



Leuk dat je aan de slag gaat met de lente menu's!

Met dit e-book heb je 4 super gevarieerde weekmenu's in handen boordevol heerlijke, frisse seizoensproducten. Menu's waarmee ik jou wil laten zien wat je zoal kunt eten en drinken op een dag. Tijdens het opstellen van de menu's heb ik gelet op de portiegroottes, voldoende variatie en de aanbevolen verhouding vetten, eiwitten en koolhydraten voor een zo evenwichtig mogelijk eetpatroon; allemaal volgens de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad (< 2026).

Als gediplomeerd voedingscoach geloof ik niet in streng diëten en jezelf alles ontzeggen, maar help ik jou liever op een gezonde manier afvallen. Zo kun je blijven genieten en zie je zowel op de korte als op de lange termijn resultaat. Het begint bij het maken van goede eetkeuzes waarna je al snel een verschil merkt in je energie en gewicht. Je voelt je steeds iets lekkerder in je vel. Na 4 weken zit het eetritme al grotendeels in je systeem en heb je jezelf allerlei nieuwe, gezonde gewoontes aangeleerd. Je hebt ervaren hoe fijn die gezonde flow kan zijn. Dat smaakt ongetwijfeld naar meer!

Door het geven van persoonlijke begeleiding in de praktijk en online ondersteuning heb ik al een heleboel mensen geholpen bij het aanpassen van hun leefstijl. Ben jij de volgende? Ga direct van start met de praktische tips op de volgende pagina.

Heel veel succes en plezier!

Elisa

P.S. Voorafgaand aan elk weekmenu vind je een collage van dinerfoto's gemaakt met AI. Niet altijd even realistisch, maar wel alvast een leuke *sneak peak* van wat er op het menu staat.



Elisa Ruiter
Voedingsadvies & begeleiding



Week 1

Lente lekkers



Week 1, dag 1

			Hoeveelheid	Kcal	Vet	Eiwit	Koolh
Ontbijt							
1	portie	Magere kwark (normaal)	200 gr	102	0,0	16,8	7,6
1	portie	Aardbeien	100 gr	29	0,0	0,7	5,1
4	eetlepel	Havervlokken	28 gr	104	2,0	3,6	16,8
Tussendoor ochtend							
1	stuks	Vezelrijke cracker	10 gr	33	0,5	1,3	4,6
2	stuks	Radijs	16 gr	4	0,0	0,2	0,6
1	portie	Kipfilet (beleg)	11 gr	14	0,5	1,9	0,4
1	stuks	Peer (klein)	100 gr	55	0,3	0,2	11,7
Lunch							
2	stuks	Volkorenbrood	70 gr	164	1,6	7,8	27,4
4	stuks	Komkommer (plakje)	40 gr	4	0,0	0,4	0,4
8	stuks	Snacktomaatjes	80 gr	24	0,8	0,8	3,2
1	portie	Halvarine	5 gr	21	2,4	0,0	0,0
1	portie	Kaas 30+	20 gr	61	4,0	6,4	0,0
1	portie	Hoemoes tomaat	20 gr	48	5,1	1,3	1,6
1	glas	Halfvolle melk (klein)	150 ml	68	2,1	5,1	7,1
Tussendoor middag							
1	handje	Notenmix ongebrand	20 gr	130	11,6	3,8	2,0
Avondeten							
3	stuks	Hartige taartdeeg	135 gr	372	8,7	9,6	63,0
0,25	stuks	Courgette	100 gr	19	0,1	1,5	2,3
0,5	stuks	Ui	50 gr	19	0,1	0,6	3,2
0,5	stuks	Paprika	68 gr	16	0,1	0,6	2,5
2	portie	Ricotta	50 gr	70	5,2	4,0	2,0
1	theelepels	Italiaanse kruiden	1 gr	4	0,1	0,1	0,5
1	eetlepel	Groene pesto	20 gr	73	7,2	0,8	1,0
Tussendoor avond							
1	glas	Halfvolle melk (klein)	150 ml	68	2,1	5,1	7,1
				1502	54	73	170
					33%	19%	45%

Avondeten: Plaatstaart met courgette, paprika en pesto

Verwarm de oven op 200 °C. Ontdooi 3 deegplakjes en bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg het deeg erop, druk de plakjes aan elkaar en bestrijk met ricotta en pesto. Snijd de courgette, paprika en ui in plakjes en verdeel over de plaatstaart. Bestrooi met Italiaanse kruiden en bak ca. 25 min.



Week 1, dag 2

			Hoeveelheid	Kcal	Vet	Eiwit	Koolh
Ontbijt							
1	portie	Halfvolle yoghurt (normaal)	200 gr	100	3,0	8,4	8,6
1,25	portie	Blauwe bessen	125 gr	65	0,0	0,9	13,8
1	handje	Notenmix ongebrand	20 gr	130	11,6	3,8	2,0
4	eetlepel	Havervlokken	28 gr	104	2,0	3,6	16,8
Tussendoor ochtend							
1	stuks	Volkoren knäckebröd	10 gr	36	0,4	1,1	6,4
3	stuks	Radijs	24 gr	6	0,0	0,3	0,9
1	portie	Cottage cheese	20 gr	18	0,8	2,2	0,5
Lunch							
2	stuks	Volkorenbrood	70 gr	164	1,6	7,8	27,4
0,25	stuks	Komkommer	100 gr	13	0,4	0,7	1,3
6	stuks	Snacktomaatjes	60 gr	18	0,6	0,6	2,4
1	portie	Halvarine	5 gr	21	2,4	0,0	0,0
1	portie	Smeerkaas 20+	15 gr	21	1,0	2,6	0,3
1	portie	Kipfilet (beleg)	11 gr	14	0,5	1,9	0,4
1	glas	Halfvolle melk (klein)	150 ml	68	2,1	5,1	7,1
Tussendoor middag							
1	portie	Magere kwark (klein)	150 gr	77	0,0	12,6	5,7
1	stuks	Kiwi	75 gr	47	0,6	0,7	8,1
Avondeten							
1	portie	Krieltjes	200 gr	166	0,6	3,8	34,8
1	stuks	Volkorenbrood	35 gr	82	0,8	3,9	13,7
1	stuks	Gekookt ei	50 gr	64	4,5	6,2	0,0
1	portie	Witte asperges	125 gr	19	0,0	1,8	1,8
0,25	portie	Sla	25 gr	4	0,1	0,3	0,3
1	scheutje	Olijfolie	5 ml	41	4,6	0,0	0,0
0,75	portie	Hamblokjes	75 gr	100	4,6	12,3	1,8
1	portie	Honing mosterd dressing zero	25 ml	35	3,0	0,3	1,8
Tussendoor avond							
1	stuks	Meergranen rijstwafel	7 gr	26	0,2	0,6	5,2
1	portie	Kaas 30+	20 gr	61	4,0	6,4	0,0
				1500	49	88	161
					30%	23%	43%

Avondeten: Aspergesalade met krieltjes, ham en ei

TIP: Maak de salade ook gelijk voor morgen (zonder krieltjes, met extra boterham).

Kook de krieltjes. Schil en kook de asperges. Bak de hamblokjes kort in een droge pan. Kook het ei en rooster een sneetje brood. Verdeel de sla over een bord. Halveer de krieltjes, snijd de asperges en voeg ze toe aan de sla. Verdeel ei, stukjes brood en hamblokjes over de salade en besprenkel met dressing.



Boodschappenlijst week 1

Aardappel, pasta en rijst

<input type="checkbox"/>	Aardappelen (kruimig)	400 gr
<input type="checkbox"/>	Krieltjes	200 gr
<input type="checkbox"/>	Volkoren pasta (naar keuze)	112,5 gr
<input type="checkbox"/>	Zilvervliesrijst	75 gr
<input type="checkbox"/>	Zoete aardappelen	200 gr

Brood en graanproducten

<input type="checkbox"/>	Hartige taartdeeg (diepvries)	135 gr
<input type="checkbox"/>	Meergranen rijstwafel	6 stuks
<input type="checkbox"/>	Vezelrijke cracker	3 stuks
<input type="checkbox"/>	Volkoren bloemkool wrap	2 stuks
<input type="checkbox"/>	Volkoren knäckebröd	4 stuks
<input type="checkbox"/>	Volkorenbrood	11 stuks

Zuivel

<input type="checkbox"/>	Cottage cheese	70 gr
<input type="checkbox"/>	Ei	3 stuks
<input type="checkbox"/>	Feta light	50 gr
<input type="checkbox"/>	Geraspte kaas 30+	31,25 gr
<input type="checkbox"/>	Halfvolle melk	1700 ml
<input type="checkbox"/>	Halfvolle melk	25 ml
<input type="checkbox"/>	Halfvolle yoghurt	800 gr
<input type="checkbox"/>	Halfvolle yoghurt	50 gr
<input type="checkbox"/>	Kaas 30+	80 gr
<input type="checkbox"/>	Kookroom light	50 ml
<input type="checkbox"/>	Magere kwark	750 gr
<input type="checkbox"/>	Ricotta	50 gr
<input type="checkbox"/>	Smeerkaas 20+	67,5 gr

Groente

<input type="checkbox"/>	Avocado	0,5 stuks
<input type="checkbox"/>	Bloemkool	150 gr
<input type="checkbox"/>	Broccoli	150 gr
<input type="checkbox"/>	Courgette	300 gr
<input type="checkbox"/>	Doperwtten (diepvries)	100 gr
<input type="checkbox"/>	Gegrilde paprika (pot)	150 gr
<input type="checkbox"/>	Groene asperges	125 gr
<input type="checkbox"/>	Komkommer	180 gr
<input type="checkbox"/>	Lente-ui	80 gr

<input type="checkbox"/>	Maïs (blik)	150 gr
<input type="checkbox"/>	Paprika	1 stuks
<input type="checkbox"/>	Prei	100 gr
<input type="checkbox"/>	Radijs	72 gr
<input type="checkbox"/>	Rode ui	50 gr
<input type="checkbox"/>	Sla (naar keuze)	50 gr
<input type="checkbox"/>	Snacktomaatjes	200 gr
<input type="checkbox"/>	Snackworteltjes	400 gr
<input type="checkbox"/>	Spinazie	50 gr
<input type="checkbox"/>	Ui	100 gr
<input type="checkbox"/>	Venkel	250 gr
<input type="checkbox"/>	Witte asperges	250 gr

Vis en vlees

<input type="checkbox"/>	Kipfilet	100 gr
<input type="checkbox"/>	Kipfilet (blokjes)	100 gr
<input type="checkbox"/>	Runderbraadworst	1 stuks
<input type="checkbox"/>	Tartaar	1 stuks
<input type="checkbox"/>	Tonijn in water (blik)	100 gr

Beleg

<input type="checkbox"/>	Groentespread paprika	60 gr
<input type="checkbox"/>	Hamblokjes	150 gr
<input type="checkbox"/>	Hoemoes tomaat	60 gr
<input type="checkbox"/>	Kipfilet	44 gr

Fruit

<input type="checkbox"/>	Aardbeien (diepvries)	200 gr
<input type="checkbox"/>	Ananas (diepvries)	125 gr
<input type="checkbox"/>	Appel	2 stuks
<input type="checkbox"/>	Blauwe bessen (diepvries)	225 gr
<input type="checkbox"/>	Kiwi	3 stuks
<input type="checkbox"/>	Meloen	100 gr
<input type="checkbox"/>	Nectarine	2 stuks
<input type="checkbox"/>	Peer	1 stuks

TIPS:

- Mocht je iets niet lekker vinden, niet kunnen of niet willen eten, kun je dit vervangen met behulp van de variatielijst achterin.
- Seizoensgroente en fruit hoeft je uiteraard niet als diepvries product te kopen, maar kan handig zijn als je voor de langere termijn inkopen wil doen of extra groente en/of fruit op voorraad wil hebben.
- Kijk op www.elisarouter.nl/gezond-eten voor een lijst met de gezondste varianten van alledaagse producten, inclusief de producten die in de menu's voorkomen.

