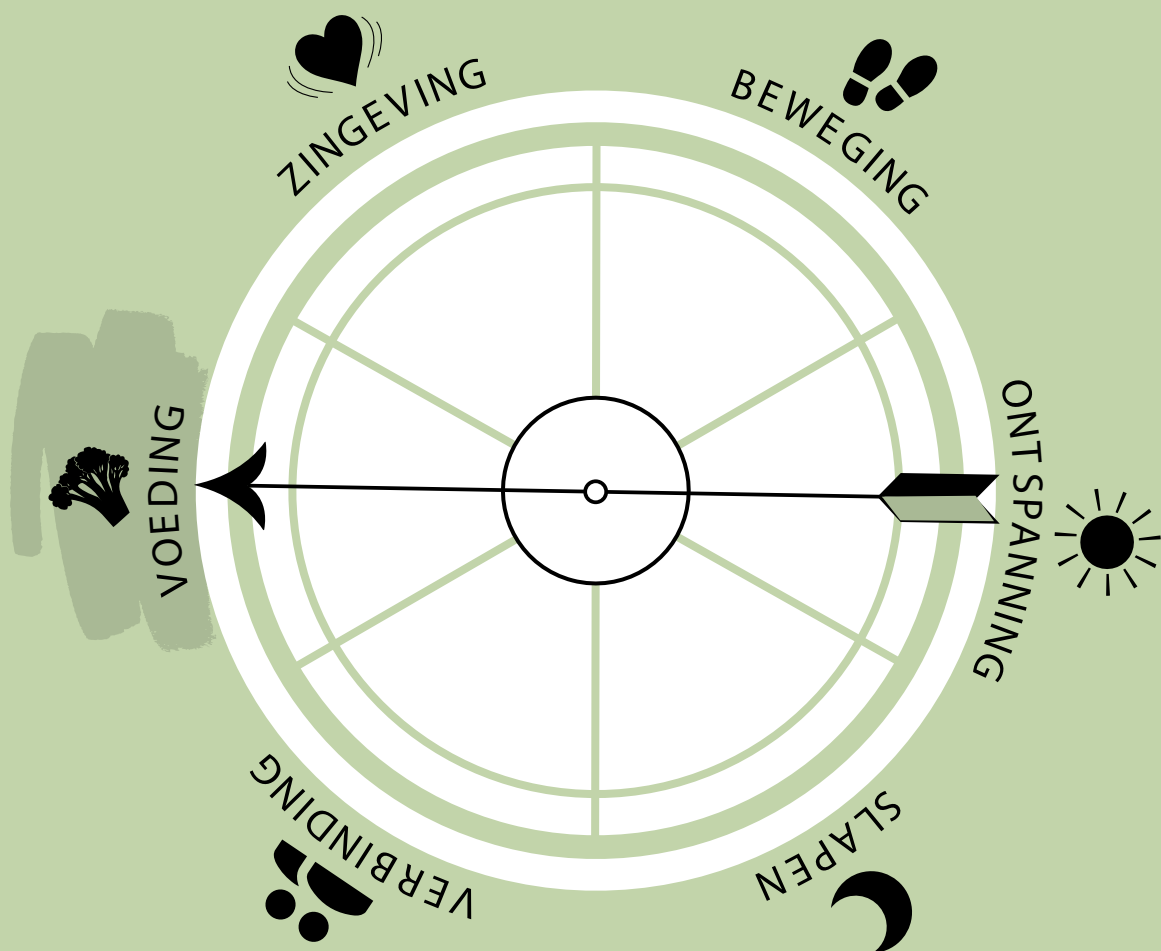


dokter tamara

leefstijlprogramma

week 1



©2022 Online Leefstijlprogramma

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Uiteraard mag het voor eigen gebruik afgedrukt worden.

DISCLAIMER

De uitgever is in geen enkel geval verantwoordelijk voor onvolkomenheden of voor de gevolgen van het toepassen van de adviezen zoals die worden voorgesteld.

We raden je aan contact te zoeken met je (huis)arts of diëtist voor persoonlijke adviezen.

Weekmenu en recepten

Voeding is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl.

Anders eten dan je gewend bent, is best lastig. Tegelijkertijd is het ook een kwestie van gewoon beginnen en doen.

Daar gaan we dan ook mee beginnen! Bijgaand ontvang je het eerste weekmenu van het Online Leefstijlprogramma.

De recepten zijn zo samengesteld dat je in principe genoeg hebt aan drie maaltijden per dag en dat je geen behoefte hebt aan tussendoortjes.

Mocht je toch trek hebben tussendoor, dan krijg daar je in de komende modules en lessen van het Online Leefstijlprogramma tips voor!

De recepten zijn eenvoudig te bereiden en er staat bij voor hoeveel personen het recept is. Onderstaand voorstel voor het weekmenu is gebaseerd op een balans tussen alle essentiële voedingsstoffen. Uiteraard staat het je vrij om af te wisselen, het is een voorstel.

Voorstel weekmenu

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	snelle havermout	quinoa salade	gevulde paprika
Dinsdag	3 à 4 omelet muffins	falafel salade	zalm teriyaki
Woensdag	chocolade banaan	crackers met eiersalade	bonenschotel
Donderdag	crackers noten en appel	zoete aardappel toast	pasta pesto
Vrijdag	noten bowl	bloemkoolsalade	spaghetti al tonno
Zaterdag	bananen pannenkoeken	geroosterde groenten	wiltlof met kabeljauw
Zondag	crêpes met aardbei	gevulde avocado	zoete aardappelcurry

Snelle havermout

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

300 ml amandeldrink ongezoet
4 el pindakaas
6 el chiazaad
50 gr havermout
80 gr blauwe bessen
2 el amandelschaafsel

Bereiding (avond ervoor)

1. Roer de amandeldrink en de pindakaas in een ontbijtbeker of kom met een lepel of vork.
2. Voeg de zaden en havermout toe en roer alles door elkaar.
3. Verdeel over 2 potjes, bekers of kommen.
4. Bewaar in de koelkast.
5. Voeg in de ochtend alleen nog de blauwe bessen toe en het amandelschaafsel als topping.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	593
Vet	39,7 gr
Kh	28,5 gr
Eiwit	21,2 gr
Vezels	15,8 gr

Quinoa- en kikkererwtensalade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

100 gr quinoa
4 tomaten
200 gr komkommer
2 lente uitjes
1 handje peterselie (ca 10 gr)
120 gr kikkererwten of verse gekookte kikkererwten
4 el zonnebloempitten

Ingrediënten dressing

4 el extra vierge olijfolie
2 el limoensap
Versgemalen peper

Bereiding

1. Spoel de quinoa grondig met water. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd in de tussentijd de tomaat en komkommer in stukjes. Knip of snijd de lente ui in fijne ringen en hak de peterselie fijn.
2. Doe de uitgelekte kikkererwten in een kom en voeg de tomaat, komkommer, lente ui en peterselie toe.
3. Zodra de quinoa afgekoeld is, voeg je deze ook toe aan het mengsel. Voeg als laatste de zonnebloempitten toe.

Bereiding dressing

1. Voor de dressing. Klop met een vork de olijfolie samen met de limoensap. Breng op smaak met versgemalen peper.
2. Doe de dressing door de salade heen en meng alles samen.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	556
Vet	39,2 gr
Eiwit	14 gr
Kh	31 gr
Vezels	0,8 gr

Gevulde paprika

Recept voor 2 personen

Portie: 2 halve paprika's per persoon

Ingrediënten

2 rode paprika's

3 el olijfolie

1 kleine ui of ½ ui gesnipperd

200 gr witte champignons in stukjes of plakjes gesneden

1 teentje knoflook geperst

265 gr uitgelekt zwarte bonen (1 pot van 400 gr) of verse zwarte bonen

Versgemalen peper

200 gr verse spinazie

40 gr geraspte Parmezaanse kaas/ mozzarella (optioneel)

50 gr ongezouten cashewnoten gestampt

Bereiding

1. Verwarm de oven op 180 graden en bedek een bakplaat met bakpapier.
2. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten.
3. Leg de paprika's met de open kant naar boven en besprenkel ze met ongeveer 1 eetlepel olijfolie.
4. Bak deze 5 minuutjes in de oven.
5. Fruit de ui en champignons in een verhitte hapjespan met olijfolie. Zet het vuur niet te hoog, anders kan de ui, en later de knoflook te donker en bitter worden.
6. Voeg na ongeveer 3 minuten de geperste knoflook toe en roerbak alles samen.
7. Voeg de zwarte bonen toe en roerbak voor 1 minuut.
8. Breng op smaak met peper naar wens.
9. Voeg hierna de spinazie toe en laat deze slinken.
10. Vul de paprika's met het mengsel en bestrooi met kaas en de gestampte cashewnoten.
11. Bak 15 - 20 minuten in de oven tot de kaas mooi goudbruin is geworden.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	597
Vet	33,4 gr
Eiwit	30,2 gr
Kh	35,7 gr
Vezels	15,6 gr

Omelet muffins

Recept voor 8 muffins, voldoende voor 2 personen

Ingrediënten

3 el olijfolie
150 gr witte champignons
½ rode paprika
½ groene paprika
4 eieren
50 ml volle melk of sojadrink ongezoet
versgemalen peper
25 gram baby spinazie
1 tomaat
50 gr ongezouten gestampte cashewnoten
4 el geraspte mozzarella

Erbij

1 portie fruit, bijvoorbeeld een appel of kiwi

Extra benodigdheden

Muffinvorm

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Verhit een kleine hapjespan met 1 el olijfolie. Snijd in de tussentijd de witte champignons en de paprika's in kleine stukjes.
3. Roerbak de champignons met de paprika's voor 2 minuten.
4. Klop de eieren met de melk of sojadrink op. Breng op smaak met versgemalen peper.
5. Snijd de spinazie fijn en de tomaat in kleine blokjes.
6. Vet een muffinvorm in met olijfolie.
7. Verdeel de roergebakken paprika en champignons, tomaat en spinazie over 8 muffinvormpjes. Doe dit ook voor de gestampte cashewnoten en de mozzarella.
8. Vul de vormpjes tot ongeveer $\frac{3}{4}$ met de geklopte eieren.
9. Bak de omelet muffins circa 20 minuten in de oven.

Serveer met een portie fruit.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	599
Vet	41,4 gr
Eiwit	26,5 gr
Kh	25,9 gr
Vezels	7,1 gr

Falafel salade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten falafel

130 gr uitgelekt gewicht kikkererwten of verse kikkererwten

1/2 kleine ui

10 gr peterselie

5 gr koriander

1 teentjes knoflook

2 el olijfolie

1/2 tl limoensap

1/4 tl komijn

Snufje kaneel

Snufje zwarte peper

Ingrediënten salade

Romeinse sla of ander favoriet

Komkommer plakjes

Paprika

Tomaatjes

Rode ui

2 opscheplepels linzen (ca. 120 gr)

1 avocado

Je kunt dit recept heerlijk combineren met de yoghurtsaus die ook bij het recept voor de geroosterde groenten met yoghurtsaus staat!

Bereiding falafel

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
1. Was de kikkererwten met koud water en laat ze helemaal uitlekken op keukenpapier.
2. Doe de ui, peterselie, koriander en knoflook in de keukenmachine en pureer tot een fijn mengsel.
3. Voeg hierna de kikkererwten en de rest van de ingrediënten toe. Blend alles kort tot een grof mengsel. Dit geeft een meer geschikte structuur.
4. Vorm ongeveer 12 platte balletjes en leg ze op een bakplaat bekleed met bakpapier.
5. Bak de falafel balletjes voor ongeveer 20 minuten tot ze goudbruin zijn. Keer ze halverwege om.
6. In de tussentijd, was en snijd de sla in reepjes.
7. Snijd de paprika, tomaat, rode ui en avocado in stukjes en doe deze in een ruime saladekom.
8. Voeg de komkommer plakjes en uitgelekte linzen toe. Meng alles samen.

Serveer de falafel op de salade en besprenkel met yoghurtsaus.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	627
Vet	40,9 gr
Eiwit	18,9 gr
Kh	36,5 gr
Vezels	18,6 gr

Zalm teriyaki met bloemkoolrijst

Recept voor 2 personen

Variatietip: courgette spaghetti (courgetti) i.p.v. bloemkoolrijst

Ingrediënten zalm

2 zalmfilets (ca. 250 gr)
2 el sojasaus
1/2 el rijstwijnazijn
1 teentje knoflook, geperst
Versgemalen peper
1 el olijfolie
1/2 tl gember, gemalen
1 lente ui
2 el sesamzaden

Ingrediënten bloemkoolrijst

1/2 grote bloemkool
1 el olijfolie

Erbij

400 gr gekookte sperziebonen of broccoli

Extra benodigdheden

Keukenmachine

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Maak eerst de teriyaki marinade voor de zalm. Roer met een vork of mini garde de sojasaus, rijstwijnazijn, 1 el olie en knoflook in een kommetje. Breng op smaak met versgemalen peper.
3. Schenk de helft van de marinade in een ovenschaal. Leg de zalmfilets in de ovenschaal en schenk de rest van de marinade over de zalm.
4. Bak de zalmfilets in 12 minuten gaar in de oven. Schenk af en toe wat saus over de bovenzijden. Dit voorkomt dat de zalm uitdroogt en zorgt voor een heerlijke smaak.
5. Verdeel de bloemkool in roosjes en maal dit in een keukenmachine tot ongeveer rijstkorrels grootte.
6. Verhit in een koekenpan 1 el olie en bak de bloemkoolrijst voor ongeveer vijf minuten beetgaar. Roer af en toe en breng op smaak met peper.
7. Serveer de bloemkoolrijst met zalm teriyaki en garneer met wat versnipperde lente ui en sesamzaden. Neem per persoon een portie van 200 gr gekookte boontjes erbij als extra groente.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	561
Vet	31,7 gr
Eiwit	47,3 gr
Kh	15,5 gr
Vezels	12,1 gr

Chocolade bananen ontbijt

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 banaan
50 ml melk
2 tl cacaopoeder
300 ml volle yoghurt
1 tl kaneelpoeder
80 gr muesli
50 gr gemengde noten, ongezouten

Bereiding

1. Prak de banaan fijn.
2. Meng de banaan met de melk, cacaopoeder, yoghurt en kaneel.
3. Giet het in 2 schaalpjes.
4. Verdeel de muesli en de nootjes over de bakjes als garnering.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	597
Vet	38,4 gr
Eiwit	27,4 gr
Kh	28,9 gr
Vezels	11 gr

Crackers met eiersalade en avocadosalade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

3 eieren
2 el ongezouten cashewnoten
½ el mayonaise
1 el volle yoghurt
½ tl mosterd
1 bosuitje
6 vezelrijke crackers
½ tl paprikapoeder

Ingrediënten avocadosalade

½ paprika
1 augurk
½ stronk witlof
1 avocado
1 el citroensap
Peper naar smaak

Bereiding eiersalade

1. Kook de eieren 8 minuten. Pel de eieren en snijd ze in stukjes. Doe de eieren in een schaalte en voeg de cashewnoten toe.
2. Meng de mayonaise, yoghurt en mosterd door de eieren met cashewnoten.
3. Snijd of knip de bosui in ringetjes. Verdeel de eiersalade over de crackers. Strooi er wat paprikapoeder over en garneer de crackers met de bosui.

Bereiding avocadosalade

1. Snijd de paprika in dunne reepjes. Snijd de augurken en de witlof in stukjes.
2. Snijd het vruchtvlees van de avocado's in stukjes en schep het uit de schil met een lepel.
3. Meng de paprika, augurk, witlof, avocado stukjes en citroensap.

Serveer de avocadosalade naast de crackers met eiersalade.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	567
Vet	42,8 gr
Eiwit	20,6 gr
kh	23 gr
Vezels	14,9 gr

Bonenschotel met gebakken champignons

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

200 gr bloemkoolrijst of 100 gr zilvervliesrijst

½ grote ui

1/4 rode paprika

1/4 groene paprika

1 teentje knoflook geperst

2 el olijfolie

1 tl tomatenpuree

265 gr zwarte bonen uitgelekt (1 pot van 400 gr) of verse zwarte bonen

175 ml water

300 gr fijn gehakte diepvries spinazie

1/2 tl paprikapoeder

1/2 tl komijn gemalen

1/2 tl azijn

Versgemalen peper

4 el pompoenpitten

Ingrediënten champignons

250 gr witte champignons

2 el olijfolie

Bereiding bonenschotel

1. Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snipper de ui en snijd de paprika fijn. Verhit een ruime pan met 2 el olijfolie en fruit de ui, paprika en knoflook.
3. Maak ruimte in het midden van de pan en voeg hier de 2 tl tomatenpuree toe. Meng dit samen in de pan. Al roerend, voeg de zwarte bonen, kruiden, spinazie, azijn en het water toe. Breng op smaak met peper en laat de saus even zachtjes koken met de deksel erop. Garneer met pompoenpitten.

Bereiding champignons

1. Verhit 3 el olijfolie in een grote koekenpan. Je hoeft voor dit gerecht de champignons niet te snijden, mits ze ongeveer even groot zijn. Snijd eventueel de grote champignons in twee stukken.
2. Bak de champignons circa 5 minuten omscheppend totdat ze net gaar zijn.
3. Breng op smaak met versgemalen peper.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	584
Vet	34,8 gr
Eiwit	27,6 gr
Kh	30,7 gr
Vezels	19,6 gr

Crackers met notenpasta en appel

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 appels

6 el 100% notenpasta, bijvoorbeeld pinda, cashew, amandel

6 vezelrijke crackers

snufje kaneel

Bereiding

1. Snijd de appels in dunne plakjes. Smeer de notenpasta op de crackers.
2. Beleg de crackers royaal met de appel plakjes.
3. Garneer met een snufje kaneel.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	597
Vet	39,3 gr
Eiwit	26,8 gr
Kh	28 gr
Vezels	12 gr

Zoete aardappeltoast

Recept voor 2 personen

Portiegrootte: +/- 3 plakken p.p.

Ingrediënten

2 grote zoete aardappels

Olijfolie

Peper

1 avocado

2 gekookte eieren

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Was en snijd de zoete aardappel in dunne plakken van ongeveer ½ cm dik. Snijd de zoete aardappelen in de lengte voor langere plakken.
3. Besmeer met olijfolie en breng eventueel op smaak met peper.
4. Rooster deze in de oven voor ongeveer 8- 10 minuten, tot de zoete aardappel zacht is met een krokante rand.
5. Beleg royaal met avocado en ei.

Tip: Voor een extra bite, besprenkel je toast met ca 1 eetlepel sesamzaad

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	587
Vet	42,3 gr
Eiwit	18,2 gr
Kh	30 gr
Vezels	7,3 gr

Pasta Pesto met spinazie

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

80 gr koolhydraatarme pasta of 100 gr volkorenpasta

½ teen knoflook

4 el extra vierge olijfolie

½ basilicum plant

25 gr Parmezaanse kaas

20 gr pijnboompitten

3 x ½ trio gekleurde paprika's

2 zongedroogde tomaten

375 gr diepvries spinazie

75 ml room

Peper naar smaak

Bereiding

1. Kook de pasta gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
2. Voor de pesto: doe de knoflook, olijfolie, de helft van de basilicum, de Parmezaanse kaas en de pijnboompitten in een blender of keukenmachine en pureer het mengsel tot een grove pesto. Als het nog te dik blijft, schenk er dan nog wat olijfolie bij.
3. Snijd de paprika's en de zongedroogde tomaten in stukjes.
4. Bak de paprika's en tomaten even aan, voeg de diepgevroren spinazie toe.
5. Wanneer de spinazie ontdooid is, voeg de room toe en warm het nog even door.

Voor het serveren: meng de pesto door de pasta, schenk de spinaziesaus over de pasta en garneer met de overgebleven basilicumblaadjes. Breng eventueel op smaak met wat peper.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	633
Vet	39,9 gr
Eiwit	25,3 gr
Kh	35,1 gr
Vezels	13,7 gr

Noten bowl

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

300 gr Griekse yoghurt
4 el spelt gepoft
2 el walnoten, ongezouten
2 el pecannoten, ongezouten
120 gr frambozen
200 gr blauwe bessen

Bereiding

1. Verdeel de Griekse yoghurt in twee ontbijtkommen en voeg de gepofte spelt toe.
2. Versier het mooi met de walnoten, pecannoten, frambozen en blauwe bessen.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	583
Vet	43,4 gr
Eiwit	14,8 gr
Kh	28,1 gr
Vezels	7,1 gr

Bloemkool salade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

80 gr Griekse yoghurt
½ el natuurazijn wit
½ tl geraspte ui
Versgemalen peper
½ bloemkool
150 gr gekookte, biologische rode bieten
2 gekookte eieren
1 blik tonijn in water
150 gr gekookte tuinerwten en worteltjes (diepvries)
50 gr gehakte noten

Erbij

Vezelrijke crackers (ongeveer 3 p.p.)

Bereiding

1. Meng in een ruime saladekom de yoghurt, azijn en geraspte ui tot een saus. Breng op smaak met peper.
2. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en blancheer of stoom deze tot beetgaar.
3. Snijd in de tussentijd de gekookte rode bieten en de gekookte eieren in hele kleine blokjes. Doe deze samen met de gekookte tuinerwten en worteltjes in de kom met yoghurtmix.
4. Laat de tonijn uitlekken, roer los en voeg het met de afgekoelde bloemkool-roosjes en de rest van de ingrediënten in de kom toe.
5. Voeg de gehakte noten toe, meng alles samen en laat in de koelkast afkoelen.

Serveer koud met crackers.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	623
Vet	36,1 gr
Eiwit	48,7 gr
Kh	18,4 gr
Vezels	14,9 gr

Spaghetti al tonno

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

80 gr koolhydraatarme spaghetti of 100 gr volkoren spaghetti
150 gr wortel
5 zwarte olijven
2 el kappertjes
1 el olijfolie
200 gr tomatenblokjes
160 gr tonijn uit blik op water
50 gr Parmezaanse kaas
50 gr gekleurde cherrytomaatjes
Handje basilicum

Bereiding

1. Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de wortel fijn en de olijven en kappertjes in stukjes.
2. Verhit de olie in een pan en bak de wortel tot hij bijna zacht is. Voeg de olijven, kappertjes en tomatenblokjes toe en laat het 10 minuten zachtjes koken.
3. Laat de tonijn uitlekken, roer deze los met een vork en roer het samen met de Parmezaanse kaas door de saus.
4. Snijd de tomaatjes doormidden, scheur de basilicumblaadjes en garneer de pasta ermee.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	593
Vet	28,2 gr
Eiwit	59,2 gr
Kh	21 gr
Vezels	7,8 gr

Bananen pannenkoeken

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 rijpe bananen
4 eieren
2 el yoghurt
1 tl vanille extract
1/2 tl kaneel

Bereiding

1. Pureer de banaan met een vork, klop de eieren los en meng met de yoghurt en vanille.
2. Roer dit met een garde of vork en voeg kaneel toe.
3. Meng alles goed samen tot een pancakes beslag.
4. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur zonder vet of olie.
5. Als de pan warm is geworden, schep een hoop beslag in.
6. Bak eerst 1 kant totdat de randen goudbruin worden. Draai met een spatel de pannenkoek om en bak de andere kant goudbruin.
7. Serveer met onderstaande toppings.

Favoriete topping suggestie per persoon:

1. 150 gr aardbeien of rood fruit in plakjes met 1 eetlepel Griekse yoghurt en een handje nootjes en 1 el zadenmix.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	586,5
Vet	31,4 gr
Eiwit	24,2 gr
Kh	41,5 gr
Vezels	8,0 gr

Geroosterde groenten met yoghurtsaus

Recept voor 2 personen

Ingrediënten geroosterde groenten

250 gr cherrytomaten
1 courgette
1 grote ui
1 rode paprika
1 groene paprika
1/2 pot kikkererwten (ca 75 gr p.p)
2 teentjes knoflook
versgemalen peper
Verse Italiaanse kruiden
Olijfolie
2 handjes ongezouten hazelnoten

Ingrediënten yoghurtsaus, voldoende voor 4 porties

150 gr Griekse volle yoghurt
versgemalen peper
1 el dille
10 gr peterselie
1 tl limoensap

Bereiding van de groenten

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Halveer de cherrytomaten en snijd de rest van de groenten in vergelijkbare stukjes (circa 2 cm).
3. Leg de groenten en kikkererwten op een met bakpapier bedekte bakplaat. Voeg de teentjes knoflook zonder schil toe. Je hoeft ze niet te snijden of persen.
4. Voeg de peper en de verse Italiaanse kruiden toe, besprenkel met olijfolie en meng alles door elkaar.
5. Rooster de groenten in ongeveer 20-30 minuten gaar. Schep tussentijds eenmaal om.

Bereiding van de saus

6. Klop alle ingrediënten voor de saus goed door elkaar met een mini garde of vork.
7. Bewaar in de koelkast.

Serveer de groenten met yoghurtsaus en hazelnoten.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	529
Vet	33,4 gr
Eiwit	15,7 gr
Kh	32,9 gr
Vezels	15,8 gr

Witlof met kabeljauw in room

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

½ el olijfolie
500 g witlof
300 gr kabeljauwfilet
Versgemalen peper
50 ml slagroom
50 gr roomkaas
50 gr walnoten
40 gr geraspte kaas
½ tl dille

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en vet een ovenschaal in met olijfolie.
2. Snijd de onderkant van de witlof, halveer de struiken in de lengte en verwijder de bittere pit. Kook deze kort tot net beetgaar en laat ze goed uitlekken in een vergiet.
3. Breng de kabeljauwfilet op smaak met peper.
4. Verwarm in een steelpannetje de slagroom en roomkaas.
5. Leg de stronkjes witlof met bolle kant naar boven in de ovenschaal. Bedek de witlof met de kabeljauwfilet en giet de roomkaas-saus erover. Zorg dat de kabeljauw gelijk verdeeld wordt over de witlof.
6. Voeg de walnoten toe en bestrooi met geraspte kaas en dille. Bak in de oven voor ongeveer 10 a 15 minuten tot de kaas goudbruin is.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	621
Vet	43,8 gr
Eiwit	45 gr
Kh	9,4 gr
Vezel	3,9 gr

Crêpes met aardbei

Recept voor 6 stuks, voldoende voor 2 personen

Ingrediënten beslag

200 ml amandeldrink, ongezoet
4 eieren
2 druppels vanille extract
50 gr kokosmeel
2 el olijfolie

Ingrediënten topping/vulling per persoon:

150 gr aardbeien
2 el Griekse yoghurt
1 el amandelschaafsel

Bereiding

1. Klop de amandeldrink met de eieren en het vanille extract in een kom.
2. Voeg het amandeldrink-ei mengsel beetje bij beetje aan het meel toe. Roer dit met een garde tot een egaal (niet te dik) beslag. Is het beslag té nat, voeg dan wat meel toe. Is het te stevig, dan nog een scheutje amandeldrink erbij.
3. Verhit een koekenpan ingevet met olijfolie. Giet een pollepel beslag (genoeg voor 1 crêpe) in de pan en bak de crêpes beide kanten goudbruin.
4. Verdeel wat van de aardbeien over de crêpes en vouw twee keer tot een driehoek. Serveer met de overgebleven aardbeien, yoghurt en amandelschaafsel als topping.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	566
Vet	40,4 gr
Eiwit	24,9 gr
Kh	18 gr
Vezels	10,8 gr

Gevulde avocado

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 tomaten
100 gr komkommer
½ stronk bleekselderij
½ rode ui
1 pluk koriander
250 gr kidneybonen uitgelekt (pot van 310 gr) of verse kidneybonen
2 el extra vierge olijfolie
1 el limoensap
Versgemalen peper
2 avocado's

Bereidingswijze

1. Maak eerst de vulling. Snijd de tomaten, komkommer en bleekselderij in stukjes en snipper de halve rode ui fijn. Hak de koriander fijn en doe alles in een kom.
2. Halveer de 2 avocado's en verwijder de pitten en het vruchtvlees.
3. Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukjes en voeg toe aan de salade.
4. Voeg de uitgelekte kidneybonen toe. Meng alles met de olijfolie en limoensap. Breng eventueel op smaak met versgemalen peper.
5. Verdeel de vulling over de 4 halve avocado's.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	625
Vet	45,9 gr
Eiwit	15,4 gr
Kh	27,7 gr
Vezels	21,1 gr

Zoete aardappel en kikkererwten curry

met frisse rauwkostsalade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

150 gr zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
75 gr uitgelekt kikkererwten of verse kikkererwten
150 gr tomatenblokjes
100 ml sojadrink, ongezoet
½ ui
½ rode paprika
1 teentjes knoflook
2 el milde olijfolie
½ tl komijn, gemalen
½ tl kurkuma
¼ tl gember
¼ tl kaneel
(1 mespunt cayennepeper)
Versgemalen peper
10 gr verse koriander
1 avocado

Ingrediënten frisse rauwkostsalade

150 gr rucola
1 tomaat
1/2 komkommer
1 sjalotje
2 el extra vierge olijfolie

Bereiding

1. Verhit olijfolie in een ruime pan. Snipper de ui en pers de knoflook. Snijd de paprika in stukjes.
2. Fruit de ui en de knoflook in de pan. Voeg de paprika, tomatenblokjes en sojadrink toe. Roer de saus en voeg de komijn, kurkuma, gember, kaneel en cayennepeper toe. Breng op smaak met versgemalen peper.
3. Voeg de zoete aardappelblokjes en de kikkererwten in de saus en laat deze ongeveer 25 minuten zachtjes koken met deksel op de pan. Roer af en toe.
4. Snipper het sjalotje, snijd de tomaat en rasp de komkommer en doe dit samen met de rucola in een ruime saladekom.
5. Meng de olijfolie en balsamico met een vork en giet dit over de rauwkostsalade.
6. Serveer de curry met wat fijngesneden koriander en de in plakjes gesneden avocado naast de frisse salade.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	612
Vet	40,6 gr
Eiwit	13,2 gr
Kh	39 gr
Vezels	16,6 gr

.....