

High Protein Meal Prep Kookboek zonder proteïnepoeder

**100 snelle eiwitrijke recepten om voor te bereiden
– voor spieropbouw, verzadiging & meer energie
incl. 7-daags plan**

Inhoudsopgave

High Protein Meal Prep Kookboek zonder proteïnepoeder	1
Inhoudsopgave	2
Inleiding.....	10
Waarom high protein meal prep het dagelijks leven makkelijker maakt	10
Eiwitrijk eten zonder proteïnepoeder	10
Voor wie dit kookboek geschikt is	11
Zo ondersteunt eiwitrijke voeding verzadiging, spieren en energie	11
De beste natuurlijke eiwitbronnen	11
Meal prep goed plannen.....	12
Houdbaarheid, bewaren en invriezen	12
Voedingsmiddelen slim combineren	12
Weekplanning zonder stress	13
Opmerkingen over portiegroottes	13
Praktische meal-prep-basis.....	14
Basisbenodigheden	14
Smaakmakers zonder alcohol	14
Meal-prep-regel.....	14
Hoofdstuk 1: High protein ontbijt om voor te bereiden	15
1. Hartige ei-muffins met kalkoenfilet en spinazie	15

2. Cottagecheese-bowl met komkommer, ei en kruiden.....	16
3. Groente-omelet uit de oven met feta.....	16
4. Eiwitrijke ontbijtbox met ei, avocado en kalkoenreepjes	17
5. Kwark-bowl met bessen en noten	18
6. Overnight oats met skyr, appel en kaneel.....	18
7. Hartige skyr-dip met volkorenbrood en gerookte zalm.....	19
8. Roerei-groente-meal-prep met kalkoenblokjes	19
9. Ei-saladebox met yoghurt dressing	20
10. Ontbijtwraps met ei, kalkoen en groente	20
Hoofdstuk 2: Meal prep met kip & gevogelte	21
11. Kip-rijstbox met broccoli en paprika	22
12. Citroenkip met couscous en courgette	22
13. Kip-zoete-aardappel-bowl met avocado	23
14. Kip-groentepan met quinoa	23
15. Mediterrane kipbox met feta en tomaten	24
16. Kipcurry zonder room met rijst	24
17. Knoflookkip met sperziebonen.....	25
18. Kip-linzensalade met yoghurt dressing	25
19. Paprikakip met aardappelblokjes.....	26
20. Kipwraps met salade en kruidenkwark	26
Hoofdstuk 3: Eiwitrijke recepten met kalkoen.....	27

21. Kalkoengehaktballetjes met tomatenrijst	28
22. Kalkoen-groentepan met bulgur.....	28
23. Kalkoenreepjes met zoete aardappel en broccoli.....	29
24. Kalkoenchili zonder alcohol met bonen en maïs	29
25. Kalkoenfilet met ovingroenten en kruidendip	30
26. Kalkoen-couscousbox met komkommer en feta	30
27. Kalkoengehaktballetjes met lichte aardappelsalade	31
28. Kalkoen-gyros-bowl met yoghurt-knoflooksaus	31
29. Kalkoenfilet met quinoa en spinazie.....	32
30. Kalkoen-rijstsalade met paprika en doperwten	32
Hoofdstuk 4: Meal prep met rundvlees.....	33
31. Rundergehakt-bowl met rijst, bonen en groente	34
32. Runderreepjes met paprika en aardappelen ..	34
33. Rundvlees-broccolipan met volkorenrijst	35
34. Chili con carne zonder varkensvlees en zonder alcohol.....	35
35. Rundergehaktballetjes met tomatensaus en bulgur	36

36. Rundvlees-groentestoofpot om voor te bereiden.....	36
37. Steakreepjes-bowl met zoete aardappel en salade	37
38. Rundergehakt-courgettepan met feta	37
39. Aziatische rundvleesbox met groente en rijst.	38
40. Rundvlees-linzenpan met kruiden.....	38
Hoofdstuk 5: Kalf & lam eiwitrijk voorbereiden.....	39
41. Kalfsvleesreepjes met champignons en rijst..	40
42. Kalfsgehaktballetjes met couscous en kruidenyoghurt	40
43. Kalfsreepjes met ovengroenten	41
44. Kalfsragout zonder wijn met aardappelen	41
45. Kalfspan met spinazie en kikkererwten	42
46. Lamsgehakt-bowl met bulgur en komkommeryoghurt	42
47. Lamsköfte met quinoasalade	43
48. Lam-groentepan met aubergine.....	43
49. Lamsfilet met zoete aardappelen en sperziebonen.....	44
50. Oosterse lam-bonenbox zonder alcohol	44
Hoofdstuk 6: Eend & parelhoen voor bijzondere meal-prep-boxen	45
51. Eendenborstreepjes met rodekool en aardappelen.....	46

52. Eend-groente-bowl met rijst	46
53. Krokante eendenreepjes met komkommersalade.....	47
54. Eend-linzensalade met appel en walnoten	47
55. Eendenborst met ovenwortels en kruidenkward	48
56. Parelhoen met groente en gierst	48
57. Parelhoen-rijstbox met doperwten en kruiden	49
58. Parelhoen met zoete aardappel en broccoli ..	49
59. Parelhoensalade met kikkererwten en yoghurtdressing.....	50
60. Parelhoen-groentepan met aardappelen.....	50
Hoofdstuk 7: High protein met vis	51
61. Zalm-rijstbox met broccoli en citroenyoghurt	52
62. Tonijn-kikkererwtensalade	52
63. Kabeljauw met aardappelen en sperziebonen	53
64. Koolvis-groenteovenshotel zonder room	53
65. Forelfilet met quinoa en komkommersalade .	54
66. Zalm-bulgur-bowl met spinazie	54
67. Makreelsaladebox met ei en groente.....	55
68. Viskoekjes met aardappel-komkommersalade	55
69. Kabeljauwcurry met rijst en doperwten	56
70. Gerookte-zalm-ei-box met cottagecheese	56

Hoofdstuk 8: Zeevruchten & garnalen om voor te bereiden	57
71. Garnalen-rijstpan met groente	58
72. Garnalen-couscousbox met kruidendip	58
73. Lichte zeevruchtenpasta met tomatensaus...	59
74. Garnalen-broccoli-bowl met quinoa	59
75. Inktvis-groentepan met aardappelen	60
76. Mossel-tomatenstoofpot zonder wijn.....	60
77. Garnalensalade met ei en avocado.....	61
78. Linzen-garnalen-bowl met paprika	61
79. Zeevruchten-rijstbox met doperwten	62
80. Garnalenwraps met yoghurt-knoflooksaus....	62
Hoofdstuk 9: Vegetarische high protein meal prep-ideeën zonder proteïnepoeder	63
81. Linzenbolognese met volkorenpasta	64
82. Kikkererwten-spinaziecurry met rijst	64
83. Bonen-quinoa-bowl met feta	65
84. Ei-groenteovenshotel met cottagecheese ...	65
85. Skyr-kruidendip met aardappelen en groente	66
86. Tofu-groentepan met rijst	66
87. Tempeh-bowl met broccoli en sesam	67
88. Rode-linzensoep met yoghurttopping.....	67
89. Kidneybonensalade met ei en feta	68

90. Cottagecheese-groentebox met volkorencrackers	68
Hoofdstuk 10: High protein snacks, dips & kleine maaltijden	69
91. Ei-cottagecheese-salade.....	70
92. Kalkoenfiletrollertjes met roomkaas en komkommer	70
93. Tonijn-yoghurtdip	71
94. Zalm-komkommerhapjes met skyrcreme	71
95. Kikkererwten-fetasalade in een pot.....	72
96. Eiwitrijke mini-gehaktballetjes van kalkoengehakt	72
97. Cottagecheese-paprikabox	72
98. Gekookte eieren met avocadodip	73
99. Garnalen-snackbox met kruidenkward.....	73
100. Kwark-bessenbox met noten	74
Bonus: 7-daags meal prep-plan	75
Dag 1.....	75
Dag 2.....	75
Dag 3.....	75
Dag 4.....	76
Dag 5.....	76
Dag 6.....	76
Dag 7.....	76
Bijlage.....	77

Boodschappenlijst voor 7 dagen	77
Basisbenodigdheden voor meal prep.....	78
De beste voorraadproducten voor een eiwitrijke keuken	78
Eiwitbronnen zonder proteïnepoeder.....	78
Vervangingslijst	79
Seizoensgroenten-ideeën	79
Snelle sauzen zonder alcohol.....	79
Tips voor invriezen en ontdooien	80
Voorbeeld-weekplan om in te vullen.....	81
Notitiepagina voor eigen favoriete combinaties...	81