

Gezinsproof weekmenu

Maandag:

Ontbijt: Havermout met in kaneel gebakken appel, (wal)noten en een scheutje kokos- of amandelmelk (ongezoet). Aftoppen met rood fruit en zaden & pitten.

Lunch: Oerchef brood belegd met roomboter, gekookt ei en kruidenzout. On the side: komkommer en tomaatjes.

Snack: Zelfgebakken bananecake (zonder toegevoegd suiker).

Diner: Kipfilet met ovenfriet van pastinaak en zoete aardappel en een simpele (witlof)salade

Dinsdag:

Ontbijt: Kwark met fruit naar keuze, granola, gojibessen en moerbei.

Lunch: Quinoa salade met gegrilde kip, gemengde groenten, avocado en een limoendressing. Tip: vervang de quinoa eens door erwten Couscous of zwarte rijst.

Snack: Zelfgebakken bananecake (zonder toegevoegd suiker).

Diner: Zoete aardappel stampot met broccoli aftoppen met feta en gegrilde walnoot.

Woensdag:

Ontbijt: Rode bieten pannenkoekjes met topping van fruit en/of kwark (naar keuze) (uit het e-book Power Prep)

Lunch: Starten met een verse zelfgemaakte pompoensoep of soep naar keuze. Afsluiten met Oerchef brood belegd met roomboter, 100% pindakaas of notenpasta en wat pure chocolade.

Snack: Een appel met een 100% notenboter, tahin of amandelpasta.

Diner: (Glutenvrije) pasta met groene gepureerde saus van broccoli, olijf, gebakken ui, courgette en



Donderdag:

Ontbijt: Smoothiebowl met avocado, banaan, paksoi, eiwitpoeder en ongezoete amandelmelk met een topping naar keuze. Denk aan granola, noten, gojibessen, moerbei, kokosrasp, fruit etc.

Lunch: Een regenboogbordje met: gegrilde groenten, halloumi of feta, ongebrande noten naar keuze en optioneel een verse haring.

Snack: Rode bietenpannenkoekjes leftover met fruit.

Diner: Groentecurry met kokosmelk (blikje), bloemkool en kikkererwten, serveren met zilvervliesrijst.

Gezinsproof weekmenu

Vrijdag:

Ontbijt: Kwark met fruit naar keuze, granola, gojibessen en moerbei

Lunch: Zoete aardappel toast met divers beleg zoals: avocado, ei, notenpasta, brie+honing van de imker+walnoot

Snack: Een regenboog(snack)bordje met allerlei verschillende groente en fruit

Diner: Aardappel, vlees, groente (AVG). Aardappelen koken, zelfgemaakte tonijnburgers (uit het e-book Power Prep) en groenten van het seizoen naar keuze zoals bijvoorbeeld bloemkool.

Zaterdag:

Ontbijt: Havermout met in kaneel gebakken appel, (wal)noten en een scheutje kokos- of amandelmelk (ongezoet). Aftoppen met rood fruit en zaden & pitten. Optioneel: eiwitpoeder toevoegen.

Lunch: Maiswrap of volkorenwrap met roomkaas of huttenkase, kipfilet, sla, zongedroogde tomaat en komkommer.

Snack: Dadels gevuld met notenpasta.

Diner: Lemon Olive Fusion (uit het e-book Power Prep, zie kipgerecht in de afbeelding).

Zondag:

Ontbijt: Roerei of omelet met groenten zoals ui, paprika, champignons en courgette

Lunch: Origineel zuurdesembrood met favoriet beleg naar keuze.

Snack: Een handjevol cherrytomaat en mozzarella bolletjes of maak Caprese spiesjes met basilicum erbij.

Diner: Bonencurry met groenten (Moroccan Bean Menu uit het e-book Power Prep, zie bonengerecht uit de afbeelding).



Gezinsproof gezonde tussendoortjes

Snacks:

Zoet:

- Energyballs van dadels, havermout, noten en cacao nibs
- Bananenbrood met havermout en walnoten
- Appel met notenpasta of een handje noten. De appel kan je altijd bestrooien met Ceylon kaneel, dit zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel minder piekt.
- Fruit van het seizoen eventueel geserveerd met wat vetten/eiwitten denk aan kokosyoghurt, ongebrande nootjes of kokos(rasp)

Hartig:

- linzen- of kikkererwtenwafels met hummus of avocado
- Mini omeletmuffins met groenten
- Plakjes komkommer met een huisgemaakte simpele tonijnsalade
- Handje noten + olijven (of feta en olijven)
- Edamameboontjes (als snack voor oudere kids). **Tip:** koop een zak uit de vriezer en bereid ze voor volgens de verpakking. Dit is super snel. Top af met Keltisch zeezout.
- Komkommer, wortel, paprika, bleekselderij met hummus of tahin
- Plakjes komkommer met tonijnsalade
- Gekookt eitje
- ei/omelet-muffins

Zoet/hartig: maak een snackbordje met bovenstaande suggesties en/of eigen input. Soms doe ik daar zelf ook een combinatie met vertrouwd en iets nieuws. Of een koekje/cracker naast alle gezonde(re) keuzes.



Desserts:

Zoet:

- Kokosyoghurt met fruit en wat noten
- Zelfgemaakte smoothie met groenten + fruit
- Huttenkase met fruit en granola
- Chocolade mouse met avocado
- Warme appel of peer crumble met Ceylon kaneel en noten uit de oven

Hartig:

- Plakje brie met walnoot en (imker) honing
- Kaasplankje met verschillende kazen, druiven en peer
- Gegrilde pastinaak, wortel, pompoen met zoete balsamico azijn
- Vrijg of appel uit de oven met een plakje brie of geitenkaas
- Huisgemaakte geroosterde notenmix met kruiden naar keuze

Good to know

Dit weekmenu is bedoeld als inspiratie voor het hele gezin & om te laten zien dat gezond eten niet ingewikkeld hoeft te zijn, maar juist kleurrijk, lekker en gezellig kan zijn. De gerechten zijn gezinsproof, voedzaam en eenvoudig, met veel groenten, gezonde vetten en pure smaken.

Belangrijke richtlijnen:

- De recepten in dit menu zijn laag in gluten, lactose/koemelk, suikers en soja en vrij van ultra bewerkte producten.
- Je vindt hier geen exacte recepten maar een handig overzicht van wat je kunt eten per dag. Zo kun je zelf variëren met ingrediënten die jij en je gezin lekker vinden.
- Kies ingrediënten naar eigen smaak of laat iets weg als dat niet past bij jullie voorkeuren of eventuele intoleranties.
- Laat kinderen altijd proeven, ook van nieuwe smaken. Combineer iets onbekends met iets vertrouwds, zodat het bord altijd een succeservaring blijft.
- Zie het niet als "moeten", maar als een speelse uitnodiging om meer kleur, variatie en energie op tafel te zetten.
- Gebruik het menu gerust als basis voor jouw eigen weekplanning, wissel lunches of diners om of hergebruik restjes creatief.

Wil je meer inspiratie, uitgewerkte recepten en praktische tips om tijd te besparen in de keuken?

In het e-book Power Prep – de Najaarseditie vind je:

- 41 volledig uitgewerkte recepten (ontbijt, lunch, diner en snacks)
 - Praktische bewaartips & prep ideeën
 - Informatie over hormonale balans, energie en bloedsuikerspiegel
 - Handige boodschappenlijsten
- 👉 Het e-book is verkrijgbaar voor €21,95 via [@gezondmetjeanet](#) (Instagram).

p.s. bij <https://oerchef.nl/> ben ik bezig met een kortingscode voor jou. De aanvraag is nog bezig, maar ik wilde jullie al wel vast blij maken met dit gratis gezinsproof weekmenu. Zodra de aanvraag is goedgekeurd zal mijn code: GMJ10 - worden.

Het is superleuk dat wanneer je één of meer van de gerechten van dit menu uitprobeert je mij tagt op Instagram met [@gezondmetjeanet](#).

