

Quick & Easy Weekmenu - 7/7/7

**Speciaal voor jou:
Voeding ipv vulling.
Gezond, voedzaam en snel klaar**



Ik vind dat lekker en gezond eten voor iedereen haalbaar moet zijn, óók als je het druk hebt. Daarom heb ik dit volledige weekmenu zorgvuldig voor je uitgedacht.

Er zijn slechts 2 echte kookmomenten voorzien: op zondag en op woensdag. Op de andere dagen tover je binnen 5 minuten een evenwichtige maaltijd op tafel. Gezond, voedzaam én lekker. Laat je inspireren en geniet van het gemak!

Alle gerechten zijn voor 1 persoon

Opgemaakt obv dit profiel:

Vrouw
38 jaar
65kg, 165cm
hoofdzakelijk zittend beroep
2u beweging per week



preps

zondag

Voorbereidingen voor zondag, maandag en dinsdag:

- Was de volledige aubergine en snijd in schijfjes. Verdeel dit over 3 porties van ongeveer 100 gram (voor zondag, maandag en dinsdag).
- Was 1 volledige broccoli en snijd deze volledig in kleine roosjes. Verdeel dit over 2 porties van 150 gram (voor zondag en dinsdag).
- (Indien het rauwe rode biet is:) Schil de rode biet en snijd hem in stukjes. Breng water aan de kook en laat hem 5 à 7 min koken tot hij gaar is. Giet hem af en laat hem afkoelen. Bewaar in de koelkast.
- Schil de volledige zoete aardappel en snij in schijfjes van ongeveer 1 cm. Bak ze in een pan met kokosolie tot ze aan elke kant goudbruin zijn. Laat de zoete aardappel afkoelen, verdeel in 2 porties (maandag, dinsdag) en bewaar in de koelkast.
- Was de rucola indien nodig en zwier ze goed droog. Verdeel eventueel al in porties (25g voor maandag en 50g voor dinsdag en 25g voor donderdag).
- Snijd de kipfilet in blokjes en marineer in bakje met peper, zout en paprikapoeder. (voor maandag)
- Spoel 100g quinoa in een zeef grondig af met warm water. Kook 100g quinoa in 200ml water. Kook het gaar zoals aangegeven op de verpakking. Giet de quinoa af en laat het uitdampen. Gebruik de helft voor vandaag en bewaar de helft voor donderdag in de koelkast.
- Breng water aan de kook en leg 2 eitjes er voorzichtig in. Laat ze gedurende 8 minuten in kokend water zitten. Haal de eitjes uit het water en spoel af onder koud water.

zondag

Koolhydraten: 158,6	Groenten: 425 g
Eiwitten: 99,5g	Fruit: 160 g
Vetten: 78,2g	Noten / Zaden: 17,3 g
Vezels: 31,8g	1742 kcal

INGREDIËNTEN

Griekse yoghurt
(180g)
Granola (40g)
Blauwe bessen (30g)
1 banaan
1 lepel chiazaad

Ontbijt

Bereiding:

Schep de Griekse yoghurt in een kom. Meng het chiazaad erdoorheen en laat dit 5 minuten staan zodat het zaad het vocht kan binden (beter voor de darmbarrière). Snijd de banaan in schijfjes in je yoghurt. Top de yoghurt af met de granola en de blauwe bessen.

INGREDIËNTEN

1 lepel kokosolie
1 stuk zalmfilet
(180g)
quinoa (50g)
courgette (125g, uit diepvries)
1/3 aubergine
1/2 broccoli
zwarte peper
zeezout
kurkumapoeder
platte peterselie

Middagmaal

Bereiding:

Spoel de 100g quinoa in een zeef grondig af met warm water (om saponinen te verwijderen). Kook de quinoa in 200ml water in circa 12 minuten gaar. Giet af en laat uitdampen. (bewaar de helft voor donderdag)

Snijd de aubergine in schijfjes van ongeveer 1 cm. Snijd de broccoli in kleine roosjes.

Verhit 1 eetlepel kokosolie in een ruime pan en leg er de schijfjes diepvries courgette en aubergine in. Bak ze circa 3 min aan elke kant tot ze gaar zijn.

Haal de courgette en aubergine uit de pan en bak er de zalmfilet in. Laat hem 3 à 4 min aan elke kant goudbruin en gaar bakken. Breng op smaak met peper & zout.

Stoom de broccoli in weinig water in 6-8 minuten beetgaar. Leg alles op je bord en werk af met fijngehakte platte peterselie, een snuifje zwarte peper, & zeezout en een koffielepel kurkumapoeder.

zondag

Koolhydraten: 158,6	Groenten: 425 g
Eiwitten: 99,5g	Fruit: 160 g
Vetten: 78,2g	Noten / Zaden: 17,3 g
Vezels: 31,8g	1742 kcal

INGREDIËNTEN

2 eitjes
lepeltje kokosolie
2 sneetjes
zuurdesembrood
ghee
⅛ komkommer
(50g)
zwarte peper
zeezout

Avondmaal

Bereiding:

Verhit 1 koffielepel kokosolie in een koekenpan en bak hierin 2 eitjes (spiegelei of roerei naar wens). Breng op smaak met peper en zout.

Rooster eventueel de 2 sneetjes zuurdesembrood licht en besmeer ze met een dun laagje ghee. Leg de gebakken eitjes erop.

Snijd de komkommer in schijfjes en leg ze op je brood of eet ze apart erbij.

maandag

Koolhydraten: 155,5g	Groenten: 509 g
Eiwitten: 116,1g	Fruit: 210 g
Vetten: 75,4g	Noten / Zaden: 17,3 g
Vezels: 33,2g	1759 kcal

INGREDIËNTEN

Griekse yoghurt
(180g)
granola (40g)
1 kiwi
1 lepel lijnzaad

Ontbijt

Bereiding:

Doe de Griekse yoghurt in een kom. Schil de kiwi en snijd deze in blokjes in je yoghurt. Strooi het gebroken lijnzaad en de granola over de yoghurt en eet smakelijk.

INGREDIËNTEN

1 rode biet (144g)
1 appel (135g)
feta (50g)
rucola (25g)
1 lepel olijfolie
peper, zeezout
1 lepel honing
2 sneetjes
zuurdesembrood
ghee

Middagmaal

Bereiding:

Snijd de rode biet en de appel (met schil, mits goed gewassen) in stukjes. (de rode biet heb je normaal al zondag bewerkt)
Meng in een grote kom de rucola met de rode biet en appel.
Verkruiemel de feta eroverheen
Maak een dressing van extra vierge olijfolie, 1 eetlepel honing, zwarte peper en zeezout. Giet over de salade en schep voorzichtig om.
Besmeer de 2 sneetjes zuurdesembrood met ghee en serveer deze bij de rijke salade.

maandag

Koolhydraten: 155,5g	Groenten: 509 g
Eiwitten: 116,1g	Fruit: 210 g
Vetten: 75,4g	Noten / Zaden: 17,3 g
Vezels: 33,2g	1759 kcal

INGREDIËNTEN

1 lepel ghee
kipfilet (200g)
spinazie (150g uit
diepvries)
1/3 aubergine
1/2 zoete
aardappel (90g)
feta (50g)
peper, zeezout
paprikakruiden
platte peterselie

Avondmaal

Bereiding:

Schil de halve zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes (hoe kleiner, hoe sneller gaar). Snijd ook de 1/3 aubergine in blokjes. Snijd de kipfilet in reepjes. (deze voorbereiding heb je normaal reeds gedaan op zondag)

Smelt een eetlepel ghee in een pan en bak de gesneden kipfilet met peper, zout en paprikapoeder rondom goudbruin en laat garen in circa 6-8 minuten. Haal de kip uit de pan.

Doe de (reeds gegaarde) zoete aardappelschijfjes en aubergine in de pan.

Voeg de 150g spinazie toe en laat het geheel opwarmen.

Schep de kipfilet terug bij de warme groenten totdat alles mooi warm heeft. Serveer de kip en groeten op je bord en brokkel er de 50g feta over. Werk af met verse platte peterselie.

dinsdag

Koolhydraten: 126,9g	Groenten: 440 g
Eiwitten: 96,7g	Fruit: 170 g
Vetten: 84,6g	Noten / Zaden: 17,3 g
Vezels: 26,9g	1663 kcal

INGREDIËNTEN

Griekse yoghurt
(180g)
granola (40g)
1 peer
30 gr blauwe bessen
1 lepel hennepzaad

Ontbijt

Bereiding:

Schep de Griekse yoghurt in een kom. Snijd de peer in stukjes (de pel mag je behouden mits gewassen, verwijder het klokhuis). Garneer de yoghurt met de granola, stukjes peer, blauwe bessen en strooi het hennepzaad eroverheen.

INGREDIËNTEN

2 sneetjes
zuurdesembrood
ghee
2 eitjes
geitenkaas (50g)
rucola (50g)
½ komkommer
(50g)
peper, zeezout

Middagmaal

Bereiding:

Kook de 2 eieren in 6 tot 7 minuten halfhard tot hard. Laat ze schrikken, pel ze en snijd ze in schijfjes. (normaal heb je de eitjes zondag al gekookt)
Snijd de komkommer in schijfjes.
Besmeer de 2 sneetjes zuurdesembrood met ghee. Leg hier de sneetjes geitenkaas (50g) op.
Verdeel de schijfjes ei over de kaas en breng op smaak met zwarte peper en zeezout.
Serveer het brood met rucola (50g) en de komkommerschijfjes erop of ernaast.

dinsdag

Koolhydraten: 126,9g	Groenten: 440 g
Eiwitten: 96,7g	Fruit: 170 g
Vetten: 84,6g	Noten / Zaden: 17,3 g
Vezels: 26,9g	1663 kcal

INGREDIËNTEN

1 lepel kokosolie
bio rundsgehakt
(160g)
1/3 aubergine
1/2 broccoli (150g)
1/2 zoete
aardappel (90g)
peper, zeezout
paprikakruiden
kurkumakruiden

Avondmaal

Bereiding:

Snijd de broccoli in kleine roosjes. Schil de zoete aardappel en snijd in dunne blokjes. Snijd de aubergine in blokjes. (heb je normaal zondag al gedaan.)

Verhit de eetlepel kokosolie in een diepe pan of wok. Voeg het rundsgehakt toe en roer 4 à 5 min met een houten spatel tot het vlees bruin gebakken is. Kruid met zwarte peper, zeezout en paprikapoeder. Haal het vlees uit de pan.

Laat de broccoli, aubergine en zoete aardappel nog even opwarmen in de pan en kruid af met kurkumakruiden.

Voeg het rundsgehakt toe aan de groentjes en serveer het geheel op een bord. Werk af met platte peterselie.

preps

woensdag

Voorbereidingen voor woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag:

- Was 1 hele bloemkool. Snijd deze volledig in roosjes. Stoom de bloemkoolroosjes in 5 à 6 min beetgaar. Verdeel de bloemkool in 3 porties van ongeveer 100 gram (voor donderdag, vrijdag en zaterdag).
- Snij 1 ui in fijne stukjes en bewaar de helft voor vrijdag in een afgesloten potje.
- Snij de champignons in kwarten.
- Was de wortel en pastinaak en snijd in dunne plakjes of halve maantjes (er zitten veel voedingsstoffen in en net onder de schil). Gebruik vandaag de wortel en de helft van de pastinaak. De andere helft is voor vrijdag.
- Giet een klein laagje water in een pot en doe er $\frac{1}{2}$ pastinaak (portie voor vrijdag) en $\frac{1}{3}$ bloemkoolroosjes (portie voor vrijdag) in met wat zeezout. Zet het deksel op de pot en breng aan de kook en laat de groenten helemaal zacht worden. Giet overtollig water af (je hebt nog een beetje kookvocht nodig) en stamp met een pureestamper tot een puree. Laat afkoelen en bewaar in de koelkast tot vrijdag.
- Laat 50g edamame bonen in weinig water stomen voor een 3-tal minuten.
- Snij de resterende 200g kipfilet in blokjes voor vandaag.
- Breng water aan de kook en leg 1 ei er voorzichtig in. Laat het 6 minuten in kokend water zitten. Haal het ei uit het water en spoel af onder koud water. Leg het ongepeld in de koelkast en bewaar tot zaterdag.
- Haal 50g avocado uit de diepvries en bewaar het in een potje in de koelkast tot zaterdag.

woensdag

Koolhydraten: 183g	Groenten: 450 g
Eiwitten: 118,4g	Fruit: 135 g
Vetten: 55,2g	Noten / Zaden: 17,3 g
Vezels: 28,7g	1706 kcal

INGREDIËNTEN

Appel
Soja vanille yoghurt
(250g)
granola (40g)
1 lepel hennepzaad

Ontbijt

Bereiding:

Schep de soja vanille yoghurt in een ruime kom. Snij de appel in kleine blokjes (met schil indien gewassen). Meng het fruit en de granola door de yoghurt en strooi het hennepzaad erover.

INGREDIËNTEN

4 crackers
(Le Pain des Fleurs,
4 granen)
1 lepel ghee
cottage cheese
(60g)
gerookte zalm (1/2
pakje: 70g)
1/4 komkommer
(100g)
preischeuten (1/2
bakje: 20g)

Middagmaal

Bereiding:

Leg de 4 crackers klaar op een bord.
Besmeer elke cracker in met ghee en cottage cheese.
Verdeel de 70g gerookte zalm over de cottage cheese.
Snijd de komkommer in plakjes. Beleg de crackers met de preischeuten en een paar plakjes komkommer. Eet de resterende komkommer er los bij.

woensdag

Koolhydraten: 183g	Groenten: 450 g
Eiwitten: 118,4g	Fruit: 135 g
Vetten: 55,2g	Noten / Zaden: 17,3 g
Vezels: 28,7g	1706 kcal

INGREDIËNTEN

Soba noedels (90g)

1 lepel kokosolie

½ ui

teentje(s) look

1 kipfilet (200g)

1 wortel

champignons

(125g, ½ bakje)

½ pastinaak (75g)

kokosmelk (100g)

peper, zeezout

paprikapoeder

kurkumapoeder

Avondmaal

Bereiding:

Kook de soba noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking (vaak circa 5-6 minuten in kokend water). Giet af in een zeef en spoel direct af met koud water om te voorkomen dat ze gaan plakken.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de kipfilet in blokjes. Snijd de wortel en pastinaak in dunne schijfjes, en de champignons in 2 of in 4.

Smelt de kokosolie in een wok of pan. Fruit de ui en knoflook 1 minuut aan. Voeg de champignons toe en laat bakken op hoog vuur. Haal alles uit de pan en bewaar even apart.

Voeg kipfiletblokjes toe en bak deze rondom bruin.

Voeg de wortel, pastinaak toe. Breng royaal op smaak met zwarte peper, zeezout, paprikapoeder en kurkumapoeder. Bak de groenten 5 minuten mee.

Giet de champignons, ui, look terug in de pan en voeg 100g kokosmelk toe. Laat het geheel 6-8 minuten zachtjes pruttelen tot de groenten gaar zijn.

Schep op het allerlaatst de koude soba noedels door de warme kokos-currysaus tot ze warm zijn en serveer direct.

donderdag

Koolhydraten: 142,7g Groenten: 425 g
Eiwitten: 94,2g Fruit: 110 g
Vetten: 95,9g Noten / Zaden: 17,3 g
Vezels: 31g 1802 kcal

INGREDIËNTEN

Griekse yoghurt
(180g)
granola (40g)
1 kiwi
35g blauwe bessen
1 lepel lijnzaad

Ontbijt

Bereiding:

Doe de Griekse yoghurt in een kom. Schil de kiwi en snijd in stukken. Garneer de yoghurt met de granola, lijnzaad, kiwi en de blauwe bessen.

INGREDIËNTEN

2 sneetjes
zuurdesembrood
2 eitjes
rucola (25g)
1 tomaat
⅓ komkommer
(50g)
1 koffielepel ghee

Middagmaal

Bereiding:

Bak 2 eieren in een pan (spiegelei of geklutst) met ghee. Beleg het brood met de warme eitjes en kruid met zwarte peper en zeezout. Leg de rucola en de schijfjes tomaat en komkommer erbij of ernaast.

donderdag

Koolhydraten: 142,7g Groenten: 425 g
Eiwitten: 94,2g Fruit: 110 g
Vetten: 95,9g Noten / Zaden: 17,3 g
Vezels: 31g 1802 kcal

INGREDIËNTEN

quinoa (50g)
makreelfilet (125g)
1 koffielepel
kokosolie
1 teentje look
spruitjes (150g uit
diepvries)
1/3 bloemkool
(100g)
fetakaas (50g)
1 el olijfolie
peper, zeezout
paprikapoeder
kurkumapoeder
platte peterselie

Avondmaal

Bereiding:

Spoel de 50g quinoa af en kook in circa 12 minuten gaar. Giet af.
(heb je normaal zondag al gedaan)

Snijd de 1/3 bloemkool in heel kleine roosjes. (heb je normaal
woensdag al gedaan.)

Snijd de knoflook fijn.

Verhit de kokosolie in een wok. Voeg de knoflook, gehalveerde
spruitjes en bloemkoolroosjes toe. Zet het deksel op de pan.

Wok de groenten op middelhoog vuur in circa 10-12 minuten
goudbruin en beetgaar.

Voeg de gekookte quinoa toe.

Voeg peper, zout, kurkuma en paprikapoeder toe en laat alles
nog wat opwarmen.

Laat de makreelfilet uit blik uitlekken.

Schep de quinoa met groenten op een bord, verdeel de
makreelfilet erover en verkruimel de feta eroverheen.

Besprenkel met een klein beetje extra vierge olijfolie en verse
platte peterselie.

vrijdag

Koolhydraten: 134,1g	Groenten: 355 g
Eiwitten: 97,8g	Fruit: 160 g
Vetten: 74,9g	Noten / Zaden: 30,3 g
Vezels: 28,4g	1600 kcal

INGREDIËNTEN

Griekse yoghurt
(180g)
granola (40g)
1 banaan
30g blauwe bessen
1 lepel chiazaad

Ontbijt

Bereiding:

Roer het chiazaad door de Griekse yoghurt. Snijd de banaan in schijfjes in je yoghurt. Werk de yoghurtbowl af met de granola en blauwe bessen.

INGREDIËNTEN

2 sneetjes
zuurdesembrood
ghee
cottage cheese
(60g)
½ pakje gerookte
zalm (70g)
beetje citroensap
½ pakje
preischeuten (20g)

Middagmaal

Bereiding:

Rooster ev de 2 sneetjes zuurdesembrood heel licht en besmeer ze met een mespuntje ghee. Verdeel de 60g cottage cheese over het brood en leg de 70g gerookte zalm erop. Besprenkel de zalm met een paar druppels vers uitgeknepen citroensap en werk af met de preischeuten.

vrijdag

Koolhydraten: 134,1g	Groenten: 355 g
Eiwitten: 97,8g	Fruit: 160 g
Vetten: 74,9g	Noten / Zaden: 30,3 g
Vezels: 28,4g	1600 kcal

INGREDIËNTEN

1 koffielepel
kokosolie
bio rundhamburger
(150g)
ui (35g)
champignons (125g)
1/3 bloemkool
(100g)
½ pastinaak (75g)
1 ei
1 lepel hennepzaad
peper, zeezout
kurkumapoeder
paprikapoeder
platte peterselie

Avondmaal

Bereiding:

Schil de pastinaak en snijd deze samen met de 1/3 bloemkool in stukken. (heb je normaal woensdag al gedaan)

Haal de pastinaak-bloemkool puree uit de koelkast en breng op smaak met 1 ei, zwarte peper, zeezout en kurkumapoeder.

Snipper de ui en snijd de champignons in schijfjes. (heb je normaal woensdag al gedaan.)

Verhit de kokosolie in een koekenpan. Bak de rundhamburger in circa 3-4 minuten per kant gaar (afhankelijk van hoe rood je hem wilt). Haal de burger uit de pan.

Bak in het resterende vet in dezelfde pan de gesneden ui en champignons goudbruin in 4-5 minuten, op een hoog vuur.

Kruid met peper, zout en paprikapoeder. Voeg op het einde de hamburger toe zodat die warm blijft.

Serveer de rundhamburger op de warme bloemkool-pastinaakpuree en schep de gebakken champignons en uien eroverheen. Garneer met verse platte peterselie en hennepzaad.

zaterdag

Koolhydraten: 117,3g	Groenten: 450 g
Eiwitten: 113,9g	Fruit: 190 g
Vetten: 80,9g	Noten / Zaden: 30,3 g
Vezels: 34,1g	1646 kcal

INGREDIËNTEN

Soja vanille yoghurt
(250g)
granola (40g)
1 peer
1 lepel hennepzaad

Ontbijt

Bereiding:

Giet de soja vanille yoghurt in een kom. Snijd de peer in stukjes (met pel mits gewassen) en voeg deze samen met de granola toe. Strooi het eiwitrijke hennepzaad eroverheen.

INGREDIËNTEN

Blik tonijn in
olijfolie (110g
uitgelekt)
cottage cheese
(60g)
1 ei
¼ komkommer
(100g)
4 crackers (Le Pain
des Fleurs)
avocado (50g, uit
diepvries)
platte peterselie

Middagmaal

Bereiding:

Kook het ei hard (ca. 8 minuten), laat schrikken. (heb je normaal woensdag al gedaan)
Pel het ei en hak in kleine stukjes.
Snijd de komkommer en de 50g avocado in blokjes.
Meng in een kommetje de uitgelekte tonijn met de 60g cottage cheese tot een romige vissalade.
Meng de komkommer, avocado en het ei erdoorheen.
Werk af met wat fijngehakte platte peterselie en breng op smaak met een snufje zeezout en zwarte peper.
Beleg je 4 knapperige crackers met tonijnsalade.

zaterdag

Koolhydraten: 117,3g Groenten: 450 g
Eiwitten: 113,9g Fruit: 190 g
Vetten: 80,9g Noten / Zaden: 30,3 g
Vezels: 34,1g 1646 kcal

INGREDIËNTEN

Zalmfilet (180g)

1 lepelje kokosolie

spinazie (200g uit

diepvries)

edamame bonen

(50g uit diepvries)

1/3 bloemkool

(100g)

1 lepel lijnzaad

Avondmaal

Bereiding:

Snijd de resterende 1/3 bloemkool in heel fijne roosjes. (heb je normaal woensdag al gedaan)

Kook of stoom de bloemkoolroosjes samen met de edamame bonen in 5 minuten beetgaar. (heb je normaal woensdag al gedaan)

Bak de zalmfilet in een pan met kokosolie in circa 4 minuten per kant goudbruin en gaar. Haal de zalm uit de pan.

Voeg de spinazie toe en warm ze op.

Voeg de bloemkoolroosjes en edamame bonen toe en breng op smaak met peper en zout.

Schep ze op een bord en leg de malse zalmfilet er bovenop en bestrooi met lijnzaad.



VOEDING IS NIET ALTIJD DE OPLOSSING.
OP ZOEK NAAR MEER?

Ik help je graag verder

Stefanie Vandewalle

www.ki-ou.be
0499/404170

Plan een afspraak