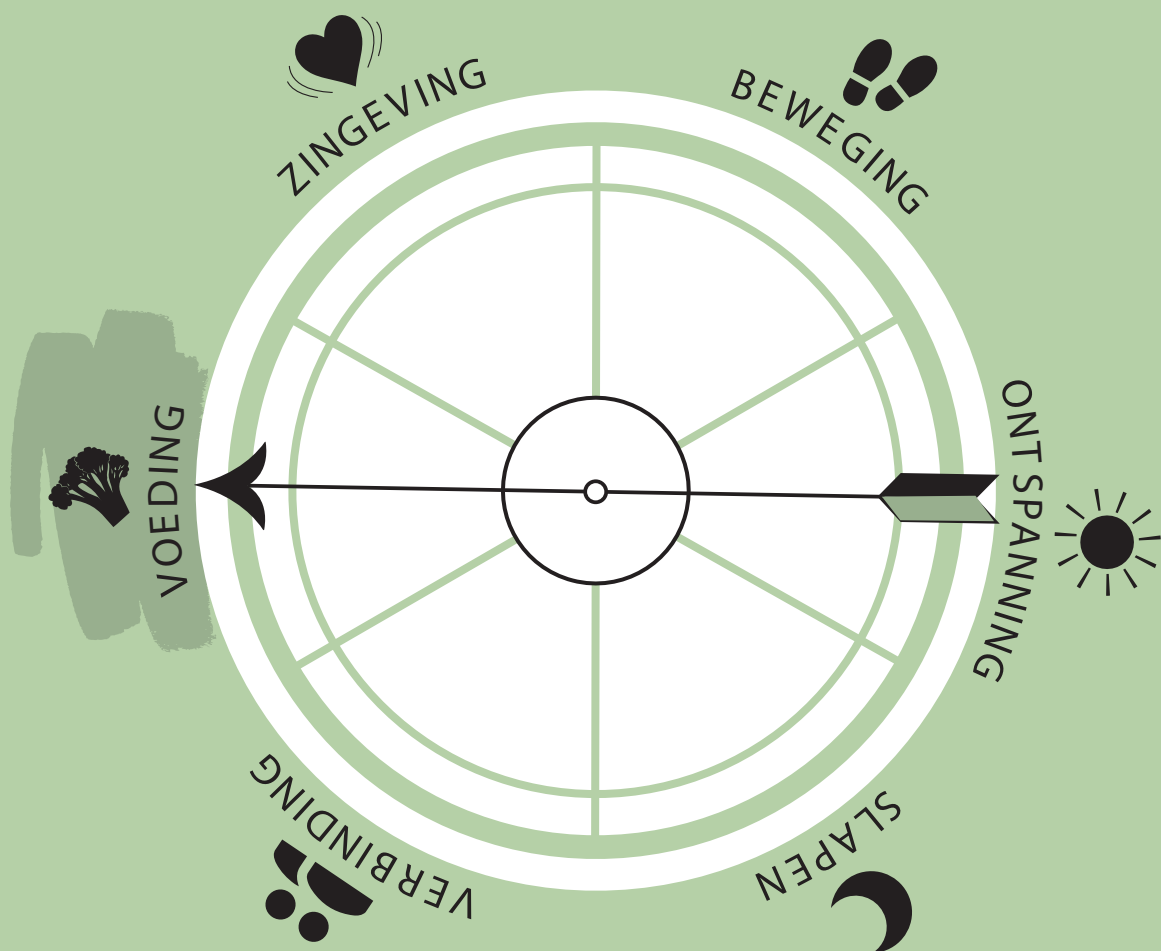


dokter tamara

leefstijlprogramma

week 5



©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.

Hierbij ontvang je het vijfde weekmenu van het Online Leefstijlprogramma. Je zult misschien recepten herkennen uit eerdere weken, of als je hebt meegedaan met de Vrouw Lekker in je vel-challenge, ze daar eerder hebben zien langskomen.

Ook deze 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.

Veel kook- en eetplezier!

Liefs,

Tamara

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Ontbijt met pompoen en noten	Winterse salade	Snelle Thaise roerbak-noedels
Dinsdag	Yoghurt met frambozen en muesli	Rodebietensalade met noten	Ovenschotel van koolrabi en kabeljauw
Woensdag	Warme Mexicaanse ontbijtbowl	Pastinaaksoep	Auberginecurry met bloemkoolrijst
Donderdag	Crêpes met cranberry-compote en mascarpone	Tomatensoep	Pompoenlasagne
Vrijdag	Bananenpannenkoeken	Toast met avocado, kikkererwt en tomaat	Gegrilde kabeljauw met courgetti in roomsaus
Zaterdag	Wortelcakehaver-mout	Falafelsalade	Courgette-pizzabootjes
Zondag	Ontbijtkwarktaartje	Crackers met eiersalade en avocadosalade	Tofu-roerbak-schotel

Ontbijt met pompoen en noten

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

300 gr pompoen
400 gr kastanjechampignons
4 el olijfolie, milde
80 gr jonge spinazie
2 eieren
versgemalen peper
40 gr geraspte kaas
50 gr gemengde noten

Bereiding

1. Schil de pompoen en verwijder de pitten en draden. Snijd hem vervolgens in kleine blokjes.
2. Snijd de champignons in stukjes die ongeveer even groot zijn als de pompoenblokjes.
3. Verhit een ruime pan met olijfolie en roerbak de pompoen en champignons circa 10 minuten. Laat de pompoen niet te zacht worden.
4. Voeg hierna de spinazie toe en laat hem slinken.
5. Maak midden in de pan ruimte voor de eieren. Klop de eieren los en schenk ze in de pan. Roer zachtjes door tot het ei gestold is. Breng het gerecht op smaak met peper. Garneer met de kaas en noten.

Voedingswaarde per persoon

Energie	572 kcal
Vet	45,2 gr
Eiwit	23,6 gr
Kh	15,6 gr
Vezels	5 gr

Winterse salade

Dit recept kun je heel goed de avond van tevoren bereiden. Zo is het al bijna klaar en kun je lekker snel genieten van je lunch!

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

100 gr bloemkool
1 sinaasappel
1 grapefruit
80 gr eikenbladslamelange
1 avocado
50 gr walnoten, gehakt
12 gr chiazaad
20 gr Parmezaanse kaas

Voor de vinaigrette

2 el balsamicoazijn
2 el versgeperst sinaasappelsap
2 el extra vierge olijfolie
versgemalen peper

Bereiding

1. Meng voor de vinaigrette de balsamicoazijn, het sinaasappelsap, de olijfolie en wat peper.
2. Verdeel de bloemkool in kleine roosjes. Kook of stoom de bloemkool beetgaar.
3. Schil de sinaasappel en snijd hem in schijfjes. Doe dit ook met de grapefruit.
4. Meng de sla en bloemkool in een saladeschaal.
5. Snijd de avocado in plakjes.
6. Verdeel het sla-bloemkoolmengsel over twee borden. Leg de schijfjes sinaasappel en grapefruit er in waaiervorm naast.
7. Schik de plakjes avocado op de salade en bestrooi met de walnoten en het chiazaad.
8. Garneer met de Parmezaanse kaas en besprenkel met de vinaigrette.

Voedingswaarde per persoon

Energie	581 kcal
Vet	49,3 gr
Eiwit	13,3 gr
Kh	14,8 gr
Vezels	10,8 gr

Snelle Thaise roerbaknoedels

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

80 gr koolhydraatarme noedels
2 el olijfolie, milde
300 gr kastanjechampignons
2 teentjes knoflook, geperst
400 gr fijngesneden Thaise wokgroente (witte kool, paprika, prei, lente-ui, etc.)
20 gr cashewnoten
1 tl gemalen komijnzaad
1 tl kurkuma
1 mespuntje cayennepeper (optioneel)
1 tl paprikapoeder
½ tl gemberpoeder
versgemalen peper
2 el sojasaus
20 gr sesamzaad

Bereiding

1. Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking, laat goed uitlekken.
2. Verhit 1 el olie in een wok en snijd de champignons in plakjes. Roerbak de champignons en voeg halverwege de knoflook toe. Roerbak tot de champignons beetgaar zijn; schep ze dan in een kom.
3. Doe eventueel nog 1 el olijfolie in de lege wok. Roerbak de wokgroente tot beetgaar. Doe halverwege de geroerbakte champignons er weer bij en voeg de cashewnoten toe.
4. Doe de uitgelekte noedels erbij en roerbak het geheel nog even.
5. Voeg de komijn, kurkuma, cayennepeper, paprika- en gemberpoeder toe en breng op smaak met peper. Besprenkel met de sojasaus en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.
6. Garneer met het sesamzaad.

Voedingswaarde per persoon

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

Yoghurt met frambozen en muesli

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

225 gr frambozen
500 ml Griekse yoghurt
25 gr chiazaad
70 gr koolhydraatarme muesli

Bereiding

1. Verdeel de yoghurt over 2 kommen.
2. Versier de yoghurt met alle overige ingrediënten.

Voedingswaarde per persoon

Energie	574 kcal
Vet	38,5 gr
Eiwit	25,2 gr
Kh	21,7 gr
Vezels	14,6 gr

Rodebietensalade met noten

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

400 gr gekookte rode bieten
1 rode ui
140 gr winterpeen
1 appel
40 gr pistachenoten
50 gr pecannoten
80 gr rucola slamelange
40 gr feta

Voor de dressing

2 el extra vierge olijfolie
2 el balsamicoazijn
versgemalen peper

Bereiding

1. Roer voor de dressing de olijfolie en balsamicoazijn door elkaar. Breng de dressing op smaak met peper.
2. Snijd de bieten in partjes. Als het grote bieten zijn, snijd je de partjes door de helft.
3. Snijd vervolgens de ui in fijne ringen. Schil de winterpeen en schaaft met een dunschiller in slierten. Liever geraspt? Gebruik dan een rasp in plaats van een dunschiller.
4. Snijd de appel in stukken en hak de noten grof.
5. Doe de rucola in een saladeschaal en voeg de biet, ui, winterpeen, appel en de helft van de feta toe.
6. Schenk de dressing over de salade en meng door elkaar.
7. Bestrooi tot slot met de rest van de feta en de noten.

Voedingswaarde per persoon

Energie	577 kcal
Vet	41,5 gr
Eiwit	14,6 gr
Kh	27,9 gr
Vezels	16 gr

Ovenschotel van koolrabi en kabeljauw

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

500 gr koolrabi
140 gr wortel
2 teentjes knoflook
1 el olijfolie, milde
versgemalen peper
1 tl gedroogde rozemarijn
60 ml kookroom
50 gr cashewnoten
300 gr kabeljauwfilet
1 el olijfolie
2 tl limoensap
versgemalen peper
1 tl gedroogde dille
½-1 tl gedroogd basilicum
40 gr geraspte kaas

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil de koolrabi, snijd deze in plakken en vervolgens in reepjes. Schil de wortel en snijd deze eveneens in reepjes. Hak de knoflook fijn.
3. Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de groenten met de rozemarijn en de knoflook beetgaar. Breng op smaak met peper.
4. Leg de groenten in een ovenschaal. Schenk de kookroom erover.
5. Plet de cashewnoten.
6. Smeer de kabeljauw in met de olijfolie en het limoensap. Kruid hem vervolgens met de peper, dille en basilicum.
7. Doe de cashewnoten in een diep bord en druk de kabeljauwfilet erin zodat er een paneerlaagje om de vis komt.
8. Leg de kabeljauw op de groenten en bak hem in het midden van de oven in 20-25 minuten gaar. Strooi de geraspte kaas erover en zet nog even terug in de oven tot de kaas gesmolten is.

Voedingswaarde per persoon

Energie	603 kcal
Vet	35,7 gr
Eiwit	42,7 gr
Kh	22 gr
Vezels	10,7 gr

Warme Mexicaanse ontbijtbowl

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 rode ui
1 rode paprika
3 el olijfolie
2 teentjes knoflook
400 gr tomatenblokjes
120 gr gekookte bonen, uitgelekt (pintobonen, bruine bonen, kidneybonen, zwarte bonen of een Mexicaanse bonenmix)
½ tl paprikapoeder
snufje cayennepeper
versgemalen peper
verse koriander naar smaak
4 eieren
½ tl limoensap
1 avocado
2 partjes limoen

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de ui en paprika in fijne repen en pers de knoflook.
3. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de ui, paprika en knoflook. Voeg de tomatenblokjes, bonen, paprikapoeder en cayennepeper toe en breng op smaak met peper. Roer en laat eventjes doorwarmen zodat de saus iets indikt.
4. Doe het mengsel in een ovenschaal. Maak met een lepel vier kuiltjes in de saus. Breek dan heel voorzichtig boven elk kuiltje een ei. Dek de schaal af met aluminiumfolie of een deksel en laat de eieren in 5-7 minuten in de oven stollen.
5. Besprenkel het gerecht met het limoensap en garneer met fijngehakte koriander.
6. Serveer met de avocado in plakjes en partjes limoen.

Voedingswaarde per persoon

Energie	600 kcal
Vet	43,3 gr
Eiwit	22,7 gr
Kh	22,8 gr
Vezels	14,2 gr

Pastinaaksoep

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 uien
240 gr pastinaak
3 el olijfolie
2 teentjes knoflook
1 tl gedroogde tijm
1 tl gemalen komijnzaad
450-500 ml water
versgemalen peper
50 gr crème fraîche
50 gr pecannoten
40 gr Parmezaanse kaas

Bereiding

1. Snipper één ui en snijd de andere ui in dunne halve ringen. Schil de pastinaak en snijd hem in stukjes. Pers de knoflook.
2. Verhit 2 el olijfolie in een soeppan en fruit de uisnippers. Voeg de knoflook, pastinaak en tijm toe en bak al roerend 1-2 minuten. Voeg de komijn en het water toe. Breng op smaak met peper.
3. Breng de soep aan de kook en laat koken tot de pastinaak gaar is.
4. Schenk de crème fraîche erbij en haal de pan van het vuur. Pureer de soep met een staafmixer glad.
5. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de halve uiringen goudbruin. Breng op smaak met peper.
6. Verdeel de soep over twee kommen en garneer met de uiringen, pecannoten en Parmezaanse kaas.

Voedingswaarde per persoon

Energie	605 kcal
Vet	47,6 gr
Eiwit	14,8 gr
Kh	23,7 gr
Vezels	11,2 gr

Auberginecurry met bloemkoolrijst

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 tl kurkuma
½ tl gemalen komijnzaad
¼ tl gemberpoeder
snufje kaneel
versgemalen peper
3 aubergines
1 ui
3 el olijfolie
2 teentjes knoflook
40 gr cashewnoten
400 gr tomatenblokjes
50 ml kookroom
400 gr bloemkoolrijst
40 gr Griekse yoghurt
15 gr verse koriander
2 schijfjes limoen

Bereiding

1. Meng de kurkuma, komijn, gember, kaneel en peper.
2. Snijd de aubergines in kleine blokjes, snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui. Voeg de blokjes aubergine toe en bak ze mee. Doe dan de knoflook en cashewnoten erbij.
3. Zodra de aubergine een mooie kleur heeft, voeg je de tomatenblokjes en het specerijenmengsel toe. Breng het geheel zachtjes aan de kook en schenk de kookroom erbij. Laat de curry kort sudderen tot de aubergine gaar is.
4. Bereid de bloemrijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
5. Serveer de auberginecurry met de bloemkoolrijst en een lepel Griekse yoghurt. Garneer met de koriander en een schijfje limoen.

Voedingswaarde per persoon

Energie	603 kcal
Vet	38,5 gr
Eiwit	18,3 gr
Kh	37,7 gr
Vezels	18 gr

Crêpes met cranberrycompote en mascarpone

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

4 eieren
200 ml melk, volle of plantaardige variant
4 druppels vanille-extract
50 gr kokosmeel
2 el olijfolie
120 gr mascarpone
1 sinaasappel (voor rasp en sap)

Voor de cranberrycompote

80 gr cranberry's (vers of diepvries)
30 ml sap van de sinaasappel
snufje kaneel

Bereiding

1. Breng, voor de cranberrycompote, in een kleine pan de cranberry's zachtjes aan de kook met het sinaasappelsap en de kaneel. Roer af en toe tot de cranberry's zacht worden en er een compote ontstaat.
2. Klop in een kom de eieren, melk en vanille door elkaar. Doe het kokosmeel in een aparte kom.
3. Schenk het melk-eimengsel beetje bij beetje bij het meel. Klop met een garde tot een egaal (niet te dik) beslag. Is het beslag te dun, voeg dan wat meel toe. Is het te dik, doe er dan nog een scheutje melk bij.
4. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan. Giet met een soeplepel beslag in de pan zodat de bodem dun bedekt is. Bak de crêpe aan beide kanten goudbruin.
5. Bestrijk één kant van de crêpe met mascarpone en rol op.
Je kunt hem in z'n geheel serveren of in stukjes gesneden.
6. Serveer de crêpes met de cranberrycompote en het rasp van de sinaasappel.

Voedingswaarde per persoon

Energie	544 kcal
Vet	44,4 gr
Eiwit	20,4 gr
Kh	8,1 gr
Vezels	11,8 gr

Tomatensoep

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 uien
2 teentjes knoflook
400 gr tomaten
100 gr wortel
2 el olijfolie
20 gr roomboter
1 el balsamicoazijn
1 el tomatenpuree
500 ml water
versgemalen peper
1 tl gedroogde oregano
1 tl gedroogde basilicum
verse basilicumblaadjes
50 gr cashewnoten
80 gr feta

Voor erbij

4 koolhydraatarme crackers

Bereiding

1. Snipper de uien en pers de knoflook. Snijd de tomaten in partjes. Schil de wortel en snijd hem in blokjes.
2. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook. Voeg de boter, tomaat en wortel toe en bak circa 5 minuten. Blus af met de balsamicoazijn, roer door en voeg de tomatenpuree en het water toe. Breng op smaak met peper, oregano en het gedroogde basilicum. Breng het geheel aan de kook en laat een paar minuten zachtjes sudderen.
3. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer of in een blender.
4. Verdeel de soep over twee kommen en garneer met de basilicumblaadjes, cashewnoten en feta. Serveer de soep met de crackers.

Voedingswaarde per persoon

Energie	615 kcal
Vet	43,2 gr
Eiwit	23,2 gr
Kh	27,1 gr
Vezels	12 gr

Pompoenlasagne

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

450 gr pompoenlasagnebladen (van 100% groente) of dingesneden pompoen
160 gr diepvriesspinazie
120 gr ricotta
20 gr Parmezaanse kaas
50 gr cashewnoten, gehakt

Voor de saus

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

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Voor de saus, snipper de ui en pers de knoflook. Hak de champignons fijn.
3. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook. Voeg de champignons toe bak ze al roerend circa 3 minuten. Voeg de tomatenblokjes en kruidenmix toe. Breng op smaak met peper.
4. Verwarm de spinazie en voeg de ricotta toe.
5. Schep een beetje van de tomatensaus in een ovenschaal. Leg er een laag lasagnebladen op en bestrijk deze met de ricottacrème. Herhaal tot de ingrediënten op zijn.
6. Bestrooi tot slot met de Parmezaanse kaas en bak de lasagne 25-30 minuten in de oven. Garneer met cashewnoten.

Voedingswaarde per persoon

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

Bananenpannenkoeken

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

70 gr havermout
1 tl bakpoeder
2 eieren
100 ml melk, volle of plantaardige vervanger
1-2 el olijfolie
1 banaan
40 gr Griekse yoghurt
2 el kokosrasp
40 gr walnoten, gehakt

Bereiding

1. Maal de havermout en bakpoeder in een blender tot een fijn meel.
2. Klop de eieren los met de melk.
3. Giet het eimengsel bij het meelmengsel en klop tot een glad beslag.
4. Verhit olijfolie in een koekenpan en schep er met een soeplepel beslag voor 1 pannenkoek in. Je kunt "American pancakes" of normale pannenkoeken maken, net wat je leuk vindt.
5. Bak de pannenkoek aan beide kanten goudbruin. Bak door tot het beslag op is.
6. Snijd de banaan in plakjes en verdeel deze over de pannenkoeken. Schep er 1 el Griekse yoghurt bij.
7. Garneer met kokosrasp en de gehakte walnoten voor extra crunch.

Voedingswaarde per persoon

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

Toast met avocado, kikkererwten en tomaat

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

260 gr kikkererwten uit pot
1 tl paprikapoeder
versgemalen peper
1 el olijfolie
1 avocado
250 gr cherrytomaten
2 sneetjes koolhydraatarm brood
chilivlokken
30 gr gemengde pitten en zaden

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Spreid de kikkererwten uit over een bakplaat bekleed met bakpapier. Bestrooi ze met de paprikapoeder en een snuf peper. Sprenkel de olijfolie erover en schep om. Rooster de kikkererwten 20-25 minuten in de oven; schep ze halverwege nog eens om.
3. Snijd de avocado in stukjes en prak ze fijn. Halveer de cherrytomaten.
4. Voor de toast: rooster de sneetjes brood en bestrijk ze royaal met de geprakte avocado. Verdeel de geroosterde kikkererwten erover, gevolgd door de cherrytomaten, en bestrooi met een snufje chilivlokken. Garneer met de pitten en zaden.

Voedingswaarde per persoon

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

Gegrilde kabeljauw met courgetti in roomsaus

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
250 gr kabeljauwfilets
3 el olijfolie
1 citroen
1 tl gedroogde dille
versgemalen peper
1½ courgette
30 gr pijnboompitten
80 gr crème fraîche

Bereiding

1. Pers de knoflook. Wrijf de kabeljauw in met de knoflook, 2 el olijfolie, 1 tl citroensap, de dille en wat peper.
2. Snijd de courgette met een spiraalsnijder in slierten. Heb je geen spiraalsnijder? Snijd de groente dan in zo dun mogelijke reepjes. Verhit 1 el olijfolie in een wok. Roerbak de courgetti met de pijnboompitten 5-6 minuten, tot het beetgaar is. Roer de crème fraîche erdoor en breng op smaak met peper.
3. Verhit een grillpan op middelhoog vuur en grill de kabeljauwfilets in 5 minuten gaar; keer ze halverwege om.
4. Serveer met schijfjes citroen en de courgetti.

Voedingswaarde per persoon

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

Wortelcakehavermout

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

100 gr wortel
45 gr haver
300 ml melk, volle of plantaardige vervanger
½ tl kaneel
1 mespuntje gemberpoeder
1 mespuntje nootmuskaat
1 tl vanille-extract
1 tl citroensap
50 gr walnoten, fijngehakt
2 el 100% notenpasta of pindakaas
30 gr pompoenpitten
2 el kokosnippers

Bereiding (avond ervoor)

1. Schil de wortel en rasp hem fijn.
2. Doe de haver in een pan en giet de melk erbij. Voeg de wortel, kaneel, gember, nootmuskaat, vanille en citroensap toe. Breng al roerend zachtjes aan de kook en laat 10-15 minuten pruttelen.
3. Doe de walnoten bij de havermoutpap. Haal de pan van het vuur en verdeel de haver over twee kommen.
4. Versier met lekkere toppings, zoals 100% notenpasta, pompoenpitten, kokosnippers en eventueel nog 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

Falafelsalade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

130 gr kikkererwten uit pot
1 ui
10 gr verse peterselie
2 tl gedroogde koriander
1 teentje knoflook
2 el olijfolie
1 tl limoensap
1 tl gemalen komijnzaad
mespuntje kaneel
versgemalen peper

Ingrediënten salade

200 gr Romaine sla
½ komkommer
6 cherrytomaten
1 paprika
½ rode ui
1 avocado
30 gr linzen

Ingrediënten yoghurtsaus

100 gr Griekse yoghurt
2 tl gedroogde dille
1 tl limoensap
5 gr verse peterselie, gehakt

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Spoel de kikkererwten af met koud water en laat ze uitlekken.
3. Doe de ui, peterselie, koriander, knoflook en olijfolie in een keukenmachine en pureer tot een fijn mengsel.
4. Voeg de kikkererwten en de rest van de ingrediënten toe en blend kort tot een grof mengsel.
5. Vorm ongeveer acht platte balletjes van het kikkererwtenmengsel en leg ze op een bakplaat bekleed met bakpapier.
6. Bak de falafelballetjes circa 20 minuten in de oven, tot ze goudbruin zijn. Keer ze halverwege om.
7. Snijd de sla in reepjes, de komkommer in plakjes en halveer de cherrytomaten. Snijd de paprika, ui en avocado en doe alles kom. Voeg de linzen toe.
8. Meng de ingrediënten voor de yoghurtsaus.
9. Serveer salade met de falafel en de yoghurtsaus.

Voedingswaarde per persoon

Energie	559 kcal
Vet	35,6 gr
Eiwit	16,7 gr
Kh	33,7 gr
Vezels	17,5 gr

Courgettepizzabootjes

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 courgettes
2 el olijfolie
1 ui
1 teentje knoflook
50 gr tomatenblokjes
½ tl gedroogde basilicum
½ tl gedroogde tijm
versgemalen peper
2 tomaten
80 gr mozzarella
10 zwarte olijven
10 gr Parmezaanse kaas
80 gr cashewnoten, gehakt
10 gr verse basilicumblaadjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de courgettes in de lengte doormidden, schep met een eetlepel wat van het vruchtvlees eruit en bewaar dit.
3. Besprenkel de courgettes met 1 el olijfolie en bak ze in 12-15 minuten bijna gaar in de oven.
4. Snipper de ui en pers de knoflook. Snijd het courgettevruchtvlees fijn.
5. Verhit in een pannetje op middelhoog vuur 1 el olijfolie en fruit de ui en knoflook. Voeg het courgettevruchtvlees, de tomatenblokjes en de gedroogde kruiden toe. Breng op smaak met peper en laat zachtjes koken tot een dikke saus.
6. Snijd de tomaten, mozzarella en olijven in plakjes. Haal de courgettebootjes uit de oven, bestrijk de bovenkant met de saus en beleg met de plakjes tomaat, mozzarella en olijf. Bestrooi met de Parmezaanse kaas en bak nog 5 minuten in de oven.
7. Garneer met de cashewnoten en basilicumblaadjes.

Voedingswaarde per persoon

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

Ontbijtkwarktaartje

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1,5 tl agaragarpoeder (bij grote supermarkt verkrijgbaar)
60 gr koolhydraatarme muesli
60 gr gemengde noten
15 gr roomboter
250 gr kwark of ongezoete plantaardige variant
200 gr fruit voor de garnering, zoals frambozen of blauwe bessen

Bereiding (avond ervoor)

1. Doe de muesli en noten in een keukenmachine en maal tot een grof mengsel. Meng de roomboter erdoor, verdeel dit mengsel over de bodem van de galzen en druk stevig aan met de achterkant van een lepel. Laat de bodempjes minimaal 30 minuten in de koelkast opstijven.
2. Roer de agaragar poeder door 2 el koud water en laat 2 minuten staan. Breng het agaragarmengsel al roerend aan de kook tot de agaragar is opgelost. Laat het papje 2 minuten afkoelen; roer het dan door de kwark. Schenk de kwark over de bodempjes en laat de kwarktaartjes minimaal 2 uur in de koelkast opstijven.
3. Serveer koud en garneer met het verse fruit.

Voedingswaarde per persoon

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

Crackers met eiersalade en avocadosalade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

3 eieren
40 gr cashewnoten, gehakt
½ el mayonaise
15 gr Griekse yoghurt
½ tl mosterd
1 bosui
6 koolhydraatarme crackers
½ tl paprikapoeder
½ paprika
1 augurk
1 stronkje witlof
1 avocado
1 el citroensap
versgemalen peper

Bereiding

1. Kook de eieren 8 minuten, pel ze en snijd ze in stukjes. Doe de stukjes ei in een schaal.
2. Roer de cashewnoten, mayonaise, yoghurt en mosterd door het ei.
3. Snijd de bosui in ringetjes.
4. Bestrijk de crackers met de eiersalade, bestrooi met paprikapoeder en garneer met de bosuiringetjes.
5. Snijd de paprika, augurk, witlof en avocado in stukjes. Meng alles met het citroensap en breng op smaak met peper. Serveer de avocadosalade naast de crackers met eiersalade.

Voedingswaarde per persoon

Energie	575 kcal
Vet	42,8 gr
Eiwit	21,1 gr
Kh	24 gr
Vezels	15,4 gr

Tofuroerbakschotel

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 tl gemalen komijn
2 tl kurkuma
1 tl paprikapoeder
versgemalen peper
240 gr tofu
1 groene paprika
1 rode paprika
4 el olijfolie
2 teentjes knoflook
400 gr wokgroente (met sugarsnaps en paksoi)
400 gr gesneden spitskool
1 el sojasaus
20 gr sesamzaad

Bereiding

1. Meng de komijn, kurkuma, paprikapoeder en versgemalen peper.
2. Laat de tofu uitlekken en droog het tussen twee vellen keukenpapier. Snijd in de tussentijd de paprika's in dunne reepjes.
3. Verkruimel de tofu grof. Verhit 2 el olijfolie in een wok en roerbak de tofu 2-3 minuten op middelhoog vuur.
4. Pers de knoflook, doe hem bij de tofu en roerbak hem even mee. Voeg eventueel 1-2 extra eetlepels olijfolie toe. Doe dan de wokgroente en spitskool erbij en roerbak circa 3 minuten. Voeg het specerijenmengsel toe. Voeg de sojasaus toe, schep om en dek de pan af. Laat op laag vuur 2-3 minuten staan tot de groenten beetgaar zijn.
5. Verdeel de roerbak over twee borden en garneer met het sesamzaad.

Voedingswaarde per persoon

Energie	600 kcal
Vet	37,5 gr
Eiwit	29,7 gr
Kh	28,4 gr
Vezels	14,8 gr