

VOEDZAAM & SNEL

Gezonde weekmenu's



*
IN 20
MINUTEN
OP TAFEL
*





RUIM **80** LEKKERE EN SNELLE RECEPTEN

JENNIFER & SVEN

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitlegers

 kosmosuitgevers

Colofon

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht
Tekst en foodfotografie: Sven & Jennifer
Vormgeving: Femke den Hertog
Voedingswaarden: Katinka Huiskamp
ISBN 978 90 215 6983 3
ISBN e-book 978 90 215 6984 0
NUR 893

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

JENNIFER & SVEN

**VOEDZAAM
& SNEL**
Gezonde weekmenu's

RUIM
80
LEKKERE EN
SNELLE RECEPTEN

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



PAGINA
110
smoothietips



WEEK
1
woensdag



WEEK
7
maandag



WEEK
12
dinsdag



WEEK
8
weekend



WEEK
9
dinsdag



WEEK
4
donderdag



INHOUD

Inleiding

6

Jennifer & Sven van
Voedzaam & Snel

7

Gezond eten is variatie

8

Weekmenu's 1 t/m 3

11

Ontbijttips

40

Weekmenu's 4 t/m 6

47

Lunchtips

76

Weekmenu's 7 t/m 9

81

Smoothietips

110

Weekmenu's 10 t/m 12

113

Tot slot

142

Register

143

maandag



dinsdag



woensdag



donderdag



vrijdag



weekend



WEEKMENU

2

maandag

Gestoomde broccoli met tartaar

dinsdag

Quinoasalade

woensdag

Preisoep met oesterzwammen

donderdag

Aubergine en courgette met
garnalen en mango

vrijdag

Kipcurry met bloemkoolrijst

weekend

Spinaziepannenkoeken

Broccolipizza

DIT HEB JE NODIG

200 G BROCCOLI	½ TL KNOFLOOKPOEDER
2 EIEREN	¼ TL PEPER
ITALIAANSE KRUIDEN- MIX, VAN ALLES 1 TAKJE	½ TL ZEEZOUT
(OREGANO, ROZEMARIJN, TIJM, SALIE)	200 G MOZZARELLA
	4 EL PIZZASAU/PASSATA
	HANDVOL RUCOLA

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de broccoli in roosjes en maal ze fijn in de keukenmachine. Doe de vermalen roosjes in een ruime kom en voeg de eieren toe. Hak de blaadjes van de kruiden zo fijn mogelijk en voeg ze toe. Strooi het knoflookpoeder, de peper en het zout erbij. Maal 100 g mozzarella fijn in de keukenmachine en voeg de kaas toe. Schep alles goed door elkaar zodat er een egale massa ontstaat. Bekleed de bakplaat van de oven met een vel bakpapier en leg hier het broccolimengsel op in de vorm van een pizzabodem. Zorg dat je hem niet te dun maakt aan de rand om verbranding tegen te gaan. Bak de bodem 20 minuten in de oven en haal hem er dan uit. Verdeel de pizzasaus over de bodem. Snijd de overige 100 g mozzarella in plakjes en verdeel die over de saus. Plaats de pizza terug in de oven en bak hem af in 15 minuten. Serveer de pizza met een handje rucola.

Oventijd: 35 minuten

Voor 2 personen / voedingswaarde per persoon:
 370 kcal / 28 g eiwit / 24 g vet / 8 g koolhydraten
 5 g vezels

5

BOODSCHAPPENLIJST WEEK

VERSE GROENTE/FRUIT/KRUIDEN

150 g champignons
500 g witlof
1 bosui
500 g bloemkool
1 courgette
2 preien
450 g zoete aardappels
700 g broccoli
2 uien
2 tenen knoflook

NOTEN

40 g walnoten

DIVERSEN

chilipoeder
kurkuma
komijn
milde currypasta
600 ml kokosmelk
350 g passata
200 g witte bonen

150 g diepvriesdoperwtten

Italiaanse kruidenmix
3 takjes verse dille

VIS/VLEES/ZUIVEL

400 g kipfilet
100 g spekjes
200 g gerookte-zalmsnippers
200 g crème fraîche
100 g roquefort
100 g ricotta
6 plakken jonge kaas
75 g zachte geitenkaas

EXTRA VOOR WEEKENDRECEPT

200 g broccoli
2 eieren
knoflookpoeder
200 g mozzarella
pizzasaus of passata
Eventueel: nog 200 g broccoli,
2 eieren en 200 g mozzarella,
rauwe ham en cashewnoten voor
een tweede pizza

BASIS IN HUIS HEBBEN

100 g zilvervliesrijst
kokosolie
bouillonpoeder

extra weekend tip

Voeg rauwe ham en
gehakte cashewnoten toe
aan de pizza, of maak
2 verschillende pizza's!

Sperziebonen met kerstomaatjes en mais

koolhydraatbeperkt

DIT HEB JE NODIG

500 G SPERZIEBONEN

1 UI

125 G SPEKJES

2 EL RODE CURRYPASTA

200 G CRÈME FRAÎCHE

10 KERSTOMAATJES

200 G MAIS

ZO MAAK JE HET

Haal de boontjes af, pel de ui en snijd hem in halve ringen. Bak de spekjes met de ui een paar minuten in een wok. Voeg de currypasta en sperziebonen toe en roer alles goed door elkaar. Roer de crème fraîche erdoor en laat dit 10 minuten zachtjes koken. Zorg ervoor dat de boontjes in het nat liggen, anders blijven ze erg hard, maar ze mogen beetgaar zijn. Snijd intussen de tomaatjes doormidden. Doe de tomaten en de mais bij de sperziebonen in de wok, roer de bonen erdoor en laat ze 2 minuten meewarmen.

Voor 2 personen / voedingswaarde per persoon:

745 kcal / 19 g eiwit / 55 g vet / 36 g koolhydraten

14 g vezels



Pasta met linzen, tomaat en basilicum

vegetarisch

DIT HEB JE NODIG

150 G VOLKOREN- SPAGHETTI	10 BLAADJES BASILICUM
1 WORTEL	200 G TOMATENBLOKJES
1 EL OLIE	200 G LINZEN (VOOR- GEKOOKT)
2 STENGELS BLEEK- SELDERIJ	30 G PARMEZAANSE KAAS
1 TEEN KNOFLOOK	1 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE

ZO MAAK JE HET

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Schrap de wortel, snijd hem in kleine stukjes en bak die in een pan met de olie. Snijd de stengels bleekselderij in plakjes en bak die 5 minuten mee op laag vuur. Snijd intussen de knoflook en het basilicum fijn. Voeg deze samen met de tomatenblokjes toe en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur nu laag, doe de linzen in de pan en verwarm het gerecht nog een paar minuten. Rasp intussen de Parmezaanse kaas. Giet de spaghetti af en roer er een beetje extra vergine olijfolie door. Strooi de Parmezaanse kaas over het groentemengsel.

Voor 2 personen / voedingswaarde per persoon:

810 kcal / 39 g eiwit / 22 g vet / 101 g koolhydraten / 27 g vezels



maandag



dinsdag



woensdag



donderdag



vrijdag



weekend



WEEKMENU



maandag

Broccolisoup met gember en bosui

dinsdag

Spinazie à la crème met
kabeljauwhaas

woensdag

Kip met courgette, dadels en feta

donderdag

Boerenpannetje met zoete aardappel

vrijdag

Sperziebonen met schnitzel en taugé

weekend

Gevulde aubergine met quinoa



Drumsticks met perzik en gember

DIT HEB JE NODIG

4 KIPDRUMSTICKS

1 RODE UI

2 PERZIKEN (UIT BLIK ALS ZE
VERS NIET TE KOOP ZIJN)

KLONTJE BOTER

15 G GEMBERWORTEL

440 ML WATER

50 G ROZIJNEN

2 TL KANEEL

150 G VOLKORENCOUSCOUS

½ KOMKOMMER

100 G SPINAZIE

7 G PETERSELIE

1 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE

ZEEZOUT

VOOR DE MARINADE

1 EL OLIJFOLIE

1 TL KANEEL

½ TL KOMIJN

1 TL KORIANDERPOEDER

½ TL CHILIPOEDER

½ TL PAPRIKAPOEDER

MESPUNT ZOUT

ZO MAAK JE HET

Meng de ingrediënten voor de marinade en smeer de drumsticks ermee in. Pel de ui en snijd hem in ringen. Schil de perziken en snijd het vruchtvlees in stukjes. Braad de drumsticks 10 minuten aan in een pan met een beetje boter; keer ze regelmatig om. Schil intussen de gember en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Voeg 200 ml water, de ui, de gember, de helft van de perzik en de helft van de rozijnen en alle kaneel toe aan de kip en laat het geheel 10 minuten zachtjes koken, 7 minuten met het deksel op de pan en de laatste 3 minuten zonder deksel. Breng intussen voor de couscous 220 ml water aan de kook in een waterkoker. Snijd de komkommer in blokjes en de spinazie en de peterselie fijn. Doe de couscous in een kom, giet het hete water over de couscous en wacht even. Maak de couscous los met een vork en voeg de olijfolie toe. Schep vervolgens de spinazie, komkommer, peterselie, resterende perzik en rozijnen door de couscous en voeg naar smaak zeezout toe. Serveer de couscous met de kipdrumsticks en de 'jus'.

Voor 2 personen

Voedingswaarde per persoon:

810 kcal

42 g eiwit

32 g vet

82 g koolhydraten

12 g vezels

Gebruik de andere helft van de komkommer als tussendoortje of in een salade als lunch.



Weekmenu's:

LEKKER, SIMPEL EN SNEL

Met dit overzichtelijke boek van Jennifer en Sven van het populaire platform Voedzaam & Snel is het plannen van je maaltijden voortaan een fluitje van een cent.

- Met 12 snelle en gezonde weekmenu's voor door de week
 - Extra inspiratie voor in het weekend
 - Boodschappenlijstjes voor elke week
 - Voedingswaarden bij elk recept
 - Inclusief ontbijt-, lunch & smoothietips

Jennifer en Sven richtten de enorm drukbezochte website Voedzaam & Snel op. Zij maken er een sport van om gezond te leven op het gebied van voeding, beweging en ontspanning. Eerder schreven zij *Het Groene Smoothie Boek*, *Gezond leven doe je zo*, *De 100 populairste recepten* en het *Saladeboek*.

"Voedzaamensnel.nl is echt mijn favo-foodblog geworden. Ik ben erg blij met jullie visie op gezonde voeding (beperkt in koolhydraten, verse producten, veel groenten). *Keep up the good work!*"

- Bezoeker van Voedzaam & Snel



NUR 893
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen