

Weekschema 1

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Pittige mango-smoothie P48	Wrap met makreel en hüttenkäse P90	Rundvlees-saté met salade P115
Dinsdag	Griekse yoghurt met mangopuree en kokos P32	Crackers met beleg naar keuze P232	Snelle groentesoep P210
Woensdag	Golden milk havermout P27	Snelle groentesoep P210	Linzenpasta met tonijn, ansjovisfilet en tapenade P164
Donderdag	Pink power smoothie P55	Pittige watermeloen­salade P78	Rucola-stamppot met warmgerookte zalm P156
Vrijdag	Hüttenkäse-fruitpotje P31	Haver-chia lunchpap P219	Chili con carne met ananas-salsa P124
Zaterdag	Chocolade-aardbeien smoothiebowl P36	Kruidige tofusalade P101	Vegetarische ramen P197
Zondag	Scrambled tofu P15	Vietnamese omelet P77	Sambal goreng telor met boontjes P266

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 P40	Wortelsalade met granaatappelpitjes P223	Pad thai met garnalen P148
Dinsdag	Fruitige Earl Grey-smoothie P51	Quinoasalade met gegrilde avocado P94	Wokgroenten met kipfilet P235
Woensdag	Koffie overnight oats P24	Supersnelle maaltijd-smoothie P220	Bloemkoolsoep met forel P205
Donderdag	Bloemkool-kersen-smoothie P59	Bloemkoolsoep met forel P205	Snelle Spaanse stoof P119
Vrijdag	Collageen-smoothie met blauwe bessen P63	Crackers met beleg naar keuze P232	Kip piccata met groene asperges P128
Zaterdag	Trifle van limoenyoghurt en ananas P23	Salade met gegrilde vijgen P74	Sushi-bowl met warmgerookte zalm P143
Zondag	Eiwitrijke haverpannenkoeken P35	Rijstrolletjes met warmgerookte zalm P70	Nasi goreng met seroendeng P253

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 P64	Linzen-tabouleh P81	Spruitjes-roerbak met runderreepjes en appelmoes P112
Dinsdag	Frambozen- limoen-chiapudding P28	Crackers met beleg naar keuze P232	Courgette-spaghetti met tuinbonen en garnalen P147
Woensdag	Gemengde groente-smoothie P56	Little gem met mango P82	Zalmblokjes met paksoi, asperge en mango P236
Donderdag	Rabarbercompote met Griekse yoghurt P16	Crackers met beleg naar keuze P232	Kurkuma-bloemkool-bowl met rozijnen P191
Vrijdag	Crackers met tropische hüttenkäse-salade P19	Salade met halloumi en druiven P89	Zalm-tataki met koriandersaus P144
Zaterdag	Kurkuma-yoghurt met Bircher muesli P39	Sla-wrap met biefstuk teriyaki P93	Vegetarische foe yong hai P187
Zondag	Aardbei-tahin-smoothie P47	Zwarte bonen-omelet met fetakaas P98	Griekse zoete-aardappel-stamppot P265

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 P43	Supersnelle tonijnsalade P228	Edamame-bowl met bimi P188
Dinsdag	Groene superfood-smoothie P52	Crackers met beleg naar keuze P232	Tartaar-roerbak met paksoi P123
Woensdag	Hüttenkäse-fruitpotje P31	Rode-bietensalade P224	Bouillabaisse P206
Donderdag	Blauwe-bessen-tahin-smoothie P60	Bouillabaisse P206	Maaltijdsalade met rosbeef P127
Vrijdag	Trifle van limoenyoghurt en ananas P23	Crackers met geitenkaas en gerookte zalm P97	Kipburger met tzatziki en Griekse salade P135
Zaterdag	Pink power smoothie P55	Supersnelle zalmsalade P227	Misosoep met aspergepuntjes en gerookte tofu P214
Zondag	Turkse eieren op warme yoghurt P20	Venkel-sinaasappel-salade met rivierkreeftjes P73	Mexicaanse quinoaschotel P139

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 passievrucht
- 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