



# Zondag 9 juli




Calorieën: 1503 kcals


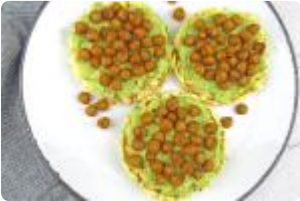
Koolhydraten: 176gr. (47%)

Eiwitten: 57gr. (15%)

Vetten: 55gr. (33%)

Vezels: 40gr. (5%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Volkorenbrood met pindakaas en appel</h3>  <p><b>302 kcal</b></p> <p>28 gram Koolh. 13 gram Eiwit 15 gram vet</p>	<p>Pindakaas, 100% pinda's - 1 beleg voor 1 snee (27 gram) Volkorenbrood - 1 snee (47 gram) Appel, Granny Smith - 0.25 stuks (45 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Smeer de pindakaas op de boterhammen.</li><li>2. Was de appel en snijd in plakjes. Beleg hiermee de boterhammen.</li></ol>
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Zoete aardappel salade met kikkererwten en granaatappelpitjes</h3>  <p><b>402 kcal</b></p> <p>58 gram Koolh. 12 gram Eiwit 12 gram vet</p>	<p>Kikkererwten uit blik/glas - 95 gram Zoete aardappelen - 185 gram Olijfolie - 0.5 eetlepel (7 gram) Granaatappelpitjes - 20 gram Sla, rucola - 55 gram Paprikapoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed de bakplaat van de oven met bakpapier.</li><li>2. Spoel de kikkererwten af in een zeef en laat uitlekken.</li><li>3. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes.</li><li>4. Verdeel de kikkererwten en zoete aardappelblokjes over de bakplaat, bestrooi met wat zout en paprikapoeder en zet voor 15 minuten in de oven. Schep om en laat daarna nog 10 minuten staan.</li><li>5. Leg de rucola in een kom en verdeel hier de zoete aardappel, kikkererwten en granaatappelpitjes overheen.</li><li>6. Breng de salade op smaak met olijfolie, peper en zout.</li></ol>
<h2>Diner</h2>		
<h3>Vegan erwtensoep</h3>  <p><b>421 kcal</b></p> <p>59 gram Koolh. 24 gram Eiwit 8 gram vet</p>	<p>Spliterwten, gedroogd - 70 gram Vegan rookworst - 28 gram Kikkererwten uit blik/glas - 55 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (2 gram) Ui - 0.25 stuks (18 gram) Winterpeen - 55 gram Prei - 55 gram Bouillonblokje, groente - 0.5 blokje (5 gram) Laurierblad - 1 blaadje (0 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Water - 265 ml (263 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Schil de winterpeen en snijd in plakjes. Snijd de prei in ringen en spoel af onder koud stromend water.</li><li>2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Hak de knoflook fijn.</li><li>3. Doe de winterpeen, prei, ui, knoflook, spliterwten, bouillonblokjes en laurierblaadjes met het water in een ruime pan en breng aan de kook. Laat 45 minuten op laag vuur met de deksel op de pan koken. Roer af en toe.</li><li>4. Spoel de kikkererwten af onder koud stromend water en laat uitlekken.</li><li>5. Haal het laurierblaadje uit de soep en pureer met de staafmixer.</li><li>6. Snijd de rookworst in dunne plakjes en voeg samen met de kikkererwten toe aan de soep. Verwarm nog een paar minuten.</li><li>7. Schenk de soep in een kom en eet smakelijk!</li></ol>
<h2>Tussendoortje 1</h2>		

<p><b>Crackers met amandelpasta</b></p>  <p><b>189 kcal</b></p> <p>13 gram Koolh. 7 gram Eiwit 12 gram vet</p>	<p>Amandelpasta - 1 beleg voor 1 cracker (22 gram) Knäckebröd, volkoren - 1 stuks (19 gram)</p>	<p>1. Smeer de amandelpasta op de crackers.</p>
<p><b>Tussendoortje 2</b></p>		
<p><b>Maiswafels met avocado en kikkererwten</b></p>  <p><b>191 kcal</b></p> <p>20 gram Koolh. 5 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Avocado - 33 gram Kikkererwten uit blik/glas - 25 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (4 gram) Maiswafel - 2 stuks (16 gram) Komijnzaad, gemalen - 1 theelepel (2 gram) Knoflookpoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Chilivlokken - 0.25 theelepel (0 gram) Uienpoeder - 0.5 theelepel (0 gram) Citroensap - 1 theelepel (2 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<p>1. Spoel de kikkererwten onder koud stromend water af, laat uitlekken en dep droog met keukenpapier.</p> <p>2. Meng het komijnzaad, uienpoeder en paprikapoeder in een schaalte.</p> <p>3. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak de kikkererwten op middelhoog vuur in ongeveer 8 minuten knapperig en goudbruin.</p> <p>4. Schep de kikkererwten in het schaalte met kruiden, roer goed door, schep terug in de koekenpan en bak daarna nog 1 minuut.</p> <p>5. Verwijder de schil van de avocado en prak het vruchtvlees fijn. Meng dit met het citroensap, knoflookpoeder, zout, peper en chilivlokken.</p> <p>6. Beleg de maiswafels met de avocado en kikkererwten.</p>



# Maandag 10 juli




Calorieën: 1508 kcals



Koolhydraten: 176gr. (47%)

Eiwitten: 60gr. (16%)

Vetten: 56gr. (33%)

Vezels: 32gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Ananas-mango smoothie bowl met banaan en amandelen</h3>  <p><b>324 kcal</b></p> <p>56 gram Koolh. 8 gram Eiwit 7 gram vet</p>	<p>Amandelen, ongezoeten - 5 gram Banaan - 0.75 middelgroot (91 gram) Mango, diepvries - 140 gram Ananas, diepvries - 70 gram Zijden tofu - 70 gram Kokoswater - 140 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Doe het kokoswater samen met de mango, ananas, zijden tofu en de helft van de banaan in een blender en mix tot een stevige, gladde smoothie.</li><li>2. Snijd de andere helft van de banaan in plakjes en hak de amandelen fijn.</li><li>3. Schenk de smoothie in een kom en garneer met de banaan en amandelen.</li></ol>
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Rijstsalade met tofu, tomaat en olijven</h3>  <p><b>403 kcal</b></p> <p>36 gram Koolh. 14 gram Eiwit 23 gram vet</p>	<p>Zilvervriesrijst, onbereid - 40 gram Tofu, onbereid - 75 gram Olijfolie - 1 eetlepel (8 gram) Basilicum, vers - 3 gram Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (12 gram) Olijven, groen, blik / glas - 5 stuks (18 gram) Oregano, gedroogd - 1 theelepeltje (1 gram) Citroensap - 0.5 eetlepel (4 gram) Knoflook - 1 teentje (2 gram) Cherrytomaatje - 4 stuks (39 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Giet de tofu af en druk al het vocht eruit. Leg tussen keukenpapier met bijvoorbeeld een dik boek erop en laat goed uitlekken.</li><li>2. Snijd vervolgens de uitgelekte tofu in blokjes en hak de knoflook fijn.</li><li>3. Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking en giet af.</li><li>4. Meng in een kom een eetlepel olijfolie (voor bakken), citroensap, knoflook, oregano en zout.</li><li>5. Doe de tofublokjes hierbij en laat minimaal 20 minuten marineren, schep halverwege om.</li><li>6. Was ondertussen de cherrytomaten en snijd in partjes.</li><li>7. Verhit de olijfolie (voor bakken) in een pan en bak de tofu op middelhoog vuur, in 6 tot 8 minuten bruin. Laat de tofu vervolgens afkoelen op een bord.</li><li>8. Schep de tofu, cherrytomaten en olijven door de rijst en breng op smaak met olijfolie, peper en zout.</li><li>9. Garneer eventueel met wat verse basilicum.</li></ol>
<h2>Diner</h2>		
<h3>Spaghetti bolognese met veganistisch gehakt</h3>  <p><b>409 kcal</b></p> <p>54 gram Koolh. 24 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Spaghetti, volkoren, onbereid - 55 gram Veganistisch gehakt, onbereid - 70 gram Basilicum, vers - 4 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Tomaat, gezeefd, passata - 140 gram Ui - 0.25 stuks (35 gram) Knoflook - 0.5 teentje (1 gram) Italiaanse kruiden - 0.5 theelepeltje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.</li><li>2. Pel en snipper ondertussen de ui en hak de knoflook fijn.</li><li>3. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui met de knoflook kort aan.</li><li>4. Voeg het vegetarisch gehakt toe en bak 4 minuten mee.</li><li>5. Voeg vervolgens de passata, Italiaanse kruiden, peper en zout toe. Roer goed door en laat de saus 5 minuten pruttelen met de deksel op de pan.</li><li>6. Schep de pasta op een bord en hierover de bolognese saus. Garneer eventueel met wat verse basilicum.</li></ol>

Tussendoortje 1		
<p><b>Snicker dadels</b></p>  <p><b>191 kcal</b></p> <p>11 gram Koolh. 6 gram Eiwit 13 gram vet</p>	<p>Pinda's, ongezoeten - 5 gram Pindakaas, 100% pinda's - 13 gram Pure chocolade, 85%, Lindt - 9 gram Medjoul dadels, vers - 2 stuks (11 gram) Zeezout - 1 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laat de chocolade au bain marie smelten boven een pannetje heet water.</li> <li>2. Ontpit de dadels en vul deze met een beetje 100% pindakaas en de stukjes pinda</li> <li>3. Dompel de dadels in de chocolade en besprenkel met een beetje zout</li> </ol>
Tussendoortje 2		
<p><b>Sojayoghurt met appel en kaneel</b></p>  <p><b>184 kcal</b></p> <p>22 gram Koolh. 10 gram Eiwit 6 gram vet</p>	<p>Appel - 1 stuks (122 gram) Sojayoghurt - 225 gram Kaneel - 1 theelepel (2 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Was de appel en snijd in blokjes.</li> <li>2. Voeg samen met yoghurt toe aan een schaaltje en strooi hier de kaneel overheen.</li> </ol>





# Boodschappenlijst

## Groente & Fruit

Appel, Granny Smith	1.25	stuks
Zoete aardappelen	185	gram
Granaatappelpitjes	25	gram
Sla, rucola	55	gram
Ui	0.75	stuks
Winterpeen	55	gram
Prei	55	gram
Knoflook	1.5	teentjes
Avocado	0.25	stuks
Medjoul dadels, vers	2	stuks
Banaan	0.75	stuks middelgroot
Basilicum, vers	7	gram
Cherrytomaatje	39	gram

## Vlees, Kip, Vis & Vega

Vegan rookworst	28	gram
Zijden tofu	70	gram
Tofu, onbereid	80	gram
Veganistisch gehakt, onbereid	70	gram

## Bakkerij

Volkorenbrood	2	sneetjes
---------------	---	----------

## Zuivel & Eieren

Sojayoghurt	225	gram
-------------	-----	------

## Kruiden & Specerijen

Paprikapoeder	2	gram
Laurierblad	1	blaadje
Komijnzaad, gemalen	2	gram
Knoflookpoeder	1	gram
Chilivlokken	0.25	theelepels
Uienpoeder	0.5	theelepels
Oregano, gedroogd	1	gram
Italiaanse kruiden	1	gram
Kaneel	2	gram

## Pasta, Rijst & Internationale keuken

Olijfolie	38	gram
Zilvervliesrijst, onbereid	45	gram
Olijven, groen, blik / glas	19	gram
Spaghetti, volkoren, onbereid	55	gram
Tomaat, gezeefd, passata	140	gram

## Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers

Kikkererwten uit blik/glas	175	gram
----------------------------	-----	------

Peper	4	gram
Zout	4	gram
Splitervwten, gedroogd	70	gram
Bouillonblokje, groente	0.75	blokjes
Zeezout	1	gram

### **Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor**

Amandelpasta	2	Beleg voor 1 cracker
Knäckebröd, volkoren	2	stuks
Pindakaas, 100% pinda's	41	gram
Maiswafel	2	stuks

### **Snoep, Koek, Chips & Noten**

Pinda's, ongezouten	5	gram
Pure chocolade, 85%, Lindt	9	gram
Amandelen, ongezouten	10	gram

### **Frisdrank, Sappen, Koffie & Thee**

Water	265	milliliter
Citroensap	6	gram
Kokoswater	140	gram

### **Diepvries**

Mango, diepvries	140	gram
Ananas, diepvries	70	gram