

Weekmenu 1 2026 Zomerboek

BOODSCHAPPEN

Groenten

	1 bol knoflook
	1 rode ui
	Snoepgroenten: 1 komkommer of snack komkommers
ma	200 g sperziebonen
di, vr	250 g witte spitskool, voorgesneden
di	1 sjalot (of andere ui)
wo, do	2 tomaten
wo	150 gram pittige rauwkost of rauwkost radijs
do, zo	2 kropjes romaine sla
do	1 avocado
vr	2 voorgekookte rode bieten (ca. 100 gram)
vr	0.5 prei
za	½ rode paprika,
za	1 stengel bleekselderij (optioneel)
za	1 handje peen julienne
za, zo	2 bosui
zo	1 aardappel (ca. 100 gram)

Verse kruiden

1 takje tijm (optioneel)

Fruit

1 banaan

Sap van ½ limoen (optioneel)

Vlees, vis, eieren, vega

	13 eieren
ma	75 gram gerookte zalm
di	1 braadworst of saucijs
wo	plakje ham
wo, vr	2 kipdijfilet (ca. 120 gram)
do	150 gram rundergehakt
do	2 plakjes rookvlees
zo	1 blikje tonijn op water
zo	4 plakjes fricandeau of kiprollade

Zuivel

800 gram Griekse yoghurt
150 ml kookroom
1 eetlepel geraspte kaas
50 gram brie
2 eetlepels zure room
1 pakje roomboter
200 ml melk

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

200 g amandelschaafsel
200 g gemengde noten
10 amandelen
8 eetlepels zaden -en pitten mix
2 zakjes vanille suiker
1 flesje vanille extract

150 ml kokosmelk
100 ml afgekoelde espresso

3 eetlepels amandelmeel
1 eetlepel kokosmeel
¼ theelepel bakpoeder

1 theelepel cacao poeder
1 reep pure chocolade (Lindt 70% cacao)

1 koolhydraatarme wrap (JIP en JIJ)
70 gram basmatirijst
3 eetlepels gebakken uitjes

1 pot zoetzure rode uienringen
1 pot Amsterdamse uitjes
1 potje kappertjes

1 pot mayonaise
2 eetlepels truffelmayonaise
1 eetlepel Sriracha-mayonaise
1 flesje chilisaus (Versteegen)
1 flesje gembersiroop
1 pot mosterd

1 fles olijfolie
1 fles witte wijnazijn

Kruiden en specerijen

Dille
½ groentebouillonblokje
Kerriepoeder
¼ kippenbouillonblokje
Koek - en speculaaskruiden
Nasikruiden
Paprikapoeder
Tacokruiden
Peper en zout

Weekmenu 2 2026 Zomerboek

BOODSCHAPPEN Groenten

	1 bol knoflook
	2 uien
	Snoepgroenten: 1 komkommer
ma	14 cherrytomaatjes
di	200 gram gele wortel nasi
wo	2 stronken witlof
wo	100 gram broccoli
do	200 gram thaise wokgroenten
vr, za	3 courgette
vr	150 gram champignons
za	400 gram doperwten (diepvries)
za	150 gram bloemkoolrijst
zo	1 avocado
zo	100 gram andijvie

Fruit

60 gram kersen (diepvries)

Vlees, vis, eieren, vega

	4 eieren
di	1 kippendij
wo, zo	150 gram spekreepjes
do	200 gram kabeljauw

za	200 g kipshoarma
----	------------------

Zuivel

800 gram Griekse yoghurt
150 gram geraspte kaas
6 blokjes kaas
60 ml slagroom, ongeklopt
250 gram ricotta
1 eetlepel roomkaas
360 ml kookroom
110 gram brie
1 pakje roomboter

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

100 gram gemengde, ongezoeten noten
125 gram cashewnoten
30 gram walnoten

190 gram havermout
50 gram amandelmeel (of speltmeel)

3 eetlepels lijnzaad
1 eetlepel pompoenpitten

0,5 theelepel bakpoeder
1 zakje vanillesuiker
1 eetlepel kokosrasp
30 gram pure chocolade

1 bakje zwarte olijven
1 potje sambal badjak
1 theelepel rode currypasta
3 eetlepels tomatenpuree
1 pot pindakaas
50 ml kokosmelk
1 flesje gembersiroop

1 pot mosterd
1 pot augurken
1 fles honing
1 fles sojasaus
1 fles olijfolie

Kruiden en specerijen

Cajunkruiden

Groentebouillonblokje
Italiaanse kruiden
Kerriepoeder
Kruidenboter kruidenmix
Peper en zout

Weekmenu 3 2026 Zomerboek

BOODSCHAPPEN

Groenten

	1 bol knoflook
	1 rode ui
	Snoepgroenten: 1 zakje snack worteltjes (150 gram)
ma	100 gram broccoli
ma, wo	1 paprika oranje
di	200 gram verse spinazie
do	1 bosui (optioneel)
do, zo	250 gram sugar snaps
vr, za	4 handen rucola
vr	8 cherrytomaatjes
za	1 avocado
za	1 tomaat
za, zo	2 kropjes romaine sla
za	1/2 rode puntpaprika

Fruit

150 gram diepvries zomerfruit

100 gram blauwe bessen

100 gram mango blokjes, diepvries of vers

6 frambozen

3 eetlepels citroensap (optioneel)

½ limoen (optioneel)

Vlees, vis, eieren, vega

	13 eieren
ma	100 gram spekreepjes

di, wo	100 gram chorizo pikant
di	1 eendenborstfilet (ongeveer 150-180 g)
do	150 gram varkensfilet, in stukjes
za	200 gram surimi sticks
za	4 plakjes rauwe ham

Zuivel

1300 gram Griekse yoghurt
50 gram mozzarella mini bolletjes
2 blokjes kaas
2 eetlepels geraspte kaas
15 ml slagroom ongeklopt (of kookroom)
1 eetlepel kookroom
80 gram fetakaas
40 gram geitenkaas

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

16 olijven
1 eetlepel zwarte olijven, in plakjes
2 eetlepels suikervrijeappelmoes (bijv. Hak appelmoes light)
150 gram amandelmeel
40 gram maïzena
2 theelepels bakpoeder
1 eetlepel amandelschaafsel (optioneel)
[1 zakje eiwitrijke pasta \(JIP en JIJ\)](#)
100 gram gemengde ongezouten noten
1 eetlepel cacaonibs
2 blokjes pure chocolade 70% (bijv. Lindt)
1 eetlepel kokosnippers
5 zongedroogde tomaatjes, in stukjes
2 eetlepels pijnboompitten
3 eetlepels tomatenpassata
1 fles honing
1 flesje sojasaus
0,5 eetlepel ketchup (suikervrij)
1 pot mayonaise
1 pot mosterd
1 fles olijfolie
Balsamico azijn

Kruiden en specerijen

Cayennepeper
Italiaanse kruiden
Kerriepoeder
Paprikapoeder
Nootmuskaat
Saladekruiden
Peper en zout

Weekmenu 4 2026 Zomerboek

BOODSCHAPPEN

Groenten

	1 bol knoflook
	1 sjalot
	Snoepgroenten:
ma	1 tomaat
ma, do	$\frac{3}{4}$ komkommer
di, wo, do	100 gram(baby)spinazie
wo	1/2 avocado
wo	6 champignons
do	4 radijsjes
vr	1 handje rucola
vr	$\frac{1}{2}$ avocado
vr	1 zoete aardappel (circa 130 gram)
za	3 champignons
za	150 gram oesterzwammen
za	1 bosui (optioneel)
za	1 koolrabi
za	0,5 zoete puntpaprika
zo	2 stengels paksoi

Verse kruiden

handje tuinkers (optioneel)

Fruit

250 gram aardbeien
150 gram diepvries fruit
½ citroen (optioneel)
½ limoen (optioneel)
16 frambozen
100 gram mango

Vlees, vis, eieren, vega

	11 eieren
ma	1 kippendij
ma	4 plakjes ham
za	75 gram magere spekreepjes
zo	150 gram gyrosreepjes

Zuivel

800 gram Griekse yoghurt
200 gram proteïn chocolade pudding (Melkunie)
1 eetlepel Parmezaanse kaas
100 gram cottage cheese
2 eetlepels zuivelspread
100 ml slagroom
1 burrata

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

1 koolhydraatarme wrap
100 gram zwarte bonen
50 gram kikkererwten
60 gram (volkoren) couscous
4 stuks gegrilde paprika uit pot
4 zongedroogde tomaten
1 eetlepel pesto
60 gram havermout
2 zakjes vanillesuiker
3 eetlepels cacaonibs
3 eetlepels kokos snippers
8 pecannoten
1 eetlepel pompoenpitten (optioneel)
[1 zakje Jip en Jij pasta penne](#)
½ eetlepel suikervrije chilisaus (Versteegen)
1 potje sambal

1 fles ketjap
1 fles ketchup suikervrij
1 pot mayonaise
1 pot mosterd
1 pot augurken
1 fles honing
1 fles olijfolie
1 fles witte wijnazijn

Kruiden en specerijen

kipkruiden
paprikapoeder
cajunkruiden
½ blokje groentebouillon.
Italiaanse kruiden
kerrievoer
Peper en zout