

# Weekschema 1

	Ontbijt	Lunch	Diner
<b>Maandag</b>	Schapekwark met snelle chocolade-granola P 41	Zeewiersalade met wortel en mango P 51	Sesamtonijn met courgette-noedels P 125
<b>Dinsdag</b>	Macadamia-ontbijt-shake P 27	Gevulde ei-loempia P 75	Koolhydraatarme ramen met kip P 94
<b>Woensdag</b>	Schapekwark met snelle chocolade-granola P 41	Lijnzaadcrackers met makreel P 79	Beef chimichurri met broccoli en groene salade P 113
<b>Donderdag</b>	Koolhydraatarme porridge P 20	Waldorfsalade met hüttenkäse P 56	Griekse skordalia P 167
<b>Vrijdag</b>	Choco-anijspudding met zoete banaan P 35	Hüttenkäse-bowl P 249	Romige bloemkoolsoep met zalm P 76
<b>Zaterdag</b>	Hartige ontbijtmuffins P 19	Paprika-kipsandwich P 63	Groene quinoa-salade met fetakaas P 157
<b>Zondag</b>	Hartige ontbijtmuffins P 19 ✓	Sashimi-salade P 71	Veganistische shoarma-salade P 179

✓ = je hebt gister al een portie gemaakt

# 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 12 tot en met 15 uit het koolhydraatarme-receptenboek in huis hebt om alle gerechten te kunnen maken.

## Maandag tot en met donderdag

### GROENTEN EN FRUIT

- 5 aardbeien (bevroren)
- ½ appel
- ½ avocado
- ½ banaan
- 2 stengels bleekselderij
- 2½ stengel bosui
- 50 g botersla
- 150 g broccoli
- 10 cherrytomaatjes
- 50 g Chinese kool
- 1 citroen (biologisch)
- 2¼ courgette
- 10 druiven
- 50 g edamame
- 50 g frambozen
- 100 g gemengde paddenstoelen
- 100 g kersen
- ½ komkommer
- 2 limoenen (biologisch)
- 50 g mango
- ½ rode paprika
- 40 g rucola
- 50 g sugar snaps
- 75 g taugé
- 50 g wakame
- 100 g wortel julienne
- 100 g zoete aardappelen

### DIERLIJKE PRODUCTEN

- 3 eieren
- 120 g entrecote
- 100 g kipfilet
- 100 g makreel
- 60 g rosbeef
- 100 g tonijnsteak

### ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 300 ml ongezoete amandelmelk
- 1 el hüttenkäse
- 400 ml schapenkward

### KRUIDEN EN SPECERIJEN

- ¼ rode chilipeper
- ½ jalapeño-peper
- Verse basilicum
- Verse gember
- Verse koriander
- Verse munt
- Verse peterselie

### OVERIG

- [Eiwitpoeder](#)
- 100 g hempfu
- Hotsauce
- 40 g kelpnoedels
- 5 macadamianoten
- ½ blokje paddenstoelenbouillon (biologisch)

- Rijstazijn
- Suikervrije mayonaise
- Witte-wijnazijn

## Vrijdag tot en met zondag

### GROENTEN EN FRUIT

- 1 avocado
- ½ banaan
- 250 g bloemkoolroosjes (bevroren)
- 5 cherrytomaatjes
- ¼ citroen (biologisch)
- 75 g doperwten (bevroren)
- 175 g edamame (zonder schil)
- 75 g ijsbergsla
- Kiemen naar keuze
- 75 g knolselderij
- ¾ komkommer
- ½ limoen (biologisch)
- ½ mango
- 120 g oesterzwammen
- 1 rode paprika
- ½ peer
- 1 portobello
- 10 radijsjes
- 50 g rucola
- 40 g veldsla
- 50 g wortel julienne

### DIERLIJKE PRODUCTEN

- 5 eieren
- 4 plakken kipfilet

- 100 g runderrookvlees
- 100 g vis sashimi

### ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 150 ml ongezoete amandelmelk
- 100 g fetakaas
- 50 g gerookte-zalmblokjes
- 85 ml Griekse yoghurt
- 125 g hüttenkäse
- 1 el kokos yoghurt

### KRUIDEN EN SPECERIJEN

- Verse dille
- Verse munt
- Verse munt
- Verse peterselie

### OVERIG

- Amandelmeel
- Anijszaad (gemalen)
- Appelfiderazijn
- Grasboter
- Hummus
- Pistachenoten (gepeld)
- Psylliumvezels
- Shoarmakruiden
- Veganistische mayonaise (als je strikt vegan eet, anders suikervrije)
- Zongedroogde tomaatjes
- Zwarte olijven (ontpit)

# Weekschema 2

	<b>Ontbijt</b>	<b>Lunch</b>	<b>Diner</b>
<b>Maandag</b>	Teffpap met peer en pecannoten P 43	Frisse forelsalade P 67	Romige gevulde puntpaprika met gehakt P 98
<b>Dinsdag</b>	Chocolade-cashew-shake P 23	Kiwi-yoghurt-bowl P 24	Kerrie quinoabowl P 183
<b>Woensdag</b>	Kokos-wortelpannenkoeken P 47	Lijnzaadcrackers met makreel P 79	Bietjescourgetti P 162
<b>Donderdag</b>	Kiwi-yoghurt-bowl P 24	Komkommerbootjes met cocktailgarnalen P 87	Wortel-posteleinstamppot met schorseneren P 166
<b>Vrijdag</b>	Tropische overnight oats met kiwi P 32	Kip-kerriewraps P 299	Koolrabi soep met wortel P 52
<b>Zaterdag</b>	Kruiden-omelet P 39	Gevulde geitenkaasportobello P 80	Watermeloen­salade met runderchipolata P 109
<b>Zondag</b>	Macadamia-ontbijt-shake P 27	Quorn dés-salade P 60	Zalm met gremolata en gegrilde groenten P 149

# 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 12 tot en met 15 uit het koolhydraatarme-receptenboek in huis hebt om alle gerechten te kunnen maken.

## Maandag tot en met donderdag

### GROENTEN EN FRUIT

- ½ appel
- 2 bananen (bevoren)
- 1 stengel bosui
- ¼ citroen (biologisch)
- 175 g courgetti
- 2 kiwi's
- 3/4 komkommer
- ¼ limoen (biologisch)
- 60 g mosterdblad
- ½ peer
- 50 g peultjes
- 2 handen postelein
- 160 g rode bieten (voorgekookt)
- 2½ zoete rode puntpaprika's
- 35 g rucola
- 100 g schorseneren
- 195 g spinazie
- 1 tomaat
- 25 g wortel julienne
- 200 g wortelen

### DIERLIJKE PRODUCTEN

- 100 g cocktailgarnaaltjes
- 2 eieren
- 100 g gehakt
- 100 g gerookte forel
- 100 g makreel

## ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 130 ml ongezoete amandelmelk
- 100 g zachte geitenkaas
- 250 ml Griekse yoghurt 1 el
- 20 ml haveremelk (je kunt hiervoor ook amandelmelk gebruiken)
- 355 ml kokosmelk
- 1 el kokosyoghurt

### KRUIDEN EN SPECERIJEN

- 1 rode chilipeper
- Verse basilicum
- Verse bieslook
- Verse dragon
- Verse gember
- Verse munt

### OVERIG

- Eiwitpoeder
- Amandelmeel
- Appelciderazijn
- Grasboter/ Roomboter
- Kappertjes
- Knoflookpoeder
- Kokosmeel
- Korianderzaad
- Kurkuma
- Peas Maker-stukjes
- Rozijnen
- Teff
- Zelfgemaakte snelle chocolade-granola (zie recept pagina 40)

## Vrijdag tot en met zondag

### GROENTEN EN FRUIT

- 5 aardbeien (bevoren)
- ¼ appel
- ¾ avocado
- ½ banaan
- 1 stengel bosui
- 1 citroen (biologisch)
- 100 g courgette
- 50 g doperwtten (bevoren)
- 1 el granaatappelpitjes (bevoren)
- 2-3 grote bladeren ijsbergsla
- Kiemen naar keuze
- 1 kiwi green
- ½ koolrabi
- ¼ limoen (biologisch)
- 100 g pompoenblokjes
- 2 portobello's
- ½ rode paprika
- 1 sinaasappel (biologisch)
- 50 g gemengde sla
- 30 g verse spinazie
- 1 tomaat
- 75 g watermeloen
- 150 g wortelen

### DIERLIJKE PRODUCTEN

- 5 eieren
- 125 g gerookte kipfilet
- 100 g runderchipolata
- 120 g zalmfilet

## ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 250 ml ongezoete amandelmelk
- 100 ml kokosmelk
- 20 g geitenkaas
- 3 el Griekse yoghurt
- 50 g fetakaas

### KRUIDEN EN SPECERIJEN

- ¼ rode chilipeper
- Verse bieslook
- Verse dille
- Verse munt
- Verse peterselie
- Verse tijm
- Verse tuinkers

### OVERIG

- Eiwitpoeder
- 5 macadamianoten
- 100 g quorn dés-stukjes
- Groene-currypasta
- Zwarte olijven (ontpit)
- Tomatenblokjes
- Curry madraskruiden
- Kurkuma
- Paprikapoeder

# Weekschema 3

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Choco-anijspudding met zoete banaan P 35	Kakisalade met peer en geitenkaas P 68	Snelle roerbak met noten en kip P 118
Dinsdag	Aardbei-kokosshake P 291	Eiwrap met ham P 84	Venkelstampot met prei en warmgerookte zalm P 126
Woensdag	Schapekwark met snelle chocolade-granola P 41	Lijnzaadcrackers met makreel P 79	Koreaanse bibimbap P181
Donderdag	Kruidige ontbijtpap met pastinaak P 31	Bananenrepen P 287	Casselerrib met rode kool en peer P 114
Vrijdag	Bananenrepen P 287 ✓	Tonijn-linzen salade met sperziebonen P 88	Paddenstoelen-misoep P 233
Zaterdag	Schapekwark met snelle chocolade-granola P 41	Kimchi-omelet P 55	Mexicaanse pompoenbootjes P 229
Zondag	Matcha-smoothie-bowl P 36	Koolwraps met paddenstoelengehakt P 59	Aziatische boekweitnoedels P 210

✓ = je hebt gister al een portie gemaakt

# 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 12 tot en met 15 uit het koolhydraatarme-receptenboek in huis hebt om alle gerechten te kunnen maken.

## Maandag tot en met donderdag

### GROENTEN EN FRUIT

- 100 g aardbeien
- 7 bananen (waarvan 6 erg rijpe)
- 250 g bloemkool
- 2 stengels bosui
- 1¼ citroen (biologisch)
- 200 g Italiaanse roerbakgroenten
- ½ kaki
- 50 g kersen
- 1 komkommer
- 2 bladeren paksoi
- 40 g pastinaak
- 1 peer
- ¼ prei
- 175 g rode kool
- 20 g rucola
- 100 g shiitake
- 50 g taugé
- 200 g venkel
- 50 g wortel julienne

### DIERLIJKE PRODUCTEN

- 120 g casselerrib
- 2 eieren
- 4 plakken ham
- 120 g kipfilet
- 100 g makreel
- 100 g warmgerookte zalm

### ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 380 ml ongezoete amandelmelk
- 75 g geitenkaas
- 1 el hüttenkäse
- 225 ml kokosmelk
- 200 ml schapenkward

### KRUIDEN EN SPECERIJEN

- Verse basilicum
- Verse bieslook
- Verse dille
- Verse munt

### OVERIG

- Eiwitpoeder
- Grasboter
- Kimchi
- Suikervrije ketchup
- Suikervrije mayonaise
- 100 g tempeh
- Witte-wijnazijn
- Zorg dat je genoeg haverhout in huis hebt deze week!

## Vrijdag tot en met zondag

### GROENTEN EN FRUIT

- 1 avocado
- 10 blauwe bessen
- 3 stengels bosui
- 6 bladeren Chinese kool
- 1 citroen (biologisch)
- ½ flespompoe
- 120 g kastanjechampignons
- Kersen 50 g
- 1¼ limoen (biologisch)
- 120 g mango
- 8 oesterzwammen
- 2 stengels paksoi
- 3 radijsjes
- ¼ zoete rode puntpaprika
- 50 g shiitake
- 75 g sperziebonen
- 40 g sugarsnaps
- Taugé
- 50 g wortel julienne

### DIERLIJKE PRODUCTEN

- 6 eieren
- 100 g tonijn (uit blik)

### ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 100 ml ongezoete amandelmelk
- 25 g fetakaas

- 75 ml Griekse yoghurt
- 1 el kokosyoghurt
- 200 ml schapenkward

### KRUIDEN EN SPECERIJEN

- Verse basilicum
- ¼ rode chilipeper
- Verse dille
- Verse gember
- Verse koriander
- Verse peterselie

### OVERIG

- 75 g boekweitnoedels (ongekookt)
- Eiwitpoeder
- Gembersiroop
- 50 g gerookte tofu
- Gezouten pinda's
- Grasboter
- Hotsauce
- Optioneel: 40 g Kelpnoedels
- Kimchi
- 150 g linzen (voorgekookt)
- Matchapoeder
- Mexicaanse kruiden
- Miso
- 150 g Paddenstoelengehakt (je kunt dit ook zelf maken van 150 g paddenstoelen)
- 100 g zwarte bonen (voorgekookt)

# Weekschema 4

	<b>Ontbijt</b>	<b>Lunch</b>	<b>Diner</b>
<b>Maandag</b>	Energieshake P 284	Supersnelle tabouleh P 245	Zuurkoolstampot met pompoenen garnalen P 134
<b>Dinsdag</b>	Tropische overnight oats met kiwi P 32	Warme caprese- salade P 83	Dahl met zaden, pitten en een gepocheerd eitje P 169
<b>Woensdag</b>	Chocolade-cashew-shake P 23	Lijnzaadcrackers met makreel P 79	Saag paneer P 237
<b>Donderdag</b>	Teffpap met peer en pecannoten P 43	Zeewiersalade met wortel en mango P 51	Kip Siam P 241
<b>Vrijdag</b>	Kiwi-yoghurt-bowl P 24	Groente-bowl met hummus P 246	Bloemkool-mais- chowder met makreel P 130
<b>Zaterdag</b>	Kokos-wortelpannenkoeken P 47	Sinaasappelsalade P 72	Frietjes met vegan stoofvlees P 188
<b>Zondag</b>	Bananenrepen P 287	Krab-omelet P 44	Kalkoen-kapsalon P 218

# 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 12 tot en met 15 uit het koolhydraatarme-receptenboek in huis hebt om alle gerechten te kunnen maken.

## Maandag tot en met donderdag

### GROENTEN EN FRUIT

- ¼ avocado
- ½ banaan (bevoren)
- 1 handje blauwe bessen (bevoren)
- 150 g bloemkoolrijst
- 1 stengel bosui
- 140 g cherrytomaatjes
- ¾ citroen (biologisch)
- ¼ courgette
- 50 g edamame
- 200 g flespompoen
- 1 kiwi green
- ½ komkommer
- ¾ limoen (biologisch)
- 50 g mango
- ½ paksoi
- 2 rode paprika's
- ½ peer
- 25 g rucola
- 300 g spinazie (bevoren)
- 20 g veldsla
- 50 g wakame
- 50 g wortel julienne
- 125 g zuurkool

### DIERLIJKE PRODUCTEN

- 1 ei
- 100 g Hollandse garnalen
- 100 g makreel
- 120 g kipfilet

## ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 230 ml ongezoete amandelmelk
- 250 ml havermelk (biologisch)
- 1 el hüttenkäse
- 270 ml kokosmelk
- 60 g mozzarella
- 2 el skyr of magere kwark

### KRUIDEN EN SPECERIJEN

- ½ rode chili peper
- Verse basilicum
- Verse dille
- Verse koriander
- Verse munt
- Verse peterselie
- Verse tijm

### OVERIG

- Amandelmeel
- Eiwitpoeder
- Garam masala
- Grasboter
- Laurierblad
- Macapoeder
- 2 Medjoul-dadels (ontpit)
- 150 g paneer
- Pistachenoten (gepeld)
- 50 g rode linzen (gedroogd)
- Teff
- Witte-wijnazijn

## Vrijdag tot en met zondag

### GROENTEN EN FRUIT

- ½ avocado
- 1 banaan (bevoren)
- 6 hele rijpe bananen
- 150 g bloemkool
- 4 stengels bosui
- ¼ citroen (biologisch)
- 75 g ijsbergsla
- 1 kiwi
- ½ komkommer
- ½ limoen (biologisch)
- 150 g mais (voorgekookt)
- ½ paprika
- 70 g prei
- 50 g rode biet julienne
- ½ sinaasappel
- 2 tomaten
- 100 g veldsla
- 25 g wortel julienne
- 50 g wortelen
- 325 g zoete aardappelen

### DIERLIJKE PRODUCTEN

- 4 eieren
- 75 g gerookte makreel
- 120 g kalkoenfilet
- 75 g krabvlees (uit blik)

## ZUIVEL EN PLANTAARDIGE ZUIVEL

- 2 el ongezoete amandelmelk

- 50 g fetakaas
- 120 ml Griekse yoghurt
- 240 ml kokosmelk
- 1 el kokosyoghurt

### KRUIDEN EN SPECERIJEN

- Verse basilicum
- Verse koriander
- Verse munt
- Verse rozemarijn
- Verse tijm

### OVERIG

- 75 g bruine linzen (voorgekookt)
- Eiwitpoeder
- 5 galafelballetjes
- Groene olijven
- Hummus
- 175 g jackfruit
- Knoflookpoeder
- Kokosmeel
- Kurkuma
- 1 el maismeel
- 2 Medjoul-dadels (ontpit)
- Nootmuskaat
- Paprikapoeder
- Tahin
- 45 g tomatenpuree
- Zelfgemaakte snelle chocolade-granola (zie recept pagina 40)
- Zongedroogde tomaatjes
- Zorg dat je genoeg havermout in huis hebt deze week!