EET PALEO
EN · GENIET

Mealprep maaltijdplannen
ZOMER



Marinka Bil

INHOUDSOPGAVE

- Inleiding

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

- Uitleg over de maaltijdplannen

- Maaltijdplan 1 – Aziatische keuken

- Maaltijdplan 2 – Mix & Match

- Maaltijdplan 3 – Mediterraan

- Maaltijdplan 4 – Comfort Food

- Tussendoortjes







INLEIDING

Gezond eten kan een uitdaging zijn wanneer je een druk leven hebt. Je hebt nu eenmaal niet de tijd om iedere dag uitgebreid in de keuken te staan. Toch weet je hoe belangrijk het is om goed voor je lichaam te zorgen door middel van gezonde voeding.

Stel je dus eens voor hoe handig het zou zijn, wanneer je in 3 à 4 uurtjes ALLE maaltijden voor de komende week zou kunnen bereiden? Dan bedoel ik niet alleen de diners, maar ook alle ontbijtjes en lunches. Voor maandag tot en met vrijdag.

Dat is precies wat de Paleo Mealprep maaltijdplannen in dit ebook voor je gaan doen. Eén dagdeel in de week koken, en de rest van de week kun je simpelweg je maaltijden uit de koelkast pakken en opwarmen.

Na een drukke werkdag hoef je dus niet meer na te denken wat je eens zult gaan eten. Je hoeft de verleiding van een snelle afhaalmaaltijd niet meer te weerstaan. Niet even een pizza in de oven stoppen of een frietje halen, maar gewoon gezond eten, zonder moeite én zonder buikpijn of schuldgevoel achteraf.

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.

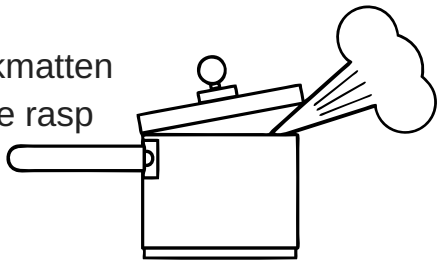
- Slowcooker of InstantPot (of een ouderwetse braadpan natuurlijk)
- Foodprocessor
- Blender



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.

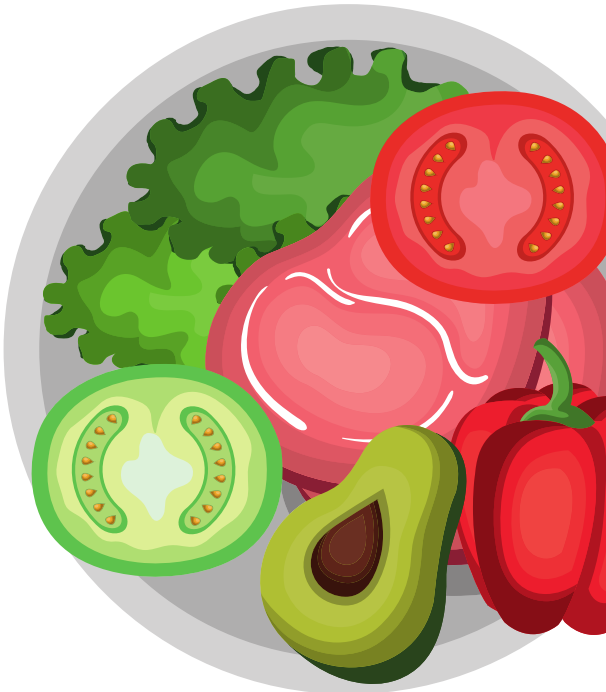
Natuurlijk zijn niet alle gerechten daadwerkelijk 5 dagen houdbaar en daarom is het belangrijk om alles zo vers mogelijk te houden.

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 voorjaar, zomer of nazomer. 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

Aziatische keuken



MAALTIJDPLAN 1 - AZIATISCHE KEUKEN

MENU

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
MAANDAG	Açaí Bowl	Garnalenballetjes met Thaise salade	Aziatische wokschotel
DINSDAG	Banaan-Kokos Frittata	Pad Thai met makreel	Gado Gado
WOENSDAG	Açaí Bowl	Garnalenballetjes met Thaise salade	Nasi met Rendang
DONDERDAG	Banaan-Kokos Frittata	Gado Gado	Aziatische wokschotel
VRIJDAG	Banaan-Kokos Frittata	Pad Thai met makreel	Nasi met Rendang

KOOKSUGGESTIES

1. Begin met het maken van de Rendang. Dit gaat super snel in een InstantPot, maar kan natuurlijk ook in de slowcooker of braadpan.

2. Zet de oven aan en maak het beslag voor de Banaan-Kokos Frittata alvast klaar. Terwijl dit in de oven staat maak je de Açaí Bowl.

3. Na de Açaí Bowl ga je door met de garnalenballetjes. Deze kunnen de oven in zodra de Banaan-Kokos Frittata klaar is.

4. Maak in de tussentijd de salade die bij de garnalenballetjes hoort.

5. Kook de eieren voor de Gado Gado alvast en bak de kipsaté.

6. Maak vervolgens de Pad Thai. Bewaar de dressing in een apart bakje en houd de helft van de makreel apart voor vrijdag. Zowel de dressing als de makreel meng je pas door de salade wanneer je gaat eten, in verband met de houdbaarheid van de salade.

7. Nu is het tijd om de rest van de Gado Gado te maken. Bewaar de kipsaté apart van de groenten, deze voeg je pas toe wanneer je gaat eten.

8. Als laatste maak je de Aziatische wokschotel en de nasi. De Rendang is als het goed is ook klaar. Bewaar deze apart van de nasi en voeg ze samen wanneer je gaat eten.

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 Banaan-Kokos Frittata’s voor donderdag en vrijdag in.
- De helft van de Aziatische wokschotel gaat in de vriezer.
- De helft van de Nasi en de helft van de Rendang gaan ook in de vriezer, dit kan eventueel bij elkaar in één bak, maar apart mag ook.

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

BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN EN VERSE KRUIDEN

- 2 avocado’s
- 200g spinazie
- 2 Chinese kolen
- 750g wortel
- 2 komkommers
- 8 bosuitjes
- 400g courgette
- 200g groene aspergetips
- 800g broccoli
- 6 uien
- 250g kastanjechampignons
- 1000g bloemkool
- 1 prei
- 100g shiitakes
- 20g verse koriander
- 3 rode pepers
- 11 tenen knoflook
- Gemberwortel
- 1 stengel citroengras

FRUIT

- 400g diepvries açaí
- 10 bananen
- 300g blauwe bessen
- 5 limoenen
- 1 mango
- 200 ml sinaasappelsap

VLEES, VIS EN EIEREN

- 23 eieren
- 400g cocktailgarnalen (gepeld en gegaard)
- 400g gerookte makreel
- 500g kippendijfilet
- 500g runderreepjes
- 600g runderriblappen

OVERIGE

- Kokosolie
- Extra vierge olijfolie
- Peper en zout
- 8 el collageen
- 250g kokosrasp
- 4 el sesamzaad
- 8 el cashewnoten
- 8 el amandelpasta
- 650 ml kokosmelk
- Vanillepoeder
- Kerrie
- Gemalen korianderzaad
- Laos
- Djeroek poeroet en salam (of gebruik laurierblaadjes)
- Kruidnagels
- Toppings voor de açaí bowl
- Notenpasta
- Coconut aminos
- Chilipoeder
- Gehakte amandelen
- Komijnzaad

AÇAÍ BOWL

4 porties
Bereidingstijd: 10 minuten

INGREDIËNTEN

- 400g diepvries açaí
- 4 bananen
- 2 avocado’s
- 300g blauwe bessen
- 200g spinazie
- 8 el collageen
- ½ tl vanillepoeder
- Toppings naar keuze (bijvoorbeeld noten, zaden, fruit, kokos, cacao nibs)



BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten in de blender en maal tot een gladde, dikke smoothie.
2. Bestrooi vlak voor het serveren met toppings naar keuze.

BANAAN-KOKOS FRITTATA

6 porties
Bereidingstijd: 10 minuten + 50 minuten

INGREDIËNTEN

- 6 rijpe bananen
- 15 eieren
- 200g kokosrasp
- 1 el limoenrasp
- ½ tl vanillepoeder
- Notenpasta en/of avocado



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een vierkante bakvorm (ca. 21x21 cm) met bakpapier.
2. Stop alle ingrediënten in de blender (behalve notenpasta en avocado) en maal tot een gladde massa.
3. Verdeel het beslag over de bakvorm en bak de frittata in 50 minuten gaar.
4. Besmeer voor het serveren met notenpasta naar keuze en/of serveer met avocado.

GARNALENBALLETJES MET THAISE SALADE

4 porties
Bereidingstijd: 35 minuten



INGREDIËNTEN

GARNALENBALLETJES

- 400g cocktailgarnalen, gepeld en gegaard
- 4 eieren
- 10g verse koriander
- 1 rode peper
- 2 tenen knoflook, gepeld
- ½ tl gemalen korianderzaad
- 4 el sesamzaad
- Peper en zout

THAISE SALADE

- 1 Chinese kool, fijn gesneden
- 200g wortelrasp
- 1 rijpe mango, in blokjes
- 1 komkommer, in linten
- 2 bosuitjes, in ringen
- 6 el extra vierge olijfolie
- 3 el coconut aminos
- 3 el limoensap
- 4 el cashewnoten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en vet een ovenschaal in met wat kokosolie.
2. Combineer de ingrediënten voor de garnalenballetjes in een foodprocessor en maal fijn.
3. Vorm met de hand balletjes van het mengsel en leg deze in de ovenschaal.
4. Bak de garnalenballetjes in 20 minuten gaar en laat ze afkoelen.
5. Combineer alle ingrediënten voor de salade in een grote kom en meng goed door elkaar.
6. Serveer met de garnalenballetjes.

PAD THAI MET MAKREEL

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 400g courgette
- 200g wortel
- 200g groene aspergetips
- 3 bosuitjes, in ringen
- 10g verse koriander, fijn gesneden
- 400g gerookte makreel
- 4 el cashewnoten

DRESSING

- 4 el amandelpasta
- 3 el extra vierge olijfolie
- 2 el coconut aminos
- 2 el limoensap
- Snuf chilipoeder



BEREIDING

1. Snijd de courgette en wortel in lange slierten met behulp van een spiraalsnijder of dunschiller.
2. Meng de slierten met de aspergetips, bosui en koriander.
3. Roer de ingrediënten voor de dressing tot een gladde massa.
4. Serveer de salade met de dressing, makreel en cashewnoten.

GADO GADO

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 400g broccoli, in roosjes
- 200g wortel, geraspt
- 1 medium Chinese kool, fijn gesneden
- 1 komkommer, in plakjes
- 4 eieren, hard gekookt
- 4 el kokosrasp
- 4 el gehakte amandelen



KIPSATÉ

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500g kippendijfilet, in blokjes
- 1 rode peper, in ringetjes
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- ½ tl komijnzaad
- 3 el coconut aminos
- 4 el amandelpasta
- 350 ml kokosmelk

BEREIDING

1. Maak eerst de kipsaté. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes aan.
2. Voeg de kip toe en bak deze rondom goudbruin.
3. Bak de rode peper, gember en komijnzaad kort mee.
4. Voeg coconut aminos, amandelpasta en kokosmelk toe, roer goed door elkaar en breng aan de kook. Laat de saté in 5-10 minuten gaar pruttelen en indikken.
5. Kook voor de groenten de broccoliroosjes in 5 minuten beetgaar en spoel af onder koud water.
6. Combineer met wortel, Chinese kool en komkommer.
7. Serveer de groenten met de kipsaté en gekookte eieren en garneer met kokosrasp en gehakte amandelen.

AZIATISCHE WOKSCHOTEL

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN



- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 500g runderreepjes
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 1 rode peper, in ringen
- 1 tl gemalen korianderzaad
- ½ tl komijnzaad
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 400g broccoli, in roosjes
- 400g bloemkool, in roosjes
- 1 prei, in ringen
- 200 ml sinaasappelsap
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kook de broccoli en bloemkool 5 minuten voor in een pan met water. Giet af.
2. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de uien zachtjes aan.
3. Voeg runderreepjes, knoflook, gember, rode peper, korianderzaad en komijnzaad toe en bak tot het vlees rondom goudbruin is.
4. Voeg nu de champignons, de voorgekookte broccoli en bloemkool en prei toe en bak mee tot de groenten gaar zijn.
5. Blus af met sinaasappelsap en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Het voorkoken van de broccoli en bloemkool zou je over kunnen slaan. Mijn ervaring is echter dat runderreepjes taai worden wanneer je ze lang bakt. Door de groenten voor te komen voorkom je dit en blijft het vlees malser.

NASI MET RENDANG

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten + 4 uur



INGREDIËNTEN

RENDANG

- 600g runderriblappen, in blokjes
- 2 uien, in halve ringen
- 4 tenen knoflook, fijn gesneden
- 3 cm gemberwortel, geraspt
- 1 stengel citroengras, gehalveerd
- 2 tl gemalen korianderzaad
- 1 tl laos
- 4 djeroek poeroet blaadjes
- 2 salam bladeren
- 4 kruidnagels
- 300 ml kokosmelk
- Peper en zout

NASI

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 150g wortel, in blokjes
- 100g shiitakes, in plakjes
- 3 bosuitjes, in ringen
- 1 tl kerrie
- 600g bloemkoolrijst
- Peper en zout

BEREIDING

1. Maak eerst de rendang. Combineer de ingrediënten hiervoor in een InstantPot of slowcooker. Heb je een InstantPot? Zet deze dan op Manual – High Pressure – 40 minuten. De slowcooker kun je instellen op 4 uur op de hoge stand.
2. Gebruik je een braadpan? Bak dan eerst de uien en het vlees eventjes aan, voeg de overige ingrediënten toe en laat alles 4 uur op een heel laag vuur gaar stoven.
3. Maak de nasi door de kokosolie te verhitten in een wok of hapjespan en daarin de ui zachtjes aan te bakken.
4. Bak de wortels, shiitakes en bosui even mee en voeg vervolgens kerrie, bloemkoolrijst en peper en zout toe. Bak het geheel in 2-3 minuten al omscheppend gaar.
5. Serveer de nasi met de rendang.

MAALTIJDPLAN 2

Mix & Match



MAALTIJDPLAN 2 - MIX & MATCH

Mix en match! Dit maaltijdplan laat je zien dat je van verschillende basisgerechten heel veel lekkere combinaties kunt maken. Zo wordt draadjesvlees niet alleen onderdeel van een taco bowl, maar ook van een ovenschotel. Salsa? Gebruik je zowel in een salade als in een ovenschotel. En zo zijn er natuurlijk nog veel meer heerlijke combinaties. Deze week kun je daar volop mee experimenteren.

Je maakt eerst een aantal basisgerechten, vervolgens combineer je deze op verschillende manieren tot de uiteindelijke maaltijden.

MENU

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
MAANDAG	Ontbijtbowl	Taco bowl	Zalm met puree en avocado salade
DINSDAG	Boerenontbijt	Kipsalade met zomerfruit	Ovenschotel met stoofvlees
WOENSDAG	Ontbijtbowl	Kipsalade met zomerfruit	Zalm met puree en avocado salade
DONDERDAG	Boerenontbijt	Pittige rijstbowl met kip	Ovenschotel met stoofvlees
VRIJDAG	Boerenontbijt	Taco bowl	Pittige rijstbowl met kip

KOOKSUGGESTIES

1. Begin met het maken van het draadjesvlees, deze duurt het langste.

2. Vervolgens maak je de puree van zoete aardappel en pastinaak en de salsa. Zodat je deze twee gerechten weer kunt combineren met een deel van het draadjesvlees om de ovenschotel te maken.

3. Zet de bloemkoolrijst alvast klaar en bak deze aan in een wok.

4. Rooster de broccoli voor de pittige rijstbowl en bak de kip alvast aan. Maak in de tussentijd ook de mosterdsaus.

5. Kook de zeewierpasta gaar en maak in de tussentijd de avocado salade en de fruitsalade.

6. Maak als laatste het boeren ontbijt klaar. Terwijl de groenten roosteren kun je mooi de eieren en spek bakken.

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 ovenschotel in.
- Stop ook de pittige rijstbowl met kip in de vriezer, deze kun je in zijn geheel, inclusief saus, invriezen. Je kunt dit gerecht zowel warm als koud eten, net wat je lekker vindt.
- Voor het boerenontbijt zou je de porties voor donderdag en vrijdag in kunnen vriezen. Eet je liever vers roerei? Vries dan alleen de geroosterde groenten in en bak de eieren op de dag zelf.
- De ingrediënten voor de taco bowl van vrijdag zijn in principe houdbaar in de koelkast, zolang je ze afzonderlijk van elkaar in goed afgesloten bakjes bewaart. Wel kun je ervoor kiezen om verse avocado bij de salade te doen. Het draadjesvlees kun je eventueel invriezen voor dit gerecht.

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

BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN EN VERSE KRUIDEN

- 1600g bloemkool
- 6 uien
- 300g wortel
- 3 stengels bleekselderij
- 10 tomaten
- 2 rode uien
- 2 kroppen sla (ijsbergsla of romaine)
- 5 avocado’s
- 4 komkommers
- 1100g zoete aardappel
- 1100g pastinaak
- 500g broccoli
- 100g zeewierpasta
- 2 courgettes
- 2 kroppen mini romaine sla
- 7 tenen knoflook
- Gemberwortel
- 25g verse koriander
- 6 el verse munt
- 3 el verse bieslook
- 1 rode peper

FRUIT

- 7 limoenen
- 4 citroenen
- 800g aardbeien
- 400g blauwe bessen
- 2 groene appels

VLEES, VIS EN EIEREN

- 1200g runderriblappen
- 20 eieren
- 100g ontbijtspek
- 500g kippendijfilet
- 4 zalmfilets
- 400g gerookte kip

OVERIGE

- Kokosolie
- Extra vierge olijfolie
- Peper en zout
- Gemalen korianderzaad
- Coconut aminos
- Laurierblaadjes
- Komijnzaad
- Mosterd
- 300 ml kokosmelk
- Ahornsiroop
- Appelazijn
- Gemengde noten
- 600g kokosyoghurt

BLOEMKOOLRIJST

8 porties
Bereidingstijd: 15 minuten

INGREDIËNTEN

- 1600g bloemkool, tot rijst gemalen
- 2 el kokosolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de bloemkoolrijst al omscheppend gaar – in 2-3 minuten. Bak de rijst niet te lang, dan wordt het een stuk minder lekker.
2. Breng op smaak met peper en zout.

DRAADJESVLEES

8 porties
Bereidingstijd: 15 minuten + 4 uur

INGREDIËNTEN

- 1200g runderriblappen
- 3 uien, in halve ringen
- 300g wortel, in plakjes
- 3 stengels bleekselderij, in plakjes
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 1 tl gemalen korianderzaad
- 80 ml coconut aminos
- 3 laurierblaadjes
- Peper en zout

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten in een InstantPot of slowcooker. Heb je een InstantPot? Zet deze dan op Manual – High pressure – 45 minuten. Wanneer je een slowcooker gebruikt stel je deze 4 uur in op de hoge stand.
2. Gebruik je een braadpan? Bak dan het vlees en de uien even aan, voeg de rest van de ingrediënten toe en schenk er ook nog 300 ml (zelfgemaakte) bouillon of water bij. Laat 4 uurtjes stoven op een heel laag vuur.
3. Trek het vlees aan het einde van de kooktijd in draadjes met behulp van 2 vorken.

SALSA

8 porties
Bereidingstijd: 15 minuten

INGREDIËNTEN

- 10 tomaten, in blokjes gesneden
- 2 rode uien, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, heel fijn gesneden
- 10g verse koriander, fijn gesneden
- 4 el extra vierge olijfolie
- 4 el limoensap
- ½ tl komijnzaad
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten goed door elkaar in een kom en bewaar in een luchtdichte bak in de koelkast.

AVOCADO SALADE

8 porties
Bereidingstijd: 15 minuten

INGREDIËNTEN

- 2 kroppen sla naar keuze (ijsbergsla en romaine sla werken goed en zijn lang houdbaar), gesneden
- 3 rijpe avocado’s, in blokjes
- 2 komkommers, in plakjes
- 15g verse koriander, fijn gesneden
- 8 el extra vierge olijfolie
- 4 el citroensap
- 2 tl mosterd

BEREIDING

1. Meng de sla met de avocado’s, komkommers en koriander. Wanneer je deze salade langer wilt bewaren is het verstandig om de avocado er pas bij te doen vlak voor je de salade serveert.
2. Meng in een kommetje de olijfolie met citroensap en mosterd en besprenkel de salade hiermee.

PUREE VAN ZOETE AARDAPPEL EN PASTINAAK

8 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 800g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 800g pastinaak, geschild en in blokjes
- Peper en zout

BEREIDING

1. Breng de groenten aan de kook in een pan met water en laat 10-12 minuten zachtjes koken.
2. Giet de groenten af en pureer ze met wat peper en zout.

FRUITSALADE

8 porties
Bereidingstijd: 15 minuten

INGREDIËNTEN

- 800g aardbeien, in kwarten
- 400g blauwe bessen
- 2 groene appels, in blokjes
- 6 el verse munt, fijn gesneden
- 3 el citroensap

BEREIDING

1. Meng de ingrediënten door elkaar in een kom en bewaar in de koelkast.

BOERENONTBIJT

6 porties
Bereidingstijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN

GEROOSTERDE GROENTEN

- 300g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 300g pastinaak, geschild en in blokjes
- 2 uien, in halve ringen
- 1 el kokosolie
- Peper en zout

ROEREI EN SPEK

- 2 el kokosolie
- 12 eieren
- 300 ml kokosmelk
- 3 el verse bieslook
- Zout naar smaak
- 100g ontbijtspek, in plakjes



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Wrijf de zoete aardappel, pastinaak en ui in met kokosolie en bestrooi met peper en zout.
3. Verdeel de groenten over de bakplaat en rooster ze in 20 minuten gaar.
4. Klop in de tussentijd de eieren op met kokosmelk, bieslook en zout.
5. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak de opgeklopte eieren hierin. Roer tijdens het bakken zachtjes door het mengel tot het ei volledig is gestold.
6. Bak als laatste het ontbijtspek knapperig in koekenpan of oven.
7. Serveer de groenten met roerei en spek.

PITTIGE RIJSTBOWL MET KIP

4 porties
Bereidingstijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 2 el kokosolie
- 500g broccoli, in roosjes
- 500g kippendijfilet, in blokjes
- 100g zeewierpasta
- Peper en zout
- 500g gegaarde bloemkoolrijst (zie recept voor de bloemkoolrijst)

MOSTERDSAUS

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 1 rode peper, in ringen
- 4 el mosterd
- 4 el coconut aminos
- 3 el ahornsiroop
- 2 el appelazijn



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Wrijf de broccoli in met wat kokosolie en bestrooi met peper en zout. Rooster in 20 minuten gaar.
3. Bak in de tussentijd de kipstukjes gaar in een koekenpan met kokosolie en breng ook deze op smaak met peper en zout.
4. Breng de zeewierpasta aan de kook in een pan met water en laat deze 20 minuten zachtjes garen. Giet de pasta af en laat uitlekken.
5. Maak, terwijl de pasta kookt, de mosterdsaus. Verhit de kokosolie in een steelpan en bak hierin de ui, knoflook en rode peper zachtjes aan.
6. Voeg mosterd, coconut aminos, ahornsiroop en appelazijn toe en laat het geheel 2-5 minuten doorkoken.
7. Maak de rijstbowls door de broccoli, kip, mosterdsaus, zeewierpasta en bloemkoolrijst te combineren in individuele kommen.

WAT HEB JE VERDER NODIG?

- 4 limoenen
- 2 courgettes, in blokjes gesneden
- 4 zalmfilets
- 400 gram gerookte kip
- 2 rijpe avocado’s
- 2 kroppen mini romaine sla
- 8 gekookte eieren
- Gemengde noten
- 2 komkommers
- 600g kokosyoghurt

ZO STEL JE DE GERECHTEN SAMEN

TACO BOWLS

Combineer de helft van de bloemkoolrijst met de helft van het draadjesvlees, de helft van de salsa en de helft van de avocado salade in een kom. Serveer met partjes limoen.



OVENSCHOTEL MET STOOFVLEES

Meng de helft van het draadjesvlees met de 2 courgettes in een ovenschaal. Verdeel de helft van de salsa hier overheen en dek af met de helft van de puree van zoete aardappel en pastinaak. Bak de ovenschotel in 40 minuten op 200°C.





ZALM MET PUREE EN AVOCADO SALADE

Bak de zalmfilet goudbruin en gaar in de koekenpan en breng op smaak met peper en zout. Serveer met de helft van de puree van zoete aardappel en pastinaak en de helft van de avocado salade.

KIPSALADE MET ZOMERFRUIT

Snijd de gerookte kip in blokjes en meng dit met de helft van de fruitsalade, 2 rijpe avocado’s, mini romaine sla, olijfolie en gemengde noten.





ONTBIJTBOWL

Verdeel de kokosyoghurt over 4 kommen en verdeel hier de helft van de fruitsalade over. Serveer met plakjes komkommer (een halve komkommer per persoon) en 2 gekookte eieren per persoon.

BOERENONTBIJT

Het volledige recept vind je bij de basisrecepten.





PITTIGE RIJSTBOWL MET KIP

Het volledige recept vind je bij de basisrecepten.

MAALTIJDPLAN 3

Mediterraan



MAALTIJDPLAN 3 - MEDITERRAAN

MENU

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
MAANDAG	Franse ontbijtsalade	Griekse kipsalade	Gyros met Tzatziki
DINSDAG	Shakshuka	Salade Niçoise	Pasta Bolognese
WOENSDAG	Franse ontbijtsalade	Salade Niçoise	Gestoofde kabeljauw met gemengde groenten
DONDERDAG	Shakshuka	Gyros met Tzatziki	Pasta Bolognese
VRIJDAG	Gyros met Tzatziki	Griekse kipsalade	Gestoofde kabeljauw met gemengde groenten

KOOKSUGGESTIES

1. Begin met het maken van de Gyros gehaktballetjes. Wanneer deze in de oven staan kun je de eieren voor de Franse Ontbijtsalade en de Salade Niçoise alvast koken en af laten koelen.

2. Bereid ook de groenten voor het Gyros gerecht voor op de bakplaat. Wanneer deze in de oven staan kun je de salade die bij de Gyros hoort maken, en ook de Tzatziki.

3. Maak daarna de Shakshuka. Terwijl de eieren in de Shakshuka aan het garen zijn kun je bijvoorbeeld de Hollandaise saus maken voor de Franse Ontbijtsalade, en je kunt ook meteen de rest van dit gerecht klaarmaken.

4. Bak de kip voor de Griekse kipsalade, laat deze afkoelen en ga daarna verder met de Salade Niçoise. Terwijl je de zoete aardappel en bimi hiervoor roostert, kun je de overige ingrediënten voorbereiden.

5. Daarna is het tijd om de rest van de Griekse kipsalade samen te stellen.

6. Terwijl je de saus voor de Pasta Bolognese in de pan maakt, kun je de courgette snijden en alvast opbakken. Later combineer je deze twee.

7. Zet als laatste de kabeljauw op en snijd en bak de groenten die erbij horen.

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 Shakshuka in voor donderdag, net als de helft van de Pasta Bolognese en de helft van de kabeljauw met gemengde groenten.
- Van de Gyros met Tzatziki vries je 2/3 deel in. De geroosterde groenten en gehaktballetjes gaan in de vriezer, maar let op: de salade die erbij hoort en de Tzatziki kun je het beste luchtdicht in de koelkast bewaren. Dat blijft wel goed tot vrijdag.
- Voor de Griekse kipsalade van vrijdag kun je de helft van de kip invriezen en de salade luchtdicht in de koelkast bewaren.

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

BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN EN VERSE KRUIDEN

- 2 avocado’s
- 300g groene aspergetips
- 60g broccolikiemen
- 7 uien
- 4 rode paprika’s
- 1 gele paprika
- 1200g tomatenstukjes (3 blikken)
- 140g tomatenpuree
- 1200g pastinaak
- 480g artisjokharten (gegaard)
- 4 komkommers
- 4 tomaten
- 1 krop ijsbergsla
- 130g kalamata olijven
- 13 el kappertjes (ongeveer 4 potjes)
- 400g zoete aardappel
- 400g bimi
- 1 krop romaine sla
- 1 rode ui
- 200g groene olijven
- 500g kerstomaatjes
- 250g kastanjechampignons
- 800g courgette
- 1 broccoli
- 6 el verse munt
- 10 el verse peterselie
- 5 tenen knoflook

FRUIT

- 3 citroenen

VLEES, VIS EN EIEREN

- 19 eieren
- 200g gerookte wilde zalm
- 1250g rundergehakt
- 500g kippendijfilet
- 400g tonijn (gegaard)
- 600g kabeljauwfilet

OVERIGE

- Kokosolie
- Peper en zout
- Extra vierge olijfolie
- Ghee
- Gedroogde oregano
- Italiaanse kruiden
- 200g kokosyoghurt
- Gedroogde dille
- Knoflookpoeder
- Mosterd
- Zelfgemaakte mayonaise
- Gedroogde tijm
- 4 el pijnboompitten
- 300 ml amandelmelk (ongezoet)

FRANSE ONTBIJTSALADE

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 4 zacht gekookte of gepocheerde eieren
- 200g gerookte wilde zalm, in plakjes
- 2 rijpe avocado's
- 300g groene aspergetips
- 60g broccolikiemen

HOLLANDAISE SAUS

- 100g roomboter, ghee en/of kokosolie
- 2 eidooiers, op kamertemperatuur
- 1 tl water
- 1-2 el citroensap
- Zout



BEREIDING

1. Blancheer eerst de groene aspergetips door deze 1 à 2 minuten te koken en deze vervolgens onder koud water af te spoelen.
2. Smelt nu de roomboter, ghee of kokosolie voor de Hollandaise saus. Een lekkere combinatie is 50g ghee met 50g kokosolie.
3. Meng in een kom de eidooiers met water, citroensap en zout met behulp van een staafmixer.
4. Schenk nu heel langzaam het gesmolten vet bij het eiermengsel terwijl je op hoge snelheid blijft mixen met de staafmixer, net zo lang tot je al het vet bij het eimengsel hebt geschonken. Binnen 1 minuut is je Hollandaise saus klaar!
5. Serveer de eieren met zalm, avocado, aspergetips, broccolikiemen en de Hollandaise saus.

SHAKSHUKA

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN



- 1 el kokosolie
- 3 uien, in halve ringen
- 2 rode paprika's, in reepjes
- 1 gele paprika, in reepjes
- 800g tomatenstukjes
- 70g tomatenpuree
- ½ tl gedroogde oregano
- Peper en zout
- 8 eieren

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien en paprika's zacht en gaar.
2. Voeg tomatenstukjes, tomatenpuree, oregano en peper en zout toe en bak dit mee tot het mengsel begint te koken.
3. Breek de eieren boven de pan, doe er een deksel op en laat ongeveer 6 minuutjes stollen.
4. Serveer warm of koud.

GYROS MET TZATZIKI

6 porties
Bereidingstijd: 45 minuten



INGREDIËNTEN

GYROS

- 750g rundergehakt
- 3 tl Italiaanse kruiden
- Peper en zout
- 1 ei (of gebruik een eiwit wat je over hebt van de Hollandaise saus van de Franse Ontbijtsalade)

GROENTEN

- 800g pastinaak, geschild en in blokjes
- 240g artisjokharten, in kwarten gesneden
- 1 el kokosolie
- Peper en zout
- 2 komkommers, in blokjes
- 4 tomaten, in blokjes
- 6 el verse munt, fijn gesneden

TZATZIKI

- 200g kokosyoghurt
- 4 el extra vierge olijfolie
- ½ tl gedroogde dille
- ¼ tl knoflookpoeder
- Snuf zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C. Kneed het ei samen met de Italiaanse kruiden en peper en zout door het gehakt en vorm ongeveer 24-30 gehaktballetjes.
2. Verdeel de balletjes over een ovenschaal en bak ze in 25 minuten gaar.
3. Wrijf in de tussentijd de pastinaak en artisjokharten in met kokosolie en peper en zout en verdeel ze over een bakplaat. Rooster deze in 20 minuten gaar. Dit kan eventueel tegelijk met de gehaktballetjes in de oven.
4. Meng de komkommers met de tomaten en munt.
5. Roer de ingrediënten voor de tzatziki door elkaar.
6. Serveer de geroosterde groenten met de gehaktballetjes, komkommersalade en tzatziki.

GRIEKSE KIPSALADE

4 porties
Bereidingstijd: 15 minuten

INGREDIËNTEN



- 1 el kokosolie
- 500g kippendijfilet, in blokjes
- 2 tl mosterd
- ½ tl gedroogde oregano
- ½ tl knoflookpoeder
- Peper en zout
- 1 krop ijsbergsla, fijn gesneden
- 2 komkommers, in plakjes
- 130g kalamata olijven
- 240g artisjokharten, in kwarten
- 6 el kappertjes
- 6 el extra vierge olijfolie
- 3 el citroensap

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de kip kort aan. Voeg mosterd, oregano, knoflookpoeder en peper en zout toe en bak verder tot de kip goudbruin en gaar is.
2. Meng in een kom de overige ingrediënten door elkaar en serveer deze salade met de kip.

SALADE NIÇOISE

4 porties
Bereidingstijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN



- 400g zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 400g bimi
- 1 el kokosolie
- ½ tl zout
- 1 krop romaine sla, fijn gesneden
- 1 rode ui, in dunne ringen
- 100g groene olijven, zonder pit
- 500g kerstomaatjes, gehalveerd
- 4 hard gekookte eieren
- 400g tonijn, gegaard
- 8 el zelfgemaakte mayonaise
- 4 el kappertjes
- 6 el verse peterselie, fijn gesneden

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Wrijf de zoete aardappel en bimi in met kokosolie en zout en verdeel over de bakplaat. Rooster de groenten in 20 minuten gaar.
3. Meng in de tussentijd de tonijn met de mayonaise, kappertjes en peterselie.
4. Verdeel de sla, rode ui, olijven, kerstomaatjes, geroosterde groenten, tonijnsalade en eieren over 4 borden of lunchtrommels.

PASTA BOLOGNESE

4 porties
Bereidingstijd: 15 minuten

INGREDIËNTEN



- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500g rundergehakt
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 400g tomatenstukjes
- 70g tomatenpuree
- ½ tl gedroogde tijm
- Peper en zout
- 800g courgette
- 4 el pijnboompitten

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien en knoflook aan.
2. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Meng vervolgens de champignons, tomatenstukjes, tomatenpuree, tijm en peper en zout door het gerecht.
3. Laat in 5-8 minuten zachtjes gaar stoven.
4. Snijd in de tussentijd lange slierten van de courgette met behulp van een spiraalsnijder of dunschiller. Je kunt deze slierten rauw eten, op het laatste moment door de saus mengen of apart opbakken in een pan.
5. Garneer met de pijnboompitten.

GESTOOFDE KABELJAUW MET GEMENGDE GROENTEN

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

KABELJAUW

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 2 teen knoflook, fijn gesneden
- 600g kabeljauwfilet, in grove stukken gesneden
- 300 ml amandelmelk
- 100g groene olijven
- 3 el kappertjes
- 3 el citroensap
- 1 el citroenrasp
- Peper en zout
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden



GROENTEN

- 2 el kokosolie
- 2 rode paprika’s, in reepjes
- 1 broccoli, in roosjes
- 400g pastinaak, geschild en in blokjes
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Maak eerst de gestoofde kabeljauw door de kokosolie te verhitten in een hapjespan en hierin de uien en knoflook aan te bakken.
2. Schenk de amandelmelk in de pan en leg hier de kabeljauw in, samen met olijven, kappertjes, citroensap en -rasp en peper en zout.
3. Laat het gerecht in 6-7 minuten zachtjes gaar stoven en meng er als laatste de peterselie doorheen.
4. Verhit in de tussentijd 2 el kokosolie in een andere pan en bak hierin de paprika’s, broccoli en pastinaak al omscheppend gaar.
5. Breng op smaak met peper en zout en garneer met peterselie.
6. Serveer de groenten met de gestoofde kabeljauw.

MAALTIJDPLAN 4

Comfort Food



MAALTIJDPLAN 4 - COMFORT FOOD

MENU

	ONTBIJT	LUNCH	DINER
MAANDAG	Muesli bowl	Broccolisalade met zalm	Kip Tikka
DINSDAG	Wortelkoekjes met spek	Spicy garnalen	Taco soep
WOENSDAG	Muesli bowl	Spicy garnalen	Gevulde zoete aardappel
DONDERDAG	Wortelkoekjes met spek	Broccolisalade met zalm	Kip Tikka
VRIJDAG	Muesli bowl	Taco soep	Gevulde zoete aardappel

KOOKSUGGESTIES

1. Begin met het maken van de Taco Soep. Zodra de kip staat te pruttelen in de pan kun je aan het volgende gerecht beginnen.

2. Maak nu de muesli voor de Muesli Bowl. Terwijl deze in de oven zit kun je de spekjes uitbakken voor de wortelkoekjes en de broccolisalade. Tip: Gooi het vet wat uit de spekjes is gekomen niet weg maar laat het in de pan.

3. Is de muesli klaar? Doe dan de zoete aardappels voor de Gevulde zoete aardappels in de oven.

4. Maak de wortelkoekjes, het is extra lekker wanneer je deze in het spekvet bakt.

5. Gaar de zalm voor de broccolisalade alvast en bak in de tussentijd de spicy garnalen.

6. Maak de guacamole en wortelsalade voor bij de garnalen.

7. Stel de Broccolisalade helemaal samen.

8. Maak de Taco Soep af en terwijl deze verder staat te koken kun je de vulling voor de zoete aardappels alvast maken.

9. Maak als laatste de Kip Tikka. Terwijl de saus met kip kookt kun je de bloemkoolrijst met spinazie voorbereiden.

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 Kip Tikka in, net zoals de helft van de Taco Soep en de helft van de gevulde zoete aardappel.
- Let op; de kokosyoghurt voor de zoete aardappel houd je apart, zorg dat deze lang genoeg houdbaar is (dat vind je terug op de verpakking).
- Stel de muesli bowls nog niet samen, maar zorg dat alle ingrediënten in je koelkast staan. In 1 minuut heb je alles bij elkaar gedaan in een schaaltje zodat je kunt gaan eten. De muesli blijft meer dan een week goed in de koelkast.

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

BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN EN VERSE KRUIDEN

- 1550g wortel
- 6 avocado’s
- 400g broccoli
- 4 bosuitjes
- 1 rode ui
- 3 tomaten
- 5 uien
- 1 courgette
- 100g kalamata olijven
- 800g zoete aardappel
- 70g tomatenpuree
- 400g tomatenblokjes
- 700g bloemkool
- 200g spinazie
- 18 el verse peterselie
- 25g verse koriander
- 8 tenen knoflook
- Gemberwortel

FRUIT

- 750g fruit naar keuze (bijvoorbeeld aardbeien en blauwe bessen)
- 2 groene appels
- 4 limoenen
- 1 mango

VLEES, VIS EN EIEREN

- 6 eieren
- 400g spekblokjes
- 350g wilde zalmfilet
- 400g cocktailgarnalen (gepeld en gegaard)
- 400g kipfilet
- 500g rundergehakt

OVERIGE

- Kokosolie
- Peper en zout
- Extra vierge olijfolie
- 150g cashewnoten
- 150g chufavlokken
- 75g zonnebloempitten
- 50g chia zaad
- 2 el kokosbloesemsuiker
- Kaneel
- 1100g kokosyoghurt
- 4 el amandelmeel
- 2 el kokosmeel
- Zelfgemaakte mayonaise
- Mosterd
- Komijnzaad
- Knoflookpoeder
- Gemberpoeder
- Chilipoeder
- Gedroogde oregano
- Edelgistvlokken
- Garam masala
- Gemalen korianderzaad
- Paprikapoeder
- 200 ml kokosmelk

MUESLI BOWL

6 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 150g cashewnoten, gehakt
- 150g chufavlokken
- 75g zonnebloempitten
- 50g chia zaad
- 2 el kokosbloesemsuiker
- ½ tl kaneel
- 3 el kokosolie, gesmolten
- 900g kokosyoghurt
- 750g fruit naar keuze (bijvoorbeeld aardbeien en blauwe bessen)



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng in een kom de cashewnoten met chufavlokken, zonnebloempitten, chia zaad, kokosbloesemsuiker, kaneel en kokosolie.
3. Verdeel dit mengsel over de bakplaat en rooster het 12-15 minuten tot het goudbruin is. Let op dat je muesli niet verbrandt!
4. Serveer de muesli met kokosyoghurt en fruit.

WORTELKOEKJES MET SPEK

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN

- 600g wortel, geraspt
- 6 eieren
- 4 el amandelmeel
- 2 el kokosmeel
- ½ tl kaneel
- 200g spekblokjes, uitgebakken
- 8 el verse peterselie, fijn gesneden
- 4 el kokosolie
- 2 rijpe avocado’s, in plakjes



BEREIDING

1. Meng wortelrasp met eieren, amandelmeel, kokosmeel, kaneel, spekblokjes en peterselie en roer goed door elkaar.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en leg hierin telkens een flinke lepel van het mengsel. Druk het hoopje beslag plat met de achterkant van de lepel en bak het wortelkoekje aan beide kanten goudbruin. Zo kun je 4 wortelkoekjes tegelijk bakken.
3. Herhaal tot het beslag op is en serveer met een halve avocado per persoon.

BROCCOLISALADE MET ZALM

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten

INGREDIËNTEN



- 350g wilde zalmfilet
- 400g broccoli, in kleine roosjes
- 250g wortel, geraspt
- 2 groene appels, in blokjes
- 2 bosuitjes, in ringen
- 200g spekblokjes, uitgebakken
- 6 el verse peterselie, fijn gesneden
- 6 el zelfgemaakte mayonaise
- 2 tl mosterd

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en leg de zalm in een ingevette ovenschaal.
2. Bak de zalm in 12-14 minuten gaar en laat afkoelen terwijl je de rest van de salade maakt.
3. Meng alle ingrediënten voor de salade door elkaar in een grote kom.
4. Trek de gegaarde zalm in stukjes en meng deze als laatste door de salade.

SPICY GARNALEN

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten



INGREDIËNTEN

GARNALEN

- 1 el kokosolie
- 400g cocktailgarnalen, gepeld en gegaard
- ½ tl knoflookpoeder
- ¼ tl gemberpoeder
- 1/8 tl chilipoeder
- Peper en zout

GUACAMOLE

- 2 rijpe avocado’s
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 tomaat, fijn gesneden
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- 1 teen knoflook, geperst
- 3 el limoensap
- Snuf zout

SALADE

- 400g wortelrasp
- 1 rijpe mango, in blokjes
- 6 el extra vierge olijfolie

BEREIDING

1. Maak eerst de garnalen. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de garnalen met de kruiden rondom goudbruin. Bak ze niet te lang, anders worden ze taai.
2. Maak vervolgens de guacamole door de ingrediënten hiervoor fijn te prakken in een kom.
3. Maak de salade door de wortelrasp en mango met de olijfolie te mengen.
4. Serveer de salade met de guacamole en de garnalen.

TACO SOEP

4 porties
Bereidingstijd: 40 minuten

INGREDIËNTEN



- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 liter (zelfgemaakte) bouillon
- 400g kipfilet
- 1 courgette, in blokjes
- 300g wortel, in blokjes
- 3 el limoensap
- ½ tl komijnzaad
- Zout naar smaak

TOPPINGS

- 2 rijpe avocado's, in blokjes
- 100g kalamata olijven, in plakjes
- 10g verse koriander, fijn gesneden

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes aan.
2. Schenk de bouillon in de pan en breng dit aan de kook. Voeg de kipfilets toe zodra de soep kookt en laat 20 minuten zachtjes garen.
3. Haal de kip uit de pan en leg deze op een snijplank.
4. Laat de soep op het fornuis staan en voeg courgette, wortel, limoensap en komijnzaad toe. Laat dit nog 10 minuten koken.
5. Trek in de tussentijd de kip in slierten met behulp van 2 vorken, voeg dit toe aan de pan.
6. Serveer de soep met de toppings erop.

GEVULDE ZOETE AARDAPPEL

4 porties
Bereidingstijd: 20 minuten + 45 minuten

INGREDIËNTEN

- 800g zoete aardappel (4 stuks)
- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500g rundergehakt
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl gedroogde oregano
- 70g tomatenpuree
- 2 tomaten, in blokjes
- 4 el edelgistvlokken
- Peper en zout

TOPPINGS

- 2 bosuitjes, in ringen
- 200g kokosyoghurt
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden



BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Prik de zoete aardappels rondom in met een vork en leg ze op de bakplaat. Rooster de zoete aardappels in 45 minuten gaar.
3. Maak in de tussentijd de vulling door de kokosolie te verhitten in een koekenpan.
4. Bak de ui en knoflook aan en voeg vervolgens het gehakt toe samen met komijnzaad en oregano.
5. Bak het gehakt rul, voeg daarna tomatenpuree, tomaten, edelgistvlokken en peper en zout toe. Laat nog 3-4 minuten al omscheppend garen.
6. Halveer de zoete aardappels en vul ze met het gehaktmengsel.
7. Garneer met bosui, kokosyoghurt en verse peterselie.

KIP TIKKA

4 porties
Bereidingstijd: 25 minuten

INGREDIËNTEN



- 2 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 500g kippendijfilet, in blokjes
- 2 el garam masala
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 1 tl gemalen korianderzaad
- ½ tl paprikapoeder
- 400g tomatenblokjes
- 200 ml kokosmelk
- Peper en zout
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- 700g bloemkoolrijst
- 200g spinazie

BEREIDING

1. Verhit 1 el kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de uien en knoflook zachtjes aan.
2. Voeg de kip toe en bak deze rondom goudbruin.
3. Meng garam masala, gember, korianderzaad, paprikapoeder, tomatenblokjes en kokosmelk door het gerecht en breng zachtjes aan de kook.
4. Laat de Kip Tikka 10-15 minuten zachtjes koken en breng daarna op smaak met peper en zout.
5. Verhit 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de bloemkoolrijst en spinazie aan, breng ook dit op smaak met wat peper en zout en serveer met de Kip Tikka.

BONUS

Tussendoortjes



COLLAGEEN COCO CHOCO CUPS

6 stuks

Bereidingstijd: 15 minuten + 2 uur

INGREDIËNTEN

- 100g cacaomassa
- 2 el ahornsiroop
- 25g kokosrasp
- 15g collageen
- 2 el ahornsiroop of honing
- 1/8 tl vanillepoeder
- 30g kokosolie, gesmolten

BEREIDING

1. Smelt de cacaomassa au bain-marie en roer er vervolgens de ahornsiroop door.
2. Verdeel de helft van het mengsel over 6 (siliconen) muffinvormpjes en strijk glad.
3. Meng in een kom kokosrasp met collageen, ahornsiroop of honing, vanillepoeder en kokosolie.
4. Schep in ieder muffinvormpje ongeveer een theelepel van het kokosmengsel.
5. Verdeel de rest van de chocolade over de vormpjes en laat de cups zo’n 2 uur opstijven in de koelkast.



AMANDEL CHOCO CUPS

6 stuks

Bereidingstijd: 15 minuten + 2 uur

INGREDIËNTEN

- 100g cacaomassa
- 2 el ahornsiroop
- 50g witte amandelpasta
- 2 el kokosolie, gesmolten
- 1/8 tl vanillepoeder

BEREIDING

1. Smelt de cacaomassa au bain-marie en roer er vervolgens de ahornsiroop door.
2. Verdeel de helft van het mengsel over 6 (siliconen) muffinvormpjes en strijk glad.
3. Meng in een kommetje de amandelpasta met kokosolie en vanillepoeder. Schep in ieder muffinvormpje ongeveer een theelepel van het mengsel en laat dit een half uur opstijven in de koelkast.
4. Verdeel nu de andere helft van het chocolademengsel over de muffinvormpjes en laat het geheel 1,5 uur opstijven. Bewaar in de koelkast.



MANGO LIMOEN ENERGY BITES

20 stuks
Bereidingstijd: 15 + 30 minuten

INGREDIËNTEN

- 100g gedroogde mango
- 100g Medjool dadels, zonder pit
- 150g cashewnoten
- 35g cacaoboter, gesmolten
- 1 tl limoenrasp
- Snuf chilipoeder (optioneel)

BEREIDING

1. Combineer alle ingrediënten in een foodprocessor en maal tot een plakkerige, korrelige massa.
2. Vorm met de hand ongeveer 20 energy bites van het mengsel. Laat een half uur opstijven in de koelkast voor je ze serveert.



MATCHA KOKOS CAKE

8-10 personen
Bereidingstijd: 10 + 45 minuten

INGREDIËNTEN

- 160g kokosrasp
- 8 el amandelmeel
- 2 el matcha poeder
- ¼ tl vanillepoeder
- 75g kokosolie, gesmolten
- 4 eieren
- 4 el ahornsiroop

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Meng in een kom kokosrasp, amandelmeel, matcha en vanillepoeder.
3. Klop de kokosolie, eieren en ahornsiroop er doorheen en verdeel het beslag over de cakevorm.
4. Bak de cake in ongeveer 45 minuten goudbruin en gaar. Laat minimaal een half uur afkoelen voor je de cake aansnijdt en serveert.



VEEL KOOKPLEZIER!

Hopelijk heb je veel plezier van deze 4 maaltijdplannen en maken ze jouw gezonde lifestyle weer wat gemakkelijker om vol te houden.

Deel gerust een foto van je creaties op Instagram of Facebook! Dat vind ik ontzettend leuk om te zien.

Je kunt me taggen @eetpaleo
of gebruik #eetpaleo

MEER INFORMATIE

Smaken deze recepten naar meer? Wil je meer achtergrondinformatie of simpelweg meer gezonde inspiratie?

Je vindt het allemaal op www.eetpaleo.nl.

Met meer dan 500 gratis recepten en een schat aan artikelen kun je zeker vooruit. Meld je daar trouwens meteen even aan voor de (gratis) nieuwsbrief, dan houd ik je op de hoogte van de laatste nieuwtjes.

Liefs, Marinka