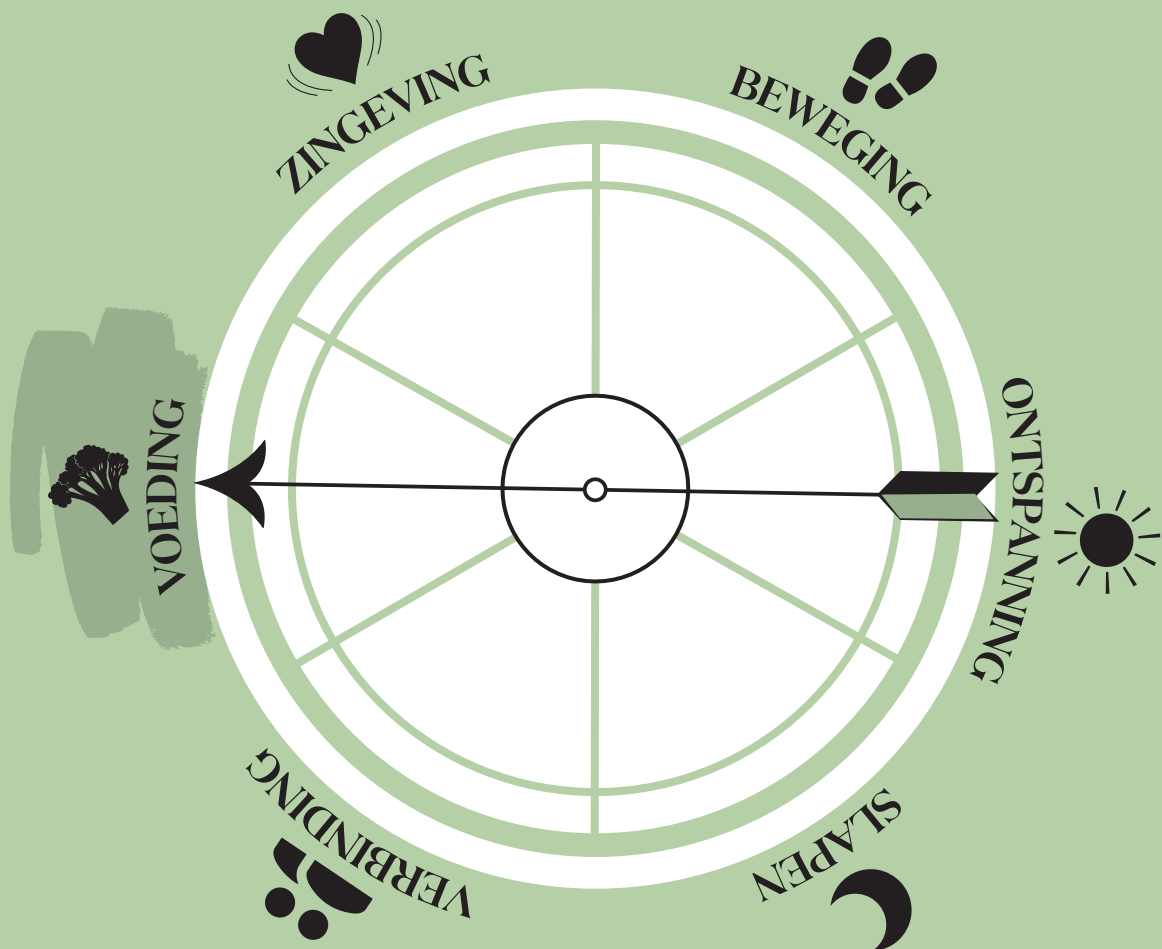


dokter tamara

leefstijlprogramma

week 3



Weekmenu en recepten

Bijgaand ontvang je het derde 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.

De recepten zijn eenvoudig te bereiden, 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	Wortelcake	Tofu scramble	Tortilla wraps met bloemkool stukjes
Dinsdag	Gebakken eieren met tomatensalade	Courgette-champignon soep	Spitskool en bonen met kerrie
Woensdag	Crackers met pasta en aardbei	Paddenstoelenragout	Spruiten met tofu en amandelen
Donderdag	Hartige ontbijt bowl	Rode linzen en wortel soep	Pasta met kabeljauw
Vrijdag	Yoghurt bowl	Eenvoudige smakelijke salade	Gesmoorde witlof met zalm
Zaterdag	Kwarktaartje	Pizza	Zalm met krieltjes en sperziebonen
Zondag	Pannenkoeken	Makreel met appel salade	Vega BBQ

©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.



Wortelcake havermout

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 wortel (ca. 100 gr)
45 gr havermout
310 ml amandeldrink, ongezoet of volle melk
½ tl kaneel, gemalen
1 mespuntje gember, gemalen
1 flinke snuf nootmuskaat
1 tl vanille extract
½ tl citroenrasp van een onbespoten citroen
2 handjes walnoten

Topping suggesties

2 el amandelpasta of andere notenpasta
2 el pompoenpitten
2 el kokosnippers
Snufje kaneel

Bereiding (avond ervoor)

1. Schil en rasp de wortel fijn.
2. Doe de havermout in een kookpan en giet de melk bij. Voeg de geraspte wortel, kaneel, gember, nootmuskaat en vanille extract toe. Doe de citroenrasp erbij, roer en breng zacht aan de kook voor ongeveer 10 à 15 minuten.
3. Hak de walnoten fijn en voeg deze toe aan de havermoutpap. Roer, haal van het vuur en verdeel over twee kommen.
4. Versier met lekkere toppings, zoals amandelpasta, pompoenpitten, kokosnippers en een snufje kaneel.

Voedingswaarde per persoon

Energie	573 kcal
Vet	42,8 gr
Eiwit	17,1 gr
Kh	24,5 gr
Vezels	10,1 gr



Tofu scramble

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

325 gr tofu, biologisch
1 ui
2 lente-uien
2 tomaten
200 gr kastanje champignons
2 el olijfolie
2 tl kurkuma
1 tl paprikapoeder
1 tl witte natuur azijn
versgemalen peper
1 avocado
2 el sesamzaad

Bereiding van de groenten

1. Giet de tofu af en droog heel goed met keukenpapier. Laat de tofu even tussen lagen keukenpapier goed drogen. Snijd in de tussentijd de ui, lente-ui, en tomaat fijn. Snijd vervolgens de champignons in plakken fijn.
2. Roerbak de groente en champignons in een koekenpan met olijfolie. Haal de tofu uit het keukenpapier en verkruimel de tofu in de pan. Voeg de kurkuma, paprikapoeder en azijn toe. Dit geeft de tofu een mooie gele kleur. Roerbak voor ongeveer 7 minuten en breng op smaak met versgemalen peper. Snijd in de tussentijd de avocado in stukjes.
3. Serveer de tofu met sesamzaad en stukjes avocado.

Voedingswaarde per persoon

Energie	601 kcal
Vet	45,9 gr
Eiwit	29,1 gr
Kh	11,8 gr
Vezels	12,5 gr



Tortilla wraps met bloemkool stukjes

Recept voor 2 personen

Ingrediënten tortilla's (let op: maak meteen een dubbele portie voor de pizza)

70 gr volkoren speltmeel of volkorenmeel

25 ml water

1 el olijfolie

1 el Griekse yoghurt, vol

Ingrediënten bloemkool stukjes

1/4 bloemkool (300 gr)

2 el amandelmeel

1 el Griekse yoghurt, vol

50 ml ongezoete amandeldrink

2 el fijne haverhout

2 tl paprikapoeder

2 tl knoflookpoeder

1 tl cayennepeper (optioneel)

versgemalen peper

Toppings per persoon

100 gr ijsbergsla in reepjes gesneden

2 el Griekse yoghurt, vol

4 el ongezoeten amandelen

Bereiding tortilla's

1. Meng het meel, water, olijfolie en Griekse yoghurt in een kom tot een deeg in een keukenmachine of met de hand. Doe dit voor ongeveer 5 minuten en bedek met een vochtige doek. Laat het deeg ongeveer 20 minuten rusten. Bereid in de tussentijd de bloemkool stukjes.
2. Verdeel het deeg in balletjes van ongeveer 60 gram en rol ze plat tot een mooie tortilla. Verhit een koekenpan en bak de tortilla's 2 minuten, draai om met een spatel en bak nog twee minuten. Herhaal dit voor elke tortilla.

Bereiding bloemkool stukjes

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en snijd de bloemkool in "bite size" stukjes.
2. Kook de bloemkoolstukjes in ongeveer 5 minuten beetgaar.
3. Meng, in een ruime kom, de amandelmeel, Griekse yoghurt en melk tot een glad beslag. Doe de haverhout in een andere schaal. Verdeel de kruiden over het beslag en de haverhout. Breng op smaak met versgemalen peper en meng alles goed door.
4. Beleg een bakplaat met bakpapier. Dip de bloemkool stukjes eerst in het beslag en rol ze vervolgens over de haverhout. Leg ze op de bakplaat en bak ze in de oven voor ongeveer 25 minuten tot een krokante goudbruin korstje.

Serveren

1. Hak de amandelen fijn.
2. Verdeel de bloemkool stukjes over de tortilla wraps en versier met gesneden ijsbergsla, Griekse yoghurt en de amandelen.

Voedingswaarde per persoon

Energie 615kcal

Vet 40,9 gr

Eiwit 20,6 gr

Kh 35,7 gr

Vezels 12 gr



.....

Gebakken eieren met tomatensalade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

400 gr cherrytomaten
Halve rode ui
4 el olijfolie
2 el balsamico azijn
Vers gemalen peper
4 eieren
1 avocado
80 gr alfalfa

Bereiding

1. Halveer de cherrytomaten en snijd de ui in fijne halve ringen.
2. Mix 2 eetlepel olijfolie met de balsamico azijn tot een vinaigrette. Breng op smaak met versgemalen peper. Voeg dit aan de tomatensalade toe en hussel om.
3. Verwarm een pan met olijfolie op laag vuur. Bak de eieren zoals jij ze lekker vindt bijvoorbeeld als omelet, roerei, met dooier, kan allemaal. Breng de eieren op smaak met versgemalen peper.
4. Snijd de avocado in stukjes. Serveer de gebakken eieren met de tomatensalade, avocado stukjes en garneer met alfalfa.

Voedingswaarde per persoon

Energie	572 kcal
Vet	48,4 gr
Eiwit	17 gr
Kh	12,6 gr
Vezels	8,9 gr



Courgette-champignonssoep

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

300 gr witte champignons
1 courgette
2 el olijfolie
400 gr gesneden soepgroente
375 ml water
½ tl groentebouillon poeder (optioneel)
Versgemalen peper
1 tl verse limoensap

Erbij

4 vezelrijke crackers
2 plakjes oude kaas
Handje ongezouten noten

Bereiding

1. Snijd de champignons in plakjes en de courgette in blokjes. Verhit een soeppan met olijfolie en roerbak de champignons en courgette.
2. Voeg de gesneden groente toe, roerbak nog 1 minuut en voeg de water toe. Voeg eventueel de groentebouillon poeder en breng op smaak met versgemalen peper. Besprenkel met de verse limoensap en breng de soep aan de kook. Laat het 10 minuten zachtjes gaar worden.
3. Verdeel de soep over 2 kommen en beleg 2 crackers per persoon met 1 plak oude kaas. Neem een handje ongezouten noten erbij.

Voedingswaarde per persoon

Energie	603 kcal
Vet	42 gr
Eiwit	28,9 gr
Kh	20,9 gr
Vezels	13,8 gr



Spitskool en bonen met kerrie

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

200 gr bloemkoolrijst of 100 gr zilervliesrijst
4 el olijfolie
1 ui
2 tl kerriepoeder
400 gr spitskool
200 gr zwarte oog bonen, uitgelekt of vers
2 el cashewnoten
Versgemalen peper

Bereiding

1. Verhit een hapjespan en wok de bloemkoolrijst kort, zet deze apart.
2. Verhit een wok met olijfolie. Snipper de ui en fruit het aan. Voeg de kerriepoeder en de spitskool toe. Roerbak de groente gaar, voeg eventueel een klein beetje water toe. Voeg de bonen en cashewnoten toe. Roerbak nog 2 à 3 minuten en breng op smaak met versgemalen peper.
4. Serveer de zilervliesrijst naast de roergebakken spitskool en bonen.

Voedingswaarde per persoon

Energie	561 kcal
Vet	33,50 gr
Eiwit	20,7 gr
Kh	36,8 gr
Vezels	15,7 gr



.....

Meerzaden crackers met notenpasta en aardbei

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

300 gr aardbeien

6 vezelrijke crackers

6 el 100% amandelpasta of andere notenpasta

Erbij

1 klein stuk fruit, zoals een mandarijn of kiwi.

Bereiding

1. Snijd de aardbeien in plakjes.
2. Besmeer de crackers met de pasta.
3. Beleg de crackers royaal met de aardbeien plakjes.

Voedingswaarde per persoon

Energie	589 kcal
Vet	39 gr
Eiwit	24,9 gr
Kh	26,5 gr
Vezels	14,2 gr



Paddenstoelen ragout

Recept voor 2 personen

Ingrediënten roux

1 el boter, ongezouten
1 el bloem
250 ml water

Ingrediënten paddenstoelen

1 ui
200 gr paddenstoelen melange
3 el olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
1 tl Provençaalse kruiden
Versgemalen peper
2 handjes ongezouten noten, gestampt
1 el crème fraîche

Erbij

2 volkoren boterhammen
2 el boter of plantaardige variant

Bereiding

1. Smelt de boter in een pan en roer de bloem erdoor. Voeg, al roerend, beetje bij beetje het water toe en laat zachtjes koken.
2. Snipper de ui en snijd de paddenstoelen in plakken of repen fijn. Verhit een koekenpan met olijfolie. Fruit de ui 5 minuut zacht en voeg hierna de paddenstoelen, geperste knoflook en kruiden toe. Breng op smaak met versgemalen peper en roerbak tot een mooi goed kleur. Voeg de gestampte noten en crème fraîche toe.
3. Schep de paddenstoelen met creme fraiche door de roux.
4. Serveer op of naast 1 geroosterde boterham besmeerd met boter.

Voedingswaarde per persoon

Energie	585 kcal
Vet	44,2 gr
Eiwit	13,7 gr
Kh	30,1 gr
Vezels	7 gr



.....

Spruiten met tofu en amandelen

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

200 gr tofu
2 tl sojasaus
Versgemalen peper
2 el olijfolie
350 gr spruitjes
1 ui
50 gr amandelschaafsel
100 ml slagroom
Versgemalen peper

Bereiding

1. Giet de tofu af en droog af met keukenpapier. Snijd de tofu in plakken en vervolgens in in blokjes of repen van ongeveer 2 cm lang. Marineer de tofu in sojasaus en breng op smaak met versgemalen peper. Verhit een koekenpan met 1 el olijfolie en bak de tofu goudbruin. Schep de tofu uit de pan.
2. Verwijder de onderkant en eventueel de buitenste bladen van de spruiten. Halveer de spruiten in de lengte bak ze in een enkele laag in dezelfde koekenpan met nog 1 el olijfolie. Bak de spruiten beetgaar tot een mooie kleur. Snijd in de tussentijd de ui in ringen. Voeg halverwege de uienringen toe en roerbak tot glazig. Voeg de tofu weer in de pan en breng op smaak met versgemalen peper.
3. Voeg de amandelen in de pan, schenk de slagroom in en laat even kort verwarmen.

Voedingswaarde per persoon

Energie	621 kcal
Vet	50 gr
Eiwit	23,8 gr
Kh	14,7 gr
Vezels	9,5 gr



.....

Hartige ontbijt bowl

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 zoete aardappelen
4 el olijfolie
1 lente-ui
70 gr verse spinazie
40 gr pompoenpitten
Versgemalen peper
4 eieren
2 el geraspte kaas naar keus

Bereiding

1. Was en snijd de aardappelen in blokjes van ca 1½ cm. Verhit een hapjespan met olijfolie en roerbak de zoete aardappel gaar. Doe de deksel op de pan voor een kortere kooktijd. Knip of snijd de lente-ui in ringen, voeg $\frac{3}{4}$ deel toe en bewaar de rest voor garnering. Voeg de spinazie en pompoenpitten toe en laat de spinazie slinken. Breng op smaak met versgemalen peper.
2. Bak in de tussentijd de eieren naar wens en breng op smaak met versgemalen peper.
3. Serveer de zoete aardappelen met de gebakken eieren en garneer met de rest van de lente ui ringen en de geraspte kaas.

Voedingswaarde per persoon

Energie	612 kcal
Vet	42,4 gr
Eiwit	24 gr
Kh	30,5 gr
Vezels	6,5 gr



Rode linzen en wortel soep

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 ui
1 el olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
1 wortel
1 tl tomatenpuree
500 ml water
70 gr rode linzen
1 tl groentebouillon poeder (optioneel)
1 tl korianderzaad, gemalen
1 tl gemberpoeder
1 tl komijn, gemalen
versgemalen peper
2 handjes hazelnoten, ongezouten

Erbij

40 gr feta
1 avocado

Bereiding

1. Snipper de ui fijn en verhit een soeppan met olijfolie. Bak de ui en knoflook goudbruin. Pas op dat dit niet te hard gaat, dan wordt het bitter. Schil en snijd in de tussentijd de wortel in stukjes.
2. Voeg de tomatenpuree in de pan en roerbak nog 1 minuut. Voeg de gesneden wortel en de linzen toe en roer samen. Giet het water in en voeg de groentebouillon, koriander, gember en komijn toe. Breng op smaak met versgemalen peper. Kook de soep in 15 minuten gaar en blend met een staafmixer of in een blender.
3. Snijd de avocado in stukken. Serveer de soep over twee kommen en garneer met avocado stukjes, (gebroken) hazelnoten en feta.

Voedingswaarde per persoon

Energie	597 kcal
Vet	43,2 gr
Eiwit	18 gr
Kh	26,5 gr
Vezels	15,9 gr



.....

Pasta met kabeljauw

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

80gr koolhydraatarme pasta of 130 gr volkoren pasta

2 el olijfolie

240 gr kabeljauw

1 sjalot

1 teentje knoflook, geperst

1 tl verse tijm

Versgemalen peper

300 gr verse spinazie

100 gr tomatenblokjes

Handje verse basilicum

50 gr mozzarella

4 el Parmezaanse kaas, geraspt

Bereiding

1. Kook de pasta al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af.
2. Snijd de kabeljauw in stukjes en snipper de sjalot fijn. Verhit een koekenpan met olijfolie en bak de kabeljauwstukjes en de sjalot. Voeg halverwege de geperste knoflook en tijm toe. Breng op smaak met versgemalen peper. Voeg de spinazie en tomatenblokjes toe. Laat de spinazie slinken en voeg de pasta toe. Meng alles door, voeg een handje basilicum en verbrokkel de mozzarella overheen.
3. Serveer de pasta met geraspte Parmezaanse kaas.

Voedingswaarde per persoon

Energie	603 kcal
Vet	28,2 gr
Eiwit	54,5 gr
Kh	25,7 gr
Vezels	11,4 gr



.....

Yoghurt bowl met blauwe bessen

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

6 el havermout
3 el lijnzaad
3 el chiazaad
300 gr Griekse yoghurt
200 gr blauwe bessen
50 gr amandelschaafsel
2 el gepofte spelt

Bereiding

1. Schep per persoon de havermout en lijnzaad in een kom en meng door elkaar.
2. Roer de chiazaadjes door de yoghurt en schep deze op de havermout in de twee kommen.
3. Versier de bowl met de blauwe bessen, amandelschaafsel en gepofte spelt.

Voedingswaarde per persoon

Energie	557 kcal
Vet	35,6 gr
Eiwit	19,3 gr
Kh	33,1 gr
Vezels	12,3 gr



Eenvoudige smakelijke salade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

150 gr doperwten
150 gr wortel/winterpeen, in kleine reepjes of blokjes
100 gr maïs
150 gr zilveruitjes
2 grote augurken, in blokjes gesneden
50 gr cashewnoten, ongezouten
2 el crème fraîche
2 el Griekse yoghurt, vol
2 el chiazaad
1 tl kerrie poeder
Versgemalen peper
150 gr feta

Bereiding

1. Kook de doperwten en wortel beetgaar en laat uitlekken.
2. Doe de maïs, zilveruitjes, augurk doperwten en wortel in een saladeschaal. Voeg de cashewnoten, crème fraîche, Griekse yoghurt, chiazaad en kerriepoeder toe en roer doorheen. Breng op smaak met versgemalen peper.
3. Verdeel de salade over 2 kommen en verbrokkel de feta er overheen.

Voedingswaarde per persoon

Energie	630 kcal
Vet	37,9 gr
Eiwit	28,5 gr
Kh	36,4 gr
Vezels	13 gr



Gesmoorde witlof met zalm en rozijnen

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 teentje knoflook, geperst
50 ml olijfolie
½ tl verse tijmblaadjes
2 ½ el balsamicoazijn
Versgemalen peper
2 stronkjes witlof
8 plakken gerookte zalm
1 el geweldde rozijnen
3 el pijnboompitten
2 el lijnzaad
2 el geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

1. Meng, voor de marinade, de knoflook, olijfolie, tijm en azijn met een mini garde of vork. Breng op smaak met versgemalen peper.
2. Halveer de stronken witlof in de lengte en kook 3-4 minuten. Laat goed uitlekken en laat 15 minuten in de marinade intrekken.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden. Wikkel de witlof in de plakken zalm en leg ze in een schaal. Giet de rest van de marinade in de schaal en voeg de rozijnen toe. Smoor in de oven voor 20-25 minuten. Rooster in de tussentijd de pijnboompitten in een droge verhitte koekenpan tot ze lichtgekleurd zijn.
4. Haal de schaal uit de oven en bestrooi met de pijnboompitten, lijnzaad en de geraspte Parmezaanse kaas.

Voedingswaarde per persoon

Energie	636 kcal
Vet	51,9 gr
Eiwit	29 gr
Kh	11 gr
Vezels	4,8 gr



.....

Ontbijt kwarktaartje (avond ervoor bereiden)

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1,5 blaadjes agar agar of 1,5 tl agar agar poeder (bij grote supermarkt verkrijgbaar)
60 gr muesli
60 gr notenmix, ongezouten
15 gr boter, ongezouten
250 gr kwark of ongezoete plantaardig variant
200 gr fruit voor garnering, bijvoorbeeld frambozen of blauwe bessen

Extra benodigheden

Ronde vormpjes (muffin vormpjes) van ongeveer 7 cm doorsnede

Bereiding

1. Meng de agar agar in 2 el koud water en laat 1 á 2 minuten wellen. Doe de notenmix en muesli in de keukenmachine en maal tot een grove mengsel. Meng in de boter, verdeel het mengsel over de vormpjes en druk stevig aan met de achterkant van een lepel. Laat de bodempjes minimaal 30 minuten in de koelkast opstijven.
2. Breng de agar agar en water mengsel al roerend 2 minuten aan de kook. Laat het 2 minuten afkoelen en roer het door de kwark. Schenk de kwark over de bodempjes en laat het minimaal 2 uur in de koelkast opstijven.
3. Serveer koud met wat vers fruit als garnering.

Voedingswaarde per persoon

Energie	592 kcal
Vet	42,3 gr
Eiwit	25,2 gr
Kh	19,5 gr
Vezels	12,3 gr



.....

Pizza van volkoren tortilla bodem

Recept voor 2 personen

Ingrediënten bodem (let op: maak meteen een dubbele portie voor de tortillas)

75 gr volkoren speltmeel of volkorenmeel

25 ml water

1 el olijfolie

1 el Griekse yoghurt, vol

Ingrediënten toppings

1 ui

1 el olijfolie

300 gr champignons

2 el tomatenpuree

2 stuks tomaat, in stukjes

2 tl gedroogde oregano

Versgemalen peper

1 bol mozzarella (125 gr)

30 gr Parmezaanse kaas, geraspt

Handje verse basilicumblaadjes

Bereiding (tortilla) bodem

1. Meng de volkoren speltmeel of volkorenmeel, water, olijfolie en Griekse yoghurt in een kom tot een deeg in een keukenmachine of met de hand. Doe dit voor ongeveer 5 minuten en bedek met een vochtig doekje. Laat het deeg ongeveer 20 minuten rusten.
2. Verdeel het deeg in 2 ballen en rol ze plat tot een mooie tortilla. Verhit een koekenpan en bak de tortilla bodem 2 minuten aan één kant, draai om met een spatel en bak nog twee minuten aan de andere kant. Herhaal dit voor de volgende tortilla bodem.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snijd de ui in ringen fijn. Verhit een koekenpan met olijfolie en roerbak de stukjes ui tot ze glazig zijn. Voeg de in plakjes gesneden champignons toe. Na ongeveer 3 minuten, voeg de tomatenpuree toe. Als de tomatenpuree warm is, voeg dan de tomatenstukjes en de kruiden toe. Laat het nog een minuut of 2 pruttelen.
3. Leg een tortilla op een stukje bakpapier, verdeel de saus over de tortilla.
4. Garneer met stukjes mozzarella en Parmezaanse kaas.
5. Bak de pizza in de oven voor ongeveer 5 minuten zodat de kaas gesmolten is.
6. Garneer met verse basilicumblaadjes.

Voedingswaarde per persoon

Energie 600 kcal

Vet 35,2 gr

Eiwit 29,1 gr

Kh 37 gr

Vezels 9,8 gr



Gegrilde zalm met krieltjes en sperziebonen

Recept voor 2 personen

Ingrediënten krieltjes

200 gr krieltjes (vastkokend)
1 el olijfolie
Handje verse peterselie
1 teentje knoflook, geperst
Versgemalen peper

Ingrediënten zalm

ca. 210 gr zalmfilet
Versgemalen peper
2 tl citroensap
2 schijven citroen
1 el olijfolie

Bereiding krieltjes

1. Was en halveer eventueel grotere krieltjes. Kook ze in water voor ongeveer 10-15 minuten tot bijna gaar. Zorg dat ze niet helemaal zacht gaar zijn.
2. Giet de krieltjes af en laat even afkoelen. Verwarm een koekenpan met olijfolie en hak de peterselie fijn. Bak de krieltjes tot mooi goudbruin en voeg halverwege de geperste knoflook toe. Breng op smaak met versgemalen peper en bestrooi aan het eind met de verse peterselie.

Bereiding zalm

1. Dep de zalm met keukenpapier en bestrooi met versgemalen peper en 2 tl citroensap. Bewaar twee schijven citroen voor het grillen. Verhit een grillpan of een koekenpan met olijfolie. Leg de zalmfilet op de huidkant in de grillpan. Grill 4 minuten op de huidkant, draai om en grill nog 2 à 3 minuten tot goudbruin. Grill ook de schijven citroen mee totdat ze eem beetje bruin zijn.

Bereiding sperziebonen

1. Blancheer de sperziebonen en laat afkoelen in koud water. Verhit een koekenpan met olijfolie. Bak de sperziebonen met 1 teentje geperste knoflook. Breng op smaak met versgemalen peper en bak nog 1 minuut. Voeg de boter toe en roerbak tot een mooie glans.

Voedingswaarde per persoon

Energie	582 kcal
Vet	38,4 gr
Eiwit	28 gr
Kh	24,4 gr
Vezels	10,9 gr



.....

Blauwe bessen pannenkoeken

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

70 gr volkorenmeel
50 ml amandeldrink
2 eieren
olijfolie
100 gr blauwe bessen
3 el chiazaad

Toppings p.p.

100 gr rode bessen
2 flinke el Griekse yoghurt, vol
2 handjes amandelschaafsel
2 el zaden en pitten mix

Bereiding

1. Maak een beslag van het meel, de melk en het ei.
2. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan op middelhoge vuur.
3. Schep er als de pan warm is een laagje beslag in.
4. Bak eerst 1 kant totdat de randen goudbruin worden. Draai met een spatel de pannenkoek om en bak de andere kant goudbruin.
5. Doe de blauwe bessen in een steelpan met een eetlepel water en het chiazaad op hoog vuur. Blijf erbij, roer regelmatig. Als de bessen gebarsten zijn is de saus klaar.
6. Serveer de pannenkoek met de bessensaus en versier met rode bessen, Griekse yoghurt, amandelschaafsel en zaden en pitten mix.

Voedingswaarde per persoon

Energie	620 kcal
Vet	34 gr
Eiwit	21 gr
Kh	36 gr
Vezels	14,4 gr



.....

Makreel en appel salade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 gerookte makreelfilet
1 appel (bijvoorbeeld eventueel Granny Smith appel)
70 gr rucola of rucola sla melange
40 gr (2 el) gemengde noten
1 el olijfolie
2 tl limoensap

Bereiding

1. Verdeel de makreel in stukken. Snijd de appel in blokjes en doe ze in een salad-
eschaal samen met de rucola. Voeg de makreel en de pecannoten toe.
2. Besprenkel met olijfolie en limoensap. Meng alles door en serveer in twee kom-
men.

Voedingswaarde per persoon

Energie	593 kcal
Vet	49,6 gr
Eiwit	23,6 gr
Kh	10,9 gr
Vezels	3,8 gr



.....

Vega BBQ

Lange ingrediëntenlijst, maar super makkelijk en lekker!

Recept voor 2 personen

Ingrediënten saus

1 el fijngehakte peterselie
4 el yoghurt
1 teentje knoflook, geperst
1 el limoensap

Ingrediënten spiesjes

300 gr champignons
1 rode paprika
1 rode ui
1 el olijfolie
1 el sojasaus
1 teentje knoflook, geperst
Versgemalen peper
150 gr halloumi

Ingrediënten groentepakketje

200 gr courgette
1 gele paprika
250 gr cherrytomaat
2 takjes rozemarijn
1 teentje knoflook
1 el olijfolie
Versgemalen peper

Erbij

2 plakken aubergine
1 el olijfolie
Chilivlokken of chilipoederpoeder

Bereiding yoghurt-knoflooksaus

Hak de peterselie fijn. Meng de yoghurt, knoflook, peterselie en limoensap met een mini garde of vork. Breng op smaak met versgemalen peper. Serveer koud.

Bereiding spiesjes

Maak de champignons schoon met een theedoek of champignonborsteltje en snijd de paprika en ui in grove stukken vergelijkbaar met de grootte van de champignons. Haal eventueel de laagjes ui uit elkaar. Doe alles in een kom met olijfolie, sojasaus, geperste knoflook en versgemalen peper en hussel het door elkaar. Snijd de halloumi in plakjes, net groter dan de groenten (zodat het de gril raakt) Prik de champignons, ui, paprika en halloumi in volgorde of naar wens. Bijvoorbeeld, 2 stukken groente en 1 stuk champignon en herhaal. Grill de spiesjes totdat ze mooi goudbruin en zacht zijn.

Bereiding groente pakketje

Snij de courgette in blokjes van ongeveer 3 cm dik en de paprika in grove stukken. Maak in 2 aluminiumfolie vellen pakketjes van courgette, paprika en cherrytomaaten. Voeg 2 takjes tijm en 1 ongepeld teentje knoflook. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met versgemalen peper. Vouw de pakketjes dicht en leg op de barbecue voor ongeveer 20 minuten totdat de groenten gaar gestoomd zijn.

Bereiding aubergine

Besprenkel de aubergine met olijfolie en strooi er wat chilivlokken of chilipoeder overheen. Leg het op een hete gril. Grill eerst een kant een paar minuten en draai dan om zodat er een mooi streepjespatroon is ontstaan en de aubergine zacht is.

Voedingswaarde per persoon

Energie	603 kcal
Vet	40 gr
Eiwit	27,2 gr
Kh	27,6 gr
Vezels	11,9 gr

