GRATIS CHECKLIST

7
EXPRESS
MAALTIJDEN

De Alles Behalve Nen Boterham *voorraadkast*

Alles in huis voor snelle, voedzame maaltijden — zonder elke keer naar een boterham te grijpen.

✓ **handige basisvoorraad** ✓ **simpele combinaties** ✓ **7 maaltijden in 10 minuten**

door Charlotte · Alles Behalve Nen Boterham

START HIER

Geen volle koelkast nodig. Wel een slimme basis.

Met een paar vaste bouwstenen maak je zelfs op drukke dagen snel iets dat vult, voedt en lekker smaakt.

DE ABNB-FORMULE

1. **Kies een basis**
   aardappel, rijst, quinoa of boekweit

2. **Voeg eiwitten toe**
   ei, vis, kip, peulvruchten, tofu of yoghurt

3. **Pak groenten of fruit**
   vers, diepvries of uit een bokaal

4. **Maak het lekker**
   saus, kruiden, kaas, pitten of gezonde vetten

Mijn gouden regel

Je hoeft niet alles op deze lijst te kopen. Kies per categorie wat jij en je gezin écht graag eten. Een voorraadkast werkt pas als ze bij jullie leven past.

alles op deze lijst kan je in de app aanvinken bij "wat heb ik in huis" — dan valt het vanzelf van je boodschappenlijstje

CHECKLIST 1

In je voorraadkast

Vullende basis

- [ ] bruine rijst of snelkookrijst
- [ ] quinoa
- [ ] boekweit of havervlokken
- [ ] (glutenvrije) pasta volkoren, bruine rijst of boekweit
- [ ] rijstwafels
- [ ] aardappelen of zoete aardappel

Eiwitten

- [ ] kikkererwten in bokaal
- [ ] linzen, kidneybonen of andere bonen in blik
- [ ] tonijn, sardines of zalm in blik

Gezonde vetten

- [ ] extra vierge olijfolie
- [ ] 100% notenpasta of tahin amandel, hazelnoot of pinda
- [ ] noten en zaden* pompoenpitten, chiazaad, hennepzaad
- [ ] avocado vers of blokjes uit de diepvries

Smaakmakers

- [ ] tomatenpassata
- [ ] kokosmelk of kookroom
- [ ] lookolie
- [ ] sojasaus of tamari
- [ ] mosterd
- [ ] citroensap of een verse citroen
- [ ] honing of esdoornsiroop
- [ ] bouillon (zonder look en ui = PDS-proof)

Kruiden

- [ ] paprika en komijn
- [ ] kerrie of ras el hanout
- [ ] Italiaanse kruiden en dille
- [ ] speculaaskruiden
- [ ] kaneel en vanille
- [ ] peper en zout

* Hele noten en kleine harde stukjes zijn niet geschikt voor kinderen onder de 6 jaar. Kies een veilige vorm die bij hun leeftijd past, zoals een gladde notenpasta.

CHECKLIST 2

In je koelkast & diepvries

Koelkast

- [ ] eieren
- [ ] (lactosevrije) Griekse yoghurt of skyr
- [ ] cottage cheese, feta en geraspte kaas — eventueel lactosevrij
- [ ] hummus die je goed verdraagt
- [ ] verse groenten — komkommer, kerstomaatjes, sla of rucola, courgette, babyspinazie
- [ ] vers fruit

Diepvries

- [ ] gemengde groenten
- [ ] spinazie
- [ ] boontjes of broccoli
- [ ] fruit en bessen
- [ ] porties gekookte quinoa of rijst
- [ ] vis, kip, tofu of een veggie-optie

Dé drukke-mama-hack

Diepvriesgroenten zijn geen plan B. Ze zijn gewassen, gesneden, lang houdbaar en vaak even voedzaam. Met een zak groenten, een eiwitbron en een snelle basis staat er altijd iets op tafel.

Lief voor je buik

Bij PDS verschilt wat je verdraagt van persoon tot persoon. Kies porties die voor jou werken, spoel peulvruchten goed en gebruik eventueel lookolie in plaats van look. Zie dit als inspiratie, niet als medische richtlijn.

GEEN INSPIRATIE?

7 expressmaaltijden uit je voorraadkast

Vink aan welke ingrediënten je nodig hebt voor de expressmaaltijden die jij wil maken.

1

Snelle tonijn-avocado bowl

10 MINUTEN · 2 PORTIES

uit je voorraadkast: gekookte rijst · tonijn in blik · avocado · kerstomaatjes en komkommer · sla of rucola · pompoenpitten · Griekse yoghurt · citroensap · dille of Italiaanse kruiden · peper en zout

Snijd de avocado, tomaatjes en komkommer. Roer de yoghurt los met citroensap en kruiden. Rijst, sla en groenten in een kom, tonijn erop, saus erover, pitten er bovenop.

2

Romige zalmpasta met spinazie

10 MINUTEN · 2 PORTIES

uit je voorraadkast: (volkoren of glutenvrije) pasta · diepvriesspinazie · zalm in blik · kookroom · lookolie · citroensap · Italiaanse kruiden · peper en zout · hennepzaad (optioneel)

Kook de pasta. Warm ondertussen de spinazie met de lookolie en roer er de room en de zalm door. Meng de pasta erdoor en werk af met citroensap.

3

Warme quinoa bowl met kikkererwten en feta

10 MINUTEN · 2 PORTIES

uit je voorraadkast: quinoa · kikkererwten · fijne diepvriesgroenten · feta · olijfolie · paprikapoeder en komijn · citroensap · peper en zout · verse kruiden (optioneel)

Kook de quinoa. Warm de diepvriesgroenten in de olijfolie en doe er de kikkererwten, paprikapoeder en komijn bij. Meng de quinoa erdoor en verkruimel de feta erover.

4

Romige yoghurtbowl met fruit en notenpasta

5 MINUTEN · 1 PORTIE

uit je voorraadkast: Griekse yoghurt of skyr · fruit (vers of uit de diepvries) · havermout · notenpasta · chiazaad · kaneel · honing of esdoornsiroop · gehakte noten

Yoghurt in een kom. Havermout en fruit erover, een lepel notenpasta erop, en afwerken met chiazaad en kaneel.

NOG DRIE

En deze staan er net zo snel

5

Hartige cottage cheese bowl met ei en kidneybonen

10 MINUTEN · 1 PORTIE

uit je voorraadkast: cottage cheese · eieren · kidneybonen in blik · avocado · komkommer en kerstomaatjes · rucola · olijfolie · dille of Italiaanse kruiden · peper en zout · rijstwafel

Kook de eieren 7 à 8 minuten en spoel ondertussen de bonen heel goed af. Cottage cheese in een kom met de groenten en de bonen, ei erbij, en verkruimel er vlak voor het eten een rijstwafel over.

6

Snelle frittata met zoete aardappel

10 MINUTEN · 1 PORTIE

uit je voorraadkast: eieren · zoete aardappel · courgette · kerstomaatjes · spinazie · geraspte kaas · olijfolie · Italiaanse kruiden · peper en zout

Rasp de zoete aardappel fijn en bak ze met de courgette. Spinazie en tomaatjes erbij, de losgeklopte eieren erover en de kaas erop. Deksel op de pan tot het ei gestold is.

7

Spinazie-ei wrap

10 MINUTEN · 1 PORTIE

uit je voorraadkast: eieren · babyspinazie · zout · olijfolie · tomaat · hummus

Mix de eieren, de spinazie en wat zout glad. Giet het in een hete pan en draai om zodra je belletjes ziet. Beleg met hummus en tomaat, en vouw dicht.

de volledige recepten — met hoeveelheden, foodswaps en PDS-tips — staan in de app

JOUW PLAN

Vul je persoonlijke noodvoorraad aan

Kies vandaag je favorieten. Zo hoef je op een druk moment niet meer na te denken.

Mijn 3 basissen

Mijn 3 eiwitbronnen

Mijn vaste groenten en fruit

Mijn 3 smaakmakers

Mijn favoriete expressmaaltijd

hang dit op de frigo. Echt.

EN NU?

Van een volle kast naar een week zonder denkwerk.

Deze lijst helpt je om altijd iets in huis te hebben. In de app ga jij nog een stap verder: de zeven expressmaaltijden hiervoor plus honderd andere recepten, slimme foodswaps voor allergieën en een prikkelbare darm, en een weekplanning die bij jouw gezin past.

- 100+ eenvoudige, voedzame recepten — en elke maand komen er nieuwe bij
- PDS-tips en opties voor allergenen en voorkeuren, per recept
- weekmenu's, mealprep en een boodschappenlijstje dat vanzelf klopt
- samen plannen met je partner

tot in de keuken ♡ Charlotte

Alles Behalve Nen Boterham · Charlotte Fastenaekels · Gaston Devoswijk 21, 1850 Grimbergen · ondernemingsnummer 0537211833 · fastenaekelscharlotte@gmail.com
Je gegevens gebruiken we enkel om je deze checklist en onze mails te sturen. Uitschrijven kan met één klik onderaan elke mail. Voorwaarden en privacy: allesbehalvenenboterham.be/voorwaarden