



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

In deel 2 van 'Vier de seizoenen' vind je 8 gevarieerde weekmenu's voor de herfst en winter. 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 ontfeggen. 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

Heerlijke herfst



Boodschappenlijst week 1

Aardappel, pasta en rijst

- | | |
|--|--------|
| ☐ Aardappelen (kruimig) | 500 gr |
| ☐ Risotto rijst | 60 gr |
| ☐ Zoete aardappelen | 200 gr |

Brood en graanproducten

- | | |
|--|---------|
| ☐ Hartige taartdeeg (diepvries) | 180 gr |
| ☐ Licht roggebrood | 5 stuks |
| ☐ Meergranen rijstwafel | 3 stuks |
| ☐ Vezelrijke cracker | 5 stuks |
| ☐ Volkoren (afbak)stokbrood | 150 gr |
| ☐ Volkoren bol (hard) | 4 stuks |
| ☐ Volkorenbrood | 7 stuks |

Zuivel

- | | |
|--|---------|
| ☐ Crème fraîche halfvol | 80 gr |
| ☐ Ei | 3 stuks |
| ☐ Geraspte kaas 30+ | 62,5 gr |
| ☐ Halfvolle melk | 1950 ml |
| ☐ Kaas 30+ | 60 gr |
| ☐ Kookroom light | 100 ml |
| ☐ Magere kwark | 1200 gr |
| ☐ Smeerkaas 20+ | 52,5 gr |
| ☐ Zuivelspread light | 30 gr |

Groente

- | | |
|---|-----------|
| ☐ Aubergine | 0,5 stuks |
| ☐ Avocado | 1 stuks |
| ☐ Courgette | 200 gr |
| ☐ Paddenstoelenmix | 125 gr |
| ☐ Paprika | 1 stuks |
| ☐ Pompoen (diepvries) | 300 gr |
| ☐ Rode linzen (gedroogd) | 150 gr |
| ☐ Rode ui | 150 gr |
| ☐ Rodekool | 187,5 gr |
| ☐ Rucola | 30 gr |
| ☐ Snackworteltjes | 160 gr |
| ☐ Spitskool | 200 gr |
| ☐ Spruitjes | 250 gr |
| ☐ Tomaat | 70 gr |

- | | |
|---|--------|
| ☐ Tomatenblokjes | 400 gr |
| ☐ Ui | 200 gr |
| ☐ Wortels | 125 gr |

Vis en vlees

- | | |
|---|---------|
| ☐ Kipfilet | 100 gr |
| ☐ Mager rundergehakt | 80 gr |
| ☐ Magere spekblokjes | 50 gr |
| ☐ Runderbraadworst | 1 stuks |

Beleg

- | | |
|--|---------|
| ☐ Achterham | 44 gr |
| ☐ Groentespread paprika | 52,5 gr |
| ☐ Hoemoes tomaat | 60 gr |
| ☐ Kalkoenfilet | 44 gr |

Fruit

- | | |
|--|---------|
| ☐ Appel | 4 stuks |
| ☐ Blauwe bessen (diepvries) | 150 gr |
| ☐ Druiven | 96 gr |
| ☐ Frambozen (diepvries) | 100 gr |
| ☐ Meloen | 300 gr |
| ☐ 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

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 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.elisaruiten.nl/gezond-eten voor een lijst met de gezondste varianten van

