

HET 7-DAAGSE PROGRAMMA

Een week vol *lekker eten*

Een praktisch weekmenu met gevarieerde recepten van ontbijt tot avondeten. Inclusief weekoverzicht en complete boodschappenlijst.

7	28	4
DAGEN	RECEPTEN	MAALTIJDEN PER DAG

WELKOM

Zo werkt jouw weekmenu

Geen gepieker meer over wat je vandaag eet: dit weekmenu heeft het al voor je bedacht.

Elke dag staan er vier maaltijden voor je klaar, met eenvoudige ingrediënten die je gewoon in de Nederlandse supermarkt vindt. Alle recepten zijn voor **1 persoon**; kook je voor twee, verdubbel dan simpelweg de hoeveelheden. Bij elk recept vind je ook een drankje en soms een toetje dat er lekker bij past.

Ontbijt | **Lunch** | **Tussendoortje** | **Diner**

In drie stappen

1. **Bekijk het weekoverzicht** op pagina 3: alle 28 maaltijden in één oogopslag.
2. **Doe boodschappen** met de lijst op pagina 4 en vink af wat je al in huis hebt.
3. **Kook dag voor dag.** Zin in iets anders? Ruil gerust twee dagen of maaltijden om.

Maten

1 kopje	240 ml
1 eetlepel	15 ml
1 theelepel	5 ml
1 handje noten	± 30 g
Oven	°C, boven- en onderwarmte
Hetelucht	± 20 °C lager

Slim vooruit werken op zondag

- ○ Kook quinoa en zilvervliesrijst voor: ze blijven 3 dagen goed in de koelkast.
- ○ Kook een paar eitjes voor als snelle snack of lunch.
- ○ Maak bloemkoolrijst en bloemkoolpuree voor dag 2 en 3.
- ○ Was en snijd groenten zoals paprika, wortel en bleekselderij.
- ○ Zet de avond voor dag 3 je overnight oats alvast klaar.






IN ÉÉN OOGOPSLAG

Weekoverzicht

	ONTBIJT	LUNCH	TUSSENDOORTJE	DINER
1 DAG 1 Vis & frisse smaken	 Kwark met walnoten, lijnzaad en bosbessen p. 6	 Volkorenbrood met avocado en gerookte zalm p. 7	 Appelpartjes met amandelen p. 8	 Gegrilde zalm met broccoli en zoete aardappel p. 9
2 DAG 2 Mediterraanse dag	 Roerei met spinazie en champignons p. 11	 Quinoasalade met kikkererwten en feta p. 12	 Griekse yoghurt met frambozen p. 13	 Kipfilet met bloemkoolrijst en sperziebonen p. 14
3 DAG 3 Hollandse klassiekers	 Overnight oats met chiazaad en appel p. 16	 Volkoren crackers met makreel en rucola p. 17	 Worteltjes met hummus p. 18	 Boerenkoolstamppot met bloemkoolpuree p. 19
4 DAG 4 Comfortdag	 Banaan-eipannenkoekjes met kaneel p. 21	 Linzensoep met groenten en roggebrood p. 22	 Gekookt eitje met kruidenzout p. 23	 Kabeljauw met kruidenkorst en asperges p. 24
5 DAG 5 Groen & vers	 Groene smoothie met spinazie en avocado p. 26	 Groenteomelet met salade p. 27	 Geroosterde walnoten p. 28	 Kalkoenballetjes met courgettespaghetti p. 29
6 DAG 6 Kleurrijk genieten	 Volkorenbrood met amandelboter en aardbeien p. 31	 Rode bietensalade met walnoten en geitenkaas p. 32	 Bleekselderij met pindakaas p. 33	 Kikkererwtencurry met zilvervliesrijst p. 34
7 DAG 7 Zondag uitpakken	 Shakshuka p. 36	 Slawraps met hummus, wortel en kip p. 37	 Cottage cheese met cherrytomaatjes p. 38	 Tonijnsteak met salade van zwarte-oogbonen p. 39

VOOR DE HELE WEEK

Boodschappenlijst

Alles wat je nodig hebt voor 7 dagen (1 persoon). Print deze pagina of maak er een foto van en vink af wat je al in huis hebt.

Groente

- [ ] Verse spinazie + babyspinazie (± 250 g)
- [ ] Broccoli (1 kleine)
- [ ] Bloemkool (1 kleine, voor rijst én puree)
- [ ] Boerenkool, gesneden (1 kopje)
- [ ] Sperziebonen (150 g)
- [ ] Groene asperges (1 bosje)
- [ ] Champignons (100 g)
- [ ] Courgettes (2)
- [ ] Komkommers (2)
- [ ] Tomaat (1) + cherrytomaatjes (1 bakje)
- [ ] Paprika's: rood en groen
- [ ] Uien (2) + rode ui (1)
- [ ] Knoflook
- [ ] Wortels (2) + babyworteltjes (1 zak)
- [ ] Bleekselderij (1 bos)
- [ ] Rode biet, gekookt (1)
- [ ] Zoete aardappel (1)
- [ ] Rucola + slabladeren (romaine)
- [ ] Avocado's (2)
- [ ] Verse kruiden: peterselie, tijm, rozemarijn, munt, basilicum
- [ ] Verse gember

Fruit

- [ ] Bosbessen (1 bakje)
- [ ] Frambozen (2 bakjes)
- [ ] Aardbeien (1 bakje)
- [ ] Gemengde bessen of bramen
- [ ] Appels (3)
- [ ] Bananen (3)
- [ ] Citroenen (4)
- [ ] Sinaasappel (1)
- [ ] Watermeloen (een partje)
- [ ] Dadels

Vis, vlees & ei

- [ ] Zalmfilet (150 g)
- [ ] Gerookte zalm (50 g)
- [ ] Kabeljauwfilet (150 g)
- [ ] Verse tonijnsteak (150 g)
- [ ] Makreel in blik (1 klein blikje)
- [ ] Kipfilet (250 g, deels om te koken)
- [ ] Kalkoengehakt (150 g)
- [ ] Magere kipworst of tempeh (100 g)
- [ ] Eieren (10)

Zuivel

- [ ] Magere kwark (200 g)
- [ ] Griekse yoghurt (± 350 g)
- [ ] Cottage cheese (1 bakje)
- [ ] Feta (30 g)
- [ ] Geitenkaas (30 g)
- [ ] Ongezoete amandelmelk (1 liter)

Voorraadkast

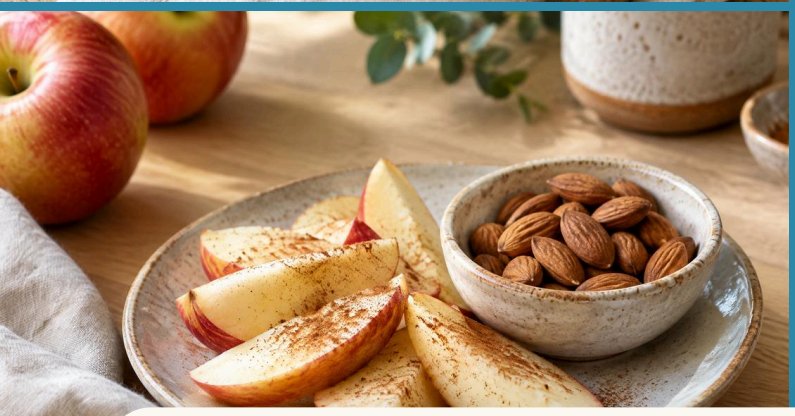
- [ ] Volkorenbrood + roggebrood
- [ ] Volkoren crackers (bijv. Wasa)
- [ ] Havermout
- [ ] Quinoa
- [ ] Zilvervliesrijst
- [ ] Linzen (pot of blik)
- [ ] Kikkererwten (2 blikken)
- [ ] Zwarte-oogbonen (1 blik)
- [ ] Lichte kokosmelk (1 blik)
- [ ] Tomatensaus zonder suiker
- [ ] Milde currypasta
- [ ] Groentebouillon
- [ ] Hummus
- [ ] Amandelboter + pindakaas (100% pinda)
- [ ] Proteïnepoeder (neutraal of vanille)
- [ ] Lijnzaad, chiazaad, pompoenpitten
- [ ] Walnoten + amandelen
- [ ] Pure chocolade (85%)
- [ ] Olijfolie + kokosolie
- [ ] Balsamicoazijn
- [ ] Kaneel, kruidenzout, zout & peper

Dranken

- [ ] Groene, witte en kruidenthee naar keuze (munt, kamille, rooibos, gember)
- [ ] Cafeïnevrije koffie
- [ ] Kokoswater









DAG 1 VAN 7

Vis & frisse smaken

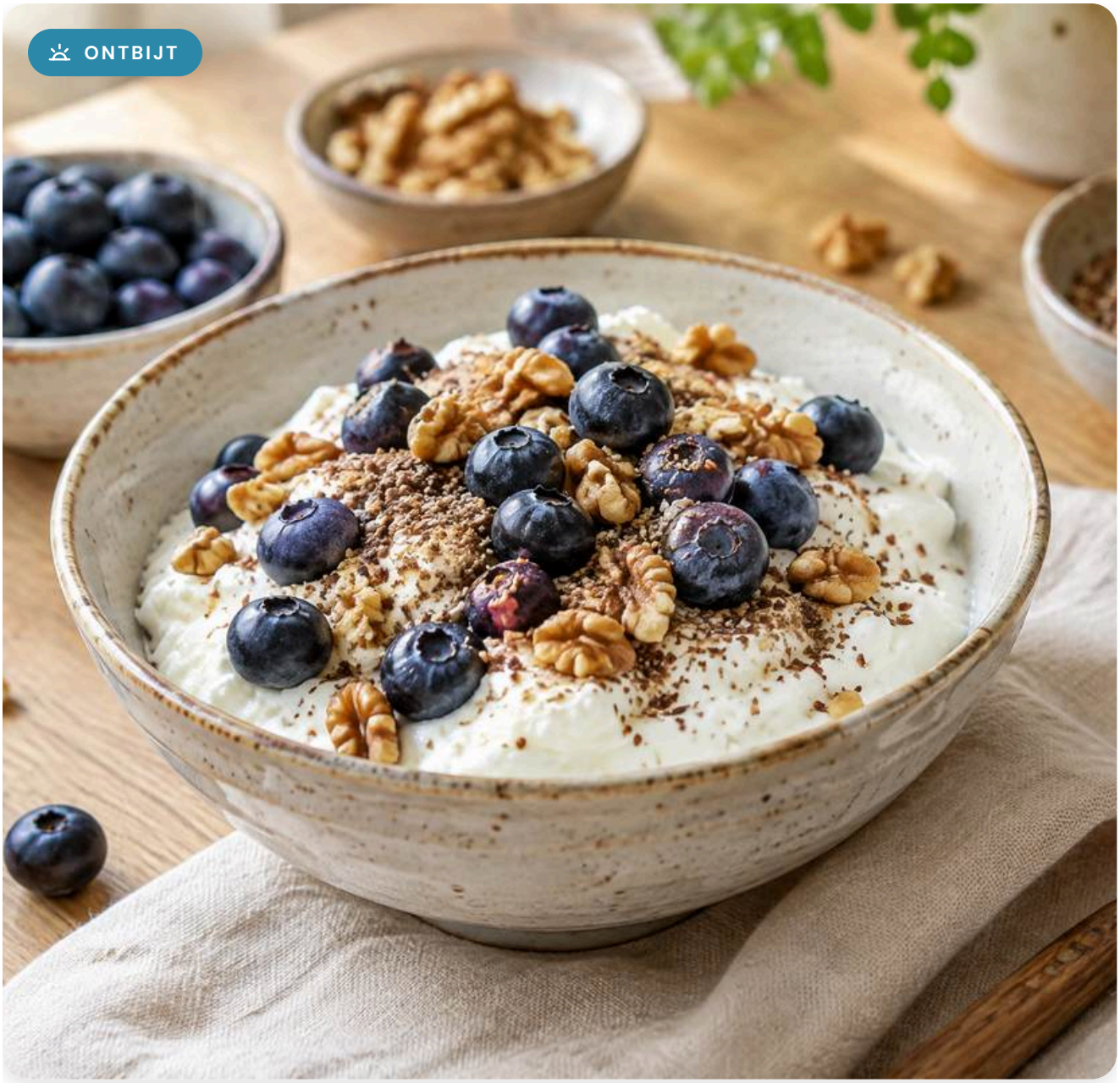
We beginnen de week licht en fris: romige kwark met bessen, een broodje met gerookte zalm en 's avonds zalm uit de oven.

ONTBIJT
Kwark met walnoten, lijnzaad en bosbessen 6

LUNCH
Volkorenbrood met avocado en gerookte zalm 7

TUSSENDOORTJE
Appelpartjes met amandelen 8

DINER
Gegrilde zalm met broccoli en zoete aardappel 9



Kwark met walnoten, lijnzaad en bosbessen

5 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 200 g magere kwark, ongezoet
- 1 eetlepel gemalen lijnzaad
- ¼ kopje gehakte walnoten
- ½ kopje verse bosbessen

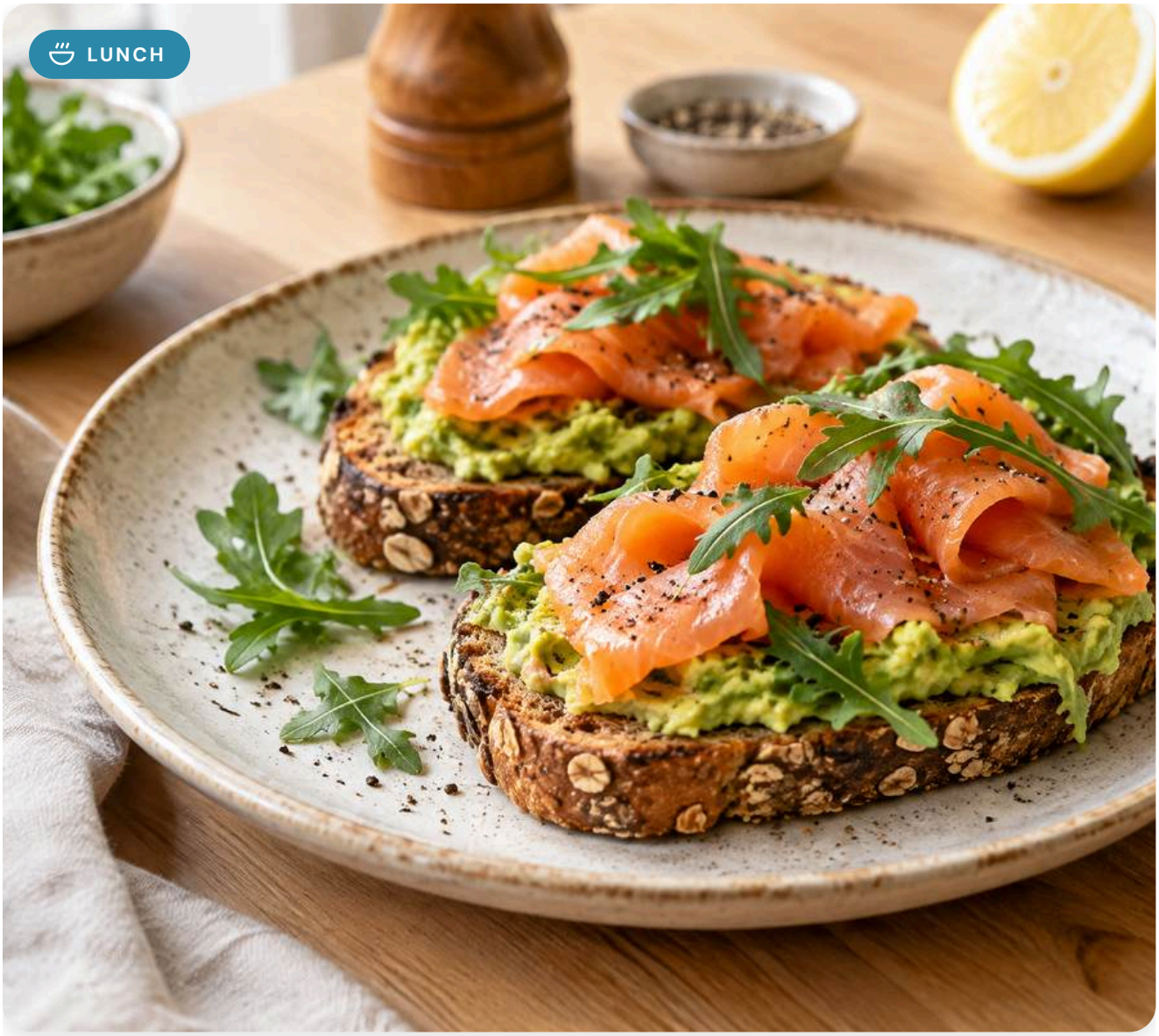
BEREIDING

1. Schep de kwark in een kom en roer het lijnzaad erdoor.
2. Verdeel de gehakte walnoten en de bosbessen over de kwark.
3. Direct serveren.

Tip Rooster de walnoten 2 minuten in een droge koekenpan: dat geeft extra veel smaak.

Lekker erbij

DRANKJE
Groene thee



Volkorenbrood met avocado en gerookte zalm

10 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes volkorenbrood
- ½ rijpe avocado
- 50 g gerookte zalm
- Een snufje versgemalen zwarte peper
- Rucola (optioneel)

BEREIDING

1. Rooster het volkorenbrood licht.
2. Prak de avocado met een vork en smeer uit over de sneetjes.
3. Leg de gerookte zalm erop en breng op smaak met zwarte peper.
4. Maak af met een handje rucola.

Tip Een paar druppels citroensap door de avocado houdt hem mooi groen.

Lekker erbij

DRANKJE
Water met komkommer en munt



Appelpartjes met amandelen

5 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

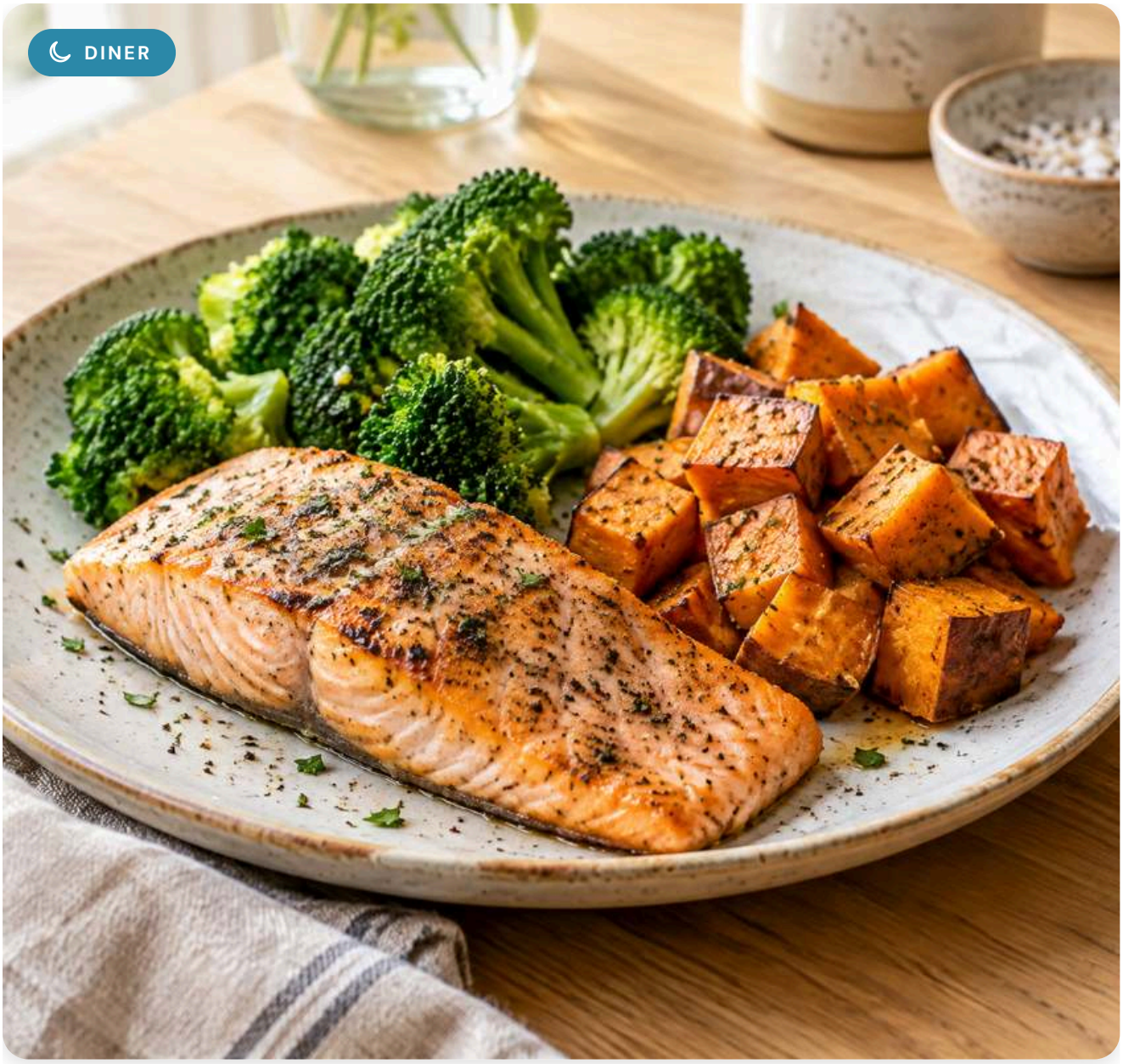
- 1 kleine appel
- 1 handje (± 30 g) ongezouten amandelen
- Een snufje kaneel (optioneel)

BEREIDING

1. Was de appel, snijd hem in partjes en verwijder het klokhuis.
2. Bestrooi de partjes eventueel met wat kaneel.
3. Serveer met de amandelen ernaast.

Lekker erbij

DRANKJE
Kruidenthee, bijvoorbeeld kamille of munt



Gegrilde zalm met broccoli en zoete aardappel

30 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g zalmfilet
- 1 kopje broccoliroosjes
- 1 middelgrote zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Hussel de zoete aardappel met de helft van de olijfolie, zout en peper en bak 25 minuten tot zacht en goudbruin.
2. Breng de zalm op smaak met zout en peper. Grill of bak hem in de rest van de olie 3–4 minuten per kant.
3. Stoom de broccoli in 5–6 minuten beetgaar.
4. Serveer de zalm met de broccoli en de zoete aardappel.

Lekker erbij

DRANKJE
Cafeïnevrije koffie

TOETJE
Een blokje pure chocolade (85% cacao)









DAG 2 VAN 7

Mediterraanse dag

Zonnige smaken uit het zuiden: roerei met spinazie, een frisse quinoasalade met feta en kip met bloemkoolrijst.

ONTBIJT
Roerei met spinazie en champignons 11

LUNCH
Quinoasalade met kikkererwten en feta 12

TUSSENDOORTJE
Griekse yoghurt met frambozen 13

DINER
Kipfilet met bloemkoolrijst en sperziebonen 14



Roerei met spinazie en champignons

10 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 grote eieren
- 1 kopje verse spinazie
- ½ kopje gesneden champignons
- 1 theelepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de champignons 3–4 minuten tot ze zacht zijn.
2. Voeg de spinazie toe en laat slinken.
3. Klop de eieren los met zout en peper en giet ze over de groenten.
4. Roer op laag vuur tot de eieren gaar maar nog smeuïg zijn.

Lekker erbij

DRANKJE
Water met een schijfje citroen



Quinoasalade met kikkererwten en feta

10 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- ½ kopje gekookte quinoa
- ½ kopje gekookte kikkererwten
- ½ komkommer, in blokjes
- ½ tomaat, in blokjes
- 30 g feta, verkruimeld
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- Sap van ½ citroen
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Doe de quinoa, kikkererwten, komkommer en tomaat in een grote kom.
2. Besprenkel met olijfolie en citroensap en breng op smaak met zout en peper.
3. Meng goed en verkruimel de feta erover.

Tip Kook de quinoa de avond ervoor. De salade blijft een dag goed in de koelkast: ideaal als lunchbox.

Lekker erbij

DRANKJE
Hibiscusthee, warm of met ijs



Griekse yoghurt met frambozen

3 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g Griekse yoghurt, ongezoet
- ½ kopje verse frambozen

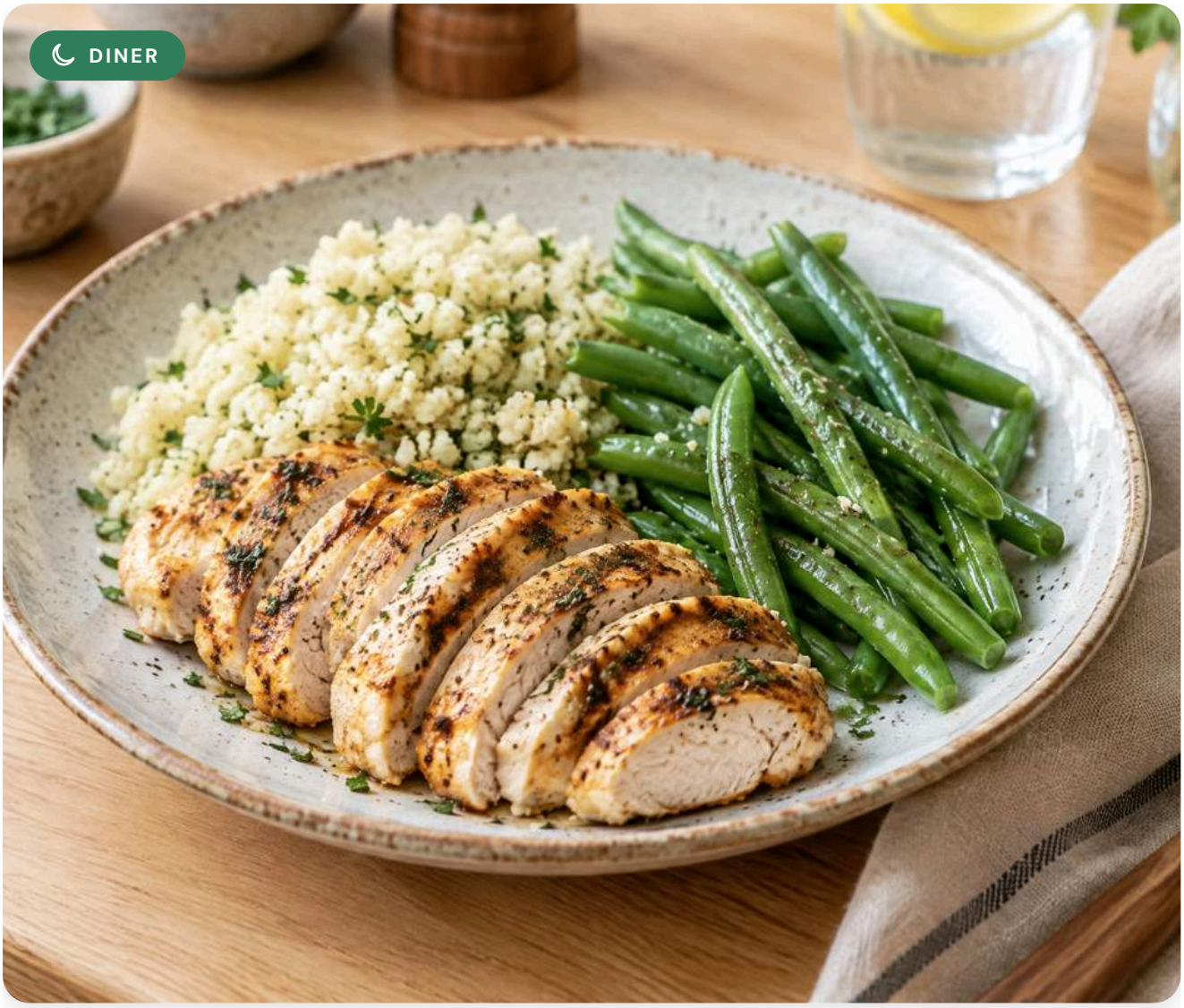
BEREIDING

1. Schep de yoghurt in een schaaltje.
2. Verdeel de frambozen erover.

Tip Plet een paar frambozen met een vork en roer ze er kort doorheen voor een mooie rode swirl.

Lekker erbij

DRANKJE
Een glas koud water



Kipfilet met bloemkoolrijst en sperziebonen

20 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g kipfilet
- 1 kopje bloemkoolrijst
- 1 kopje sperziebonen
- 1 theelepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Breng de kipfilet op smaak met zout en peper en grill of bak hem 5–6 minuten per kant tot hij gaar is.
2. Bak de bloemkoolrijst 4–5 minuten in de olijfolie tot hij zacht is.
3. Stoom de sperziebonen in 6–8 minuten gaar.
4. Snijd de kip in plakken en serveer met de bloemkoolrijst en de bonen.

Tip Bloemkoolrijst zelf maken? Rasp bloemkoolroosjes grof of maal ze kort in de keukenmachine.

Lekker erbij

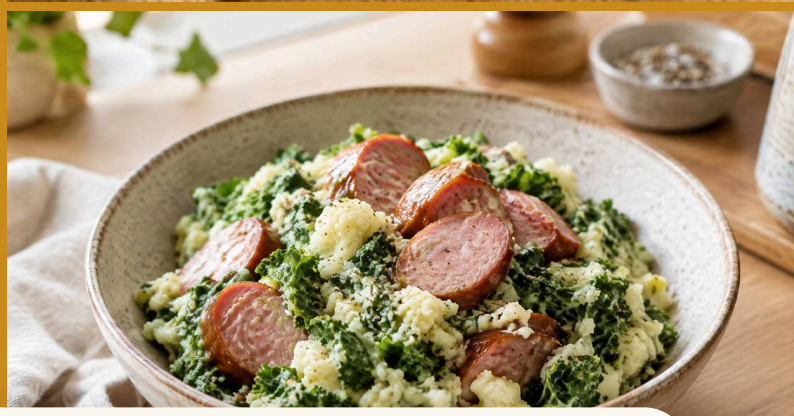
DRANKJE
Cafeïnevrije koffie

TOETJE
Chiazaadpudding met frambozen (chiazaad, amandelmelk en frambozen)









DAG 3 VAN 7

Hollandse klassiekers

Vertrouwde smaken in een nieuw jasje: overnight oats, makreel op een cracker en een stevige boerenkoolstamppot.

ONTBIJT
Overnight oats met chiazaad en appel 16

LUNCH
Volkoren crackers met makreel en rucola 17

TUSSENDOORTJE
Worteltjes met hummus 18

DINER
Boerenkoolstamppot met bloemkoolpuree 19



Overnight oats met chiazaad en appel

5 min + nacht · 1 portie

INGREDIËNTEN

- ½ kopje havermout
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 kopje ongezoete amandelmelk
- ½ appel, geraspt
- Een snufje kaneel

BEREIDING

1. Meng de avond ervoor de havermout, het chiazaad, de amandelmelk en de kaneel in een pot of glas.
2. Roer goed, sluit af en zet de hele nacht in de koelkast.
3. Roer de volgende ochtend nog eens door en schep de geraspte appel erover.

Lekker erbij

DRANKJE
Gemberthee



Volkoren crackers met makreel en rucola

5 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 volkoren crackers (bijv. Wasa)
- 1 klein blikje makreel in water of olijfolie, uitgelekt
- Verse rucolablaadjes
- Sap van ¼ citroen
- Zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Prak de makreel los met het citroensap en wat zwarte peper.
2. Beleg de crackers met rucola.
3. Verdeel de makreel erover en serveer direct.

Lekker erbij

DRANKJE
Water met sinaasappelschijfjes



Worteltjes met hummus

3 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 kopje babyworteltjes
- 2 eetlepels hummus

BEREIDING

1. Spoel de worteltjes af en dep ze droog.
2. Schep de hummus in een schaaltje en dip de worteltjes erin.

Tip Strooi een snufje paprikapoeder of komijn over de hummus.

Lekker erbij DRANKJE Muntthee



Boerenkoolstamppot met bloemkoolpuree

25 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 kopje gesneden boerenkool
- 1 kopje bloemkoolroosjes
- 100 g magere kipworst of gegrilde tempeh
- 1 theelepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Kook de bloemkool in 10–12 minuten zacht, giet af en pureer.
2. Kook de boerenkool in 8–10 minuten zacht en laat goed uitlekken.
3. Meng de boerenkool door de bloemkoolpuree en breng op smaak met zout en peper.
4. Bak de worst of grill de tempeh in de olijfolie en serveer bij de stamppot.

Lekker erbij

DRANKJE
Cafeïnevrije koffie met een snufje kaneel

TOETJE
Griekse yoghurt met een eetlepel pompoenpitten






DAG 4 VAN 7

Comfortdag

Een dag om op te warmen: pannenkoekjes van banaan, een kom linzensoep en kabeljauw met een kruidenkorst.

ONTBIJT
Banaan-eipannenkoekjes met kaneel 21

LUNCH
Linzensoep met groenten en roggebrood 22

TUSSENDOORTJE
Gekookt eitje met kruidenzout 23

DINER
Kabeljauw met kruidenkorst en asperges 24



Banaan-eipannenkoekjes met kaneel

15 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe banaan
- 2 grote eieren
- ½ theelepel kaneel
- 1 theelepel kokosolie, om in te vetten

BEREIDING

1. Prak de banaan fijn in een kom en klop de eieren en de kaneel erdoor tot een glad beslag.
2. Verhit de kokosolie in een antiaanbakpan op middelhoog vuur.
3. Schep kleine hoopjes beslag in de pan en bak ze 2–3 minuten per kant tot ze goudbruin zijn.

Tip Houd de pannenkoekjes klein, dan zijn ze makkelijk te keren. Lekker met een paar blauwe bessen.

Lekker erbij

DRANKJE
Rooibosthee



Linzensoep met groenten en roggebrood

20 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 kopje gekookte linzen
- ½ kopje gehakte groenten (wortel, selderij, ui)
- 1 kopje groentebouillon
- 1 sneetje volkoren roggebrood
- 1 theelepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Fruit de gehakte groenten 4–5 minuten in de olijfolie.
2. Voeg de linzen en de bouillon toe en laat 10–15 minuten zachtjes koken.
3. Breng op smaak met zout en peper. Pureer eventueel de helft voor een romigere soep.
4. Serveer met het roggebrood.

Tip Maak meteen een dubbele portie: de soep is de volgende dag nog lekkerder.

Lekker erbij

DRANKJE
Water met muntblaadjes



Gekookt eitje met kruidenzout

10 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- Een snufje kruidenzout of zout en peper

BEREIDING

1. Kook het ei 8–9 minuten voor hard of 6–7 minuten voor een zachte dooier.
2. Laat schrikken onder koud water en pel het ei.
3. Halveer en bestrooi met kruidenzout.

Tip Kook er meteen een paar extra: in de koelkast blijven ze 3 dagen goed.

Lekker erbij

DRANKJE
Citroenmelissethee



Kabeljauw met kruidenkorst en asperges

20 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g kabeljauwfilet
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel verse gehakte kruiden (peterselie, tijm, rozemarijn)
- 1 kopje verse groene asperges
- Sap van ½ citroen
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de kabeljauw in een ovenschaal, bestrijk met olijfolie en bestrooi met zout, peper en de kruiden.
3. Leg de asperges ernaast en besprenkel ze met een beetje olie, zout en peper.
4. Bak 12–15 minuten tot de vis gaar is en besprenkel voor het serveren met citroensap.

Lekker erbij

DRANKJE
Kamillethee

TOETJE
Een handje amandelen met een dadel









DAG 5 VAN 7

Groen & vers

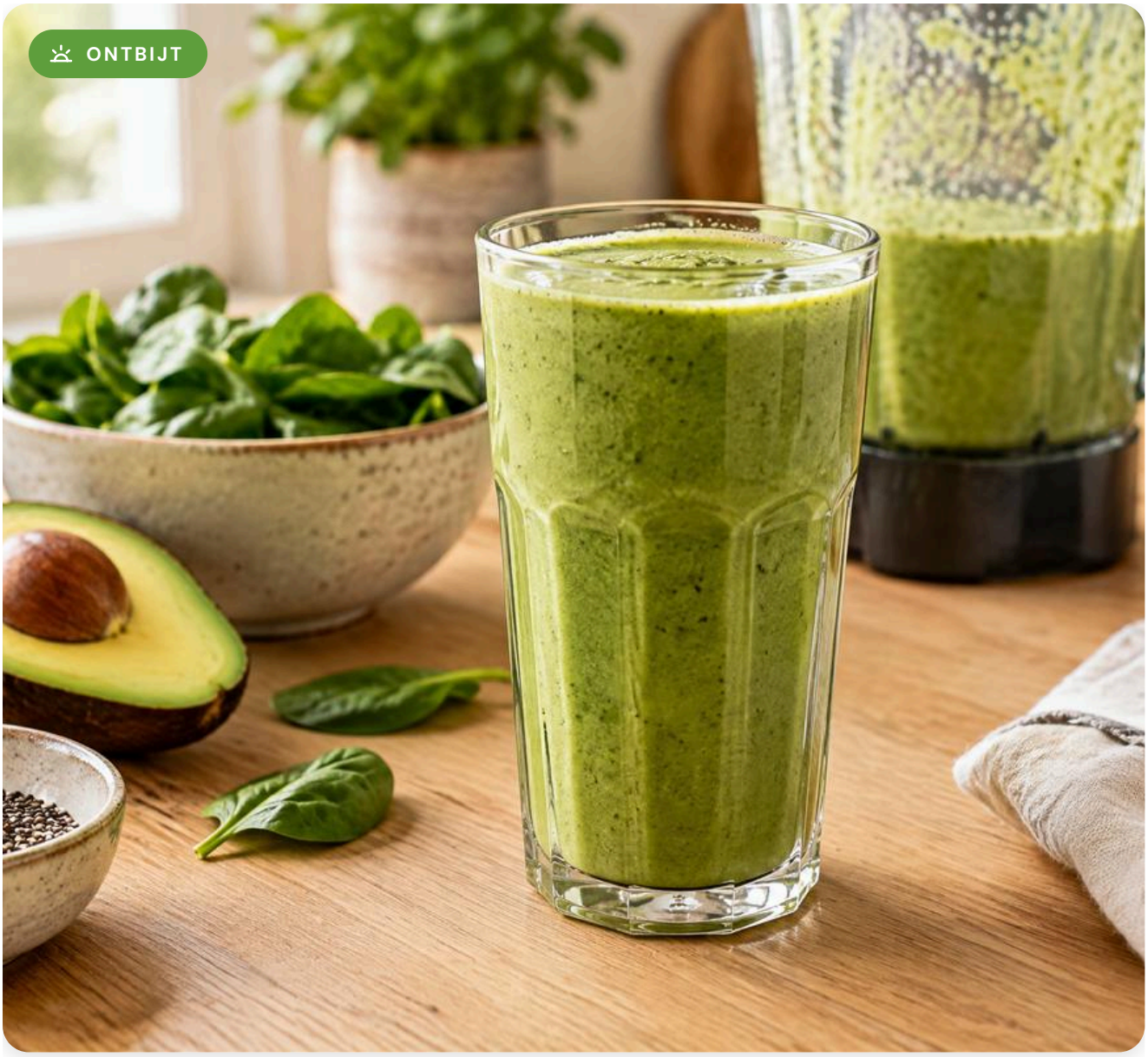
Veel groen op je bord: een romige smoothie, een groenteomelet en balletjes in tomatensaus op courgettespaghetti.

ONTBIJT
Groene smoothie met spinazie en avocado 26

LUNCH
Groenteomelet met salade 27

TUSSENDOORTJE
Geroosterde walnoten 28

DINER
Kalkoenballetjes met courgettespaghetti 29



Groene smoothie met spinazie en avocado

5 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 kopje verse spinazie
- ½ avocado
- 1 schep proteïnepoeder (neutraal of vanille)
- 1 kopje ongezoete amandelmelk
- ½ kopje water, of meer naar wens

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender.
2. Mix tot een gladde, romige smoothie.
3. Voeg nog wat water toe als je hem dunner wilt.

Tip Een halve bevroren banaan maakt de smoothie extra romig en zoet.

Lekker erbij

DRANKJE
Kokoswater



Groenteomelet met salade

15 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 grote eieren
- ¼ kopje gehakte rode paprika
- ¼ kopje gehakte ui
- ¼ kopje gehakte courgette
- 1 theelepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Groene salade als bijgerecht

BEREIDING

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de paprika, ui en courgette 4–5 minuten.
2. Klop de eieren los met zout en peper en giet ze over de groenten.
3. Laat op laag vuur stollen, vouw de omelet dubbel en serveer met de salade.

Lekker erbij

DRANKJE
Witte thee



Geroosterde walnoten

5 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 handje (± 30 g) walnoten
- Een snufje zeezout of kaneel (optioneel)

BEREIDING

1. Rooster de walnoten 3–4 minuten in een droge koekenpan en schud ze regelmatig om.
2. Laat even afkoelen en bestrooi met zeezout of kaneel.

Lekker erbij

DRANKJE
Een groot glas water met ijs



Kalkoenballetjes met courgettespaghetti

25 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g kalkoengehakt
- ¼ ui, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel verse gehakte peterselie
- Zout en peper naar smaak
- 1 grote courgette, in slierten (courgettespaghetti)
- ½ kopje tomatensaus zonder toegevoegde suiker
- 1 theelepel olijfolie

BEREIDING

1. Meng het gehakt met de ui, knoflook, peterselie, zout en peper en draai er kleine balletjes van.
2. Bak de balletjes rondom goudbruin in de olijfolie.
3. Voeg de tomatensaus toe en laat 10 minuten zachtjes sudderen tot de balletjes gaar zijn.
4. Bak de courgettespaghetti 2–3 minuten in een andere pan en serveer met de balletjes.

Lekker erbij

DRANKJE
Cafeïnevrije koffie

TOETJE
Gebakken appel met kaneel









DAG 6 VAN 7

Kleurrijk genieten

Een bord vol kleur: aardbeien op je brood, een salade met rode biet en geitenkaas en een milde curry met kikkererwten.

ONTBIJT
Volkorenbrood met amandelboter en aardbeien 31

LUNCH
Rode bietensalade met walnoten en geitenkaas 32

TUSSENDOORTJE
Bleekselderij met pindakaas 33

DINER
Kikkererwtencurry met zilvervliesrijst 34



Volkorenbrood met amandelboter en aardbeien

5 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes volkorenbrood
- 2 eetlepels amandelboter, zonder toegevoegde suiker
- ½ kopje gesneden aardbeien

BEREIDING

1. Rooster het volkorenbrood.
2. Smeer de amandelboter erop.
3. Bedek met de gesneden aardbeien.

Tip Strooi er nog wat amandelschaafsel of chiazaad over voor een knapperige bite.

Lekker erbij

DRANKJE
Brandnetelthee



Rode bietensalade met walnoten en geitenkaas

10 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 middelgrote rode biet, gekookt
- ¼ kopje gehakte walnoten
- 30 g geitenkaas
- 1 handje babyspinazie
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Snijd de gekookte biet in blokjes.
2. Leg de spinazie in een kom en verdeel de biet en de walnoten erover.
3. Klop de olijfolie, balsamico, zout en peper door elkaar en sprenkel over de salade.
4. Kruimel de geitenkaas erover en meng voorzichtig.

Lekker erbij

DRANKJE
Water met komkommerschijfjes



Bleekselderij met pindakaas

5 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 stengels bleekselderij
- 2 eetlepels pindakaas (100% pinda)

BEREIDING

1. Was de bleekselderij en snijd de stengels in stukken van 8–10 cm.
2. Vul de holte met pindakaas.

Lekker erbij

DRANKJE
Gember-citroenthee



Kikkererwtencurry met zilvervliesrijst

25 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 kopje gekookte kikkererwten
- ½ kopje lichte kokosmelk
- ½ kopje gemengde groenten (wortel, erwten, paprika)
- 1 eetlepel milde currypasta
- ½ kopje gekookte zilvervliesrijst
- 1 theelepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Verhit de olijfolie in een pan en bak de currypasta 1 minuut.
2. Voeg de groenten toe en bak 5 minuten.
3. Voeg de kikkererwten en de kokosmelk toe en laat 10–15 minuten op laag vuur indikken.
4. Breng op smaak met zout en peper en serveer met de rijst.

Lekker erbij

DRANKJE
Warm water met citroen en gember

TOETJE
Zelfgemaakt bananenijs (bevroren banaan, glad gepureerd)









DAG 7 VAN 7

Zondag uitpakken

Een feestelijke afsluiter: shakshuka als brunch, frisse slawraps en een gebakken tonijnsteak.

ONTBIJT
Shakshuka 36

LUNCH
Slawraps met hummus, wortel en kip 37

TUSSENDOORTJE
Cottage cheese met cherrytomaatjes 38

DINER
Tonijnsteak met salade van zwarte-oogbonen 39



Shakshuka

20 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 grote eieren
- 1 kopje tomatensaus zonder toegevoegde suiker
- ¼ ui, gehakt
- ¼ groene paprika, gehakt
- 1 teentje knoflook, gehakt
- 1 theelepel olijfolie
- Verse peterselie ter garnering
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui, paprika en knoflook tot ze zacht zijn.
2. Voeg de tomatensaus toe en laat 5–7 minuten pruttelen.
3. Maak twee kuiltjes in de saus en breek in elk kuiltje een ei.
4. Laat met de deksel op de pan 6–8 minuten op laag vuur garen. Breng op smaak en garneer met peterselie.

Tip Een halve theelepel komijn of paprikapoeder in de saus geeft een echte oosterse smaak.

Lekker erbij

DRANKJE
Echinaceathee



Slawraps met hummus, wortel en kip

10 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 grote slabladeren (romaine of ijsberg)
- 2 eetlepels hummus
- ½ wortel, geraspt
- 100 g gekookte kip, in reepjes
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Smeer de hummus op de slabladeren.
2. Verdeel de geraspte wortel en de kip erover en breng op smaak.
3. Rol de bladeren op tot wraps.

Tip Zet de wraps vast met een cocktailprikker, dan blijven ze mooi dicht.

Lekker erbij

DRANKJE
Water met stukjes watermeloen



Cottage cheese met cherrytomaatjes

3 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- ½ kopje cottage cheese
- ½ kopje cherrytomaatjes, gehalveerd
- Zwarte peper en verse basilicum (optioneel)

BEREIDING

1. Schep de cottage cheese in een schaaltje.
2. Verdeel de tomaatjes erover en maak af met peper en basilicum.

Lekker erbij

DRANKJE
Cafeïnevrije groene thee



Tonijnsteak met salade van zwarte-oogbonen

15 min · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g verse tonijnsteak
- 1 kopje gekookte zwarte-oogbonen
- ¼ rode ui, fijngehakt
- 1 eetlepel verse gehakte peterselie
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- Sap van ½ citroen
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Meng de bonen, rode ui en peterselie met het grootste deel van de olijfolie, het citroensap, zout en peper.
2. Breng de tonijn op smaak met zout en peper.
3. Verhit een koekenpan op hoog vuur met de rest van de olie en bak de tonijn 1–2 minuten per kant (of langer naar wens).
4. Snijd de tonijn in plakken en serveer op de bonensalade.

Lekker erbij

DRANKJE
Cafeïnevrije koffie

TOETJE
Een schaaltje gemengde bessen (bramen, frambozen)








EET SMAKELIJK

Fijne week *aan tafel!*

Heb je je favorieten gevonden? Herhaal het menu, wissel dagen om of combineer recepten op je eigen manier.