



"Wat leuk dat je aan de slag gaat met mijn seizoensmenu's!"

In deel 1&2 vind je 16 gevarieerde weekmenu's verdeeld over de vier seizoenen. Elk menu zit boordevol lekkere, voedzame maaltijden die je helpen om je fit en energiek te voelen zonder gedoe. Geen ingewikkelde recepten of moeilijk verkrijgbare ingrediënten, maar normaal gezond eten en (seizoens)producten die goed voor je zijn.

De menu's zijn samengesteld op basis van de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad, met aandacht voor de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden en een goede balans tussen vetten, eiwitten en koolhydraten. Zo krijg je precies binnen wat je nodig hebt, niet te veel en niet te weinig.

Als voedingscoach geloof ik niet in streng diëten of jezelf van alles ontzeggen. Ik help je liever op een manier die realistisch en vol te houden is. Met ruimte om te genieten, want dat hoort er ook bij. Vaak merk je al snel resultaat: meer energie, meer rust in je hoofd en een fijn ritme.

Door met de seizoenen mee te eten, profiteer je van wat de natuur op dat moment te bieden heeft. Groenten en fruit zijn verser, smaakvoller en vaak ook voordeliger. Je brengt automatisch meer variatie aan in je voeding en dat draagt bij aan een gezond en evenwichtig eetpatroon.

Ik zie elke dag hoeveel verschil dit kan maken. In mijn praktijk en online heb ik al veel mensen mogen begeleiden naar een gezonder leven. Misschien ben jij de volgende die dat verschil gaat merken?

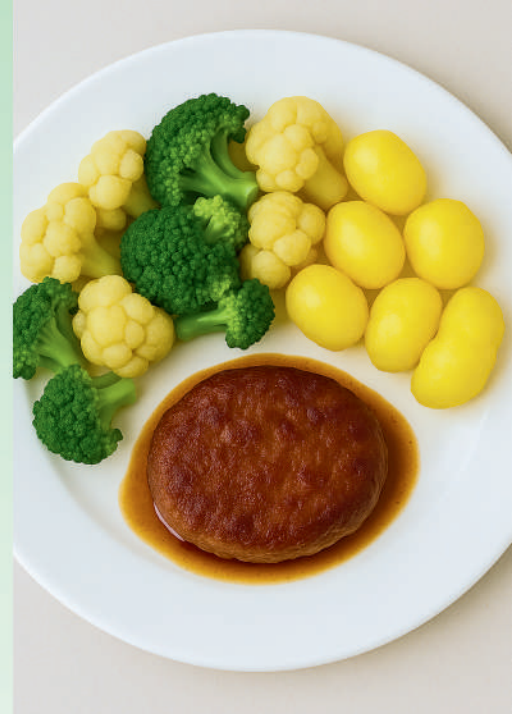
Veel succes en vooral veel plezier!

Elisa

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



Elisa Ruiter
Voedingsadvies & begeleiding



Week 1

Lente lekkers



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	360 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	75 gr
<input type="checkbox"/>	Kipfilet (blokjes)	75 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:

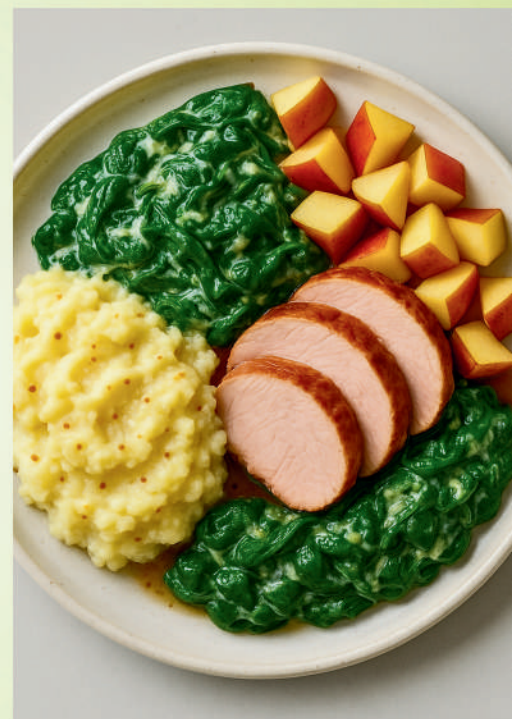
- Mocht je iets niet lekker vinden, niet kunnen of niet willen eten, kun je dit vervangen met behulp van de variatielijst achterin.
- Seizoensgroente en fruit hoeft je uiteraard niet als diepvries product te kopen, maar kan handig zijn als je voor de langere termijn inkopen wil doen of extra groente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





Week 1

Zomers genieten



Boodschappenlijst week 1

Aardappel, pasta en rijst

- Aardappelen (kruimig) 150 gr
- Aardappelpartjes 150 gr
- Gnocchi 150 gr
- Volkoren pasta (naar keuze) 150 gr

Brood en graanproducten

- Meergranen rijstwafel 2 stuks
- Volkoren bloemkool wrap 4 stuks
- Volkoren bol (zacht) 2 stuks
- Volkoren couscous 150 gr
- Volkoren knäckebröd 7 stuks
- Volkorenbrood 8 stuks

Zuivel

- Cottage cheese 60 gr
- Ei 4 stuks
- Feta light 100 gr
- Halfvolle melk 25 ml
- Halfvolle melk 1800 ml
- Kaas 30+ 40 gr
- Magere kwark 1300 gr
- Ricotta 75 gr
- Smeerkaas 20+ 60 gr
- Tzatziki (of zelf maken) 45 gr

Groente

- Avocado 0,5 stuks
- Bloemkool 150 gr
- Broccoli 150 gr
- Cherrytomaten 16 stuks
- Doperwtten (diepvries) 75 gr
- Falafel 200 gr
- Gegrilde paprika (pot) 250 gr
- Groene asperges 125 gr
- Ijsbergsla 200 gr
- Komkommer 480 gr
- Paprika 1 stuks
- Rode ui 125 gr
- Rucola 90 gr

- Snacktomaatjes 50 gr
- Snackworteltjes 160 gr
- Soepgroente 150 gr
- Spinazie 200 gr
- Tomaat 52,5 gr
- Ui 50 gr
- Veldsla 80 gr

Vis en vlees

- Gerookte kipfilet (reepjes) 150 gr
- Tartaar 1 stuks
- Tonijn in water (blik) 150 gr
- Varkenshaas 80 gr

Beleg

- Achterham 44 gr
- Hummus pikant 85 gr
- Kipfilet 22 gr
- Rauwe ham 60 gr
- Runderrookvlees 30 gr

Fruit

- Aardbeien (diepvries) 175 gr
- Appel 3 stuks
- Druiven 96 gr
- Frambozen (diepvries) 75 gr
- Fruitsalade 100 gr
- Kiwi 3 stuks
- Mango (diepvries) 275 gr
- Meloenmix 200 gr

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





Week 1

Heerlijke herfst





Week 1

Winterse smaken



Boodschappenlijst week 1

Aardappel, pasta en rijst

- Aardappelen (kruimig) 450 gr
- Aardappelpartjes 200 gr
- Volkoren pasta (naar keuze) 75 gr
- Zoete aardappelen 250 gr

Brood en graanproducten

- Hartige taartdeeg (diepvries) 180 gr
- Licht roggebrood 5 stuks
- Meergranen rijstwafel 6 stuks
- Volkoren knäckebröd 8 stuks
- Volkorenbrood 8 stuks

Zuivel

- Ei 3 stuks
- Feta light 75 gr
- Geraspte kaas 30+ 68,75 gr
- Halfvolle melk 1900 ml
- Halfvolle melk 50 ml
- Kaas 30+ 100 gr
- Kookroom light 150 ml
- Magere kwark 1150 gr
- Smeerkaas 20+ 105 gr
- Zuivelspread light 75 gr

Groente

- Boerenkool 225 gr
- Champignons 100 gr
- Courgette 200 gr
- Italiaanse wokgroente 400 gr
- Kikkererwten (blik/pot) 75 gr
- Knolselderij 250 gr
- Komkommer 40 gr
- Paprika 1 stuks
- Pompoen (diepvries) 200 gr
- Prei 200 gr
- Rode ui 100 gr
- Snacktomaatjes 240 gr
- Snackworteltjes 200 gr
- Spliterwten (gedroogd) 120 gr

- Tomaat 70 gr
- Ui 75 gr
- Winterpeen 75 gr
- Witlof 250 gr
- Zuurkool 125 gr

Vis en vlees

- Extra magere rookworst 150 gr
- Gerookte zalm 100 gr
- Kipbraadworst 1 stuks
- Kipgehakt 75 gr
- Tartaar 1 stuks

Beleg

- Achterham 44 gr
- Hoemoes tomaat 60 gr
- Kipfilet 33 gr
- Pindakaas 100% 30 gr

Fruit

- Appel 3 stuks
- Banaan 2 stuks
- Mandarijn 3 stuks
- Peer 2 stuks
- Pruim 2 stuks
- Rood fruit mix (diepvries) 200 gr

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

