

Weekschema 1

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Pittige mango-smoothie P58	Wrap met makreel en hüttenkäse P100	Rundvlees-saté met salade P125
Dinsdag	Griekse yoghurt met mangopuree en kokos P42	Crackers met beleg naar keuze P242	Snelle groentesoep P220
Woensdag	Golden milk havermoutpap P37	Snelle groentesoep P220	Linzenpasta met tonijn, ansjovisfilet en tapenade P174
Donderdag	Pink power-smoothie P65	Pittige watermeloen­salade P88	Rucola-stamppot met warmgerookte zalm P88
Vrijdag	Hüttenkäse-fruitpotje P41	Haver-chia lunchpap P229	Chili con carne met ananas-salsa P134
Zaterdag	Chocolade-aardbeien smoothie-bowl P134	Kruidige tofusalade P111	Vegetarische ramen P207
Zondag	Scrambled tofu P25	Vietnamese omelet P87	Sambal goreng telor met boontjes P276

Boodschappenlijst Week 1

Dit is het overzicht van de verse boodschappen die nodig zijn om weekmenu 1 te volgen.
Let op: zorg ervoor dat je de lang houdbare boodschappen uit de voorraadkast van pagina 18 uit het programma in huis hebt om alle gerechten te kunnen maken.

Maandag tot en met donderdag

GROENTEN EN FRUIT

- ½ avocado
- ½ banaan
- 200 g boerenkool (diepvries)
- 100 g bosvruchten
- 550 g broccoli (diepvries)
- ¾ citroen
- 2 stengels citroengras (ook wel: sereh)
- 300 g doperwtten (diepvries)
- ½ komkommer
- 1½ limoen
- 300 g mango (bevoren)
- 150 g oesterzwammen
- 50 g radijsjes
- 1 rode biet (voorgekookt)
- 45 g rode biet julienne
- 60 g rucola
- 150 g verse spinazie
- 40 g taugé
- 250 g watermeloen
- 45 g wortel (julienne)
- 200 g zoete aardappelen
- 5 zongedroogde tomaatjes

DIERLIJKE PRODUCTEN

- 120 g biefstuk
- ½ blikje ansjovis
- ½ blikje tonijn
- 120 g makreelfilet

- 100 g warmgerookte zalm

ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 250 ml amandelmelk (ongezoet)
- 100 g fetakaas
- 40 g geitenkaas (zacht)
- 250 g Griekse yoghurt
- 1 el hüttenkäse
- 350 ml kokosmelk

PEULVRUCHTEN

- 75 g linzenpasta

KRUIDEN EN SPECERIJEN

- Verse koriander
- Verse munt
- ½ rode peper

OVERIG

- 1 boekweitwrap
- Crackers met beleg naar keuze
- 150 ml kokoswater
- 2 el tomatentapenade

Vrijdag tot en met zondag

GROENTEN EN FRUIT

- 75 g aardbeien
- 80 g ananas (bevoren)
- 1 avocado
- 2 bananen
- 50 g blauwe bessen
- 50 g bramen
- ¼ citroen
- 150 g gemengde paddenstoelen
- ½ limoen
- 5 radijsjes
- 1 rode biet (voorgekookt)
- 1 rode paprika
- 25 g rucola
- 150 g sperziebonen
- 30 g taugé
- 1 tomaat

DIERLIJKE PRODUCTEN

- 6 eieren
- 100 g rundergehakt

ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 100 ml amandelmelk (ongezoet)
- 1 el Griekse yoghurt
- 200 ml havermelk
- 200 g hüttenkäse
- 100 ml kokosmelk

PEULVRUCHTEN

- 150 g gemengde bonen (voorgekookt)

KRUIDEN EN SPECERIJEN

- Verse bieslook
- 4 stengels bosui
- 4 cm verse gember
- ½ groene peper
- Verse koriander
- Verse munt
- 1 rode peper

OVERIG

- 50 g boekweitnoedels (ook wel: sobanoedels)
- 1 el granola
- 3 norivellen
- 200 g tofu
- 70 ml tomatenpassata

Weekschema 2

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Gevulde perenbootjes P50	Wortelsalade met granaatappelpitjes P233	Pad thai met garnalen P158
Dinsdag	Fruitige Earl Grey-smoothie P61	Quinoasalade met gegrilde avocado P104	Wokgroenten met kipblokjes P245
Woensdag	Koffie overnight oats P34	Supersnelle maaltijd-smoothie P230	Bloemkoolsoep met forel P215
Donderdag	Bloemkool-kersen-smoothie P69	Bloemkoolsoep met forel P215	Snelle Spaanse stoof P129
Vrijdag	Collageen-smoothie met blauwe bessen P73	Crackers met beleg naar keuze P242	Kip piccata met groene asperges P138
Zaterdag	Trifle van limoenyoghurt en ananas P33	Salade met gegrilde vijgen P84	Sushi-bowl met warmgerookte zalm P153
Zondag	Eiwitrijke haverpannenkoeken P45	Rijstrolletjes met warmgerookte zalm P80	Nasi goreng met seroendeng P263

Boodschappenlijst Week 2

Dit is het overzicht van de verse boodschappen die nodig zijn om weekmenu 2 te volgen.
Let op: zorg ervoor dat je de lang houdbare boodschappen uit de voorraadkast van pagina 18 uit het programma in huis hebt om alle gerechten te kunnen maken.

Maandag tot en met donderdag

GROENTEN EN FRUIT

- 50 g ananas (bevroren)
- 1 groene appel
- 1 avocado
- 560 g bloemkool
- 100 g bloemkoolrijst
- 5 stengels bosui
- 50 g bramen (bevroren)
- 100 g broccoli
- 100 g cherrytomaten
- 1 citroen
- ½ courgette
- 200 g courgette-slierten
- 25 g granaatappelpitjes
- 125 g wortel (julienne)
- 100 g kersen (bevroren en pitloos)
- ½ komkommer
- ½ limoen
- ½ paksoi
- 1 peer
- 100 g peultjes
- 75 g rode kool
- ½ sinaasappel
- 400 g wokgroenten naar keuze
- 4 zongedroogde tomaten

DIERLIJKE PRODUCTEN

- 1 ei
- 100 g geitenkaas
- 100 g gerookte forel
- 100 g Hollandse garnalen (voorgekookt)
- 150 g kipfilet (voorgesneden blokjes)
- 2 runderchipolata-worstjes

ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 250 ml amandelmelk (ongezoet)
- 100 g Griekse yoghurt
- 50 g hüttenkäse

KRUIDEN EN SPECERIJEN

- Verse koriander
- Verse (krul)peterselie

OVERIG

- 1 zakje Earl Grey-thee
- 250 ml kokoswater

Vrijdag tot en met zondag

GROENTEN EN FRUIT

- 80 g ananas (blokjes)
- ¼ avocado
- 70 g babyspinazie
- ½ banaan
- 230 g bimi
- 60 g blauwe bessen
- 200 g bloemkoolrijst
- 3 stengels bosui
- 100 g Chinese kool
- ½ citroen
- 50 g edamame
- 200 g groene asperges
- 20 g kiemen
- 1 komkommer
- 3 limoenen
- 4 radijsjes
- 1 rode biet (voorgekookt)
- 80 g spinazie
- 40 g taugé
- 3 verse vijgen
- 100 g wortel

DIERLIJKE PRODUCTEN

- 1 ei
- 100 g rauwe garnalen
- 100 g rauwe kipfilet
- 250 g warmgerookte zalm

ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 225 ml amandelmelk (ongezoet)
- 150 g Griekse yoghurt
- 50 g hüttenkäse

KRUIDEN EN SPECERIJEN

- Verse bladpeterselie
- 6 cm verse gember
- Verse koriander
- ½ rode chilipeper

OVERIG

- 10 g collageenpoeder
- Crackers met beleg naar keuze
- 2 el kappertjes
- 2 norivellen
- 2 rijstvellen

Weekschema 3

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Mandarijn-gembersmoothie P74	Linzen-tabouleh P91	Spruitjes-roerbak met runderreepjes en appelmoes P122
Dinsdag	Fambozen-limoen chiapudding P38	Crackers met beleg naar keuze P242	Courgette-spaghetti met tuinbonen en garnalen P157
Woensdag	Gemengde groenten-smoothie P66	Little gem met mango P92	Zalmblokjes met paksoi, asperge en mango P246
Donderdag	Rabarbercompote met Griekse yoghurt P26	Crackers met beleg naar keuze P242	Kurkuma-bloemkoolbowl met rozijnen P201
Vrijdag	Crackers met tropische hüttenkäse-salade P29	Salade met halloumi en druiven P99	Zalm-tataki met koriandersaus P154
Zaterdag	Kurkumayoghurt met Bircher muesli P29	Slawrap met biefstuk teriyaki P103	Vegetarische foe yong hai P197
Zondag	Aardbei-tahin-smoothie P57	Zwarte bonen-omelet met fetakaas P108	Griekse zoete-aardappelstampot P275

Boodschappenlijst Week 3

Dit is het overzicht van de verse boodschappen die nodig zijn om weekmenu 3 te volgen.
Let op: zorg ervoor dat je de lang houdbare boodschappen uit de voorraadkast van pagina 18 uit het programma in huis hebt om alle gerechten te kunnen maken.

Maandag tot en met donderdag

GROENTEN EN FRUIT

- 1 stevige appel (zoals goudrenet)
- 5 groene asperges
- ¼ avocado
- 100 g blauwe bessen (bevoren)
- 250 g bloemkool
- ½ citroen
- 150 g courgette-slierten
- 50 g frambozen
- 1 limoen
- 2 kroppen little gem
- 1 mandarijn
- 155 g mango (blokjes bevoren)
- 3 stengels paksoi
- ½ prei
- 80 g rabarber
- ½ rode biet (voorgekookt)
- 30 g rucola
- 1 sinaasappel
- 90 g verse spinazie
- 150 g spruitjes
- 1 tomaat
- ¾ venkel

DIERLIJKE PRODUCTEN

- 100 g rauwe garnalen
- 100 g runderreepjes
- 150 g wokblokjes zalm

ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 125 ml amandelmelk (ongezoet)
- 125 g geitenkaas (zacht)
- 150 g Griekse yoghurt
- 150 ml havermelk
- 300 ml kokosmelk

PEULVRUCHTEN

- 200 g kikkererwten (voorgekookt)
- 200 g linzen (voorgekookt)
- 50 g tuinbonen (diepvries)

KRUIDEN EN SPECERIJEN

- Verse bieslook
- Verse bladpeterselie
- Verse dille
- 4 cm verse gember
- Verse koriander
- Verse munt

OVERIG

- 20 g amandelschaafsel
- Crackers met beleg naar keuze
- 1 el tabasco
- 1 el rozijnen

Vrijdag tot en met zondag

GROENTEN EN FRUIT

- 100 g aardbeien
- ½ avocado
- 100 g bloemkoolrijst
- 2 stengels bosui
- 150 g broccoli
- 10 champignons
- 100 g cherrytomaatjes
- 10 druiven
- 1 kiwi
- 1½ limoen
- 1 passievrucht
- ¼ prei
- 1 rode paprika
- 3 grote slabladeren (ijsbergsla)
- 270 g verse spinazie
- 25 g taugé
- 1 wortel
- 120 g zoete aardappel
- 5 zongedroogde tomaatjes

DIERLIJKE PRODUCTEN

- 100 g biefstuk
- 4 eieren
- 120 g zalmfilet

ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 100 ml amandelmelk (ongezoet)
- 60 g fetakaas
- 220 g Griekse yoghurt
- 100 g halloumi (kaas)
- 40 g hüttenkäse
- 10 ml kokosmelk

PEULVRUCHTEN

- 200 g zwarte bonen (voorgekookt)
-

KRUIDEN EN SPECERIJEN

- ½ jalapeño
- Verse koriander

OVERIG

- Boekweitcrackers
- 2 tl hot sauce
- 1 el rozijnen
- 1 el teriyakisaus
- 250 g tomatenpassata

Weekschema 4

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Zoete-aardappelbowl met blauwe bessen P53	Supersnelle tonijnsalade P238	Edamame-bowl met bimi P153
Dinsdag	Groene superfood-smoothie P62	Crackers met beleg naar keuze P242	Tartaar-roerbak met paksoi P133
Woensdag	Hüttenkäse-fruitpotje P41	Rode-bietensalade P234	Bouillabaisse P216
Donderdag	Blauwe-bessen-tahin-smoothie P70	Bouillabaisse P216	Maaltijdsalade met rosbief P137
Vrijdag	Trifle van limoenyoghurt en ananas P33	Crackers met geitenkaas en gerookte zalm P107	Kipburger met tzatziki en Griekse salade P145
Zaterdag	Pink power-smoothie P65	Supersnelle zalmsalade P237	Misosoep met aspergepuntjes en gerookte tofu P224
Zondag	Turkse eieren op warme yoghurt P30	Venkel-sinaasappelsalade met rivierkreeftjes P83	Mexicaanse quinoaschotel P149

Boodschappenlijst Week 4

Dit is het overzicht van de verse boodschappen die nodig zijn om weekmenu 4 te volgen.
Let op: zorg ervoor dat je de lang houdbare boodschappen uit de voorraadkast van pagina 18 uit het programma in huis hebt om alle gerechten te kunnen maken.

Maandag tot en met donderdag

GROENTEN EN FRUIT

- 3 aardbeien
- 1 appel
- 2 augurken
- ½ banaan
- 200 g bimi
- 160 g blauwe bessen (bevroren)
- 1 stengel bosui
- 50 g bramen
- 1 citroen
- 75 g ijsbergsla (fijngesneden in een zak)
- 400 g Italiaanse roerbakgroente
- 150 g kastanjechampignons
- ¾ komkommer
- ¾ limoen
- 1¼ paksoi
- 200 g peultjes
- 125 g rode biet (voorgekookt en geraspt)
- 100 g shiitake
- 80 g spinazie
- 2 verse vijgen
- 80 g waterkers
- 2 stronken witlof
- 100 g zoete aardappel (gekookt)

DIERLIJKE PRODUCTEN

- 5 plakjes rosbeef
- 100 g rundertartaar
- 1 blikje tonijn (op waterbasis)

- 200 g zeevruchten

ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 150 ml amandelmelk (ongezoet)
- 30 g fetakaas
- 140 g Griekse yoghurt
- 200 g hüttenkäse
- 200 ml kokosmelk
- 1 el kokosyoghurt

PEULVRUCHTEN

- 100 g edamame

KRUIDEN EN SPECERIJEN

- Verse bieslook
- 4 cm verse gember
- Verse koriander
- 2 laurierblaadjes
- 4 blaadjes verse munt

OVERIG

- Crackers met beleg naar keuze
- 1 el granola
- 2 visbouillonblokjes (erg belangrijk voor deze week)

Vrijdag tot en met zondag

GROENTEN EN FRUIT

- 80 g ananas (blokjes)
- 100 g aspergepuntjes
- ¾ avocado
- 100 g bosvruchten
- 5 cherrytomaatjes
- 75 g ijsbergsla (fijngesneden in een zak)
- 1 handje kiemen
- ¾ komkommer
- 2¼ limoen
- 50 g mais
- 200 g Mexicaanse roerbakgroenten
- 8 oesterzwammen
- 2 bladeren paksoi
- ½ paprika
- 1 passievriest
- 1 rode biet (voorgekookt)
- ½ sinaasappel
- 25 g spinazie
- 2 tomaten
- 40 g veldsla
- ¾ venkel

DIERLIJKE PRODUCTEN

- 100 g gehakt
- 50 g gerookte zalm
- 150 g kipgehakt
- 100 g rivierkreeftjes
- 100 g gerookte zalmblokjes

ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 250 ml amandelmelk (ongezoet)
- 2 eieren
- 50 g fetakaas
- 1 el hüttenkäse
- 30 g geitenkaas (zacht)
- 220 g Griekse yoghurt

PEULVRUCHTEN

- 80 g groene kidneybonen (ook wel: flageolets)

KRUIDEN EN SPECERIJEN

- Verse basilicum
- Verse bladpeterselie
- Verse dille
- 4 cm verse gember
- Verse koriander
- ¼ rode chilipeper
- 1 tl shoarmakruiden

OVERIG

- Boekweitcrackers
- 75 g gerookte tofu