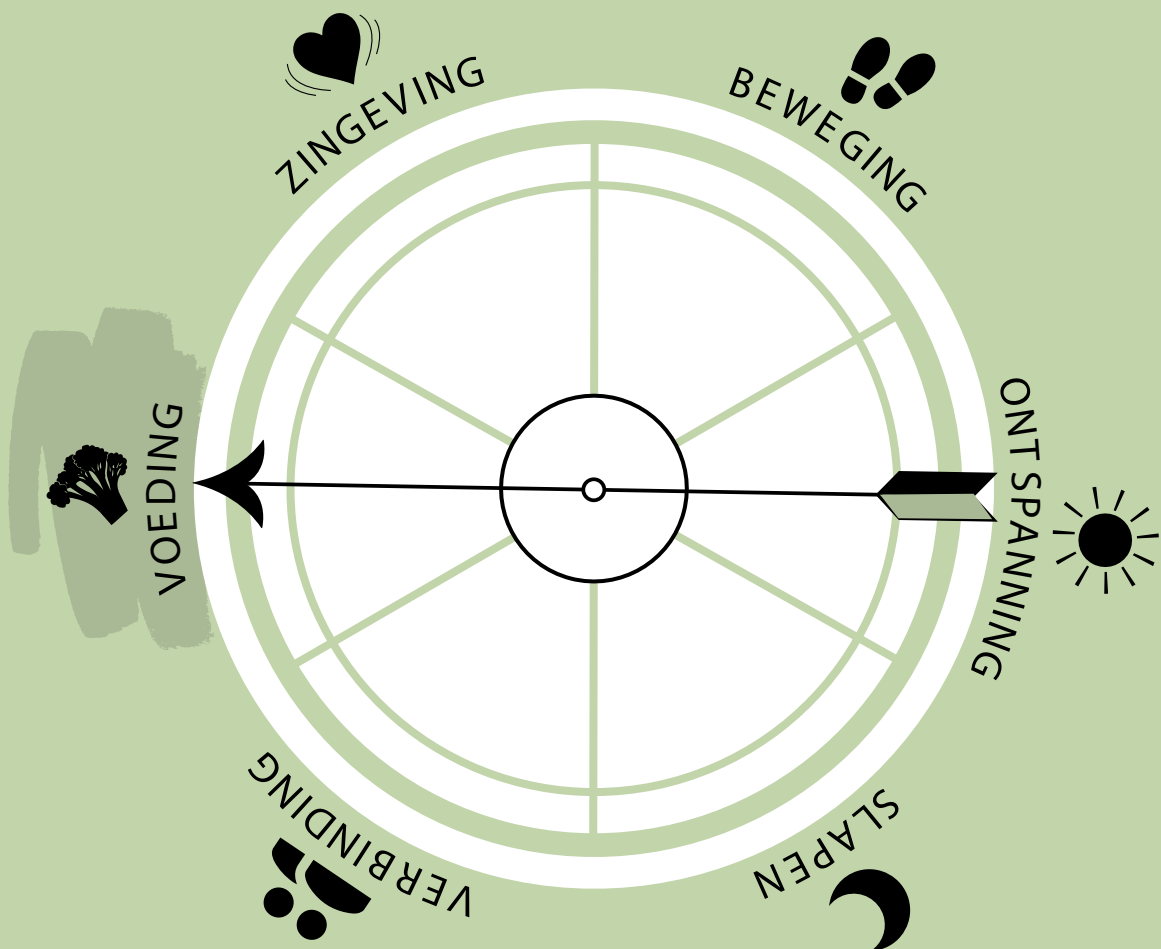


dokter tamara

leefstijlprogramma

week 2



©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.

Bijgaand ontvang je het tweede 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 je daar 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	Peer-kaneel yoghurt bowl	Tomaten gazpacho met appel en walnoten	Snelle Thaise roerbak noedels
Dinsdag	4 zoete aardappel muffins	Broccoli en wortelsoep	Mexicaanse bowl met guacamole
Woensdag	3 volkoren crackers met ei en spinazie	Tonijnsalade met appel	Vega Shepherd's pie
Donderdag	Pompoenpannenkoekjes	Kikkererwtensalade met crackers	Gegrilde kabeljauw met courgetti in roomsaus
Vrijdag	Muesli uit de oven	Courgette pizzabootjes	Gevulde aubergine met bonen en feta
Zaterdag	Wafels met fruit	Kikkererwten en boerenkool salade	Groene asperges in zalmjasje
Zondag	Omelet uit de oven	Italiaanse salade	Hartige crêpes

Peer-kaneel yoghurt bowl

Makkelijk ontbijt voor 2 personen

Ingrediënten

4 el chiazaad

2 el lijnzaad

400 gr Griekse yoghurt of kokos yoghurt

1 peer

snufje kaneel

60 gr koolhydraatarme muesli (met noten en pitten)

Bereiding

1. Meng in een schaal 3 el chiazaadjes door de yoghurt.
2. Snijd de peer in blokjes.
3. Verdeel de yoghurt over 2 schaaltjes.
4. Versier de yoghurt bowl met de peerblokjes, een snufje kaneel en muesli.
Garneer met de rest van de chiazaadjes.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	544 kcal
Vet	34,3 gr
Eiwit	21,3 gr
Kh	28,5 gr
Vezels	15,6 gr

Tomaten gazpacho met appel en walnoten

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 pruimtomaat, 1 vleestomaat, 1 gewone tomaat
100 gr roma- of cherrytomaat
1 puntpaprika
1 groene paprika
1 komkommer
1 teentje knoflook
1 bosui
3 el Griekse yoghurt
250 ml water
1 tl komijn, gemalen
2 el extra vierge olijfolie
2 el rode wijnazijn
Versgemalen peper

Topping voor 2 personen

1 appel
100 gr feta
50 gr ongezouten walnoten

Bereiding

1. Snijd de tomaten en paprika's in grove stukken. Doe dit ook voor de komkommer, knoflook en bosui.
2. Blend de grof gesneden groenten met yoghurt, water, gemalen komijn, olijfolie en rode wijnazijn tot een gladde soep. Breng op smaak met versgemalen peper en laat de soep in de koelkast afkoelen.
3. Snijd de appel in blokjes en verbreek de feta.
4. Serveer de soep en verdeel de appel, feta en walnoten over de soepkommen.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	587 kcal
Vet	43,6 gr
Eiwit	19,1 gr
Kh	24,1 gr
Vezels	8,8 gr

Snelle Thaise roerbak noodles

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

80 gr koolhydraatarme noodles of 120 gr volkoren noodles
2 el olijfolie
300 gr kastanjechampignons
2 teentjes knoflook, geperst
400 gr fijngesneden Thaise wokgroente (witte kool, paprika, prei, lente ui etc.)
20 gr cashewnoten, ongezouten
1 tl komijn, gemalen
1 tl kurkuma, gemalen
1 mespuntje cayennepeper (optioneel)
1 tl paprikapoeder
½ tl gember, gemalen
Versgemalen peper
2 el sojasaus
2 el sesamzaad (zwart en/of wit)

Bereiding

1. Bereid de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit de wok met 1 el olijfolie en snijd de champignons in plakjes. Roerbak de champignons en voeg halverwege de geperste knoflook toe. Roerbak samen tot beetgaar en schep ze even uit in een kom. Doe eventueel nog 1 el olijfolie in de lege wok. Roerbak de fijngesneden groente tot bijna beetgaar. Voeg halverwege de roergebakken champignons en de cashewnoten toe.
3. Voeg de uitgelekte noodles toe en roerbak samen.
4. Voeg de komijnpoeder, kurkuma, cayennepeper, paprikapoeder en gember toe en breng op smaak met versgemalen peper. Besprenkel met sojasaus en roerbak nog 1 minuut op hoge vuur.
5. Serveer de noodles en garneer met sesamzaadjes.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	552 kcal
Vet	27,8 gr
Eiwit	33,4 gr
Kh	36,2 gr
Vezels	11,7 gr

Zoete aardappel muffin

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

150 gr gekookte zoete aardappel
50 gr wortel
50 gr havermout
2 el gebroken lijnzaad
1 tl kaneel
1 tl bakpoeder
4 eieren
120 gr yoghurt
1 el olijfolie

Bereiding (kan de avond ervoor)

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Prak de gekookte zoete aardappel fijn. Rasp de wortel en roer dit door de zoete aardappel. Voeg de havermout, het gebroken lijnzaad, kaneel en bakpoeder aan het mengsel toe.
3. Klop de eieren samen met de yoghurt en roer dit door het mengsel.
4. Vet een muffinvorm in met olijfolie en schep met een lepel het beslag in de vorm. Bak de muffins in ca 20 tot 30 minuten gaar.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	600 kcal
Vet	34,3 gr
Eiwit	32,3 gr
Kh	36,6 gr
Vezels	6,9 gr

Broccoli-wortelsoep

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 el olijfolie
1 ui
1 stronk broccoli
2 wortels
2 teentjes knoflook, geperst
1 el boter, ongezouten
200 ml water
200 ml volle melk of ongezoet sojadrink
½ tl groentebouillon poeder (optioneel)
1 tl gedroogde bieslook
Versgemalen peper
2 handjes ongezouten cashewnoten
2 el pompoenpitten
50 gr feta of geitenkaas

Bereiding

1. Verhit een soeppan met olijfolie en snipper de ui grof. Verwijder het laatste stuk van de broccoli stam, snijd de broccoli in roosjes en de stam in blokjes (de broccoli stam is ook eetbaar en dus perfect om in de soep te doen). Snijd vervolgens de wortel in blokjes fijn. Fruit de ui en de knoflook aan en voeg de wortel toe.
2. Doe de boter en de broccoliroosjes in de pan. Bak deze even kort en voeg water, melk, groentebouillon poeder (optioneel) en bieslook toe. Breng op smaak met versgemalen peper en laat alles zachtjes 12-15 minuten koken met deksel erop. Haal de pan van het vuur en pureer of blend met een staafmixer tot een romige soep.
3. Garneer een kom soep met cashewnoten, pompoenpitten en feta of geitenkaas.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	597 kcal
Vet	44,4 gr
Eiwit	14,8 gr
Kh	23,5 gr
Vezels	10 gr

Mexicaanse bowl met guacamole

Recept voor 2 personen

Ingrediënten basis

½ bloemkool
1 el olijfolie
½ ui
½ paprika
1 teentje knoflook, geperst
265 gr gekookte kidneybonen of verse kidneybonen
Versgemalen peper

Ingrediënten guacamole

½ ui
Chilipeper naar smaak (optioneel)
1 tomaat
10 gr koriander
1 avocado
1 el limoensap
Versgemalen peper

Topping per persoon

1 tomaat
1 el sesamzaad
¼ komkommer
IJsbergsla

Bereiding guacamole

1. Snipper de ui (en eventueel chilipeper) heel fijn. Snijd de tomaat in blokjes en hak de koriander fijn. Snijd de avocado in blokjes en doe ze in een schaal met de limoensap. Voeg de ui, (chilipeper), tomaat en koriander toe. Roer de guacamole en breng eventueel op smaak met versgemalen peper. Bedek met folie en bewaar in de koelkast.

Bereiding

1. Snijd de roosjes van de bloemkool. Doe de bloemkoolroosjes in een blender en maak er bloemkoolrijst van.
2. Verwarm een hapjespan op middelhoog vuur met olijfolie. Snipper de ui en snijd de paprika fijn. Fruit de ui, knoflook en paprika. Voeg de bonen toe en roerbak voor 5 minuten. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak het mee voor ongeveer 1 minuut. Breng op smaak met versgemalen peper.
3. De toppings: Snijd de tomaten en komkommer in blokjes en de sla in reepjes.
4. Serveer de bowl met de zelfgemaakte guacamole en toppings.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	594 kcal
Vet	36,8 gr
Eiwit	19,4 gr
Kh	34,8 gr
Vezels	22 gr

Crackers met ei en spinazie

Ontbijt voor 2 personen

Ingrediënten

4 eieren
300 gr babyspinazie
3 el pijnboompitten
3 el olijfolie
6 vezelrijke crackers
6 el ricotta
Versgemalen peper
Snufje paprikapoeder

Bereiding

1. Kook 4 eieren en snijd ze in plakjes. Verhit een kleine wok of koekenpan met olijfolie. Roerbak de baby spinazie met de pijnboompitten. Laat de spinazie slinken en breng op smaak met peper.
2. Besmeer de crackers royaal met ricotta en verdeel de spinazie over de crackers. Beleg de crackers met de plakjes ei. Breng op smaak met peper en een snufje paprikapoeder.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	613 kcal
Vet	42,5 gr
Eiwit	29,5 gr
Kh	23,5 gr
Vezels	9,7 gr

Tonijnsalade met appel

Recept voor 2 personen

Ingrediënten dressing

60 gr Griekse yoghurt
2 el citroensap
1 tl appelazijn
1 tl mosterdzaad, gemalen
Versgemalen peper

Ingrediënten salade

1 krop Romeinse sla
1 rode ui
200 gr radijs
1 groene appel (Granny Smith)
1 handjevol verse basilicum
204 gr tonijn, uitgelekt (2 blikken van 145 gr in water)
2 el walnoten
50 gr pecannoten
Versgemalen peper

Bereiding dressing

1. Meng de yoghurt, het citroensap en de appelazijn met mosterdzaad, breng op smaak met versgemalen peper en bewaar in de tussentijd in de koelkast.

Bereiding salade

1. Scheur de Romeinse sla en doe deze in een saladeschaal. Snijd de rode ui in dunne reepjes en de radijs in plakjes. Snijd de appel in kleine stukken en scheur eventueel de basilicumbladen.
2. Laat de tonijn uitlekken, roer los en voeg met de rest van de groente in de schaal toe. Hak de pecannoten en walnoten fijn en voeg het merendeel in de saladeschaal toe. Bewaar een klein handje voor de topping.
3. Meng alles samen en breng op smaak met versgemalen peper.
4. Serveer de salade met de yoghurtdressing en de rest van de gehakte nootjes.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	600 kcal
Vet	36,3 gr
Eiwit	35,2 gr
Kh	27,8 gr
Vezels	9,1 gr

Vegetarische Shepherd's pie

Recept voor 2 personen

Ingrediënten vulling

1 ui
300 gr kastanje champignons
3 el olijfolie
2 teentjes knoflook
10 gr verse Italiaanse kruidenmix
1 tl tomatenpuree
Paprikapoeder (naar smaak)
1 el sojasaus
150 gr doperwtten met wortelen (diepvries)
80 ml water
½ tl maizena in 1 el koud water
Versgemalen peper

Ingrediënten bloemkoolpuree*

½ bloemkool
1 el olijfolie of plantaardig boter
Versgemalen peper

*Je kunt hier (afhankelijk van het seizoen) ook goed knolselderij of koolraap voor gebruiken.

Voor het gerecht

40 gr Parmezaanse kaas, geraspt
30 gr ongezouten cashewnoten, gestampt

Bereiding vulling

1. Snipper de ui en hak de champignons grof. Verwarm een pan met olijfolie en fruit de ui en de geperste knoflook.
2. Voeg de champignons toe en roerbak in ongeveer 3 minuten bijna gaar. Haal de blaadjes van de takjes kruiden af en snijd ze fijn.
3. Voeg de tomatenpuree, paprikapoeder en kruiden toe. Voeg ook de sojasaus, doperwtten met wortels en water toe.
4. Maak een papje van de maizena en een eetlepel koud water. Voeg het toe tot aan de vulling en breng op smaak met versgemalen peper.

Bereiding bloemkoolpuree

1. Snijd de bloemkool in roosjes en breng aan de kook. Kook de roosjes in 10 a 15 minuten gaar.
2. Giet het water in een beker. Pureer de bloemkool met een staafmixer en voeg naar wens een klein beetje kookwater uit de beker toe. Dit bepaalt de consistentie van de puree. Hoe meer water, hoe zachter het wordt.
3. Meng vervolgens de olijfolie door de puree en breng op smaak met versgemalen peper.

Bereiding gerecht

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Schep en verdeel de vulling in een ovenschaal. Bedek de vulling met puree door gebruik te maken van een spatel.
2. Bestrooi met Parmezaanse kaas en gestampte cashewnoten.
3. Bak het gerecht in de oven voor ongeveer 25 minuten, tot het een mooi goudbruin korstje heeft.
4. Laat de shepherd's pie even afkoelen voor het serveren, zodat het stevig blijft.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	570 kcal
Vet	33,4 gr
Eiwit	23 gr
Kh	35,9 gr
Vezels	17,1 gr

Pompoenpannenkoeken

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

150 gr pompoen, geschild
2 eieren
60 ml amandeldrink, ongezoet of volle melk
1 el olijfolie
½ tl vanille extract
25 gr amandelmeel
1 el gebroken lijnzaad
snufje nootmuskaat, gemalen
snufje kaneel, gemalen
olijfolie om in te bakken

Toppings p.p.

1 el notenpasta
1 peer, in blokjes gesneden
1 handje pecannoten
Snufje kaneel

Bereiding

1. Breng een pan met water aan de kook. Snijd de pompoen in stukken en kook ze 10 à 12 minuten gaar. Laat de pompoen goed uitlekken en pureer met een staafmixer.
2. Klop de eieren in een grote kom los met amandeldrink, olijfolie en vanille extract.
3. Meng de amandelmeel met het lijnzaad, de nootmuskaat en kaneel. Voeg de pompoenpuree en het meel mengsel aan de eieren toe en meng alles goed door.
4. Verwarm een koekenpan en verhit de olie. Schep er met behulp van een pollepel een hoopje beslag in. Bak eerst 1 kant totdat de randen goudbruin worden. Draai met een spatel het pannenkoekje om en bak de andere kant goudbruin.
5. Serveer de pannenkoekjes met lekkere toppings, zoals amandelpasta, peer in blokjes, pecannoten en een snufje kaneel.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	618 kcal
Vet	43,9 gr
Eiwit	18,8 gr
Kh	32,9 gr
Vezels	12,3 gr

Kikkererwten salade op crackers

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

200 gr uitgelekte kikkererwten of verse kikkererwten
50 gr Griekse yoghurt
1 rode ui (klein)
2 paprika's rood
2 grote augurken
2 stengels bleekselderij
4 el zonnebloempitten
Versgemalen peper
4 vezelrijke crackers
1 el extra vierge olijfolie
1 el pompoenpitten

Bereiding

1. Prak de kikkererwten in een kom tot een grof mengsel. Hak de ui, paprika, augurk en bleekselderij fijn en voeg ze aan de kikkererwten toe. Voeg ook de zonnebloempitten en Griekse yoghurt toe en breng op smaak met versgemalen peper.
2. Beleg de crackers royaal met de kikkererwten salade, besprenkel licht met olijfolie en bestrooi met wat pompoenpitten.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	594 kcal
Vet	34,3 gr
Eiwit	25,9 gr
Kh	37,7 gr
Vezels	16,2 gr

Gegrilde kabeljauw met courgetti in roomsaus

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 kabeljauwfilets
2 teentjes knoflook, geperst
2 el olijfolie
1 tl verse citroensap
Versgemalen peper
1 tl gedroogde dille
1½ middelgrote courgette
2 el pijnboompitten
80 gr crème fraîche
Citroen

Extra benodigdheden

Indien beschikbaar: spiraalsnijder

Bereiding

1. Wrijf de kabeljauw in met geperste knoflook, olijfolie, citroensap, dille en versgemalen peper.
2. Snijd met de spiraalsnijder slierten van de courgette. Heb je die niet? Snijd dan zo dun mogelijke reepjes van de courgette. Verhit een wok met olijfolie. Roerbak de courgetti met pijnboompitten voor 5 á 6 minuten tot bijna beetgaar en voeg de crème fraîche toe. Breng op smaak met versgemalen peper.
3. Verhit een grillpan op middelhoog vuur. Gril de kabeljauw in 5 minuten gaar en keer halverwege om.
4. Serveer met schijfjes citroen en garneer met dille.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	599 kcal
Vet	43,8 gr
Kh	12,9 gr
Eiwit	35,3 gr
Vezels	3,8 gr

Muesli uit de oven

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 eieren
2 el gesmolten roomboter ongezouten
200 ml haverdrank ongezoet of volle melk
80 gr koolhydraatarme muesli (met noten en pitten)
40 gr pecannoten of notenmix
1/2 tl bakpoeder
1 tl gemalen kaneel
150 gr blauwe bessen

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Klop de eieren met de gesmolten roomboter en haverdrank in een kom. Voeg de muesli, noten, bakpoeder, nootmuskaat en kaneel toe en meng alles goed door elkaar.
3. Prak ongeveer $\frac{3}{4}$ van de blauwe bessen fijn en bewaar de rest als topping. Vet de overschaal in. Beleg de bodem van een ovenschaal met de geprakte blauwebessen. Schep het havermoutmengsel op de geprakte bessen en bak het in de oven voor ongeveer 15 minuten tot het mooi goudbruin is. Laat het afkoelen.
4. Serveer met yoghurt en verdeel de rest van de blauwe bessen over de porties.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	620 kcal
Vet	45,5 gr
Eiwit	20,9 gr
Kh	24,4 gr
Vezels	13,9 gr

Courgette pizzabootjes

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 courgettes
2 el olijfolie
1 ui
1 teentje knoflook, geperst
50 gr tomatenblokjes
½ tl gedroogde basilicum en tijm
Versgemalen peper
2 tomaten (ong 6 plakken p.p.)
80 gr mozzarella
10 stuks zwarte olijven
1 el Parmezaanse kaas
4 el ongezouten cashewnoten, gestampt
Handje verse basilicumblaadjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de courgette in de lengte door het midden, schep een beetje van het vruchtvlees met een lepel uit en bewaar dit. Besprenkel de courgette met olijfolie en bak in de oven voor 12-15 minuten bijna gaar.
2. Verhit een pannetje op middelhoog vuur met olijfolie. Snipper de ui en snijd de courgette fijn. Fruit de ui en de geperste knoflook. Voeg het vruchtvlees, de tomatenblokjes en de gedroogde kruiden toe. Breng op smaak met versgemalen peper en laat even zachtjes koken tot een dikke saus.
3. Snijd de tomaat, mozzarella en olijven in plakken. Haal de courgette uit de oven, besmeer de bovenkant met de pizzasaus en beleg met de plakjes tomaat, mozzarella en zwarte olijven. Bestrooi met Parmezaanse kaas en bak nog 5 minuten in de oven.
4. Garneer met gestampte cashewnoten en verse basilicumblaadjes.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	603 kcal
Vet	43,1 gr
Eiwit	11,9 gr
Kh	25 gr
Vezels	9 gr

Gevulde aubergine met bruine bonen en feta

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 aubergines
3 el olijfolie
1 tomaat
½ ui
½ paprika, rood
1 teentje knoflook, geperst
400 gr bruine bonen, uitgelekt
½ tl paprikapoeder
½ tl komijn, gemalen
Versgemalen peper
50 gr feta
2 el walnoten, grof gehakt
Handje verse basilicumblaadjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in met olijfolie. Snijd de aubergines in de lengte door het midden. Haal het vruchtvlees uit met een lepel en bewaar dit. Leg de aubergines in de ovenschaal, besprenkel met olijfolie en plaats in de oven voor ongeveer 10 minuten.
2. Snijd het vruchtvlees van de aubergine en de gehele tomaat klein. Verwarm een hapjespan op middelhoog vuur met olijfolie. Snipper de ui en snijd de paprika fijn. Fruit de ui en knoflook. Voeg de paprika, tomaat en aubergine toe en roerbak samen. Voeg na 3 minuten de bonen toe. Kruid met paprikapoeder, gemalen komijn en breng op smaak met versgemalen peper. Kruimel de feta door de vulling.
3. Haal de schaal uit de oven en verdeel de vulling over de aubergines. Heb je wat vulling over? Bewaar voor het serveren.
4. Serveer de aubergines naast de eventuele rest van de vulling en garneer de aubergines met de gehakte noten en verse basilicum.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	614 kcal
Vet	34,6 gr
Kh	37,5 gr
Eiwit	26,5 gr
Vezels	22,9 gr

Wafels met fruit

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

25 gr havermout
40 gr amandelmeel
¼ tl bakpoeder
¼ tl kaneel, gemalen
snufje nootmuskaat
20 ml volle melk of amandeldrink, ongezoet
½ el Griekse yoghurt
2 eieren
½ tl vanille extract
½ el olijfolie

Toppings p.p.

½ el amandelschaafsel
½ el kokos snippers
25 gr frambozen
25 gr blauwe bessen
½ el Griekse yoghurt

Extra benodigdheden

Wafelijzer

Bereiding

1. Doe de havermout in een blender en maak er meel van.
2. Meng de amandelmeel, havermoutmeel, bakpoeder en kaneel in een grote kom met een garde. Klop in een aparte kom de eieren met de melk, yoghurt en het vanille extract. Maak een kuiltje in het droge mengsel in de kom en voeg het vloeibare mengsel toe. Roer alles goed door tot een beslag.
3. Verwarm het wafelijzer en vet in met olijfolie. Schep ongeveer 4 eetlepels deeg in het wafelijzer en bak de wafels tot ze goudbruin zijn. Dit duurt ongeveer 3 minuten, maar is afhankelijk van je eigen wafelijzer.
4. Serveer de wafels met je favoriete toppings, zoals frambozen, blauwe bessen kokosnippers, amandelschaafsel en Griekse yoghurt.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	585 kcal
Vet	43,5 gr
Eiwit	20,3 gr
Kh	25,5 gr
Vezels	8,2 gr

Kikkererwten-boerenkoolsalade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

200 gr kikkererwten uitgelekt of verse kikkererwten
½ tl paprikapoeder
Versgemalen peper
3 el olijfolie
2 el Griekse yoghurt
2 el verse limoensap
2 teentjes knoflook, geperst
2 el vers geraspte Parmezaanse kaas (optioneel)
½ tl mosterdzaad gemalen
300 gr verse boerenkool of uit pot indien niet verkrijgbaar
2 rode paprika's
2 handjes cashewnoten

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de uitgelekte kikkererwten op een met bakpapier bedekte bakplaat. Breng op smaak met versgemalen peper en een snufje paprikapoeder. Besprenkel eventueel met olijfolie, rooster in de oven voor 15 á 20 minuten en schep halverwege om. Laat hierna afkoelen.

Bereiding dressing

1. Meng in een ruime saladeschaal de Griekse yoghurt, limoensap, geperste knoflook, Parmezaanse kaas en mosterdzaad goed door elkaar met een mini garde of vork.

Bereiding salade

1. Bij verse boerenkool: was de boerenkool, verwijder de stronk en snijd de boerenkool fijn. Bij boerenkool uit pot: was de boerenkool onder de kraan en laat uitlekken.
2. Snijd de paprika in reepjes en voeg het samen met de boerenkool in de saladeschaal. Meng de boerenkool en paprika door de dressing.
3. Serveer de salade en verdeel de kikkererwten over de twee porties. Garneer met cashewnoten.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	582 kcal
Vet	34,4 gr
Eiwit	24,0 gr
Kh	34,4 gr
Vezels	18,1 gr

Groene asperges in zalmjasje met puree

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

200 gr zoete aardappel
1 el ongezouten boter
2 el walnoten
Versgemalen peper
400 gr groene asperges
2 el olijfolie
1 el verse limoensap
150 gr gerookte zalm

Ingrediënten yoghurtsaus

4 - 5 porties
150 gr Griekse volle yoghurt
Versgemalen peper
1 el dille
10 gr verse peterselie
1 tl limoensap

Bereiding

1. Schil, was en snijd de zoete aardappelen in gelijke stukken. Kook de zoete aardappelen in een ruime pan met water tot ze gaar zijn. Giet af en laat uitstomen.
2. Verhit een grillpan op middelhoog vuur. Was de asperges met koud water en snijd de onderste 2-3 cm van de asperges af. Bestrijk de asperges met olijfolie, limoensap en versgemalen peper. Grill de asperges op de grillpan voor ongeveer 8-10 minuten tot beetgaar en keer regelmatig om.
3. Stamp de zoete aardappelen met boter tot een grove puree en breng op smaak met versgemalen peper. Garneer de puree met walnoten.
4. Wikkel elke 2 asperges in plakjes zalm en serveer met de puree en yoghurtsaus.

Bereiding van de saus

1. Meng alle ingrediënten voor de saus en klop met een mini garde of vork.
2. Bewaar in de koelkast.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	615 kcal
Vet	43.3 gr
Eiwit	24 gr
Kh	29,7 gr
Vezels	5,8 gr

Omelet uit de oven

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 el olijfolie
1 lente-ui
1 tomaat
1 rode paprika
25 gr verse spinazie
3 eieren
30 ml sojadrink, ongezoet of volle melk
50 gr geraspte kaas
50 gr gestampde cashewnoten, ongezouten
1 el sesamzaad
Versgemalen peper

Erbij

3 vezelrijke crackers p.p.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een ovenschaal in met olijfolie.
2. Knip of snijd de lente-ui in ringen. Snijd de tomaat, paprika en spinazie fijn. Klop de eieren in de melk los en voeg de gesneden groenten toe. Voeg de geraspte kaas, gestampde cashewnoten en sesamzaden toe en roer alles door. Breng op smaak met versgemalen peper.
3. Giet het ei-mengsel in de ovenschaal en bak in de oven in 30 minuten gaar.
4. Haal de omelet uit de oven en snijd in plakken.
5. Serveer op crackers.

Voedingswaarde per persoon:

Energie 587 kcal
Vet 38,6 gr
Eiwit 27,1 gr
Kh 30,1 gr
Vezels 6,1 gr

Italiaanse salade bowl

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

70 gr Romeinse sla
1 rode ui (klein)
2 tomaten
1 avocado
200 gr zwarte bonen, uitgelekt of vers
10 gr koriander
150 gr maïs
20 gr zwarte olijven
2 el pijnboompitten
2 el geraspte kaas
2 el Griekse yoghurt, vol
2 el limoensap

Erbij:

Lekker met 3 vezelrijke crackers per persoon

Bereiding

1. Snijd de Romeinse sla in reepjes en snipper de ui fijn. Snijd de tomaten in blokjes fijn en de avocado in stukken. Breng de bonen op smaak met versgemalen peper. Snijd de koriander fijn en verdeel de sla, tomaat, zwarte bonen, maïs en zwarte olijven over twee kommen. Doe dit ook voor de avocado stukken.
2. Versier de salade bowl met pijnboompitten, geraspte kaas, Griekse yoghurt en besprenkel met limoensap.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	570 kcal
Vet	34,2 gr
Eiwit	19,9 gr
Kh	36,9 gr
Vezels	16,1 gr

Hartige crêpes

Recept voor 2 personen

Ingrediënten beslag voor 4 grote of 6 kleine crêpes

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

Ingrediënten vulling

400 gr kastanjechampignons
1 ui
1 el olijfolie
2 teentjes knoflook, geperst
400 gr spinazie
1 tl paprikapoeder
1 tl komijn, gemalen
Versgemalen peper
½ avocado

Bereiding

1. Doe het meel in een kom. Klop de eieren met de amandeldrink en het vanille extract in een aparte kom.
2. Voeg het eimengsel beetje bij beetje aan het meel toe. Roer dit met een garde tot een egaal beslag.
3. Verhit een koekenpan of crêpepan ingevet met olijfolie. Giet een pollepel beslag (genoeg voor 1 crêpe) in de pan en bak de crêpes beide kanten goudbruin. Let op bij het keren van de pannenkoek; doordat je kokosmeel gebruikt, kan de crêpe makkelijk scheuren. Gebruik een brede spatel.
4. Snijd voor de vulling de kastanjechampignons in plakjes en snipper de ui. Verhit een wok met olijfolie en roerbak de champignons en ui. Voeg halverwege de knoflook toe en roerbak nog 2 minuten. Voeg de spinazie toe, en laat deze slinken. Roerbak alles samen en breng op smaak met kruiden en versgemalen peper.
5. Snijd de avocado in dunne plakjes en serveer op de royaal gevulde crêpes.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal	580 kcal
Vet	40,7 gr
Eiwit	30,4 gr
Kh	13,8 gr
Vezels	18,6 gr

.....