



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

In deel 1 van 'Vier de seizoenen' vind je 8 gevarieerde weekmenu's voor de lente en zomer. 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 ontfagen. 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?

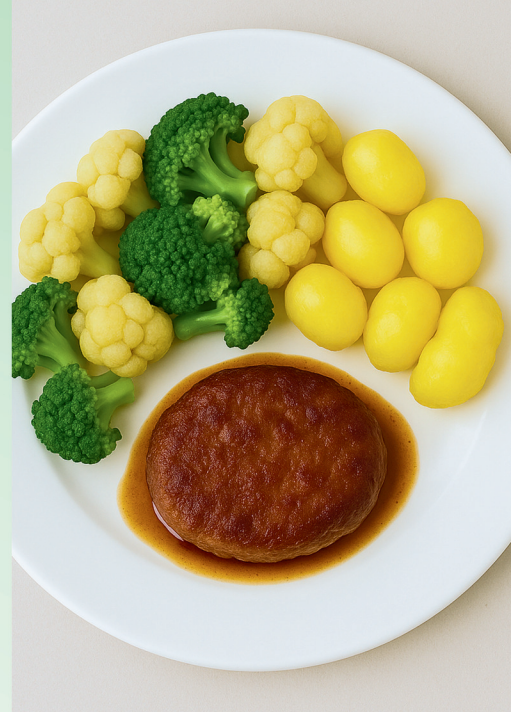
Veel succes en vooral veel plezier!

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

☐	Aardappelen (kruimig)	400 gr
☐	Krieltjes	200 gr
☐	Volkoren pasta (naar keuze)	112,5 gr
☐	Zilvervliesrijst	75 gr
☐	Zoete aardappelen	200 gr

Brood en graanproducten

☐	Hartige taartdeeg (diepvries)	135 gr
☐	Meergranen rijstwafel	6 stuks
☐	Vezelrijke cracker	3 stuks
☐	Volkoren bloemkool wrap	2 stuks
☐	Volkoren knäckebröd	4 stuks
☐	Volkorenbrood	11 stuks

Zuivel

☐	Cottage cheese	70 gr
☐	Ei	3 stuks
☐	Feta light	50 gr
☐	Geraspte kaas 30+	31,25 gr
☐	Halfvolle melk	1700 ml
☐	Halfvolle melk	25 ml
☐	Halfvolle yoghurt	800 gr
☐	Halfvolle yoghurt	50 gr
☐	Kaas 30+	80 gr
☐	Kookroom light	50 ml
☐	Magere kwark	750 gr
☐	Ricotta	50 gr
☐	Smeerkaas 20+	67,5 gr

Groente

☐	Avocado	0,5 stuks
☐	Bloemkool	150 gr
☐	Broccoli	150 gr
☐	Courgette	300 gr
☐	Doperwten (diepvries)	100 gr
☐	Gegrilde paprika (pot)	150 gr
☐	Groene asperges	125 gr
☐	Komkommer	180 gr
☐	Lente-ui	80 gr

☐	Maïs (blik)	150 gr
☐	Paprika	1 stuks
☐	Prei	100 gr
☐	Radijs	72 gr
☐	Rode ui	50 gr
☐	Sla (naar keuze)	50 gr
☐	Snacktomaatjes	200 gr
☐	Snackworteltjes	360 gr
☐	Spinazie	50 gr
☐	Ui	100 gr
☐	Venkel	250 gr
☐	Witte asperges	250 gr

Vis en vlees

☐	Kipfilet	75 gr
☐	Kipfilet (blokjes)	75 gr
☐	Runderbraadworst	1 stuks
☐	Tartaar	1 stuks
☐	Tonijn in water (blik)	100 gr

Beleg

☐	Groentespread paprika	60 gr
☐	Hamblokjes	150 gr
☐	Hoemoes tomaat	60 gr
☐	Kipfilet	44 gr

Fruit

☐	Aardbeien (diepvries)	200 gr
☐	Ananas (diepvries)	125 gr
☐	Appel	2 stuks
☐	Blauwe bessen (diepvries)	225 gr
☐	Kiwi	3 stuks
☐	Meloen	100 gr
☐	Nectarine	2 stuks
☐	Peer	1 stuks

TIPS:

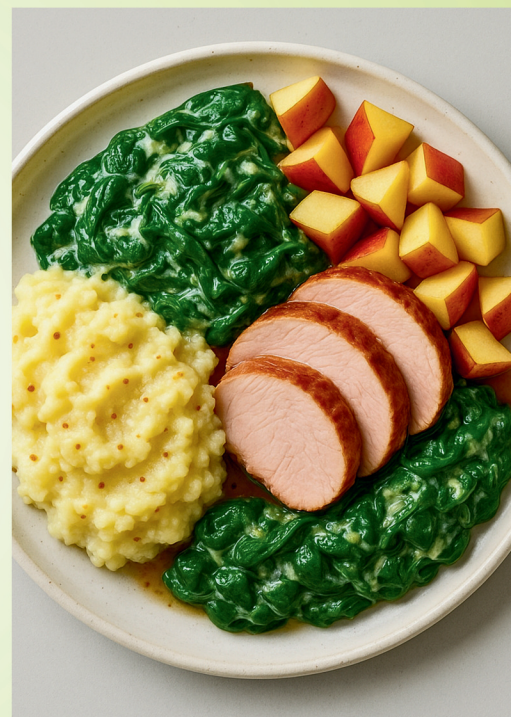
- Mocht je iets niet lekker vinden, niet kunnen of niet willen eten, kun je dit vervangen met behulp van de variatielijst achterin.
- Seizoensgroente en fruit hoeft uiteraard niet als diepvries product te kopen, maar kan handig zijn als je voor de langere termijn inkopen wil doen of extra groente en/of 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 |
| ☐ Doperwten (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 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

