

High Protein uit de voorraadkast

*160 eenvoudige, eiwitrijke droge mixen voor snelle maaltijden –
voordelig voorbereiden, slim voorraad aanleggen | incl. 30-
daags maaltijdplan*



Inhoud

Voorwoord.....	9
Deel 1 – De eiwitrijke voorraadkeuken eenvoudig uitgelegd	10
Waarom eiwitrijke droge mixen zo praktisch zijn	10
De belangrijkste eiwitbronnen voor de voorraadkast.....	10
Havermout, peulvruchten, soja, melkpoeder & meer.....	11
Welke ingrediënten echt lang houdbaar zijn	11
Voorraadpotten goed kiezen en etiketteren	12
Mixen hygiënisch en droog bewaren	12
Houdbaarheid en houdbaarheidsdatum goed inschatten	12
Portiegroottes correct berekenen	13
De hoeveelheid vloeistof goed aanpassen	13
Eiwitpoeder op een slimme manier gebruiken	13
Zoete en hartige mixen voorbereiden.....	14
Specerijen en kruiden slim combineren.....	15
Geld besparen met grotere voorraadverpakkingen	15
Meal prep voor een hele week	15
Zo gebruik je de recepten in dit boek	16
Opmerking over de eiwitwaarden	16
Deel 2 – Eiwitrijk ontbijt uit de voorraadpot	17
1. Vanille-eiwitporridge.....	17
2. Chocolade-banaanporridge	17
3. Appel-kaneel-eiwitporridge.....	18
4. Bessen-vanille-havermix	18
5. Kokos-amandelporridge	19
6. Pinda-chocoladeporridge.....	19
7. Koffie-eiwitporridge	20
8. Worteltaart-ontbijtmix	20
9. Blauwe bessen-citroenporridge.....	21
10. Kaneel-rozijnen-eiwithavermix	21
Deel 3 – Overnight oats en ontbijtmixen.....	22
11. Klassieke eiwitrijke overnight oats.....	22
12. Chocolade-kokos-overnightmix.....	22
13. Appel-amandel-overnight oats	23
14. Framboos-vanillemix	23
15. Mango-kokos-ontbijtmix.....	24

16. Chia-vanille-eiwit-oats	24
17. Hazelnoot-cacao-overnightmix.....	25
18. Kaneel-pruimen-ontbijtmix.....	25
19. Eiwitrijke muesli met noten en zaden	26
20. Knapperige ontbijtmix met haver en amandelen	26
Deel 4 – Eiwitrijke pannenkoeken-, wafel- en bakmixen	27
21. Klassieke eiwitrijke pannenkoekenmix	27
22. Vanille-pannenkoekenmix.....	27
23. Chocolade-eiwitpannenkoeken	28
24. Banaan-kaneel-pannenkoekenmix	28
25. Haver-amandel-pannenkoekenmix.....	29
26. Eiwitrijke wafelmix	29
27. Chocolade-wafelmix.....	30
28. Kaneel-wafelmix	30
29. Eiwitrijke crêpemix.....	31
30. Basisontbijtmix voor muffins	31
Deel 5 – Shakes, smoothies en drinkmaaltijden	32
31. Vanille-eiwitshake-mix.....	32
32. Chocolade-eiwitshake	32
33. Koffie-vanille-eiwitmix	33
34. Bessen-eiwitsmoothiemix.....	33
35. Kokos-amandelshake	34
36. Chocolade-pinda-eiwitmix	34
37. Kaneel-vanille-ontbijtshake.....	35
38. Cacao-haver-drinkmaaltijd	35
39. Chai-eiwitshake.....	36
40. Banaan-chocolade-smoothiemix.....	36
Deel 6 – Eiwitrijke soepmixen	37
41. Rode-linzen-tomatensoep.....	37
42. Romige erwtensoep.....	37
43. Curry-linzensoep met jackfruit.....	38
44. Tomaten-bonensoep	38
45. Mediterrane kikkererwtsoep	39
46. Groente-linzensoep.....	39
47. Aardappel-prei-eiwitsoep	40
48. Paprika-bonensoep.....	40
49. Pittige Mexicaanse soep.....	41
50. Romige broccoli-eiwitsoep	41

Deel 7 – Stoofgerechten uit de voorraadkast.....	42
51. Linzen-aardappelstoofpot	42
52. Kikkererwten-tomatenstoofpot	42
53. Stoofpot met witte bonen en groenten	43
54. Droge mix voor chili sin carne.....	43
55. Curry-linzenstoofpot.....	44
56. Mediterrane bonenstoofpot.....	44
57. Paprika-linzenstoofpot.....	45
58. Erwten-wortelstoofpot.....	45
59. Couscous-kikkererwtenstoofpot.....	46
60. Pittige driebonenstoofpot.....	46
Deel 8 – Rijstgerechten en rijstmixen.....	47
61. Romige paprika-eiwitrijst	47
62. Tomaten-linzenrijst	47
63. Curry-kikkererwtenrijst.....	48
64. Mediterrane kruidenrijst met bonen.....	48
65. Paddenstoelen-eiwitrijst.....	49
66. Mexicaanse bonenrijst	49
67. Kokos-curryrijst met linzen	50
68. Groente-sojarijstschotel	50
69. Citroen-kruidenrijst met kikkererwten.....	51
70. Pittige tomaten-eiwitrijst.....	51
Deel 9 – Couscous-, bulgur- en quinoamixen	52
71. Couscouscurry uit de voorraadpot.....	52
72. Mediterrane couscous met kikkererwten.....	52
73. Tomaten-kruidencouscous	53
74. Citroen-pepercouscous	53
75. Oosterse bulgurmix	54
76. Paprika-linzenbulgur	54
77. Quinoa-kruidenmix.....	55
78. Mexicaanse quinoa-bonenmix.....	55
79. Curryquinoa met rode linzen.....	56
80. Groentecouscous met sojagranulaat.....	56
Deel 10 – Eiwitrijke pastagerechten	57
81. Groente-pastapan.....	57
82. Tomaten-linzen-pastamix	57
83. Romige paprika-eiwitpasta.....	58
84. Mediterrane pasta met bonen	58

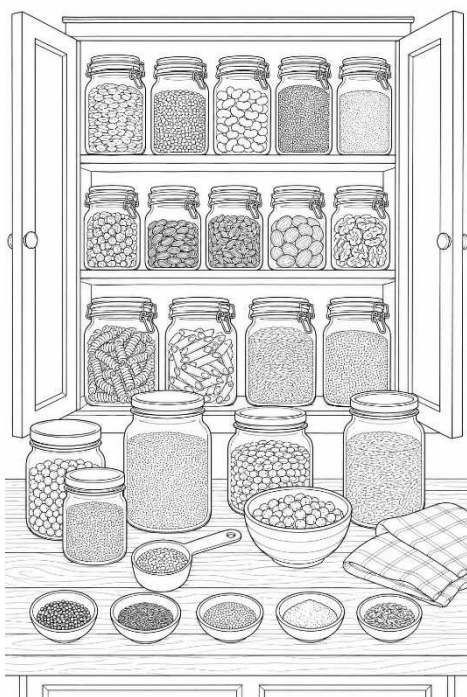
85. Paddenstoelen-kruidenpastamix	59
86. Curry-pastapan met erwten.....	59
87. Eiwitrijke mac-and-cheese-mix.....	60
88. Tomaten-sojapasta	60
89. Chilipasta met bonen	61
90. Knoflook-kruiden-eiwitpasta	61
Deel 11 – Peulvruchten en plantaardige eiwitmixen	62
91. Pittige rode linzen.....	62
92. Mediterrane berglinzen	62
93. Curry-kikkererwtmixin	63
94. Kruiden-bonenmixin.....	63
95. Mexicaanse zwarte bonen	64
96. Paprika-sojagranulaatmixin	64
97. Tomaten-kruiden-soja	65
98. Curry-sojapastamixin	65
99. Droge linzen-bolognesemixin.....	66
100. Eiwitrijke chili met sojagranulaat	66
Deel 12 – Aardappel- en hartige bijgerechtmixen	67
101. Eiwitrijke aardappelpureemixin.....	67
102. Aardappel-kruidenmixin.....	67
103. Paprika-aardappelstoofpot	68
104. Aardappel-linzenpuree	69
105. Romige aardappel-bonenmixin	69
106. Kaas-kruiden-aardappelmixin.....	70
107. Aardappel-currymixin	70
108. Aardappel-sojapastamixin	71
109. Mediterrane aardappelmixin	71
110. Pittige aardappelstoofmixin	72
Deel 13 – Snelle eiwitrijke mok- en eenpersoonsgerechten.....	73
111. Vanille-eiwitporridge uit een mok.....	73
112. Chocoladeporridge uit een mok	73
113. Mediterrane couscous uit een mok	74
114. Curry-couscous uit een mok.....	74
115. Tomaten-linzenmixin uit een mok	75
116. Eiwitrijke pastamaaltijd uit een mok.....	75
117. Rijst-bonenmaaltijd uit een mok.....	76
118. Aardappel-kruidenmixin uit een mok.....	76
119. Eiwitrijke chili uit een mok	77

120. Romige groente-eiwitmix uit een mok.....	77
Deel 14 – Brood-, broodjes- en hartige bakmixen.....	78
121. Basismix voor eiwitrijk brood	78
122. Haver-eiwitbrood	78
123. Eiwitrijk zadenbrood.....	79
124. Linzenbroodmix	79
125. Eiwitrijke broodjesmix	80
126. Kruidenbroodjesmix	80
127. Kaas-eiwitbroodjes	81
128. Snel eiwitrijk platbrood uit de pan	81
129. Eiwitrijke pizzadeegmix	82
130. Hartige eiwitrijke muffinmix	82
Deel 15 – Eiwitrijke snacks en kleine maaltijden	83
131. Eiwitrijke crackermix.....	83
132. Kaas-kruidencrackers.....	83
133. Linzencrackermix	84
134. Vanille-eiwitenergieballetjes.....	84
135. Gebakken chocolade-pinda-energieballetjes.....	85
136. Gebakken kokos-amandel-eiwitbites	85
137. Haver-kaneel-eiwitrepen.....	86
138. Cacao-noten-eiwitrepen.....	86
139. Hartige eiwitrijke snackmix.....	87
140. Pittige kikkererwtten-sojacrunch	87
Deel 16 – Taarten, desserts en zoete voorraadmixen.....	88
141. Chocolade-kersencake uit de voorraadpot.....	88
142. Vanille-eiwitcakemix.....	88
143. Chocolade-eiwitcake.....	89
144. Appel-kaneelcakemix	89
145. Sinaasappel-eiwitcake	90
146. Eiwitrijke browniemix.....	90
147. Vanille-eiwitpuddingmix.....	91
148. Chocolade-eiwitpudding.....	91
149. Kokos-vanilledessertmix.....	92
150. Kaneel-eiwitrijstepapmix.....	92
Deel 17 – Chocoladedranken en zoete eiwitmixen	94
151. Speculaas-chocoladedrank	94
152. Klassieke eiwitrijke chocolademelk	94
153. Chocolade-kaneel-eiwitdrink.....	95

154. Vanille-amandel-eiwitdrink.....	95
155. Kokos-cacaomix.....	96
156. Koffie-chocolade-eiwitdrink	96
157. Chai-vanille-eiwitmix	97
158. Hazelnoot-cacao-eiwitdrink.....	97
159. Winterse kaneel-chocoladedrank	98
160. Chocolade-kokos-avonddrink.....	98
Deel 18 – Het 30-daagse maaltijdplan.....	99
Zo werkt het 30-daagse plan	99
Portiegroottes individueel aanpassen	99
Ontbijt, lunch en avondeten combineren	99
Snacks flexibel toevoegen	100
Dag 1 tot en met dag 7 – Eenvoudig beginnen.....	100
Dag 8 tot en met dag 14 – Meer afwisseling	102
Dag 15 tot en met dag 21 – Slim gebruikmaken van je voorraad	104
Dag 22 tot en met dag 30 – Favoriete mixen combineren	106
Maaltijden omwisselen en aanpassen	109
Houd rekening met je persoonlijke eiwitbehoefte	109
Bonus – Voorraad aanleggen en slim besparen	110
Basisboodschappenlijst voor je eiwitrijke voorraad	110
Granen en vullende basisproducten	110
Peulvruchten.....	110
Eiwitrijke voorraadproducten.....	110
Noten en zaden	111
Gedroogde groenten en fruit.....	111
Overige voorraadproducten	111
Specerijen en kruiden.....	112
De beste droge eiwitbronnen.....	112
Basisuitrusting voor de voorraadkast.....	113
Welke ingrediënten voordelig zijn in grootverpakkingen	113
Voorraadpotten goed etiketteren	114
Houdbaarheidstabel voor droge ingrediënten	114
Mixen goed portioneren.....	115
Eenpersoonsporties.....	115
Gezinsporties	115
10 voordelige basisingrediënten voor eiwitrijke maaltijden	115
Wekelijkse meal-prepvoorbereiding	116
Restjes uit de voorraad slim opgebruiken.....	117

Ingrediënten eenvoudig vervangen	117
Portiecalculator voor 1, 2 en 4 personen	118
Schlusswort	119

Voorwoord



Eiwitrijk, voordelig en altijd iets lekkers in de voorraadkast

Een eiwitrijk voedingspatroon hoeft helemaal niet ingewikkeld of duur te zijn. Met een aantal goed gekozen voorraadproducten kun je veel maaltijden al van tevoren voorbereiden en later binnen enkele minuten afmaken.

Precies daarbij komen droge mixen goed van pas. Havermout, linzen, bonen, couscous, quinoa, sojagranulaat, zaden, kruiden en andere lang houdbare ingrediënten kunnen per portie worden samengesteld en binnen handbereik worden bewaard. Als het snel moet gaan, hoef je de voorbereide mix alleen nog maar aan te vullen met water, melk of een paar verse ingrediënten en vervolgens te koken, bakken of te laten wellen.

Dat bespaart niet alleen tijd. Wie zijn mixen zelf samenstelt, weet precies welke ingrediënten erin zitten, kan de portiegrootte aanpassen en grotere verpakkingen doelgerichter gebruiken. Tegelijkertijd kunnen veel voedingsmiddelen langer worden bewaard en efficiënter worden opgebruikt.

De 160 mixen variëren van ontbijt en pannenkoeken tot soepen, stoofschotels, rijst- en pastagerechten, snacks, brood, gebak en dranken. Voor sommige recepten hoef je na het openen alleen nog vloeistof toe te voegen, terwijl andere worden aangevuld met enkele verse ingrediënten, zoals yoghurt, ei, groenten of fruit.

Het is daarbij niet de bedoeling om elke maaltijd maandenlang kant-en-klaar in een pot te bewaren. Het gaat er vooral om droge basisingrediënten slim voor te bereiden en zo de dagelijkse kooktijd te verkorten.

Het aanvullende 30-daagse maaltijdplan helpt je om verschillende mixen met elkaar te combineren en meer structuur in je dagelijkse routine te brengen.

Zo bouw je stap voor stap een voorraad op waarmee je snel, gevarieerd en eiwitrijk kunt koken.

Deel 1 – De eiwitrijke voorraadkeuken eenvoudig uitgelegd



Waarom eiwitrijke droge mixen zo praktisch zijn

Droge mixen bestaan voornamelijk uit lang houdbare ingrediënten die al in de juiste hoeveelheden met elkaar zijn gecombineerd. Daardoor hoef je tijdens het koken later veel minder af te wegen en ingrediënten bij elkaar te zoeken.

Ze zijn vooral handig op dagen waarop er weinig tijd is om te koken. In plaats van meerdere verpakkingen uit de kast te halen, heb je al een voorbereide portie klaarstaan.

[afbeelding]

Afhankelijk van het recept hoef je alleen nog vloeistof toe te voegen. Bij andere mixen komen er nog een of twee verse ingrediënten bij.

Droge mixen zijn bovendien ideaal voor meal prep, kleinere huishoudens en iedereen die zijn voorraad overzichtelijker wil organiseren.

De belangrijkste eiwitbronnen voor de voorraadkast

Niet elke eiwitbron hoeft vers te zijn of gekoeld te worden bewaard. Veel eiwitrijke voedingsmiddelen zijn lange tijd droog te bewaren.

Bijzonder praktisch zijn:

- rode, gele, bruine en groene linzen
- kikkererwten en gedroogde bonen
- erwten en erwtenvlokken
- sojagranulaat en sojavlokken
- havermost
- quinoa
- amarant
- boekweit
- noten en zaden
- melkpoeder
- magere melkpoeder
- eiwitpoeder
- meel van peulvruchten

- volkorenproducten

De exacte hoeveelheid eiwit verschilt per product. De voedingswaarde-informatie op de verpakking helpt om verschillende voedingsmiddelen met elkaar te vergelijken.

Havermout, peulvruchten, soja, melkpoeder & meer

Havermout vormt een veelzijdige basis voor ontbijtmixen, pannenkoeken, bakrecepten en snacks.

Peulvruchten zijn bijzonder geschikt voor soepen, stoofschotels, curry's en hartige rijstgerechten. Rode linzen zijn erg praktisch voor droge mixen, omdat ze meestal niet hoeven te worden geweekt en relatief snel gaar zijn.

Sojagranulaat kan droog worden bewaard en is bijvoorbeeld geschikt voor bolognesesaus, chili of hartige eenpans- en roerbakgerechten.

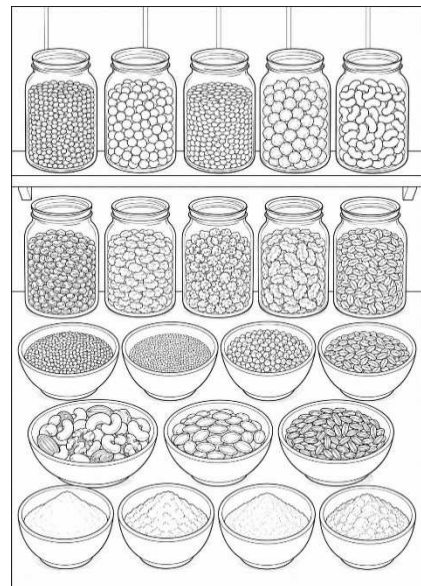
Melkpoeder en magere melkpoeder kunnen mixen romiger maken en tegelijkertijd het eiwitgehalte verhogen. Gebruik uitsluitend producten die volgens de verpakking geschikt zijn om bij kamertemperatuur te bewaren.

Welke ingrediënten echt lang houdbaar zijn

Droge voedingsmiddelen kunnen vaak vele maanden worden bewaard, mits ze op de juiste manier worden opgeslagen.

Geschikte producten zijn bijvoorbeeld:

- rijst
- gedroogde peulvruchten
- havermout
- couscous
- bulgur
- quinoa
- meel
- gedroogde zuivelproducten
- specerijen
- gedroogde kruiden
- zaden
- noten



De werkelijke houdbaarheid hangt echter af van het betreffende product, de verpakking en de bewaaromstandigheden.

Houd daarom altijd rekening met de houdbaarheidsdatum van de gebruikte ingrediënten. Bij zelf samengestelde mixen wordt de mogelijke bewaartijd in principe bepaald door het ingrediënt met de kortste houdbaarheid.

Voorraadpotten goed kiezen en etiketteren

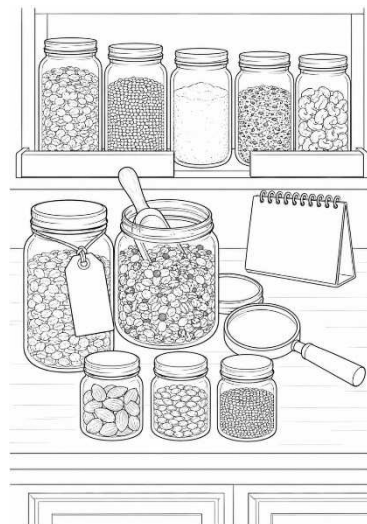
Voor droge mixen zijn schone, volledig droge schroefpotten of voorraadbakken met een goed sluitend deksel geschikt.

De pot of bak moet groot genoeg zijn om de ingrediënten gemakkelijk te kunnen vullen en er later weer uit te halen.

Vermeld op elke pot minimaal:

- naam van de mix
- datum van samenstelling
- eventueel de houdbaarheidsdatum
- benodigde hoeveelheid vloeistof
- korte bereidingsinstructies

Wie meerdere vergelijkbare mixen voorbereidt, voorkomt op deze manier verwarring.



Mixen hygiënisch en droog bewaren

Vocht is een van de grootste vijanden van droge voorraadproducten.

Potten en voorraadbakken moeten daarom volledig droog zijn voordat de ingrediënten erin worden gedaan. Ook lepels en maatbekers moeten schoon en droog zijn.

Bewaar de kant-en-klare mixen bij voorkeur:

- droog
- koel
- beschermd tegen direct zonlicht
- uit de buurt van het fornuis en de vaatwasser
- in goed afgesloten potten of bakken

Mixen met een vreemde geur, zichtbare schimmel, vocht, ongedierte of duidelijke veranderingen mogen niet meer worden gebruikt.

Houdbaarheid en houdbaarheidsdatum goed inschatten

De houdbaarheidsdatum betekent niet automatisch dat een product daarna moet worden weggegooid. Bij droge voedingsmiddelen kan de kwaliteit ook na deze datum vaak nog voldoende zijn.



Bij zelf samengestelde mixen is extra zorgvuldigheid echter belangrijk.

Voorbeeld: