

Menu maandag t/m vrijdag (Voor 1 persoon gerekend)

- Ontbijt 1: (ma, woe, vrij): **Havermout-appeltaartontbijt (293 kcal)**: melk, havermout, appels en kaneel/koekjeskruiden (optioneel handje nootjes)
- Ontbijt 2 (di/do) **Kwark, bosvruchten en 30 gram muesli of havermout (305 kcal)**
- Snack 1 (ma-vrij): **2 crackertjes, opgerold plakje ham en een aantal snack worteltjes met een 20 g humus (139 kcal).**
- Lunch recept 1 (di-do-vrij): **Pompoensalade (405 kcal)** Rijstgerecht met pompoenblokjes, 1 el olijfolie, zout/peper, zilvervliesrijst, spinazie, 1-2 teentjes knoflook en feta kaas
- Lunch recept 2: **Boerenomelet (310 kcal)**: ei, boerensoepgroenten, paprika, ei, op smaak gebracht met kruiden
- Snack 2(ma-vrij): **schaaltje yoghurt met klein trosje druiven en een kwart sinaasappel (110 kcal)**
- Diner (di-do-vrij): **chicken burrito bowl (450 kcal)**: mais, tomaat, rode ui, kip, fajitakruiden, rijst, bonen
- Diner (ma, woe) **Tonijnsalade (465 kcal)**: met krieltjes, sperziebonen, mais en rode ui
- Snack 3 (ma-vrij): **wrap met cauburgerham, magere verse (smeer)kaas, rucola, snacktomaatjes en kiwi (200 kcal)**. De wrap is lekker met optioneel een handje nootjes

Dagtotalen: di/do/vrij: 1590 kcal, ma/woe:1530 kcal

Boodschappenlijst

- 350 ml melk
- 1 liter magere yoghurt
- 500 gram volle kwark
- 2 elstar appels (ong 300 gram)
- 5 kiwi's
- 250 gram druiven
- 1 doosje gemengd bosvruchten
- 1 sinaasappel
- 250 gram snackworteltjes
- 2 paprika's
- 150 gram boerensoepgroenten
- 450 gram pompoen (1 doosje)
- 1 blik kidneybonen 200 gram
- 1 zak verse spinazie (400-450 gram)
- handje sla: bijv. rucola
- 1x 300 gram mais, 1x klein blikje
- 300 gram sperzieboontjes
- 4 rode uien
- 1 blikje tomatenpuree
- 500 gram snacktomaatjes
- 2 pakjes mini crackers
- humus (naar smaak)
- 3 volkoren wraps
- 300 gram krieltjes
- 300 gram zilvervliesrijst
- 195 gram havermout
- 5 eieren
- 1 (grote) kipfilet, 200 gram
- 2 blikjes tonijn op water
- Couburgerham 1 pakje, 100 gram
- 5 plakken ham
- **optioneel: handje nootjes**
- 150 gram feta
- 50 gram magere smeerkaas
- 1 el fritessaus

kruiden:

- 1 el honing
- 4 teentjes knoflook
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl Italiaanse kruiden (of oregano)
- 1 tl mosterd
- fajitakruiden
- 1,5 el kaneel/koekjeskruiden

Kosten:

Totaal was ik kwijt voor 2 personen €52,80 euro kwijt. Hierbij had ik de kruiden standaard in huis, maar had ik van verschillende dingen nog wel delen over die ik nog een andere keer kan gebruiken (bijv. sperziebonen, mini crackers, half pak wraps, rijst, eieren, smeerkaas etc). Kipfilet koop ik alleen in de aanbieding en heb ik ook aan het totaal bedrag toegevoegd. Zou ik elke week eten zoals nu, kom ik uit op zo'n 216 euro aan boodschappen per maand voor 2 personen.

Bij het bereiden van de recepten ga ik ervanuit dat je de benodigde bakjes (bijvoorbeeld op de eettafel) en de ingrediënten hebt klaar gezet zodat je kunt doorgaan zonder steeds ingrediënten te hoeven zoeken. Haal ook de sperziebonen en de pompoenblokjes uit de vriezer: deze kunnen dan vast ontdooien.

1. Zet een pan op het vuur en kook 300 gram rijst en zet de eierwekker op 11 minuten. Spoel de kidneybonen af en laat 10 minuten op zacht vuur warm worden (klaar als de rijst klaar is).
2. Schenk 300 ml melk, 150 gram havermout en de kaneel in een ovenschaal schil de appels (300 gram totaal) en snijd deze in blokjes en meng met de rest.
3. Vul ondertussen ontbijt 1 bakjes met elk 100 gram fruit (blauwe bessen en frambozen of een mix) en bedek met 200 gram volle kwark en 30 gram havermout en dek af voor in de koelkast
4. Ondertussen is de rijst klaar: verdeel de rijst over 6 porties: lunch 1 en diner 1. Verdeel de kidneybonen over 3 diner-1 schaaltes.
5. Wok vervolgens de spinazie en de knoflook in een wok met een snuf peper/zout en olijfolie en voeg aan het eind de pompoen toe en bak maximaal één minuut mee. Verdeel over 3 schaaltes lunch-1.
6. Snijd de kip en meng met 0,5 zakje fajitakruiden, 1 teen knoflook, 1 tl Italiaanse kruiden, 1 tl honing en bak op. Meng als het gaar is met 1 blikje tomatenpuree en verdeel over diner-1 samen met de rest van de paprika.
7. Bak de krieltjes in de vrijgekomen wok op snijd ondertussen de paprika's in grove stukjes en de uien in halve ringen.
8. Voeg aan het eind bij samen met 2 rode uien toe en bak een paar minuten bij: 3-4 minuten is genoeg. De ui smaakt het lekkerst binnen dit gerecht als het nog stevig is en niet doorbakken.
9. Verkruiemel de feta over lunch-1.
10. Verdeel de snackworteltjes over de snack-1 schaaltes en de rol een plak ham op en voeg erbij samen met 4-5 kleine schaaltes humus
11. Verwarm de oven voor op 180 graden
12. Bak in 2 koekenpan de boerensoepgroenten en één paprika op
13. Kluts ondertussen de 5 eieren met de 1 tl mosterd, 1 tl paprikapoeder, 1 tl peper/zout,
14. Verdeel de groenten over 2 koekenpannen. Verdeel het eiermengsel over twee pannen en laat op laag vuur garen met een deksel op de pan. (evt. kan het ook in één pan, het duurt alleen wat langer) Zet de eierwekker op 5 minuten.
15. Vul 5 snack-2 schaaltes met magere yoghurt en vul de 5 schaaltes met een klein trosje druiven, kwart sinaasappel
16. Roer het ontbijt-1 (appeltaart-ontbijt) door en bak gedurende 25 minuten in de oven.
17. Draai na 5 minuten ei om. Tip: maak iets los van de bodem en plaats een bord op het ei en draai het geheel om zodat het ei op het bord ligt en laat de omelet in de pan glijden en bak nog 2 minuten.
18. Verdeel de mais over 5 bakjes voor diner 1 en 5 bakjes voor diner 2,
19. laat de tonijn uitlekken en meng met 4 el kwark en 2 el fritessaus en meng met de schaaltes diner 2.
20. Verdeel tomaatjes, kidneybonen en de andere 2 rode uien over diner 1.
21. Smeer ondertussen de wraps met smeerkaas, couburgerham, sla en rol strak op: verdeel over 5 porties (3 wraps in 5en snijden) en voeg aan hetzelfde schaalte een handje snacktomaatjes en een kiwi toe
22. Verdeel de crackers over de snack-1 schaaltes:
23. Als alles een beetje afgekoeld is sluit de bakjes en bewaar in de koelkast.

Evaluatie:

- Een volgende keer zou ik alleen wraps voor dag 1 en 2 maken. De overige dagen zou ik de ham met de kaas besmeren en verder het recept volgen.

- De spinazie zou ik minder lang wokken: net het rauwe eraf, maar niet helemaal geslonken. Zo blijft de spinazie langer smakelijk
- Verder bleven de tussendoortjes en het ontbijt en het avondeten zeer goed te eten, avondeten bakte ik kort op in de koekenpan en binnen vijf minuten op tafel
- De pompoensalade vond ik lekkerder door het lauw/warm te eten, daar moet je net de mogelijkheid toe hebben. De omelet smaakte wel goed, maar persoonlijk zou ik de soepgroenten liever vervangen door wat champignons en een uitje. Om tijd te besparen had ik in dit recept gekozen voor soepgroenten.