EET PALEO
EN · GENIET

Mealprep maaltijdplannen
WINTER



Marinka Bil

INHOUDSOPGAVE

- Inleiding

- Mealprep tips en trucs
  - Apparatuur
  - Bereiden
  - Bewaren
  - Opwarmen

- Uitleg over de maaltijdplannen

- Maaltijdplan 1

- Maaltijdplan 2

- Maaltijdplan 3

- Maaltijdplan 4

- Tussendoortjes







INLEIDING

De hele week lekker en gezond eten wil iedereen. Maar waar haal je de tijd vandaan om al die maaltijden te bereiden? Je hebt het tenslotte al druk genoeg. Het diner lukt misschien nog wel, maar ook je ontbijt en lunch nog voorbereiden schiet er vaak bij in.

Deze Paleo Mealprep maaltijdplannen gaan je helpen om een einde te maken aan de stress om te koken, en ze besparen je ontzettend veel tijd. De weekmenu's uit dit plan maak je namelijk in slechts 4 uur. Ja, echt. In die tijd maak je voor de hele werkweek alle maaltijden - ontbijt, lunch én avondeten.

Met deze maaltijdplannen hoef je je geen zorgen te maken of of je wel voldoende voedingstoffen binnenkrijgt. Alle maaltijden zijn volwaardig, makkelijk te maken en heerlijk van smaak. Nog het allerfijnste is dat je de rest van de week niet meer hoeft na te denken of boodschappen te doen, dat scheelt enorm veel tijd en energie.

Die diepvriespizza is verleden tijd. Dat scheelt buikpijn, spijt en geld. Ik weet zeker dat deze maaltijdplannen je enorm gaan helpen om gezond eten op een prettige manier vol te houden.

Door gebruik te maken van een mealprep maaltijdplan wordt het veel makkelijker om jezelf echt te voeden. De maaltijden zijn uitgebalanceerd en ze staan voor je klaar op de momenten waarop jij het te druk hebt om erover na te denken.

Stress heb je tenslotte al genoeg. Laat voeding niet ook een stressor worden. Door te mealpreppen is gezond eten geen struikelblok meer en draag je actief bij aan een fitter en gezonder leven voor jezelf.

Veel kookplezier!

Liefs,
Marinka



MEALPREP TIPS EN TRUCS

APPARATUUR

Bij het mealpreppen heb je natuurlijk niet heel veel meer nodig dan een paar stevige pannen, een scherp koksmes en een goede snijplank. Maar er zijn toch een aantal handige tools die erg van pas kunnen komen, waardoor het mealpreppen je nog net wat sneller en makkelijker afgaat.

Hieronder zie je mijn favoriete apparatuur en keukengerei, welke ik regelmatig gebruik tijdens het mealpreppen.

Basis gerei

Dit keukengerei mag niet ontbreken in jouw mealprep keuken:



- Scherp koksmes
- Dunschiller
- Grote, stevige snijplank
- Steelpan
- Koekenpan
- Hapjespan
- Kookpan
- Grote mengkommen
- Kwalitatieve spatels
- Oven

Onmisbare apparatuur

Helemaal onmisbaar is iets natuurlijk nooit, maar ik zou onderstaande apparatuur niet willen missen tijdens het mealpreppen. Ze maken het bereiden van de maaltijden niet alleen makkelijker, maar ook een stuk sneller.

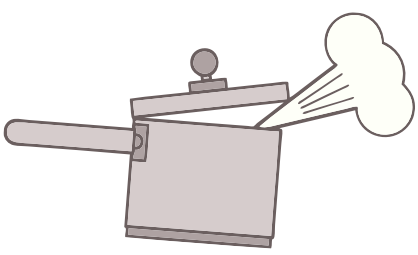
- Slowcooker of InstantPot (of een ouderwetse braadpan natuurlijk)
- Foodprocessor
- Blender



Handig om te hebben

Onderstaande tools heb je niet per sé nodig, maar ze zijn wel erg handig. Een spiraalsnijder bijvoorbeeld, om groenten om te toveren tot lange slierten. En natuurlijk een staafmixer om sausjes te pureren. Bakmatten gebruik je in plaats van bakpapier – daar pak je nooit meer naast wanneer het op blijkt te zijn én het is een stuk beter voor het milieu.

- Spiraalsnijder
- Staafmixer
- Siliconen bakmatten
- Grove en fijne rasp





BEREIDEN

Mealpreppen is eigenlijk helemaal niet moeilijk, maar je kunt het op de langzame of op de snelle manier doen. Of ergens er tussenin. Onderstaande tips helpen je om efficiënt te werken en dus zo min mogelijk tijd in de keuken kwijt te zijn.

- Pak vooraf alle recepten erbij, lees ze goed door en maak een boodschappenlijst. Tip: vergeet niet te kijken wat je nog in huis hebt, anders koop je misschien teveel.

- Begin altijd met het gerecht wat het langste duurt om te bereiden, bijvoorbeeld stoofgerechten of ovenschotels. Zeker stoofvlees heeft wel wat uurtjes nodig om goed gaar te worden, dit kan opstaan terwijl je de rest van de gerechten maakt.

- Zorg ervoor dat je de oven maar één keer aan hoeft te zetten en maak er efficiënt gebruik van. Wanneer er een gerecht in de oven staat kun je het beste meteen beginnen met het voorbereiden van het volgende ovengerecht zodat deze alvast klaar staat. Herhaal dit met alle ovengerechten.

- Geen zin om in je eentje in de keuken te staan? Zorg dan dat iemand je helpt met de voorbereiding, dan ben je alleen maar sneller klaar. Iemand die groenten snijdt, in de pan roert, eten in bewaarbakjes schept, af en toe afval weggooit en de vaatwasser bedient is goud waard tijdens het mealpreppen. Of verdeel de taken en maak allebei een aantal gerechten. Je kunt dit ook doen met een vriend(in) of familielid die voor zijn of haar eigen gezin wil mealpreppen. Duik samen een dag de keuken in en maak alles dubbel, dan ben je een stuk sneller klaar en heb je nog een gezellige middag ook.

- Heb je tijdens het koken eventjes niets te doen omdat je op de oven of slowcooker moet wachten? Kijk dan of je alvast wat groenten voor het volgende gerecht kunt snijden, dat bespaart je weer tijd.



BEWAREN

Mealpreppen volgens de plannen in dit ebook houdt in dat je op één dag alle gerechten maakt voor de vijf dagen die daarop volgen.

Aan te raden is om op zondag in de keuken te duiken, en dus de gerechten voor maandag t/m vrijdag te maken.

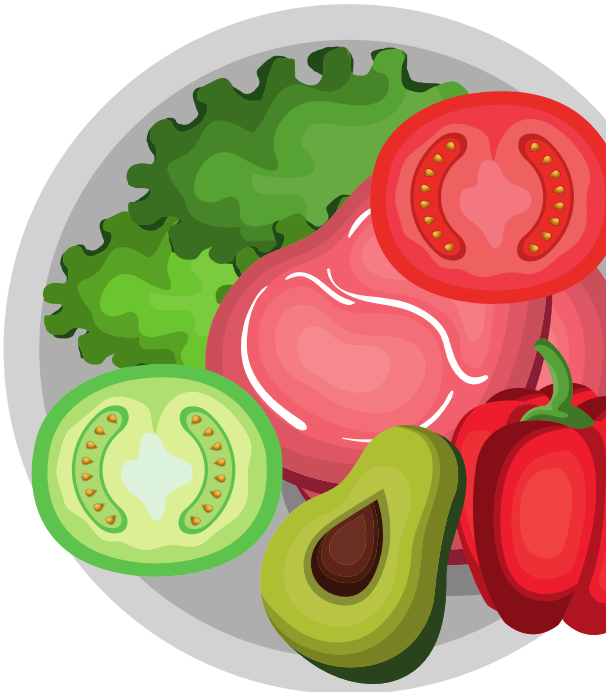
Natuurlijk zijn niet alle gerechten daadwerkelijk 5 dagen houdbaar en daarom is het belangrijk om alles zo vers mogelijk te houden.

Per maaltijdplan staat aangegeven hoe je dit kunt doen, maar over het algemeen geldt:

- Gerechten voor maandag tot en met woensdag zijn altijd houdbaar in de koelkast wanneer je deze op zondag hebt gemaakt.

- Salades met stevige groenten erin (zonder bladgroenten) zijn vaak een dag langer houdbaar, bijvoorbeeld een tonijnsalade.

- De overige gerechten die je op donderdag en vrijdag gaat eten kun je het beste invriezen. Wanneer je deze op woensdag ontdooit heb je ook in de laatste dagen van de week heerlijk verse maaltijden.



OPWARMEN

Na het bereiden van je maaltijden en het vullen van de koelkast en vriezer, komt het moment waarop je de gemaakte maaltijden weer op gaat warmen. Ikzelf ben geen fan van het gebruiken van de magnetron, dus daarom geef ik je een aantal andere opties waarmee je je maaltijden makkelijk op kunt warmen:

- Zorg dat de maaltijd die je gaat eten volledig ontdooid is.

- Schep de betreffende maaltijd in een pan en warm deze op het fornuis op. Dit is ideaal bij stoofschotels, soepen en wokgerechten. In ongeveer 5 minuten is je eten warm.

- Zet de oven aan en schuif je maaltijd erin. De meeste maaltijden zijn in een oven van 200°C binnen 25 minuten goed warm.

- Vergeten je maaltijd uit de vriezer te halen? Gebruik dan altijd de oven om deze op te warmen. Stel de oven in op 200°C, het kan dan wel lang duren voor je gerecht echt warm is. Roer na een half uur je maaltijd even door.

- Heb je je maaltijd wel uit de vriezer gehaald, maar zitten er toch nog wat harde stukken in? Dan kun je deze zowel in de pan als in de oven opwarmen, maar ook dan duurt het een paar minuutjes langer.



UITLEG OVER DE MAALTIJDPLANNEN

De mealprep maaltijdplannen in dit ebook zijn bedoeld voor 2 personen en het meest geschikt om te bereiden in de herfst, winter en vroege lente. Vanwege de seizoengroenten en vruchten.

Je kunt de hoeveelheden in de recepten echter gemakkelijk aanpassen om ze geschikt te maken voor 1 of bijvoorbeeld 3 of 4 personen. Houd hier uiteraard ook rekening mee wanneer je boodschappen gaat doen.

Bij ieder maaltijdplan vind je een boodschappenlijst. Je vindt daarop natuurlijk een aantal basics die je misschien al in huis hebt, maar ze staan toch op de lijst om je eraan te herinneren dat je deze wel nodig gaat hebben. Kijk dus gerust een keertje extra in je voorraadkast om zeker te weten dat je deze ingrediënten hebt.

Waar je je boodschappen precies haalt maakt eigenlijk niet zo veel uit. Je kunt ze online bestellen, naar de boer of markt gaan of naar elke willekeurige supermarkt. Het kan zijn dat je een enkele keer een ingrediënt tegen komt wat ze niet in iedere winkel hebben (bijvoorbeeld coconut aminos), deze ingrediënten kun je echter wel gemakkelijk in Nederland online bestellen. Wanneer het om noten en zaden gaat raad ik je sowieso aan om deze online te bestellen, omdat dat een stuk goedkoper kan zijn.

Het bereiden van een compleet maaltijdplan voor 2 personen kost ongeveer 4 uur. Dit is vooral afhankelijk van de snelheid waarmee je groenten snijdt en hoe efficiënt je het koken indeelt. Per maaltijdplan heb ik een stappenplan toegevoegd wat je kunt volgen om zo efficiënt mogelijk te koken. Voel je uiteraard vrij om dit helemaal op je eigen manier te doen wanneer je dat fijner vindt.

Wanneer je de maaltijdplannen volgt krijg je alles binnen wat je nodig hebt. Gemiddeld eet je 600 gram groenten per dag en ook aan voldoende proteïnen (van verschillende bronnen) en vetten is natuurlijk gedacht.

Lust je iets niet, eet je liever wat minder vlees of wil je een recept op een andere manier aanpassen? Geen probleem! Laat je creativiteit er gerust op los.

Heb je tussen de maaltijden door nog honger? Probeer dan extra vetten toe te voegen aan de porties die je eet. Goede bronnen van vet zijn bijvoorbeeld olijven, olijfolie, kokos en noten en zaden (en noten- en zadenpasta’s), maar ook avocado is een fijne toevoeging aan een gerecht vol gezonde vetten.

Maaltijdplan 1



Maaltijdplan 1

MENU

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
MAANDAG	Koffie smoothiebowl	Zuurkoolsalade met garnalen	Hachee met rode kool en appel
DINSDAG	Boerenkoolfrittata	Noodle bowl met sesamkip	Kerriesoep
WOENSDAG	Boerenkoolfrittata	Zuurkoolsalade met garnalen	Gestoofde kip in champignonsaus
DONDERDAG	Koffie smoothiebowl	Noodle bowl met sesamkip	Hachee met rode kool en appel
VRIJDAG	Boerenkoolfrittata	Kerriesoep	Gestoofde kip in champignonsaus

KOOKSUGGESTIES

1. Begin met het opzetten van de kippenbouten voor de Gestoofde kip in champignonsaus. Dit kun je heel snel doen in de InstantPot, maar kan ook in een pan op het vuur. Hiermee maak je ook meteen de bouillon voor de kerriesoep.

2. Maak vervolgens de hachee in de slowcooker, deze heeft wat langer de tijd nodig om te garen.

3. Rooster de groenten voor de noodle bowl, en bereid, terwijl de groenten in de oven zitten de boerenkoolfrittata voor. Deze kan daarna de oven in om te garen.

4. Kook in de tussentijd de eieren voor de kerriesoep en bereid de pompoen voor de zuurkoolsalade voor, zodat deze na de frittata in de oven kan.

5. Maak nu de koffie smoothiebowl en bereid de rest van de noodle bowl met sesamkip.

6. Maak de zuurkoolsalade helemaal af en zet ook de kerriesoep op het vuur.

7. Rooster de broccoli voor de kip in champignonsaus, en zet daarna ook de saus voor dit gerecht op het vuur.

8. Als laatste maak je de rode kool met appel, welke bij de hachee hoort.

BEWAREN

Alle gerechten bewaar je in principe in de koelkast. Maar om de houdbaarheid zo goed mogelijk te houden, zijn er een paar gerechten die je in de vriezer stopt:

- Vries de koffie smoothiebowl voor donderdag en een stuk boerenkoolfrittata voor vrijdag in.
- Vries verder ook de helft van de hachee met rode kool in, en de helft van de kip in champignonsaus.
- Als laatste doe je de helft van de kerriesoep in de vriezer voor vrijdag.

Vergeet niet de ingevroren gerechten op woensdag te ontdooien in de koelkast.

BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN EN VERSE KRUIDEN

- 800g zoete aardappel
- 8 uien
- 2 rode puntpaprika's
- 1 rode paprika
- 200g gesneden boerenkool
- 1 kg pompoen
- 500g zuurkool
- 400g spruitjes
- 1 knolselderij
- 2 courgettes
- 2 bloemkolen
- 400g winterpeen
- 4 stengels bleekselderij
- 1 prei
- 1 broccoli
- 400g kastanjechampignons
- 1 grote rode kool
- 8 el broccolikiemen
- 6 el peterselie
- 2 el salie
- 8 tenen knoflook

FRUIT

- 4 bananen
- 2 rijpe mango's
- 2 appels

VLEES, VIS EN EIEREN

- 23 eieren
- 400g Hollandse garnalen
- 500g kippendijfilet
- 800g runderriblappen
- 4 kippenbouten (met huid en bot)

OVERIGE

- Kokosolie
- Extra vierge olijfolie
- Peper en zout
- Vers gezette koffie
- 400 ml kokosmelk
- 4 el amandelpasta
- 8 el collageenpoeder
- 200 ml amandelmelk
- 4 el edelgistvlokken
- Komijnzaad
- Kaneel
- 8 el hennepzaad
- 8 el pompoenpitten
- 4 el cacao nibs
- 250g gekookte en gepelde kastanjes
- Rode currypasta
- 2 el sesamzaad
- Coconut aminos
- Kerrie
- 140g tomatenpuree
- Laurierblaadjes
- Kruidnagels

KOFFIE SMOOTHIEBOWL

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN



- 800g zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 4 bananen
- 100 ml vers gezette koffie
- 100 ml kokosmelk
- 4 el amandelpasta
- 8 el collageenpoeder
- ½ tl kaneel

TOPPING

- 8 el hennepzaad
- 8 el pompoenpitten
- 4 el cacao nibs

BEREIDING

1. Breng de blokjes zoete aardappel aan de kook in een pan met water en kook ze in 10 minuten gaar.
2. Giet de zoete aardappel af en meng met de overige ingrediënten in de blender. Maal tot een gladde massa.
3. Serveer met de toppings erop.

Tip: Drink je liever geen koffie? Gebruik dan cichorei poeder als vervanger.

BOERENKOOLFRITTATA

6 porties
Bereidingstijd: 15 minuten + 40 minuten

INGREDIËNTEN

- 2 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 2 rode puntpaprika’s, in blokjes
- 200g gesneden boerenkool
- Peper en zout
- 15 eieren



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een ovenschaal met bakpapier.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien en paprika’s zachtjes aan tot ze zacht beginnen te worden.
3. Klop in de tussentijd de eieren op met peper en zout.
4. Meng de boerenkool door de groenten in de pan en schep rustig om tot de boerenkool is geslonken, ca. 2 minuten.
5. Verdeel de groenten over de ovenschaal en schenk de geklopte eieren er overheen.
6. Bak de frittata in 40 minuten goudbruin en gaar.

ZUURKOOLSALADE MET GARNALEN

4 porties
Bereidingstijd: 10 minuten + 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 kg pompoen, in parten gesneden
- 1 el kokosolie
- Peper en zout
- 500g zuurkool, uitgelekt
- 250g gekookte en gepelde kastanjes
- 2 el verse peterselie, fijn gesneden
- 2 el verse salie, fijn gesneden
- 400g Hollandse garnalen
- 6 el extra vierge olijfolie



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Wrijf de pompoenparten in met kokosolie en verdeel ze over de bakplaat.
3. Rooster de pompoen in 20 minuten gaar en bestrooi vervolgens met peper en zout.
4. Meng in een kom de zuurkool met kastanjes, peterselie, salie, garnalen en olijfolie. Schep er de pompoenparten doorheen.

NOODLE BOWL MET SESAMKIP

4 porties
Bereidingstijd: 35 minuten



INGREDIËNTEN

- 400g spruitjes, gehalveerd
- 1 knolselderij, geschild en in blokjes
- 2 el kokosolie
- 500g kippendijfilet, in blokjes
- 1 el rode currypasta
- 2 el sesamzaad
- 100 ml kokosmelk
- 2 el coconut aminos
- 2 courgettes
- 2 rijpe mango's, geschild en in blokjes
- 6 el extra vierge olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Wrijf de spruitjes en knolselderij in met 1 el kokosolie en bestrooi met wat peper en zout. Rooster de groenten in 20 minuten gaar.
3. Verhit in de tussentijd 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de kipfilet met de currypasta rondom goudbruin.
4. Voeg sesamzaad, kokosmelk en coconut aminos toe, schep goed door. Laat de kip in de saus zachtjes pruttelen tot de kip helemaal gaar is.
5. Snijd in de tussentijd de courgettes in lange slierten met behulp van een spiraalsnijder of julienne dunschiller.
6. Meng de courgettenoodles met de geroosterde groenten, mango en olijfolie. Serveer met de sesamkip.

KERRIESOEP

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 1 prei, in ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 bloemkool, in roosjes
- 800 ml kippenbouillon
- 200 ml kokosmelk
- 3 el coconut aminos
- 1 ½ el kerrie
- 8 el broccolikiemen
- 8 hard gekookte eieren, gehalveerd
- Zout naar smaak



BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui, prei, knoflook en paprika zachtjes aan tot het mengsel lekker begint te ruiken en de groenten zachter worden.
2. Voeg bloemkool toe en schenk er de bouillon, kokosmelk en coconut aminos overheen. Voeg ook de kerrie toe.
3. Breng het geheel aan de kook en kook de soep in ongeveer 10 minuten gaar.
4. Voeg zou naar smaak toe en serveer met broccolikiemen en gekookte eieren.

HACHEE MET RODE KOOL EN APPEL

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten + 4 uur (of 45 minuten in de InstantPot)



INGREDIËNTEN

HACHEE

- 2 uien, in halve ringen
- 400g winterpeen, in plakjes
- 4 stengels bleekselderij, in plakjes
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 150 ml bouillon (of water)
- 140g tomatenpuree
- 800g runderriblappen, in blokjes
- 3 laurierblaadjes
- 1 tl kruidnagels
- Peper en zout

RODE KOOL MET APPEL

- 2 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 1 grote rode kool, fijn gesneden
- 2 appels, in blokjes
- ½ tl kaneel
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng de ingrediënten voor de hachee door elkaar in een slowcooker en zet deze aan op de hoge stand. Laat het gerecht in 4 uur garen. Gebruik je de InstantPot? Zet deze dan op Manual – High Pressure – 45 minuten, zet het hendeltje in het deksel op Sealing.
2. Verhit voor de rode kool met appel de kokosolie in een grote hapjespan en bak hierin de uien zachtjes aan.
3. Voeg de rode kool toe en bak dit al omscheppend gaar, in ongeveer 10 minuten.
4. Meng de appeltjes, kaneel en peper en zout door het gerecht en bak dit nog enkele minuten mee.
5. Serveer de rode kool met appel met de hachee.

GESTOOFDE KIP IN CHAMPIGNONSAUS

4 porties
Bereidingstijd: 1 uur

INGREDIËNTEN

KIP IN CHAMPIGNONSAUS

- 4 kippenbouten (met huid en bot)
- 1,5 liter water
- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 400g kastanjechampignons, in plakjes
- 200 ml amandelmelk
- 4 el edelgistvlokken
- ½ tl komijnzaad
- Peper en zout
- 4 el peterselie, fijn gesneden

GROENTEN

- 2 el kokosolie
- 1 broccoli, in roosjes
- 600g bloemkool, tot rijstkorrels geraspt of gemalen in de foodprocessor
- Peper en zout



BEREIDING

1. Begin met het koken van de kippenbouten in het water. In de slowcooker zijn deze in 3 uur gaar op de hoge stand, of kook ze onder hoge druk in de InstantPot in 25 minuten gaar.
2. Haal de kippenbouten uit de bouillon (de bouillon gebruik je in andere gerechten) en laat de kip afkoelen. Trek, zodra de kip niet te heet meer is, het vlees in stukjes van het bot en zet dit even apart.
3. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes aan.
4. Voeg de kastanjechampignons toe en bak deze mee tot ze zacht en gaar zijn en het vocht eruit is gelopen.
5. Meng de gegaarde kip, amandelmelk, edelgistvlokken, komijn en peper en zout door het gerecht en breng zachtjes aan de kook tot de saus wat in is gedikt.
6. Garneer met peterselie.
7. Verwarm voor de groenten de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
8. Wrijf de broccoli in met 1 el kokosolie en rooster in 18-20 minuten gaar.
9. Verhit 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de bloemkoolrijst in 1-2 minuten al omscheppend beetgaar.
10. Breng de groenten op smaak met wat peper en zout en serveer met de gestoofde kip.

Maaltijdplan 2



Maaltijdplan 2

MENU

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
MAANDAG	Ontbijtplaatje	Koolsalade met makreel	Rucolastamp met worst
DINSDAG	Matcha proteïne smoothie	Gehaktbrood met wortelsalade	Marokkaanse kip
WOENSDAG	Ontbijtplaatje	Koolsalade met makreel	Venkel-knoflooksoep
DONDERDAG	Matcha proteïne smoothie	Gehaktbrood met wortelsalade	Rucolastamp met worst
VRIJDAG	Ontbijtplaatje	Venkel-knoflooksoep	Marokkaanse kip

KOOKSUGGESTIES

1. Begin met het snijden van de groenten voor het ontbijtplaatje en verwarm de oven voor.

2. Bereid, terwijl het ontbijtplaatje in de oven zit, het gehaktbrood voor zodat deze meteen na het ontbijtplaatje in de oven kan.

3. Rasp alvast de bloemkool voor de Marokkaanse kip en zet daarna de venkel-knoflooksoep op het vuur.

4. Is het gehaktbrood klaar? Zorg dan dat de pompoen voor de salade daarna in de oven kan gaan. Maak ook de wortelsalade die bij het gehaktbrood hoort.

5. Maak nu de stamppot met worst.

6. Doe de matcha proteïne smoothie in de blender en ga daarna door met het bereiden van de Marokkaanse kip.

7. Is de pompoen afgekoeld? Maak dan de koolsalade met makreel helemaal af.

BEWAREN

Alle gerechten bewaar je in principe in de koelkast. Maar om de houdbaarheid zo goed mogelijk te houden, zijn er een paar gerechten die je in de vriezer stopt:

- Vries de matcha smoothie voor donderdag in, je kunt ook één portie van het ontbijtplaatje invriezen voor vrijdag.
- Vries de helft van de venkel-knoflooksoep in.
- Als laatste vries je ook de helft van de rucolastamp in en de helft van de Marokkaanse kip.

Vergeet niet de ingevroren gerechten op woensdag te ontdooien in de koelkast.

BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN EN VERSE KRUIDEN

- 4 rijpe avocado's
- 1400g zoete aardappel
- 8 uien
- 2 rode paprika’s
- 300g zuurkool
- 800g pompoen
- 1 kleine rode kool
- 100g boerenkool
- 200 shii-takes
- 600g wortel
- 400g rode biet
- 1100g pastinaak
- 2 venkelknollen
- 75g rucola
- 150g artisjokharten
- 80g kalamata olijven
- 800g bloemkool
- 8 el peterselie
- 2 el bieslook
- 2 el munt
- 2 el salie
- 9 tenen knoflook

FRUIT

- 4 bananen
- 200g granaatappelpitjes
- 5 citroenen

VLEES, VIS EN EIEREN

- 13 eieren
- 100g ontbijtspek, plakjes
- 400g gerookte makreel
- 600g rundergehakt
- 250g gerookte spekblokjes
- 4 runderbraadworsten
- 500g kippendijfilet

OVERIGE

- Kokosolie
- Extra vierge olijfolie
- Peper en zout
- 8 el collageen
- 4 el witte cashewpasta
- 1 ½ tl matcha poeder
- Vanillepoeder
- 250 ml amandelmelk
- 100g pompoenpitten
- Mosterd
- Honing
- 2 el kokosmeel
- Komijnzaad
- Paprikapoeder
- 800 ml runder- of kippenbouillon
- 80g zilveruitjes
- 4 el rozijnen
- Ras el Hanout

MATCHA PROTEÏNE SMOOTHIE

4 porties
Bereidingstijd: 10 minuten

INGREDIËNTEN

- 4 bananen
- 4 rijpe avocado’s
- 8 el collageen
- 4 el witte cashewpasta
- 1 ½ tl matcha poeder
- ¼ tl vanillepoeder
- 250 ml amandelmelk



BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten in de blender en maal tot een gladde massa.

ONTBIJTPLAATJE

6 porties
Bereidingstijd: 35 minuten

INGREDIËNTEN

- 800g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 2 uien, in halve ringen
- 2 rode paprika's, in blokjes
- 300g zuurkool, uitgelekt
- 100g ontbijtspek, in plakjes
- 12 eieren
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden
- Versgemalen peper
- 2 el kokosolie



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verdeel de zoete aardappel, uien, paprika's en zuurkool over de bakplaat en wrijf in met de kokosolie.
3. Rooster de groenten 15 minuten.
4. Verdeelde plakken ontbijtspek over de groenten en breek de eieren erboven. Bestrooi met versgemalen peper.
5. Bak het geheel nog 8-10 minuten, of tot de eieren gestold zijn.
6. Garneer met peterselie.

KOOLSALADE MET MAKREEL

4 porties
Bereidingstijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 800g pompoen, in parten gesneden
- 1 el kokosolie
- Zout naar smaak
- 1 kleine rode kool, fijn gesneden
- 200g granaatappelpitjes
- 100g boerenkool, gesneden
- 100g pompoenpitten
- 400g gerookte makreel



DRESSING

- 60 ml extra vierge olijfolie
- 40 ml citroensap
- 2 tl mosterd
- 1 tl honing
- Snuf peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verdeel de parten pompoen over de bakplaat en wrijf ze in met kokosolie en bestrooi met zout.
3. Rooster de pompoen in 20 minuten gaar.
4. Meng in een kom de rode kool met granaatappelpitjes, boerenkool, pompoenpitten, makreel en geroosterde pompoen.
5. Roer de ingrediënten voor de dressing tot een glad geheel en meng dit door de salade heen.

GEHAKTBROOD MET WORTELSALADE

4 porties
Bereidingstijd: 50 minuten



INGREDIËNTEN

GEHAKTBROOD

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 100g shiitakes, heel klein gesneden
- 600g rundergehakt
- 2 el kokosmeel
- 1 ei
- 2 el salie, fijn gesneden
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl paprikapoeder
- Peper en zout

WORTELSALADE

- 400g wortel
- 400g rode biet, geschild
- 2 el verse bieslook, fijn gesneden
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C. Zet een brood- of cakevorm klaar.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de ui, knoflook en shiitakes gaar.
3. Kneed de gebakken groenten door het gehakt, samen met kokosmeel, ei, salie, komijnzaad, paprikapoeder en peper en zout.
4. Vorm tot een soort brood en druk het stevig in de brood- of cakevorm. Bak het gehaktbrood in 40 minuten gaar.
5. Maak in de tussentijd de salade door lange slierten te maken van de wortel en rode biet met behulp van een spiraalsnijder of julienne dunschiller.
6. Meng de groenten met bieslook, olijfolie en citroensap. Serveer met het gehaktbrood.

VENKEL-KNOFLOOKSOEP

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 4 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500g pastinaak, geschild en in blokjes
- 100g shiitakes, in blokjes
- 2 venkelknollen, gesneden
- 800 ml runder- of kippenbouillon
- Peper en zout
- 250g gerookte spekblokjes



BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de uien en knoflook zachtjes aan.
2. Bak pastinaak, shiitakes en venkel al omscheppend mee en blus vervolgens af met de bouillon.
3. Breng het geheel aan de kook en laat in 10 minuten gaar koken.
4. Bak in de tussentijd de spekblokjes krokant in een koekenpan.
5. Pureer de soep met behulp van een staafmixer en breng op smaak met wat peper en zout.
6. Serveer met de spekblokjes.

RUCOLASTAMP MET WORST

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN



- 600g zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 600g pastinaak, geschild en in blokjes gesneden
- 2 tl mosterd
- Peper en zout
- 2 el kokosolie
- 2 grote uien, in halve ringen
- 4 runderbraadworsten
- 75g rucola
- 80g zilveruitjes, uitgelekt

BEREIDING

1. Breng de zoete aardappel en pastinaak aan de kook in een pan met water en laat in 10 minuten gaar koken.
2. Verhit in de tussentijd de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien zacht en gaar.
3. Schep de uien uit de pan en bak vervolgens de runderbraadworsten hierin rondom goudbruin en gaar.
4. Giet de gekookte groenten af, voeg mosterd en peper en zout toe en stamp fijn met een pureestamper.
5. Meng de rucola en zilveruitjes door de hete groenten en serveer met de gebakken uien en worst.

MAROKKAANSE KIP

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500g kippendijfilet, in blokjes
- 1 el ras el hanout
- 200g wortel, in plakjes
- 150g artisjokharten, gehalveerd
- 80g kalamata olijven
- 4 el rozijnen
- 800g bloemkool, tot rijstkorrels gemalen in een foodprocessor
- 4 el peterselie, fijn gesneden
- 4 el munt, fijn gesneden
- 2 el citroensap
- Zout naar smaak



BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes aan.
2. Voeg de kip en ras el hanout toe en bak rondom goudbruin en gaar.
3. Bak de wortel enkele minuten mee tot deze zachter begint te worden.
4. Voeg nu de artisjokharten, olijven, rozijnen en bloemkoolrijst toe en bak dit al omscheppend 2-3 minuten mee.
5. Meng als laatste peterselie, munt, citroensap en zout door het gerecht.

Maaltijdplan 3



Maaltijdplan 3

MENU

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
MAANDAG	Hennep n’oatmeal	Witlofsalade met peer	Wokschotel met buikspek
DINSDAG	Pompoen-proteïneshake	Korstloze quiche	Kip-kerrie stoofschotel
WOENSDAG	Hennep n’oatmeal	Witlofsalade met peer	Erwtenloze snert
DONDERDAG	Pompoen-proteïneshake	Korstloze quiche	Wokschotel met buikspek
VRIJDAG	Hennep n’oatmeal	Erwtenloze snert	Kip-kerrie stoofschotel

KOOKSUGGESTIES

1. Begin met het voorverwarmen van de oven voor de korstloze quiche.

2. Begin, zodra de quiche in de oven zit aan de erwtenloze snert. Snijd alvast wat groenten voor andere gerechten terwijl de snert staat te koken.

3. De rest van dit maaltijdplan is eigenlijk heel makkelijk, werk de overige recepten één voor één af dan ben je klaar voor je het weet.

BEWAREN

Alle gerechten bewaar je in principe in de koelkast. Maar om de houdbaarheid zo goed mogelijk te houden, zijn er een paar gerechten die je in de vriezer stopt:

- Vries de helft van de pompoen-proteïnshake in, en vries ook één portie van de hennep n'oatmeal in.
- Vries de helft van de korstloze quiche in.
- Stop verder de helft van de erwtenloze snert in de vriezer (deze is zelfs nog lekkerder na het ontdooien en opnieuw opwarmen), en vries ook de helft van de wokschotel met buikspek en de helft van de kip-kerrie stoofschotel in.

Vergeet niet de ingevroren gerechten op woensdag te ontdooien in de koelkast.

BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN EN VERSE KRUIDEN

- 1200 pompoen
- 4 prei
- 2 wortels
- 150g boerenkool
- 4 stronkjes witlof
- 100g veldsla
- 4 uien
- 4 bosuitjes
- 1 grote Chinese kool
- 1 knolselderij
- 1 broccoli
- 1 kg spruitjes
- 15g peterselie
- 10 tenen knoflook
- 4 cm gemberwortel

FRUIT

- 4 appels
- 2 peren

VLEES, VIS EN EIEREN

- 8 eieren
- 300g rundergehakt
- 300g Hollandse garnalen
- 400g gerookte spekblokjes
- 1 rookworst
- 500g buikspek of speklappen
- 600g kippendijfilet

OVERIGE

- Kokosolie
- Extra vierge olijfolie
- Peper en zout
- 200g kokosrasp
- 150g hennepzaad
- 125g chia zaad
- Honing
- 1000 ml kokosmelk
- Kaneel
- 750g kokosyoghurt
- 100g pecannoten
- 4 Medjool dadels
- 600 ml amandelmelk
- 8 el collageen
- 6 el amandelpasta
- Speculaaskruiden
- 8 el walnoten
- Mosterd
- 1 liter kippen- of runderbouillon
- Gemalen korianderzaad
- 60 ml coconut aminos
- 100g geroosterde cashewnoten
- Kerrie madras

HENNEP N'OATMEAL

6 porties
Bereidingstijd: 15 minuten

INGREDIËNTEN

- 200g kokosrasp
- 150g hennepzaad
- 75g chia zaad
- 3 el honing (optioneel)
- 600 ml kokosmelk
- 2 el kokosolie
- 4 appels, in partjes gesneden
- ½ tl kaneel
- 600g kokosyoghurt
- 100g pecannoten



BEREIDING

1. Meng in een steelpan kokosrasp met hennepzaad, chia zaad, honing en kokosmelk.
2. Verhit dit mengsel langzaam roerend boven een laag vuur. Blijf roeren tot het wat dikker is geworden.
3. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de partjes appel rondom aan tot ze zacht zijn. Bestrooi met wat kaneel.
4. Serveer de n’oatmeal met de gebakken appeltjes, kokosyoghurt en pecannoten.

POMPOEN-PROTEÏNESHAKE

4 porties
Bereidingstijd: 15 minuten

INGREDIËNTEN

- 800g pompoen, in blokjes
- 4 Medjool dadels, zonder pit
- 600 ml amandelmelk
- 8 el collageen
- 6 el amandelpasta
- 4 el chia zaad
- 1 tl speculaaskruiden



BEREIDING

1. Kook de pompoen in 10 minuten gaar in een pan met water en giet dit vervolgens af.
2. Meng de gekookte pompoen met de overige ingrediënten in de blender en maal tot een gladde massa.

KORSTLOZE QUICHE

4 porties
Bereidingstijd: 50 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 prei, in ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 300g rundergehakt
- 400g pompoen, in blokjes
- 150g boerenkool, gesneden
- 15g peterselie, fijn gesneden
- 8 eieren
- Peper en zout



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een ovenschaal met bakpapier.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de prei en knoflook aan.
3. Voeg het gehakt toe en bak dit rul.
4. Meng nu pompoen, boerenkool en peterselie door het gerecht en bak dit 3-4 minuten al omscheppend mee.
5. Klop in de tussentijd de eieren op met peper en zout.
6. Schep het gehakt-groentemengsel in de ovenschaal en schenk er de eieren overheen.
7. Bak de quiche in 35 minuten gaar.

WITLOFSALADE MET PEER

4 porties
Bereidingstijd: 15 minuten

INGREDIËNTEN

- 4 stronkjes witlof
- 2 rijpe peren
- 100g veldsla
- 2 bosuitjes, in ringen
- 8 el walnoten
- 300g Hollandse garnalen
- 200g gerookte spekblokjes

DRESSING

- 150g kokosyoghurt
- 6 el extra vierge olijfolie
- 1 tl mosterd

BEREIDING

1. Verwijder de kern van de witlof en snijd de rest fijn.
2. Snijd de peren in partjes en verwijder het klokhuis.
3. Bak de spekblokjes krokant in een koekenpan en meng in de tussentijd de witlof met peer, veldsla, bosui, walnoten en garnalen. Voeg er op het laatst de krokante spekblokjes aan toe.
4. Meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar en serveer dit bij de salade.



ERWTENLOZE SNERT

4 porties
Bereidingstijd: 30 minuten



INGREDIËNTEN

- 200g gerookte spekblokjes
- 1 ui, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 1 knolselderij, geschild en in blokjes gesneden
- 1 broccoli, in roosjes
- 1 liter kippen- of runderbouillon
- 1 prei, in ringen
- 2 wortels, in plakjes
- Peper en zout
- 1 rookworst, in plakjes

BEREIDING

1. Bak de spekblokjes krokant in een soeppan.
2. Schep het spek uit de pan en zet dit apart, laat het spekvet achter in de pan en bak daarin de ui en knoflook aan.
3. Voeg knolselderij en broccoli toe en bak dit kort mee. Schenk de bouillon erbij en breng alles aan de kook.
4. Laat de soep 10 minuten koken en pureer deze vervolgens met een staafmixer tot een gladde massa.
5. Zet de pan opnieuw op het vuur, maar voeg nu prei, wortels, rookworst en spekjes toe. Let op; als het kookt spettert deze soep dus doe snel een deksel op de pan.
6. Laat de soep nog 6-8 minuten koken tot prei en wortel beetgaar zijn.
7. Breng zo nodig nog op smaak met peper en zout.

WOKSCHOTEL MET BUIKSPEK

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN



- 2 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500g buikspek, in blokjes gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 1 tl gemalen korianderzaad
- 1 el honing
- 60 ml coconut aminos
- 2 preien, in ringen
- 1 grote Chinese kool, fijn gesneden
- 2 bosuitjes, in ringen
- 100g geroosterde cashewnoten
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin de ui en knoflook aan.
2. Voeg het buikspek toe en bak dit al omscheppend gaar.
3. Meng prei door het gerecht, bak dit kort mee en voeg daarna gember, korianderzaad, honing en coconut aminos toe.
4. Blijf regelmatig omscheppen tot de saus wat in is gedikt.
5. Verhit in de tussentijd 1 el kokosolie in een wok en bak hierin de Chinese kool al omscheppend gaar.
6. Breng beide gerechten waar nodig op smaak met peper en zout en garneer met bosui en cashewnoten.

KIP-KERRIE STOOFSCHOTEL

4 porties
Bereidingstijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 600g kippendijfilet, in blokjes
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 2 tl kerrie madras
- 400 ml kokosmelk
- 1 kg spruitjes, gehalveerd
- Peper en zout



BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een wok en bak hierin de uien en knoflook aan.
2. Voeg de kip toe en bak deze rondom goudbruin voor je gember, kerrie en kokosmelk toevoegt.
3. Breng het geheel zachtjes aan de kook en voeg daarna de spruitjes toe.
4. Laat alles in ongeveer 10 minuten gaar pruttelen en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Maaltijdplan 4



Maaltijdplan 4

MENU

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
MAANDAG	Ontbijtpap met stoofperen	Pulled pork met appel	Paella met kabeljauw
DINSDAG	Ontbijtpap met stoofperen	Vegetarische spruitjes met tahin dressing	Gember-pompoensoep
WOENSDAG	Ontbijtplaatje nummer 2	Pulled pork met appel	Comfort Kipcurry
DONDERDAG	Ontbijtpap met stoofperen	Vegetarische spruitjes met tahin dressing	Paella met kabeljauw
VRIJDAG	Ontbijtplaatje nummer 2	Gember-pompoensoep	Comfort Kipcurry

KOOKSUGGESTIES

1. Begin met het opzetten van de schenkels voor de gember-pompoensoep, om de bouillon te maken.

2. Vul vervolgens de slowcooker met de procureur voor de pulled pork en laat dit gaar stoven.

3. Vervolgens mogen de stoofpeertjes op het vuur, die hebben een uurtje nodig om te garen.

4. Maak de overige gerechten terwijl de bouillon voor de soep opstaat. Wanneer je verder klaar bent kun je de soep nog maken.

BEWAREN

Alle gerechten bewaar je in principe in de koelkast. Maar om de houdbaarheid zo goed mogelijk te houden, zijn er een paar gerechten die je in de vriezer stopt:

- Vries de helft van het ontbijtplaatje in, plus een portie van de ontbijtpap met stoofperen.
- Vries één portie van de vegetarische spruitjes met tahin dressing in, en vries de helft van de soep in.
- Stop ook de helft van de paella met kabeljauw en de helft van de comfort kipcurry in de vriezer.

Vergeet niet de ingevroren gerechten op woensdag te ontdooien in de koelkast.

BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN EN VERSE KRUIDEN

- 1800g koolraap (of knolselderij, of een combinatie)
- 10 uien
- 4 rode paparika's
- 2 bosuitjes
- 4 rijpe avocado's
- 1 bloemkool
- 500g spruitjes
- 250g wortel
- 1 kg pompoen
- 1000g zoete aardappel
- 200g artisjokharten
- 400g champignons
- 7 cm gemberwortel
- 8 tenen knoflook
- 10g peterselie
- 25g koriander

FRUIT

- 12 stoofperen (Gieser Wildeman)
- 3 appels
- 2 citroenen
- 2 limoenen

VLEES, VIS EN EIEREN

- 8 eieren
- 500g chipolataworstjes
- 750g procureur
- 1 kg schenkels
- 500g kabeljauwfilet
- 600g kippendijfilet

OVERIGE

- Kokosolie
- Extra vierge olijfolie
- Peper en zout
- 1 liter rode druivensap of appel-bessensap
- 3 kaneelstokjes
- 600 ml amandelmelk
- 225g kokosrasp
- 150g amandelmeel
- 45g chia zaad
- 4 el ahornsiroop
- Kaneel
- Paprikapoeder
- Gemalen korianderzaad
- 75g tahin
- Komijnzaad
- 3 laurierblaadjes
- Ras el Hanout
- 100g santen (kokoscrème)

ONTBIJTPAP MET STOOFPEREN

6 porties
Bereidingstijd: 15 minuten + 1 uur



INGREDIËNTEN

STOOFPEREN

- 12 stoofperen, geschild
- 1 liter rode druivensap of appel-bessensap
- 3 kaneelstokjes
- 3 cm gemberwortel, in plakjes

ONTBIJTPAP

- 600 ml amandelmelk
- 225g kokosrasp
- 150g amandelmeel
- 45g chia zaad
- 4 el ahornsiroop
- 1 tl kaneel

BEREIDING

1. Zet de stoofpeertjes naar elkaar in een pan en schenk er het sap overheen. Voeg ook kaneelstokjes en gember toe.
2. Breng de peertjes aan de kook en laat vervolgens op een heel laag vuur in een uur zachtjes gaar pruttelen.
3. Maak de ontbijtpap door de ingrediënten hiervoor door elkaar te roeren in een steelpan. Verhit het al roerende op een laag vuur tot het mengsel in is gedikt.
4. Serveer warm of koud met 2 stoofpeertjes per portie.

ONTBIJTPLAATJE NUMMER 2

4 porties
Bereidingstijd: 10 + 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 800g koolraap (of knolselderij), geschild en in blokjes
- 2 uien, in halve ringen
- 2 rode paprika's, in blokjes
- 500g chipolataworstjes
- 2 bosuitjes, in ringen
- Peper en zout
- 1 el kokosolie



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Wrijf de koolraap, uien en rode paprika's in met de kokosolie en verdeel ze over de bakplaat.
3. Leg de worstjes er bovenop en bak het geheel in 25-30 minuten gaar.
4. Garneer met de bosuitjes en bestrooi met wat peper en zout.

PULLED PORK MET APPEL

4 porties
Bereidingstijd: 15 minuten + 4 uur

INGREDIËNTEN



- 750g procureur
- 2 uien, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 2 appels, in blokjes
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl gemalen korianderzaad
- Peper en zout
- 50 ml bouillon (of water)

VOOR ERBIJ

- 1 kg koolraap (of knolselderij), in blokjes gesneden
- 1 el kokosolie
- Peper en zout
- 4 rijpe avocado's, in plakjes

BEREIDING

1. Leg de uien, knoflook, gember en appeltjes in een slowcooker en leg er de procureur bovenop.
2. Bestrooi met paprikapoeder, korianderzaad en peper en zout en schenk de bouillon erbij.
3. Zet de slowcooker op de hoge stand en laat het vlees in 4 uur gaar stoven.
4. Trek het vlees in draadjes met behulp van 2 vorken en meng het met de andere ingrediënten in de slowcooker.
5. Verhit in de tussentijd de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
6. Wrijf de koolraap (of andere knolgroente) in met kokosolie en bestrooi met peper en zout. Rooster in 20 minuten gaar.
7. Serveer de geroosterde groente met de pulled pork en avocado.

VEGETARISCHE SPRUITJES MET TAHIN DRESSING

4 porties
Bereidingstijd: 30 minuten



INGREDIËNTEN

- 500g spruitjes, schoon gemaakt en gehalveerd
- 500g zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 200g artisjokharten, uitgelekt en in kwarten gesneden
- 1 el kokosolie
- Peper en zout
- 8 hard gekookte eieren, gepeld

DRESSING

- 75g tahin
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap
- ½ tl komijnzaad

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Wrijf de spruitjes, zoete aardappel en artisjokharten in met kokosolie en bestrooi met peper en zout.
3. Verdeel de groenten over de bakplaat en rooster ze in 20 minuten gaar.
4. Meng de gekookte eieren er doorheen.
5. Roer de ingrediënten voor de dressing tot een glad geheel en meng dit door de salade.

GEMBER-POMPOENSOEP

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten



INGREDIËNTEN

BOUILLON

- 1 kg schenkels
- 3 liter water
- 2 uien, grof gesneden
- 250g wortels, in plakken
- 3 laurierblaadjes

SOEP

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 1 kg pompoen, in blokjes gesneden
- 1 appel, in blokjes
- Peper en zout
- 1200 ml van de bouillon

BEREIDING

1. Maak eerst de bouillon. Leg de schenkels, uien, wortels en laurierblaadjes in een slowcooker of InstantPot en schenk er 3 liter water bij. Zet de slowcooker op de hoge stand en laat 4 uur stoven, of zet de InstantPot op Manual – High Pressure – 90 minuten, en draai het deksel op ‘Sealing’.
2. Schep de bouillon door een zeef en bewaar het in grote bakken of potten in de koelkast. Wat je over houdt is ook erg lekker als tussendoortje. Het vlees kun je van de schenkels af halen en toevoegen aan de soep.
3. Is de bouillon klaar? Dan kun je aan de soep beginnen.
4. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de uien, knoflook en gember aan.
5. Voeg de pompoen en appel toe en schenk er 1200 ml bouillon bij.
6. Breng het geheel aan de kook en laat in 10 minuten gaar koken.
7. Pureer met behulp van een staafmixer en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel het vlees van de schenkels toe aan de soep.

PAELLA MET KABELJAUW

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 rode paprika's, in blokjes
- 1 kg bloemkool, in roosjes
- 500g kabeljauwfilet, in blokjes
- 10g peterselie, fijn gesneden
- 10g koriander, fijn gesneden
- 3 el citroensap
- 1 el citroenrasp
- Peper en zout



BEREIDING

1. Rasp de bloemkoolroosjes tot korrels ter grootte van rijst in een foodprocessor.
2. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de knoflook en paprika's aan tot de paprika's zacht zijn geworden.
3. Voeg de bloemkoolrijst en kabeljauw toe en bak dit 3-4 minuten al omscheppend mee tot de vis gaar is en uit elkaar valt.
4. Meng als laatste de peterselie, koriander, citroensap en citroenrasp door het gerecht. Breng op smaak met peper en zout.

COMFORT KIPCURRY

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 600g kippendijfilet, in blokjes
- 500g zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 400g champignons, in plakjes
- 1 el ras el hanout
- 100g santen (kokoscrème)
- 3 el limoensap
- 15g koriander, fijn gesneden
- Peper en zout



BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de uien aan.
2. Voeg de kip toe en bak dit rondom goudbruin.
3. Bak ook de zoete aardappel en champignons al omscheppend mee, ongeveer 3-4 minuten.
4. Voeg daarna ras el hanout en santen toe, en schenk 200 ml water in de pan.
5. Breng aan de kook en laat in ongeveer 5-10 minuten zachtjes indikken.
6. Breng op smaak met limoensap en peper en zout, en garneer met koriander.

Tussendoortjes



GEMBER-WALNOOTBALLETJES

20 stuks
Bereidingstijd: 15 minuten

INGREDIËNTEN

- 250g Medjool dadels, zonder pit
- 200g walnoten
- 50g kokosrasp
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- ¼ tl vanillepoeder

BEREIDING

1. Combineer de ingrediënten in een foodprocessor en maal tot een plakkerige massa.
2. Rol balletjes van het mengsel en bewaar deze in de koelkast.
3. Je kunt eventueel wat extra kokosrasp op een bordje leggen en de balletjes hier doorheen rollen, dat ziet er leuk uit.

BOUNTY TAART

10 - 12 porties

Bereidingstijd: 15 minuten + 3 uur

INGREDIËNTEN

BODEM

- 250g Medjool dadels, zonder pit
- 200g kokosrasp

VULLING

- 300g cashewnoten
- 200g santen (kokoscrème)
- 80g honing
- 3 el citroensap
- ¼ tl vanillepoeder
- 150 ml water

TOPPING

- 150g pure chocolade
- 75g kokosolie

BEREIDING

1. Maal dadels en kokosrasp tot een plakkerig mengsel in een foodprocessor. Verdeel dit over de bodem van een met bakpapier beklede springvorm en druk het stevig aan.
2. Combineer nu de ingrediënten voor de vulling in een blender en maal tot een gladde massa. Heb je niet zo'n sterke blender, dan kun je de santen eerst eventjes smelten in een pannetje om dit makkelijker te laten gaan.
3. Schep de vulling op de bodem en strijk glad. Laat de taart 3 uur opstijven.
4. Smelt als laatste de chocolade en kokosolie au bain-marie, roer goed door en schenk dit over de taart. Laat nog 10 minuten opstijven in de koelkast.



CHOCO CRANBERRY BISCOTTI

10 stuks
Bereidingstijd: 1 uur

INGREDIËNTEN

- 250g amandelmeel
- 40g arrowroot
- 40g kokosmeel
- 30g cacao
- ½ tl bakzout
- Snuf zout
- 75 ml ahornsiroop
- 2 eieren
- 60g gepelde pistachenoten (ongezouten)
- 50g gedroogde cranberries

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng in een beslagkom amandelmeel met arrowroot, kokosmeel, cacao, bakzout en zout.
3. Voeg ahornsiroop en eieren toe en kneed tot een dik deeg. Meng er als laatste de pistachenoten en cranberries doorheen.
4. Vorm een rechthoekig stuk deeg van het geheel en leg dit op de bakplaat. Bak dit 15 minuten en laat daarna eventjes afkoelen.
5. Verlaag de oventemperatuur tot 150°C. Snijd het stuk deeg in plakken van 1,5 cm dik en leg deze met de snijkant naar boven op de bakplaat.
6. Bak de biscotti nog 20-30 minuten tot ze knapperig zijn geworden. Laat volledig afkoelen voor je ze serveert, dan worden ze steviger.

RAUWE CARROT CAKE MET VANILLEFROSTING

12 stukken

Bereidingstijd: 15 minuten

INGREDIËNTEN

CARROT CAKE

- 250g Medjool dadels, zonder pit
- 250g bruine amandelen
- 250g wortel
- ½ tl koekkruiden
- 40g kokosolie, gesmolten
- 40g cacaoboter, gesmolten

VANILLEFROSTING

- 250g cashewnoten
- 150 ml kokosmelk
- 3 el honing
- ½ tl vanillepoeder
- 50g kokosolie, gesmolten
- 75g chocolate chips (optioneel)

BEREIDING

1. Meng de ingrediënten voor de carrot cake in een foodprocessor en maal tot een plakkerige massa.
2. Verdeel het mengsel over een brownievorm (ca. 21x21 cm) bekleed met bakpapier en druk stevig aan.
3. Maak de frosting door de cashewnoten met kokosmelk, honing, vanille en kokosolie tot een gladde massa te malen in de blender. Schep dit op de carrot cake en strijk glad met een lepel.
4. Garneer eventueel met chocolate chips.
5. Laat de carrot cake ten minste 2 uur opstijven in de koelkast voor je deze aansnijdt.