Mealprep voor de vriezer

Week 4

Grote porties

Geen vijf losse maaltijden, maar drie grote pannen van zes porties. Achttien porties in de vriezer, waar je de komende weken op kunt terugvallen.

Wat je deze week kookt

		Eiwit p.p.	Kcal p.p.
Pan 1	Rundergoulash met aardappel	**36 g**	520
Pan 2	Kipstoof met paprika en rijst	**36 g**	619
Pan 3	Linzensoep met groente en kaas	**24 g**	433

Elke portie levert minstens 24 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			
Kipdijfilet	900 g	2 pakken van 450 g	Alles op
Runderriblappen	900 g	900 g	Alles op
Paprika	900 g	6 stuks	Alles op
Ui	900 g	1 net van 1 kg	Rest (houdbaar)
Aardappel	1000 g	1 kg zak	Alles op
Wortel	500 g	1 zak van 500 g	Alles op
Knoflook	klein beetje	1 bol	Rest (houdbaar)
Volkorenbrood	360 g	1 brood	Rest, voor de lunch
Blik, pot en pak			
Tomatenblokjes	1600 g	4 blikken van 400 g	Alles op
Linzen	795 g	3 blikken van 400 g	Alles op
Zuivel			
Kaas 30+	90 g	1 pak van 200 g	110 g, op brood
Voorraad			
Rijst	450 g	Zak van 1 kg	Voorraad
Olie	klein beetje	Uit de kast	Voorraad
Kruiden	klein beetje	Gerookt paprikapoeder, karwijzaad…	Voorraad
Bouillonblokje	klein beetje	1 pakje	Voorraad



Pan 1 · Recept 1 van 3

Rundergoulash met aardappel

36 g eiwit p.p. | 520 kcal | 2uur | Vriezer

Nodig voor 6 porties

900 g runderriblappen
1 kg aardappel
3 paprikas
3 uien
1 blik tomatenblokjes
2 bouillonblokjes
2 el gerookt paprikapoeder en 1 tl karwijzaad
2 el olie

Zo maak je het

1. Snijd het vlees in grove blokken en dep ze droog. Nat vlees bakt niet bruin.
2. Bak het vlees in porties rondom bruin in de olie en haal het uit de pan.
3. Fruit de uien acht minuten, voeg het paprikapoeder en karwijzaad toe en bak een minuut mee.
4. Leg het vlees terug, doe de tomatenblokjes en bouillon erbij tot het vlees net onderstaat.
5. Laat anderhalf uur zachtjes stoven met het deksel schuin op de pan.
6. Voeg de aardappel en paprika in blokken toe en laat nog dertig minuten meegaren.

Bewaren en opwarmen

Drie maanden in de vriezer. Verdeel over zes bakjes en laat ze eerst een half uur afkoelen.

Voedingswaarden per persoon, berekend met gemiddelde waarden.



Pan 2 · Recept 2 van 3

Kipstoof met paprika en rijst

36 g eiwit p.p. | 619 kcal | 50 min | Vriezer

Nodig voor 6 porties

900 g kipdijfilet
3 paprikas
2 blikken tomatenblokjes
3 uien
450 g rijst
4 tenen knoflook
2 tl oregano en 2 tl gerookt paprikapoeder
2 el olie

Zo maak je het

1. Snijd de kip in grove stukken en bak ze in porties bruin in de olie.
2. Fruit de uien en knoflook acht minuten in dezelfde pan.
3. Voeg de kruiden toe en bak een minuut mee.
4. Doe de tomatenblokjes en de paprika in repen erbij en leg de kip terug.
5. Laat dertig minuten zachtjes pruttelen tot de saus dik is.
6. Kook de rijst apart en vries hem samen met de stoof in, in aparte vakjes van het bakje.

Bewaren en opwarmen

Drie maanden in de vriezer. Kipdijfilet droogt bij het opwarmen niet uit, kipfilet wel.



Pan 3 · Recept 3 van 3

Linzensoep met groente en kaas

24 g eiwit p.p. | 433 kcal | 40 min | Vriezer

Nodig voor 6 porties

- 3 blikken linzen (795 g uitgelekt)
- 500 g wortel
- 3 uien
- 1 blik tomatenblokjes
- 12 sneetjes volkorenbrood
- 90 g 30+ kaas
- 3 bouillonblokjes
- 2 el olie

Zo maak je het

1. Snipper de uien en snijd de wortel in blokjes.
2. Fruit ze tien minuten in de olie tot de ui glazig is.
3. Voeg de linzen, tomatenblokjes en anderhalve liter bouillon toe.
4. Laat twintig minuten koken tot de wortel zacht is.
5. Pureer een derde van de soep met een staafmixer, dan wordt hij romig zonder room.
6. Serveer met twee sneetjes brood met kaas per persoon. Zo kom je aan je eiwit.

Bewaren en opwarmen

Drie maanden in de vriezer. Soep is het makkelijkste om in te vriezen, want hij wordt niet papperig.