Maaltijdplanner

2027

weekmenu en boodschappen

Loopt van maandag 28 december 2026
tot en met zondag 2 januari 2028
(53 weken)

WARIES AGENDA'S & PLANNERS · 2027

Inhoud

waar vind je wat

Jaaroverzicht 2027	5
Jaaroverzicht 2028	7
Feestdagen en bijzondere dagen 2027	8
Schoolvakanties 2027	9
Favoriete gerechten	10
Voorraadkastlijst	12
Ons vaste weekritme	14
Vier weken rouleren	15
Weekmenu en boodschappen, week 53 (maandag 28 december 2026)	18
Eigen recepten (20 pagina's)	146
Adressen en telefoonnummers	166
Notities	168

Per maand: seizoensgroente en favoriete recepten

Januari	16	Februari	28
Maart	38	April	48
Mei	58	Juni	70
Juli	80	Augustus	90
September	102	Oktober	112
November	124	December	134

Favoriete gerechten

de klassiekers van ons huis

GERECHT	WANNEER	RECEPT STAAT IN / OP

Voorraadkastlijst

vink aan wat je in huis hebt, de rest gaat op de lijst

Bakken en ontbijt

- [ ] bloem
- [ ] suiker
- [ ] bakpoeder
- [ ] havermout
- [ ] honing
- [ ] jam
- [ ] pindakaas
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pasta, rijst en granen

- [ ] spaghetti
- [ ] macaroni
- [ ] rijst
- [ ] couscous
- [ ] noedels
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Blik en pot

- [ ] tomatenblokjes
- [ ] passata
- [ ] kikkererwten
- [ ] bruine bonen
- [ ] mais
- [ ] tonijn
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Eigen vaste voorraad

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Ons vaste weekritme

soep op maandag, pannenkoeken op zondag?

Een paar vaste avonden maken plannen een stuk makkelijker. Schrijf hier op wat bij jullie elke week terugkomt.

DAG	VAST GERECHT OF THEMA	WIE KOOKT
MAANDAG		
DINSDAG		
WOENSDAG		
DONDERDAG		
VRIJDAG		
ZATERDAG		
ZONDAG		

Snel klaar, voor drukke dagen

Vier weken rouleren

een vast diner-schema om steeds te hergebruiken

Vul één keer vier weken diners in en gebruik ze daarna steeds opnieuw. Dat scheelt nadenken op drukke dagen.

	WEEK A	WEEK B	WEEK C	WEEK D
MA				
DI				
WO				
DO				
VR				
ZA				
ZO				

Vaste boodschappen voor dit schema

MAAND 1 · 2027

Januari

Stamppotweer: lekker warm en vullend.

Groente en fruit van het seizoen in Nederland

Groente

- boerenkool
- spruitjes
- wortel (winterpeen)
- knolselderij
- pastinaak
- rode kool
- witte kool
- savooiekool
- witlof
- prei

Fruit

- appels (uit de bewaring)
- peren (uit de bewaring)

Gebaseerd op de groente- en fruitkalender van het Voedingscentrum; seizoenen verschillen per jaar.

Dit wil ik deze maand eens maken

Weekmenu · week 53

28 december 2026 – 3 januari 2027

	ONTBIJT · LUNCH · SNACK	DINER
MAANDAG 28 december	ontbijt	
	lunch	
	snack	
DINSDAG 29 december	ontbijt	
	lunch	
	snack	
WOENSDAG 30 december	ontbijt	
	lunch	
	snack	
DONDERDAG 31 december	ontbijt	
	lunch	
	snack	
VRIJDAG 1 januari Nieuwjaarsdag	ontbijt	
	lunch	
	snack	
ZATERDAG 2 januari	ontbijt	
	lunch	
	snack	
ZONDAG 3 januari	ontbijt	
	lunch	
	snack	

Boodschappen · week 53

28 december 2026 – 3 januari 2027

GROENTE & FRUIT

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

ZUIVEL

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

VLEES, VIS & VEGA

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

VOORRAAD

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

OVERIG

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Eerst even in de koelkast en de voorraadkast kijken.