



YOUR
MEAL
PLANNERS

Weekmenu 22





Gezond eten zonder gedoe én nooit meer boodschappen stress!

Vanaf nu gaan wij je helpen om snel & makkelijk gezond(er) te eten. Hoe? Door jou te helpen met het plannen van je (week) boodschappen. Met behulp van onze weekmenu's en boodschappenlijst, weet je iedere dag wat je eet. Zowel voor ontbijt, lunch als voor diner!

Plannen doen wij voor jou; Your Meal Planners.

In onze weekmenu's vind je altijd verschillende opties, de menu's zijn daarom geschikt voor vegetariërs, flexitariërs en vlees- en viseters.

Hoe dit werkt?

Jij krijgt van ons een weekmenu met planning en recepten voor vijf (werk)dagen, waarin wij aangeven wat je kunt eten voor ontbijt, lunch en diner. Je krijgt niet alleen dit schema, maar wij maken ook een boodschappenlijst. Jij hoeft alleen nog de inkoop te doen bij jouw eigen(online)supermarkt. Tot slot geven we je ook nog gezonde weekentips, om in weekend iets(nieuws) te proberen.

Wat je verder nog moet weten...

- Het merendeel van de gerechten is vegetarisch, maar vlees en vis zijn makkelijk toe te voegen;
- De ontbijtjes en lunches zijn voor één persoon;
- De avondmaaltijden zijn voor twee personen;
- Wij streven er naar om alle ingrediënten die je inkoop ook op te maken, in dezelfde week, wel zo duurzaam!;
- Door onze mealplanning bespaar jij tijd!;
- Dit is geen dieet, wij zijn geen voedingsdeskundigen, maar het is een manier om jouw dagelijks leven net iets makkelijker, gezonder & duurzamer te maken.

Wij zijn Rosa en Lucy en ja, je raadt het goed: we zijn zusjes. We waren we al foodies lang voordat dat woord trendy werd.

Rosa & Lucy



Elke week zonder gedoe, gezond én gevarieerd eten?

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Ontbijt	Biet that smoothie!	Overnight carrot oats	Havermout met blauwe bessencompote	Havermout met blauwe bessencompote	Biet that smoothie!
Lunch	Toast avocado & geroosterde kikkererwten	Regenboog salade van wortel, rode biet & linzen	Wrap met gegrilde groenten	Regenboog salade van wortel, rode biet & linzen	Toast avocado & geroosterde kikkererwten
Diner	BOON chiliburger bowl	Kleurrijke plaattaart met hummus	VEGA Pasta van Bakingbucketlist	Zuurkoolschotel met banaan en appel	Romige curry met rode linzen

Weekmenu

Bij elk avondrecept vind je de bereidingstijd, passen de maaltijden van de maandag beter op 'jouw dinsdag'? Je kunt natuurlijk makkelijk schuiven in de dagen! Let er dan wel op dat je soms de lunch van de volgende dag ook door moet schuiven.

Tips voor tussendoor:

- Stil je zoete trek met een verse dadel gevuld met een lepeltje pindakaas en een pecannoot.
- Dip er lekker op los met groente. Ga voor snackkomkommer, wortel en cherrytomaten en dip in de hummus of maak een sausje van yoghurt en 1 el mayonaise.
- Verwen je zelf met een smoothie! Doe een halve banaan, 1 sinaasappel, 100 ml amandelmelk (ongezoet) en een grote hand spinazie in de blender. Enjoy!





Ontbijt

1. Biet that smoothie!

Groente in je ontbijt klinkt niet het meest aantrekkelijkst, maar probeer het eens! Deze smoothie is niet alleen een kickstart van je dag, maar van je hele week!

Ingrediënten

- 1 gekookte biet, in stukjes
- 1 banaan, in plakjes
- 1 sinaasappel, geschild en in parten
- 2 el havermout (fijne vlokken)
- 100 ml amandelmelk (ongezoet)
- 100 ml water

Optioneel: hennepzaad, ter garnering

Nodig: blender

1. Doe alle ingrediënten in je blender en meng tot een gladde smoothie.

2. Garneer eventueel met hennepzaad.

Easy does it!

2. Carrot overnight oats

Wortel in je ontbijt?! Ja zeker! Quote van ons broertje aan wie ik dit ontbijt afgelopen vrijdag voorschotelde: 'als jij zegt dat je cacao in je ontbijt zoet vind, hoe zoet is wortel dan wel niet?!' Na het ontbijt vroeg hij naar het recept dus dat zegt denk ik wel voldoende ;)

Ingrediënten

- 40 gram havermout
- ½ banaan, geprakt
- 1 kleine wortel, geraspt
- 1 el gebroken lijnzaad
- klein handje rozijnen
- klein handje pecannoten
- 1 tl kaneel, of meer naar smaak
- 150 ml water of (plantaardige)melk

1. Rasp de wortel en prak de banaan met een vork.

2. Meng de wortel en banaan vervolgens met de havermout, lijnzaad, rozijnen, kaneel en het water of de melk.

3. Zet gedurende de nacht weg in de koelkast.

4. De volgende ochtend hoef je de oats alleen nog even uit de koelkast te pakken en er wat nootjes over te strooien.

3. Havermout met blauwe bessenscompote

Een warm ontbijtje is in deze periode van het jaar de ideale start van de dag. Hier kom je je bed wel voor uit!

Ingrediënten

- 40 gram havermout
- 150 ml amandelmelk (ongezoet)
- 100 gram blauwe bessen (diepvries)
- 1 tl maizena
- Scheutje honing, naar smaak
- Snuf kaneel

Ter garnering: pecannoten, zonnebloempitten en kokosvlokken

1. Verwarm in een kleine steelpan op laag vuur de blauwe bessen met een scheutje water, honing en maizena. Roer goed door. Als de bessen zacht worden en gebonden zijn is je compote klaar.

2. Verwarm in een tweede steelpan de havermout met de amandelmelk en kaneel. Breng het geheel al roerend aan de kook. Laat c.a. 2 minuten zachtjes koken en zet het vuur daarna uit. Blijft de havermout te dik? Voeg dan nog een scheutje water of melk toe.

3. Serveer de warme havermout met de bessenscompote en garneer met je favoriete toppings!



Lunch

1. Toast met avocado en ge-roosterde kikkererwten

Dat wij fan zijn van avocado en kikkererwten is voor vele geen verrassing, maar dit is de eerste keer dat wij ze combineren op toast. Aanrader!

Ingrediënten

- 2 volkoren boterhammen
- ½ avocado
- c.a. 50 gram kikkererwten uit blik, uitgelekt
- 1 tl pittige chutney of sambal
- flinke snuf gemalen komijnzaad, koriander- en chilipoeder
- kiemgroenten, naar smaak

1. Zet een koekenpan met een scheutje olijfolie op het vuur. Doe de kikkererwten in pan en strooi de kruiden erover. Schep goed om.

3. Bak de kikkererwten c.a. 5 minuten. Ze gaan een beetje poffen!

4. Rooster ondertussen de boterhammen in een broodrooster of grillpan en prak de avocado fijn met een vork.

5. Beleg de boterhammen met de avocado en kikkererwten. Smeer er een beetje pittige chutney of sambal over en maak helemaal af met de kiemgroenten.

2. Regenboog salade van wortel, rode biet & linzen

Ingrediënten voor een grote salade

- klein blikje linzen (160 gram)
- 100 gram geraspte bieten (zakje of 2 kleine rauwe bieten)
- 1 wortel, geraspt
- 75 gram gesneden witte kool
- 10 gram verse peterselie of koriander
- handje walnoten

Voor de dressing

- 2 el olijfolie
- 1 tl honing
- 1 tl mosterd
- Peper & zout

1. Doe de linzen in een zeef en spoel ze af onder koud water. Laat uitlekken.

2. Rasp de wortel en eventueel de bieten en snijd de kruiden fijn. Meng met de witte kool in saladekom. Voeg de linzen toe aan de groenten en meng goed.

4. Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

5. Meng de dressing door de salade en garneer met een handje walnoten.

3. Wrap met gegrilde groenten

Een goed gevulde wrap voor lunch, wie wordt daar niet blij van?! En in een handomdraai gemaakt als je de gegrilde groenten van de plaattaart met hummus gebruikt. Ideaal!

Ingrediënten

- 1-2 (volkoren) wraps
- Gegrilde groenten
- 2 el hummus
- Kerrie Hummus smaakt erg lekker bij de groenten van de plaattaart
- rucola
- 2 el kikkererwten of linzen
- ½ avocado

1. Besmeer je wrap met hummus en avocado en beleg met de rest van de ingrediënten.

2. Rol de wrap op in aluminiumfolie en je kunt hem makkelijk een nachtje in de koelkast bewaren. Je kunt hem natuurlijk ook direct op eten!



Diner

BOON Chiliburger bowl 30 min

Wij zijn groot fan van de plantaardige producten van BOON, maar je kunt de chiliburgers ook vervangen door jouw favoriete vegetarische product. Falafel smaakt ook erg goed in deze bowl!

Bereiding

1. Snijd de aubergine en courgette in ronden plakken. Smeer ze aan beide kanten in met olijfolie en breng op smaak met peper en zout.
2. Verwarm een grillpan of apparaat en bak hierin de courgette en aubergine ongeveer 4 minuten. Gebruik je een pan? Keer dan halverwege om.
3. Kook de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Maak het sausje door de yoghurt, mayonaise en het limoensap te mengen. Pers de knoflook uit en meng goed. Snijd de munt fijn en meng deze ook door het sausje. Breng eventueel op smaak met peper en paprikapoeder.
5. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken in een vergiet.
6. Snijd de dadels in kleine stukjes, de munt voor door de bowl fijn en meng deze met de bulgur en granaatappelpitjes.

Ingrediënten

- 100 gram Bulgur
 - 2 BOON Chiliburgers of bakje falafel
 - ½ aubergine
 - ½ courgette
 - 4 grote handen spinazie
 - 50 gram granaatappelpitjes
 - 10 gram verse munt
 - 4 medjoul dadels
 - 150 gram kikkererwten (klein blikje)
 - 4 el (pittige) hummus
 - Flatbread of pita broodjes
 - Peper & zout
 - Olijfolie
- Nodig: grillpan of grillapparaat

Ingrediënten voor de yoghurt-muntsaus

- 100 ml volle yoghurt
- 1 el mayonaise
- 1 teen knoflook
- 5 gram verse munt
- Sap van een ½ limoen



Kleurrijke plaattaart met hummus

15 min plus 25 min oventijd

Deze plaattaart is echt super eenvoudig te maken, de oven doet het meeste werk! Wij gebruikte gegrilde groenten uit de diepvries van Bonduelle, maar je kunt de groenten natuurlijk ook prima zelf grillen in een apparaat of grillpan.

Bereiding

1. Verwarm je oven voor op 200 graden.
2. Spoel de kikkererwten af in een vergiet en laat uitlekken.
3. Snijd de uien in ringen en halveer de cherrytomaten. Zet een koekenpan op het vuur met een scheutje olijfolie. Bak hierin de ui c.a. 2 minuten aan.
4. Voeg nu de gegrilde groenten toe en roer even goed door. Nu voeg je ook de kruiden toe en schep je het geheel goed om. Bak c.a. 5 - 7 minuten tot de groenten zacht zijn geworden.

5. Beleg een bakplaat met bakpapier en rol hier het bladerdeeg over uit. Besmeer het bladerdeeg met de hummus.

6. Schep de groenten vervolgens op het bladerdeeg en doe dit ook met de kikkererwten en cherrytomaten. Zet de plaattaart 25 minuten in de voorverwarmde oven.

7. Als het bladerdeeg goudbruin is gekleurd is de plaattaart gaar. Hak de peterselie fijn en bestrooi over de taart.

Tip: gebruik de volledige verpakking van Bonduelle zodat je de volgende dag in vijf minuten je lunch op tafel tovert!

Ingrediënten voor de bowl:

- 1 rol bladerdeeg
- Deze vind je in het koelvak van de supermarkt
- 300 - 400 gram gegrilde groenten (wij gebruikten die van Bonduelle)

Je kunt ook zelf courgette, aubergine en paprika grillen

- 2 kleine rode uien, in ringen
- 1 tl gemalen komijnzaad
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl chilipoeder
- 200 gram cherrytomaten, gehalveerd
- 150 - 200 gram hummus

Wij gebruikten de Mediterrane hummus van Obela

- 150 gram kikkererwten (klein blikje)
- Verse peterselie, naar smaak



Pasta van The Baking Bucketlist

40 min

Saskia van de The Baking Bucketlist deelde dit heerlijke pasta recept met ons: 'EEN VEGETARISCHE PASTA OOK VOOR DE VLEESLIEFHEBBERS!'

Saskia: Mijn vriend was in het begin niet zo'n fan van de Meatless Monday, maar bij deze pasta kwam hij er pas na een hap of 6 achter dat er geen vlees in zat! Door de aubergine krijg je een stevige pasta waardoor je iets van vlees niet mist. Helemaal goed toch! Ik voegde aan deze pasta parmezaanse kaas toe, maar je kan er ook voor kiezen om er kleine mozzarellaballetjes aan toe te voegen.

Bereiding

1. Zet een pan met water op en bereid de pasta volgens de verpakking. Zorg dat je bij het afgieten van de pasta een paar scheppen water bewaard voor de saus.

2. Snijd de aubergines in plakken en vervolgens in blokjes. Verwarm een flinke scheut olijfolie in de pan en bak de aubergineblokjes goed gaar. Er is niets zo vies als van die fluffy, halfgare aubergine. Dus bak ze lekker bruin (maar houd de pan wel in de gaten). Pers ondertussen alvast de teentjes knoflook en voeg de knoflook toe aan de aubergineblokjes.

3. Voeg de tomatenpuree toe aan de pan en bak de puree even mee, op deze manier ontzuur je de tomatenpuree. Na een paar minuutjes kun je de passata toevoegen.

4. Breng de saus op smaak met de provençaalse kruiden, de balsamicoazijn en peper en zout. Voeg eventueel wat chili vlokken en een klein schepje suiker toe.

5. Laat de saus een kwartiertje sudderen en voeg dan de parmezaanse kaas en de gehalveerde cherrytomaatjes toe. Smakelijk eten!

Ingrediënten

- 300 - 400 gram (volkoren) pasta
 - 2 aubergines, in blokjes
 - 6 cherry tomatjes, gehalveerd
 - 3 tenen knoflook, geperst
 - 500 gr passata di pomodoro
 - 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
 - provençaalse kruiden, naar smaak
 - een flinke hand parmezaanse kaas of mozzarellaballetjes
 - scheutje balsamico azijn
 - een paar flinke eetlepels olijfolie
 - zout & peper
- Optioneel: chili vlokken

Tip: soms is de tomatensaus een beetje zuurig, met een klein lepeltje suiker door de saus balanceer je de saus.



Zuurkoolschotel met appel en banaan

20 min plus 20 min oventijd

Deze zuurkoolschotel is een recept van onze moeder en zeker een van onze favorieten. Ook kids smullen ervan!

Deze hoeveelheden zijn perfect voor twee volwassenen en een kind, maar je kunt de ingrediënten makkelijk verdubbelen voor een grote schaal! En met een beetje creativiteit maak je er ook gemakkelijk een 'nieuwe' avondmaaltijd van op dag twee. Ik, Lucy, at het restje van de schotel de volgende dag met kikkererwten en spinazie als een soort lauwwarme zuurkoolsalade, aanrader!

Bereiding

1. Verwarm je oven voor op 200 graden.
2. Wel de rozijnen in lauwwarm water.
3. Schil de zoete aardappelen en snijd in stukjes van c.a. 2 cm. Kook de aardappelen in ongeveer 10 minuten gaar. Als je er makkelijk met een vork in kunt prikken zijn ze gaar. Giet de zoete aardappelen af.
4. Laat ondertussen de zuurkool uitlekken in een vergiet en snijd het fruit. Dep de rozijnen droog in een schone theedoek.
5. Meng de zuurkool, het fruit, de rozijnen en het kerriepoeder in de ovenschaal goed door elkaar.
5. Doe de gekookte zoete aardappelen samen met een scheut kookroom in je keukenmachine. Meng tot een gladde massa. Heb je geen keukenmachine? Gebruik dan je staafmixer. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
7. Verdeel de zoete aardappel puree over de zuurkool. Bestrooi tot slot met de geraspte kaas en zet 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Ingrediënten

- 750 gram zoete aardappel
- 500 gram zuurkool naturel
- 1,5 banaan, in plakjes
- 1 appel, in stukjes, schillen hoeft niet
- 50 gram rozijnen
- 2 el kerriepoeder
- Flinkte scheut (plantaardige)kookroom
- 175 geraspte (oude) kaas

Nodig: ovenschaal en keukenmachine of staafmixer



Tip: Gebruik het hele blok tempelh en bak deze ook alvast voor door een (lunch) salade de volgende dag of beleg je boterham er eens mee!

Romige curry met rode linzen en kokosmelk

45 min

Dit recept is niet voor twee, maar vier personen. Ideaal voor een vrijdagavond met vrienden of je bewaart de curry in de ijskast en je hebt het weekend nog een portie. Wij serveren de curry met rijst, maar je kunt natuurlijk ook kiezen voor naanbroden, ook een aanrader!

Bereiding

1. Snijd de groente in de juiste grootte en bereid de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
2. Verwarm wat olie in een hapjespan en bak hierin de tot hij glazig wordt.
3. Voeg nu de zoete aardappel toe en bak c.a. 2 minuten mee.
4. Vervolgens voeg je de tomatenpuree toe en roer je die door de zoete aardappel. Voeg eventueel een scheutje water toe voordat je de kurkuma, gemberpoeder, komijnzaad en kerriepoeder toevoegt. Meng het geheel goed.
5. Doe nu ook de kokosmelk en het water in de pan. Roer goed door en breng aan de kook.

6. Verkruimel de bouillon boven de pan als het geheel aan de kook is en voeg ook de rode linzen toe.
7. Laat nu 20 minuten zachtjes koken. De zoete aardappel moet het langst gaar koken. Kan je erin prikken met een vork? Dan is hij gaar.
8. Als de aardappel gaar is doe je de kikkererwten erbij. Deze hoeven alleen warm te worden.
9. Serveer de curry met de rijst en eventueel met de yoghurt en verse kruiden.

Ingrediënten voor 4 personen

- 100 gram zilvervliesrijst
- 1 grote zoete aardappel, in blokjes gesneden
- 100 gram rode linzen
- klein blikje (150 gram) kikkererwten
- 1 (rode) ui, fijngesneden
- 1 blik (400 ml) kokosmelk
- 1 klein blikje (70 gram) tomatenpuree
- 1 blokje groentebouillon
- 1 tl kurkuma
- ½ tl gemberpoeder of Laos
- ½ tl gemalen komijnzaad
- 1 tl kerrie- of currypoeder
- 500 ml water

Optioneel: verse koriander of peterselie en (kokos)yoghurt of magere kwark



Weekend!

Onze 'kraamtaart': chocoladefudge met muisjes

Een feestje om te zien en dat niet alleen, te lekker zijn deze heerlijke hapjes! Snijd de fudge wel in kleine porties want hij is machtig genoeg ;)

Bereiding

1. Hak de noten voor de fudge grof.
2. Zet een pannetje met water op het vuur en breng aan de kook. Zet een kom of nog een tweede pan bovenop het pannetje smelt hierin de pure chocolade samen met de boter en een snufje zout.
3. Zodra de chocolade gesmolten is, voeg je de gecondenseerde melk en de noten toe. Meng goed door.
4. Doe de chocolademassa in een met bakpapier bekleed bakblik of ovenschaal en laat tien minuten opstijven in de koelkast.
5. Ondertussen maak je de topping door de witte chocolade, roomboter en een klein scheutje room op dezelfde manier te smelten als de pure chocolade.
6. Haal de fudge uit de koelkast, verdeel de witte chocoladesaus erover en bestrooi ruim met muisjes.
7. Zet de fudge voor een uur in de vriezer. Daarna is hij voldoende opgestijfd om aan te snijden. Je kraamvisite wordt hier sowieso heel blij van!

Ingrediënten voor de fudge

- 350 gram pure chocolade (>72%)
- 1 blikje gecondenseerde melk
- 30 gram ongezouten roomboter
- 150 gram ongezouten gemengde noten
- snufje zout

Ingrediënten voor de topping

- Voor de topping van de fudge:
- 175 gram witte chocolade
- 20 gram ongezouten roomboter
- klein scheutje (plantaardige)room
- muisjes

Boodschappenlijst

Voor de avondmaaltijden hebben we een handige boodschappenlijst voor je gemaakt. De ontbijt- en lunch benodigheden vind je bij de recepten!

Maandag

- 100 gram bulgur
- 2 BOON Chiliburgers of bakje falafel
- ½ aubergine
- ½ courgette
- 4 grote handen spinazie
- 50 gram granaatappelpitjes
- 15 gram verse munt
- 4 medjoul dadels
- 150 gram kikkererwten (klein blikje)
- 4 el (pittige) hummus
- Flatbread of pita broodjes
- 100 ml volle yoghurt
- 1 el mayonaise
- 1 teen knoflook
- ½ limoen (voor het sap)

Nodig uit de voorraadkast: 1 teen knoflook

Dinsdag

- 1 rol bladerdeeg
 - 300 - 400 gram gegrilde groenten (wij gebruikten die van Bonduelle)
 - 200 gram cherrytomaten
 - 150 - 200 gram hummus
- Wij gebruikten de Mediterrane hummus van Obela
- 150 gram kikkererwten (klein blikje)
 - Verse peterselie

Nodig uit de voorraadkast: 2 kleine rode uien, korianderpoeder, gemalen komijnzaad & chilipoeder

Woensdag

- 300 - 400 gram (volkoren) pasta
- 2 aubergines
- 6 cherry tomaatjes
- 500 gr passata di pomodoro
- 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
- een flinke hand parmezaanse kaas of mozzarellaballetjes

Nodig uit de voorraadkast: 3 tenen knoflook, provençalse kruiden & balsamico azijn

Donderdag

- 750 gram zoete aardappel
- 500 gram zuurkool naturel
- 1,5 banaan
- 1 appel
- 50 gram rozijnen
- Flink scheut (plantaardige)kookroom
- 175 geraspte (oude) kaas

Nodig uit de voorraadkast: 2 el kerriepoeder

Vrijdag

- 100 gram zilervliesrijst
 - 1 grote zoete aardappel
 - 100 gram rode linzen
 - klein blikje (150 gram) kikkererwten
 - 1 blik (400 ml) kokosmelk
 - 1 klein blikje (70 gram) tomatenpuree
 - ½ tl gemberpoeder of Laos
- Nodig uit de voorraadkast: 1 rode ui, 1 blokje groentebouillon, kurkuma, gemalen komijnzaad & kerrie- of currypoeder

Voorraadkast

Onze voorraadkast staat altijd bomvol met producten die vaak van pas komen op drukke, doordeweekse dagen. Noten, kikkererwten, linzen, volkoren granen en verschillende kruiden hebben wij eigenlijk altijd in huis, zodat we met wat verse groenten snel een gezonde maaltijd op tafel kunnen toveren. Voor de avondgerechten uit dit weekmenu heb je onderstaande ingrediënten in ieder geval nodig uit jouw voorraadkast:

Olijfolie, peper en zout heb je eigenlijk altijd nodig en staat niet telkens opnieuw vermeld!

- Uien
- Knoflook
- Kurkuma
- Gemalen korianderzaad
- Gemalen komijnzaad
- Kerrie- of currypoeder
- Chilipoeder
- Provençalse kruiden
- Balsamico azijn
- Groentebouillon