



YOUR
MEAL
PLANNERS



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	Bananensplit	Smoothiebowl met biet	Power breakfast met pannenkoeken	Power breakfast met pannenkoeken	Bananensplit of smoothiebowl
Lunch	Pita's met gezonde toppings	Voedzame wrap met spelt en hummus	Create your own: Couscoussalade	Create your own: Couscoussalade	Pita's met gezonde toppings
Diner	Spelt met Halloumi & tonijn	Hollandse Bibimbap van de Gezonde Dutchies	Bietensalade met krieltjes en romige dressing	Gado Gado!	Budgetvriendelijke bloemkoolsoep

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:

- Maak een lekkere fruitsalade! Strooi er nog wat kaneel en geroosterde kokos overheen en je hebt een heerlijk tussendoortje.
- Wij zijn gek op de portie verpakkingen van Bites We Love. Ideaal voor onderweg en er zijn zowel hartige als zoete varianten.
- Verwarm jezelf met een kop thee en een rijstwafel met notenspread en wat geraspte pure chocolade. Heerlijk op winterse dagen!





Ontbijt

1. Bananensplit met kwark en vers fruit

Een slanke start van de week!

Ingrediënten

- 1 banaan
- 2 el kwark of een plantaardige variant
- Handje bosbessen
- Handje frambozen
- Handje (gemengde) noten
- Kaneel
- Blokje pure chocolade

Optioneel: 2 el havermout of granola

1. Snijd de banaan in de lengte doormidden en leg op een bord.

2. Strooi over de banaan het fruit, de noten, havermout en kaneel. Serveer met de kwark of plantaardige yoghurt en je hebt een heerlijk, goed vullend ontbijt.

3. Optioneel kun je er nog havermout of granola over serveren voor meer vulling!

2. Smoothiebowl met biet

Met deze smoothiebowl kan je eindeloos variëren, zowel met de ingrediënten als de momenten waarop je hem eet. Zelf vind ik hem erg goed smaken als lichte weekendlunch als ik hartig heb ontbeten, maar als weekendontbijt is hij ook top!

Ingrediënten

- 1 banaan, eventueel bevroren
- 1 mandarijn
- 1 gekookte biet
- 100 ml (plantaardige) melk
- 3 el magere kwark
- 2 el havermout

Nodig: blender

Topping

- Muesli
- Walnoten
- Geroosterde kokos
- Pindakaas
- Havermoutvlokken
- Vers fruit

1. Doe eerst de melk met het bevroren fruit in de blender. Als dit goed gemengd is voeg je de overige ingrediënten toe.

2. Maak helemaal af met jouw favoriete toppings!

3. Power breakfast met pannenkoeken

Yes pannenkoeken voor ontbijt! Dit is HET recept voor fluffy pancakes.

Ingrediënten voor 2 personen

- 25 gram amandelmeel
- 50 gram speltmeel
- 2 eieren
- 3 flinke eetlepels Griekse yoghurt of magere kwark
- ½ tl bakpoeder

Optioneel: houd je van zoet? voeg dan een theelepel honing toe.

1. Doe alle ingrediënten in een kom en roer dit met een vork tot een lekker stevig beslag.

2. Laat een anti-aanbak pan warm worden en doe er een beetje kokosolie of roomboter in. Giet nu met een kleine soeplepel een laagje pannenkoekbeslag in de pan. Ik maakte kleine pannenkoekjes en deed er 2 per keer in de pan. Je kan de pannenkoekjes omdraaien als je bubbels ziet in het beslag. Bak nog even aan de andere kant en klaar ben je!

3. Lekker met vers fruit zoals banaan, bosbessen of gebakken appel. Een lepel kwark met wat noten en zaden doet het ook erg goed!



Lunch

1. Pita's met gezonde toppings

Ook zo dol op pita broodjes? Van deze varianten kan je zonder schuldgevoel smullen. De zoete variant doet het zelfs erg goed als ontbijt!

Rooster je pita broodje, snijd hem door-midden en kies een van de onderstaan-de toppings:

1. Zoete aardappelspread + kikkererwten + veldsla

Het recept van de zoete aardappelspread vind je bij het weekendrecept

2. Bietenspread met feta + verse bieslook

Deze spread koop je bij de AH

3. 100% pindakaas + plakjes banaan + kaneel

Blauwe bessen of frambozen smaken hier ook erg goed!

2. Voedzame wrap met spelt en hummus

Op deze wrap houd je het wel een mid-dagje vol! En als je de spelt, Halloumi de avond van te voren maakt is het koken van de spelt ook geen werk meer.

Ingrediënten voor een grote salade

- 1 (volkoren)wrap
- 2 a 3 el gekookte spelt
- 2 el linzen (of een Bonduelle salade verpakking)
- 4 cherrytomaten, gehalveerd
- 2 el hummus of hüttenkäse
- een grote hand veldsla, rucola of spinazie
- scheutje goede olijfolie

1. Meng de spelt, linzen, cherrytomaten en veldsla in een kommetje met een scheutje goede olijfolie.

2. Smeer je wrap in met de hummus of hüttenkäse en beleg vervolgens met de salade. Rol op en enjoy!

3. Couscoussalade met 'restjes' groenten

Basisingrediënten

- 50 gram couscous
- 15 gram rozijnen
- Currykruiden
- Yoghurt of kwark
- Blikje kikkererwten of linzen
- Feta- of geitenkaas

Variant uit de oven:

Denk aan paprika, bloemkool, broccoli, (zoete) aardappel, tomaten en wortels.

Snijd al je groenten en meng deze op een bakplaat met de currykruiden en een flinke scheut olijfolie. Bak de groen-ten in c.a. 20 min gaar op 200 graden.

Salade variant met bladgroenten:

Denk aan spinazie, rucola, boerenkool, paksoi en verse kruiden.

Snijd al het groen in stukken en meng met de basisingredienten. Voor kleurva-riatie voeg je nog wat rauwe paprika en (cherry)tomaten toe.

Heb je jouw groente variatie gekozen?

Bereid de couscous. en voeg de rozijnen alvast toe zodat deze mee wellen met de couscous. Serveer met een schep yoghurt of kwark.



Diner

Spelt met Halloumi & tonijn 30 min

Misschien een gerecht wat iets buiten je normale repertoire ligt, maar daar zijn wij natuurlijk ook voor! Het blijft een simpel gerechtje, je hebt alleen wat verschillende pannen nodig. Spelt is een graansoort, net als rijst, couscous of quinoa en heeft een beetje een nootachtige smaak. Leuk om eens te proberen!

Bereiding

1. Kook de spelt volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de ui, paprika, olijven en komkommer en hak de peterselie fijn. Laat de tonijn uitlekken in een zeef zodat het water uit het blik is.
3. Zet een pan water op het vuur en kook de erwten in c.a. 2-4 minuten gaar. Zelf vind ik het lekker als ze nog een beetje knapperig zijn!
4. Zet een koekenpan op het vuur met een scheutje olijfolie. Bak hierin de ui aan en voeg vervolgens de paprika en oregano toe. Bak c.a. 4 minuten.
5. Snijd ondertussen de halloumi en zet een grillpan met olijfolie op het vuur. Bak de Halloumi in 2-3 minuten per kant goudbruin. Bestrooi tijdens het pakken met (versgemalen) peper.
6. Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan.
7. Meng voor de dressing de olijfolie en het limoensap door elkaar.
8. Pak er een grote mengkom of saladekom bij en meng hierin de gebakken groenten, komkommer, olijven, peterselie, tonijn, erwten en spelt. Garneer met de pijnboompitten en leg de halloumi op de speltsalade. Serveer met de dressing.

Tip: gebruik olijfolie van Liquidodoro, wat ons de best de allerbeste!

Ingrediënten

- 100 gram spelt
- Of maak wat extra voor je wrap morgen!
- Pakje gram halloumi, in plakken van ongeveer 1 cm dik
 - Blikje tonijn op water (160 gram)
- Let op dat je het MSC keurmerk koopt!
- Sap van een halve limoen
 - 3 sjalotten, fijngesneden
 - Halve rode paprika, in blokjes
 - Halve komkommer, in blokjes
 - 140 gram bevroren tuinerwten of doperwten
 - 15 zwarte olijven zonder pit, gehalveerd
 - 5 takjes peterselie, fijngesneden
 - Grote hand pijnboompitten
 - 2 el olijfolie
 - Ga voor goede kwaliteit voor de dressing!
 - 1 el gedroogde oregano
- Nodig: grillpan



Hollandse Bibimbap 30 min

De meiden van de Gezonde Dutchies maakte deze Hollandse variatie op het Koreaanse gerecht Bibimbap. Mega gezond, makkelijk te maken en vooral onwijs lekker! Een aanwinst in het menu al zeggen wij zelf. Ga jij hem proberen? Maak een foto en laat ons en de Gezonde Dutchies weten wat je ervan vond, vinden wij allemaal heel leuk!

Bereiding

1. Doe de bloemkool en broccolirosjes in de blender met twee kopjes water en maal deze fijn tot de groenten de grootte van rijstkorrels hebben. Is je blender te klein? Maal dan in twee delen. Je kunt hier ook een keukenmachine voor gebruiken.

2. Laat de bloemkool en broccoli goed uitlekken in een vergiet en dep droog met keukenrol. Zet opzij om verder te drogen.

3. Verwarm een scheutje olie in een ruime pan, pers het teentje knoflook uit in de pan en voeg de ui toe. Voeg de kip- of vegetarisch gehakt toe en bak rul op middelhoog vuur. Voeg de sojasaus, sesamololie en de honing ook toe.

4. Doe de bloemkool- en broccolirosjes en doperwten in de pan bij het gehakt en roer tot het geheel warm is.

5. Doe het geheel in een schaal en voeg toppings naar keuze toe. Eventueel kun je de wortel nog even 1-5 minuten in heet water koken, zodat deze beetgaar wordt. Garneer met sesamzaadjes en nog wat extra sojasaus.

Ingrediënten

- 1/2 bloemkool, in roosjes
- 1/2 broccoli, in roosjes
- 250 gram kip gehakt (of vegetarisch gehakt)
- 1 kleine gesnipperde ui
- 2 el sojasaus
- 1 el honing
- 1 el sesamololie
- 1 teen knoflook
- 1 potje doperwten
- 1 puntpaprika, in stukjes

Kies je toppings:

- 1 el chili- of paprikavlokken
- gesneden bosui
- 1 wortel in ronde plakjes gesneden
- 1/2 avocado in stukjes gesneden
- sesamzaad
- 1 tomaat in kleine blokjes

Lunchtip: gebruik de overgebleven groenten om een lekkere couscoussalade te bereiden voor de volgende dag!



Bietensalade met krieltjes en romige dressing

30 min

Geïnspireerd op een salade die Rosa in het ziekenhuis at, waar je je inspiratie al niet vandaan kan halen, is deze bietensalade ontstaan. Bieten lijken de laatste tijd wel een beetje een thema te zijn bij ons ;) Hopelijk lust je ze! Deze salade staat in ieder geval in no time op tafel.

Wij aten de salade met gemarineerde tempeh, maar je kan er eigenlijk van alles bij bedenken. Een stukje witvis past er ook goed bij!

Bereiding

1. Halveer de krieltjes en zet een pan water op het vuur. Kook de krieltjes in c.a. 7 minuten beetgaar. Giet ze af en laat ze even droogstomen op de nog verwarmde pit, maar zet het vuur uit!

2. Snijd de bietjes in blokjes en, afhankelijk van welke bieten je gebruikt, kook ze beetgaar. De verse bieten kookte ik c.a. 3 minuten zodat ze een lekkere bite houden. De rauwe bieten zal je langer moeten koken voordat je er met een vork doorheen kunt prikken.

3. Maak ondertussen de dressing door alle ingrediënten te mengen.

4. Rooster de pompoen- en zonnebloempitten in een droge koekenpan op laag vuur. Als de pompoenpitten beginnen te poffen zijn ze klaar.

5. Meng in een grote schaal de aardappels, bieten, augurken, kiemgroenten en geroosterde pitten. Serveer met de dressing en eventueel een stukje vlees, vis of vega variant.

Ingrediënten

- 500 gram krieltjes, gehalveerd
- 250 - 350 gram verse of rauwe bieten, in blokjes
- 100 gram mini augurken
- kiemgroenten, naar smaak
- 2 flinke el van elk, zonnebloem- en pompoenpitten

Dressing:

- 3 el kwark of griekse yoghurt
- 1 flinke el goede olijfolie
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- sap van een halve citroen
- 1 tl paprikapoeder
- verse bieslook, naar smaak



Gado Gado variatie; veel groenten en tempeh!

40 min

We love gado gado! De combinatie van beetgare groenten, pindasaus en tempeh is heerlijk. Vinden wij dan he!

Bereiding

1. Zet een pan met ruim kokend water op het vuur en kook hierin de eieren in c.a. 4 minuten medium hard. haal de eieren met een lepel uit de pan en laat schrikken. Laat het water op het vuur staan!
2. Snijd ondertussen de tempeh in blokjes en marineer in 4 el sojasaus en 2 tl sambal. Laat dit even intrekken.
3. Snijd vervolgens alle groenten. Gebruik het water van de eieren en kook hierin eerst de plakjes wortel ongeveer 2 minuten, voeg vervolgens alle andere groenten toe en kook nog 3 minuten mee. De groenten zijn nog heel knapperig, dat klopt!
4. Pak een vergiet en leg hier de taugé in, overgiet dit met het water van de andere groenten. Zo is de taugé ook meteen klaar.

5. Doe de groenten terug in de pan en laat even staan met de deksel op de pan zodat ze niet teveel afkoelen.

6. Kook de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

7. Meng alle ingrediënten voor de pindasaus in een pannetje en breng aan de kook. Laat even pruttelen. Is de saus te dik? Voeg wat extra water toe.

8. Tot slot bak je de tempeh in een koekenpan met een scheutje olijfolie. Schep regelmatig even om. Na ongeveer 5 minuten is de tempeh licht knapperig en gaar.

9. Serveer de groenten (vergeet de rauwe komkommer niet), rijstnoedels en de tempeh met het ei en de pindasaus.

Ingrediënten

- 100 gram rijstnoedels, 2 porties
- ½ spitskool, in reepjes gesneden
- 200 gram sperziebonen, gehalveerd
- 200 gram wortels, in plakjes
- ½ komkommer, in lange slierten (bijv. met kaasschaaf)
- 100 gram taugé
- 2 eieren
- 180 gram tempeh, in blokjes

Weinig tijd? Kies voor kant en klare blokjes met bijvoorbeeld ketjap

- 4 el sojasaus
- 2 tl sambal

Optioneel: garneer met pinda's

Voor de pindasaus:

- 5 el pindakaas (met nootjes)
- 125 ml water
- 2 el ketjap manis
- 2 tl sambal (naar smaak extra toevoegen)



Romige bloemkoolsoep met zoete aardappel

30 min

Perfect voor koude winterdagen! Wij zijn dol op soep, en op zoete aardappel, maar dit keer vond ik toch dat ik weer eens een ander soort soep uit moest proberen. Het is deze romige en volle soep geworden. Erg geslaagd vond ik zelf!

Bereiding

1. Snijd alle groenten in de gewenste grootte.
2. Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan en bak de uien tot ze glazig beginnen te worden. Pers nu de knoflook uit boven de pan en bak even een minuutje mee.
3. Voeg nu ook de zoete aardappel en bloemkool toe en roer het geheel goed door.
4. Los de bouillon op in gekookt water en schenk de amandelmelk en bouillon in de pan. Breng aan de kook. Doe de deksel op de pan en laat 10-15 minuten zachtjes koken totdat de groenten zacht zijn.
5. Pureer de soep met een staafmixer.
6. Breng de soep op smaak met peper en eventueel zout.
7. Garneer met de currypoeder, paprikapoeder en verse tijm.

Tip: Verdubbel de hoeveelheid en vries de helft van de soep in. Zo heb je in no time een gezonde lunch of avondmaaltijd.

Ingrediënten voor een flinke pan soep

- 1 ui, fijngesneden
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 zoete aardappels, in stukken gesneden
- 1 middelgrote bloemkool, in roosjes
- 500 ml ongezoete amandelmelk
- 500 ml groentebouillon
- snuf peper

Voor de topping:

- currypoeder
- (gerookt) paprikapoeder
- verse tijm



Weekend!

Zoete aardappelspread op drie manieren

Dit is echt mijn, Lucy's, favoriete broodbeleg. Of eigenlijk ik eet hem het liefst bij alles wat ik eet, op een wrap, pitabroodje en door salades. Hij smaakt overal goed bij! Hierbij deel ik mijn favoriete combi's.

De zoete aardappelspread:

- 600 gram zacht gekookte zoete aardappel
- 150 gram feta
- 4 el verse koriander of peterselie
- snuf chilipeper, naar smaak
- scheutje olijfolie
- zeezout, naar smaak

Nodig: Keukenmachine of staafmixer

1. Kook de zoete aardappel zacht in c.a. 7 minuten.

2. Doe alle ingrediënten in je keukenmachine en meng goed. Proef even of hij goed op smaak is en voeg anders nog wat chilipeper, zout of verse kruiden toe.

Klaar is je spread!

Op een wrap:

- 1 volkorenwrap
- 2 el zoete aardappelspread
- Gegrilde groenten, zoals aubergine en courgette
- Veldsla of rucola
- Kikkererwten
- Geroosterde pompoenpitten

1. Beleg je wrap met de ingrediënten en je bent klaar om te smullen! Je kunt de wrap ook makkelijk oprollen en meenemen voor onderweg of op kantoor. In aluminiumfolie blijft hij in de ijskast een nacht vers.

Door een salade:

- 2 grote handen boerenkool
 - 1 mini verpakking kikkererwten van Bonduelle
 - 1 mini verpakking mais van Bonduelle
 - c.a. 10 cherrytomaten, gehalveerd
 - Handje walnoten
 - 2 flinke el zoete aardappelspread
- Optioneel: geitenkaasbolletjes van Bettine

1. Doe de kikkererwten en mais in een vergiet, spoel af en laat uitlekken.

2. Snijd de cherrytomaten en meng in een kom met alle andere ingrediënten.

3. Zelf vind ik het erg lekker om de geitenkaasbolletjes van Bettine door de salade te mengen! Smaakt er goed in combinatie met de walnoten en boerenkool.

Op een pitabroodje:

- 1 spelt pitabroodje
- c.a. 5 cherrytomaten, gehalveerd
- Gegrilde groente, zoals aubergine en courgette
- 2 el zoete aardappelspread
- Veldsla of rucola

1. Rooster het pitabroodje in je broodrooster.

2. Vul het broodje met de overige ingrediënten en geniet!

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 spelt
- Pakje gram halloum
- Blikje tonijn op water (160 gram)

Let op dat je het MSC keurmerk koopt!

- Halve limoen
- 3 sjalotten
- Halve rode paprika
- Halve komkommer
- 140 gram bevroren tuinerwten of doperwten
- 15 zwarte olijven zonder pit
- 5 takjes peterselie
- Grote hand pijnboompitten

Nodig uit de voorraadkast: gedroogde oregano

Dinsdag

- 1/2 bloemkool
- 1/2 broccoli
- 250 gram kip gehakt (of vegetarisch gehakt)
- 1 kleine ui
- 1 potje doperwten
- 1 puntpaprika

Kies je topping in het recept!

Nodig uit de voorraadkast: 2 el sojasaus, 1 el honing, 1 el sesamolie & 1 teen knoflook

Woensdag

- 500 gram krieltjes
- 250 - 350 gram verse of rauwe bieten
- 100 gram mini augurken
- kiemgroenten
- 2 flinke el van elk, zonnebloem- en pompoenpitten
- 3 el kwark of griekse yoghurt
- Halve citroen
- verse bieslook, naar smaak

Nodig uit de voorraadkast: 1 teen knoflook & 1 tl paprikapoeder

Donderdag

- 100 gram rijstnoedels
- ½ spitskool
- 200 gram sperziebonen
- 200 gram wortels
- ½ komkommer
- 100 gram taugé
- 2 eieren
- 180 gram tempeh

Weinig tijd? Kies voor kant en klare blokjes met bijvoorbeeld ketjap

Nodig uit de voorraadkast: 4 el sojasaus, 4 tl sambal, 5 el pindakaas (met nootjes) & 2 el ketjap manis

Vrijdag

- 2 zoete aardappels
- 1 middelgrote bloemkool
- 500 ml ongezoete amandelmelk
- currypoeder
- verse tijm

Nodig uit de voorraadkast: 1 ui, 2 tenen knoflook, groentebouillon, currypoeder & (gerookt) paprikapoeder

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 ingredienten in ieder geval nodig uit jouw voorraadkast:

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

- Uien
- Knoflook
- Sesamolie
- (Gerookt) paprikapoeder
- Currypoeder
- Honing
- Pindakaas (met nootjes)
- Sambal
- Ketjap manis
- Sojasaus
- Gedroogde oregano
- Groentebouillon