

VOEDINGSPLAN.AI

# GEPERSONALISEERD VOEDINGSPLAN

VOOR 14 DAGEN

# DAG 1

## Ontbijt: Havermout met bessen en noten

---

Ingrediënten:

- 50g havermout
- 100g blauwe bessen
- 20g walnoten
- 200g melk

Bereiding:

1. Kook de havermout met melk.
2. Voeg bessen en gehakte noten toe.
3. Serveer warm.

## Lunch: Quinoa salade met groenten

---

Ingrediënten:

- 100g quinoa gekookt
- 100g komkommer
- 150g tomaten
- 50g feta kaas
- 10g olijfolie

Bereiding:

1. Kook de quinoa volgens verpakking.
2. Mix met gesneden groenten en verkruidde feta.
3. Dress met olijfolie.

## Snack: Griekse yoghurt met fruit

---

Ingrediënten:

- 150g griekse yoghurt
- 100g banaan
- 10g honing

Bereiding:

1. Mix yoghurt met gesneden banaan.
2. Voeg een druppel honing toe.

## Diner: Gegrilde zalm met broccoli en rijst

---

Ingrediënten:

- 150g zalm filet
- 200g broccoli
- 100g witte rijst
- 10g olijfolie
- Zout en peper

Bereiding:

1. Grill de zalm 3-4 minuten per kant.
2. Stoom de broccoli tot gaar.
3. Kook de rijst volgens verpakking.
4. Serveer samen met olijfolie.

# DAG 2

## Ontbijt: Scrambled eggs met toast

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 2 sneden volkorenbrood
- 10g boter
- Zout en peper

Bereiding:

1. Klop de eieren los.
2. Bak in de boter tot romig.
3. Serveer met geroosterd brood.

## Lunch: Wrap met kip en groenten

Ingrediënten:

- 1 tortilla wrap
- 100g gekookte kipfilet
- 50g sla
- 50g tomaat
- 20g hummus

Bereiding:

1. Besmeer de wrap met hummus.
2. Leg kip en groenten erop.
3. Rol stevig op en snijd doormidden.

## Snack: Nootjes mix

Ingrediënten:

- 20g amandelen
- 20g walnoten
- 10g rozijnen

Bereiding:

1. Mix alle noten en rozijnen.
2. Bewaar in luchtdichte verpakking.

## Diner: Kip curry met zoete aardappel

Ingrediënten:

- 150g kipfilet
- 200g zoete aardappel
- 100g kokosmelk
- 15g curry poeder
- 1 ui

Bereiding:

1. Bak de kip goudbruin.
2. Voeg gesneden zoete aardappel toe.
3. Roer curry en kokosmelk erdoor.
4. Sudder 20 minuten.

# DAG 3

## Ontbijt: Smoothie bowl

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 100g yoghurt
- 50g granola
- 100g aardbeien

Bereiding:

1. Mix banaan en yoghurt tot smoothie.
2. Garneer met granola en aardbeien.
3. Serveer direct.

## Lunch: Pasta salade

Ingrediënten:

- 100g volkorenpasta
- 100g cherrytomaatjes
- 50g mozzarella
- 10g basilicum
- 15g pesto

Bereiding:

1. Kook pasta al dente.
2. Mix met tomaten en mozzarella.
3. Voeg pesto en basilicum toe.

## Snack: Appel met pindakaas

Ingrediënten:

- 1 appel
- 15g pindakaas

Bereiding:

1. Snijd appel in partjes.
2. Dip in pindakaas.

## Diner: Pasta met tomaten en basilicum

Ingrediënten:

- 100g volkorenpasta
- 200g tomaten
- 50g parmezaanse kaas
- 10g basilicum
- 10g knoflook

Bereiding:

1. Kook pasta al dente.
2. Bak tomaten met knoflook.
3. Mix pasta met tomatensaus.
4. Garneer met kaas en basilicum.

# DAG 4

## Ontbijt: Havermout met bessen en noten

---

Ingrediënten:

- 50g havermout
- 100g blauwe bessen
- 20g walnoten
- 200g melk

Bereiding:

1. Kook de havermout met melk.
2. Voeg bessen en gehakte noten toe.
3. Serveer warm.

## Lunch: Quinoa salade met groenten

---

Ingrediënten:

- 100g quinoa gekookt
- 100g komkommer
- 150g tomaten
- 50g feta kaas
- 10g olijfolie

Bereiding:

1. Kook de quinoa volgens verpakking.
2. Mix met gesneden groenten en verkruimelde feta.
3. Dress met olijfolie.

## Snack: Griekse yoghurt met fruit

---

Ingrediënten:

- 150g griekse yoghurt
- 100g banaan
- 10g honing

Bereiding:

1. Mix yoghurt met gesneden banaan.
2. Voeg een druppel honing toe.

## Diner: Runderstoof met aardappelen

---

Ingrediënten:

- 150g rundvlees
- 300g aardappelen
- 100g wortelen
- 50g uien
- 15g tijm

Bereiding:

1. Braad het vlees aan.
2. Voeg groenten toe.
3. Sudder 1.5 uur op laag vuur.
4. Kruid met tijm.

# DAG 5

## Ontbijt: Scrambled eggs met toast

---

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 2 sneden volkorenbrood
- 10g boter
- Zout en peper

Bereiding:

1. Klop de eieren los.
2. Bak in de boter tot romig.
3. Serveer met geroosterd brood.

## Lunch: Wrap met kip en groenten

---

Ingrediënten:

- 1 tortilla wrap
- 100g gekookte kipfilet
- 50g sla
- 50g tomaat
- 20g hummus

Bereiding:

1. Besmeer de wrap met hummus.
2. Leg kip en groenten erop.
3. Rol stevig op en snijd doormidden.

## Snack: Nootjes mix

---

Ingrediënten:

- 20g amandelen
- 20g walnoten
- 10g rozijnen

Bereiding:

1. Mix alle noten en rozijnen.
2. Bewaar in luchtdichte verpakking.

## Diner: Vegetarische chili met bonen

---

Ingrediënten:

- 200g kidneybonen
- 150g tomaten
- 100g paprika
- 50g mais
- 15g chili poeder

Bereiding:

1. Bak paprika tot zacht.
2. Voeg bonen en tomaten toe.
3. Kruid met chili poeder.
4. Sudder 30 minuten.

# DAG 6

## Ontbijt: Smoothie bowl

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 100g yoghurt
- 50g granola
- 100g aardbeien

Bereiding:

1. Mix banaan en yoghurt tot smoothie.
2. Garneer met granola en aardbeien.
3. Serveer direct.

## Lunch: Pasta salade

Ingrediënten:

- 100g volkorenpasta
- 100g cherrytomaatjes
- 50g mozzarella
- 10g basilicum
- 15g pesto

Bereiding:

1. Kook pasta al dente.
2. Mix met tomaten en mozzarella.
3. Voeg pesto en basilicum toe.

## Snack: Appel met pindakaas

Ingrediënten:

- 1 appel
- 15g pindakaas

Bereiding:

1. Snijd appel in partjes.
2. Dip in pindakaas.

## Diner: Gebakken vis met groenten

Ingrediënten:

- 150g witte vis
- 200g courgette
- 100g cherrytomaatjes
- 10g citroensap
- Zout en peper

Bereiding:

1. Bak de vis in de pan.
2. Rooster courgette en tomaten.
3. Besprenkel met citroensap.
4. Serveer direct.

# DAG 7

## Ontbijt: Havermout met bessen en noten

---

Ingrediënten:

- 50g havermout
- 100g blauwe bessen
- 20g walnoten
- 200g melk

Bereiding:

1. Kook de havermout met melk.
2. Voeg bessen en gehakte noten toe.
3. Serveer warm.

## Lunch: Quinoa salade met groenten

---

Ingrediënten:

- 100g quinoa gekookt
- 100g komkommer
- 150g tomaten
- 50g feta kaas
- 10g olijfolie

Bereiding:

1. Kook de quinoa volgens verpakking.
2. Mix met gesneden groenten en verkruimelde feta.
3. Dress met olijfolie.

## Snack: Griekse yoghurt met fruit

---

Ingrediënten:

- 150g griekse yoghurt
- 100g banaan
- 10g honing

Bereiding:

1. Mix yoghurt met gesneden banaan.
2. Voeg een druppel honing toe.

## Diner: Quinoa bowl met geroosterde groenten

---

Ingrediënten:

- 100g quinoa
- 150g aubergine
- 100g rode paprika
- 50g feta kaas
- 10g olijfolie

Bereiding:

1. Kook quinoa volgens verpakking.
2. Rooster groenten in de oven.
3. Mix alles in een kom.
4. Verkruimel feta erover.

# DAG 8

## Ontbijt: Scrambled eggs met toast

---

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 2 sneden volkorenbrood
- 10g boter
- Zout en peper

Bereiding:

1. Klop de eieren los.
2. Bak in de boter tot romig.
3. Serveer met geroosterd brood.

## Lunch: Wrap met kip en groenten

---

Ingrediënten:

- 1 tortilla wrap
- 100g gekookte kipfilet
- 50g sla
- 50g tomaat
- 20g hummus

Bereiding:

1. Besmeer de wrap met hummus.
2. Leg kip en groenten erop.
3. Rol stevig op en snijd doormidden.

## Snack: Nootjes mix

---

Ingrediënten:

- 20g amandelen
- 20g walnoten
- 10g rozijnen

Bereiding:

1. Mix alle noten en rozijnen.
2. Bewaar in luchtdichte verpakking.

## Diner: Gehaktballen met puree

---

Ingrediënten:

- 150g rundergehakt
- 300g aardappelen
- 50g melk
- 10g peterselie
- Zout en peper

Bereiding:

1. Vorm gehaktballen en bak ze.
2. Kook aardappelen en stamp tot puree.
3. Voeg melk toe aan puree.
4. Garneer met peterselie.

# DAG 9

## Ontbijt: Smoothie bowl

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 100g yoghurt
- 50g granola
- 100g aardbeien

Bereiding:

1. Mix banaan en yoghurt tot smoothie.
2. Garneer met granola en aardbeien.
3. Serveer direct.

## Lunch: Pasta salade

Ingrediënten:

- 100g volkorenpasta
- 100g cherrytomaatjes
- 50g mozzarella
- 10g basilicum
- 15g pesto

Bereiding:

1. Kook pasta al dente.
2. Mix met tomaten en mozzarella.
3. Voeg pesto en basilicum toe.

## Snack: Appel met pindakaas

Ingrediënten:

- 1 appel
- 15g pindakaas

Bereiding:

1. Snijd appel in partjes.
2. Dip in pindakaas.

## Diner: Thaise noedelsoep

Ingrediënten:

- 100g rijstnoedels
- 150g garnalen
- 200g kokosmelk
- 50g taugé
- 15g rode curry pasta

Bereiding:

1. Kook noedels volgens verpakking.
2. Bak garnalen in de pan.
3. Voeg kokosmelk en curry toe.
4. Serveer over noedels met taugé.

# DAG 10

## Ontbijt: Havermout met bessen en noten

---

### Ingrediënten:

- 50g havermout
- 100g blauwe bessen
- 20g walnoten
- 200g melk

### Bereiding:

1. Kook de havermout met melk.
2. Voeg bessen en gehakte noten toe.
3. Serveer warm.

## Lunch: Quinoa salade met groenten

---

### Ingrediënten:

- 100g quinoa gekookt
- 100g komkommer
- 150g tomaten
- 50g feta kaas
- 10g olijfolie

### Bereiding:

1. Kook de quinoa volgens verpakking.
2. Mix met gesneden groenten en verkruimelde feta.
3. Dress met olijfolie.

## Snack: Griekse yoghurt met fruit

---

### Ingrediënten:

- 150g griekse yoghurt
- 100g banaan
- 10g honing

### Bereiding:

1. Mix yoghurt met gesneden banaan.
2. Voeg een druppel honing toe.

## Diner: Gegrilde groente couscous

---

### Ingrediënten:

- 100g couscous
- 150g aubergine
- 100g courgette
- 50g rode ui
- 10g harissa

### Bereiding:

1. Bereid couscous met heet water.
2. Grill alle groenten.
3. Mix couscous met groenten.
4. Kruid met harissa.

# DAG 11

## Ontbijt: Scrambled eggs met toast

---

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 2 sneden volkorenbrood
- 10g boter
- Zout en peper

Bereiding:

1. Klop de eieren los.
2. Bak in de boter tot romig.
3. Serveer met geroosterd brood.

## Lunch: Wrap met kip en groenten

---

Ingrediënten:

- 1 tortilla wrap
- 100g gekookte kipfilet
- 50g sla
- 50g tomaat
- 20g hummus

Bereiding:

1. Besmeer de wrap met hummus.
2. Leg kip en groenten erop.
3. Rol stevig op en snijd doormidden.

## Snack: Nootjes mix

---

Ingrediënten:

- 20g amandelen
- 20g walnoten
- 10g rozijnen

Bereiding:

1. Mix alle noten en rozijnen.
2. Bewaar in luchtdichte verpakking.

## Diner: Lamsvlees met rozemarijn

---

Ingrediënten:

- 150g lamsvlees
- 200g aardappelen
- 100g groene bonen
- 10g rozemarijn
- 10g knoflook

Bereiding:

1. Braad lamsvlees met rozemarijn.
2. Rooster aardappelen in oven.
3. Stoom groene bonen.
4. Serveer met knoflook.

# DAG 12

## Ontbijt: Smoothie bowl

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 100g yoghurt
- 50g granola
- 100g aardbeien

Bereiding:

1. Mix banaan en yoghurt tot smoothie.
2. Garneer met granola en aardbeien.
3. Serveer direct.

## Lunch: Pasta salade

Ingrediënten:

- 100g volkorenpasta
- 100g cherrytomaatjes
- 50g mozzarella
- 10g basilicum
- 15g pesto

Bereiding:

1. Kook pasta al dente.
2. Mix met tomaten en mozzarella.
3. Voeg pesto en basilicum toe.

## Snack: Appel met pindakaas

Ingrediënten:

- 1 appel
- 15g pindakaas

Bereiding:

1. Snijd appel in partjes.
2. Dip in pindakaas.

## Diner: Mediterrane salade met halloumi

Ingrediënten:

- 150g halloumi
- 100g komkommer
- 150g tomaten
- 50g olijven
- 10g oregano

Bereiding:

1. Grill halloumi tot goudbruin.
2. Snijd komkommer en tomaten.
3. Mix met olijven.
4. Kruid met oregano.

# DAG 13

## Ontbijt: Havermout met bessen en noten

---

### Ingrediënten:

- 50g havermout
- 100g blauwe bessen
- 20g walnoten
- 200g melk

### Bereiding:

1. Kook de havermout met melk.
2. Voeg bessen en gehakte noten toe.
3. Serveer warm.

## Lunch: Quinoa salade met groenten

---

### Ingrediënten:

- 100g quinoa gekookt
- 100g komkommer
- 150g tomaten
- 50g feta kaas
- 10g olijfolie

### Bereiding:

1. Kook de quinoa volgens verpakking.
2. Mix met gesneden groenten en verkruimelde feta.
3. Dress met olijfolie.

## Snack: Griekse yoghurt met fruit

---

### Ingrediënten:

- 150g griekse yoghurt
- 100g banaan
- 10g honing

### Bereiding:

1. Mix yoghurt met gesneden banaan.
2. Voeg een druppel honing toe.

## Diner: Indische dahl met naanbrood

---

### Ingrediënten:

- 150g rode linzen
- 2 naanbrood
- 100g kokosmelk
- 15g kurkuma
- 10g gember

### Bereiding:

1. Kook linzen tot zacht.
2. Voeg kokosmelk en specerijen toe.
3. Warm naanbrood op.
4. Serveer dahl met naanbrood.

# DAG 14

## Ontbijt: Scrambled eggs met toast

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 2 sneden volkorenbrood
- 10g boter
- Zout en peper

Bereiding:

1. Klop de eieren los.
2. Bak in de boter tot romig.
3. Serveer met geroosterd brood.

## Lunch: Wrap met kip en groenten

Ingrediënten:

- 1 tortilla wrap
- 100g gekookte kipfilet
- 50g sla
- 50g tomaat
- 20g hummus

Bereiding:

1. Besmeer de wrap met hummus.
2. Leg kip en groenten erop.
3. Rol stevig op en snijd doormidden.

## Snack: Nootjes mix

Ingrediënten:

- 20g amandelen
- 20g walnoten
- 10g rozijnen

Bereiding:

1. Mix alle noten en rozijnen.
2. Bewaar in luchtdichte verpakking.

## Diner: Teriyaki zalm met sesam

Ingrediënten:

- 150g zalm filet
- 100g jasmijnrijst
- 50g edamame
- 15g teriyaki saus
- 10g sesamzaadjes

Bereiding:

1. Marineer zalm in teriyaki.
2. Kook rijst volgens verpakking.
3. Bak zalm tot gaar.
4. Garneer met sesam en edamame.

# BOODSCHAPPENLIJST

- 50g haverhout
- 100g blauwe bessen
- 40g walnoten
- 250g melk
- 2 eieren
- 2 sneden volkorenbrood
- 10g boter
- 1 banaan
- 100g banaan
- 100g yoghurt
- 50g granola
- 100g aardbeien
- Zout en peper
- 100g quinoa gekookt
- 100g quinoa
- 200g komkommer
- 700g tomaten
- 200g cherrytomaatjes
- 100g feta kaas
- 30g olijfolie
- 1 tortilla wrap
- 100g gekookte kipfilet
- 150g kipfilet
- 50g sla
- 20g hummus
- 200g volkorenpasta
- 50g mozzarella
- 20g basilicum
- 15g pesto
- 150g griekse yoghurt
- 10g honing
- 20g amandelen
- 10g rozijnen
- 1 appel
- 15g pindakaas
- 300g zalm filet
- 200g broccoli
- 100g witte rijst
- 200g zoete aardappel

- 400g kokosmelk
- 15g curry poeder
- 1 ui
- 50g parmezaanse kaas
- 20g knoflook
- 150g rundvlees
- 800g aardappelen
- 100g wortelen
- 50g uien
- 15g tijm
- 200g kidneybonen
- 100g paprika
- 50g mais
- 15g chili poeder
- 150g witte vis
- 200g courgette
- 10g citroensap
- 300g aubergine
- 100g rode paprika
- 150g rundergehakt
- 10g peterselie
- 100g rijstnoedels
- 150g garnalen
- 50g taugé
- 15g rode curry pasta
- 100g couscous
- 50g rode ui
- 10g harissa
- 150g lamsvlees
- 100g groene bonen
- 10g rozemarijn
- 150g halloumi
- 50g olijven
- 10g oregano
- 150g rode linzen
- 2 naanbrood
- 15g kurkuma
- 10g gember
- 100g jasmijnrijst
- 50g edamame
- 15g teriyaki saus

- 10g sesamzaadjies