



Belle Health PG Weekmenu thema: Snel koken

Puur en gezond eten, alles homemade en superlekker!

Dit menu bestaat dagelijks uit 3 hoofdmaaltijden en een aantal tussendoortjes per dag. Je kunt de tussendoortjes ook bij de hoofdmaaltijden eten. Het uitgangspunt van dit slanke weekmenu is lekker, gezond en snel klaar. Je staat voor de maaltijd maximaal 20 minuten in de keuken.

Bevat dit goed en wil je meer? Laat het dan weten info@bellehealth.nl



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

Mealprepping

Snel een gezonde maaltijd op tafel zetten heeft alles te maken met een goede voorbereiding. Tegenwoordig wordt dat ook wel Meal prepping genoemd. Je kookt van tevoren, zodat je in de drukke werkweek tijd bespaart en niet in de verleiding komt om een bezorgservice te bellen of een diepvriespizza in de oven te schuiven. Je kunt wat grotere hoeveelheden inkopen en hoeft minder weg te gooien. Je bespaart daardoor ook geld!

Je "preppy" maaltijden bewaar je in de koelkast of vriezer, zodat je altijd een voorraadjie hebt. Meal prepping kun je doen op een rustig moment in de week, zoals de zondagmiddag of een vrije dag. We geven je bij elke van de 4 weken die volgen een paar Meal prepvoorbeelden die je in de loop van de week eet.

Regelmatig verwijzen we in dit menu naar recepten op onze PuurGezondsite. Maak van die recepten de hoeveelheid die je nodig hebt voor het aantal mensen dat ervan gaat eten. Van recepten met een * kun je eventueel meer maken en porties invriezen zodat je volgende maand ook maaltijden in de vriezer hebt voor drukke dagen. Handig!



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

Week 1: de voorbereidingen

Muesli (voor 4 porties):

Meng 12 eetlepels graanvlokken, 4 eetlepels gehakte hazelnoten, 2 eetlepels gedroogde cranberry's en 2 eetlepels kokosvlokken. Doe dit samen in een goed afsluitbare pot.

Tomatensaus voor (2-3 porties):

Verhit in een pan 1 eetlepel olie en bak 1 gesnipperde ui 1 minuut. Voeg 400 gram tomaten (eventueel uit blik) toe en bak ze mee. Knip 1 handje verse gemengde groene kruiden (bieslook, peterselie, selderij, basilicum) fijn en roer door de tomaten. Laat het tomatenmengsel zachtjes 10 minuten koken zonder deksel. Maak op smaak met zout en peper. Bewaar de saus enkele dagen afgedekt in de koelkast of vries de saus in porties in.

Pompoensoep (voor 4 borden)

Neem **1 kleine pompoen** (circa 1 kilo), was deze en snij deze met een groot mes in stukken. Verwijder de zaadjes, maar schil de pompoen niet (veel te veel gedoe en echt niet nodig). Hak **2 teentjes knoflook, 1 rode peper en 1 ui** fijn. Rasp een **stuk gember** (ongeveer 2 cm). Haal van **een bosje koriander** de blaadjes van de steeltjes en hak de steeltjes fijn. Bewaar de blaadjes. Verhit **2 eetlepels olijfolie** in een soeppan of braadpan en fruit de ui, knoflook, peper, koriandersteeltjes en gember. Voeg **1/4 theelepel gemalen korianderzaad, 1/2 theelepel kurkuma en 1/2 theelepel komijnpoeder** toe. Bak dit even mee. Voeg de stukken pompoen toe en bak deze 5 minuten op laag vuur. Voeg rasp en sap van **1 limoen, 1 blikje kokosmelk** en 500 ml water toe en breng de soep aan de kook. Laat de soep 20 minuten koken en pureer de soep met een staafmixer. Maak de soep op smaak met peper, zout en eventueel tabasco. Laat de soep afkoelen. Bewaar de soep afgedekt in de koelkast Of vries in porties in.

Tip

Wil je dit sneller maken met minder ingrediënten, gebruik dan **currypasta** in plaats van alle kruiden, peper en gember. Je kunt [currypasta ook zelf maken](#).



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

Week 1 Maandag

Voor het ontbijt

Glas water

Ontbijt

Gebakken appeltje: snij 1 appel in schijfjes en bak de schijfjes in een beetje boter. Bestrooi de schijfjes met kaneel en eet ze met een schaalkje kwark en 2 lepels zelfgemaakte muesli (zie voorbereiding week 1)

Kop thee of koffie

Lunch

1 kom pompensoep (zie voorbereiding week 1)

1 volkoren pistoletje met wat boter

1 peer

Beker (halfvolle)melk

Avondeten

Glas water

Mie met paddenstoelen*

Tussendoor

Thee, koffie en water

1 banaan

Schaaltje rauwkost: worteltjes of schijfjes winterwortel met een dip van 1 eetlepel yoghurt met ½ eetlepel pesto

Handje studentenhaver



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

Dinsdag

Voor het ontbijt

Glas water

Ontbijt

Schaaltje yoghurt met 3-4 eetlepels zelfgemaakte muesli (zie voorbereiding week 1) en 1 kiwi in plakjes

Kop thee of koffie

Lunch

1 kom pompoensoep (zie voorbereiding week 1)

Tosti van 2 sneetjes volkoren zuurdesembrood met zachte geitenkaas en plakjes tomaat 2 mandarijnen

Glas (boeren)karnemelk

Avondeten

Glas water

Frittata met sarcientjes en groenten* (Bewaar een flinke punt voor morgen bij de lunch)

Volkoren stokbrood

Groene salade met vinaigrette*

Tussendoor

Thee, koffie en water

Schaaltje rauwkost: stengel bleekselderij en cherrytomaatjes

Handje studentenhaver

Schaaltje kwark met 3 lepels blauwe bessen (eventueel uit de vriezer)



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

Woensdag

Voor het ontbijt

Glas water

Ontbijt

1 snee volkoren zuurdesembrood, besmeerd met boter en belegd met een plakje (geiten)kaas

1 volkoren beschuit met appelstroop

1 kiwi

Kop thee of koffie

Lunch

Frittata met sardientjes en groenten (over van gisteren)

1 sneetje volkoren zuurdesembrood met boter Beker (halfvolle) melk

Avondeten

Glas water

Snelle Minestrone-soep* (bewaar een deel voor vrijdag)

Dikke plak geroosterd volkorenbrood met boter

Tussendoor

Thee, koffie en water

Schaaltje rauwkost: cherrytomaat en plakjes komkommer

Fruitsalade van bijvoorbeeld 3 lepels blauwe bessen, 3 lepels bramen (eventueel uit de diepvries) en ½ mango in stukjes met 3 eetlepels yoghurt

Handje gemengde noten



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

Donderdag

Voor het ontbijt

Glas water

Ontbijt

Havermoutpap met rozijnen: verwarm 200 ml halfvolle melk, strooi daar 5 lepels havermout in en kook tot de pap dik wordt. Meng er 1 lepel rozijnen door

1 sinaasappel

Kop thee of koffie

Lunch

Kipsalade van 75 g gerookte kip in reepjes, gemengd met 1 fijngesneden tomaat, 1 eetlepel mayonaise en wat kerriepoeder

2 sneetjes volkoren zuurdesembrood

1 banaan

Glas (boeren)karnemelk

Avondeten

Drie in de pan van zalm*

Gekookte broccoli

Gebruik hiervoor de tomatensaus die bij de voorbereidingen van de week staat

Tussendoor

Thee, koffie en water

Smoothie van 100 gram kwark, ½ mango en enkele blaadje munt

Schaaltje rauwkost: plakjes komkommer en 1 stengel bleekselderij

Handje walnoten



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

Vrijdag

Voor het ontbijt

Glas water

Ontbijt

Schaaltje yoghurt met 3-4 eetlepels zelfgemaakte muesli (zie voorbereiding week 1) met 1 kiwi in plakjes

Kop thee of koffie

Lunch

Minestrone-soep (over van woensdag)

1 volkoren bolletje met boter en (geiten)kaas

Glas water

Avondeten

Glas water

Spaghetti met gehakt-tomatensaus: Kook volkoren spaghetti (60 -75 gram per persoon) gaar volgens de gebruiksaanwijzing. Bak per persoon 100 gram gehakt rul samen met een gesnipperd uitje, voeg de tomatensaus (zie voorbereidingen week 1) toe en warm goed door. Serveer de saus over de spaghetti geef er een komkommersalade bij 1 mineola

Tussendoor

Thee, koffie en water

Schaaltje kwark met 1 lepel gemengde noten en een drupje honing

1 kiwi

1 meergranenrijstwafel met appelstroop



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

Zaterdag

Voor het ontbijt

Glas water

Ontbijt

1 schaalteje rood fruit (eventueel uit de vriezer) met 4 lepels kwark en 1 lepel walnoten
Kop thee of koffie

Lunch

Uitsmijter van 2 eieren, 50 g champignons en 1 sjalotje

2 sneetjes volkoren zuurdesembrood

1 peer

Glas (boeren)karnemelk

Avondeten

1 volkoren pitabroodje met wat olijfolie

Linzensalade met geitenkaas*

Glas water

2 mandarijnen

Tussendoor

Thee, koffie en water

Schaaltje yoghurt met 1 lepel gemengde noten en eventueel een drupje honing

Schaaltje rauwkost: bleekselderij en reepjes paprika

5 olijven

Eventueel een glas wijn



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

Zondag

Voor het ontbijt

Glas water

Ontbijt

Glaasje sinaasappelsap van 1 sinaasappel

1 kleine volkoren mueslibol

1 snee volkoren knäckebröd besmeerd met stroop en belegd met een plakje (geiten)kaas
Kop thee of koffie

Lunch

Wraps met kikkererwtensalade*(Bewaar de helft van de salade voor volgende week) 1

peer

Beker (halfvolle)melk

Avondeten

Glas water

Biefstuk met cranberrysaus*

Gekookte aardappels (150 g per persoon)

250 gram gekookte sperziebonen

Tussendoor

Thee, koffie en water

Schaaltje rauwkost: paprikareepjes en plakjes komkommer

Schaaltje kwark met 2 lepels blauwe bessen (eventueel uit de diepvries)

1 handje studentenhaver

Eventueel 1 glas wijn



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

Recepten:

Mie met paddenstoelen

hoofdgerecht

4 personen

bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

1 pak Chinese eiermie (250 g)
300 gram gemengde paddenstoelen
1 teentje knoflook
1 struik paksoi
400 gram varkensfilet
2 eetlepels maïzena
3 eetlepels zonnebloemolie
1/2 dl sherry
2 eetlepels donkere sojasaus

Bereiden

- Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Borstel de paddenstoelen schoon en snij deze in plakjes. Pel en snipper de knoflook. Maak de paksoi schoon en snij deze in reepjes.
- Snij het vlees in reepjes. Bestrooi het vlees met maïzena. Verhit de olie in een wok of hapjespan. Roerbak het vlees rondom bruin.
- Voeg de paddenstoelen en paksoi toe en roerbak ongeveer 3 minuten.
- Voeg de sherry en sojasaus toe en verhit nog ongeveer 2 minuten. Serveer met de mie.

Frittata met sardientjes en groenten

hoofdgerecht

2 personen

Ingrediënten

3 eieren
1 blikje sardientjes
1 zoete aardappel
1 rode ui
2 eetlepels olijfolie
150 gram doperwten uit de vriezer of vers gedopt
30 gram geraspte oude kaas

Bereiden



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

- Klop de eieren los met zout en peper en zet apart. Laat de sardientjes uitlekken en verwijder eventuele graten. Schil de zoete aardappel en snij in kleine blokjes. Pel de ui en snij deze in ringen.
- Verhit een grote koekenpan en bak de aardappel en ui in een scheutje olijfolie. Voeg na circa 5 minuten de doperwten en uitgelekte sardientjes toe. Meng alles in de pan.
- Schenk het eimengsel over de vulling en bestrooi met de kaas. Laat nu op laag vuur het ei stollen. Serveer de frittata zodra het ei geheel gestold is.

Vinaigrette

Klop **3 eetlepels lekkere olijfolie**, **1 eetlepel azijn**, snufje **zout**, snufje **peper**, drupje **honing** en een mespuntje **mosterd** tot een sausje.

Je kunt de dressing met een mini-garde of gewoon met een vork mengen. Klaar!

Tips

- Op dit basisrecept kun je eindeloos variëren. Gebruik bijvoorbeeld ook eens walnootolie, frambozenazijn, Citroensap of een bijzondere mosterd.
- Voeg verse kruiden (peterselie, basilicum of koriander) toe.
- Liever minder vet? Vervang een deel van de olie door yoghurt.
- Zorg dat je salade goed 'droog' is, dan komt de dressing veel beter tot zijn recht. Een slacentrifuge is daarvoor heel geschikt.

Minestrone soep

Als er één soep is waarin je alle restjes kunt verwerken, dan is het wel minestrone. En het is nog een voedzaam soepje ook. Het vult de maag goed.

- Breng 1,5 liter water aan de kook en doe hier minstens **600 gram fijngesneden groente** in (alles kan er in: prei, paprika, kool, ui, broccoli, bloemkool, knolselderij, wortel, bleekselderij, peultjes, groene kool!... net wat je nog hebt)
- Breng dit aan de kook. Snij ondertussen **5 tomaten** in stukjes en doe deze bij de soep. Zodra het weer kookt voeg je **75 gram gedroogde pasta** toe. Kook ongeveer 10 minuten.
- Voeg vervolgens een **restje (ca. 200 gram) gekookte peulvruchten** (bij voorkeur witte bonen maar kikkererwten of bruine bonen kan ook) en kook nog even door. Breng de soep op smaak met **zout en peper** of bouillon, Serveer de soep met **geraspte kaas** en als je wilt een snee grof volkorenbrood.



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

Drie-in-de-pan van zalm met kruidige tomatensaus

2 personen

bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

100 g zelfrijzend bakmeel

100 ml halfvolle melk

1 ei

zout, peper

150 g gerookte zalmsnippers

400 g tomaten

2 sjalotten

3 eetlepels olijfolie

1 handje verse gemengde groene kruiden (bieslook, peterselie, selderij, basilicum)

400 g broccoli

Bereiding

- Zelfrijzend bakmeel met melk, ei en peper tot beslag mengen. Zalmsnippers erdoor scheppen.
- Tomaten wassen en in blokjes snijden. Sjalotten pellen en snipperen.
- In pan 1 eetlepel olie verhitten en sjalot 1 minuut bakken. Tomaten toevoegen en meebakken. Kruiden fijnknippen en door tomaten roeren. Tomatenmengsel zachtjes 10 minuten laten koken zonder deksel.
- Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen. Steel schillen en in stukjes snijden. Broccoli in 6 minuten beetgaar koken.
- Intussen in koekenpan rest van olie verhitten. Van beslag in totaal 6 koekjes bakken. Tomatensaus eventueel met zout en peper op smaak brengen.
- Zalmkoekjes serveren met kruidige tomatensaus en broccoli.

Linzensalade met geitenkaas

2 personen

bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten

1 blik linzen (400 gram)

2 bosuitjes

1 citroen

150 gram cherrytomaatjes

2 eetlepels olijfolie

80 gram zachte geitenkaas

paar takjes verse peterselie



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

Bereiding

- Laat de linzen uitlekken. Snij de bosuitjes in fijne ringetjes. Was de citroen en rasp 1 eetlepel van de schil. Pers de citroen uit. Halveer de tomaatjes.
- Meng olie, 2 eetlepels citroensap, geraspte schil en peper tot een dressing en meng dit samen met de bosui en tomaatjes door de linzen. Verkruiemel de geitenkaas over de salade en strooi de gehakte peterselie erover.

Dit recept komt uit het boek Puurgezond! Slank in 8 stappen.

Wraps met kikkererwtensalade

4 personen

bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

1 blik kikkererwten
2 bosuitjes
2 tomaten
15 gram verse munt
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
1 theelepel mosterd
1 teentje knoflook
100 gram feta
4 volkoren wraps

Bereiden

- Laat de kikkererwten uitlekken. Maak de bosuitjes schoon en snij ze in ringetjes. Was de tomaat en snij deze in stukjes. Snij de muntblaadjes fijn.
- Maak een dressing van olie, citroensap, mosterd, munt en peper. Pel het teentje knoflook en pers het erboven uit. Verbrokkel de feta. Vermeng de kikkererwten met de bosuitjes, tomaten, feta en de dressing.
- Verwarm de wraps en eet ze bij de salade.

Tip

lekker met tzatziki

Biefstuk met cranberrysaus

door Christel 22-08-2014 [Geen reacties](#)



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL

4 personen
bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten

359 gram cranberrycompote \zie onderaan dit recept

2 takjes verse tijm
200 ml vleesfond (geconcentreerde bouillon)
1 dl rode port
2 eetlepel aardappelmeel
30 gram boter
4 biefstukken

Bereiden

- Breng de cranberrycompote samen met de tijm en het vleesfond aan de kook. Voeg de port naar smaak toe. Bind de saus met aardappelmeel. Houd de saus warm.
- Verhit de boter in een koekenpan. Bak de biefstuk in ongeveer 4 minuten bruin en van binnen rosé, halverwege keren.
- Strooi peper over de biefstuk en serveer deze met de cranberrysaus.

Voor een lekkere cranberry-compote neem je **450 gram cranberry's** (1 zak). Was de bessen en kook ze samen met **3 eetlepels honing, eventueel 2 steranijs en het sap van 1 sinaasappel (of 3 mandarijnen)** op een laag vuur tot de bessen openbarsten. Dit duurt ongeveer 5 minuten. Laat de compote afkoelen.

Tipook lekker om wat gemalen kardamon toe te voegen



WWW.BELLEHEALTH.NL

TEL.: 06- 15 248 167

INFO@BELLEHEALTH.NL