Mealprep voor twee personen

Week 1

Kip, rijst en groenten

Vijf verschillende maaltijden uit een boodschappenlijst. De verse producten gaan in meerdere gerechten, zodat er niets half opgemaakt achterblijft.

Wat je deze week eet

		Eiwit p.p.	Kcal p.p.
Maandag	Mexicaanse kipbowl	**46 g**	734
Dinsdag	Ovenschotel met kip, aardappel en feta	**40 g**	737
Woensdag	Kipwraps met paprika en feta	**42 g**	713
Donderdag	Thaise kipcurry met rijst	**36 g**	709
Vrijdag	Pasta pesto met kip en broccoli	**42 g**	689

Elke portie levert minstens 36 gram eiwit per persoon.
Wil je minder calorieën? Neem dan wat minder rijst, pasta of aardappel en houd het eiwit gelijk.

Wat je nodig hebt en wat je koopt

Je koopt zelden precies wat een recept vraagt. Daarom staat per product wat de vijf gerechten samen nodig hebben, wat je in de winkel pakt en wat er overblijft.

Product	Nodig	Kopen	Over
Vers			
Kipfilet	1000 g	2 pakken van 500 g	Alles op
Paprika	600 g	4 stuks	Alles op
Broccoli	500 g	1 stronk	Alles op
Ui	400 g	1 net	Alles op
Aardappel	800 g	1 kg zak	200 g, blijft goed
Spinazie	150 g	1 zak van 200 g	50 g
Limoen	60 g	2 stuks	Alles op
Knoflook	3 teentjes	1 bol	Rest (houdbaar)
Blik, pot en pak			
Kidneybonen	240 g	1 blik van 400 g	Alles op
Mais	150 g	1 klein blik	Alles op
Kokosmelk	250 g	1 pak van 250 ml	Alles op
Pesto	80 g	1 pot van 120 g	40 g, op brood
Currypasta	30 g	1 potje	Rest (houdbaar)
Vissaus	15 g	1 flesje	Rest (houdbaar)
Zuivel			
Feta	200 g	1 pot van 200 g	Alles op
Griekse yoghurt	180 g	1 bakje van 200 g	20 g
Voorraad			
Rijst	300 g	Zak van 1 kg	Voorraad
Volkorenpasta	160 g	Pak van 500 g	Voorraad
Wrap volkoren	250 g	Pak van 6 of 8	Voorraad
Olie	klein beetje	Uit de kast	Voorraad
Kruiden	klein beetje	Mexicaanse kruiden, paprikapoeder…	Voorraad
Suiker	klein beetje	Uit de kast	Voorraad



Maandag · Recept 1 van 5

Mexicaanse kipbowl

46 g eiwit p.p. | 734 kcal | 25 min | Koelkast

Nodig voor 2 porties

- 220 g kipfilet
- 150 g rijst
- 1 blik kidneybonen (240 g uitgelekt)
- 1 klein blik mais (150 g)
- 150 g paprika
- 1 ui
- 100 g Griekse yoghurt
- 2 tl Mexicaanse kruiden
- 1 limoen
- 1 el olie

Zo maak je het

1. Kook de rijst volgens de verpakking en laat hem zonder deksel uitdampen.
2. Snijd de kip in blokjes en de paprika en ui in reepjes.
3. Bak de kip acht minuten in de olie. Voeg de kruiden toe en bak ze een minuut mee, zo komen ze los.
4. Doe de paprika en ui erbij en bak vier minuten. Laat ze beetgaar, want in de bakjes garen ze nog na.
5. Roer de uitgelekte bonen en mais erdoor tot alles warm is.
6. Verdeel de rijst en de kip over de bakjes. De yoghurt en limoen komen er pas bij op je bord.

Bewaren en opwarmen

Twee dagen in de koelkast. Houd de yoghurt apart, anders wordt de rijst waterig.



Dinsdag · Recept 2 van 5

Ovenschotel met kip, aardappel en feta

40 g eiwit p.p. | 737 kcal | 45 min | Koelkast

Nodig voor 2 porties

180 g kipfilet
800 g aardappel
200 g paprika
1 ui
120 g feta
50 g spinazie
2 tenen knoflook
2 tl oregano
2 el olie

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de aardappels in blokjes en meng ze met de olie, oregano, geperste knoflook en zout.
3. Zet ze twintig minuten in de oven.
4. Snijd de kip in stukken en de paprika en ui grof. Schep alles door de aardappels.
5. Zet het nog twintig minuten terug in de oven.
6. Roer de spinazie erdoor, verkruimel de feta erover en geef het nog vijf minuten.

Bewaren en opwarmen

Twee dagen in de koelkast. Warm op in de oven of airfryer, dan worden de aardappels weer krokant. Verkruimel de feta er pas overheen als je gaat eten.



Woensdag · Recept 3 van 5

Kipwraps met paprika en feta

42 g eiwit p.p. | 713 kcal | 20 min | Vriezer

Nodig voor 2 porties

- 180 g kipfilet
- 4 volkoren wraps
- 150 g paprika
- 1 ui
- 80 g feta
- 80 g Griekse yoghurt
- 50 g spinazie
- 1 teentje knoflook
- 2 tl paprikapoeder
- 1 el olie

Zo maak je het

1. Snijd de kip in reepjes en bak ze met het paprikapoeder in acht minuten gaar.
2. Voeg de paprika en ui toe en bak vier minuten mee.
3. Laat de vulling een half uur afkoelen en verdeel hem over vier bakjes. Die kunnen de vriezer in.
4. Maak de yoghurtsaus pas op de dag dat je gaat eten: meng de yoghurt met de geperste knoflook, zout en peper.

Bewaren en opwarmen

Vries de vulling in, tot drie maanden goed. Haal hem de avond ervoor uit de vriezer. Warm de vulling op en vul de wrap pas vlak voor het eten met spinazie, feta en saus.



Donderdag· Recept 4 van 5

Thaise kipcurry met rijst

36 g eiwit p.p. | 709 kcal | 30 min | Vriezer

Nodig voor 2 porties

- 200 g kipfilet
- 150 g rijst
- 250 g broccoli
- 100 g paprika
- 1 ui
- 250 ml kokosmelk
- 2 el rode currypasta
- 1 el vissaus
- 1 tl suiker
- 1 limoen

Zo maak je het

1. Bak de currypasta een minuut in een droge pan tot het geurt.
2. Voeg drie eetlepels kokosmelk toe en laat twee minuten inkoken tot het dik wordt.
3. Snijd de kip in stukken en bak die vijf minuten mee.
4. Voeg de rest van de kokosmelk, de groente, vissaus en suiker toe. Laat acht minuten sudderen en houd de groente beetgaar.
5. Kook ondertussen de rijst.
6. Maak af met limoensap en verdeel over de bakjes.

Bewaren en opwarmen

Vries de curry in, tot drie maanden goed, en houd de rijst apart. Haal het de avond ervoor uit de vriezer.
Kook de rijst liever vers, dat kost tien minuten en scheelt in structuur. Pers de limoen er pas over als je gaat eten.



Vrijdag· Recept 5 van 5

Pasta pesto met kip en broccoli

42 g eiwit p.p. | 689 kcal | 25 min | Vriezer

Nodig voor 2 porties

220 g kipfilet
160 g volkorenpasta
80 g pesto
250 g broccoli
1 ui
50 g spinazie
1 el olie

Zo maak je het

1. Snijd de kip in reepjes en bak die met de ui in acht minuten gaar.
2. Kook de broccoliroosjes de laatste vier minuten gewoon mee. Dat scheelt een pan.
3. Meng de kip en broccoli, laat het een half uur afkoelen en verdeel het over de bakjes. Die kunnen de vriezer in.
4. Op de dag zelf: kook de pasta al dente, een minuut korter dan de verpakking zegt.
5. Warm de kip en broccoli op en schep de spinazie erdoor tot hij slinkt.
6. Meng alles met de pesto en twee eetlepels kookvocht. Daardoor blijft het smeuïg.

Bewaren en opwarmen

Vries alleen de kip met de broccoli in, tot drie maanden goed. Haal het de avond ervoor uit de vriezer.