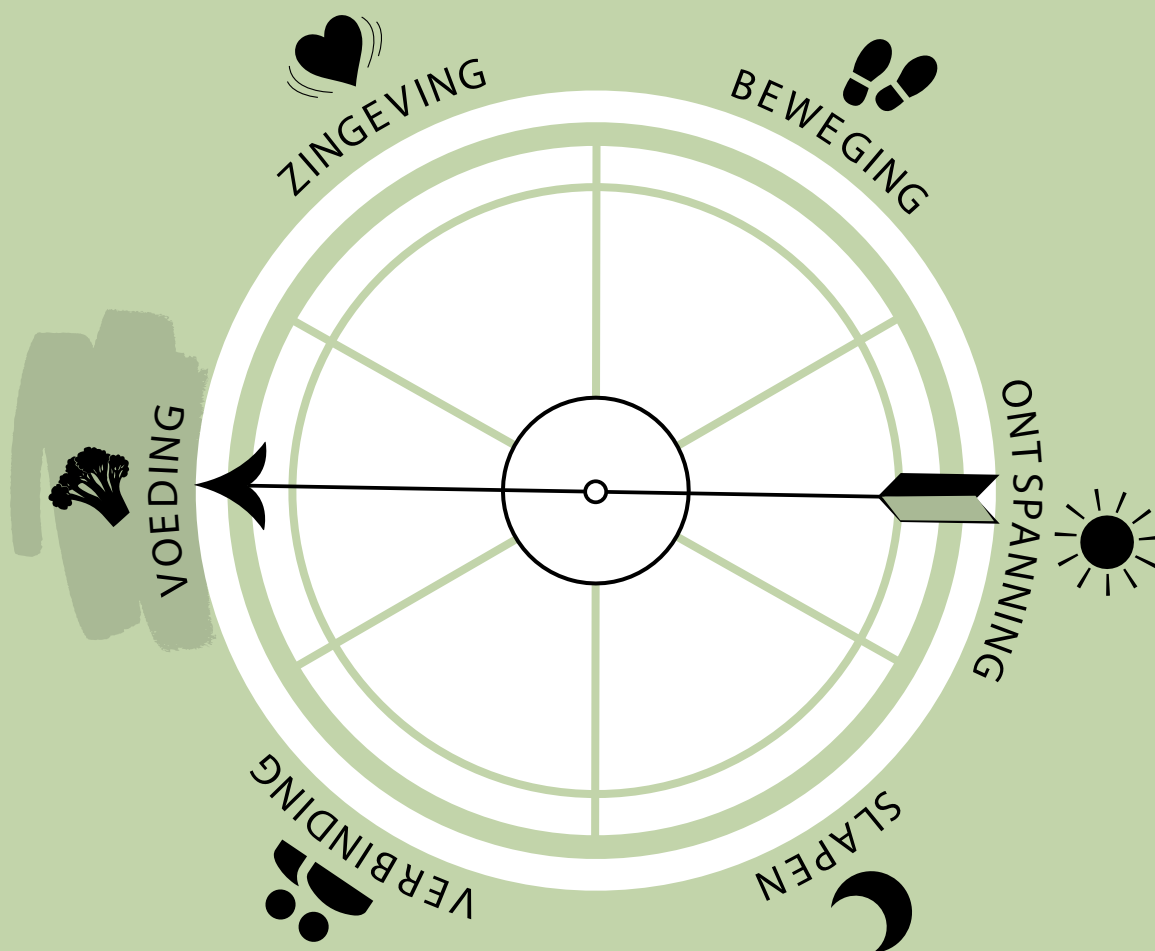


dokter tamara

leefstijlprogramma

week 4



©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

Bijgaand ontvang je het vierde weekmenu van het 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 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. Alle recepten, of het nu om ontbijt, lunch of diner gaat, hebben ongeveer dezelfde voedingswaarde. Je kunt ze dus naar hartelust uitwisselen.

Voorstel weekmenu

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Chia pudding	Avocado op toast	Risotto
Dinsdag	Roerei met zalm	Granaatappelpitjes salade	Kikkererwten paella
Woensdag	Crackers hüttenkäse	Bramen salade	Chili sin carne
Donderdag	Vruchten salade	Aziatische omelet wrap	Chinees wokgerecht
Vrijdag	Caprese muffin	Pompoen-linzen salade	Pad Thai met tofu
Zaterdag	English breakfast	Broccoli in kaassaus	Kapsalon
Zondag	Haverpannenkoeken	Pindasoep	Lasagne

Chia pudding met appel en kaneel

Dit recept kun je makkelijk de avond van tevoren bereiden. Zo is het in de ochtend bijna klaar en hoef je het alleen af te maken voor een heerlijk ontbijt!

Recept voor 2 personen

Ingrediënten pudding

500 ml melk, vol of een plantaardige variant

80 gr chia zaad

Ingrediënten toppings

2 appels

2 el water

1 à 2 tl kaneel (naar smaak)

Snufje nootmuskaat

50 gr pecannoten of notenmix

Bereiding pudding

1. Verdeel de melk en het chiazaad over twee potten, meng goed en bewaar een nacht in de koelkast voor een geschikte pudding structuur.

Bereiding toppings

1. In de ochtend, snijd de appels in stukjes en verwarm ze in een pan met 2 el water. Voeg de kaneel en nootmuskaat toe. Roer en breng aan de kook, totdat de appelstukjes zacht maar niet helemaal gaar zijn.
2. Haal de chia pudding uit de koelkast en versier met warme appels. Garneer met noten en eventueel een snufje kaneel.

Voedingswaarde per persoon:

Energie 593 kcal

Vet 39,2 gr

Eiwit 17,7 gr

Kh 32,8 gr

Vezels 19,4 gr

Avocado en kikkererwten toast

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

260 gr kikkererwten uitgelekt, of vers gekookt
1 tl paprikapoeder
Versgemalen peper
1 el olijfolie
1 avocado
250 gr cherrytomaat
2 koolhydraatarme boterhammen
Chili vlokken naar smaak
2 el gemengde pitten en zaden

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg de kikkererwten op een bakplaat bedekt met bakpapier. Bestrooi met paprikapoeder en versgemalen peper. Besprenkel met olijfolie, hussel om en verspreid over de bakplaat. Rooster in de oven voor 20 à 25 minuten en schep halverwege om.
2. Snijd de avocado in stukjes en prak vervolgens fijn. Halveer de cherrytomaten.
3. Voor de toast: Rooster de boterhammen en besmeer royaal met de geprakte avocado. Verdeel de geroosterde kikkererwten over de besmeerde toast. Beleg royaal met de cherrytomaten en bestrooi eventueel met een snufje chilivlokken. Garneer met zaden en pitten mix.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	609 kcal
Vet	37,5 gr
Eiwit	23,1 gr
Kh	32,8 gr
Vezels	25,7 gr

Risotto met gegrilde zalm en groene asperges

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 sjalot
1 bosui
1 el olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
75 gr risotto rijst
200 ml groentebouillon
80 gr bloemkoolrijst
12 gr boter, ongezouten
50 gr verse Parmezaanse kaas

Ingrediënten gegrilde zalm en groene asperges

300 gr groene asperges
2 stuks zalmfilet van ca. 110 gr per stuk
1 el olijfolie
Versgemalen peper

Bereiding risotto

1. Snipper de sjalot en het witte deel van de bosui fijn. Verhit een pan met olijfolie en fruit de sjalot, de bosui en de geperste knoflook. Voeg de risottorijst toe en blijf omscheppen.
2. Voeg scheutje voor scheutje de bouillon toe. Zorg dat het vocht is opgenomen alvorens een volgende hoeveelheid toe te voegen. Doe dit totdat de rijst gaar is (het wordt een soort papje, het is geen droge rijst). Het duurt ongeveer 20-25 minuten. In de laatste drie minuten, voeg je ook de bloemkoolrijst toe, blijf omscheppen en kook het mee.
3. Haal de risotto van het vuur en voeg al roerend de boter toe. Rasp verse Parmezaanse kaas overheen. Snijd het groene gedeelte van de bosui in ringen en garneer de risotto hiermee.

Bereiding asperges en zalm

1. Bij dikke asperges: schil de asperges rondom en verwijder de houtachtige onderkant. Bij gebruik van kleine groene asperges hoeft dit niet. Kook de asperges in water beetgaar en giet af. Dit duurt ongeveer 5 minuten. Droog de zalm af met keukenpapier en bestrooi met versgemalen peper.
2. Verhit een grillpan met 1 el olijfolie. Gril de zalm op beide kanten goudbruin (begin op heet vuur met de huid indien aanwezig). Dit duurt ca. 6 minuten. Gril ook de asperges in 4 minuten gaar. Breng eventueel ook de asperges op smaak met versgemalen peper. Serveer de asperges en zalm op een bedje van risotto.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	606 kcal
Vet	40,9 gr
Eiwit	34,7 gr
Kh	18 gr
Vezels	5,3 gr

Roerei met gerookte zalm, sojabonen en avocado

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 tomaten
40 gr gerookte zalm
15 gr bieslook
2 el olijfolie
4 eieren
Versgemalen peper
120 gr sojabonen
1 avocado
2 el sesamzaad

Bereiding

1. Snijd de tomaten in blokjes en de zalm in stukjes. Snijd de bieslook vervolgens fijn en verwarm een pan met olijfolie.
2. Klop de eieren los en doe eerst de tomaat in de pan. Roer zachtjes en voeg de eieren toe. Roer de eieren en zet het vuur laag. Blijf roeren totdat het ei gaar is maar wel smeug. Breng op smaak met versgemalen peper.
3. In de tussentijd, verwarm de sojabonen in een pan voor 6 tot 8 minuten en snijd de avocado in stukken.
4. Serveer het roerei met de sojabonen, stukjes zalm en avocado. Garneer met verse bieslook en sesamzaad.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	610 kcal
Vet	46,4 gr
Eiwit	31,5 gr
Kh	9,9 gr
Vezels	12,8 gr

Granaatappelpitjes salade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten simpele vinaigrette

3 el extra vierge olijfolie

1 el balsamicoazijn

Versgemalen peper

Ingrediënten salade

200 gr courgette

400 gr gekookte rode bieten

100 gr wortel, kleine winterpeen

1 peer

100 gr rucola sla melange

100 gr granaatappelpitjes

50 gr walnoten

2 el zaden en pitten mix

Bereiding vinaigrette

1. Meng de olijfolie en balsamicoazijn tot een vinaigrette. Breng op smaak met versgemalen peper.

Bereiding salade

2. Snijd de courgette en rode bieten in kleine blokjes. Verwijder de schil en rasp een wortel fijn. Schil en snijd ook de peer in kleine blokjes en doe alles in een saladeschaal.
3. Voeg de rucola sla melange en granaatappelpitjes toe en hussel alles om.
4. Hak eventueel de walnoten en serveer op de salade met de vinaigrette. Garneer met zaden en pitten mix.

Voedingswaarde per persoon:

Energie 572 kcal

Vet 37,6 gr

Eiwit 12 gr

Kh 37,6 gr

Vezels 16,5 gr

Kikkererwten paella van bloemkoolrijst

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

300 gr kabeljauw
2 el olijfolie
400 gr bloemkool (of bloemkoolrijst)
1 ui
1 groene paprika
1 gele paprika
2 teentjes knoflook, geperst
160 gr kikkererwten, uitgelekt of vers gekookt
2 el cashewnoten
1 tl tomatenpuree
150 gr doperwten en wortelen
1 tl citroensap
5 draden saffraan
Snufje cayennepeper
½ tl paprikapoeder
Versgemalen peper
10 gr gehakte peterselie

Bereiding

1. Bak de kabeljauw in een ruime koekenpan met olijfolie, schep deze op een bord en trek deze in kleine stukjes met een vork. Verdeel de bloemkool in roosjes en maal dit in een keukenmachine tot ongeveer rijstkorrels grootte (of gebruik bloemkoolrijst).
2. Snipper de ui fijn en snijd de paprika's in repen. Verwarm de koekenpan met olijfolie. Roerbak de ui, knoflook en paprika's voor 2 minuten. Voeg de kikkererwten en cashewnoten toe en roerbak voor 2 minuten. Voeg, al roerend, de tomatenpuree toe tot deze er goed doorheen gemengd is. Voeg daarna de bloemkoolrijst, doperwten-wortels en citroensap toe.
3. Voeg direct daarna de saffraan, cayennepeper en paprikapoeder toe. Breng eventueel op smaak met versgemalen peper.
4. Roerbak op middelhoog vuur voor nog 2 minuten. Garneer met gehakte peterselie en schijven citroen.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	588 kcal
Vet	23,8 gr
Eiwit	45,4 gr
Kh	38,2 gr
Vezels	19,9 gr

Crackers met hüttenkäse en tomaat

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

3 tomaten
8 vezelrijke crackers
200 gr hüttenkäse
6 el zaden en pitten mix

Erbij

Portie fruit, bijvoorbeeld een sinaasappel

Bereiding

1. Snijd de tomaten in plakken. Smeer de crackers met een flinke eetlepel hüttenkäse.
2. Bestrooi de zaden en pitten mix op de crackers met hüttenkäse en beleg met de schijven tomaat.
3. Serveer met een portie fruit voor een volwaardig ontbijt.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	600 kcal
Vet	33,5 gr
Eiwit	35 gr
Kh	29,8 gr
Vezels	18,7 gr

Bramen salade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten dressing

50 gr bramen
4 el extra vierge olijfolie
2 el balsamico azijn
Versgemalen peper

Ingrediënten salade

1 komkommer (400 gr)
1 rode ui
70 gr krulsla melange of spinazie/ rucola
1 appel
200 gr bramen
50 gr pecannoten, ongezouten of walnoten
80 gr geitenkaas bolletjes

Bereiding dressing

1. Blend de bramen, olijfolie, balsamico azijn in een blender of keukenmachine tot een dressing. Giet de dressing door een zeef en breng op smaak met gemalen peper.

Bereiding salade

1. Snijd de komkommer in de lengte door de helft en daarna nogmaals door de helft, snijd van de parten schijfjes. Snijd de ui in halve ringen fijn. Indien de sla niet gesneden is, scheur deze of snijd in repen.
2. Snijd de appel in stukjes en meng alle ingrediënten in een saladeschaal. Hak de pecannoten grof en doe ze erbij. Voeg vervolgens de bramen toe en hussel alles goed om.
3. Garneer de salade met geitenkaas en de bramendressing.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	594 kcal
Vet	47,5 gr
Eiwit	12,6 gr
Kh	22,5 gr
Vezels	10,6 gr

Chili sin carne

Heerlijk en makkelijk comfort food na een lange dag

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 ui
1 rode paprika
1 groene paprika
2 teentjes knoflook, geperst
3 el olijfolie
200 gr rode kidneybonen
50 gr geraspte wortel
400 gr tomatenblokjes
2 el maïskorrels
100 ml water
Versgemalen peper
2 el Parmezaanse kaas
Kruiden: 1 tl oregano, 1 tl basilum gedroogd, 2 tl paprikapoeder
10 gr koriander
1 avocado
Partjes limoen

Bereiding

1. Snipper de ui en snijd de paprika's fijn. Verwarm een ruime pan met olijfolie en roerbak de ui, paprika en knoflook. Laat de knoflook niet aanbranden. Voeg de bonen toe en roerbak nog 2 minuten. Voeg de geraspte wortel, tomatenblokjes en maïs toe. Vervolgens voeg je het water toe. Breng op smaak met versgemalen peper en voeg de kruiden toe.
2. Meng alles door en laat zachtjes sudderen voor 15 minuten. Voor een dikkere saus, blend een opscheplepel van de soep met de staafmixer of keukenmachine en voeg weer in de pan.
3. Voeg de laatste minuut de Parmezaanse kaas toe.
4. Hak de koriander fijn en bewaar voor garnering.
5. Snijd de avocado in plakken, serveer deze bij de chili met partjes limoen en garneer de chili met gehakte koriander.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	604 kcal
Vet	37,1 gr
Eiwit	19,1 gr
Kh	37,9 gr
Vezels	22,3 gr

Vruchtensalade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 avocado
1 mango
70 gr spinazie
100 gr aardbeien

Dressing

2 el extra vierge olijfolie
1 el limoensap

Toppings

50 gr pecannoten
3 el chiazaad
2 takjes munt

Bereiding (kan de avond ervoor)

1. Klop de olijfolie en limoensap tot een dressing. Snijd de mango en avocado vruchtvlees in stukjes. Halveer de aardbeien in de lengte en hussel de vruchten met de spinazie in een saladeschaal.
2. Verdeel de vruchtensalade over twee kommen en versier met pecannoten, chiazaad en takjes munt. Besprenkel met de dressing.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	600 kcal
Vet	48,1 gr
Eiwit	7,8 gr
Kh	26,8 gr
Vezels	13 gr

Aziatische omelet-wrap met kabeljauw

Recept voor 2 personen

Ingrediënten kabeljauw

2 uien

250 gr kabeljauw

1 el olijfolie

Versgemalen peper

Ingrediënten omelet

4 eieren

4 el volle melk of plantaardige melkvervanger

1 à 2 el sojasaus

2 el olijfolie

6 nori vellen (zeewier)

100 gr verse zeewiersalade

2 el sesamzaad

Bereiding kabeljauw

1. Snijd de uien in ringen en de kabeljauw in stukken. Verhit een pan met olijfolie en bak de kabeljauw samen met de uienringen gaar. Breng op smaak met versgemalen peper.

Bereiding omelet

1. Klop de eieren los met melk en sojasaus. Verhit een koekenpan met olijfolie en schenk de helft van het eimengsel in. Bak de omelet in 2 à 3 minuten gaar en keer halverwege met een spatel. Leg de omelet op een bord en herhaal met de rest van het eimengsel voor het tweede omelet.
2. Beleg de omelet met nori vellen, gebakken kabeljauw en wat verse zeewiersalade. Je kunt deze plat of opgerold serveren. Garneer met sesamzaad.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	598 kcal
Vet	33,7 gr
Eiwit	40,4 gr
Kh	30,7 gr
Vezels	6,2 gr

Chinees wokgerecht

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 rode ui
200 gr paddenstoelen naar keus, bijvoorbeeld een paddenstoelenmix
4 el olijfolie
400 gr bloemkoolrijst
1 teentje knoflook, geperst
400 gr wokgroente van chinese paksoi met sugar snaps
Versgemalen peper
4 lente uitjes
1 el sojasaus
1 tl rijstazijn (optioneel)
2 el cashewnoten, gehakt
2 el sesamzaad

Bereiding

1. Snijd de ui in halve ringen en de paddenstoelen in plakken.
2. Wok/roerbak de bloemkoolrijst in 1-2el olijfolie kort volgens de aanwijzing op de verpakking en houd warm in een schaal/kom.
3. Verwarm dezelfde wok opnieuw met olijfolie en fruit de ui en knoflook. Voeg de paddenstoelen toe. Roerbak voor ongeveer 2 minuten en voeg dan de wokgroente toe. Roerbak alles in 4 à 6 minuten gaar. Snijd ondertussen de lente ui in ringen. Voeg de sojasaus, rijstazijn en gehakte cashewnoten toe en roerbak minder dan 1 minuut op hoog vuur. Breng op smaak met versgemalen peper.
4. Serveer de groenten met de bloemkoolrijst en garneer met lente ui en sesamzaad.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	589 kcal
Vet	37 gr
Eiwit	19,4 gr
Kh	36,3 gr
Vezels	16 gr

Caprese muffin

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

20 gr volkoren- of amandelmeel
1/2 tl bakpoeder
2 eieren
2 el olijfolie

Toppings

6 plakken mozzarella
6+ cherry tomaten
Verse basilicum blaadjes
2 el balsamico azijn
3 el pijnboompitten

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng het meel en de bakpoeder in een kom. Breek de eieren in de kom en meng door de droge ingrediënten tot een deeg. Laat het deeg voor een paar minuten rusten.
2. Vet de bakvormpjes in met wat olijfolie. Verdeel het deeg over 3 bakvormpjes of schaalpjes en bak in de oven in ongeveer 10 minuten gaar. Haal de muffins uit de oven en heel voorzichtig uit de schaalpjes. Laat ze even afkoelen en snijd de muffins open.
3. Snijd in de tussentijd de tomaat en mozzarella in vergelijkbare plakken. Beleg de halve muffins met tomaat en mozzarella. Garneer met basilicumblaadjes en besprenkel met balsamico azijn. Plaats de 6 halve muffins nog heel even in de oven tot de mozzarella is gesmolten. Versier met pijnboompitten.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	601 kcal
Vet	46,3 gr
Eiwit	28,7 gr
Kh	16,7 gr
Vezels	2,7 gr

Pompoen-linzen salade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

300 gr pompoen
2 el extra vierge olijfolie
Versgemalen peper
1 rode ui
265 gr linzen, uitgelekt of vers gekookt
100 gr rucola melange
60 gr walnoten, ongezouten
2 el balsamico azijn
100 gr feta

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Was en schil de pompoen en snijd deze in kleine stukken. Leg de pompoenstukjes op een bakplaat bekleed met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met versgemalen peper. Hussel om en verspreid ze over de bakplaat. Bak het in de oven in 10 à 15 minuten gaar.
2. Snijd ondertussen de ui in fijne reepjes. Doe deze in een saladeschaal en voeg de linzen en rucola toe. Hak de walnoten grof en meng ze door de salade.
3. Haal de pompoenstukjes uit de oven en doe deze bij de salade. Hussel alles om en verdeel over twee kommen. Besprenkel met balsamico azijn en brokkel de feta erover.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	605 kcal
Vet	41,3 gr
Eiwit	28,5 gr
Kh	23,3 gr
Vezels	12,3 gr

Pad Thai met tofu en pindasaus

Recept voor 2 personen

Ingrediënten pindasaus

30 gr pindakaas
60 ml water
1 el sojasaus (of ketjap manis)
½ tl paprikapoeder
snufje knoflookpoeder

Ingrediënten Pad Thai

200 gr tofu
1 ½ courgette (ca.670 gr)
150 gr rode kool, gesneden
150 gr peen, julienne gesneden
2 el olijfolie
1 el sojasaus
Versgemalen peper
1 teentje knoflook, geperst

Bereiding Pad Thai

1. Giet de tofu af en droog heel goed af met keukenpapier. Snijd de tofu in blokjes. Vervolgens, snijd met de spiraalsnijder slierten van de courgette (courgetti). Indien je die niet hebt, snijd dan zo dun mogelijke reepjes van de courgette, bijvoorbeeld met een kaasschaaf. Indien de rode kool en de winterpeen niet voorgesneden zijn, snijd ook deze reepjes heel fijn met een scherp mes.
2. Verwarm een ruime wok met olijfolie en roerbak de tofu voor ca. 5 minuten tot goudbruin. Voeg eventueel 1 el sojasaus toe en wacht totdat deze opgenomen wordt. Breng op smaak met versgemalen peper. Schep uit en ga verder met de groenten.
3. Voeg de geperste knoflook en de courgetti in de verwarmde wok toe. Roerbak voor 3 minuten en voeg de rode kool en peen toe. Roerbak voor nog 3 à 4 minuten totdat de groente beetgaar is. Indien je wok niet groot genoeg is, wok de groente apart en voeg alles samen in de laatste minuut. Dit voorkomt dat de groente gaar stoomt in plaats van bakt.
4. Voeg aan het einde de roergebakken tofu toe en roerbak nog een halve minuut. Serveer met een lepel (of 2) van de zelfgemaakte pindasaus over de groenten.

Bereiding saus

1. Voeg een flinke eetlepel pindakaas bij het water in een pan en breng aan de kook. Voeg 1 el sojasaus, paprikapoeder en knoflookpoeder toe. Roer en laat de saus zachtjes inkoken tot een dikke pindasaus.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	593 kcal
Vet	36,2 gr
Eiwit	25,7 gr
Kh	33,6 gr
Vezels	16 gr

Gezond English breakfast

Recept voor 2 personen

Ingrediënten witte bonen in tomatensaus

1 el olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
400 gr tomatenblokjes
1 tl Provençaalse kruiden
250 gr witte bonen, uitgelekt of vers
Versgemalen peper

Ingrediënten gerecht

400 gr champignons
2 stuks tomaat
80 gr halloumi kaas
1 el olijfolie
Versgemalen peper
2 koolhydraatarme of volkoren boterhammen

Bereiding witte bonen in tomatensaus

1. Verwarm een pan met olijfolie. Voeg de geperste knoflook toe en fruit aan. Laat dit niet bruin worden, want anders geeft het een bittere smaak.
2. Voeg de tomatenblokjes, kruiden en de witte bonen toe. Laat dit opwarmen en breng op smaak met versgemalen peper.

Bereiding gerecht

1. Snijd de champignons en tomaat in plakken. Dit hoeft niet heel dun te zijn. Snijd ook 2 plakken halloumi.
2. Verwarm een grote koekenpan met olijfolie. Roerbak de champignons gaar, breng op smaak met versgemalen peper en schep uit. In dezelfde pan bak je ook de plakken halloumi tot een krokant laagje ontstaat met een mooie goudbruine kleur. Halverwege maak je ruimte in de pan voor de plakken tomaat. Bak de plakken tomaat beide kanten heel kort.
3. Rooster de boterhammen en serveer met de witte bonen in saus, champignons, halloumi en tomaat.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	565 kcal
Vet	27,8 gr
Eiwit	32,9 gr
Kh	34,7 gr
Vezels	22 gr

Broccoli in kaassaus

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

500 gr broccoli
2 wortels, winterpeen (ca. 190 gr)
1 ui
1 el olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
140 ml melk, vol of plantaardig variant
2 el crème fraîche
2 el Parmezaanse kaas, geraspt
2 el cheddar, geraspt (géén smeltkaas)
Versgemalen peper
50 gram cashewnoten, gestampt
Snufje paprikapoeder
2 vezelrijke crackers

Bereiding

1. Snijd de broccoli in kleine roosjes/stukjes en de wortel in kleinere stukjes fijn. Stoom of kook de broccoli en wortel tot beetgaar.
2. Snipper de ui en verwarm een pan met olijfolie. Fruit de ui en knoflook. Voeg de melk, crème fraîche, Parmezaanse kaas en cheddar toe. Roer en laat de kaas zachtjes smelten tot een romige kaassaus. Breng op smaak met versgemalen peper.
3. Schenk de saus over de groenten.
4. Garneer met gestampte cashewnoten en wat paprikapoeder. Serveer met de crackers.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	596 kcal
Vet	40,4 gr
Eiwit	29,5 gr
Kh	21,4 gr
Vezels	14,9 gr

Luxe kapsalon

Recept voor 2 personen

Ingrediënten yoghurt- knoflooksaus

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

Ingrediënten friet

200 gr zoete aardappel
200 gr wortel
2 el olijfolie
1 tl paprikapoeder
Versgemalen peper

Ingrediënten toppings

400 gr champignons
1 rode paprika
1 groene paprika
1 rode ui
2 el olijfolie
Versgemalen peper
2 el mozzarella, geraspt
2 el geraspte kaas
2 el pompoenpitten
200 gr komkommer
80 gr cherrytomaat
50 gr eikenbladsla melange

Bereiding yoghurt-knoflooksaus

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

Bereiding friet

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de zoete aardappelen goed en droog af met keukenpapier. Snijd de zoete aardappelen in plakken van ongeveer 1 cm dik en vervolgens in repen van ongeveer ½ cm breed. Snijd de wortels in ongeveer dezelfde stukken. Voeg ze in een ruime kom met olijfolie, paprikapoeder en versgemalen peper. Hussel de friet goed door de olie en kruiden.
2. Verspreid de friet over een met bakpapier beklede bakplaat. Zorg dat ze niet te dicht op elkaar liggen, want anders worden ze niet krokant. Gebruik eventueel een tweede bakplaat.
3. Bak de friet in de oven voor ongeveer 25 à 30 minuten tot het mooi goudbruin is. Schep de friet in twee ovenschaaltjes of in een grote ovenschaal.

Bereiding toppings

1. Snijd de champignons in plakken. Ze mogen voor dit recept een beetje dik gesneden zijn. Snijd vervolgens de paprika's en ui in repen. Doe dit ongeveer zo dik als de champignons.
2. Verwarm een koekenpan of wok met olijfolie en roerbak de champignons, paprika's en ui bijna gaar. Breng op smaak met versgemalen peper
3. Schep het roerbak mengsel over de friet in de ovenschaal(tjes). Bestrooi met geraspte mozzarella en kaas en verwarm in de oven totdat de kaas is gesmolten. Strooi om af te maken de pompoenpitten eroverheen.
4. Snijd de komkommer in stukjes en halveer de cherrytomaten. Haal de kapsalon uit de oven en garneer met de sla, komkommer en cherrytomaat. Besprenkel met de gemaakte yoghurt-knoflooksaus.

Voedingswaarde per persoon:

Energie 592 kcal
Vet 38,3 gr
Eiwit 17,9 gr
Kh 37,9 gr
Vezels 10,9 gr

Amerikaanse haverpannenkoeken met banaan

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

70 gr havermout of volkoren havermeel
1 tl bakpoeder
2 eieren
100 ml amandeldrink of volle melk
1 à 2 el olijfolie

Toppings

1 grote banaan
2 el Griekse yoghurt
2 el kokosrasp
2 el walnoten voor extra crunch

Bereiding

1. Doe de havermout en bakpoeder in een blender en blend tot een fijn meel. Klop de eieren met de melk op. Meng het havermoutmeel met het ei-melkmengsel tot een glad pannenkoekbeslag.
2. Verwarm een koekenpan met olijfolie en schep er een pollepel beslag in. Bak eerst 1 kant totdat de randen goudbruin worden. Draai met een spatel de pannenkoek om en bak de andere kant ook goudbruin.
3. Snijd de banaan in plakjes en serveer op de pannenkoeken met Griekse yoghurt.
4. Garneer met kokosrasp en eventueel wat gebroken walnoten.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	586 kcal
Vet	38,5 gr
Eiwit	16,9 gr
Kh	38,8 gr
Vezels	8,2 gr

Pindasoep

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 ui
1 rode paprika
1 el olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
200 gr pastinaak
500 ml water
100 gr 100 % pindakaas
1 tl ketjap manis (optioneel)
2 el pinda's, ongezouten
Sambal naar smaak (optioneel)

Bereiding van de groenten

1. Snipper de ui en snijd de paprika fijn. Verhit een koekenpan met olijfolie en fruit de ui, paprika en geperste knoflook aan. Schil en snijd de pastinaak in gelijke kleine stukken. Voeg deze in de pan toe. Giet het water in de pan en breng zachtjes aan de kook.
2. Voeg de pindakaas al roerend beetje bij beetje toe aan de soep. Het duurt even voordat de pindakaas in de soep is opgelost. Schenk er eventueel een beetje ketjap manis doorheen en laat voor ongeveer 10 minuten indikken.
3. Pureer eventueel de soep in een blender of met de staafmixer. Hak de pinda's fijn. Verdeel de soep over twee kommen en garneer met de gehakte pinda's en eventueel sambal naar smaak.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	606 kcal
Vet	42,3 gr
Eiwit	21,9 gr
Kh	28 gr
Vezels	13 gr

Pompoen lasagne

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 ui
200 gr kastanjechampignons
2 el olijfolie
2 teentjes knoflook, geperst
400 gr tomatenblokjes
10 gr Italiaanse kruidenmix
Versgemalen peper

Ingrediënten pompoen lasagne

450 gr pompoen lasagnebladen (van 100% groente) of zelf dun gesneden pompoen
160 gr diepvries spinazie, fijn gehakt
120 gr ricotta
2 el Parmezaanse kaas
50 gr ongezouten cashewnoten, gestampt

Bereiding saus

1. Snipper de ui en hak de champignons fijn. Gebruik hiervoor eventueel een keukenmachine. Verwarm een pan met olijfolie en fruit de ui en de geperste knoflook aan. Voeg de champignons en roerbak in ongeveer 3 minuten bijna gaar.
2. Voeg de tomatenblokjes en kruiden toe. Roer tot een warme saus en breng op smaak met versgemalen peper.

Bereiding pompoen lasagne

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Indien je de pompoen zelf gaat snijden, schil en snijd de pompoen in zo dun mogelijke plakken.
2. Verwarm de spinazie volgens de aanwijzing op de verpakking. Meng de spinazie en de ricotta in een kom tot een crème.
3. Schep een beetje van de saus in de lasagneschaal. Verspreid het met de achterkant van een lepel. Leg er enkele lasagnebladen overheen en besmeer ze met de ricotta crème. Herhaal dit tot de ingrediënten op zijn.
4. Bestrooi aan het eind met Parmezaanse kaas en bak in de oven voor 25 à 30 minuten gaar. Garneer met gestampte cashewnoten.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	600 kcal
Vet	39,2 gr
Eiwit	28,5 gr
Kh	26,4 gr
Vezels	12,7 gr