Mealprep voor twee personen

Week 3

Vegetarisch

Vijf gerechten zonder vlees, met linzen, kikkererwten, tofu en eieren als basis. Allemaal boven de 29 gram eiwit per persoon.

Wat je deze week eet

		Eiwit p.p.	Kcal p.p.
Maandag	Shakshuka met volkorenbrood	**33 g**	692
Dinsdag	Tofu in pindasaus met noedels	**43 g**	726
Woensdag	Indiase dahl met rijst	**33 g**	787
Donderdag	Marokkaanse kikkererwtenstoof met couscous	**36 g**	775
Vrijdag	Linzen-bolognese met pasta	**29 g**	626

Elke portie levert minstens 29 gram eiwit per persoon.
Wil je minder calorieen? 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			
Paprika	300 g	2 stuks	Alles op
Broccoli	250 g	1 stronk	Alles op
Ui	440 g	1 net	Alles op
Spinazie	100 g	1 zak van 200 g	100 g
Wortel	250 g	1 zak van 500 g	250 g
Courgette	250 g	1 stuk	Alles op
Knoflook	klein beetje	1 bol	Rest (houdbaar)
Tofu	400 g	1 pak van 400 g	Alles op
Ei	300 g	1 doos van 10	4 eieren
Volkorenbrood	140 g	1 brood	Rest, voor de lunch
Blik, pot en pak			
Tomatenblokjes	1600 g	4 blikken van 400 g	Alles op
Kikkererwten	530 g	2 blikken van 400 g	Alles op
Linzen	795 g	3 blikken van 400 g	Alles op
Kokosmelk	120 g	1 pak van 250 ml	130 ml, vriezer
Pindakaas	50 g	1 pot	Rest (houdbaar)
Sojasaus	20 g	1 flesje	Rest (houdbaar)
Zuivel			
Feta	200 g	1 pot van 200 g	Alles op
Kaas 30+	40 g	1 pak geraspt van 200 g	160 g, op brood
Griekse yoghurt	100 g	1 bakje van 200 g	100 g, ontbijt
Voorraad			
Rijst	100 g	Zak van 1 kg	Voorraad
Volkorenpasta	140 g	Pak van 500 g	Voorraad
Couscous	80 g	Pak van 400 g	Voorraad
Noedels	120 g	Pak van 250 g	Voorraad
Olie	klein beetje	Uit de kast	Voorraad
Kruiden	klein beetje	Garam masala, kurkuma, ras el han…	Voorraad

EIWITPOEDER AANBIEDINGEN.NL

Voedingswaarden per persoon, berekend met gemiddelde waarden.



Maandag · Recept 1 van 5

Shakshuka met volkorenbrood

38 g eiwit p.p. | 692 kcal | 25 min | Koelkast

Nodig voor 2 porties

- 6 eieren
- 1 blik tomatenblokjes
- 200 g paprika
- 1 ui
- 120 g feta
- 4 sneetjes volkorenbrood
- 2 tenen knoflook
- 1 tl komijn en 1 tl gerookt paprikapoeder
- 1 el olie

Zo maak je het

1. Fruit de ui, knoflook en de paprika in reepjes acht minuten in de olie.
2. Voeg de komijn en het paprikapoeder toe en bak een minuut mee.
3. Doe de tomatenblokjes erbij en laat tien minuten inkoken tot een dikke saus. Laat de saus afkoelen en zet in de koelkast.
4. Warm de saus op, maak 6 kuiltjes en breed daar de eieren in.
5. Deksel op de pan en laat de eieren in zes tot acht minuten stollen. Het eigeel mag nog zacht zijn.
6. Verkruimel de feta erover en serveer met het brood.

Bewaren en opwarmen

Twee dagen in de koelkast, dus eet dit maandag of dinsdag. Bak de eieren pas op het moment zelf, want gestolde eieren worden rubberig als je ze opwarmt.



Dinsdag · Recept 2 van 5

Tofu in pindasaus met noedels

43 g eiwit p.p. | 726 kcal | 30 min | Koelkast

Nodig voor 2 porties

400 g stevige tofu
50 g pindakaas
120 g volkoren noedels
250 g broccoli
100 g paprika
1 ui
2 el sojasaus
2 tenen knoflook
1 el olie

Zo maak je het

1. Pers de tofu droog tussen keukenpapier en snijd hem in blokjes.
2. Bak de tofu tien minuten goudbruin. Roer niet te vaak, dan krijgt hij een korstje.
3. Roer voor de saus de pindakaas, sojasaus, geperste knoflook en een scheut water door elkaar.
4. Haal de tofu uit de pan en roerbak de broccoli, paprika en ui vijf minuten.
5. Voeg de saus toe en laat twee minuten indikken. Schep de tofu erdoor.
6. Kook de noedels en meng alles.

Bewaren en opwarmen

Twee dagen in de koelkast, dus eet dit maandag of dinsdag. Niet invriezen: tofu wordt sponzig na ontdooien. De saus wordt dik in de koelkast, dus roer er bij het opwarmen wat water door.

EIWITPOEDER AANBIEDINGEN.NL

Voedingswaarden per persoon, berekend met gemiddelde waarden.



Woensdag · Recept 3 van 5

Indiase dahl met rijst

33 g eiwit p.p. | 787 kcal | 35 min | Vriezer

Nodig voor 2 porties

2 blikken linzen (530 g uitgelekt)
120 ml kokosmelk
1 blik tomatenblokjes
1 grote ui
100 g spinazie
100 g rijst
100 g Griekse yoghurt
2 tenen knoflook
2 tl garam masala, 1 tl kurkuma, verse gember
1 el olie

Zo maak je het

1. Snipper de ui, knoflook en gember en fruit ze vijf minuten in de olie.
2. Voeg de garam masala en kurkuma toe en bak een minuut mee.
3. Doe de linzen, tomatenblokjes en kokosmelk erbij.
4. Laat twintig minuten zachtjes koken tot het dik wordt. Roer af en toe, want linzen zetten snel aan.
5. Schep op het laatst de spinazie erdoor, maak af met zout en laat het een half uur afkoelen. Verdeel over de bakjes en zet ze in de vriezer.
6. Kook de rijst op de dag zelf.

Bewaren en opwarmen

Drie maanden in de vriezer. Haal het de avond ervoor eruit. Kook de rijst vers en laat het bakje yoghurt dicht tot je gaat eten.

EIWITPOEDER AANBIEDINGEN.NL

Voedingswaarden per persoon, berekend met gemiddelde waarden.



Donderdag · Recept 4 van 5

Marokkaanse kikkererwtenstoof met couscous

36 g eiwit p.p. | 775 kcal | 30 min | Vriezer

Nodig voor 2 porties

- 2 blikken kikkererwten (530 g uitgelekt)
- 1 blik tomatenblokjes
- 80 g couscous
- 1 grote ui
- 80 g feta
- 1 courgette
- 2 tl ras el hanout en 1 tl komijn
- 1 el olie

Zo maak je het

1. Snipper de ui en fruit hem vijf minuten in de olie.
2. Voeg de ras el hanout en komijn toe en bak een minuut mee.
3. Doe de kikkererwten, tomatenblokjes en de courgette in blokjes erbij.
4. Laat twintig minuten pruttelen tot het indikt.
5. Laat de stoof een half uur afkoelen, verdeel hem over de bakjes en zet ze in de vriezer.
6. Wel de couscous met evenveel kokend water en een snuf zout. Vijf minuten met deksel erop.

Bewaren en opwarmen

Drie maanden in de vriezer, maar alleen de stoof. De couscous maak je vers in vijf minuten, en de feta en munt gaan er pas overheen op je bord.



Vrijdag · Recept 5 van 5

Linzen-bolognese met pasta

29 g eiwit p.p. | 626 kcal | 30 min | Vriezer

Nodig voor 2 porties

- 1 blik linzen (265 g uitgelekt)
- 140 g volkorenpasta
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 ui
- 250 g wortel
- 40 g geraspte 30+ kaas
- 2 tenen knoflook
- 1 el olie

Zo maak je het

1. Snijd de wortel in kleine blokjes en snipper de ui en knoflook.
2. Fruit alles acht minuten in de olie tot de wortel zacht wordt.
3. Voeg de linzen en tomatenblokjes toe en laat vijftien minuten pruttelen.
4. Pureer een klein deel met een staafmixer, dan bindt de saus beter.
5. Laat de saus een half uur afkoelen, verdeel hem over de bakjes en zet ze in de vriezer.
6. Kook de pasta op de dag zelf al dente.

Bewaren en opwarmen

Drie maanden in de vriezer, maar alleen de saus. Pasta wordt papperig als je hem invriest, dus die kook je vers in tien minuten. De kaas gaat er pas overheen op je bord.