



STARTPAKKET

7 dagen *meal-prep*

GEZOND ETEN ZONDER GEDOE

Eén uur voorbereiden, de hele week gemak.
Voor jou én je gezin.

WEEKMENU · BOODSCHAPPENLIJST · 8 RECEPTEN · PREP-SCHEMA · WEEKPLANNER



Marleen & Marjon

SPARKLE LIFESTYLE

Wij zijn *Marleen & Marjon*



Twee drukke mama's die geloven dat gezond leven niet ingewikkeld hoeft te zijn.

Marleen

Mama van twee en de foodie van ons duo. Op Foodilove deelt ze simpele, gezonde recepten waar het hele gezin blij van wordt. Haar motto: lekker, snel en met gewone producten uit de supermarkt.

Marjon

Mama van twee, hormoon- en vitaliteitscoach bij Bij Marjon. Ze helpt vrouwen vanaf 35 om zich weer energiek en goed in hun vel te voelen, haalbaar en makkelijk, zonder strenge regels.

Samen zijn wij de gezichten van **Sparkle Lifestyle**: een community voor vrouwen die goed voor zichzelf willen zorgen, energie willen hebben en een gewicht willen bereiken waar ze blij van worden. Met een aanpak die ook werkt op drukke dagen.

Dit pakket is jouw eerste stap

Met deze week ervaar je hoe fijn het is als eten gewoon geregeld is. Meer rust, meer energie, minder stress. En als je merkt hoe goed dat voelt, nemen we je daarna graag mee in de **Sparkle Fit Guide** met de **24 dagen Sparkle Up Your Life-challenge**, samen met andere vrouwen in onze **Sparkle Fit Community**. Achterin lees je er alles over.

Hoi lieve mama,

Ken je dat? Het is half zes, de kids hangen aan je benen en je hebt geen idee wat je moet koken.

Wij kennen het maar al te goed. Ook bij ons is het rond etenstijd soms gewoon chaos. Daarom hebben we dit pakket samen gemaakt.

Hierin vind je een compleet weekmenu, een boodschappenlijst, 8 simpele recepten en een prep-schema voor zondag. Je bent maar één uurtje bezig, en dan is je hele week geregeld. Geen stress meer over "wat eten we vandaag?"

En het beste: alles is gezond, snel en kindvriendelijk. Jij eet mee, de kids eten mee. Klaar.

Wat heb je nodig?

- ✓ Een stuk of 10 bakjes met deksel
- ✓ Een oven en een paar pannen
- ✓ Een uurtje op zondag (of een andere dag die jou past)

Extra voor jou: eten dat jóu energie geeft

Ben jij 35 of ouder en merk je dat je energie, slaap of buik anders reageren dan vroeger? Dan helpt deze week jou extra. Bij elke maaltijd zit eiwit (yoghurt, ei, kip, gehakt of linzen), vezels uit groente, haver en linzen, en goede vetten uit noten en olijfolie. Die combinatie houdt je bloedsuiker rustiger, zodat je minder snel een dip of trek in zoet krijgt. Haalbaar en makkelijk, zonder strenge regels.

Laten we beginnen!

Liefs, Marleen & Marjon

Meal-prep in *5 stappen*

1

KIES JE WEEK

Bekijk het weekmenu en pas het aan als je iets niet lekker vindt. Wissel gerust dagen om. Het is jouw week.

2

DOE DE BOODSCHAPPEN

Gebruik de boodschappenlijst. Alles staat per afdeling, dus je bent zo de winkel weer uit. Tip: bestel online, dat scheelt nog meer tijd.

3

KOOK EN SNIJD ALLES VOOR

Volg het prep-schema. Zet eerst de oven aan en laat dingen tegelijk lopen. Zo ben je niet drie uur bezig, maar één.

4

VERDEEL OVER BAKJES

Zet alles in bakjes en schrijf er met een stift de dag op. Dan hoef je door de week niet meer na te denken.

5

BEWAAR EN GENIET

In de koelkast blijft het 3 tot 4 dagen goed. De maaltijden voor vrijdag tot en met zondag gaan in de vriezer. Haal ze 's ochtends eruit en 's avonds zijn ze klaar om op te warmen.

Onze bewaartips

- Laat warm eten eerst afkoelen voordat je het afdekt.
- Bewaar saus en pasta apart, dan wordt het niet papperig.
- Gebruik je koelkastmaaltijden het liefst binnen 3 dagen.
- Eet je iets pas na 4 dagen? Gebruik dan de vriezer.

Je weekmenu

	ONTBIJT	LUNCH	DINER	SNACK
Maandag	Overnight oats met appel en kaneel	Wraps met kip en hummus	Kip-groentewok met rijst	Appel met pindakaas
Dinsdag	Griekse yoghurt met fruit en noten	Restjes kipwok	Pasta met tomaat-groentesaus	Komkommer met hummus
Woensdag	Overnight oats met appel en kaneel	Wrap met kip en hummus	Zoete-aardappelovenshotel met gehakt	Handje noten
Donderdag	Eiermuffins met groenten	Pastasalade met restjes saus	Linzensoep met brood	Fruit
Vrijdag	Eiermuffins met groenten	Soep van donderdag	Pannenkoeken van banaan en haver met fruit	Griekse yoghurt
Zaterdag	Griekse yoghurt met fruit en noten	Wraps met ei en groenten	Ovenshotel (uit de vriezer)	Rijstwafel met kwark
Zondag	Banaan-havermoutpannenkoekjes	Soep (uit de vriezer)	Je eigen keuze, je hebt het verdiend	Fruit

Kids-versie

Geef de kinderen de groenten apart op het bord, snijd de wraps in kleine rolletjes en laat ze zelf hun yoghurt toppen met fruit. Kinderen eten bijna altijd beter als ze zelf mogen kiezen en prikken.

Tip: wil je zaterdag en zondag ovenshotel en soep uit de vriezer eten? Maak die twee gerechten dan op zondag in dubbele portie.

Je boodschappenlijst

VOOR EEN GEZIN VAN 4 · VINK AF TERWIJL JE WINKELT

GROENTE & FRUIT

- ☐ 4 zoete aardappelen
- ☐ 3 paprika's
- ☐ 2 courgettes
- ☐ 1 broccoli
- ☐ 500 g wortelen
- ☐ 2 uien, 1 bol knoflook
- ☐ 1 komkommer
- ☐ 1 zak spinazie
- ☐ 6 appels, 6 bananen
- ☐ 1 bakje blauwe bessen of ander fruit

VLEES, VIS & EI

- ☐ 700 g kipfilet
- ☐ 400 g mager rundergehakt
- ☐ 12 eieren

ZUIVEL

- ☐ 1 kg Griekse yoghurt
- ☐ 1 pak magere kwark
- ☐ 100 g geraspte kaas

VOORRAADKAST

- ☐ 500 g havermout
- ☐ 400 g volkoren pasta
- ☐ 300 g rijst
- ☐ 250 g rode linzen
- ☐ 2 blikken tomatenblokjes + 1 pak passata
- ☐ 1 pot hummus
- ☐ 6 volkorenwraps
- ☐ Pindakaas
- ☐ Gemengde noten
- ☐ Rijstwafels
- ☐ Bouillonblokjes (zonder of met weinig zout)
- ☐ Olijfolie, sojasaus, kaneel, paprikapoeder, komijn, Italiaanse kruiden

Tip: check eerst je voorraadkast. Kruiden en olie heb je waarschijnlijk al.

Dubbele portie ovenschotel en soep? Neem dan 4 extra zoete aardappelen, 400 g gehakt, 250 g linzen en 2 extra blikken tomatenblokjes.

RECEPT 1

Overnight oats met appel en kaneel

Tijd: 5 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN

- 200 g havermout
- 400 ml melk (of plantaardige melk)
- 200 g Griekse yoghurt
- 2 appels, geraspt
- 2 tl kaneel
- Optioneel: een beetje honing

ZO MAAK JE HET

1. Meng havermout, melk en yoghurt in een grote kom.
2. Voeg de geraspte appel en kaneel toe.
3. Verdeel over 4 bakjes of potjes.
4. Zet minimaal 4 uur (of 's nachts) in de koelkast.
5. Garneer 's ochtends met noten of fruit.

BEWAARTIP 3 dagen houdbaar in de koelkast. Niet geschikt voor de vriezer.

RECEPT 2

Wraps met kip en hummus

Tijd: 20 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN

- 400 g kipfilet in reepjes
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el olijfolie
- 4 volkorenwraps
- 4 el hummus
- 1 komkommer in plakjes
- 1 handvol spinazie

ZO MAAK JE HET

1. Bak de kipreepjes in olijfolie met paprikapoeder en een snufje zout, ongeveer 8 minuten.
2. Laat de kip afkoelen.
3. Smeer hummus op de wraps.
4. Beleg met kip, komkommer en spinazie.
5. Rol op en verpak per stuk in bakjes of folie.

BEWAARTIP 3 dagen in de koelkast. Houd de komkommer eventueel apart, dan blijft de wrap lekker stevig.

RECEPT 3

Kip-groentewok met rijst

Tijd: 25 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN

- 300 g kipfilet in blokjes
- 2 paprika's, 1 courgette, 2 wortelen, in reepjes
- 1 broccoli in roosjes
- 2 teentjes knoflook
- 2 el sojasaus
- 1 el olijfolie
- 300 g rijst (ongekookt)

ZO MAAK JE HET

1. Kook de rijst volgens de verpakking.
2. Bak de kip in olijfolie tot hij goudbruin is.
3. Voeg knoflook en groenten toe en roerbak 6 minuten.
4. Voeg de sojasaus toe en laat 2 minuten doorkoken.
5. Verdeel de rijst en de wok over de bakjes.

BEWAARTIP 3 dagen in de koelkast, of 2 maanden in de vriezer.

RECEPT 4

Pasta met tomaat-groentesaus

Tijd: 25 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN

- 400 g volkoren pasta
- 1 ui, 2 teentjes knoflook
- 1 courgette, 2 wortelen, fijn geraspt
- 1 pak passata
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 1 el olijfolie

ZO MAAK JE HET

1. Bak ui en knoflook zacht in olijfolie.
2. Voeg de geraspte groenten toe en bak 5 minuten.
3. Giet de passata erbij, voeg de kruiden toe en laat 10 minuten pruttelen.
4. Pureer de saus eventueel met een staafmixer. Kinderen merken de groenten dan niet.
5. Kook de pasta apart en verdeel over de bakjes.

BEWAARTIP Saus en pasta los bewaren. De saus houdt 4 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer.

RECEPT 5

Zoete-aardappelovenshotel met gehakt

Tijd: 15 min werk + 30 min oven

Porties: 4

INGREDIËNTEN

- 4 zoete aardappelen in blokjes
- 400 g mager rundergehakt
- 1 ui, 2 teentjes knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 tl paprikapoeder
- 100 g geraspte kaas

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Kook de zoete aardappel 8 minuten voor en giet af.
3. Bak ui, knoflook en gehakt rul. Voeg tomatenblokjes en paprikapoeder toe.
4. Doe de aardappel in een ovenschaal, schep het gehakt erover en strooi de kaas erop.
5. Bak 25 tot 30 minuten tot de kaas goudbruin is.

BEWAARTIP 3 dagen in de koelkast of 2 maanden in de vriezer. Verdeel in porties voor het invriezen.

RECEPT 6

Eiermuffins met groenten

Tijd: 10 min werk + 20 min oven

Porties: 4 (8 muffins)

INGREDIËNTEN

- 8 eieren
- 1 paprika, in kleine stukjes
- 1 handvol spinazie
- 50 g geraspte kaas
- Peper en zout

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 190 °C en vet een muffinvorm in.
2. Klop de eieren los met peper en zout.
3. Verdeel de groenten en kaas over de vormpjes.
4. Giet het ei erover.
5. Bak 18 tot 20 minuten tot ze stevig zijn.

BEWAARTIP 4 dagen in de koelkast of 2 maanden in de vriezer. Opwarmen in de magnetron, 30 seconden.

RECEPT 7

Linzensoep met groenten

Tijd: 30 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN

- 250 g rode linzen
- 1 ui, 2 teentjes knoflook
- 2 wortelen, 1 courgette
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 l water + 1 bouillonblokje
- 1 tl komijn of paprikapoeder

ZO MAAK JE HET

1. Bak ui en knoflook zacht.
2. Voeg groenten en kruiden toe en bak 3 minuten.
3. Voeg linzen, tomatenblokjes, water en bouillon toe.
4. Laat 20 minuten zachtjes koken.
5. Pureer de soep met de staafmixer, zo fijn als jij of je kids lekker vinden.

BEWAARTIP 4 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer.

RECEPT 8

Pannenkoeken van banaan en haver

Tijd: 15 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe bananen
- 4 eieren
- 100 g havermout
- 1 tl kaneel
- Een beetje olie of boter om te bakken

ZO MAAK JE HET

1. Pureer de bananen in een kom.
2. Voeg eieren, havermout en kaneel toe en roer tot een beslag.
3. Laat 5 minuten rusten.
4. Bak kleine pannenkoekjes in een beetje olie, 2 minuten per kant.
5. Serveer met yoghurt en fruit.

BEWAARTIP 3 dagen in de koelkast of 2 maanden in de vriezer. Opwarmen in de broodrooster.

Je prep-schema *voor zondag*

± 1 UUR

Voor je begint: zet de oven aan op 190 °C (dan kunnen de muffins en de ovenschotel tegelijk), zet een pan water op voor de rijst en pak je bakjes erbij.

0:00 Oven aan op 190 °C. Zoete aardappelen en groenten snijden.

0:10 Zoete aardappelen voorkoken. Rijst op het vuur.

0:15 Eiermuffins in de oven.

0:20 Gehakt bakken, ovenschotel samenstellen en erbij in de oven.

0:30 Kip bakken en wok maken. Soep op laag vuur zetten.

0:45 Overnight oats maken. Wraps beleggen.

0:55 Alles in bakjes verdelen en laten afkoelen.

1:00 Bakjes labelen, koelkast en vriezer in. Klaar!

Onze tip

Zet muziek of een podcast op, en laat de kids "helpen" met roeren of groenten wassen. Dan is het bijna gezellig.

Veelgestelde *vragen*

Wat als mijn kind iets niet lust?

Geen paniek. Wissel het gerecht om met iets wat ze wel eten. Kinderen moeten iets soms wel 10 keer proeven voordat ze het lusten. Geef kleine hapjes en maak er geen strijd van.

Kan ik dit invriezen?

Ja. De ovenschotel, soep, eiermuffins, pannenkoeken, wok en pastasaus zijn prima te bevriezen. Overnight oats en wraps met verse groenten niet.

Wat als ik een dag mis?

Niet erg. Schuif het gerecht een dag op, of bewaar het in de vriezer voor volgende week. Het is jouw menu, jij bepaalt.

Ik heb geen tijd op zondag. Wat nu?

Prep op een andere dag, of verdeel het over twee korte momenten van 30 minuten.

Kan ik ingrediënten vervangen?

Ja. Kip kan ook kalkoen of kikkererwten zijn, en zoete aardappel kan gewone aardappel of pompoen worden. Heb je een allergie? Kijk dan goed naar de etiketten.

Ik wil zelf meer energie. Waar let ik op?

Zorg dat er bij elke maaltijd een eiwitbron op je bord ligt, eet je groenten eerst en kies bij je snack voor yoghurt, kwark of noten. Kleine stappen, groot verschil.

Dit pakket is bedoeld als inspiratie voor gezond eten en vervangt geen persoonlijk dieetadvies. Heb je allergieën of medische dieetwensen, check dan de ingrediënten zorgvuldig of overleg met je huisarts of diëtist.

BONUS

Mijn *weekplanner*

PRINT UIT EN HANG AAN DE KOELKAST · WEEK VAN: _____

	ONTBIJT	LUNCH	DINER	SNACK	ONTDOOIEN?
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

NOG NODIG

PREP-DAG & NOTITIES

WAT NU?

Smaakt dit *naar meer?*

Je hebt een week lang ervaren hoe fijn het is als eten gewoon geregeld is. Stel je voor dat je dat gevoel vasthoudt, met meer energie, een rustiger hoofd en een lijf waar je blij van wordt.

VOLGENDE STAP

Sparkle Fit Guide

met de 24 dagen Sparkle Up Your Life-challenge

- ✓ 24 dagen stap voor stap begeleiding, zodat gezonde keuzes vanzelf gaan
- ✓ Onze Sparkle Fit-methode: haalbaar, ook op drukke dagen
- ✓ Meer energie en een gewicht waar jij blij van wordt, zonder strenge regels
- ✓ Simpele recepten en tips die je makkelijk volhoudt

SAMEN GAAT HET MAKKELIJKER

Sparkle Fit Community

- ✓ Doe de challenge samen met andere vrouwen die hetzelfde doel hebben
- ✓ Deel je prep-dag, je recepten en je successen
- ✓ Elke dag een duwtje in de rug van ons en van elkaar
- ✓ Vragen? Wij en de groep staan voor je klaar

skool.com/sparkle-reset-community-9524

Stuur ons een berichtje met het woord **SPARKLE**, dan vertellen we je er alles over.



DANK JE WEL

Tot *snel!*

1 UUR PREP = 1 WEEK RUST

We hopen dat dit pakket je veel rust en tijd geeft.

Deel je je prep-dag? Tag ons op Instagram,
dan zien we het graag!

@marleen_bosmann • @bijmarjon

Meer gezonde tips, recepten en energie voor drukke vrouwen?

Kijk op foodilove.nl en bijmarjon.com



Liefs, Marleen & Marjon

SPARKLE LIFESTYLE