



40 KOOLHYDRAATARMERE RECEPTEN



40 HEERLIJKE EN VOEDZAME RECEPTEN VOOR ELKE MAALTIJD



RECEPTEN

1. Gepocheerd ei met kurkuma en Spinazie
2. Omelet met kwark en basilicum
3. Heerlijke kruidenworstjes
4. Vulling van ei en Avocado's
5. Eiwitrijke Kwarkpannenkoeken
6. Tropische granola
7. Eieren met gerookte Makreelpasta
8. Ontbijtmuffins met eieren, broccoli en ham
9. Eiwitrijke ontbijtkom met gebakken ei, spek en Avocado
10. Roerei met een Aziatische twist
11. Geroosterde courgettefrietjes
12. Tofu-loempia's met Caesarsaus
13. Verrukkelijke Maisbeignets
14. Groene erwten- en Tofu-pasta
15. Hummus van zwarte bonen
16. Boerenkool- en Tofusalade met een romige pindakaas dressing
17. Salademix met gerookte zalm en Aardbeien
18. Kip-, avocado- en Komkommersalade.
19. Salade met gerookte ham, peer en walnoten
20. Griekse Komkommersalade
21. Salade van Komkommer en zalm
22. Eiwitrijke Koningsmaaltijd Salade
23. Gegrilde groentesalade met tonijn, munt en pistachenoten
24. Kalkoensalade vol eiwitten
25. Heerlijke loempia's met zalm
26. Kabeljauw in een romige saus met courgette pasta
27. Jerk Chicken met Kokosbloemkoolrijst
28. Kruidige kip- en aspergesalade
29. Gepaneerde quinoa kipnuggets
30. Roerbakschotel met courgette pasta

RECEPTEN

- 31. Garnalen Tom Yum Soep
- 32. Geroosterde zalm met Quinoasalade
- 33. Eiwitrijke muffins met Aardbeien
- 34. Yoghurt & pindakaas Eiwitcreatie
- 35. Heerlijke bananen- en aardbeientaart
- 36. Ferrero Rocher Energieballetjes
- 37. Amandel- en kokosenergiebolletjes
- 38. Mocha Energieballetjes
- 39. Crème brûlée
- 40. Gevulde banaan-chocolade lekkernijen

Voorbeeld weekmenu 01

	Ontbijt	Lunch	Snack	Diner
Maandag	Heerlijke kruidenworstjes	Salade met gerookte ham, peer en walnoten	Energieballetjes met amandel en kokosnoot	Jerk Chicken met kokosbloemkoolrijst
Dinsdag	Heerlijke kruidenworstjes met gemak	Restjes Jerk Chicken met kokosbloemkoolrijst	Energieballetjes met amandel en kokosnoot	Garnalen Tom Yum Soep
Woensdag	Gepocheerd ei met kurkuma en spinazie	Eiwitrijke Koningsmaaltijd Salade	Energieballetjes met amandel en kokosnoot	Overgebleven garnalen Tom Yum soep
Donderdag	Roerei met een Aziatische twist	Eiwitrijke Koningsmaaltijd Salade	Energieballetjes met amandel en kokosnoot	Gepaneerde quinoa kipnuggets met een bijgerecht naar keuze
Vrijdag	Eiwitrijke kwarkpannenkoeken	Overgebleven gebakken quinoa kipnuggets	Gevulde bananenchocolade lekkernijen	Geroosterde zalm met quinoasalade
Zaterdag	Gepocheerd ei met kurkuma en spinazie	Gegrilde groentesalade met tonijn, munt en pistachenoten	Energieballetjes met amandel en kokosnoot	Geniet van je maaltijd!
Zondag	Eiwitrijke kwarkpannenkoeken	Salade met gerookte ham, peer en walnoten	Energieballetjes met amandel en kokosnoot	Overgebleven geroosterde zalm met quinoasalade

Boodschappenlijst week 01

Verse producten	Eiwit	Droge producten	Voorraad etc.
• 1 peer • 3 citroenen • 3 limoenen • 1 grote zak verse spinazie • 2 tomaten • 1 zak rucola • selderij • 1 bol knoflook • 2 courgettes • asperges • 400 g bloemkoolrijst • 1 ui • 100 g shiitake champignons • 1 rode paprika • 200 g suikererwten • sali • basilicum • munt • koriander • peterselie • bieslook • 6 abrikozen	• 200 gram garnalen • 4 zalmfilets • 250 g gekruid gehakt • gerookte (zoute) ham • 150 g voorgekookte kipfilet • 900 g kipfilet • hüttenkäse • blauwe kaas • magere Griekse yoghurt • Parmezaanse kaas • 6 eieren	• tarwebloem • quinoa • amandelmeel • pijnboompitten • walnoten • pistachenoten • kurkuma • kerriepoeder • tijm • pimentpoeder (all spice) • knoflookpoeder • kaneel • cayennepeper • viskruiden	• kokosolie • witte wijnazijn • mayonaise • 2 blikken tonijn in olijfolie • 1 blikje lichte kokosmelk (uit blik) • 1 blik romige kokosmelk (uit blik) • tom yum pasta • vissaus • kokos(bloesem) suiker • ahornsiroop • Honing • vanille-extract • groentebouillonblokjes • gedroogde kokos

Voorbeeld Weekmenu 02

	Ontbijt	Lunch	Snack	Diner
Maandag	Omelet verrijkt met kwark en basilicum	Griekse komkommersalade	Eiwitmousse met Griekse yoghurt en romige pindakaas	Kalkoensalade vol eiwitten
Dinsdag	Omelet verrijkt met kwark en basilicum	Overgebleven eiwitrijke kalkoensalade	Eiwitmousse met Griekse yoghurt en romige pindakaas	Kruidige kip- en aspergesalade
Woensdag	Vulling van ei en avocado's	Salade van gemalen komkommer en zalm	Eiwitmousse met Griekse yoghurt en romige pindakaas	Overgebleven pittige kip- en aspergesalade
Donderdag	Groene erwten- en tofu-pasta met een vleugje magie	Salade van gemalen komkommer en zalm	Eiwitmousse met Griekse yoghurt en romige pindakaas	Roerbakshotel met rundvlees en courgettepasta
Vrijdag	De meest verrukkelijke maïsbeignets	Restjes roerbak met sesam- gember rundvlees en courgettepasta	Eiwitmousse met Griekse yoghurt en romige pindakaas	Kabeljauw in een romige saus met courgettepasta
Zaterdag	Vulling van ei en avocado's	Overgebleven heerlijkheid van de beste maïsbeignets	Eiwitmousse met Griekse yoghurt en romige pindakaas	Geniet van je maaltijd!
Zondag	Yoghurt & pindakaas proteïne creatie	Griekse komkommersalade is een verfrissende en kleurrijke schotel	Eiwitmousse met Griekse yoghurt en romige pindakaas	Overgebleven kabeljauw in een romige saus met courgettepasta

Boodschappenlijst Week 02

Verse producten	Eiwit	Droge producten	Houdbaar etc.
• 2 avocado's • 6 citroenen • 1 limoen • cherrytomaten • 2 bollen knoflook • 2 komkommers • lente-uitjes • witte kool • rode kool • 2 rode paprika's • 1 wortel • radijsjes • taugé • lente-uitjes • gember • 4 courgettes • asperges • 1 zak rucola • diepvries erwten • basilicum • koriander • munt • bieslook	• 180 g gerookte zalm • 300 gram kabeljauwfilets • 450 g kalkoenfilet • 450 g rundergehakt • 4 kipfilets • hüttenkäse • magere Griekse yoghurt • feta kaas • room • 9 eieren • (natuurlijke) sojabonen	• oregano • paprika • kurkuma • chili • sesamzaad • amandelen	• kokosolie • sesamolie • suikermaïs • pindakaas • zwarte olijven • tahini • vissaus • rijstwijnazijn • witte wijnazijn • sojasaus • gedroogde zontomaten • Honing/ Ahorn siroop • groentebouillon



Vorraadkast

Voor deze recepten heb je vijf essentiële ingrediënten in je keuken nodig. Je gebruikt ze zo vaak dat ze niet eens op je wekelijkse boodschappenlijst staan. Deze basisproducten omvatten plantaardige oliën zoals olijfolie voor het koken en/of extra vierge olijfolie voor dressings, verschillende soorten azijn (witte en rode wijnazijn, appelciderazijn) om zuur toe te voegen en smaken in balans te brengen in marinades, sauzen en kruidenmengsels, zout (zeezout of Himalayazout) en zwarte peper voor de perfecte kruidenmix.





Gekruid gepocheerd ei met verse Spinazie

Voor twee personen

15 minuten

2 theelepels pijnboompitten

400 g verse spinazie

125 g tomaten, doormidden gesneden

1 eetlepel witte wijnazijn

1 theelepel kurkuma

2 middelgrote eieren

Verwarm een droge pan op een middelhoog vuur. Rooster de pijnboompitten gedurende 2 minuten en zet ze daarna opzij.

Verwarm in dezelfde pan 1 eetlepel olijfolie. Roerbak de spinazie en tomaten gedurende 2 minuten, of totdat ze geslonken zijn. Breng op smaak met zout en peper.

Breng een pan met water aan de kook. Voeg azijn en kurkuma toe. Zet het vuur laag en laat het zachtjes sudderen. Pocheer elk ei gedurende 3 minuten en haal ze daarna met een schuimspaan eruit.

Verdeel het spinaziemengsel over twee kommen. Plaats op elke kom een gepocheerd ei en geroosterde pijnboompitten.

Breng, indien nodig, op smaak met extra zout en peper.

Serveer gelijk en breek de eieren vlak voor het eten.

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	222 kcal	11 g	13 g	14 g



Omelet met kwark en Basilicum

Voor vier personen

20 minuten

6 eieren
4 eetlepels water
1 eetlepel olie of boter
1 bosje basilicum
200 g magere kwark
12 cherrytomaten

Klop de eieren samen met het water in een kom. Voeg een snufje zout en peper toe voor de smaak.

Verwarm olie of boter in een pan op een middelhoog vuur. Voeg genoeg eimengsel toe om een dunne omelet te creëren. Bak de omelet totdat hij stevig is en houd hem warm onder aluminiumfolie. Herhaal dit proces om vier heerlijke omeletten te bereiden.

Hak de basilicum fijn en meng het met de kwark. Voeg naar smaak peper toe.

Snijd de cherrytomaten in vieren.

Verdeel het kaasmengsel en de tomaten gelijkmatig over de omeletten. Rol elke omelet op.

Snijd schuin en serveer gelijk.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	184 kcal	4g	15 g	12 g



Heerlijke Kruidenworstjes

Voor acht personen

20 minuten

250 g gekruid gehakt

2 eetlepels fijngehakte salie

2 eetlepels fijngehakte
basilicum

1 eetlepel kokosolie

Meng het gehakt met zout, peper, salie en basilicum in een kom. Vorm er acht worstjes van.

Verwarm kokosolie in een ruime pan met een antiaanbaklaag op een middelhoog vuur. Bak de worstjes totdat ze mooi bruin en volledig gaar zijn.

Serveer warm of bewaar in de koelkast voor een later moment.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	87 kcal	0 g	6 g	7 g



Vulling van ei en Avocado's

Voor twee personen

20 minuten

3 gekookte eieren

1 klein teentje knoflook, fijn gesneden

1 avocado

1 theelepel citroenextract

1 eetlepel olijfolie

3 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes

Pel de gekookte eieren en snijd ze fijn. Doe de eieren in een kom en voeg er gehakte knoflook, blokjes avocado en koriander aan toe.

Besprenkel met citroensap en olijfolie. Voeg zout en peper toe naar smaak en meng voorzichtig.

Garneer met een overvloed aan koriander. Serveer direct op brood of zo.

Voedingswaarde per serving	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	317 kcal	11 g	12 g	25 g



Eiwitrijke Kwarkpannenkoeken

Voor vier personen

20 minuten

250 g magere Franse kwark

3 eieren, dooiers en eiwitten
van elkaar gescheiden

1 theelepel vanille-extract

1 eetlepel kokoszoetstof

3 volle eetlepels bloem

Meng de kwark, eidooiers, vanille-extract en bloem in een kom. Roer tot een zacht mengsel.

Klop in een aparte kom de eiwitten en kokossuiker tot een stevig schuim.

Spatel de eiwitten door het kwarkmengsel tot een mooi beslag.

Verwarm een pan met een antiaanbaklaag op een middelhoog vuur. Schep voor elke pannenkoek 2 eetlepels beslag in de pan. Bak de pannenkoek 3 minuten tot hij een mooie goudbruine kleur heeft, draai hem om en bak hem nog eens 2 minuten.

Serveer warm met Griekse yoghurt, honing en bessen.
(niet inbegrepen in de voedingswaarden onderaan)

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	146 kcal	11 g	12 g	6 g



Tropische Granola

Geschikt voor 20
personen

2 uur en 20 minuten

165 g ananas (op sap),
blokjes gesneden

5 Medjool dadels, ontpit en
grof gesneden

2 eetlepels sinaasappelsap

1 eetlepel vanille-extract

1 theelepel kaneelpoeder

4 eetlepels vloeibare
kokosolie

400 g amandelen, grof
gesneden

150 g cashewnoten, grof
gesneden

90 g ongezoete
kokosvlokken

70 gram zonnebloempitten

Verwarm de oven voor op 120 °C en bedek twee bakplaten met bakpapier.

Meng de ananas, dadels, sinaasappelsap, vanille en kaneel in een keukenmachine tot een zacht mengsel. Voeg de gesmolten kokosolie toe en mix tot 1 geheel.

Meng in een grote kom de amandelen, cashewnoten, kokosvlokken, zonnebloempitten en een vleugje zout. Voeg het ananasmengsel toe en roer alles goed door elkaar.

Verdeel de granola gelijkmatig over de bakplaten.

Bak het gerecht ongeveer 2 uur, roer het elke 20 minuten om en draai de bakplaten na 1 uur om. Houd het de laatste 30 minuten goed in de gaten om aanbranden te voorkomen. Haal het uit de oven zodra het een mooie goudbruine kleur heeft.

Laat ze afkoelen voordat je ze luchtdicht verpakt

Bewaren: De granola kan tot wel twee weken in luchtdichte verpakking worden bewaard.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	277 kcal	15 g	7 g	21 g



Eieren met gerookte Makreelpasta

Voor vier personen

10 minuten

4 gekookte eieren

200 g gerookte makreel

1 kleine ui, fijn gesneden

Vier kleine augurken,
fijngesneden.

2 eetlepels mayonaise
(friteslijn)

2 eetlepels Griekse yoghurt

fijngesneden bieslook

Pel de hardgekookte eieren en snijd ze in kleine stukjes. Doe het in een kom.

Maak de makreel graatvrij en snijd hem in stukjes. Voeg de makreel toe aan de kom met de eieren.

Voeg de ui en augurken toe.

Breng op smaak met zout en peper. Voeg mayonaise, yoghurt en bieslook toe. Roer alles goed door elkaar.

Serveer met brood, groenten of gewoon op zichzelf.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	233 kcal	3g	17 g	17 g



Ontbijtmuffins met eieren, broccoli en ham

Voor zes personen

20 minuten

½ broccoli

5 eieren

1 teentje knoflook,
fijnggehakt

4 plakjes ham, in kleine
stukjes gesneden

30 gram geraspte kaas

Verwarm de oven voor op 180°C.

Kook de broccoli gedurende 3 minuten, giet hem af en snijd hem fijn.

Klop de eieren in een kom tot ze luchtig zijn. Voeg de fijngehakte knoflook toe, samen met een snufje zout en peper voor de smaak.

Vet een muffinvorm in. Verdeel de broccoli, ham en kaas gelijkmatig over de vormpjes.

Giet het eimengsel in elk vormpje. Bak het gedurende 10-15 minuten of totdat het mooi gestold is.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	90 kcal	1 g	8 g	6 g



Eiwitrijke Ontbijtkom met gebakken ei, spek en Avocado

Voor één persoon

10 minuten

2 plakjes spek

2 hardgekookte eieren, in blokjes gesneden

½ grote avocado, in blokjes gesneden

1 eetlepel rode ui, fijngehakt

1 eetlepel fijngesneden rode paprika

Bak het spek in een pan met een antiaanbaklaag totdat het lekker knapperig is.

Laat het iets afkoelen en snijd het daarna fijn.

Combineer de bacon, eieren, avocado, ui en paprika in een kom.

Breng op smaak met zeezout en versgemalen peper. Serveren maar!

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	373 kcal	10 g	27 g	25 g



Roerei met een Aziatische twist

Voor één persoon

10 minuten

3 eieren

tamari (of andere
sojasaus), enkele druppels

2 eetlepels fijngehakte
koriander (plus extra voor
de garnering)

¼ avocado

½ theelepel zwarte
sesamzaadjes

Scheid de eidooiers van de eiwitten. Meng de eidooiers met tamari en fijngehakte koriander.

Verwarm een pan met een antiaanbaklaag op een middelhoog vuur. Bak het eiwit totdat het bijna gestold is.

Zet het vuur laag. Spatel het eidooiermengsel erdoor en roer het goed door voor 30 seconden tot er een romige massa ontstaat.

Serveer met zwarte sesamzaadjes en een overvloed aan koriander. Voeg er plakjes avocado aan toe.

Serveersuggestie: Heerlijke knapperige toast!
(niet opgenomen in de voedingswaarden onderaan)

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	315 kcal	7 g	20 g	23 g



Geroosterde Courgettefrietjes

Voor vier personen

35 minuten

2 courgettes

1 teentje knoflook,
fijngeperst

1 ei

1 theelepel (plantaardige)
melk

4 eetlepels paneermeel

1 theelepel gedroogde
oregano

1 theelepel gedroogde tijm

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Snijd de courgette in reepjes, vergelijkbaar met frietjes. Zet deze apart.

Klop het ei in een kom met (plantaardige) melk, knoflook, oregano, tijm en een vleugje zout en peper. Zet het opzij.

Vet een bakplaat in met een eetlepel olijfolie.

Verspreid de broodkruimels over een bord.

Dompel elk courgettestaafje onder in het eimengsel, omhul het met paneermeel en plaats het op de bakplaat.

Bak de frietjes 15 minuten in de oven, draai ze regelmatig om en geef ze tijdens het bakken een mooie glans met 2 eetlepels olijfolie.

Breng indien nodig op smaak met zout en serveer.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	156 kcal	8 g	4g	12 g



Tofu-loempia's met Caesarsaus

Voor vier personen

25 minuten

100 g tofu

1 eetlepel kokosolie

4 blaadjes romaine sla, in
fijne reepjes gesneden

½ avocado, in schijfjes

2 eetlepels geraspte
Parmezaanse kaas

4 eetlepels Caesar
saladedressing

4 rijstvellen (rijstpapier)

Snijd de tofu in twee smalle rechthoeken en dep ze voorzichtig droog met een handdoek om het overtollige vocht te verwijderen.

Verwarm kokosolie in een pan op een gemiddeld vuur. Bak de tofu 4-5 minuten aan elke kant tot deze een mooie goudbruine kleur heeft. Haal de tofu uit de pan, laat deze afkoelen en snijd in 8 mooie repen.

Dompel een rijstvel onder in warm water totdat hij zacht is en leg hem daarna op een vochtige handdoek.

Voeg tofureepjes, avocado, Parmezaanse kaas en frisse sla toe aan het midden.

Vouw de zijkanten naar binnen en rol het geheel stevig op. Plaats het op een vochtig bord, bedekt met een handdoek. Herhaal deze stap met de overige deegvellen.

Serveer gelijk met Caesar-dressing.

Tip: Om plakken te vermijden, houd je vingers vochtig wanneer je rijstvellen gebruikt.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	170 kcal	15 g	5 g	10 g



Verrukkelijke Maïsbeignets

Voor ... personen

30 minuten

280 g biologische maïs,
goed uitgelekt

1 bosje koriander, fijn
gesneden

rasp van 1 citroen

120 g boekweitmeel

185 ml ijskoud water

4 theelepels kokosvet

Meng in een grote kom de maïs, koriander en citroenschil. Breng op smaak met zout en peper. Roer daarna de boekweitbloem en het water erdoor tot een zacht mengsel.

Verwarm kokosolie in een antiaanbakpan op hoog vuur. Schep het mengsel erin en bak de beignets in porties van vier, waarbij je ½ theelepel olie per beignet gebruikt.

Bak elke beignet 2-3 minuten aan elke kant tot ze een mooie goudbruine kleur hebben.

Let op: één beignet staat gelijk aan één portie.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	124 kcal	19 g	3g	4g



Groene erwten- en Tofu-pasta

Voor twee personen

10 minuten

100 g groene erwten, diepvries

50 g tofu, verkruimeld

¼ avocado

1 handje muntblaadjes

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel citroensap

Ontdooi de bevroren erwten in een kom met heet water.

Doe de erwten, verkruimelde tofu, avocado, muntblaadjes, olijfolie en citroensap in een blender. Voeg zout en peper toe naar smaak. Mix tot een zachte massa.

Voeg naar wens extra munt- of citroensap toe om de smaak te versterken.

Serveer met toast (niet opgenomen in de voedingswaarden beneden).

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	172 kcal	10 g	6 g	12 g



Hummus van zwarte Bonen

Voor acht personen

5 minuten

1 blik zwarte bonen van 400 g, houd het kookwater apart.

1 teentje knoflook, fijngehakt

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels tahin

2 eetlepels limoensap

½ theelepel zeezout

¼ theelepel cayennepeper

Meng ¼ kopje kookwater van zwarte bonen in een keukenmachine met knoflook, olijfolie, tahin, limoensap, zout en cayennepeper tot een zijdezachte massa.

Voeg de zwarte bonen toe en mix gedurende 1-2 minuten tot een zachte textuur.

Serveer met groenten of knäckebröd.

Bewaar in een hermetisch afgesloten verpakking in de koelkast maximaal voor een week.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	98 kcal	8 g	3g	6 g



Boerenkool Tofusalade met Pindasaus

Voor vier personen

20 minuten

400 g biologische tofu
90 g boerenkool, gesneden
100 g rode kool, fijngehakt
1 rode paprika, in blokjes gesneden
30 g geraspte wortel
1 eetlepel kokosolie

Dressing:

3 eetlepels pindakaas
2 eetlepels kokosmelk
1 eetlepel rijstazijn
1 eetlepel honing
1 eetlepel sojasaus, sap van een halve limoen, ½ theelepel chilivlokken
1-2 eetlepels water (pas aan naar jouw smaak)

Wikkel de tofu in een schone handdoek en oefen druk uit om het vocht eruit te persen.

Meng de gesneden boerenkool, de fijngehakte rode kool en de geraspte wortel in een grote kom.

Klop alle ingrediënten voor de dressing in een kom tot een zacht mengsel.

Verwarm kokosolie in een koekenpan op een middelhoog vuur. Snijd de tofu in reepjes, breng op smaak met zout en peper en bak ze 5 minuten aan elke kant tot ze een mooie goudbruine kleur hebben.

Verdeel de salade over de kommen, leg de tofu er bovenop, besprenkel met de dressing en breng eventueel op smaak met zwarte peper.

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	273 kcal	15 g	15 g	17 g



Salademix met gerookte zalm en Aardbeien

Voor twee personen

5 minuten

60 g veldsla, rucola of een combinatie hiervan

100 g gerookte zalm, in stukjes gescheurd

125 g mozzarellabolletjes, in kleine stukjes gescheurd

150 g aardbeien, doormidden gesneden

Een handvol basilicumblaadjes

Dressing:

1 eetlepel honing

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel citroensap

1 theelepel

honingmosterd

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kom.

Verdeel de sla over twee borden en garneer met de overige ingrediënten.

Besprenkel de salade met de dressing. Voeg zwarte peper toe voor extra smaak en serveer gelijk.

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	371 kcal	17 g	24 g	23 g



Kip met Avocado en Komkommersalade

Voor vier personen

25 minuten

½ krop ijsbergsla, in fijne reepjes gesneden

12 basilicumblaadjes, met de hand gescheurd

1 avocado, in stukjes gesneden

2 theelepels citroensap

½ komkommer, geschild en in schijfjes gesneden

4 eetlepels fijngehakte walnoten

300 gram kipfilet

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel mosterd

1 eetlepel honing

3 eetlepels yoghurt

1 eetlepel mayonaise

1 teentje knoflook, fijngehakt

Meng de gesneden sla met de basilicum in een grote kom. Verdeel het mengsel over 4 serveerschalen.

Kruid de kip met zout en wrijf hem in met olijfolie. Verhit een droge pan op middelhoog vuur en bak de kip 5 minuten aan elke kant tot hij lekker goudbruin is.

Meng mosterd en honing tot een fijne mix. Bestrijk de filets met de helft van deze heerlijke saus, draai ze om en bak ze anderhalve minuut. Herhaal dit proces aan de andere kant. Laat ze even afkoelen en snijd ze daarna in stukjes.

Snijd de avocado in mooie blokjes en besprenkel deze met verfrissend citroensap. Snijd de komkommer in plakjes.

Meng yoghurt, mayonaise en fijngehakte knoflook voor de knoflooksaus. Breng op smaak met zout en peper.

Versier de salade met kip, avocado, komkommer en walnoten. Druppel er knoflooksaus over en serveer.

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	320 kcal	14 g	21 g	20 g



Salade met gerookte ham, peer en walnoten

Voor twee personen

15 minuten

125 gram rucola

1 rijpe peer, geschild, in kwarten gesneden en in schijfjes gesneden.

85 g blauwe kaas, in blokjes gesneden

100 g gerookte ham, in fijne reepjes gesneden

4 eetlepels fijngehakte walnoten

Dressing:

1 eetlepel olijfolie

2 theelepels citroensap

1 eetlepel ahornsiroop

zeezout en versgemalen

zwarte peper, naar eigen smaak

Combineer alle ingrediënten voor de dressing in een kom en breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de rucola gelijkmatig over twee kommen.

Garneer met de andere ingrediënten.

Besprenkel de salades met de dressing en serveer ze gelijk.

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	486 kcal	20 g	25 g	34 g



Griekse Komkommersalade

Voor twee personen

10 minuten

1 komkommer

250 g cherrytomaten,
doormidden gesneden

2 lente-uitjes, fijngehakt

100 g fetakaas, in blokjes
gesneden

30 g zwarte olijven, zonder
pit

Dressing:

1 theelepel gedroogde
oregano

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels olijfolie

1 grote teentje knoflook,
geperst

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kom en zet deze apart.

Snijd de komkommer in spiraalvormige slierten. Verdeel de slierten in stukjes van 5-7 cm en doe ze in een kom.

Voeg de andere ingrediënten toe aan de kom met komkommer.

Besprenkel de salade met de dressing en meng het goed.

Verdeel de salade over twee borden en serveer gelijk.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	343 kcal	15 g	10 g	27 g



Salade van gemalen Komkommer en Zalm

Voor twee personen

10 minuten

1 rode paprika, in blokjes gesneden

1 komkommer, geplet en in stukjes gesneden

1 teentje knoflook, in fijne plakjes gesneden

een handvol verse koriander, fijngehakt

170 gram gerookte zalmfilets

Dressing:

sap van 1 limoen

1 eetlepel vissaus

1 eetlepel rijstazijn

1 eetlepel sesamolie

1 eetlepel zwarte

sesamzaadjes

Combineer de rode paprika, komkommer, gesneden knoflook en fijngehakte koriander in een grote kom.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een andere kom.

Besprenkel de groenten met de dressing en meng alles goed door elkaar.

Verdeel de salade gelijkmatig over twee borden.

Verkruimel de zalm en leg deze er bovenop.

Breng op smaak met zwarte peper en serveer gelijk.

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	351 kcal	13 g	23 g	23 g



Eiwitrijke Koningsmaaltijd Salade

Voor twee personen

10 minuten

1 eetlepel mayonaise
(friteslijn)

2 eetlepels Griekse yoghurt
(mager)

1 theelepel curry poeder

150 g voorgekookte en
afgekoelde kip, in blokjes
gesneden

40 g gedroogde abrikozen,
in kleine stukjes gesneden

1 stengel selderij, fijn
gesneden

Meng in een kom de mayonaise, Griekse yoghurt en
kerriepoeder tot een gladde mix.

Voeg de kip, abrikozen en selderij toe. Breng op smaak met
zout en peper en meng alles goed door elkaar.

Serveer als hoofdgerecht of gebruik het als beleg voor een
sandwich.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	228 kcal	14 g	25 g	8 g



Gegrilde groentesalade met tonijn en pistachenoten

Voor vier personen

20 minuten

1 citroen, geraspt en
geperst

160 g tonijn uit blik (in
water)

15 gram verse
muntbladeren

1 teentje knoflook, fijn
geperst

2 courgettes

350 g asperges

50 g pistachenoten,
fijngehakt

Giet de tonijnolie in een kom.

Voor de dressing combineer je de citroenschil, het
citroensap, de tonijnolie, de muntblaadjes en de knoflook in
een blender tot een zacht geheel. Breng op smaak met zout
en peper.

Snijd de courgettes in mooie plakjes en breng ze op smaak
met een snufje zout en peper. Verwarm een grillpan op een
middelmatig vuur. Gril de courgettes gedurende 6 minuten,
draai ze halverwege om. Gril de asperges voor 4 minuten,
draai ze halverwege om.

Plaats de gegrilde groenten in een kom en meng ze met de
dressing.

Verdeel de groenten en tonijn over vier borden. Strooi er
gehakte pistachenoten overheen en serveren maar.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	210 kcal	13 g	17 g	10 g



Kalkoensalade vol Eiwitten

450 g gekookte
kalkoenborst, in fijne plakjes
gesneden

70 g witte kool, fijngehakt

70 g rode kool, fijngehakt

1 rode paprika, fijngehakt

1 grote wortel, fijn geraspt

6 radijsjes, fijngehakt

100 gram taugé

3 groene uien, fijn gesneden

4 eetlepels fijngehakte
koriander

3 eetlepels geroosterde
sesamzaadjes

30 gram fijngehakte
amandelen

Dressing:

4 eetlepels tahin

4 eetlepels water

4 eetlepels citroensap

1 teentje knoflook,

fijngehakt en vol smaak

1 eetlepel honing

Voor vijf personen

25 minuten

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een
keukenmachine tot een zacht geheel. Zet opzij.

Meng in een aparte kom alle ingrediënten voor de salade
goed door elkaar.

Giet de dressing over de salade en meng alles weer door
elkaar.

Direct serveren of in de koelkast plaatsen.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	398 kcal	19 g	40g	18 g



Heerlijke Loempia's met Zalm

Voor vier personen

15 minuten

4 vellen rijstpapier

koriander

200 gram zalm, in vier
stukken gesneden

1 eetlepel kokosolie

2 eetlepels tamari (of
andere sojasaus)

Breng een bescheiden hoeveelheid water aan de kook. Haal het van het vuur. Dompel elk rijstvel gedurende 30 seconden in het water en leg het daarna voorzichtig plat op een vochtige doek.

Leg korianderblaadjes, zalm en zwarte peper op elk vel. Rol het geheel op.

Verwarm kokosolie in een pan op een middelhoog vuur. Bak de loempia's gedurende 2 minuten aan elke kant tot ze een prachtige goudbruine kleur hebben.

Plaats de kip op een keukenpapiertje om te laten uitlekken. Serveer met tamari en eventueel een frisse salade.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	138 kcal	9 g	12 g	6 g



Kabeljauw in een romige saus met Courgettepasta

Voor twee personen

30 minuten

300 gram kabeljauwfilet

1 theelepel paprikapoeder

1 theelepel kurkuma

1 theelepel oregano

½ theelepel chilipoeder

1 eetlepel boekweitmeel

4 eetlepels groentebouillon

5 eetlepels room, zuivel of plantaardige variant

3 eetlepels fijngehakte bieslook

2 middelgrote courgettes

1 eetlepel olie

1 teentje knoflook, fijngehakt

4 zongedroogde tomaten, in kleine stukjes gesneden

Snijd de kabeljauw in stukken. Kruid met zout, peper, paprikapoeder, kurkuma, oregano en chilipoeder. Bestrooi met boekweitmeel.

Verwarm 2 eetlepels olie in een pan op een middelhoog vuur. Bak de kabeljauw 5 minuten aan elke kant tot hij een mooie gouden kleur heeft.

Meng de room met de warme groentebouillon. Giet dit over de kabeljauw. Breng aan de kook en laat daarna 2-3 minuten zachtjes pruttelen. Voeg de bieslook toe en laat nog 1-2 minuten pruttelen.

Gebruik een juliennesnijder, spiraalsnijder of groenteschiller om courgettenoedels te maken.

Verwarm 1 theelepel olie in een andere pan op een middelhoog vuur. Bak de knoflook gedurende 30 seconden. Voeg de courgettenoedels toe en laat ze 3-4 minuten koken tot ze zacht zijn. Breng op smaak met zout en peper. Meng de zongedroogde tomaten erdoor voordat je de pan van het vuur haalt.

Verdeel de courgettepasta over twee kommen. Plaats op elke kom een heerlijk stuk kabeljauw en lepel er de smaakvolle saus overheen.

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	242 kcal	17 g	21 g	10 g



Jerk Chicken met Kokos Bloemkoolrijst

Voor vier personen

30 minuten

450 g kipfilet
400 g bloemkoolrijst
2 eetlepels kokosolie
1 ui, in blokjes gesneden
3 teentjes knoflook, fijngehakt
240 ml romige kokosmelk uit blik
1 limoen, geraspt en geperst
een handvol koriander, fijngehakt (voor de afwerking)
limoen partjes

Marinade:

1 theelepel gedroogde tijmblaadjes
1 theelepel gemalen piment
2 eetlepels bruine suiker ½ theelepel zout ½ theelepel peper
2 theelepels knoflookpoeder, ½ theelepel kaneel, ½ theelepel cayennepeper
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels limoensap

Meng de ingrediënten voor de marinade in een kom. Voeg de kipfilets toe en zorg ervoor dat ze volledig bedekt zijn met de marinade. Laat ze minimaal 15 minuten of een hele nacht marineren.

Verwarm 1 eetlepel kokosolie in een pan op middelhoog vuur. Bak de fijngehakte ui 3 minuten tot hij zacht is.

Voeg de fijngehakte knoflook en bloemkoolrijst toe. Bak gedurende 2 minuten en giet vervolgens de kokosmelk erbij. Laat 10 minuten koken totdat de kokosmelk is opgenomen. Haal van het vuur en meng de limoenschil en het limoensap erdoor. Breng op smaak met zout en peper.

Verwarm de overgebleven 1 eetlepel kokosolie in een andere pan op middelhoog vuur. Bak de kip 8-10 minuten, draai hem af en toe om, totdat hij volledig gaar en mooi goudbruin is.

Serveer de kip op een bed van bloemkoolrijst. Garneer met fijngehakte koriander en partjes limoen.

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	369 kcal	17 g	28 g	21 g



Kruidige Kip - Aspergesalade

Voor vier personen

40 minuten

2 citroenen
1 ½ eetlepel oregano
1 ½ eetlepel olijfolie
2 theelepels fijngehakte
knoflook
600 gram kipfilet
225 g asperges
8 lente uitjes
1 theelepel kokosolie
1 ½ eetlepel witte wijnazijn
120 g rucola

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Rasp 2 eetlepels citroenschil en snijd daarna de citroenen doormidden.

Meng de citroenschil, oregano, olijfolie en knoflook in een kom. Voeg de kip toe, breng op smaak met zout en peper en zorg ervoor dat alles goed met elkaar vermengd is.

Leg de kip en de citroenhelften op een bakplaat. Bak ze 20-25 minuten tot ze perfect gaar en goudbruin zijn. Laat ze iets afkoelen en snijd ze daarna in stukjes.

Verwarm kokosolie in een koekenpan op een middelhoog vuur. Bak de asperges en lente uitjes gedurende 3-4 minuten tot ze gaar zijn, en draai ze af en toe om. Snijd ze in stukken van 5 cm.

Leg de rucola op de borden; garneer met asperges en lente-uitjes. Besprenkel met witte wijnazijn, breng op smaak met zout en peper en serveer met kip en geroosterde citroenhelften.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra- ten	Eiwit	Vet
	275 kcal	8 g	36 g	11 g



Gepaneerde Quinoa Kipnuggets

Voor vier personen

45 minuten

450 g kipfilet, in blokjes gesneden

185 g gekookte quinoa

1 ei, luchtig geklopt

4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

1 eetlepel gedroogde kruiden naar eigen voorkeur

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Verdeel de gekookte quinoa gelijkmatig over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak gedurende 20-25 minuten, en roer af en toe tot de quinoa heerlijk knapperig is. Laat het daarna afkoelen op een bord.

Verhoog de temperatuur van de oven naar 200 °C.

Klop het ei, voeg de Parmezaanse kaas en de gedroogde kruiden toe in een kom en meng alles goed door elkaar.

Dompel de kipstukjes onder in het eimengsel en omhul ze daarna met quinoa.

Plaats de koekjes op een bakplaat bekleed met bakpapier. Bak ze 15-20 minuten, totdat ze heerlijk krokant zijn.

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	227 kcal	10 g	31 g	7 g



Roerbakshotel met Rundvlees en Courgettepasta

Voor vier personen

15 minuten

4 eetlepels tamari (of andere sojasaus)

1 eetlepel xylitol/
suikervervanger

2 eetlepels rijstwijnazijn

450 g mager rundergehakt

2 eetlepels sesamolie

1 eetlepel verse gember, fijn
geraspt

3 teentjes knoflook,
fijnggehakt

2 middelgrote courgettes,
spiraal gesneden

Meng de sojasaus, rijstazijn en zoetstof tot een mix en zet het apart.

Verwarm een pan met een antiaanbaklaag op een middelhoog vuur. Bak het rundvlees gedurende 7-10 minuten tot het perfect gaar is. Schuif het rundvlees daarna naar één kant van de pan. Voeg in de vrijgekomen ruimte sesamolie, gember en knoflook toe en bak dit gedurende 1 minuut.

Giet de saus erbij en roer goed door zodat het rundvlees er volledig mee omhuld is. Laat het gedurende 1 minuut koken.

Verwarm de spiraalvormig gesneden courgette kort samen met het sappige rundvlees voor een heerlijk gerecht

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	382 kcal	5 g	23 g	30 g



Garnalen Tom Yum Soep

Voor vier personen

15 minuten

1 liter groentebouillon
2 eetlepels Tom Yum-pasta

100 ml kokosmelk in blik
225 g gehakte tomaten in blik

100 g shiitake-champignons, grof gesneden

200 gram garnalen, gepeld en vrijgemaakt van het darmkanaal.

2 eetlepels vissaus

1 eetlepel limoensap

verheugende koriander

Vers brandende chilipeper

Giet de groentebouillon in een pan en voeg de Tom Yum-pasta toe. Laat het geheel op middelhoog vuur tot leven komen.

Roer de kokosmelk, tomaten en champignons erdoorheen. Laat het 5 minuten koken tot ze perfect gaar zijn.

Voeg de garnalen toe en bak ze gedurende 1 minuut tot ze een prachtige roze kleur hebben.

Haal het van het vuur en breng op smaak met vissaus en limoensap.

Garneer met frisse koriander en pittige chilipeper voor het serveren.

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	137 kcal	10 g	13 g	5 g



Geroosterde zalm met een verwarmende quinoasalade

Voor vier personen

25 minuten

1 rode paprika

1 eetlepel olijfolie

520 gram zalmfilet

1 theelepel zalm kruidenmix

200 g suikererwten

1 liter bruisend water

250 g gekookte quinoa

2 handvol verse peterselie

2 eetlepels verse bieslook

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de rode paprika in mooie reepjes. Verhit olijfolie op een middelhoog vuur en roerbak de paprika's gedurende 5 minuten.

Leg de zalmfilets op een met bakpapier beklede bakplaat. Geef ze een heerlijke smaak en bak ze gedurende 10 minuten.

Blancheer de sugarsnaps in bruisend kokend water. Voeg de erwten en quinoa toe aan de kleurrijke paprika's. Verwarm gedurende 4 minuten, terwijl je af en toe roert.

Hak de peterselie en bieslook fijn en voeg dit toe aan de quinoa.

Serveer de quinoasalade naast de gebakken zalm.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	307 kcal	19 g	33 g	11 g



Eiwitrijke Muffins met Aardbeien

100 g aardbeien, fijn gesneden

4 eetlepels pure chocolade (75%), grof gesneden

120 g havermeel

4 eetlepels vanille-eiwitpoeder

1 eetlepel citroensap

rasp van een halve citroen

2 eetlepels stevia/suikervervanger

½ theelepel bakpoeder

een vleugje zeezout

snufje kaneel

1 eetlepel vloeibare kokosolie

100 g (ongeveer 3 grote eieren) eiwitten

2 eetlepels ongezoete amandelmelk

125 g magere Griekse yoghurt

1 theelepel vanille-extract

Maakt twaalf

35 minuten

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Combineer alle droge ingrediënten in een grote kom.

Meng alle vloeibare ingrediënten in een aparte kom tot een glad mengsel.

Roer het vochtige mengsel langzaam door de droge ingrediënten totdat alles goed gemixt is. Spatel de aardbeien en het merendeel van de chocolade erdoor, houd een klein beetje apart voor de afwerking.

Bekleed een muffinvorm met papieren vormpjes en spuit deze in met olie.

Verdeel het beslag gelijkmatig over de vormpjes en garneer met de overgebleven chocolade.

Bak 23-25 minuten tot het een stevige textuur heeft en een mooie lichtbruine kleur krijgt.

Laat de koekjes 10 minuten rusten in de bakvorm en plaats ze vervolgens op een rooster om helemaal af te koelen.

Bewaaradvies: Bewaar muffins in een goed afgesloten verpakking gedurende 1-2 dagen op kamertemperatuur of 5-7 dagen in de koelkast.

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	108 kcal	12 g	6 g	4g



Yoghurt & pindakaas Eiwit creatie

Voor twee personen

5 minuten

250 g romige Griekse
yoghurt

2 eetlepels pindakaas
(100%) of amandelpasta

2 theelepels stevia/
suikervervanger

Klop alle ingrediënten in een kom tot een luchtige massa.

Verdeel het gerecht over twee kommen en versier het naar
wens.

Serveersuggesties: schijfjes banaan, granola, bosbessen
(niet inbegrepen in de voedingswaarden hieronder).

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	219 kcal	14 g	16 g	11 g



Heerlijke Bananen- en Aardbeientaart

Geschikt voor 16
personen

1 uur en 10 minuten

Vier kleine rijpe bananen

130 g tarwebloem

60 g boekweitmeel

4 eetlepels vloeibare
kokosolie

2 eetlepels stevia of xylitol

1 ei

1 theelepel rijsmiddel

100 g aardbeien,
doormidden gesneden

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Pureer de bananen in een keukenmachine tot een zacht geheel.

Voeg het ei, de kokosolie en de xylitol toe en meng tot een zijdezacht geheel. Voeg daarna de tarwebloem, boekweitmeel en het bakpoeder toe en meng tot een mooi beslag.

Giet het beslag in een ingevette taartvorm en versier met halve aardbeien.

Bak gedurende 60 minuten of tot ze een goudbruine kleur hebben en een tandenstoker er schoon uitkomt.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	116 kcal	18 g	2g	4g



Ferrero Rocher Energieballetjes

Voor twaalf personen

10 minuten

180 g hazelnoten, met 12 hele hazelnoten voor de vulling.

2 eetlepels cacaopoeder

2 eetlepels ahornsiroop

1 theelepel vanille-extract

een vleugje zeezout

2 eetlepels stukjes donkere chocolade

Doe 240 ml hazelnoten in een keukenmachine en mix tot ze fijngehakt zijn. Voeg daarna cacaopoeder, agavesiroop, vanille-extract, zeezout en chocoladestukjes toe.

Mix tot het mengsel een klonterige textuur krijgt. Voeg, indien nodig, 1-2 theelepels water toe als het te droog is.

Rol het mengsel tot kleine balletjes en verstop in elk balletje een hele hazelnoot.

Direct serveren of in de koelkast plaatsen.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	126 kcal	6 g	3g	10 g



Amandel- en kokos Energiebolletjes

Voor zes personen

10 minuten

120 g amandelmeel

2 eetlepels honing of
ahornsiroop

1 theelepel vloeibare
kokosolie

½ theelepel citroensap

2 eetlepels geraspte kokos
of maanzaad

Meng amandelmeel, honing en gesmolten kokosolie in een kom. Gebruik je handen om alles grondig door elkaar te roeren.

Voeg citroensap toe en vorm het mengsel daarna tot 6 ronde balletjes.

Rol elk balletje door geraspte kokos of maanzaad heen.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	164 kcal	10 g	4g	12 g



Mocha energiebolletjes

Voor tien personen

2 uur en 10 minuten

85 g pure chocolade (70-80% cacao)

Smelt de chocolade in een kom in de magnetron tot een zijdezachte massa.

5 eetlepels kokosmelk

Verwarm de kokosmelk, oploskoffie en suiker in een steelpan tot het net begint te koken.

2 eetlepels
kokosbloesemsuiker

Meng de amandelboter met een snufje zeezout tot een zijdezacht geheel.

2 eetlepels oploskoffie

Schenk het warme mengsel over de gesmolten chocolade en roer totdat alles perfect is samengevoegd.

2 eetlepels amandelpasta

een vleugje zeezout

Dek af met plasticfolie en laat het 2 uur in de koelkast staan tot het stevig is.

2 eetlepels cacaopoeder

Bestrooi een schoon oppervlak met een fijne laag cacaopoeder. Neem een lepel van het chocolademengsel, vorm er een perfect balletje van en rol het door het cacaopoeder. Herhaal dit proces totdat je 10 prachtige balletjes hebt.

Serveer op kamertemperatuur en bewaar in de koeling.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	112 kcal	8 g	2g	8 g



Crème Brûlée

Voor vier personen

1 uur en 10 minuten

1 vanillestokje (of 5 ml
vanille extract)

200 ml romige kokosmelk
uit blik

400 ml ongezoete
amandelmelk

4 eetlepels bruine suiker

2 1/2 theelepel agar-agar
(0 8-10 blaadjes gelatine)

Snijd het vanillestokje doormidden en schraap de zaadjes eruit. Leg beide apart.

Meng de kokosmelk, amandelmelk, de helft van de bruine suiker, agar-agar en het vanillestokje met zaadjes in een pan. Breng het geheel aan de kook en roer regelmatig om de smaken te laten samensmelten. Haal de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen tot kamertemperatuur.

Verwijder het vanillestokje. Giet het mengsel in vier schaaltes en laat het een uur in de koelkast staan om op te stijven.

Bestrooi elk gerecht met de overgebleven bruine suiker. Karamelliseer met een keukenbrander tot de suiker een prachtige goudbruine kleur heeft en begint te bubbelen.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	138 kcal	11 g	1 g	10 g



Gevulde banaan-Chocolade lekkernijen

Geschikt voor 16
personen

1 uur en 30 minuten

3 bananen

85 g pindakaas (100%)

90 gram pure chocolade
druppels

2 theelepels kokosolie

Bekleed een bakplaat met bakpapier voor een moeiteloze bakervaring.

Pel de bananen en snijd ze in mooie plakjes.

Smeer een halve theelepel pindakaas op een plakje banaan en leg er een ander plakje bovenop. Op deze manier creëer je ongeveer 30 heerlijke sandwiches.

Plaats de sandwiches op de bakplaat en laat ze 1 uur invriezen.

Smelt de stukjes chocolade en de kokosolie.

Dompel elke bevroren sandwich onder in de chocolade, zodat de helft prachtig bedekt is.

Plaats het opnieuw op de bakplaat en vries het in totdat de chocolade stevig is geworden.

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	98 kcal	9 g	2g	6 g

OMREKENTABEL VAN CUP NAAR GRAM

INGREDIËNT	1 CUP	$\frac{3}{4}$ CUP	$\frac{2}{3}$ CUP	$\frac{1}{2}$ CUP	$\frac{1}{3}$ CUP	$\frac{1}{4}$ CUP	1 TBSP
Aardappelmeel	160	120	106	80	53	40	10
Aardappelpuree	225	169	150	112	75	56	10
Amandelmeel	110	83	73	55	37	28	7
Arborio rijst	220	165	147	110	73	55	13
Basterd suiker	180	135	120	90	60	45	11,5
Bloem	130	96	86	65	43	32	8
Boter	240	180	160	120	80	60	15
Broodkruim	60	45	40	30	20	15	4
Courgette geraspt	240	180	160	120	80	60	15
Couscous	180	135	120	90	60	45	11
Cranberry's, gedroogd	150	110	100	75	50	40	10
Crème fraîche	250	188	167	125	83	63	15
Fruit vers gehakt	150	110	100	75	50	40	10
Gort, ongekookt	110	83	73	55	37	28	7
Griekse yoghurt	250	188	167	125	83	63	15
Griesmeel	200	150	133	100	67	50	12
Havermout	90	65	60	45	30	22	6
Honing	340	255	227	170	113	85	21
Jam	340	255	227	170	113	85	21
Kaas geraspt	90	65	60	45	30	22	6,5
Kokosbloesemsuiker	240	180	160	120	80	60	15
Kokosmeel	140	105	94	70	47	35	8,5
Kokosolie	240	180	160	120	80	60	15
Kokosrasp	75	56	50	38	25	19	5
Kristalsuiker	200	150	130	100	65	50	12,5
Kwark	230	173	153	115	77	58	14

INGREDIËNT	1 CUP	$\frac{3}{4}$ CUP	$\frac{2}{3}$ CUP	$\frac{1}{2}$ CUP	$\frac{1}{3}$ CUP	$\frac{1}{4}$ CUP	1 TBSP
Macaroni	140	100	90	70	45	35	9
Maïsmeeel	160	120	100	80	50	40	10
Maïzena	120	90	80	60	40	30	15
Margarine	190	140	125	95	65	48	12
Mascarpone	250	188	167	125	83	63	15
Mayonaise	250	188	167	125	83	63	15
Meel	130	96	86	65	43	32	8
Noten gehakt	150	110	100	75	50	40	10
Noten gemalen	120	90	80	60	40	30	7,5
Notenpasta	240	180	160	120	80	60	15
Paneermeeel	150	110	100	75	50	40	10
Panko	150	110	100	75	50	40	20
Parmezaanse kaas	90	65	60	45	30	22	11
Pindakaas	260	195	173	130	87	65	16
Pijnboompitten	125	94	83	63	42	32	7,5
Poedersuiker	125	94	83	63	42	32	7,5
Quinoa, gekookt	200	150	120	100	60	50	13
Quinoa, ongekookt	160	120	100	80	50	40	10
Rijst	190	140	125	95	65	48	12
Rijstbloem	185	139	123	93	62	46	12
Roggemeel	180	135	120	90	60	45	11
Rozijnen, gedroogd	150	110	100	75	50	40	10
Tarwebloem	125	94	83	63	42	32	7,5
Ui, gesnipperd	160	120	100	80	50	40	10
Volkoren meel	120	90	80	60	40	30	15
Wortel, geraspt	110	83	73	55	37	28	7
Zomerfruit, bevroren	110	83	73	55	37	28	7
Zout	300	230	200	150	100	75	20
Zure room	250	188	167	125	83	63	15
Vocht	240 ml	180 ml	160 ml	120 ml	80 ml	60 ml	15 ml

1 oz (1 ounce) = 28,35 gram

BEDANKT

Bedankt voor je interesse in dit digitale receptenboek.
Ik hoop dat je geniet van de heerlijke makkelijke recepten

Binnenkort volgen er nog meer receptenboeken om
makkelijke en gezonde maaltijden te bereiden.

Dus hou de website in de gaten

Liefs.
Josy

www.leefstijl-debaas.nl

info@leefstijl-debaas.nl

