VOOR DE KRUIDENSALSA

20 gram verse zachte kruiden
naar keuze zoals basilicum,
dille, bladpeterselie en/of
koriander
2 ansjovisfilets
1 el extra vierge olijfolie
½ rode peper
½ limoen, sap en rasp

KCAL 315

Koolhydraten: 9 gram

Eiwitten: 9 gram

Vetten: 23 gram

Vezels: 8,5 gramm

TUSSENDOOR - DAG 7

BANAAN-APPEL-AARDBEISMOOTHIE

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

½ banaan
½ appel
50 gram aardbeien, bevroren
120 ml ongezoete,
plantaardige melk
½ citroen, sap en rasp
1 el hennepzaad
1 el chiazaad
1 el lijnzaad
Optioneel: ½ glas ijsblokjes

KCAL 283

*Koolhydraten: 24,5 gram
Eiwitten: 9,5 gram
Vetten: 14 gram
Vezels: 9,5 gram*

DINER - DAG 7

KABELJAUW MET GESTOOFDE PREI EN WITLOFSALADE

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de stukken prei toe en bak 5 minuten rondom aan.
2. Voeg daarna de visbouillon toe. Stoof de prei met de deksel op de pan nog 8 - 10 minuten.
3. Meng de Griekse yoghurt met het citroensap, de appel, de bleekselderij, de witlof en de walnoten. Breng op smaak met peper en zout. Zet tot gebruik in de koelkast.
4. Verhit de overige roomboter in een koekenpan. Dep de kabeljauwfilet goed droog en bestrooi met peper en zout. Bak de kabeljauw in 2 minuten per kant gaar.
5. Serveer de gebakken kabeljauw met de gestoofde prei en de witlofsalade.



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



Vervang de kabeljauwfilet door 100 gram halloumi in plakjes.
Vervang de visbouillon door groentebouillon.

INGREDIËNTEN

200 gram kabeljauwfilet
2 stronkjes witlof,
in dunne plakjes
1 prei, in delen van 3 cm
1 stengel bleekselderij,
in dunne plakjes
½ appel, in dunne plakjes
2 el roomboter
30 ml visbouillon
½ citroen, sap
20 gram walnoten,
grof gehakt
1 el Griekse yoghurt

KCAL 580

Koolhydraten: 19,5 gram

Eiwitten: 43,5 gram

Vetten: 46,5 gram

Vezels: 8 gram

ONTBIJT - DAG 8

BOUNTY HAVERMOUT

ZO MAAK JE HET

1. Doe de havermout, de kokosmelk, de plantaardige melk en het cacaopoeder in een kleine pan en breng het geheel aan de kook.
2. Kook 3 minuten, of tot er een dikke pap ontstaat. Roer regelmatig door.
3. Schep de warme havermout in een kom en garneer met de kokosrasp en de cacaonibs.

INGREDIËNTEN

25 gram havermout
100 ml kokosmelk met 17% vet
50 ml ongezoete,
plantaardige melk
1 el cacao nibs
1 el kokosrasp
1 tl cacaopoeder

KCAL 370

Koolhydraten: 17,5 gram
Eiwitten: 7 gram
Vetten: 28,5 gram
Vezels: 7,5 gram

LUNCH - DAG 8

SALADE CAPRESE

ZO MAAK JE HET

1. Leg de rucola op een bord. Leg daar de plakjes buffelmozzarella en tomaten om en om op.
2. Meng de extra vierge olijfolie en balsamicoazijn in een kommetje tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout.
3. Schenk de dressing over de salade en garneer met de verse basilicum.



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



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de dressing dan apart mee en schenk deze pas over de salade wanneer je gaat lunchen.

INGREDIËNTEN

100 gram buffelmozzarella,
in plakken
2 tomaten, in plakken
40 gram rucola
10 gram verse basilicum,
alleen de blaadjes

VOOR DE DRESSING

½ el extra vierge olijfolie
1 el balsamicoazijn

KCAL 400

Koolhydraten: 5 gram

Eiwitten: 21 gram

Vetten: 32,5 gram

Vezels: 4 gram

TUSSENDOR - DAG 8

SMOOTHIE MET PEER EN GROENE THEE

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

1 kiwi, geschild
½ peer
100 gram verse spinazie
2 el hennepzaad
200 ml sterke groene thee,
afgekoeld

KCAL 306

Koolhydraten: 22 gram
Eiwitten: 9,5 gram
Vetten: 16 gram
Vezels: 9 gram

DINER - DAG 8

TAJINE MET KIP, CITROEN EN OLIJVEN

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Dep de drumsticks goed droog met keukenpapier en bestrooi met peper en zout. Verhit de helft van de kokosolie in een braadpan en bak de drumsticks in 10 minuten rondom goudbruin. Ze hoeven nog niet gaar te zijn.
2. Haal de drumsticks uit de pan en bewaar op een bord. Voeg de sjalot, de knoflook, de gember, de komijn en de speculaaskruiden toe aan de pan en fruit 4 - 5 minuten.
3. Voeg de tomatenpuree en de harissa toe en bak nog 5 minuten.
4. Voeg de plakjes citroen, de groene olijven en de gedroogde abrikozen toe aan de pan en roer goed door. Leg de drumsticks terug in de pan en schenk het vocht van het bord ook in de pan.
5. Schenk de groentebouillon in de pan en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat, met de deksel op de pan, 30 minuten zachtjes koken. Roer af en toe door.
6. Verhit, als de tajine bijna klaar is, een koekenpan op middelhoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin en bewaar apart.
7. Zet de pan terug op het vuur en verhit de overige kokosolie. Voeg de broccolirijst toe en bak 2 minuten. Schep de helft van de broccolirijst op een bord en de andere helft in een bakje voor de lunch van morgen.
8. Schep de helft van de tajine op de broccolirijst en de andere helft in het bakje. Garneer de tajine met de helft van het amandelschaafsel en bewaar het overige amandelschaafsel voor morgen.



Vervang de kip drumsticks door 120 gram voorgekookte en afgespoelde kikkererwten per portie.

TIP

Tajine is zowel de naam van het gerecht als de naam van de pan waarin het vaak bereid wordt. Heb je een tajine in huis? Maak dit gerecht dan daarin, in plaats van in een braadpan.

INGREDIËNTEN

4 kip drumsticks
50 gram groene olijven
500 gram broccolirijst
4 gedroogde abrikozen,
in kleine blokjes
1 el kokosolie
1 sjalot, gesnipperd
1 teen knoflook, fijngesneden
2 cm verse gember, geraspt
2 el tomatenpuree
½ el harissa,
of meer naar smaak
1 tl gemalen komijn
1 tl speculaaskruiden
½ citroen, in dunne plakjes
en zonder pitjes
10 gram amandelschaafsel
200 ml groentebouillon

KCAL 503

Koolhydraten: 20,5 gram

Eiwitten: 42 gram

Vetten: 25 gram

Vezels: 14 gram

ONTBIJT - DAG 9

EI-BLOEMKOOLMUFFINS MET GEITENKAAS

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet 6 holtes van een muffinvorm in met de olijfolie.
2. Klop de eieren los in een kom. Voeg de bloemkoolrijst, de knoflook, de edelgistvlokken en de sjalot toe. Breng op smaak met peper en zout.
3. Vul de ingevette holtes van de muffinvorm met het eiernmengsel. Verdeel de geitenkaas over de muffins.
4. Bak de muffins 25 minuten in de oven. Laat de muffins iets afkoelen. Eet er 3 vandaag en bewaar de overige muffins voor het tussendoortje van morgen.



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



Je kunt de muffins tot 2 dagen van tevoren maken en in de koelkast bewaren. Invriezen kan ook! Ontdooi de muffins dan in de koelkast of bak de bevroren muffins nog 2 minuten in de muffinvorm op 200 °C.

INGREDIËNTEN

4 eieren
50 gram verse geitenkaas
100 gram bloemkoolrijst
½ el olijfolie
1 teen knoflook, fijngesneden
1 sjalot, gesnipperd
2 el edelgistvlokken

KCAL 259

Koolhydraten: 6,5 gram

Eiwitten: 20,5 gram

Vetten: 16 gram

Vezels: 4,5 gram



LUNCH - DAG 9

TAJINE MET KIP, CITROEN EN OLIJVEN

ZO MAAK JE HET

1. Eet de tajine met broccolirijst van gisteren en garneer deze met het amandelschaafsel. Je kunt de tajine eventueel opwarmen, maar dat hoeft niet.

INGREDIËNTEN

1 portie tajine met kip,
citroen en olijven

KCAL 503

Koolhydraten: 20,5 gram

Eiwitten: 42 gram

Vetten: 25 gram

Vezels: 14 gram

TUSSENDOOR - DAG 9

APPEL MET NOTENPASTA EN POMPOENPITTEN

ZO MAAK JE HET

1. Smeer één snijkant van elk partje appel in met de notenpasta en bestrooi met de pompoenpitten.

INGREDIËNTEN

1 appel, in parten
2 el notenpasta
1 el pompoenpitten

KCAL 257

Koolhydraten: 19,5 gram

Eiwitten: 8 gram

Vetten: 15,5 gram

Vezels: 5 gram

DINER - DAG 9

GEROOSTERDE AUBERGINE MET RICOTTA EN TOMATENCHUTNEY

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat en bakpapier.
2. Snijd de aubergine in de lengte doormidden. Snijd het vruchtvlees kruislings in. Besmeer de snijkant met de olijfolie en bestrooi met de gemalen komijn, peper en zout.
3. Leg de aubergine met de snijkant naar boven op de bakplaat en rooster 30 minuten in de oven, of tot de aubergines zacht en gaar zijn.
4. Maak ondertussen de chutney. Verhit de olijfolie in een steelpan op middellaag vuur. Bak de rode ui, de kardemom, de kaneel, de tomatenpuree, het paprikapoeder en de rode peper 5 minuten.
5. Voeg de tomaten, de rode wijnazijn en wat peper en zout toe. Bak 20 minuten of tot de tomaten uit elkaar gevallen zijn. Roer regelmatig door en duw de tomaten eventueel kapot tegen de rand van de pan.
6. Doe de ricotta in een kom en mix met een handmixer tot een luchtige massa. Roer de verse kruiden, peper en zout door de ricotta. Bewaar de helft van de geklopte ricotta in de koelkast voor de lunch van morgen.
7. Leg de geroosterde aubergines op een bord. Schep daar de geklopte ricotta en de helft van de tomatenchutney op. Bewaar de overige chutney voor het ontbijt van dag 11.



Vervang de ricotta door lactosevrije kwark. Je hoeft de kwark niet op te kloppen. Snijd de kruiden fijn en roer deze door de kwark.

INGREDIËNTEN

1 aubergine
200 gram ricotta
20 gram verse, zachte kruiden
zoals basilicum, peterselie,
bieslook, dragon, dille etc.,
fijngesneden
1 el olijfolie
1 tl gemalen komijn

VOOR 2 PORTIES TOMATENCHUTNEY

6 tomaten, in blokjes
1 rode ui, gesnipperd
1 tl gemalen kardemom
2 el rode wijnazijn
1 tl gemalen kaneel
1 el tomatenpuree
1 tl gerookt paprikapoeder
½ rode peper, fijngesneden
1 el olijfolie

KCAL 443

Koolhydraten: 26 gram

Eiwitten: 14,5 gram

Vetten: 28 gram

Vezels: 12 gram

ONTBIJT - DAG 10

SMOOTHIE BOWL MET RODE BIET, PEER EN FRAMBOZEN

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten, behalve de zaden en noten, in een blender en blend tot een dikke smoothie.
2. Schenk de smoothie in een kom en garneer met het chiazaad, het lijnzaad en de walnoten.



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

INGREDIËNTEN

1 voorgekookte rode biet,
grof gesneden
½ peer
50 gram bevroren frambozen
50 gram Griekse yoghurt
1 el chiazaad
1 el lijnzaad
20 gram walnoten,
fijngesneden

KCAL 366

Koolhydraten: 24 gram

Eiwitten: 10,5 gram

Vetten: 24,5 gram

Vezels: 14 gram

LUNCH - DAG 10

RODE PUNTPAPRIKA MET KRUIDIGE RICOTTA

ZO MAAK JE HET

1. Meng de cherrytomaten met de zwarte olijven en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
2. Vul de puntpaprika met het cherrytomatenmengsel en lepel daar de kruidige ricotta over.



Vervang de ricotta door hummus.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de ricotta dan apart mee.

INGREDIËNTEN

1 portie kruidige ricotta
van gisteren
1 rode puntpaprika,
gehalveerd
50 gram cherrytomaten,
in parten
20 gram zwarte olijven,
fijngesneden
1 el extra vierge olijfolie

KCAL 331

Koolhydraten: 13,5 gram

Eiwitten: 10,5 gram

Vetten: 24,5 gram

Vezels: 5,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 10

EI-BLOEMKOOLMUFFINS MET GEITENKAAS

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de overige ei-bloemkoolmuffins.

INGREDIËNTEN

1 portie ei-bloemkoolmuffins
met geitenkaas

KCAL 259

Koolhydraten: 6,5 gram

Eiwitten: 20,5 gram

Vetten: 16 gram

Vezels: 4,5 gram

DINER - DAG 10

MEXICAANSE BONENSCHOTEL MET RUNDERGEHAKT

ZO MAAK JE HET

1. Breng ruim gezouten water in een pan aan de kook. Kook de sperziebonen in 6 - 8 minuten beetgaar. Giet daarna af.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het rundergehakt en de Mexicaanse kruiden toe en bak tot 10 minuten, of tot het gehakt gaar is. Breng op smaak met peper en zout.
3. Roer de gemengde bonen, de sperziebonen en de rode ui door het gehakt. Schep de bonenschotel op een bord.
4. Schep de Griekse yoghurt op de schotel en garneer met de verse koriander. Roer het limoensap en de limoenrasp door de extra vierge olijfolie en lepel de limoenolie over de schotel.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije kwark.



Vervang het rundergehakt door 150 gram pulled oats.

TIP

Heb je geen Mexicaanse kruiden in huis? Gebruik dan een mengsel van gemalen komijn, gemalen korianderzaad, paprikapoeder en chilivlokken.

INGREDIËNTEN

150 gram rundergehakt
200 gram geschoonde
sperziebonen
150 gram gemengde bonen
uit pot of blik, afgespoeld
½ el extra vierge olijfolie
½ el kokosolie
½ limoen, sap en rasp
½ rode ui, gesnipperd
10 gram verse koriander,
fijngesneden
2 tl Mexicaanse kruiden
1 el Griekse yoghurt

KCAL 642

Koolhydraten: 24,5 gram

Eiwitten: 43,5 gram

Vetten: 37 gram

Vezels: 16 gram

ONTBIJT - DAG 11

LINZENWAFELS MET GEITENKAAS EN TOMATENCHUTNEY

ZO MAAK JE HET

1. Besmeer de linzenwafels met de geitenkaas en schep daar de tomatenchutney op.



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

INGREDIËNTEN

2 linzenwafels
80 gram zachte geitenkaas
1 portie tomatenchutney
van dag 9

KCAL 362

Koolhydraten: 20 gram

Eiwitten: 24 gram

Vetten: 20,5 gram

Vezels: 6 gram

LUNCH - DAG 11

SNELLE POMPOENSOEP

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de kokosolie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de sjalot, de knoflook en de gember 4 - 5 minuten.
2. Voeg de pompoenblokjes toe en bak 3 minuten mee.
3. Voeg de groentebouillon toe en breng de soep aan de kook. Kook de pompoen in 8 - 10 minuten gaar. Pureer de soep daarna glad met een staafmixer.
4. Roer de linzen door de soep en warm 2 minuten mee.
5. Schep de helft van de soep in een kom. Garneer met de helft van de koriander, de helft van de haver fraïche en de helft van de pompoenpitten. Bewaar de overige soep en toppings voor de lunch van morgen.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Maak de soep dan van tevoren en neem deze mee in een goed afgesloten beker of pot. Je hoeft de soep niet op te warmen.

INGREDIËNTEN

200 gram voorgekookte
linzen, afgespoeld
500 gram pompoenblokjes
2 el haver fraïche
2 el kokosolie
1 sjalot, gesnipperd
2 tenen knoflook,
fijngesneden
2 cm verse gember, geraspt
800 ml groentebouillon
5 gram verse koriander,
fijngesneden
20 gram pompoenpitten

KCAL 304

Koolhydraten: 22 gram

Eiwitten: 11,5 gram

Vetten: 17 gram

Vezels: 7,5 gram



TUSSENDOR - DAG 11

HUMMUSDIP MET GROENTEN

ZO MAAK JE HET

1. Roer de tahin en het limoensap door de hummus en garneer met de extra vierge olijfolie, za'atar en granaatappelpitjes.
2. Serveer de hummusdip met de bleekselderij en de witlof.

INGREDIËNTEN

60 gram hummus
2 stengels bleekselderij,
in stukjes van 5 cm
1 stronk witlof
½ el extra vierge olijfolie
1 tl za'atar
1 el granaatappelpitjes
½ el tahin
½ el limoensap

KCAL 345

Koolhydraten: 17 gram

Eiwitten: 9,5 gram

Vetten: 10 gram

Vezels: 9,5 gram

DINER - DAG 11

WARMGEROOKTE ZALM MET GEBAKKEN GROENTEN

ZO MAAK JE HET

1. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan. Bak de venkel, de bleekselderij en de helft van de dille 6 - 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
2. Verhit de overige olijfolie in een kleine koekenpan op hoog vuur. Dep de kappertjes heel goed droog. Bak de kappertjes in de hete olie tot ze krokant zijn. Haal met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
3. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een saladekom.
4. Meng de Romaine sla, de avocado en de overige dille door de dressing.
5. Schep de salade op een bord en leg daar de gebakken groenten en warmgerookte zalm bij. Garneer de gebakken groenten met de gefrituurde kappertjes.



Vervang de warmgerookte zalm door 100 gram halloumi in blokjes. Bak de blokjes halloumi rondom goudbruin.

INGREDIËNTEN

125 gram warmgerookte zalm
⅓ avocado, in blokjes
½ venkel, in dunne plakjes
1 krop baby Romaine, in repen
1 stengel bleekselderij,
in dunne plakjes
1 el olijfolie
1 el kappertjes
10 gram verse dille,
grof gesneden

VOOR DE DRESSING

½ el extra vierge olijfolie
½ limoen, sap en rasp
½ sjalot, gesnipperd

KCAL 586

Koolhydraten: 9,5 gram

Eiwitten: 37,5 gram

Vetten: 45 gram

Vezels: 10,5 gram

ONTBIJT - DAG 12

HÜTTENKÄSEBOWL MET GRAPEFRUIT EN GRANAATAPPEL

ZO MAAK JE HET

1. Schep de hüttenkäse in een kommetje en verdeel daar de grapefruit, granaatappelpitjes en zonnebloempitten over.



Vervang de hüttenkäse door lactosevrije kwark.

INGREDIËNTEN

120 gram hüttenkäse

½ grapefruit,

geschild en in partjes

2 el granaatappelpitjes

1 el zonnebloempitten

KCAL 253

Koolhydraten: 12 gram

Eiwitten: 19 gram

Vetten: 14 gram

Vezels: 3 gram

LUNCH - DAG 12

SNELLE POMPOENSOEP

ZO MAAK JE HET

1. Garneer de soep met de koriander, pompoenpitten en de haver fraîche.
Je kunt de soep eventueel opwarmen.

INGREDIËNTEN

1 portie pompoensoep
van gisteren

KCAL 304

Koolhydraten: 22 gram

Eiwitten: 11,5 gram

Vetten: 17 gram

Vezels: 7,5 gram

RECEPT VAN
GISTEREN

TUSSENDOOR - DAG 12

JAPANSE ZEEWIERROLLEN

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Leg een norivel voor je. Verdeel $\frac{1}{6}$ deel van de courgettespaghetti, komkommer, zeewiersalade, avocado en taugé over de rechterhelft van het norivel. Vouw het vel over de vulling heen en rol op als een puntzakje. Maak het randje van het norivel eventueel nat met wat water, zo blijft het beter plakken.
2. Herhaal stap 1 met de overige norivellen.
3. Meng alle ingrediënten voor de dip in een bakje.
4. Eet 3 rollen en de helft van de dip vandaag als tussendoortje. Bewaar de overige rollen en dip voor het tussendoortje van dag 14.

INGREDIËNTEN

200 gram courgettespaghetti
 $\frac{1}{2}$ komkommer,
in dunne reepjes
100 gram zeewiersalade
(wakamé)
 $\frac{1}{3}$ avocado, in reepjes
50 gram taugé
6 norivellen

VOOR DE DIPSAUS

2 el sesamzaad
2 el sojasaus
1 el sesamolie
1 el rijstazijn
Optioneel: wasabi naar smaak

KCAL 272

Koolhydraten: 12,5 gram
Eiwitten: 10,5 gram
Vetten: 17,5 gram
Vezels: 6,5 gram

PER
PORTIE

DINER - DAG 12

SRI LANKAANSE CURRY MET PULLED OATS

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle specerijen voor de kruidenmix in een bakje.
2. Verhit de kokosolie in een wok op middelhoog vuur. Fruit de sjalot, de knoflook en de chilipeper 3 - 5 minuten.
3. Voeg de kruidenmix toe en bak 3 minuten mee.
4. Voeg de wortel, de peultjes, de kikkererwten en de pulled oats toe. Bak 5 minuten mee. Voeg de kokosmelk en de groentebouillon toe en roer goed door. Laat de curry 15 minuten zachtjes koken. Breng daarna op smaak met het limoensap, peper en zout.
5. Schep de curry in een diep bord en garneer met de verse koriander.

*Bereid het
ontbijt van morgen
alvast voor.*

INGREDIËNTEN

100 gram pulled oats
50 gram voorgekookte
kikkererwten, afgespoeld
100 ml kokosmelk met 17% vet
100 gram wortel, in blokjes
100 gram peultjes
1 el kokosolie
½ sjalot, gesnipperd
2 el limoensap
1 teen knoflook, fijngesneden
1 groene chilipeper,
fijngesneden
100 ml groentebouillon
5 gram verse koriander,
fijngesneden

VOOR DE KRUIDENMIX

1 tl mosterdzaad
1 tl korianderzaad
1 tl kruidnagel
¼ tl gemalen venkelzaad
½ tl gemalen komijn
½ tl gemalen fenegriek
¼ tl gemalen kardemom
½ tl gemalen kurkuma

KCAL 642

Koolhydraten: 27,5 gram
Eiwitten: 40 gram
Vetten: 35,5 gram
Vezels: 12,5 gram

ONTBIJT - DAG 13

CHIAPUDDING MET NOTENPASTA EN CACAO

ZO MAAK JE HET

1. Meng het chiazaad met met het cacaopoeder, het vanille-extract, de notenpasta, de kokosmelk en de plantaardige melk in een hoog glas. Dek het glas af en zet een nacht in de koelkast.
2. Neem het glas uit de koelkast en roer door. Schep de geprakte banaan op de chiapudding.

INGREDIËNTEN

½ banaan, geprakt
3 el chiazaad
50 ml kokosmelk met 17% vet
100 ml ongezoete, plantaardige melk
1 el notenpasta
1 tl cacaopoeder
1 tl vanille-extract

KCAL 347

Koolhydraten: 15 gram

Eiwitten: 10 gram

Vetten: 25 gram

Vezels: 12,5 gram



LUNCH - DAG 13

OMELETWRAP MET HÜTTENKÄSE EN KIEMEN

ZO MAAK JE HET

1. Kluts de eieren met de plantaardige melk los in een kom.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan, voeg het eimengsel toe en bak een heel dunne omelet. Leg de omelet op een bord.
3. Beleg de omelet met de spinazie, de hüttenkäse, de cherrytomaten, de basilicum en de kiemgroenten. Rol de omelet op als een wrap.



Vervang de hüttenkäse door hummus.

INGREDIËNTEN

2 eieren
100 gram hüttenkäse
100 gram cherrytomaten,
gehalveerd
40 gram verse spinazie,
grof gesneden
30 ml ongezoete,
plantaardige melk
1 el kokosolie
10 gram kiemgroente
naar keuze
10 gram verse basilicum,
grof gesneden

KCAL 359

Koolhydraten: 6,5 gram

Eiwitten: 27 gram

Vetten: 24 gram

Vezels: 3 gram

TUSSENDOOR - DAG 13

NOTEN, OLIJVEN EN AUGURKEN

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de noten, olijven en augurken.

INGREDIËNTEN

25 gram gemengde noten
50 gram groene olijven
2 augurken, in repen

KCAL 228

Koolhydraten: 4,5 gram

Eiwitten: 6 gram

Vetten: 19,5 gram

Vezels: 4 gram

DINER - DAG 13

FUSILLI OVENSCHOTEL MET GEROOKTE MAKREEL

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet een kleine ovenschaal klaar.
2. Kook de rode linzen fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet daarna af.
3. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
Fruit de knoflook en rode ui 4 - 5 minuten.
4. Voeg de Italiaanse roerbakgroenten toe en bak 5 minuten mee.
5. Roer de gezeefde tomaten, de fusilli en de gerookte makreel toe aan de pan en roer door.
6. Schep het mengsel in de ovenschaal en strooi er de Parmezaanse kaas over.
7. Bak de ovenschotel 15 minuten in de oven.



Vervang de Parmezaanse kaas door edelgistsvlokken.



Vervang de gerookte makreel door gerookte tofu.

INGREDIËNTEN

125 gram gerookte makreel,
geplukt
2 el geraspte Parmezaanse
kaas
40 gram rode linzen fusilli
200 gram Italiaanse
roerbakgroenten
100 gram gezeefde tomaten
½ el olijfolie
1 teen knoflook, fijngesneden
½ rode ui, gesnipperd

KCAL 657

Koolhydraten: 34 gram

Eiwitten: 52,5 gram

Vetten: 34,5 gram

Vezels: 11 gram

ONTBIJT - DAG 14

CARROT CAKE IN EEN MOK

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Meng alle ingrediënten in een kom tot een grof beslag. Voeg een snufje zout toe en roer goed door.
3. Schep het beslag in een ovenbestendige mok en bak 15 minuten in de oven, of tot de cake gaar is. Dit kun je checken door een satéprikker in het midden van de mok te prikken. Komt deze er droog uit? Dan is de cake klaar.



Vervang de hüttenkäse door 1 extra ei en 2 eetlepels notenkark.

INGREDIËNTEN

½ banaan, geprakt
1 ei
2 el hüttenkäse
20 gram havermout
100 gram wortel, geraspt
1 tl speculaaskruiden
1 tl kokosrasp
15 gram walnoten,
grof gesneden

KCAL 340

Koolhydraten: 26 gram

Eiwitten: 16,5 gram

Vetten: 18 gram

Vezels: 6,5 gram

LUNCH - DAG 14

SALADE MET GRAPEFRUIT, AVOCADO EN GRANAATAPPELDRESSING

ZO MAAK JE HET

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



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

INGREDIËNTEN

$\frac{1}{3}$ avocado, in blokjes
 $\frac{1}{2}$ grapefruit, in partjes
 $\frac{1}{2}$ venkel, in dunne reepjes
 $\frac{1}{2}$ komkommer,
in dunne plakjes
2 stengels bleekselderij,
in dunne plakjes
40 gram rucola

VOOR DE DRESSING

10 gram verse dille,
grof gesneden
2 el granaatappelpitjes
1 el extra vierge olijfolie
 $\frac{1}{2}$ citroen, sap en rasp

KCAL 350

Koolhydraten: 14,5 gram

Eiwitten: 9 gram

Vetten: 22,5 gram

Vezels: 12,5 gram

TUSSENDOR - DAG 14

JAPANESE ZEEWIERROLLEN

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de overige Japanse zeewierrollen en dip.

INGREDIËNTEN

1 portie Japanse zeewierrollen
met dip

KCAL 272

Koolhydraten: 12,5 gram

Eiwitten: 10,5 gram

Vetten: 17,5 gram

Vezels: 6,5 gram

RECEPTVAN
DAG 12

DINER - DAG 14

QUINOA BOWL MET QUORN, BIMI EN LIMOEN-MISODRESSING

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de bimi, de Quorn, de gemalen komijn en de olijfolie in een kom. Spreid uit over de bakplaat en rooster 20 minuten in de oven.
3. Kook ondertussen de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af.
4. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje. Zet apart.
5. Leg, als de bimi bijna klaar is, de spinazie in een diep bord. Verdeel daar de gekookte quinoa, de rode biet, de geroosterde bimi en de Quorn over.
6. Garneer de bowl met de amandelen en schep er de dressing over.

TIP

Heb je nog restjes groenten in je koelkast? Voeg ze dan toe aan deze bowl. Als ze rauw niet lekker zijn, rooster ze dan mee met de bimi en de Quorn.

INGREDIËNTEN

20 gram quinoa, ongekookt
100 gram Quorn stukjes dés
200 gram bimi,
in stukjes van 3 cm
100 gram verse spinazie
1 voorgekookte rode biet,
in blokjes
20 gram amandelen,
grof gehakt
½ el olijfolie
1 tl gemalen komijn

VOOR DE DRESSING

1 limoen, sap en rasp
1 el miso
1 el extra vierge olijfolie
1 tl pul biber of chilivlokken

KCAL 635

Koolhydraten: 22,5 gram

Eiwitten: 45 gram

Vetten: 33,5 gram

Vezels: 19,5 gram

ONTBIJT - DAG 15

BREAKFAST BARS MET BANAAN, HAVERMOUT EN HENNEPZAAD

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor tot 190 °C. Vet een kleine, vierkante bakvorm licht in met wat gesmolten kokosolie.
2. Meng de havermout, het havermeel, het chiazaad, het hennepzaad, het zout, het bakpoeder en de kaneel in een kom.
3. Meng de plantaardige melk, het ei, de geprakte banaan, de notenpasta en het vanille-extract in een andere kom.
4. Roer $\frac{1}{3}$ van de droge ingrediënten door de natte ingrediënten, tot het volledig is opgenomen. Voeg daarna nog $\frac{1}{3}$ deel toe en roer weer tot alles is opgenomen. Voeg daarna het laatste deel toe en roer goed tot een nat beslag.
5. Schep het beslag in de bakvorm en strijk de bovenkant glad. Bak de repen 35-40 minuten in de oven. Je kunt controleren of de breakfast bars klaar zijn door er een houten prikker in te steken. Komt de prikker er droog en schoon uit? Dan zijn ze klaar.
6. Laat het baksel even afkoelen en haal uit de vorm. Snijd in 5 repen. Eet 2 repen als ontbijt en verpak de overige repen in plasticfolie. Bewaar in de koelkast tot het ontbijt van dag 18 en 20.

TIP

- Je kunt de repen makkelijk van tevoren bereiden en in de koelkast bewaren.
- Je kunt havermeel in de meeste supermarkten kopen, maar je kan ook havermout in een keukenmachine fijn malen en zeven.

VOOR 5 REPEN

80 gram havermout
40 gram havermeel
 $\frac{1}{2}$ banaan, geprakt
1 ei
1 el notenpasta
175 ml ongezoete, plantaardige melk
2 el chiazaad
3 el hennepzaad
 $\frac{1}{4}$ tl zout
 $\frac{1}{2}$ tl (*wijnsteen*)bakpoeder
1 tl kaneel
1 tl vanille-extract

KCAL 393

Koolhydraten: 34 gram

Eiwitten: 14,5 gram

Vetten: 16 gram

Vezels: 10 gram

TWEE
REPEN

LUNCH - DAG 15

EIWRAP MET AVOCADO EN HÜTTENKÄSE

ZO MAAK JE HET

1. Kluts de eieren los in een kommetje en breng op smaak met peper en zout.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan op hoog vuur. Giet het losgeklopte ei in de pan en bak een hele dunne omelet.
3. Haal de omelet uit de pan en beleg met de hüttenkäse, de avocado, de zongedroogde tomaten en de basilicum. Strooi er de edelgistvlokken over en rol op als een wrap.



Vervang de hüttenkäse door hummus.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Je kunt de eiwrap makkelijk van tevoren bereiden en meenemen. Je kunt er ook voor kiezen om de vulling van de wrap apart mee te nemen.

INGREDIËNTEN

2 eieren
50 gram hüttenkäse
 $\frac{1}{3}$ avocado, in plakjes
20 gram zongedroogde tomaten, fijngesneden
 $\frac{1}{2}$ el kokosolie
5 gram verse basilicum, alleen de blaadjes, fijngesneden
2 el edelgistvlokken

KCAL 460

Koolhydraten: 9 gram
Eiwitten: 28 gram
Vetten: 32 gram
Vezels: 10,5 gram

TUSSENDOR - DAG 15

GEMENGDE NOTEN EN OLIJVEN

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de gemengde noten en olijven.

INGREDIËNTEN

15 gram gemengde noten
50 gram groene olijven

KCAL 152

Koolhydraten: 2 gram

Eiwitten: 3,5 gram

Vetten: 14 gram

Vezels: 3 gram

DINER - DAG 15

RUNDERTARTAAR MET WITLOF EN SALADE

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de helft van de roomboter in een of twee grote koekenpan(nen) op middelhoog vuur. Voeg de honing en de tijm toe en roer goed.
2. Leg de witlof met de snijkant naar beneden in de pan en bak 15 minuten. Draai daarna om en bak nog 5 minuten. De witlof moet zacht en gekarameliseerd zijn.
3. Verhit de overige roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Dep de rundertartaar droog met keukenpapier en bestrooi met peper en zout.
4. Bak de rundertartaar in 6 minuten per kant gaar.
5. Leg de veldsla op een bord en leg daar de fetakaas en de granaatappelpitjes op. Leg er de rundertartaar en 3 stronken witlof bij. Bewaar de overige 2 stronken witlof voor de lunch van morgen.



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



Vervang de rundertartaar door een groenteburger (*bijvoorbeeld een lupine burger of seitan steak*) of door 175 gram gebakken tempeh.

TIP

Snijd de harde onderkant niet van de witlof als je deze halveert, anders valt de stronk uit elkaar.

INGREDIËNTEN

2 stuks rundertartaar
20 gram fetakaas,
verkruid
5 stronken witlof,
gehalveerd in de lengte
50 gram veldsla
1 el roomboter
1 el honing
2 el granaatappelpitjes
4 takjes tijm, gerist

KCAL 556

Koolhydraten: 17 gram

Eiwitten: 48 gram

Vetten: 29,5 gram

Vezels: 7,5 gram

ONTBIJT - DAG 16

WINTERSE SMOOTHIEBOWL

ZO MAAK JE HET

1. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de geschaafde amandelen en de kokosrasp goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart.
2. Doe de kiwi, de wortel, de courgette, de cavolo nero, de plantaardige melk, de gember, de kurkuma en de kaneel in een blender en blend tot een dikke smoothie.
3. Schenk de smoothie in een kom en garneer met het hennepzaad, het lijnzaad, de kokosrasp en de geschaafde amandelen.

TIP

- Cavolo nero wordt ook palmkool genoemd. Kun je dit niet vinden? Gebruik dan boerenkool.
- Heb je weinig tijd? Dan kun je het roosteren van de kokosvlokken en geschaafde amandelen overslaan.

INGREDIËNTEN

1 kiwi, geschild en in stukken
75 gram wortel, geraspt
½ courgette, in stukken
(Snijd de courgette in de lengte doormidden. Zo kun je de andere helft voor het diner van dag 19 gebruiken.)
50 gram cavolo nero, grof gesneden
120 ml ongezoete, plantaardige melk
1 el hennepzaad
1 el lijnzaad
1 el kokosrasp
1 el geschaafde amandelen
1 tl verse gember, geraspt
½ tl gemalen kurkuma
1 tl kaneel

KCAL 343

Koolhydraten: 17 gram
Eiwitten: 14 gram
Vetten: 20,5 gram
Vezels: 12,5 gram

LUNCH - DAG 16

WITLOFSALADE MET PEER EN PARMEZAANSE KAAS

ZO MAAK JE HET

1. Leg de Romaine sla in een diep bord en verdeel daar de overige ingrediënten over.



Vervang de Parmezaanse kaas door een veganistische kaas naar keuze.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Neem de Romaine sla dan apart mee en meng dit pas door de salade wanneer je gaat eten. Sprenkel wat druppels citroensap over de gesneden peer om verkleuring te voorkomen.

INGREDIËNTEN

1 portie gekarameliseerde
witlof met honing en tijm van
gisteren, grof gesneden
50 gram Parmezaanse kaas,
geraspt
 $\frac{1}{3}$ peer, in plakjes
15 gram walnoten, fijngehakt
50 gram Romaine sla

KCAL 469

Koolhydraten: 21 gram

Eiwitten: 26,5 gram

Vetten: 29,5 gram

Vezels: 5,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 16

BANAAN MET NOTENPASTA EN CACAO NIBS

ZO MAAK JE HET

1. Besmeer de snijkant van de banaan met de notenpasta en bestrooi met de cacao nibs.

INGREDIËNTEN

½ banaan,
in de lengte gehalveerd
1 el notenpasta
1 el cacao nibs

KCAL 166

Koolhydraten: 12 gram

Eiwitten: 4 gram

Vetten: 10,5 gram

Vezels: 4 gram

VOOR
2 PORTIES

DINER - DAG 16

GELE CURRYSOEP MET KABELJAUW

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten voor de currypasta in een keukenmachine en mix tot een grove pasta.
2. Verhit de kokosolie in een soeppan op middelhoog vuur. Bak de currypasta 5 minuten aan.
3. Voeg de cherrytomaten, de snijbonen en de paksoi toe en bak 5 minuten mee.
4. Voeg de kabeljauw toe en schep voorzichtig om.
5. Schenk de kokosmelk en de groentebouillon in de pan en roer goed. Breng de soep aan de kook, draai het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes koken.
6. Schep de helft van de soep in een soepkom en garneer met de helft van de koriander en de helft van de zonnebloempitten. Serveer met de helft van de limoenparten. Bewaar de overige soep en toppings voor de lunch van morgen.



Vervang de kabeljauw door 300 gram tofu, in blokjes.

TIP

Kun je geen verse kurkuma vinden? Gebruik dan 1 tl gemalen kurkuma.

INGREDIËNTEN

300 gram kabeljauw,
in blokjes
200 ml kokosmelk met 17% vet
200 gram gele cherrytomaten,
gehalveerd
400 gram gesneden snijbonen
1 paksoi, in repen
1 el kokosolie
5 gram verse koriander,
grof gesneden
1 limoen, in parten
2 el zonnebloempitten
400 ml groentebouillon

VOOR DE CURRYPASTA

4 cm verse kurkuma
4 cm verse gember
2 stengels citroengras, alleen
het witte deel, in stukken
1 sjalot
2 tenen knoflook
1 gele peper, of meer naar smaak
2 tl gemalen komijn
5 gram verse koriander
1 limoen, sap en rasp

KCAL 605

Koolhydraten: 22 gram

Eiwitten: 49 gram

Vetten: 34,5 gram

Vezels: 14 gram

ONTBIJT - DAG 17

HARTIGE HÜTTENKÄSE BOWL

ZO MAAK JE HET

1. Breng water in een steelpan aan de kook en kook het ei zacht. Laat daarna schrikken onder koud stromend water. Pel het ei.
2. Meng ondertussen de specerijen, de zeezoutvlokken, het sesamzaad en het maanzaad in een klein kommetje.
3. Leg de Romaine sla in een kom en schep daar de hüttenkäse en de komkommer op.
4. Leg het ei op de bowl en snijd open. Bestrooi met het sesammengsel.



Vervang de hüttenkäse door hummus.

*Kook eventueel
ook de eieren voor
het tussendoortje
van morgen.*

INGREDIËNTEN

120 gram hüttenkäse
1 ei
50 gram Romaine sla
100 gram komkommer,
in kleine blokjes
½ tl uienpoeder
½ tl knoflookpoeder
5 gram sesamzaad
1 tl maanzaad of chiazaad
½ tl zeezoutvlokken

KCAL 271

Koolhydraten: 4 gram
Eiwitten: 26,5 gram
Vetten: 15,5 gram
Vezels: 4 gram

LUNCH - DAG 17

GELE CURRYSOEP MET KABELJAUW

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de soep op laag vuur.
2. Schenk de soep in een soepkom en garneer met de toppings.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je de soep ook prima koud eten.

INGREDIËNTEN

1 portie gele currysoep
met kabeljauw en toppings

KCAL 605

Koolhydraten: 22 gram

Eiwitten: 49 gram

Vetten: 34,5 gram

Vezels: 14 gram

RECEPT VAN
GISTEREN

TUSSENDOR - DAG 17

ZONGEDROOGDE TOMATEN EN AUGURKEN

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de zongedroogde tomaten en augurken.

INGREDIËNTEN

30 gram zongedroogde
tomaten, in repen
5 augurken, in repen

KCAL 102

Koolhydraten: 7,5 gram

Eiwitten: 3 gram

Vetten: 4,5 gram

Vezels: 3 gram

DINER - DAG 17

MISO-AUBERGINE MET ZILVERVLIES-RIJST EN SESAMDRESSING

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd het vruchtvlees van de aubergines kruislings in, maar zorg dat je niet door de schil snijdt.
3. Meng de helft van de gesmolten kokosolie met de knoflook en de miso. Smeer de snijkanten van de aubergines in met het misomengsel. Leg de aubergines met de snijkant naar boven op de bakplaat en bak 30 minuten in de oven.
4. Kook ondertussen de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af en laat goed uitstomen.
5. Meng de sesamolie met de tahin en het limoensap. Zet apart.
6. Verhit, als de aubergine bijna klaar is, de overige kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak een spiegelei.
7. Schep de zilvervliesrijst en de paprikarepen op een bord. Leg daar 1 aubergine en het spiegelei op. Garneer met de bosui en de helft van de tahindressing. Bewaar de overige ½ aubergine en de overige tahindressing voor de lunch van morgen.

INGREDIËNTEN

30 gram zilvervliesrijst
1 ei
1 ½ aubergine
1 gele paprika, in repen
1 el kokosolie, gesmolten
1 el sesamolie
1 ½ el miso
1 teen knoflook, fijngesneden
1 bosui, in dunne ringen
2 el tahin
1 el limoensap

KCAL 525

Koolhydraten: 41 gram

Eiwitten: 20 gram

Vetten: 28,5 gram

Vezels: 14,5 gram

ONTBIJT - DAG 18

BREAKFAST BARS MET BANAAN, HAVERMOUT EN HENNEPZAAD

ZO MAAK JE HET

1. Ontbijt lekker met de breakfast bars. Je kunt ze eventueel nog een paar minuten in de oven opwarmen.

INGREDIËNTEN

2 breakfast bars van dag 15

KCAL 393

Koolhydraten: 34 gram

Eiwitten: 14,5 gram

Vetten: 16 gram

Vezels: 10 gram

RECEPT VAN
DAG 15



LUNCH - DAG 18

AZIATISCHE SALADE MET MISO-AUBERGINE

ZO MAAK JE HET

1. Meng de miso-aubergine met de edamame en de komkommer en doe in een diep bord.
2. Garneer de salade met de tahindressing, de bosui, de koriander, het norivel en het sesamzaad.



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

INGREDIËNTEN

½ miso-aubergine van gisteren, in blokjes
50 gram edamame (sojabonen)
½ komkommer, in kleine blokjes
½ portie tahindressing van gisteren
1 bosui, fijngesneden
10 gram verse koriander, fijngesneden
1 norivel, verkruimeld
½ el sesamzaad

KCAL 333

Koolhydraten: 12 gram

Eiwitten: 17,5 gram

Vetten: 13,5 gram

Vezels: 11 gram

TUSSENDOOR - DAG 18

GEVULDE EIEREN

ZO MAAK JE HET

1. Breng water in een steelpan aan de kook en kook de eieren hard. Laat daarna schrikken onder koud stromend water. Pel de eieren.
2. Halveer de eieren en schep het eigeel eruit. Prak het eigeel in een kommetje met de geraspte mierikswortel, de hüttenkäse en de tabasco. Breng op smaak met peper en zout.
3. Schep het mengsel terug in de eieren en garneer met de bieslook.



Vervang de hüttenkäse door hummus.

INGREDIËNTEN

2 eieren
2 tl geraspte mierikswortel
1 el hüttenkäse
5 gram verse bieslook,
fijngesneden
2 tl tabasco,
of meer naar smaak

KCAL 152

Koolhydraten: 0,5 gram

Eiwitten: 15,5 gram

Vetten: 9,5 gram

Vezels: 1 gram

DINER - DAG 18

ZUURKOOLSCHOTEL MET ZALM EN DILLE

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C.
2. Breng ruim gezouten water in een pan aan de kook. Kook de zoete aardappel in 10 - 12 minuten gaar. Voeg na 5 minuten de pompoen toe. Giet daarna af.
3. Voeg de roomboter toe aan de zoete aardappel en de pompoen en stamp met een aardappelstamper tot een grove puree.
4. Laat ondertussen de zuurkool uitlekken. Verwarm de zuurkool en het venkelzaad in een steelpan op laag vuur.
5. Leg de blokjes zalm in een kleine ovenschaal. Bestrooi met peper, zout en de helft van de dille.
6. Schep de warme zuurkool over de zalm en strijk glad.
7. Schep de zoete aardappel-pompoenpuree over de zuurkool en strijk glad.
8. Bestrooi de ovenschotel met de geraspte Parmezaanse kaas. Bak de ovenschotel 20 - 25 minuten in de oven. Bestrooi daarna met de overige dille.



Vervang de geraspte Parmezaanse kaas door edelgistvlokken.
Vervang de roomboter door kokosolie of een scheutje ongezoete, plantaardige melk.



Vervang de zalm door 100 gram voorgekookte en afgespoelde linzen.

INGREDIËNTEN

125 gram zalmfilet, in blokjes
300 gram gekookte zuurkool
100 gram zoete aardappel,
in blokjes
100 gram pompoen, in blokjes
1 el roomboter
50 gram geraspte
Parmezaanse kaas
1 tl venkelzaad
10 gram verse dille,
fijngesneden

KCAL 670

Koolhydraten: 27,5 gram

Eiwitten: 45,5 gram

Vetten: 43,5 gram

Vezels: 11 gram

Bereid het
ontbijt van morgen
alvast voor.

ONTBIJT - DAG 19

CHIAPUDDING MET BOSBESSEN EN VANILLE

ZO MAAK JE HET

1. Pureer de blauwe bessen met het vanille-extract en de plantaardige melk met een staafmixer tot een gladde puree.
2. Roer het chiazaad door de puree en doe in een hoog glas. Zet het glas een nacht in de koelkast.
3. Haal het glas uit de koelkast en roer even door. Garneer de pudding met de geschaafde amandelen en de pompoenpitten.

INGREDIËNTEN

3 el chiazaad
50 gram blauwe bessen, vers
of ontdooid
75 ml ongezoete,
plantaardige melk
1 tl vanille-extract
10 gram geschaafde
amandelen
20 gram pompoenpitten

KCAL 354

Koolhydraten: 8 gram

Eiwitten: 18 gram

Vetten: 26 gram

Vezels: 14 gram

LUNCH - DAG 19

LINZENWAFELS MET AVOCADO

ZO MAAK JE HET

1. Besmeer de linzenwafels met de avocado en leg daar de tomaat op.
2. Meng de verse kruiden met de extra vierge olijfolie, de rode wijnazijn, peper en zout.
3. Verdeel de aangemaakte verse kruiden over de linzenwafels.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Meng de extra vierge olijfolie en rode wijnazijn dan pas door de verse kruiden wanneer je gaat eten, anders wordt het slap.

INGREDIËNTEN

2 linzenwafels
 $\frac{1}{3}$ avocado, geprakt
1 tomaat, in plakjes
 $\frac{1}{2}$ el extra vierge olijfolie
1 tl rode wijnazijn
10 gram verse kruiden
naar keuze, grof gesneden

KCAL 245

Koolhydraten: 11,5 gram

Eiwitten: 7 gram

Vetten: 17,5 gram

Vezels: 6,5 gram

TUSSENDOOR - DAG 19

HARING EN ZILVERUITJES

ZO MAAK JE HET

1. Eet de verse haring met de zilveruitjes.



Vervang dit tussendoortje door het tussendoortje van dag 18.

INGREDIËNTEN

2 verse haringen
40 gram zilveruitjes,
gehalveerd

KCAL 244

Koolhydraten: 4,5 gram

Eiwitten: 26,5 gram

Vetten: 13 gram

Vezels: 1 gram

DINER - DAG 19

COURGETTE GEVULD MET MIDDEN-OOSTERSE PULLED OATS

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schraap het vruchtvlees uit de courgette en snijd fijn. Leg de gehalveerde, uitgeholde courgettes met de snijkant naar boven op de bakplaat. Bak de courgettes 10 minuten in de oven.
3. Verhit de kokosolie in een wok op hoog vuur. Voeg de pulled oats en ras el hanout toe en wok 10 minuten. Breng daarna op smaak met peper en zout.
4. Schep 75 gram pulled oats uit de pan en bewaar voor de lunch van morgen. Voeg de bloemkoolrijst, de dadels en het vruchtvlees van de courgettes toe en wok nog 5 minuten.
5. Meng ondertussen de Griekse yoghurt met de tahin, het citroensap, de citroenrasp en peper en zout in een kommetje. Zet apart.
6. Vul de uitgeholde en gebakken courgettes met het pulled oats mengsel. Zet terug in de oven en bak nog 10 minuten, of tot de courgettes zacht zijn.
7. Leg de gevulde courgettes op een bord en garneer met de fetakaas, de yoghurt-tahinsaus, de munt, de koriander, de granaatappelpitjes en de pul biber.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door kokos- of notenyoghurt. Vervang de fetakaas door veganistische feta of een veganistische kaas op basis van cashewnoten.

*Leg de rode ui
voor de lunch van
morgen alvast in de
appelsiderazijn.*

INGREDIËNTEN

175 gram pulled oats
30 gram fetakaas,
verkruid
1 ½ courgette, gehalveerd
in de lengte
100 gram bloemkoolrijst
2 dadels,
zonder pit en in stukjes
½ el kokosolie
3 tl ras el hanout
2 el Griekse yoghurt
1 el tahin
½ citroen, sap en rasp
2 el granaatappelpitjes
5 gram verse munt,
alleen de blaadjes,
fijngesneden
5 gram verse koriander,
fijngesneden
2 tl pul biber of chilivlokken

KCAL 687

Koolhydraten: 45,5 gram

Eiwitten: 50 gram

Vetten: 27 gram

Vezels: 16 gram

ONTBIJT - DAG 20

TRIFLE MET CITROENYOGHURT EN VERKRUIMELDE BREAKFAST BAR

ZO MAAK JE HET

1. Roer het citroensap en de citroenrasp door de yoghurt.
2. Bestrooi de peer met de kaneel.
3. Schep de helft van de peer, de helft van de verkruimelde breakfast bar en de helft van de citroenyoghurt in een hoog glas.
4. Schep daar de overige peer, de overige verkruimelde breakfast bar en de overige citroenyoghurt op. Bestrooi de trifle met het chiazaad.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 125 gram kokos- of notenyoghurt.

*Marineer
eventueel de kip
voor het diner
alvast.*

INGREDIËNTEN

1 breakfast bar van dag 15,
verkruimeld
150 gram Griekse yoghurt
 $\frac{1}{3}$ peer, in blokjes
 $\frac{1}{2}$ citroen, sap en rasp
1 tl kaneel
1 el chiazaad

KCAL 426

Koolhydraten: 29 gram
Eiwitten: 22,5 gram
Vetten: 18,5 gram
Vezels: 10 gram

LUNCH - DAG 20

SALADE MET MIDDEN-OOSTERSE PULLED OATS

ZO MAAK JE HET

1. Meng de rode ui met de appelciderazijn en een snuf zout. Zet 1 nacht in de koelkast.
2. Meng de extra vierge olijfolie met 1 el appelciderazijn van de rode ui. Breng op smaak met peper en zout.
3. Meng de dressing door de Romaine sla en leg in een bord.
4. Leg de pulled oats op de Romaine sla en garneer met de fetakaas, de granaatappelpitjes, de verse munt en $\frac{1}{3}$ van de ingelegde rode ui. Bewaar de overige rode ui voor het diner van vandaag en de lunch van morgen.



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 en meng pas met de salade als je gaat lunchen.

INGREDIËNTEN

1 portie Midden-Oosterse pulled oats van gisteren
50 gram fetakaas, verkruimeld
50 gram Romaine sla
1 el extra vierge olijfolie
2 el granaatappelpitjes
5 gram verse munt, alleen de blaadjes, grof gesneden
1 kleine rode ui, in dunne ringen
5 el appelciderazijn

KCAL 435

Koolhydraten: 15,5 gram

Eiwitten: 34 gram

Vetten: 21 gram

Vezels: 6 gram

TUSSENDOOR - DAG 20

2 MANDARIJNEN

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de mandarijnen.

INGREDIËNTEN

2 mandarijnen

KCAL 55

Koolhydraten: 12 gram

Eiwitten: 0,5 gram

Vetten: 0 gram

Vezels: 1 gram

DINER - DAG 20

KIP TIKKA MASALA MET KURKUMARIJST EN SPERZIEBONEN

ZO MAAK JE HET

1. Meng de Griekse yoghurt met de tomatenpuree, de garam masala, de geraspte gember, de geraspte knoflook en peper en zout in een kom.
2. Roer de blokjes kipdijfilet door de marinade en marineer minimaal 1 en maximaal 24 uur.
3. Verwarm de oven voor tot 220 °C. Leg de kip met marinade in een ovenschaal en bak 10-15 minuten in de oven, of tot de kip gaar is.
4. Verhit ondertussen de kokosolie in een wok op hoog vuur. Voeg de sperziebonen en een snuf zout toe en wok 10 minuten, of tot de sperziebonen gaar zijn.
5. Voeg de bloemkoolrijst en de kurkuma toe en wok nog 2 minuten.
6. Schep de bloemkoolrijst en sperziebonen op een bord en leg daar $\frac{2}{3}$ van de kip tikka masala op. Bewaar de overige kip tikka masala voor de lunch van morgen. Garneer met de ingelegde rode ui en de cashewnoten.



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



Vervang de kipdijfilet door tempeh.

INGREDIËNTEN

250 gram kipdijfilet, in blokjes
250 gram bloemkoolrijst
150 gram sperziebonen,
in stukjes van 3 cm
1 el kokosolie
2 el Griekse yoghurt
1 el tomatenpuree
1 teen knoflook, geraspt
2 cm verse gember, geraspt
 $\frac{1}{2}$ el garam masala
1 tl gemalen kurkuma
 $\frac{1}{3}$ portie ingelegde rode ui
van de lunch van vandaag
20 gram cashewnoten,
grof gehakt

KCAL 598

Koolhydraten: 19 gram

Eiwitten: 45,5 gram

Vetten: 34,5 gram

Vezels: 14,5 gram

*Week alvast
25 gram cashewnoten
in koud water voor
het diner van
morgen.*



ONTBIJT - DAG 21

MANGO-KOKOSPANNENKOEKJE

ZO MAAK JE HET

1. Meng het amandelmeel met het bakpoeder, de helft van de geraspte kokos en een snuf zout in een kom. Voeg de ricotta, het ei en de plantaardige melk toe en mix met een garde tot een glad beslag.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan. Maak 3 hoopjes van het beslag in de pan. Bak de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin en gaar. Maak eventueel nog meer pannenkoekjes als je nog beslag over hebt.
3. Stapel de pannenkoekjes op en garneer met de mango en de overige geraspte kokos.



Vervang de ricotta door $\frac{2}{3}$ geprakte banaan.

INGREDIËNTEN

20 gram amandelmeel
60 gram ricotta
1 ei
50 gram ongezoete,
plantaardige melk
50 gram mango,
vers of ontdooid, in blokjes
 $\frac{1}{2}$ el kokosolie
1 el geraste kokos
 $\frac{1}{2}$ tl bakpoeder

KCAL 370

Koolhydraten: 12,5 gram

Eiwitten: 18,5 gram

Vetten: 32,5 gram

Vezels: 4 gram

LUNCH - DAG 21

SLAWRAP MET KIP TIKKA MASALA

ZO MAAK JE HET

1. Haal 3 - 4 mooie blaadjes van de krop baby Romaine.
2. Vul de blaadjes met de avocado, de kip tikka masala en de ingelegde rode ui. Eet als een wrap.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je de slawraps gewoon vullen en meenemen.

INGREDIËNTEN

1 portie kip tikka masala
van gisteren

1 krop baby Romaine
 $\frac{1}{3}$ avocado

$\frac{1}{3}$ portie ingelegde rode ui
van de lunch van gisteren

KCAL 324

Koolhydraten: 5 gram

Eiwitten: 24 gram

Vetten: 21,5 gram

Vezels: 5 gram

TUSSENDOR - DAG 21

SMOOTHIE MET PEER EN BANAAN

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten behalve de granaatappelpitjes 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.
3. Garneer de smoothie met de granaatappelpitjes.



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

INGREDIËNTEN

⅓ peer, in stukken
½ banaan, in stukken
100 gram Griekse yoghurt
50 gram Romaine sla
1 el granaatappelpitjes
1 el hennepzaad
1 el lijnzaad

KCAL 333

Koolhydraten: 25,5 gram

Eiwitten: 17,5 gram

Vetten: 15,5 gram

Vezels: 7,5 gram

DINER - DAG 21

FUSILLI MET GEITENKAAS, PADDENSTOELEN EN CAVOLO NERO

ZO MAAK JE HET

1. Giet de cashewnoten af, maar bewaar een beetje van het water.
2. Mix de cashewnoten in een blender tot een gladde pasta.
Voeg, terwijl de machine loopt, een beetje water toe, tot het mengsel de dikte van lobbige room heeft.
3. Voeg de verse geitenkaas, het citroensap en de citroenrasp toe en mix tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en zout.
4. Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Bak de knoflook 2 minuten. Voeg de gemengde paddenstoelen, de cavolo nero en de tijm toe en bak 5 - 8 minuten, of tot de zacht zijn. Breng daarna op smaak met peper en zout.
5. Kook ondertussen de rode linzen fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af en laat goed uitstomen.
6. Schep de geitenkaassaus en de gekookte fusilli bij de groenten en schep om.
7. Schep de pasta in een bord en bestrooi met peper en zout naar smaak.



Vervang de verse geitenkaas door veganistische geitenkaas.

TIP

Cavolo nero wordt ook palmkool genoemd. Kun je dit niet vinden? Gebruik dan boerenkool.

INGREDIËNTEN

50 gram rode linzen fusilli
50 gram verse geitenkaas
250 gram gemengde
paddenstoelen, grof gesneden
100 gram cavolo nero,
grof gesneden
25 gram cashewnoten, een
nacht geweekt in koud water
1 el olijfolie
½ citroen, sap en rasp
2 takjes tijm, gerist
2 tenen knoflook,
fijngesneden

KCAL 571

Koolhydraten: 31,5 gram

Eiwitten: 30 gram

Vetten: 3,5 gram

Vezels: 14,5 gram

ONTBIJT - DAG 22

HAVERMOUTSMOOTHIE

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

20 gram havermout
½ banaan
200 ml ongezoete,
plantaardige melk
1 el notenpasta
1 tl cacaopoeder
1 el chiazaad
1 el lijnzaad

KCAL 290

Koolhydraten: 25,5 gram
Eiwitten: 9,5 gram
Vetten: 14,5 gram
Vezels: 10 gram

LUNCH - DAG 22

COURGETTESALADE MET PARMEZAANSE KAAS EN TOMAAT

ZO MAAK JE HET

1. Meng de ingrediënten voor de dressing in een saladekom en breng op smaak met peper en zout.
2. Roer de courgettelinten, de tomaten, de rucola en de basilicum-blaadjes door de dressing. Leg de salade op een bord en garneer met de pompoenpitten en Parmezaanse kaas.



Vervang de geraspte Parmezaanse kaas door edelgistsvlokken.



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

TIP

Je kunt de courgettelinten ook een paar minuten bakken in een koekenpan met een beetje kokosolie.

INGREDIËNTEN

50 gram Parmezaanse kaas,
geraspt
½ courgette,
in lange linten geschaafd
2 tomaten, in parten
40 gram rucola
10 gram verse basilicum,
alleen de blaadjes
10 gram pompoenpitten

VOOR DE DRESSING

1 el extra vierge olijfolie
½ el appelciderazijn
5 gram verse bieslook,
fijngesneden

KCAL 427

Koolhydraten: 8,5 gram

Eiwitten: 25 gram

Vetten: 30,5 gram

Vezels: 7 gram

TUSSENDOR - DAG 22

GEKOOKTE EIEREN MET PAPRIKAPOEDER EN TAHIN

ZO MAAK JE HET

1. Breng ruim water in een pan aan de kook en kook de eieren. Laat ze schrikken onder koud stromend water en pel de eieren.
2. Halveer de eieren en lepel er de tahin over. Bestrooi de eieren met het paprikapoeder.

INGREDIËNTEN

2 eieren
1 el tahin
1 tl paprikapoeder

KCAL 218

Koolhydraten: 1 gram

Eiwitten: 15,5 gram

Vetten: 16,5 gram

Vezels: 2 gram

DINER - DAG 22

BIEFSTUK MET GEROOSTERDE GROENTEN

ZO MAAK JE HET

1. Haal de biefstuk uit de koelkast en bestrooi met zout.
2. Verwarm de oven voor tot 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Meng de bloemkool, de pompoen, de kikkererwten, de knoflook en de sjalot in een kom met de olijfolie en de ras el hanout. Spreid de groente uit op de bakplaat en rooster 30 - 40 minuten in de oven.
4. Meng ondertussen alle ingrediënten voor de muntsaus in een kommetje en breng op smaak met peper en zout. Zet tot gebruik in de koelkast.
5. Verhit, als de groenten bijna klaar zijn, de roomboter in een koekenpan op hoog vuur. Dep de biefstuk goed droog met keukenpapier.
6. Schroeï de biefstuk eerst goed dicht. Zet het vuur daarna lager en bak het vlees aan beide kanten nog even door. De tijd is afhankelijk van hoe jij de biefstuk lekker vindt. Als je de biefstuk medium gebakken wil hebben, bak je deze nog ongeveer 3 minuten per kant.
7. Wikkel de biefstuk daarna losjes in aluminiumfolie en laat rusten tot de groenten klaar zijn.
8. Snijd de biefstuk in dunne plakjes en houd ⅓ apart.
9. Schep de geroosterde groenten op een bord, maar houdt ⅓ apart. Serveer de biefstuk met de groenten en de helft van de muntsaus. De overige saus en de apart gehouden groenten en biefstuk bewaar je voor de lunch van morgen.



Vervang de roomboter door kokosolie.



Vervang de biefstuk door 100 gram halloumi, in plakjes. Bak de halloumi in een koekenpan zonder boter of olie goudbruin. Bak nog geen halloumi voor de lunch van morgen, want je kan halloumi niet goed bewaren.

INGREDIËNTEN

200 gram biefstuk
300 gram bloemkool,
in roosjes
225 gram pompoen, in blokjes
120 gram voorgekookte
kikkererwten, afgespoeld
1 el olijfolie
1 el roomboter
1 teen knoflook, fijngesneden
1 sjalot, in dunne ringen
2 tl ras el hanout

VOOR DE MUNTSAUS

4 el Griekse yoghurt
10 gram verse munt,
fijngesneden
1 tl gemalen komijn

KCAL 612

Koolhydraten: 37,5 gram

Eiwitten: 45 gram

Vetten: 29 gram

Vezels: 13,5 gram



ONTBIJT - DAG 23

STRACIATELLAYOGHURT MET WARME FRAMBOZEN

ZO MAAK JE HET

1. Meng de bevroren frambozen met het vanille-extract in een kleine steelpan en verwarm op laag vuur. Roer af en toe door.
2. Roer de cacao nibs door de Griekse yoghurt en schep in een kom. Garneer met de gemengde noten en de warme frambozen.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 100 gram kokos- of notenyoghurt.

INGREDIËNTEN

120 gram Griekse yoghurt
20 gram gemengde noten,
grof gehakt
50 gram bevroren frambozen
2 el cacao nibs
1 tl vanille-extract

KCAL 413

*Koolhydraten: 10 gram
Eiwitten: 13 gram
Vetten: 33,5 gram
Vezels: 9 gram*

LUNCH - DAG 23

BIEFSTUK MET GEROOSTERDE GROENTEN

ZO MAAK JE HET

1. Lunch lekker met de overige biefstuk, geroosterde groenten en muntsaus. Je kunt de groenten eventueel nog opwarmen in de oven.

INGREDIËNTEN

1 portie biefstuk,
geroosterde groenten
en muntsaus van gisteren.

KCAL 233

Koolhydraten: 17,5 gram

Eiwitten: 23,5 gram

Vetten: 6,5 gram

Vezels: 7 gram

RECEPT VAN
GISTEREN

TUSSENDOOR - DAG 23

MATCHA BALLETJES MET NOTENPASTA

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten, op de helft van de kokosrasp na, in een keukenmachine tot een stevig deeg. Doe het overige kokosrasp op een plat bordje.
2. Maak je handen een beetje nat en rol 10 balletjes van het deeg. Rol de balletjes daarna in de kokosrasp. Leg de balletjes minimaal 20 minuten in de koelkast om op te stijven.
3. Eet 3 balletjes vandaag en verpak de overige balletjes in plasticfolie. Bewaar 3 balletjes in de koelkast voor het tussendoortje van dag 27 en de overige balletjes in de vriezer. Zo heb je altijd een gezond tussendoortje bij de hand! De balletjes zijn in de vriezer 1 maand houdbaar.

VOOR 10 BALLETJES

1 dadel, zonder pit
25 gram amandelmeel
60 gram notenpasta
30 gram kokosrasp
20 gram kokosolie
1 el hennepzaad
1 tl matcha poeder
1 tl vanille-extract

KCAL 286

Koolhydraten: 6,5 gram

Eiwitten: 7,5 gram

Vetten: 25 gram

Vezels: 3,5 gram

DINER - DAG 23

SESAM HALLOUMI MET QUINOA TABBOULEH

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Leg de plakken halloumi op de bakplaat. Meng de honing met de olijfolie en bestrijk de plakken met dit mengsel. Bestrooi de halloumi daarna met het sesamzaad en bak 12 - 15 minuten in de oven.
3. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af en laat goed uitstomen. Houd $\frac{1}{3}$ van de quinoa apart voor het ontbijt van morgen.
4. Meng het citroensap, de citroenrasp, de extra vierge olijfolie, de verse kruiden, de cherrytomaten, de komkommer en de Romaine door de quinoa. Breng de tabbouleh op smaak met peper en zout.
5. Schep de tabbouleh op een bord en leg daar de sesam halloumi op. Garneer het gerecht met de granaatappelpitjes.



Vervang de halloumi door 120 gram kipdijfilet, in repen.

INGREDIËNTEN

45 gram ongekookte quinoa
100 gram halloumi,
in dikke plakken
1 kleine (*Libanese*)
komkommer, in dunne plakjes
1 krop baby Romaine, in repen
150 gram cherrytomaten,
gehalveerd
 $\frac{1}{2}$ el olijfolie
 $\frac{1}{2}$ el extra vierge olijfolie
 $\frac{1}{2}$ el honing
 $\frac{1}{2}$ el sesamzaad
5 gram verse munt,
fijngesneden
5 gram verse bladpeterselie,
fijngesneden
 $\frac{1}{2}$ citroen, sap en rasp
1 el granaatappelpitjes

KCAL 664

Koolhydraten: 34,5 gram

Eiwitten: 39,6 gram

Vetten: 40,5 gram

Vezels: 12 gram

ONTBIJT - DAG 24

ROEREI MET SPINAZIE EN QUINOA

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de helft van de kokosolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak een paar minuten. Voeg daarna de spinazie toe en roer tot de spinazie geslonken is. Voeg de quinoa toe en verwarm even mee.
2. Schep het spinaziemengsel op een bord. Veeg de pan droog met keukenpapier en zet terug op hoog vuur. Kluts de eieren los in een kom en breng op smaak met peper en zout.
3. Verhit de overige kokosolie in de pan en voeg het geklutste ei toe. Blijf roeren tot het ei net gestold is. Schep het roerei naast de spinazie en quinoa op het bord.

INGREDIËNTEN

1 portie gekookte quinoa
van gisteren
2 eieren
200 gram spinazie
1 el kokosolie
½ teen knoflook

KCAL 326

Koolhydraten: 11 gram
Eiwitten: 21 gram
Vetten: 21 gram
Vezels: 5 gram

LUNCH - DAG 24

WINTERMELOEN MET AVOCADO EN FETA

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten in een kom.



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



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je alles gerust mengen, meenemen en op kamertemperatuur eten.

INGREDIËNTEN

50 gram fetakaas, in blokjes
200 gram wintermeloen
zoals honingmeloen, in blokjes
½ avocado, in blokjes
5 gram verse munt,
fijngesneden

KCAL 364

Koolhydraten: 14 gram

Eiwitten: 12,5 gram

Vetten: 27 gram

Vezels: 8 gram

TUSSENDOOR - DAG 24

TZATZIKI MET KOMKOMMER EN AUGURK

ZO MAAK JE HET

1. Doe de geraspte komkommer in een schone theedoek. Draai de theedoek dicht en knijp goed uit boven de gootsteen.
2. Meng de uitgeknepen komkommer, de knoflook en de dille door de Griekse yoghurt. Breng de tzatziki op smaak met zout en flink wat peper. Dip de augurken in de tzatziki.



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

INGREDIËNTEN

150 gram augurk, in repen
75 gram Griekse yoghurt
½ komkommer, geraspt
½ teen knoflook, fijngesneden
10 gram verse dille,
fijngesneden

KCAL 156

Koolhydraten: 13 gram
Eiwitten: 6 gram
Vetten: 8 gram
Vezels: 2,5 gram

DINER - DAG 24

CHILI CON CARNE

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de kokosolie in een grote pan met dikke bodem en fruit de knoflook, de rode peper en het witte deel van de bosui 3 - 4 minuten. Voeg de specerijen toe en bak nog 1 minuut.
2. Voeg het rundergehakt toe en bak 5 minuten. Roer af en toe door, maar niet te vaak. Als je het gehakt even laat bakken wordt het lekker bruin en iets krokant.
3. Voeg de kidneybonen en de groene paprika toe en bak nog 5 minuten. Voeg de cherrytomaten uit blik toe en roer goed. Draai het vuur laag en laat de chili 10 minuten zachtjes pruttelen.
4. Breng, als de chili bijna klaar is, ruim gezouten water in een pan aan de kook. Kook de bloemkoolrijst in 2 minuten gaar. Giet daarna af.
5. Breng de chili op smaak met de appelpiderazijn, peper en zout. Schep de helft van de bloemkoolrijst op een bord en schep daar de helft van de chili op. Garneer met de helft van het groene deel van de bosui. Roer de overige bloemkoolrijst door de overige chili en bewaar, samen met de overige bosui, voor de lunch van morgen.



Vervang het rundergehakt door pulled oats.

TIP

Je kunt voor deze chili ook heel goed een Mexicaanse kruidenmix gebruiken.

INGREDIËNTEN

300 gram rundergehakt
200 gram voorgekookte kidneybonen, afgespoeld
2 groene paprika's, in blokjes
1 blik cherrytomaten
300 gram bloemkoolrijst
1 el kokosolie
2 tenen knoflook, fijngesneden
2 rode pepers, fijngesneden, of minder naar smaak
2 stengels bosui, in dunne ringen, groene en witte deel apart van elkaar
2 el appelpiderazijn
1 tl gemalen komijn
1 tl paprikapoeder
½ tl nootmuskaat
1 tl gemalen koriander
10 gram verse koriander, fijngesneden

KCAL 648

Koolhydraten: 29 gram

Eiwitten: 46,5 gram

Vetten: 31 gram

Vezels: 16,5 gram

ONTBIJT - DAG 25

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 lactosevrije, volle yoghurt of door 120 gram kokos- of notenyoghurt

INGREDIËNTEN

150 gram Griekse yoghurt
50 gram tuinerwten, bevroren
50 gram ananas, bevroren
1 persinaasappel, uitgeperst
100 gram spinazie
1 el hennepzaad

KCAL 396

Koolhydraten: 23,5 gram

Eiwitten: 19 gram

Vetten: 23,5 gram

Vezels: 6 gram



LUNCH - DAG 25

KOOLWRAPS MET CHILI

ZO MAAK JE HET

1. Haal 6 - 8 mooie blaadjes van de buitenkant van de Chinese kool. De overige Chinese kool gebruik je voor het diner van dag 28.
2. Verdeel de chili over de blaadjes en rol op. Eet de helft van de koolwraps nu en bewaar de overige wraps voor de lunch van morgen.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je de wraps gewoon meenemen en op kamertemperatuur opeten.

INGREDIËNTEN

1 krop Chinese kool
1 portie chili con carne
van gisteren

KCAL 333

Koolhydraten: 16 gram

Eiwitten: 23,5 gram

Vetten: 15 gram

Vezels: 9,5 gram

TUSSENDOR - DAG 25

HÜTTENKÄSE BOWL MET APPEL EN TAHIN

ZO MAAK JE HET

1. Doe de hüttenkäse in een kom. Verdeel daar de appel over en garneer met de tahin en de kaneel.



Vervang de hüttenkäse door lactosevrije kwark.

INGREDIËNTEN

100 gram hüttenkäse
½ appel, in blokjes
1 el tahin
1 tl kaneel

KCAL 219

Koolhydraten: 11 gram
Eiwitten: 15,5 gram
Vetten: 12 gram
Vezels: 3,5 gram

DINER - DAG 25

PORTOBELLO PIZZA'S MET SPERZIEBONENSALADE

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd het steeltje uit de portobello's. Smeer de portobello's in met de olijfolie en bestrooi met peper en zout. Leg de portobello's met de bolle kant naar beneden op de bakplaat en bak 10 minuten in de oven.
3. Meng ondertussen de gezeefde tomaten met de balsamicoazijn en de oregano. Schep de tomatensaus in de portobello's en verdeel er de puntpaprika en de mozzarella over. Bak nog 15 minuten in de oven.
4. Breng ondertussen ruim gezouten water in een pan aan de kook. Kook de sperziebonen in 6 - 8 minuten beetgaar. Giet daarna af.
5. Meng de ingrediënten voor de dressing in een saladekom en breng op smaak met peper en zout. Meng de gekookte sperziebonen, de radijsjes en de rucola door de dressing.
6. Serveer de portobello pizza's met de sperziebonensalade.



Vervang de mozzarella door een veganistische mozzarella of een andere plantaardige kaas.

*Bereid het
ontbijt van morgen
alvast voor.*

INGREDIËNTEN

100 gram mozzarella,
in stukjes
3 portobello's
100 gram schone
sperziebonen
50 gram rucola
5 radijsjes, in plakjes
1 puntpaprika, in dunne ringen
100 gram gezeefde tomaten
1 el olijfolie
1 tl gedroogde oregano
1 el zwarte balsamicoazijn

VOOR DE DRESSING

½ el extra vierge olijfolie
1 el appelciderazijn
5 gram verse dille,
fijngesneden

KCAL 565

Koolhydraten: 15,5 gram
Eiwitten: 32 gram
Vetten: 35 gram
Vezels: 12 gram

ONTBIJT - DAG 26

OVERNIGHT BOEKWEIT

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten behalve het gevriesdroogde fruit in een bakje en roer goed. Dek het bakje af en zet 1 nacht in de koelkast.
2. Roer de boekweit door en garneer met het gevriesdroogde fruit.

TIP

Gevriesdroogd fruit is in de supermarkt vaak te vinden bij de ontbijtgranen.

INGREDIËNTEN

30 gram boekweit
60 ml ongezoete,
plantaardige melk
1 el notenpasta
10 gram gevriesdroogd
rood fruit
1 el kokosrasp
1 el chiazaad
1 tl kaneel

KCAL 304

Koolhydraten: 32 gram

Eiwitten: 10 gram

Vetten: 13,5 gram

Vezels: 11,5 gram

LUNCH - DAG 26

KOOLWRAPS MET CHILI



RECEPT VAN
GISTEREN

ZO MAAK JE HET

1. Lunch lekker met de koolwraps met chili.

INGREDIËNTEN

1 portie koolwraps met chili
van gisteren

KCAL 333

Koolhydraten: 16 gram

Eiwitten: 23,5 gram

Vetten: 15 gram

Vezels: 9,5 gram

TUSSENDOR - DAG 26

NOTEN EN OLIJVEN

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de gemengde noten en olijven.

INGREDIËNTEN

30 gram gemengde noten
50 gram groene olijven

KCAL 249

Koolhydraten: 4 gram

Eiwitten: 7 gram

Vetten: 22 gram

Vezels: 4 gram

DINER - DAG 26

ZALMPAKKETJE MET KOOLRAAP TAGLIATELLE

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Zet een bakplaat klaar.
2. Meng de prei met de mosterd en de helft van de dille. Pak een vierkant stuk bakpapier en leg het preimengsel in het midden. Leg de zalmfilet op de prei en bestrooi met peper en zout. Vouw het bakpapier dicht als een pakketje, zodat er geen stoom uit kan ontsnappen.
3. Leg het pakketje op de bakplaat en bak 10 - 15 minuten in de oven.
4. Verhit ondertussen de olijfolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de knoflook 2 minuten. Voeg de cherrytomaten toe en bak 3 minuten mee. Voeg de spinazie toe en roer tot de spinazie geslonken is. Roer de koolraap tagliatelle door de groenten en bak 2 minuten mee.
5. Voeg de haver fraîche en het verkruidelde bouillonblokje toe en roer goed. Verwarm nog 2 minuten.
6. Schep de koolraap tagliatelle met de groenten op een bord en serveer met het zalmpakketje. Maak het pakketje voorzichtig open, want er komt hete stoom uit!



Vervang de zalm door 100 gram zijden tofu. Bak de tofu net als de zalm in het pakketje.

INGREDIËNTEN

150 gram zalmfilet
200 gram koolraap tagliatelle
250 gram spinazie
1 prei, in dunne ringen
50 gram cherrytomaten
1 el olijfolie
1 el grove mosterd
2 el haver fraîche
¼ blokje visbouillon,
verkruideld
1 teen knoflook, fijngesneden
5 gram dille, fijngesneden

KCAL 619

Koolhydraten: 15,5 gram
Eiwitten: 44 gram
Vetten: 40 gram
Vezels: 13,5 gram

*Marineer alvast
de komkommerlinten
voor de lunch van
morgen.*

ONTBIJT - DAG 27

EI IN AVOCADO UIT DE OVEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor tot 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Leg de avocado met de snijkant naar boven op de bakplaat.
Maak met een lepel de holtes van de avocado iets groter.
Breek de eieren in de holtes en bestrooi de eieren met peper en zout.
3. Bak de avocado 15 minuten in de oven of tot het eiwit gestold is.
Bestrooi met de bieslook, peper en zout.

INGREDIËNTEN

1 avocado, zonder pit
en in de lengte gehalveerd
2 eieren
5 gram bieslook, fijngesneden

KCAL 491

Koolhydraten: 3,5 gram

Eiwitten: 16,5 gram

Vetten: 41 gram

Vezels: 8,5 gram

LUNCH - DAG 27

LINZENWAFELS MET GEMARINEERDE KOMKOMMER

ZO MAAK JE HET

1. Meng het limoensap, de limoenrasp, de sesamolie, de sojasaus en de rode peper in een kom. Roer de komkommerlinten door de marinade en laat een nacht in de koelkast staan.
2. Beleg de linzenwafels met de hüttenkäse en verdeel er de gemarineerde komkommerlinten over. Garneer met het sesamzaad en de koriander.



Vervang de hüttenkäse door hummus.



Lunch je op kantoor, school of onderweg? Beleg de linzenwafels dan pas wanneer je gaat lunchen.

INGREDIËNTEN

3 linzenwafels
100 gram hüttenkäse
½ komkommer,
in lange linten geschaafd
5 gram verse koriander,
fijngesneden
½ limoen, sap en rasp
1 tl sesamolie
1 tl sojasaus
1 tl sesamzaad
½ rode peper, fijngesneden

KCAL 275

Koolhydraten: 16,5 gram

Eiwitten: 21,5 gram

Vetten: 13 gram

Vezels: 4,5 gram

TUSSENDOR - DAG 27

MATCHA BALLETTJES MET NOTENPASTA



RECEPT VAN
DAG 23

ZO MAAK JE HET

1. Snack lekker van de overige matcha balletjes.

INGREDIËNTEN

3 matcha balletjes van dag 23

KCAL 286

Koolhydraten: 6,5 gram

Eiwitten: 7,5 gram

Vetten: 25 gram

Vezels: 3,5 gram

DINER - DAG 27

HONGAARSE PADDENSTOELENSOEP

VOOR
2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de roomboter in een soeppan op middelhoog vuur. Voeg de ui en een snuf zout toe en bak 10 minuten.
2. Voeg de shiitakes, de gemengde paddenstoelen en de wortel toe en bak nog 15 minuten.
3. Voeg de knoflook, de dille, de tijm en het paprikapoeder toe en bak 5 minuten mee. Voeg daarna de linzen en de pulled oats toe en bak 5 minuten mee.
4. Schenk de paddenstoelenbouillon in de pan en breng de soep aan de kook. Draai het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes koken.
5. Schep de helft van de soep in een kom en garneer met de helft van de haver fraïche en de helft van de krulpeterselie. Bewaar de overige soep met toppings voor de lunch van morgen.



Vervang de roomboter door kokosolie.

TIP

Je maakt dit recept éxtra lekker door echte Hongaarse paprikapoeder te gebruiken. Je kunt dit bij de grotere supermarkten kopen. Soms wordt het 'paprika edelsüss' genoemd.

INGREDIËNTEN

175 gram pulled oats
120 gram voorgekookte linzen,
afgespoeld
200 gram shiitakes,
grof gesneden
300 gram gemengde
paddenstoelen, grof gesneden
1 wortel, in blokjes
3 el roomboter
2 tenen knoflook,
fijngesneden
1 ui, gesnipperd
10 gram krulpeterselie,
fijngesneden
10 gram verse dille,
fijngesneden
5 takjes tijm, gerist
2 tl paprikapoeder
2 el haver fraïche
800 ml paddenstoelenbouillon

KCAL 353

Koolhydraten: 32,5 gram

Eiwitten: 39,5 gram

Vetten: 23 gram

Vezels: 16 gram

ONTBIJT - DAG 28

ONTBIJTSALADE

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een saladekom.
2. Roer de baby Romaine, de banaan, de blauwe bessen en de avocado door de dressing.
3. Schep de salade op een bord en garneer met de pompoenpitten en het hennepzaad.

INGREDIËNTEN

1 krop baby Romaine, in repen
½ banaan, in plakjes
50 gram blauwe bessen,
vers of ontdooid
¼ avocado, in plakjes
1 el pompoenpitten
1 el hennepzaad

VOOR DE DRESSING

½ el extra vierge olijfolie
½ limoen, sap en rasp

KCAL 360

Koolhydraten: 16 gram

Eiwitten: 11 gram

Vetten: 26,5 gram

Vezels: 6,5 gram

LUNCH - DAG 28

HONGAARSE PADDENSTOELENSOEP

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de Hongaarse paddenstoelensoep eventueel in een soeppan op laag vuur.
2. Schenk de soep in een kom en garneer met de overige haver fraïche en de overige krulpeterselie.

INGREDIËNTEN

1 portie Hongaarse
paddenstoelensoep en
toppings van gisteren.

KCAL 353

Koolhydraten: 32,5 gram

Eiwitten: 39,5 gram

Vetten: 23 gram

Vezels: 16 gram

RECEPT VAN
GISTEREN

TUSSENDOR - DAG 28

KAMILLESMOOTHIE MET COURGETTE

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 kamillethee of water toe tot de gewenste structuur.

INGREDIËNTEN

¼ avocado, grof gesneden
½ appel, grof gesneden
½ courgette, grof gesneden
½ citroen, sap en rasp
200 ml sterke kamillethee,
afgekoeld

KCAL 161

Koolhydraten: 13,5 gram
Eiwitten: 3 gram
Vetten: 9 gram
Vezels: 4,5 gram

DINER - DAG 28

NOEDEL MET GARNALEN EN PITTIGE CHINESE KOOL

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de helft van de kokosolie in een wok op hoog vuur. Bak de gember en de helft van de knoflook 4 - 5 minuten.
2. Voeg de Chinese kool, de sambal en de sojasaus toe en wok 10 minuten, of tot de kool geslonken en zacht is.
3. Verhit ondertussen de overige kokosolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de rode peper en de overige knoflook 3 - 4 minuten. Dep ondertussen de grote garnalen droog en bak in 2 minuten per kant roze en gaar.
4. Breng ruim gezouten water in een pan aan de kook en kook de courgettespaghetti 1 minuut. Giet daarna af.
5. Doe de courgettespaghetti in een kom en schep daar de pittige Chinese kool en de garnalen op. Garneer het gerecht met de cashewnoten, de bosui en het sesamzaad.



Vervang de garnalen door Quorn stukjes dés.

INGREDIËNTEN

150 gram grote garnalen
200 gram courgettespaghetti
200 gram Chinese kool,
in dunne reepjes
1 el kokosolie
2 tenen knoflook,
fijngesneden
1 el sojasaus
2 cm verse gember, geraspt
1 tl sesamzaad
1 bosui, in dunne ringen
½ rode peper, fijngesneden
1 el sambal,
of meer naar smaak
15 gram cashewnoten,
grof gehakt

KCAL 502

Koolhydraten: 12,5 gram

Eiwitten: 43,5 gram

Vetten: 24,5 gram

Vezels: 12 gram

LANG HOUDBARE BOODSCHAPPENLIJST

NOTEN, PITTEN EN ZADEN <i>(altijd ongezoeten)</i>	Koriander <i>(gemalen)</i>	Havermeel
Amandelen	Kruidnagel	Havermout
Amandelen <i>(geschaafd)</i>	Kurkuma <i>(gemalen)</i>	<i>(Rauwe)</i> Honing
Cashewnoten	Matcha poeder	Kamillethee
Chiazaad	Mexicaanse kruiden	Kokosmeel
Hennepzaad	Nootmuskaat <i>(gemalen)</i>	Kokosolie
Korianderzaad	Oregano <i>(gedroogd)</i>	Kokosrasp
Lijnzaad	Paprikapoeder <i>(gerookt)</i>	Limoensap
Mosterdzaad	Ras el hanout	Limoenrasp
Pompoenpitten	Speculaaskruiden	Linzenwafels
Sesamzaad	Tahin	Notenpasta
Venkelzaad <i>(gemalen)</i>	Uienpoeder	Olijfolie
Walnoten	Za'atar	Olijfolie Extra Vierge
Zonnebloempitten	Zeezout	Quinoa
	Zwarte peper <i>(gemalen)</i>	Pindakaas
		Psylliumvezels
GEDROOGDE KRUIDEN	OVERIG	Rijstazijn
Cacaopoeder	Amandelmeel	Rode linzen fusilli
Cayennepeper	Appelciderazijn	Rode wijnazijn
Chilivlokken <i>(of pul biber)</i>	Baksoda	Roomboter
Fenegriek <i>(gemalen)</i>	Balsamicoazijn	Sesamolie
Garam masala	Boekweit	Sojasaus
Gemberpoeder	Bouillonblokjes	Tabasco
Harissa	<i>(groente, paddenstoelen en vis) *</i>	Vanille-extract
Kaneelpoeder	Citroenrasp	Vissaus
Kardemom <i>(gemalen)</i>	Citroensap	<i>(Wijnsteen)</i> bakpoeder
Kerriepoeder	Cacaonibs	Zeezoutvlokken
Knoflookpoeder	Edelgistvlokken	Zilvervliesrijst
Komijn <i>(gemalen)</i>	Groene thee	

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

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 1

DAG 1 T/M 3

FRUIT	VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN	OVERIG
75 gram bramen, diepvries	5 gram verse selderij of bieslook	5 gram grove mosterd
45 gram granaatappelpitjes	6 tenen knoflook	5 gram geraspte mierikswortel
50 gram druiven	5 gram verse basilicum	15 gram sambal
1½ citroen	5 gram verse dille	30 gram Kalamata olijven
30 gram blauwe bessen	4 cm verse gember	Optioneel: ½ glas ijsblokjes
50 gram frambozen	10 gram verse koriander	80 gram rode linzen
½ banaan		30 gram tomatenpuree
	VLEES, VIS EN VEGETARISCH	
GROENTEN	125 gram warmgerookte zalm	VEGETARISCHE OPTIE
250 gram bloemkoolroosjes	2 kippenbouten	100 gram halloumi
2 stengels bleekselderij		300 gram tempeh
200 gram pastinaak	EIEREN EN ZUIVEL	
50 gram rauwe andijvie	185 gram Griekse yoghurt	ZUIVELVRIJE OPTIE
1½ ui	120 ml ongezoete, plantaardige melk	185 gram lactosevrije, volle yoghurt
1 mini komkommer	2 eieren	of 175 gram kokos- of notenyoghurt
50 gram taugé	450 ml kokosmelk	
1 groene paprika	met minimaal 17% vet	
100 gram ijsbergsla	180 gram fetakaas	
2 bosuien	150 ml ongezoete amandelmelk	
150 gram cherrytomaten	of een andere plantaardige melk	
1 venkel		
1 prei		
1 rode ui		
1 krop baby Romaine		
4 tomaten		
400 gram verse spinazie		

FRUIT	VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN	OVERIG
½ citroen	1 tenen knoflook	15 gram miso
1½ limoen	6 cm verse gember	1 norivel
160 gram blauwe bessen	10 gram verse basilicum	15 gram grove mosterd
30 gram granaatappelpitjes	5 gram verse munt	
	5 gram verse koriander	VEGETARISCHE OPTIE
	5 gram verse bladpeterselie	5 gram miso
GROENTEN	VLEES, VIS EN VEGETARISCH	ZUIVELVRIJE optie
⅔ avocado	100 gram rundergehakt	170 gram lactosevrije, volle yoghurt
2 stengels bleekselderij	150 gram pulled oats	of 150 gram kokos- of notenyoghurt
100 gram worteltjes	2 anjovisfilets	15 ml glutenvrije sojasaus
150 gram sperziebonen	150 gram biologische tofu	30 gram hummus
150 gram broccolirijst		5 gram miso
100 gram komkommer		30 gram hummus
3 bosuien		100 gram kipdijfilet of glutenvrije
½ rode peper	EIEREN EN ZUIVEL	Quorn stukjes dés
150 gram edamame	170 gram Griekse yoghurt	
100 gram zeewiersalade	2 eieren	
½ komkommer	30 gram ricotta	
500 gram schone spruitjes	30 ml ongezoete, plantaardige melk	
150 gram gemengde paddenstoelen	100 gram halloumi	
1½ rode paprika		
250 gram bloemkoolroosjes		
1 krop baby Romaine		

FRUIT	VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN	OVERIG
½ limoen	40 gram verse zachte kruiden	Optioneel: ½ glas ijsblokjes
½ banaan	naar keuze zoals basilicum, dille,	50 gram groene olijven
2 appels	bladpeterselie en/of koriander	4 gedroogde abrikozen
50 gram aardbeien	10 gram verse basilicum	45 gram tomatenpuree
1½ citroen	2 tenen knoflook	
1 kiwi	2 cm verse gember	VEGETARISCHE OPTIE
½ peer		10 gram miso
	VLEES, VIS EN VEGETARISCH	100 gram halloumi
GROENTEN	2 ansjovisfilets	120 gram voorgekookte en
⅓ avocado	200 gram kabeljauwfilet	afgespoelde kikkererwten
50 gram rauwe andijvie	4 kipdrumsticks	
½ rode paprika	EIEREN EN ZUIVEL	ZUIVELVRIJE OPTIE
1 rode peper	100 gram hüttenkäse	½ banaan
2 stronkjes witlof	5 eieren	15 gram lactosevrije, volle yoghurt
1 prei	170 ml ongezoete, plantaardige melk	of 15 gram kokos- of notenyoghurt
1 stengel bleekselderij	15 gram Griekse yoghurt	150 gram veganistische mozzarella
2 tomaten	100 ml kokosmelk	of 150 gram veganistische kaas op
40 gram rucola	met minimaal 17% vet	basis van cashewnoten
100 gram verse spinazie	100 gram buffelmozzarella	200 gram lactosevrije kwark
500 gram broccolirijst	50 gram verse geitenkaas	
2 sjalotten	200 gram ricotta	
100 gram bloemkoolrijst		
1 aubergine		
6 tomaten		
1 rode ui		

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 2

DAG 10 T/M 12

FRUIT	VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN	OVERIG
½ peer	20 gram verse koriander	20 gram zwarte olijven
50 gram frambozen	3 tenen knoflook	150 gram gemengde bonen
1 limoen	2 cm verse gember	uit pot of blik
45 gram granaatappelpitjes	10 gram verse dille	200 gram voorgekookte linzen
½ grapefruit		30 gram haver fraîche
	VLEES, VIS EN VEGETARISCH	60 gram hummus
GROENTEN	150 gram rundergehakt	15 gram kappertjes
1 voorgekookte rode biet	125 gram warmgerookte zalm	6 norivellen
1 rode puntpaprika		Optioneel: 5 gram wasabi
50 gram cherrytomaten	EIEREN EN ZUIVEL	100 gram pulled oats
200 gram sperziebonen	65 gram Griekse yoghurt	50 gram voorgekookte kikkererwten
½ rode ui	80 gram zachte geitenkaas	
500 gram pompoenblokjes	120 gram hüttenkäse	VEGETARISCHE OPTIE
2 sjalotten	100 ml kokosmelk	150 gram pulled oats
3 stengels bleekselderij	met minimaal 17% vet	100 gram halloumi
1 stronk witlof		
⅔ avocado		ZUIVELVRIJE OPTIE
½ venkel		50 gram lactosevrije, volle yoghurt
1 krop baby Romaine		of 40 gram kokos- of notenyoghurt
200 gram courgettespaghetti		135 gram lactosevrije kwark
½ komkommer		80 gram veganistische geitenkaas
100 gram zeewiersalade		of 80 gram veganistische kaas op basis van cashewnoten
50 gram taugé		
100 gram wortel		
100 gram peultjes		
1 groene chilipeper		

FRUIT	VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN	OVERIG
1 ½ banaan	15 gram verse basilicum	50 gram olijven
½ grapefruit	1 tenen knoflook	2 augurken
60 gram granaatappelpitjes	10 gram verse dille	100 gram gezeefde tomaten
½ citroen	4 takjes tijm	100 gram Quorn stukjes dés
1 limoen		15 gram miso
	VLEES, VIS EN VEGETARISCH	20 gram zongedroogde tomaten
GROENTEN	125 gram gerookte makreel	50 gram olijven
100 gram cherrytomaten	2 stuks rundertartaar	
40 gram verse spinazie		VEGETARISCHE OPTIE
10 gram kiemgroente naar keuze	EIEREN EN ZUIVEL	125 gram gerookte tofu
200 gram Italiaanse roerbakgroente	50 ml kokosmelk	1 groenteburger (<i>bijvoorbeeld een lupine burger of seitan steak</i>)
½ rode ui	met minimaal 17% vet	of 175 gram gebakken tempeh
100 gram wortel	305 ml ongezoete, plantaardige melk	
⅔ avocado	6 eieren	
½ venkel	180 gram hüttenkäse	ZUIVELVRIJE OPTIE
½ komkommer	30 gram geraspte Parmezaanse kaas	100 gram hummus
2 stengels bleekselderij	20 gram fetakaas	1 ei
40 gram rucola		30 gram notenkward
200 gram bimi		50 gram hummus
100 gram verse spinazie		20 gram veganistische feta of
1 voorgekookte rode biet		20 gram veganistische kaas op basis van cashewnoten
5 stronken witlof		
50 gram veldsla		

FRUIT	VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN	OVERIG
1 kiwi	6 cm verse gember	30 gram zongedroogde tomaten
1/3 peer	20 gram verse koriander	5 augurken
1/2 banaan	4 cm verse kurkuma	10 ml miso
2 limoenen	3 tenen knoflook	1 norivel
1 1/2 aubergine	5 gram verse bieslook	10 gram geraspte mierikswortel
	10 gram verse dille	300 gram gekookte zuurkool
GROENTEN	VLEES, VIS EN VEGETARISCH	VEGETARISCHE OPTIE
75 gram wortel	300 gram kabeljauw	300 gram tofu
1/2 courgette	125 gram zalmfilet	100 gram voorgekookte of afgespoelde linzen
50 gram cavolo nero		
100 gram baby Romaine	EIEREN EN ZUIVEL	
200 gram gele cherrytomaten	120 ml ongezoete, plantaardige melk	ZUIVELVRIJE OPTIE
400 gram gesneden snijbonen	100 gram Parmezaanse kaas	50 gram veganistische kaas
1 paksoi	200 ml kokosmelk	naar keuze
2 stengels citroengras	met minimaal 17% vet	120 gram hummus
1 sjalot	135 gram hüttenkäse	
1 gele peper	4 eieren	
1 komkommer		
1 gele paprika		
2 bosuien		
50 gram edamame (sojabonen)		
100 gram zoete aardappel		
100 gram pompoen		

FRUIT	VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN	OVERIG
50 gram blauwe bessen	10 gram verse kruiden naar keuze	40 gram zilveruitjes
1 ½ citroen	10 gram verse munt	175 gram pulled oats
75 gram granaatappelpitjes	5 gram verse koriander	15 gram tomatenpuree
⅔ peer	3 tenen knoflook	
2 mandarijnen	2 cm verse gember	VEGETARISCHE OPTIE
50 gram mango	2 takjes tijm	2 eieren
½ banaan		10 gram geraspte mierikswortel
	VLEES, VIS EN VEGETARISCH	15 gram hüttenkäse
GROENTEN	2 verse haringen	5 gram verse bieslook
⅔ avocado	250 gram kipdijfilet	250 gram tempeh
1 tomaat		
1 ½ courgette	EIEREN EN ZUIVEL	ZUIVELVRIJE OPTIE
350 gram bloemkoolrijst	125 ml ongezoete, plantaardige melk	310 gram lactosevrije, volle yoghurt
2 dadels	80 gram fetakaas	of 265 gram kokos- of notenyoghurt
100 gram baby Romaine	310 gram Griekse yoghurt	80 gram veganistische fetakaas
1 kleine rode ui	60 gram ricotta	of 80 gram veganistische kaas op
150 gram sperziebonen	1 ei	basis van cashewnoten
1 krop baby Romaine	50 gram verse geitenkaas	⅔ banaan
250 gram gemengde paddenstoelen		50 gram veganistische geitenkaas
100 gram cavolo nero		

FRUIT	VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN	OVERIG
½ banaan	10 gram verse basilicum	120 gram voorgekookte kikkererwten
50 gram frambozen	5 gram verse bieslook	150 gram augurk
½ citroen	4 tenen knoflook	200 gram voorgekookte
15 gram granaatappelpitjes	20 gram verse munt	kidneybonen
200 gram wintermeloen (zoals honingmeloen)	5 gram verse bladpeterselie	1 blik cherrytomaten
	10 gram verse dille	
	10 gram verse koriander	VEGETARISCHE OPTIE
GROENTEN		100 gram halloumi
½ courgette	VLEES, VIS EN VEGETARISCH	300 gram pulled oats
2 tomaten	200 gram biefstuk	
40 gram rucola	300 gram rundergehakt	ZUIVELVRIJE OPTIE
300 gram bloemkool		255 gram lactosevrije, volle yoghurt
225 gram pompoen	EIEREN EN ZUIVEL	of 200 gram kokos- of notenyoghurt
1 sjalot	200 ml ongezoete, plantaardige melk	120 gram kipdijfilet
1 dadel	50 gram Parmezaanse kaas	50 gram veganistische fetakaas
1 kleine (Libanese) komkommer	4 eieren	of veganistische kaas op basis
1 krop baby Romaine	255 gram Griekse yoghurt	van cashewnoten
150 gram cherrytomaten	100 gram halloumi	
200 gram spinazie	50 gram fetakaas	
½ avocado		
½ komkommer		
2 groene paprika's		
300 gram bloemkoolrijst		
2 rode pepers		
2 stengels bosui		

BOODSCHAPPENLIJST WEEK 4

DAG 25 T/M 28

FRUIT	1 wortel	OVERIG
50 gram ananas	1 krop baby Romaine	100 gram gezeefde tomaten
1 perssinaasappel	½ courgette	50 gram groene olijven
1 appel	200 gram courgettespaghetti	15 gram grove mosterd
10 gram rood fruit, diepvries	200 gram Chinese kool	60 gram haver fraîche
1 limoen	1 bosui	175 gram pulled oats
½ banaan		120 gram voorgekookte linzen
50 gram blauwe bessen	VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN	15 gram sambal
½ citroen	20 gram verse dille	
	5 tenen knoflook	VEGETARISCHE OPTIE
GROENTEN	5 gram bieslook	100 gram zijden tofu
50 gram tuinerwten	5 gram verse koriander	150 gram Quorn stukjes dés
100 gram spinazie	10 gram krulpeterselie	
1 krop Chinese kool	5 takjes tijm	ZUIVELVRIJE OPTIE
3 portobello's	2 cm verse gember	150 gram lactosevrije, volle yoghurt
100 gram sperziebonen		of 120 gram kokos- of notenyoghurt
50 gram rucola	VLEES, VIS EN VEGETARISCH	100 gram lactosevrije kwark
5 radijsjes	150 gram zalmfilet	100 gram veganistische mozzarella
1 puntpaprika	150 gram grote garnalen	of een andere plantaardige kaas
200 gram koolraaptagliatelle		100 gram hummus
250 gram spinazie	EIEREN EN ZUIVEL	
1 prei	150 gram Griekse yoghurt	
50 gram cherrytomaten	200 gram hüttenkäse	
1 ½ avocado	100 gram mozzarella	
½ komkommer	60 ml ongezoete, plantaardige melk	
1 rode peper	2 eieren	
200 gram shiitakes		
300 gram gemengde paddenstoelen		

