

5 DAGEN. 5 LUNCHES. 1 MEPAL-BEKER.

Inspiratie voor De Week van Ons Eten 2026

Eenvoudige lunchideeën voor alle collega's van DCTerra. Gewone supermarktproducten, makkelijk thuis te maken en handig mee te nemen. De transparante bovenbeker krijgt iedere dag een eigen functie: topping, crunch of dressing.

DAG	LUNCH	BOVENBEKER
MA 5 OKT Bio Maandag	Appel-kaneel overnight oats	Granola + walnoten
DI 6 OKT Aardappel Dinsdag	Frisse aardappel-ei beker	Mosterd-bieslookdressing
WO 7 OKT Woensdag Gehaktdag	Mexicaanse taco-lunchbeker	Tortillachips
DO 8 OKT Groente- & Fruitdag	Kleurrijke couscousbeker	Feta + pitten
VR 9 OKT Vrijdag Visdag	Wraprolletjes met zalm	Komkommer-dilledip

TIP Maak de lunch 's avonds klaar en bewaar hem gekoeld. Voeg de inhoud van de bovenbeker pas vlak voor het eten toe.

MAANDAG 5 OKTOBER

Appel-kaneel overnight oats

Een frisse, voedzame start van de week. Kies waar mogelijk voor biologische havermout, zuivel en appel.

IN DE GROTE BEKER

- 50 g havermout
- 125 ml melk of plantaardige drink
- 75 g yoghurt
- ½ appel, in kleine blokjes
- ½ tl kaneel
- 1 tl honing (optioneel)

IN DE BOVENBEKER

- 15 g granola
- 1 el grof gehakte walnoten

ZO MAAK JE 'M

1. Meng havermout, melk, yoghurt, appel en kaneel in de grote beker.
2. Zet de beker een nacht in de koelkast.
3. Doe granola en walnoten in de bovenbeker. Strooi deze pas vlak voor het eten over de oats.

SLIMME TIP Ook lekker met peer in plaats van appel.

Voor 1 persoon • koud te eten • eenvoudig vooraf klaar te maken

DINSDAG 6 OKTOBER

Frisse aardappel-ei lunchbeker

De aardappel als lunchheld: eenvoudig, betaalbaar en verrassend lekker koud.

IN DE GROTE BEKER

- 150 g gekookte krieltjes, afgekoeld
- 1 gekookt ei, in partjes
- 50 g komkommer
- 50 g cherrytomaatjes
- handje rucola
- beetje rode ui (optioneel)

IN DE BOVENBEKER

- 2 el yoghurt
- 1 tl mosterd
- bieslook, peper en een snuf zout

ZO MAAK JE 'M

1. Halveer de krieltjes en snijd komkommer, tomaat en ei.
2. Vul de beker met rucola, krieltjes, groente en ei.
3. Meng de dressing in de bovenbeker. Voeg bij de lunch toe en schud de beker kort.

SLIMME TIP Restje gekookte aardappelen van de avond ervoor? Perfect voor deze lunch.

Voor 1 persoon • koud te eten • eenvoudig vooraf klaar te maken

WOENSDAG 7 OKTOBER

Mexicaanse taco-lunchbeker

Een kleurrijke lunch met gehakt, bonen en groente. Werkt net zo goed met vegetarisch of hybride gehakt.

IN DE GROTE BEKER

- 75 g rul gebakken runder- of vegetarisch gehakt
- 75 g kidneybonen, afgespoeld
- 50 g mais
- ½ paprika, in blokjes
- 1 kleine tomaat, in blokjes
- handje ijsbergsla
- paprikapoeder en komijn

IN DE BOVENBEKER

- klein handje tortillachips, grof gebroken

ZO MAAK JE 'M

1. Bak het gehakt rul met een beetje paprikapoeder en komijn en laat afkoelen.
2. Bouw de beker op met sla, bonen, mais, paprika, tomaat en gehakt.
3. Bewaar de tortillachips droog in de bovenbeker en voeg ze vlak voor het eten toe.

SLIMME TIP Een lepel yoghurt of salsa erbij maakt hem extra lekker.

Voor 1 persoon • koud te eten • eenvoudig vooraf klaar te maken

DONDERDAG 8 OKTOBER

Kleurrijke couscousbeker

Veel kleur in één beker: groente én fruit, met een frisse couscousbasis.

IN DE GROTE BEKER

- 60 g couscous
- 50 g komkommer, in blokjes
- ½ paprika, in blokjes
- 5 cherrytomaatjes, gehalveerd
- ½ wortel, grof geraspt
- ½ appel of handje druiven
- 1 el citroensap

IN DE BOVENBEKER

- 25 g feta, verkruimeld
- 1 el pompoen- of zonnebloempitten

ZO MAAK JE 'M

1. Bereid de couscous volgens de verpakking en laat volledig afkoelen.
2. Meng met groente, fruit en citroensap en schep in de beker.
3. Doe feta en pitten in de bovenbeker en voeg ze vlak voor het eten toe.

SLIMME TIP Gebruik gerust restjes groente of fruit uit de koelkast.

Voor 1 persoon • koud te eten • eenvoudig vooraf klaar te maken

VRIJDAG 9 OKTOBER

Wraprolletjes met gerookte zalm

Een vrijdagse lunch die er feestelijk uitziet, maar in een paar minuten klaar is.

IN DE GROTE BEKER

- 1 volkoren wrap
- 50–60 g gerookte zalm
- 30 g zuivelspread
- handje sla
- ¼ komkommer, in dunne reepjes
- beetje citroensap

IN DE BOVENBEKER

- 2 el yoghurt
- 1 tl fijngehakte dille
- beetje citroensap en peper

ZO MAAK JE 'M

1. Besmeer de wrap met zuivelspread en beleg met sla, zalm en komkommer.
2. Rol strak op, snijd in 5–6 rolletjes en zet ze rechtop in de beker.
3. Meng yoghurt, dille, citroen en peper in de bovenbeker en gebruik als dip.

SLIMME TIP Geen zalm? Gerookte makreel of tonijn kan ook.

Voor 1 persoon • koud te eten • eenvoudig vooraf klaar te maken