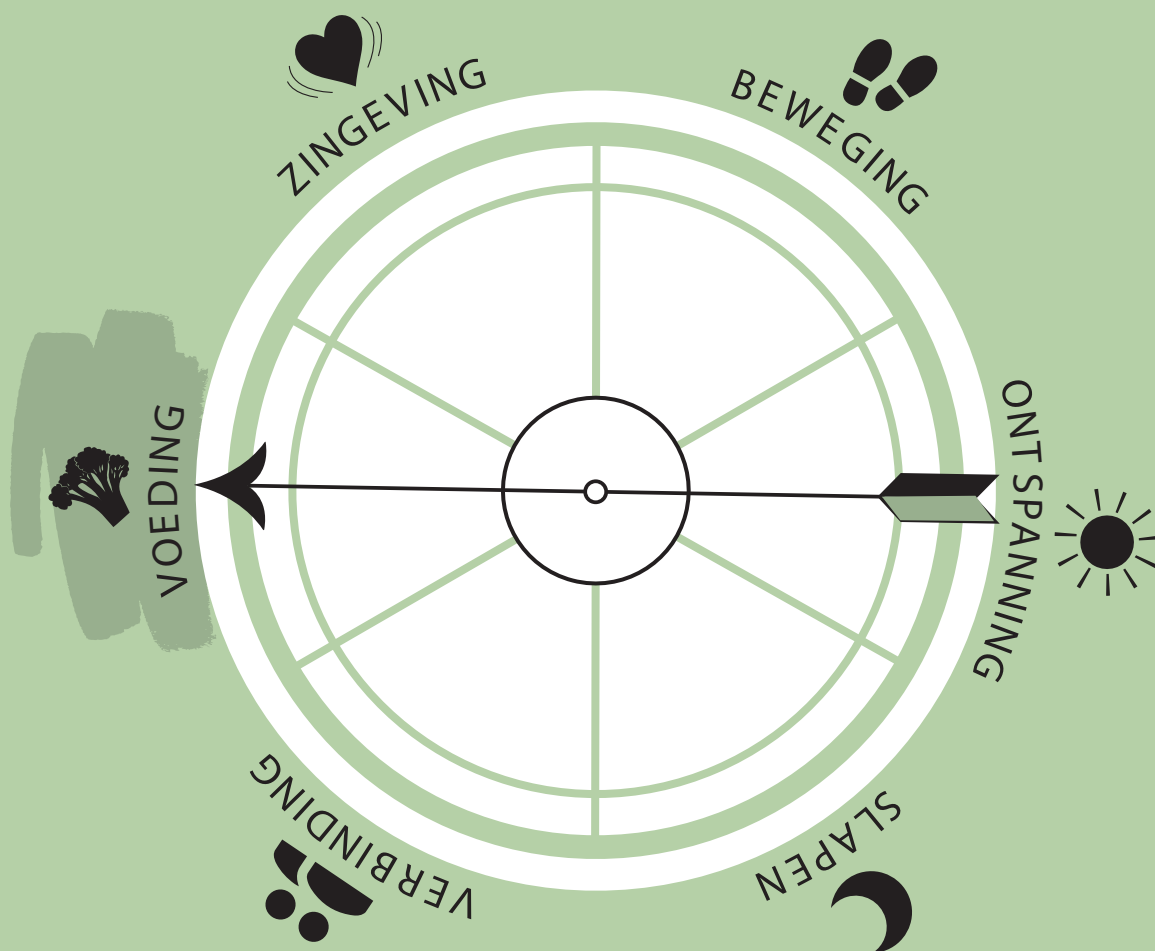


dokter tamara

leefstijlprogramma

week 7



©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 zevende 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.

Liefs,

Tamara

	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	Hartige crêpes	Pizza van volkoren tortilla bodem	Boerenkoolstampot
Dinsdag	Noten bowl	Paddenstoelen ragout	Snelle Wokgroenten
Woensdag	Peer- kaneel yoghurt bowl	Tomaten gazpacho met appel en walnoten	Sushibowl
Donderdag	Vruchten salade	Aziatische omelet wrap	Pasta met spinazie-roomsaus
Vrijdag	Crackers met hüttenkäse en tomaat	Mexicaanse bowl	Witlofschotel met banaan
Zaterdag	Chia pudding	Crackers met notenpasta en aardbei	Patat van zoete aardappel
Zondag	Roerei met zalm	Rode linzen en wortel-soep	Burrito-style wrap

Hartige crêpes

Recept voor 2 personen

Ingrediënten beslag voor 4 grote of 6 kleine crêpes

50 gr kokosmeel
4 eieren
200 ml melk, volle of plantaardige melkvervanger
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 melk 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 de 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

Pizza van volkoren tortilla bodem

Recept voor 2 personen

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

75 gr volkorenmeel
25 ml water
1 el olijfolie
15 gr Griekse yoghurt

Ingrediënten toppings

1 ui
1 el olijfolie
300 gr champignons
3 tomaten, 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 het 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 met de volgende tortilla bodem.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Snijd de ui in ringen fijn. Snijd de champignons.
3. 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 tomatenstukjes en de kruiden toe. Laat het nog een minuut of 2 pruttelen.
4. Leg een tortilla op een stukje bakpapier, verdeel de saus over de tortilla.
5. Garneer met stukjes mozzarella en Parmezaanse kaas.
6. Bak de pizza in de oven voor ongeveer 5 minuten zodat de kaas gesmolten is.
7. 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

Boerenkoolstampot

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

250 gr kruimige aardappels

½ ui

2 el olijfolie

300 gr boerenkool

60 gr feta

30 gr zongedroogde tomaatjes

20 gr roomboter

50 gr pijnboompitten

Bereiding

1. Schil de aardappels en snijd ze in stukken. Kook ze in 20 minuten gaar. Pel de ui en snijd deze in halve ringen.
2. Verhit de olijfolie in een ruime kookpan en fruit de ui op een halfhoog vuur al omscheppend goudbruin.
3. Voeg de boerenkool toe en bak 2 minuten mee. Voeg 250 ml water toe en stoof de boerenkool in 5-10 minuten net gaar.
4. Verkruimel de feta en snijd de tomaatjes in stukjes. Giet de aardappels af maar vang wat kookvocht op.
5. Stamp de aardappels fijn met de roomboter en schep de boerenkool erdoor. Voeg naar wens een beetje van het kookwater toe om een smeùige stampot te krijgen.
6. Bak de pijnboompitjes goudbruin in een droge koekenpan. Let op, dit kan heel snel gaan.
7. Verdeel de boerenkool stampot over 2 borden. Garneer met de gekruimelde feta, zongedroogde tomaatjes en pijnboompitten.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	604 kcal
Vet	37,9 gr
Eiwit	20,7 gr
Kh	39,9 gr
Vezel	13,7 gr

Noten bowl

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

300 gr Griekse yoghurt
20 gr spelt gepoft
40 gr walnoten, ongezouten
40 gr pecannoten, ongezouten
120 gr frambozen
200 gr blauwe bessen

Bereiding

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

Voedingswaarde per persoon:

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

Paddenstoelen ragout

Recept voor 2 personen

Ingrediënten roux

15 gr roomboter

20 gr speltmeel

250 ml water

Ingrediënten paddenstoelen

1 ui

200 gr paddenstoelen melange

3 el olijfolie

1 teentje knoflook, geperst

1 tl Provençaalse kruiden

versgemalen peper

50 gr noten naar keuze, gestampt

20 gr crème fraîche

Erbij

2 volkoren boterhammen

30 gr roomboter

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

Snelle wokgroenten

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

4 eieren
4 el olijfolie
400 gr wokgroente
30 gr ketjap manis
200 gr tomatenblokjes
2 tl uienpoeder
2 tl knoflookpoeder
40 gr pinda's

Bereiding

1. Klop de eieren in een kom luchtig. Voeg peper toe naar smaak.
2. Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan en bak de eiermix voor 5 minuten op middelhoog vuur, keer halverwege om. Laat afkoelen en snijd in reepjes.
3. Verhit de rest van de olijfolie in een wok en bak de groenten voor 5 minuten met de ketjap manis en peper naar smaak op hoog vuur.
4. Verwarm de tomatenblokjes, uienpoeder en knoflookpoeder in een steelpannetje om de saus te maken.
5. Verdeel de groenten over 2 borden en garneer met de omeletreepjes en de pinda's.
6. Serveer dit met de tomatensaus.

Voedingswaarde per persoon

Energie	569 kcal
Vet	40,2 gr
Eiwit	23,1 gr
Kh	24,2 gr
Vezel	9,1 gr

Peer-kaneel yoghurt bowl

Makkelijk ontbijt voor 2 personen

Ingrediënten

25 gr chiazaad

15 gr lijnzaad

400 gr Griekse yoghurt

1 peer

snufje kaneel

60 gr koolhydraatarme muesli (met noten en pitten)

Bereiding

1. Meng in een schaal de chiazaadjes en het lijnzaad 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.

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

5 tomaten (mix van bv roma, cherry, vlees, pruim etc))
1 rode puntpaprika
1 groene paprika
1 komkommer
1 teentje knoflook
1 bosui
45 gr Griekse yoghurt
250 ml water
1 tl gemalen komijnzaad
2 el extra vierge olijfolie
20 ml rode wijnazijn
versgemalen peper

Topping voor 2 personen

1 appel
100 gr feta
50 gr 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

Sushibowl

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

40 gr sushirijst
70 gr bloemkoolrijst
20 ml rijstazijn
150 gr verse zalm
1 rode peper
10 ml sojasaus
5 ml sesamolie
1 komkommer
100 gr wortel
1 bosui
1 avocado
50 gr sla
100 gr sojaboontjes
10 gr sesamzaad

Bereiding

1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking en voeg de laatste 3 minuten de bloemkoolrijst toe om mee te koken. Voeg hierna 1 el rijstazijn toe, om vervolgens de rijst te laten afkoelen.
2. Snijd de zalm in kleine blokjes en leg dit in een apart schaaltje, voeg vervolgens de gesneden rode peper, de sojasaus en de sesamolie toe, roer om en leg het geheel in de koelkast.
3. Schaaf de komkommer en wortel in kleine plakjes en leg dit in een schaaltje. Verdeel vervolgens de overige rijstazijn over de plakjes.
4. Snijd de bosui (diagonaal) in ringetjes en houd deze apart.
5. Snijd de avocado in dunne plakjes en houd ook deze apart.
6. Pak twee kommen of diepe borden en verdeel hierin de sla, leg vervolgens de rijst hierboven op en strooi hier de sesamzaadjes overheen. Garneer deze laag met de plakjes avocado, zalm, sojaboontjes, bosui en het komkommer-wortel mengsel.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	616 kcal
Vet:	38 gr
Eiwit:	34 gr
Kh:	29 gr
Vezels	14 gr

Vruchtensalade

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

1 avocado
1 mango
100 gr aardbeien
70 gr spinazie

Dressing

2 el extra vierge olijfolie
10 ml limoensap

Toppings

50 gr pecannoten
20 gr chiazaad
1 tl 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
60 ml volle melk of plantaardige melkvervanger
20 ml sojasaus
2 el olijfolie
6 nori vellen (zeewier)
100 gr verse zeewiersalade
20 gr 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

Pasta met spinazie-roomsaus

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

80 gr koolhydraatarme pasta
½ ui
2 el olijfolie
450 gr spinazie (vers of diepvries)
100 gr kruiden roomkaas
30 gr pijnboompitten
100 gr cherrytomaten

Bereiding

1. Kook de pasta (bijvoorbeeld tagliatelle) volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
2. Snijd de ui in halve ringen. Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui. Voeg na 5 minuten de spinazie toe en laat deze slinken.
3. Voeg vervolgens de roomkaas toe en laat deze smelten.
4. Bak de pijnboompitten in een droge pan. Halveer de cherrytomaten.
5. Verdeel de saus over de diepe borden en schep pasta erop. Garneer met de pijnboompitten en cherrytomaten.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	524 kcal
Vet	32,1 gr
Eiwit	27,1 gr
Kh	25,9 gr
Vezel	11,2 gr

Crackers met hüttenkäse en tomaat

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

3 tomaten
8 koolhydraatarme crackers
200 gr hüttenkäse
90 gr 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

Mexicaanse bowl met guacamole

Recept voor 2 personen

Ingrediënten basis

1 el olijfolie
½ ui
½ paprika
1 teentje knoflook, geperst
200 gr bloemkoolrijst
265 gr gekookte kidneybonen of verse kidneybonen
versgemalen peper

Ingrediënten guacamole

½ ui
chilipeper naar smaak
1 tomaat
10 gr koriander
1 avocado
1 el limoensap
versgemalen peper

Topping per persoon

1 tomaat
10 gr sesamzaad
¼ komkommer
50 gr 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 het 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

2. Verwarm een hapjespan op middelhoog vuur met olijfolie. Snipper de ui en snijd de paprika fijn. Fruit de ui, knoflook en paprika.
3. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak het mee voor ongeveer 1 minuut.
4. Voeg de de bonen toe en roerbak voor 5 minuten. Breng op smaak met versgemalen peper.
5. De toppings: Snijd de tomaten en komkommer in blokjes en de sla in reepjes.
6. 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

Witlofschotel met banaan

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

200 gr aardappelen
500 gr witlof
400 gr champignons
2 el olijfolie
1 tl kerriepoeder
Versgemalen peper
60 ml melk, vol of een plantaardige variant
1 tl nootmuskaat
40 gr walnoten
100 gr geraspte kaas
1 banaan (100 gr)
2 tl citroensap

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Schil de aardappelen, was ze en kook ze in een pan gaar.
3. Maak de witlof schoon, snijd ze in reepjes en kook deze in een pan met een beetje water. Laat de witlof goed uitlekken.
4. Snijd of hak de champignons heel fijn. Verhit in een pan 2 el olijfolie en bak hierin de champignons. Meng er wat kerriepoeder en wat peper door.
5. Giet de aardappelen af, stamp ze fijn en roer er de melk en wat nootmuskaat door.
6. Hak de walnoten klein.
7. Roer de walnoten en de helft van de geraspte kaas door de aardappelpuree en breng op smaak met peper.
8. Pel de banaan, snijd in dunne plakjes en besprenkel met citroensap.
9. Schep de witlof in een licht ingevette ovenschaal en maak opeenvolgende laagjes met de plakjes banaan de fijngehakte champignons en de aardappelpuree.
10. Strooi de rest van de geraspte kaas erover en zet de schaal 15 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.

Voedingswaarde per persoon:

Energie	592 kcal
Vet	32,4 gr
Eiwit	31,3 gr
Kh	39,3 gr
Vezel	9,7 gr

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 chiazaad

Ingrediënten toppings

2 appels

2 el water

1 à 2 tl kaneel (naar smaak)

Snufje nootmuskaat

50 gr pecannoten

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

Meerzaden crackers met notenpasta en aardbei

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

300 gr aardbeien

6 koolhydraatarme crackers

120 gr 100% notenpasta of pindakaas

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

Patat van zoete aardappel en groente met tzatziki

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

2 zoete aardappels (ca 130 gr per stuk)
1 tl knoflookpoeder
1 tl kaneelpoeder
1 tl paprikapoeder
1 tl komijnpoeder
versgemalen peper
400 gr sperziebonen
250 gr champignons
2 el olijfolie

Tzatziki

150 gr komkommer (geschild)
2 teentjes knoflook
300 gr griekse yoghurt
2 el olijfolie
versgemalen peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de de zoete aardappelen doormidden en snijd het vervolgens in patatvormige reepjes. Meng in een kom de zoete aardappel reepjes samen met de kruiden.
3. Leg de zoete aardappel reepjes op een bakplaat en bak het in de oven voor 20 minuten.
4. Kook ondertussen de sperziebonen tot ze beetgaar zijn en giet het water af. Snijd de champignons in plakjes.
5. Verwarm een koekenpan met de olijfolie en bak hierin de champignons en de sperziebonen voor ongeveer 5-8 min. Bereid ondertussen de Tzatziki.

Voor de Tzatziki

1. Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijsten. Rasp de komkommer en bewaar dit.
2. Snijd de knoflook fijn of pers in een knoflookpers. Voeg de knoflook, de Griekse yoghurt en de olijfolie aan de komkommer toe en roer goed door.
3. Breng op smaak met peper.
4. Serveer per persoon de helft van de patat en de groente met de helft van de Tzatziki.

Voedingswaarde per persoon

Energie	587 kcal
Vet	36,9 gr
Eiwit	17,0 gr
Kh	39,6 gr
Vezel	13,0 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
20 gr 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 smeuïg. 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

Rode linzen en wortel soep

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

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

Erbij

1 avocado
50 gr hazelnoten
40 gr feta

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

Burrito-style wrap

Recept voor 2 personen

Ingrediënten

200 gr gepelde tomaten
½ ui
1 avocado
50 gr ijsbergsla
1 el olijfolie
1 teentje knoflook
150 gr zwarte bonen
20 gr mais
40 gr zure room
2 medium volkoren wraps
40 gr geraspte kaas

Bereiding

1. Pureer de gepelde tomaten met een staafmixer tot een gladde saus.
2. Snipper de ui en meng deze met de tomatensaus.
3. Snijd de avocado in stukjes en meng deze met de sla.
4. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook aan. Voeg hierna de zwarte bonen en mais toe, en verwarm kort onder regelmatig omscheppen.
5. Verdeel de zure room met de achterkant van een lepel over beide wraps.
6. Beleg met de avocado en sla en daarop de zwarte bonen en maïs.
7. Voeg als laatste stap de geraspte kaas toe en rol of vouw de burrito dicht.

Voedingswaarde per persoon

Energie	600,5 kcal
Vet	35,3 gr
Eiwit	17,9 gr
Kh	44,3 gr
Vezels	16,8 gr