

THE 'FIT' FOODIE

MEAL

PREP

PLAN

IN DRIE STAPPEN
NAAR EEN GEVULDE
KOELKAST VOOR
DE HELE WEEK

SALLY O'NEIL



PREP
JE
PROTEINES

MIX
&
MATCH

MAAK
JE
PORTIES



OPDRACHT

Dit boek is voor jou.

Je hebt het opgepakt en opengeslagen en me de kans gegeven om je manier van koken te veranderen. Terwijl je verplichtingen hebt, een sociaal leven, een gezin, maar waarschijnlijk totaal geen tijd om dit te lezen (heb je de hond al eten gegeven?). Ik ben heel blij dat je hier bent en jezelf een keer vooropstelt.

Net als jij heb ik duizenden dingen te doen: bedrijven runnen, een studie afronden, mezelf mentaal gezond houden, sporten, reizen en ga zo maar door. Soms heb ik alles onder controle, maar er zijn momenten dat ik volledig, en voor het oog van de hele wereld, de mist inga.

Ik ben alle abonnees, volgers, lezers en vrienden die me bij mijn Fit Foodie-projecten hebben gesteund ontzettend dankbaar. Jullie hebben mijn talloze warrige verhalen (waaronder deze opdracht) gelezen, en ik vind het fijn dat ik op deze bladzijden iets terug kan geven. Ook al is het misschien niet veel meer dan een blije glimlach en een recept voor een heerlijke quiche.

Dankzij jullie heb ik een carrière kunnen creëren waarvan ik nooit had durven dromen. Bedankt.

Sally

@thefitfoodieblog

ALGEMENE DISCLAIMER: De inhoud van dit boek is alleen bedoeld als bron van inspiratie en informatie. De koper van dit boek is ervan op de hoogte dat de auteur geen medicus is en begrijpt dat de informatie in dit boek niet bedoeld is als vervanging van medisch advies en niet kan worden gebruikt voor de behandeling, genezing of preventie van ziektes of medische aandoeningen.

MEAL PREP PLAN

IN DRIE STAPPEN
NAAR EEN GEVULDE
KOELKAST VOOR
DE HELE WEEK

the fit foodie

SALLY O'NEIL

FORTE
CULINAIR

Van Halewyck



Inhoud

Meal prep voor beginners	6
Stap 1: Prep je proteïnes	38
Leer hoe eenvoudig het is de basis van je maaltijd te bereiden: vlees, vis, gevogelte en proteïnerijke groenten vormen het beginpunt.	
Stap 2: Maak je porties	76
Meer dan 35 makkelijke recepten voor grote porties. Vul de voorraadkast, koelkast en vriezer voor de komende week.	
Stap 3: Mix & match	150
Meer dan 75 verschillende combinaties van diverse gerechten. Zo heb je altijd genoeg maaltijdideeën.	
Register	204
Dankwoord	207
Over de auteur	208

Zo boek je succes

Ik heb een paar dingen geleerd waarmee je het preppen van je maaltijden een stuk makkelijker maakt.

Begin klein

Denk bij het lezen van de volgende bladzijden niet meteen dat je acht verschillende recepten moet maken. Begin klein en doe meerdere dingen tegelijk. Als je 10 minuten overhebt (jawel, die heb je best), heb je de tijd om een grote portie havermost te maken waarvan je de hele week kunt ontbijten. Benut de tijd en de ingrediënten die je hebt.

Kies eerst een paar eenvoudige recepten met weinig ingrediënten en zet alles wat je niet in huis hebt op je boodschappenlijstje. Het is makkelijker als je een paar recepten maakt met dezelfde ingrediënten en bovendien verspilt je dan minder. Je krijgt het snel onder de knie.

Houd het simpel

Als ik je extravagante maaltijden liet maken, zou je alleen maar balen van hoeveel tijd en geld dat kost. Het draait hier om eenvoud. Dat wil niet zeggen dat je steeds dezelfde saaie gerechten eet, maar het houdt wel in dat je ingrediënten op eenvoudige wijze bereidt en ze smaak geeft met sausjes, kruiden en wat fantasie. Voor genoeg variatie, zorgen we dat het hoofdingrediënt – zoals kip, vis, toefoe – perfect is bereid, waarna je het supersnel in verschillende combinaties kunt verwerken zodat je niet steeds precies hetzelfde gerecht hoeft te eten.

Wees creatief

Vervang ingrediënten in een recept eens door ingrediënten die je bij de hand hebt: wat er in het seizoen is, je lievelingsgroente of wat je in huis hebt. Ik verwacht niet van je dat je een hele nieuwe voorraad ingrediënten gaat kopen. Ik wil juist dat je geld en tijd bespaart. Als ergens gedroogde oregano in moet en je hebt alleen paprikapoeder, dan gebruik je dat!

Ga multitasken

Kies recepten met verschillende bereidingsmethoden zodat je ze tegelijk kunt maken. Dan kan er één ding in de oven terwijl je het fornuis gebruikt om iets te pochieren. Begin met de dingen die het langst op moeten staan en eindig met de kortste of eenvoudigste bereiding. Zo bespaar je veel tijd en kun je meer ingrediënten en gerechten tegelijkertijd preppen!

Rooster verschillende ingrediënten met dezelfde gaartijd tegelijk. Combineer wortelgewassen (die onder de grond groeien), zoals wortels, zoete aardappels en pastinaken, in dezelfde braadslee. Zo bespaar je tijd en kun je variëren. Je kunt ook groenten die snel gaar zijn (meestal zachter en bovengronds geteeld) combineren: zoals asperges, cherrytomaten en courgettes.

Maak het je makkelijk

Anders dan veel mensen denken, ben je geen superheld. Er zijn dingen waar je geen tijd voor hebt en in dat geval mag je het jezelf gerust makkelijk maken. Op blz. 24-25 staat een lijst van tijdbesparende tips.

Masterclass

In dit boek draait het niet om het koken van hele maaltijden. We delen ze juist op in onderdelen die je afzonderlijk van tevoren kunt bereiden. Zo kun je net als bij een buffet dingen combineren, en aan elke maaltijd verschillende ingrediënten toevoegen. Daar gaan we verder op in bij stap 3, als je ingrediënten uit verschillende categorieën (koolhydraten, vetten en proteïnes) combineert in een uitgebalanceerde en complete maaltijd.

Als dit nieuw voor je is, begin je met een maaltijdplan voor een paar dagen

Stel topmaaltijden samen

Je weet inmiddels WAAROM we uitgebalanceerde maaltijden nodig hebben, nu ga je ontdekken hoe je ze maakt.

1

KIES EEN VERSE BASIS

Zoals sla of groenten

2

KIES EEN PROTEÏNEBRON

Denk aan tonijn, kip, eieren of tofoe

3

VOEG MEERVOUDIGE KOOLHYDRATEN TOE

Pompoen, zoete aardappel en hele granen tellen mee

4

VOEG GEZONDE VETTEN TOE

Avocado, noten, zaden

5

BESPENKEL MET LEKKERE DRESSING

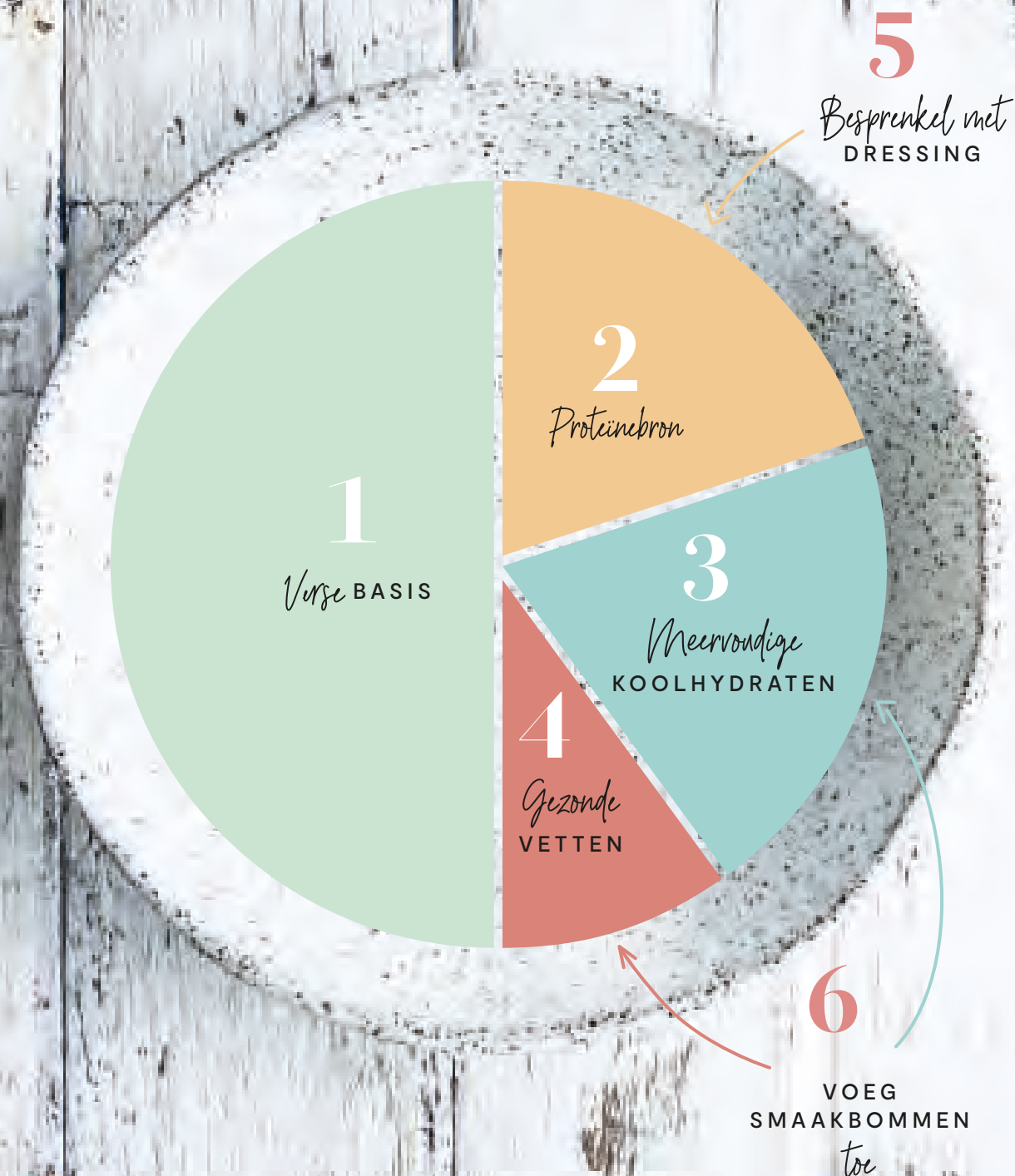
(Zie blz. 122-123) of gebruik gewoon olijfolie

6

VOEG WAT SMAAKBOMMEN TOE

Ik ben dol op kruiden en chilipepers (of kijk op blz. 20-23 voor andere ideeën)

= topmaaltijd



Maak het je makkelijk

We proberen alles in dit boek zo efficiënt mogelijk te maken. In een ideale wereld heeft iedereen de tijd om zelf notendrink, sladressing en visbouillon te maken. Maar bij mij komt daar niets van terecht tenzij ik een hele dag uittrek om maaltijden te preppen. Hier vind je verstandige keuzes waarmee je het jezelf makkelijk maakt en meer tijd kunt besparen.

Granen

Gebruik gerust zakjes magnetronrijst of -quinoa, als je haast hebt.

Notendrink

Koop lang houdbare notendrink. Als zelf notendrink maken niet je hobby is, is het gewoon een gedoe. Mijd merken met toegevoegde carrageen, olie en suiker.

Specerijen- mengsels

Deze zijn in de meeste winkels verkrijgbaar. Kijk op het etiket of er geen suiker in zit, want dat zit overal in verscholen.

Saus en dressing

Als je het te moeilijk vindt om zelf dressing te maken kun je het heel simpel houden. Je hebt vast genoeg energie om een partje citroen of limoen tussen je vingers uit te knijpen. Dat is een goed alternatief voor een uitgebreide dressing, net als een scheutje olijf- of avocado-olie.

Studentenhaver

Geen zin om zelf te maken? Kijk of er in de kant-en-klare geen toegevoegde olie of veel suiker zit; vaak zijn die verborgen.

Groentespaghetti

Als je de trend hebt weerstaan en nog niet online een goedkope spiraalsnijder hebt gekocht mag je ook kant-en-klare groentespaghetti kopen in de winkel. Ook als je de trend NIET hebt kunnen weerstaan en hebt ontdekt dat die goedkope spiraalsnijder zo slecht gemaakt is dat je er eigenlijk niets aan hebt, mag je kant-en-klare groentespaghetti kopen. We weten allemaal hoe die dingen nu eenmaal gaan.

Voorgesneden groenten, zoals pompoen en broccoli, zijn ook handig, maar als je zelfs geen tijd hebt om een mes in wat groenten te steken, heb je vast ook geen tijd om dit boek te lezen.

Bouillon

Eerlijk gezegd vind ik het soms te veel werk om zelf bouillon te maken of eraan te denken om het kookvocht achter te houden. Ik heb voor noodgevallen een pak vloeibare bouillon in de koelkast staan. Bouillonblokjes zijn ook goed. Ik oordeel niet. Controleer wel het natriumgehalte, want vaak zijn ze erg zout.

Gekookte diepvriesgarnalen

Ik heb altijd een voorraad in de vriezer en daar schaam ik me niet voor. Als je ze in een vergiet legt en er lauw water over schenkt, zijn ze in 10 minuten ontdooid. Als ik in een erg luie bui ben, vormen ze een smakelijke magere proteïnebron die geen bereidingstijd vergt. Op blz. 174 lees je waarmee je ze kunt combineren.

Groenterijst

Als je koolhydraatrijke rijst vervangt door fijngehakte groente zoals broccoli of bloemkool, voeg je een extra portie groente toe en krijg je meteen minder koolhydraten binnen. Heb je geen blender? Geen zin om de groenten te wassen? Dat snap ik best. Bespaar jezelf 10 minuten en koop het kant-en-klare spul.



Magnetronmythe

Denk je dat microgolven je eten radioactief maken? De magnetron zorgt ervoor dat radiogolven de moleculen in het eten binnendringen, waarna die moleculen beginnen te trillen en warmte-energie opbouwen. Inderdaad reageren bepaalde voedingsstoffen, zoals vitamine C, op warmte, maar doordat eten in een magnetron sneller gaar wordt, wordt het gerecht aan minder warmte blootgesteld dan wanneer je het kookt. Vitamine C en andere in water oplosbare vitaminen blijven dus beter bewaard als je eten in een magnetron bereidt. Wie had dat gedacht?

Je koelkast als saladebuffet

Iedereen is dol op het saladebuffet in restaurants: bakken vol met verschillende voorgesneden ingrediënten waarmee je je eigen salade kunt samenstellen. Nu ga je dit voor jezelf thuis namaken. Maak kennis met je nieuwe koelkaststelsel.

Maaltijden plannen wordt een stuk eenvoudiger als je alle ingrediënten in stukken snijdt en in bakjes doet zodat je ze snel kunt pakken. Het maakt gezond eten en maaltijden samenstellen veel makkelijker en je voorkomt bovendien dat dingen wekenlang in de groentela blijven liggen tot ze bedekt raken met een laagje slijm. Bovendien heb je je snijplank nog maar één keer per week nodig in plaats van meerdere keren. Het is echt een doorbraak. DUS... zo verander je je koelkast in het mooiste saladebuffet dat je ooit hebt gezien.

1 Ruim je koelkast uit

Ga nu naar je koelkast en verwijder rotte vruchten en groenten, saus die over de datum is, twijfelachtige zuivelproducten en andere dingen die je toch niet opeet. Gooi ze weg.

2 Doe boodschappen

Blader dit boek door tot je iets ziet dat je aanspreekt. Bekijk dan wat je nodig hebt om het te maken en wat je al in huis hebt. Maak een boodschappenlijst en ga naar de winkel. Vul meteen je voorraad favoriete fruit en groenten aan, maar alleen voor de komende vijf dagen, anders gaat het in de vriezer.

3 Begin met preppen

Zodra je thuis bent, begin je met het preppen van je ingrediënten. Het heeft geen zin om alles in de koelkast te proppen om het er even later weer uit te halen. Pak een snijplank en je favoriete scherpe mes. Pak ook je spiraalsnijder als je die hebt. Zet meteen een aantal bewaarbakjes klaar.

4 Begin met snijden

- * Halveer tomaten
 - * Snijd maiskorrels van de kolf
 - * Snijd uien
 - * Snijd wortels in repen
 - * Spoel bleekselderij schoon en snijd hem in repen
 - * Haal courgettes door de spiraalsnijder
 - * Wikkel kruiden in vochtig keukenpapier
- Enzovoorts enzovoorts. Je snapt het wel.

Bonuspunten: pocheer kipfilet (zie blz. 50-51) en kook granen (zie blz. 89) op het fornuis terwijl je het snijwerk doet. Als je genoeg bergruimte hebt, kun je ook vast groenten snijden voor de perfect geroosterde groenten (zie blz. 102).

5 Berg alles op

Doe al het lekkers in bewaarbakjes en zet die in de koelkast. Heb je ruimte voor dressings? Dit is een goed moment om ze te maken. Pak een pot, blader naar blz. 122-123, doe de ingrediënten voor je favoriete dressing in de pot en schud. Zet de pot in de deur van de koelkast. Nu heb je een ENORM SALADEBUFFET waaruit je ingrediënten kunt kiezen.

Trek in een snack? Je pakt sneller een handvol cherrytomaten of radijsjes met hummus als ze al klaarstaan.



Tip om tijd te besparen

Schil vruchten en groenten niet: de schil geeft een knapperig accent en bevat extra vezels. Spoel ze alleen goed af onder de kraan. Dit geldt niet voor bananen: bananenschillen zijn VIES.

Supersimpele zalm uit de oven

Aantal porties 4 | Praktische bereidingstijd 5 minuten

Zalm smaakt heerlijk en is makkelijk te bereiden. Ik eet het graag na een lange werkdag. Met deze eenvoudige methode kan er eigenlijk niets misgaan.

- 1 Verhit de oven tot 180 °C.
- 2 Dep de zalm droog met keukenpapier en wrijf de filets in met de olijfolie.
- 3 Leg de zalmfilets met het vel omlaag in een braadslee en zet die in de oven.
- 4 Bak de zalmfilets 4-5 minuten voor elke 1,25 cm van hun dikte. De meeste filets zijn op het dikste punt 2,5 cm dik, dus controleer na 8 minuten of ze gaar zijn. Vis is gaar als je hem makkelijk uit elkaar kunt trekken met een vork (zonder dat je een mes nodig hebt).
- 5 Bestrooi de zalm met wat zeezout, zwarte peper en wat dille of basilicum.

4 zalmfilets, met vel
40 ml olijfolie
2 theel. zeezoutvlokken
versgemalen zwarte peper
dille en basilicum, voor erbij
(naar wens)

De combinatie van zout en vet is ZO LEKKER



Bewaren

Gebakken zalmfilets zijn 5 dagen houdbaar in de koelkast. Je kunt ze zachtjes opwarmen of koud eten.

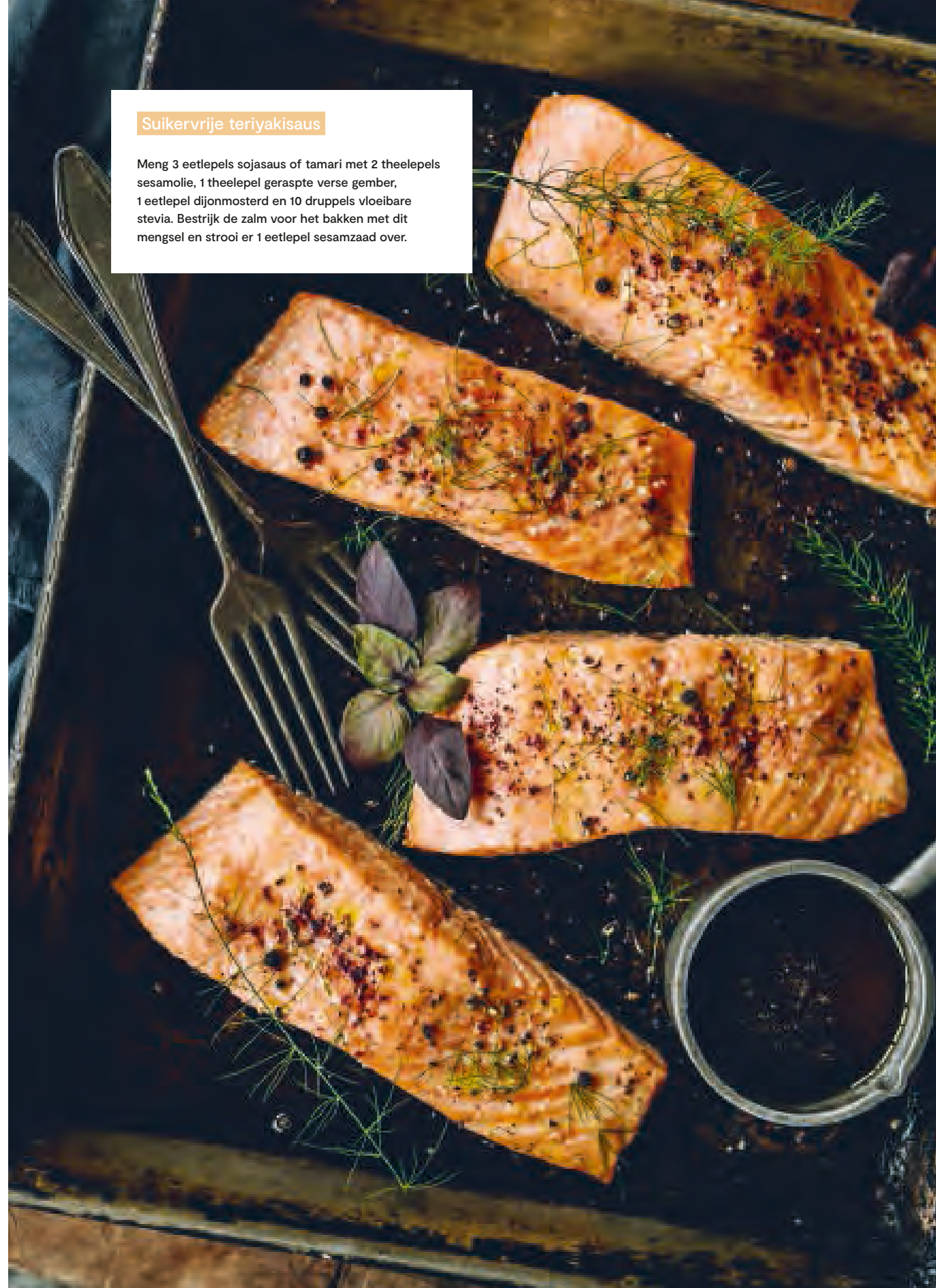


Tip

Ik raad je dringend aan om zalm medium-rare te eten. Mijn moeder was daar fel tegen omdat ze niet wist dat je zeer verse zalm ook rauw kunt eten. Inmiddels ben ik dol op het smakelijke, superzachte roze vlees in het midden: het heeft een nog heerlijker mondgevoel en een verfijndere smaak.

Suikervrije teriyakisaus

Meng 3 eetlepels sojasaus of tamari met 2 theelepels sesamololie, 1 theelepel geraspte verse gember, 1 eetlepel dijonmosterd en 10 druppels vloeibare stevia. Bestrijk de zalm voor het bakken met dit mengsel en strooi er 1 eetlepel sesamzaad over.



Aubergine met miso

Aantal porties 4 | Praktische bereidingstijd 10 minuten

Geef een drukke doordeweekse dag een Japans tintje met deze eenvoudige miso-aubergine. Hoewel aubergine eigenlijk geen proteïnebron is, is hij vaak het middelpunt van vegetarische maaltijden.

2 aubergines	3 cm verse gember, geraspt
olijfolie of bakspray	2 grote tenen knoflook, fijngehakt
1 flinke eetl. misopasta	1 eetl. kokosbloesemsuiker
30 ml sojasaus of tamari	zwart sesamzaad, voor erbij

- 1 Verhit de oven tot 180 °C.
- 2 Snijd de aubergines met een scherp mes in de lengte doormidden.
- 3 Maak kruislings diagonale inkepingen in de aubergines. Bespuit of besprenkel ze met wat olijfolie en bak ze 20 minuten.
- 4 Meng intussen de misopasta met de sojasaus of tamari, gember, knoflook, kokosbloesemsuiker en 60 ml water in een kleine pan en zet deze op hoog vuur.
- 5 Laat het misomengsel koken tot het is ingedikt en bestrijk de snijkant van de aubergines ermee. Bak de aubergines nog 5-10 minuten tot ze gekaramelliseerd zijn en haal ze uit de oven. Laat ze 5 minuten afkoelen en strooi het sesamzaad erover.



Bewaren

De gebakken aubergine is 3 dagen houdbaar in de koelkast.

Perfect geroosterde groenten

Aantal porties 6-8 | Praktische bereidingstijd 15 minuten

Meal preppen draait om snelheid. Groente roosteren kan veel tijd kosten, maar je kunt het proces versnellen. Als je echt haast hebt, kies je groenten die bovengronds groeien, want die zijn sneller gaar.

- 1 Verhit de oven tot 200 °C. Bedek 3 bakplaten met silicone matten of bakpapier.
- 2 Leg gelijksoortige groenten bij elkaar op een bakplaat, zodat alle groenten die op dezelfde bakplaat liggen tegelijk gaar zijn. Leg dus wortelgroenten, zoals zoete aardappels, pastinaken, rapen en wortels, op één bakplaat. Spruitjes, broccoli en bloemkool gaan op de tweede bakplaat en zachtere groenten, zoals courgette, ui, aubergine, prei en paprika op de derde.
- 3 Snijd alle groenten in even grote stukken. Hoe kleiner de stukken, hoe sneller ze gaar zijn.
- 4 Verdeel de groenten in één laag over de bakplaten. Laat ze niet overlappen of op elkaar liggen. Alle stukken moeten contact maken met de bakplaat.
- 5 Besprenkel elke bakplaat met een derde van de olijfolie (60 ml). De olie geleidt de warmte en bevat bovendien goede vetten die zorgen dat ons lichaam de in vet oplosbare vitaminen uit de groenten goed kan benutten.
- 6 Verdeel het zeezout gelijkmatig over de groenten en zet ze in de oven. Haal ze eruit als ze gaar zijn. Laat ze volledig afkoelen voor je ze in de koelkast opbergt.

groenten van het seizoen, schoon-
geschrobd, maar niet geschild
180 ml olijfolie
2 eetl. zeezout

*Pureer geroosterde
groenten mee in
je hummus
(zie blz. 86)*



Maken

Warm de groenten op in een pan en voeg een scheut citroensap toe zodat ze niet aanbakken. Roer 5 minuten regelmatig tot ze warm zijn. Je kunt ze ook koud eten met een salade (mijn favoriet) of met gepocheerde eieren erop.



Bewaren

De geroosterde groenten zijn luchtdicht verpakt 3-4 dagen houdbaar in de koelkast. Je kunt elke groente afzonderlijk bewaren of ze allemaal bij elkaar in één grote bewaarbak doen.



Tip

Wil je de roostertijd halveren? Stoom de groenten zacht voor je ze roostert.





Zoete en hartige vriezertruffels

Aantal porties 10 (2 dadels) | Praktische bereidingstijd 10 minuten

Heb je weleens het gevoel dat je na het eten nog iets extra's wilt om de maaltijd af te ronden, terwijl je niet echt honger hebt? Grijp dan niet naar een chocoladereep, maar zorg dat je deze hapjes in de vriezer hebt liggen. Als je dadels invriest, worden ze heerlijk stevig en krijgen ze de textuur van karamel. Vul ze razendsnel met lekkere dingen en eet ze op. Perfect.

- 1 Ontpit 20 medjooldadels (die grote sappige).
- 2 Mik ze in een diepvriesbak en zet die in de vriezer (ze zijn 2 maanden houdbaar).
- 3 Als je trek hebt in een snack of iets lekkers na de maaltijd, haal je er een paar uit de vriezer en vul je ze met lekkere ingrediënten. Hieronder volgen wat ideeën.

Hartig

- * 1 walnoot + 1 theel. blauwschimmelkaas
- * 1 olijf + 1 theel. hummus (zie blz. 86)
- * basilicumblaadje + blokje belegen kaas

Zoet

- * 1 theel. amandelpasta + zeezout
- * 1 pecannoot + 1 blokje pure chocolade
- * 1 theel. kokosboter + kaneel



Combi's met kipgehakt Aziatische stijl

Vergeet afhaalmaaltijden: met dit kipgehakt zet je in een mum van tijd fantastische gerechten op tafel: haute cuisine @ home.

COMBI 1



Kipgehakt Aziatische stijl
Blz. 68

+

Miso-amandeldressing
Blz. 123

+

Slabakjes

+

Granaatappelpitten

PLUS chilipeper, lente-ui, paprika, koriander, kruiden, amandelen

COMBI 2



Kipgehakt Aziatische stijl
Blz. 68

+

Puree van geroosterde pompoen
Blz. 100

+

Gemarineerde kikkererwten
Blz. 116

+

Sesamzaad

+

Stukjes gebakken tortilla

COMBI 3



Kipgehakt Aziatische stijl
Blz. 68

+

Zilvervliesrijst
Blz. 89

+

Gepocheerd ei
Blz. 45

+

Gedroogde chilivlokken

+

Honing



Combi's van aubergine met miso

Combineer deze zoet-met-zoute groente met andere groenten of je favoriete proteïnebron en maak zo een eenvoudige, smakelijke maaltijd.

COMBI 1

Aubergine met miso
Blz. 58

+

Groentespaghetti

+

Ingelegde eieren
Blz. 47

+

Zilvervliesrijst
Blz. 89

PLUS lente-ui, kruiden, ingelegde gember, chilipeper, sesamzaad, sojasaus, tofoe

COMBI 2

Aubergine met miso
Blz. 58

+

Gepocheerd ei
Blz. 45

+

Lente-ui

+

Sperziebonen

+

Radijs

+

De groene dressing
Blz. 123

COMBI 3

Aubergine met miso
Blz. 58

+

Pittig kangoeroegehakt
Blz. 70

+

Avocado

+

Bloemkoolrijst



Het *Meal Prep Plan* is een praktisch kookboek dat je helpt je koelkast in drie stappen te vullen met gezonde en bovenal heerlijke maaltijden, zodat je op drukke dagen niet na hoeft te denken over wat je moet eten. Je hebt minder stress, terwijl je beter eet, minder uitgeeft en meer uit het leven haalt.

STAP 1 Prep je proteïnes: maak bijvoorbeeld zalm uit de oven, of kip, falafel of viskoekjes, gehakt Aziatische stijl of satétofoe.

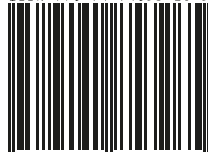
STAP 2 Maak je porties en vul je koelkast, vriezer en voorraadkast met gezonde gerechten voor een hele week: muesli, paleobrood, hummus, dressings, beignets en heel veel zoete lekkernijen.

STAP 3 Mix & match alles in meer dan 75 verschillende combi's. Je stelt snel hele maaltijden samen zonder dat het eten gaat vervelen. Combineer bijvoorbeeld gepocheerde kip met boekweit en misobouillon, viskoekjes met augurken, wittebonenhummus en sla of kipballetjes met wafels en pesto.



www.forteculinair.nl

ISBN 978-94-91853-26-5



9 789491 853265

www.vanhalewyck.be