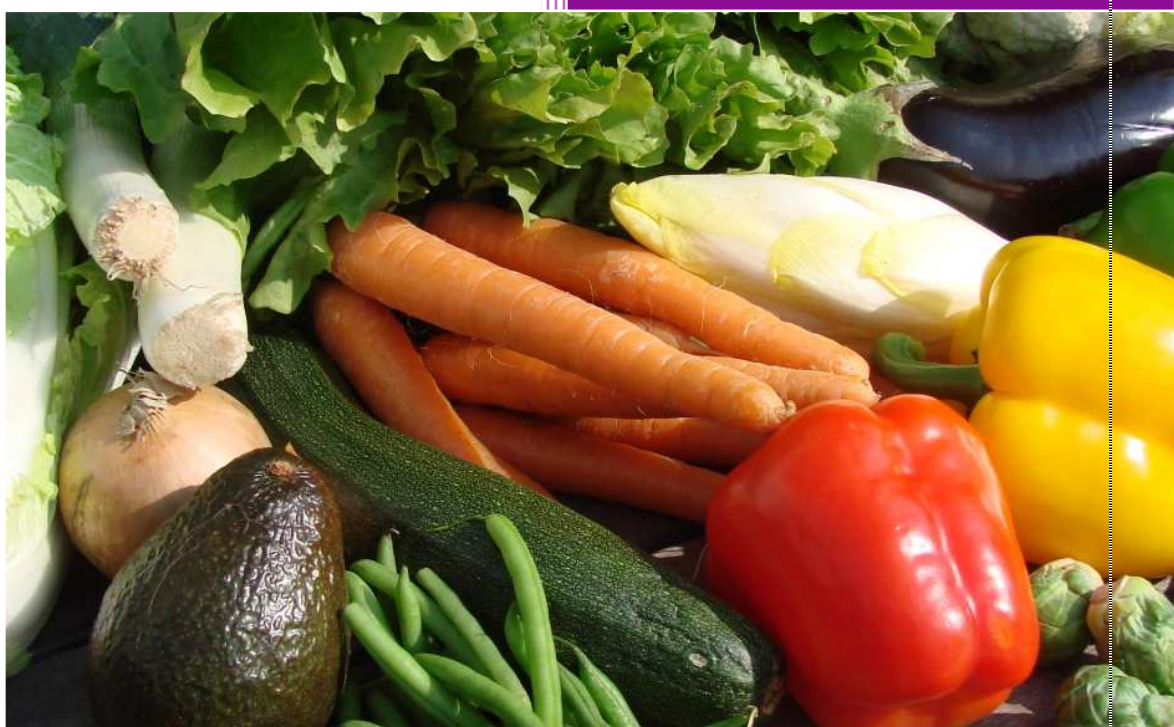


RECEPTEN

bij het koolhydraatarme dieet

70 lekkere recepten voor lunch en diner inclusief voedingswaarden



COLOFON

DIT KOOKBOEK WERD GEMAAKT IN OPDRACHT VAN:
KDOO Kenniscentrum Diëtisten Overgewicht en Obesitas
Door studenten van de Haagse Hogeschool.
De totstandkoming werd begeleid door E. Govers.

Het kookboek is gratis te downloaden door diëtisten die aangesloten zijn bij KDOO.

www.KDOO.nl/inloggen

Prijs € 10,- voor niet-leden
Citeren of gebruik van recepten uitsluitend met bronvermelding.
©KDOO, 2017.

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	04
Randvoorwaarden	05
Lunchrecepten	06
Forelsalade met mozzarella en tomaat	07
Witlof salade	08
Chinese kipsalade	09
Caesar salade	10
Tomatensalade met ricotta	11
Veganistische salade met kikkererwten en chilisaus	12
Rucolasalade	13
Bonensalade	14
Tonijnsalade	15
Marokkaanse salade	16
Salade met gegrilde groenten	17
Pittige reuze garnalen salade	18
Cracotte met zelfgemaakte eiersalade	19
Spinazie met geitenkaas omelet	20
Omelet met groenten	21
Roerei met courgette en shiitake	22
Italiaanse pesto pannenkoekjes	23
Courgette minipizza	24
Rosbief omelet	25
Gevulde tomaten met ei	26
Groene frittata	27
Paprikasoep	28
Ijsbergsla wraps	29
Paksoi met pittige tofu	30
Broccoli-pap met walnoten	31
Koolhydraatarme bloemkool couscous	32
Tonijn met cottage cheese, appel en komkommer	33
Zalm met tomaat en avocado	34
Zalm- wortelstoofpotje met koolhydraatarme rijst	35
Yoghurt smoothie bosvruchten	36
Griekse tompouce	37
Kwark met aardbeien en kokos	38
Zalm komkommer salade	39
Romige groene smoothie	40
Cracotte met guacamole en kipfilet	41

Dinerrecepten	42
Bloemkoolrijst met paksoi en saté	43
Gevulde courgettes met tonijn	44
Andijviestamppot met bloemkool en spekjes	45
Rode curry met bloemkoolrijst	46
Champignons met broccoli	47
Broccoli uit de oven	48
Prei- champignonschotel met gehakt	49
Gevulde champignons met kruiden	50
Spinazie à la crème met gehakt	51
Koolrabi met spinazie	52
Aubergine parmigiana	53
Courgetti	54
Courgette met groene asperges	55
Witloflasagne	56
Spinazie lasagne	57
Tonijn lasagne	58
Spruitjessouffle	59
Herfstig groente stoofpotje	60
Bimi met sesam, gepocheerde kip en sambal	61
Kipshoarma salade	62
Kip Ajam met sperziebonen	63
Gebakken ricotta salade met gerookte kip	64
Gevulde kip met spinazie en gesmoorde spruitjes	65
Zalm met tomaat en basilicum	66
Gerookte zalm tartaar	67
Zalm met courgettenoedels	68
Tomaten cheeseburger	69
Spitskool geroosterd met mosterd	70
Zeebaars met venkel	71
Gevulde rode paprika	72
Romanesco met boter en ei	73
Edamame bonen soep	74
Verantwoording	75
Tips en aanvullende informatie	77
Literatuurlijst	79

INLEIDING

KDOO heeft diëtisten in opleiding aan de Haagse Hogeschool gevraagd een receptenboek met koolhydraatarme recepten voor een koolhydraatbeperkt dieet te maken. Dit kookboek is bedoeld voor mensen die een koolhydraatbeperkt dieet volgen of graag willen volgen en die wat extra inspiratie kunnen gebruiken voor lunch- en/of dinerrecepten. Het boek bevat een menucyclus voor 5 weken, met 35 lunchrecepten en 35 dinerrecepten. Zo kan men gedurende 5 weken lang elke dag iets anders eten bij de lunch en de avondmaaltijd.

Een koolhydraatarm dieet is zeer succesvol gebleken voor gewichtsverlies, zo is uit verschillende studies gebleken (Volek et al, 2004). In dit receptenboek bevatten de recepten niet meer dan 20 gram koolhydraten per maaltijd. Met deze recepten consumeert men dus nooit meer dan 40 gram koolhydraten tijdens de lunch en avondmaaltijd. Uw behandelende diëtist bepaalt hoeveel koolhydraten u krijgt.

De maaltijden zijn, naast dat ze koolhydraatarm zijn ook laag in kilocalorieën, waarmee ze uitermate geschikt zijn voor personen die streven naar gewichtsafname. Alle lunchmaaltijden bevatten maximaal 300 kilocalorieën, de avondmaaltijden bevatten maximaal 500 kilocalorieën. Doordat dit al energiebeperkt is dient hier niet te veel van afgeweken te worden. Enkele recepten zijn lager in energie per portie. Om te voorkomen dat er minder dan deze hoeveelheid energie wordt geconsumeerd, is er op de pagina 'tips en aanvullende informatie' een lijst aanwezig met producten die tussen de 10 – 100 kilocalorieën bevatten. Deze producten kunnen geconsumeerd worden wanneer een lunchmaaltijd minder dan 300 kilocalorieën bevat of een avondmaaltijd minder dan 500 kilocalorieën bevat om zodoende toch voldoende energie te consumeren. Om het niet al te ingewikkeld te maken, is geprobeerd om alle recepten zo gemakkelijk mogelijk te houden zodat men niet lang in de keuken hoeft te staan. Alle lunchmaaltijden zijn te bereiden in 15-20 minuten, alle avondmaaltijden zijn te bereiden in 30-45 minuten.

Wij wensen u veel lees- en kookplezier!

De diëtisten van het Kenniscentrum Diëtisten Overgewicht en Obesitas.

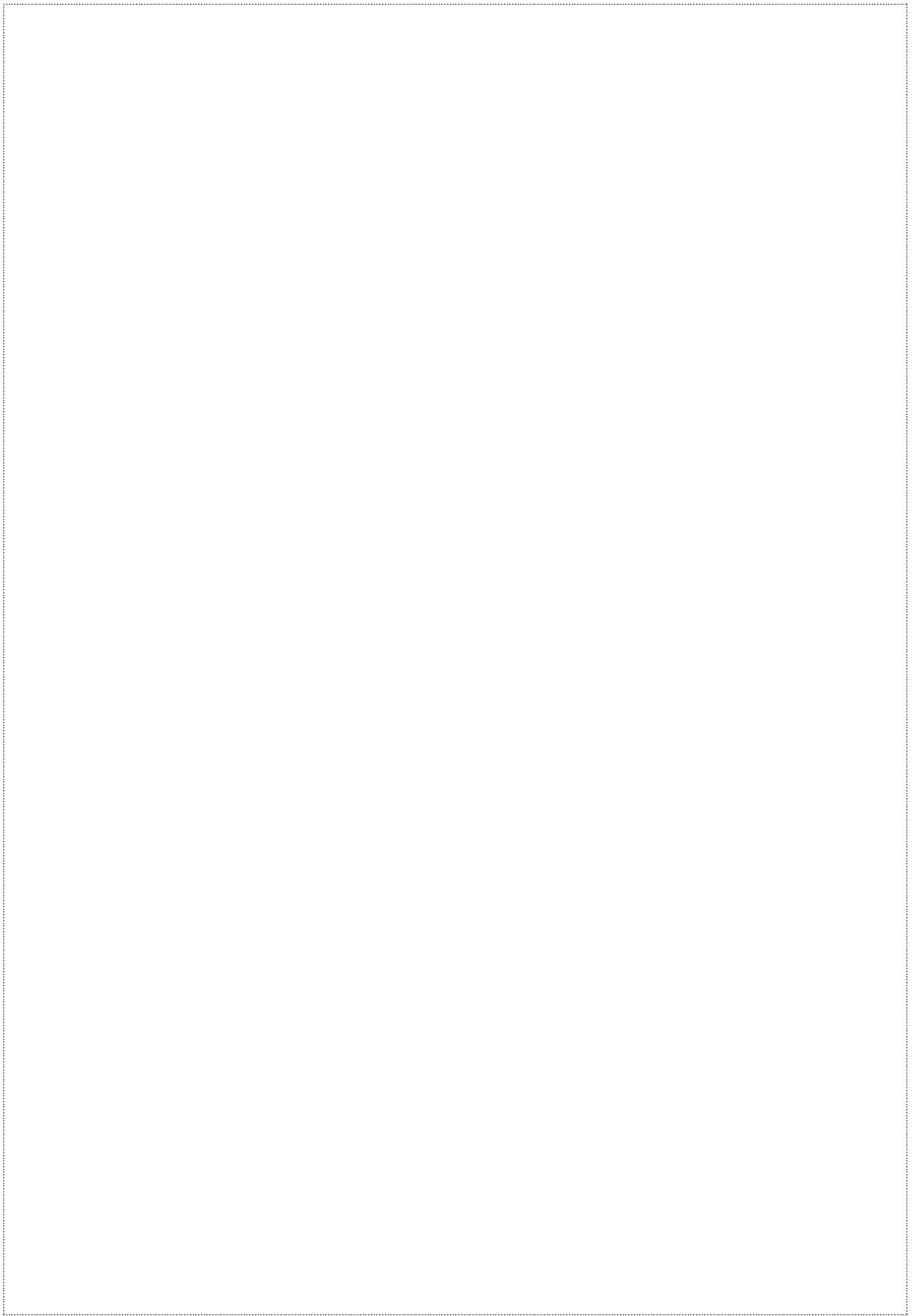
RANDVOORWAARDEN

De recepten zijn gemaakt op basis van enkele randvoorwaarden:

- Maximaal 20 gram koolhydraten per maaltijd
- ± 50-100 gram koolhydraten per dag
- Lunchmaaltijden bevatten maximaal 300 kcal
- Avondmaaltijden bevatten maximaal 500 kcal
- Bereidingstijd lunchmaaltijden: 15-20 minuten
- Bereidingstijd avondmaaltijden: 30-45 minuten
- Alle macro/micro nutriënten zijn vermeld per portie
- Hoeveelheid koolhydraten zijn vermeld per portie
- Ingrediënten/ bereidingswijze zijn vermeld per recept

LUNCHRECEPTEN

35 koolhydraatbeperkte lunchrecepten



FORELSALADE MET MOZZARELLA EN TOMAAT

Bereidingstijd: 10 minuten

Benodigheden: -

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 1 krop Romaine sla
- ❖ 40 gram komkommer
- ❖ 1 kleine bosui
- ❖ 4 bolletjes mozzarella
- ❖ 4 cherrytomaatjes
- ❖ 75 gram gerookte forelfilet
- ❖ 2 eetlepels saladedressing
- ❖ 1 theelepel mosterd
- ❖ 1 theelepel dille

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de sla, komkommer, bosui, mozzarella, tomaatjes en forel in stukjes.

Stap 2: Meng de sla, sperziebonen, bosui en komkommer door elkaar in een grote slaschaal.

Stap 3: Maak van de slasaus, mosterd en dille een pittige dressing en rol de halve bolletjes mozzarella er even doorheen.

Stap 4: Leg de stukken tomaat, mozzarella en forel op de salade en druppel de dressing erover.

Voedingswaarde per portie

Energie	324 kcal	Vitamine A	149 µg	Kalium	207 mg
Koolhydraten	6,7 gram	Vitamine D	7,1 µg	Calcium	207 mg
Eiwitten	26,7 gram	Vitamine E	2,5 mg	Magnesium	53 mg
Vetten	20,3 gram	Vitamine B1	0,21 mg	IJzer	1,8 mg
Waarvan verzadigd	5,9 gram	Vitamine B2	0,29 mg	Selenium	12 µg
Vezels	2,9 gram	Vitamine B6	0,39 mg	Zink	2,4 mg
		Vitamine B11	55 µg	Jodium	14 µg
		Vitamine B12	4,8 µg		
		Vitamine B3	0,8 mg		
		Vitamine C	24 mg		

WITLOF SALADE

Bereidingstijd: 10 minuten

Benodigdheden: Staafmixer, koekenpan

Ingrediënten (2 porties)

- ❖ 75 gram karnemelk
- ❖ 225 gram witlof
- ❖ 200 gram bleekselderij
- ❖ 25 gram veldsla
- ❖ 80 gram kipfilet
- ❖ 50 gram roquefort
- ❖ 35 ongezouten paranoten
- ❖ Snufje peper

Bereidingswijze

Stap 1: Pureer met de staafmixer de karnemelk en de roquefort samen. Het mengsel kan op smaak gebracht worden met een peper. Dit wordt de uiteindelijke dressing.

Stap 2: Verhit een koekenpan zonder boter of olie en rooster de paranoten 3 minuten, laat deze afkoelen op een bord.

Stap 3: Snijd de witlof blaadjes in 3 stukken. Snijd de bleekselderij in kleine stukjes. Snijd de kipfilet in kleine blokjes.

Stap 4: Meng de witlof, bleekselderij, kipfilet en veldsla bij elkaar in een schaal.

Stap 5: Schep de dressing erdoor en leg de paranoten erboven.

Voedingswaarde per portie

Energie	304 kcal	Vitamine A	368,5 µg	Kalium	911,5 mg
Koolhydraten	7,2 gram	Vitamine D	0,2 µg	Calcium	321 mg
Eiwitten	19,5 gram	Vitamine E	1,3 mg	Magnesium	72,5 mg
Vetten	21 gram	Vitamine B1	0,34 mg	IJzer	1,6 mg
Waarvan verzadigd	6,4 gram	Vitamine B2	0,39 mg	Selenium	9 µg
Vezels	3,5 gram	Vitamine B6	0,48 mg	Zink	2,6 mg
		Vitamine B11	54 µg	Jodium	17,5 µg
		Vitamine B12	0,245 µg		
		Vitamine B3	6 mg		
		Vitamine C	26 mg		

CHINESE KIPSALADE

Bereidingstijd: 20 minuten

Benodigdheden: Hapjespan, snijplank

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 60 gram witte kool gesneden
- ❖ 60 gram Chinese kool gesneden
- ❖ 100 gram kipfilet
- ❖ 0,5 teentje knoflook
- ❖ ¼ ui, gesneden
- ❖ 0,5 theelepel zout
- ❖ 4 milliliter sojasaus met minder zout
- ❖ ¼ komkommer gesneden
- ❖ 1 bosui gesneden
- ❖ 30 gram radijsjes
- ❖ ½ theelepel sesamzaad
- ❖ 1 sauslepel oosterse saus
- ❖ 1 takje verse peterselie

Bereidingswijze

Stap 1: Doe in een grote hapjespan 1 kopje water, sojasaus, knoflook, ui en de zout. Roer alles door elkaar en voeg de kipfilet toe. Breng aan de kook en laat het 10-15 min sudderen met de deksel op de pan.

Stap 2: Snijd ondertussen de komkommer, radijsjes en de bos ui.

Stap 3: Snijd de kipfilet in stukjes.

Stap 4: Leg de witte kool en Chinese kool op een bord samen met de gesneden groente, voeg de kip toe en garmeer de maaltijd met sesamzaad, peterselie en de Oosterse saladedressing.

Voedingswaarde per portie

Energie	257 kcal	Vitamine A	57 µg	Kalium	1007 mg
Koolhydraten	10,4 gram	Vitamine D	0,2 µg	Calcium	148 mg
Eiwitten	35,6 gram	Vitamine E	1,4 mg	Magnesium	72 mg
Vetten	6,9 gram	Vitamine B1	0,2 mg	IJzer	3,4 mg
Waarvan verzadigd	1,8 gram	Vitamine B2	0,18 mg	Selenium	19 µg
Vezels	4,3 gram	Vitamine B6	0,88 mg	Zink	1,7 mg
		Vitamine B11	77 µg	Jodium	34 µg
		Vitamine B12	0,29 µg		
		Vitamine B3	11,1 mg		
		Vitamine C	8 mg		

CAESAR SALADE

Bereidingstijd: 15 minuten

Benodigheden: Steelpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ ½ eetlepel citroensap
- ❖ 20 gram croutons
- ❖ 1 ei
- ❖ 10 gram Parmezaanse kaas
- ❖ ½ teentje knoflook
- ❖ 1,5 eetlepels olijfolie
- ❖ Snufje peper
- ❖ ½ krop Romaine sla

Bereidingswijze

Stap 1: Breng een pannetje met water aan de kook.

Stap 2: Zodra het water kookt, kunnen de eieren gekookt worden voor ongeveer 7-8 minuten.

Stap 3: Haal de bladeren los van de krop sla, snijd deze bladen in repen.

Stap 4: Meng de citroensap met de olijfolie.

Stap 5: Voeg de knoflook en de peper toe, meng het tot een dressing.

Stap 6: Schenk de dressing over de sla en meng dit goed door elkaar.

Stap 7: Leg de sla op een bord, strooi de croutons eroverheen samen met de Parmezaanse kaas.

Stap 8: Haal de eieren na de verlopen tijd uit de pan en spoel de eieren af met koud water.

Stap 9: Pel de eieren, snijd ze en leg ze op de salade.

Voedingswaarde per portie

Energie	292 kcal	Vitamine A	146 µg	Kalium	199 mg
Koolhydraten	11,3 gram	Vitamine D	0,9 µg	Calcium	149 mg
Eiwitten	12,9 gram	Vitamine E	3,8 mg	Magnesium	18 mg
Vetten	21,6 gram	Vitamine B1	0,07 mg	IJzer	1,9 mg
Waarvan verzadigd	5,3 gram	Vitamine B2	0,27 mg	Selenium	11 µg
Vezels	1,1 gram	Vitamine B6	0,1 mg	Zink	1,4 mg
		Vitamine B11	43 µg	Jodium	41 µg
		Vitamine B12	0,96 µg		
		Vitamine B3	0,3 mg		
		Vitamine C	1 mg		

TOMATENSALADE MET RICOTTA

Bereidingstijd: 10 minuten

Benodigdheden: Koekenpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 100 gram cherrytomaten
- ❖ 40 gram ricotta
- ❖ 4 blaadjes basilicum
- ❖ 1 eetlepel balsamicoazijn
- ❖ 25 gram pijnboompitten

Bereidingswijze

Stap 1: Snij alle cherrytomaten in tweeën en doe deze in een kom.

Stap 2: Besprenkel de cherrytomaten met de balsamicoazijn en roer deze door.

Stap 3: Snijd de basilicum in reepjes en schep deze vervolgens door de tomaten.

Stap 4: Schep de ricotta in kleine schepjes door de salade.

Stap 5: Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi deze vervolgens over de salade.

Voedingswaarde per portie

Energie	272 kcal	Vitamine A	117 µg	Kalium	541 mg
Koolhydraten	9.9 gram	Vitamine D	0,1 µg	Calcium	58 mg
Eiwitten	11,2 gram	Vitamine E	6,7 mg	Magnesium	73 mg
Vetten	20,2 gram	Vitamine B1	0,26 mg	IJzer	3,1 mg
Waarvan verzadigd	5,8 gram	Vitamine B2	0,18 mg	Selenium	1 µg
Vezels	2,3 gram	Vitamine B6	0,15 mg	Zink	1,3 mg
		Vitamine B11	39 µg	Jodium	8 µg
		Vitamine B12	0,25 µg		
		Vitamine B3	2 mg		
		Vitamine C	26 mg		

VEGANISTISCHE SALADE MET KIKKERERWTEN EN CHILISAUS

Bereidingstijd: 5 minuten

Benodigdheden: -

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 75 gram kikkererwten
- ❖ 1 grote tomaat
- ❖ ½ komkommer
- ❖ ½ rode paprika
- ❖ ½ avocado
- ❖ 1 eetlepel sweet chilisaus
- ❖ Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

Stap 1: Spoel de kikkererwten om laat ze uitlekken. Leg ze vervolgens in een bord en leg hier de verse spinazie bovenop.

Stap 2: Snij de tomaat, de komkommer en de paprika in stukjes en leg deze bovenop de spinazie.

Stap 3: Snij de avocado in kleine stukjes en leg deze vervolgens ook op de salade.

Stap 4: Neem een lepel chilisaus en giet deze over je salade.

Stap 5: Voeg naar smaak zout en peper toe aan de salade.

Stap 6: Verdeel de salade goed door elkaar.

Voedingswaarde per portie

Energie	294 kcal	Vitamine A	98 µg	Kalium	1099 mg
Koolhydraten	21,1 gram	Vitamine D	0 µg	Calcium	70 mg
Eiwitten	8,7 gram	Vitamine E	5,8 mg	Magnesium	75 mg
Vetten	17 gram	Vitamine B1	0,18 mg	Ijzer	3,3 mg
Waarvan verzadigd	2 gram	Vitamine B2	0,23 mg	Selenium	1 µg
Vezels	10,9 gram	Vitamine B6	0,67 mg	Zink	2,3 mg
		Vitamine B11	102 µg	Jodium	5 µg
		Vitamine B12	0 µg		
		Vitamine B3	3,3 mg		
		Vitamine C	125 mg		

RUCOLASALADE MET ZALM AVOCADO EN TOMAAT

Bereidingstijd: 7 minuten

Benodigheden: -

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 25gram rucola
- ❖ 70 gram zalm
- ❖ 5 centimeter bosui
- ❖ 50 gram avocado
- ❖ 1 theelepel Griekse yoghurt
- ❖ 1 theelepel mayonaise
- ❖ 5 cherrytomaten
- ❖ 2 sprieten bieslook
- ❖ Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

Stap 1: Bak de stukjes in een pan. Snijd de tomaatjes in vieren.

Stap 2: Halveer de avocado, verwijder de pit en prak het vruchtvlees met de Griekse yoghurt en mayonaise. Breng op smaak met peper en zout uit de molen en optioneel een drupje citroensap.

Stap 3: Meng alles door elkaar tot een heerlijke salade.

Voedingswaarde per portie

Energie	294 kcal	Vitamine A	97 µg	Kalium	900 mg
Koolhydraten	5,1 gram	Vitamine D	5,5 mg	Calcium	128 mg
Eiwitten	17,3 gram	Vitamine E	4,1 mg	Magnesium	53 mg
Vetten	21,8 gram	Vitamine B1	0,18 mg	IJzer	1,5 mg
Waarvan verzadigd	3,1 gram	Vitamine B2	0,25 mg	Selenium	21 µg
Vezels	4,8 gram	Vitamine B6	0,67 mg	Zink	0,8 mg
		Vitamine B11	47 µg	Jodium	20 µg
		Vitamine B12	2,47 µg		
		Vitamine B3	6,8 mg		
		Vitamine C	18 mg		

BONENSALADE

Bereidingstijd: 20 minuten

Benodigheden: Koekenpan

Ingrediënten (4 porties)

- ❖ 1 rode ui
- ❖ 16 eetlepels witte wijn azijn
- ❖ 75 gram tuinerwten (diepvries)
- ❖ 75 gram tuinbonen (diepvries)
- ❖ 3 tenen knoflook
- ❖ 100 gram snijbonen
- ❖ 330 gram witte bonen
- ❖ 2 eetlepels olijfolie
- ❖ 75 ml witte wijn
- ❖ 20 gram platte peterselie
- ❖ 3 eetlepels extra vierge olijfolie
- ❖ Beetje peper en zout

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de ui in ringen, meng met de azijn en laat het mengsel 15 minuten staan in een kom. Haal de ui ringen eruit en bewaar de azijn.

Stap 2: Breng ondertussen 2 pannen met water aan de kook.

Stap 3: Kook de tuinerwten 1 minuut en spoel af met koud water. Kook de tuinbonen 4 minuten en spoel af met koud water. Hou dit apart.

Stap 3: Verwarm de olie en bak de knoflook 2 minuten. Voeg hier de snijbonen en wijn toe en stoof deze in 10 minuten. Voeg de witte bonen, tuinerwten en tuinbonen toe en verwarm nog even.

Stap 4: Breng het op smaak met peper en zout.

Stap 5: Snijd de peterselie fijn en meng deze door de salade.

Stap 6: Meng de ui erdoorheen en breng de salade op smaak met de azijn.

Stap 7: Besprenkel met de extra vierge olie.

Voedingswaarde per portie

Energie	193 kcal	Vitamine A	33,5 µg	Kalium	497 mg
Koolhydraten	18,5 gram	Vitamine D	0 µg	Calcium	66,5 mg
Eiwitten	9,55 gram	Vitamine E	0,72 mg	Magnesium	48 mg
Vetten	6,1 gram	Vitamine B1	0,16 mg	IJzer	2,4 mg
Waarvan verzadigd	0,92 gram	Vitamine B2	0,125 mg	Selenium	2,5 µg
Vezels	9,4 gram	Vitamine B6	0,14 mg	Zink	1,075 mg
		Vitamine B11	73 µg	Jodium	3 µg
		Vitamine B12	0 µg		
		Vitamine B3	1,4 mg		
		Vitamine C	15,5 mg		

TONIJNSALADE

Bereidingstijd: 10 minuten + 20 minuten koken

Benodigdheden: Koekenpan, oven, mandoline

Ingrediënten (2 porties)

- ❖ 500 gram courgette
- ❖ 1 blik tonijn naturel
- ❖ 14 groene olijven
- ❖ 200 gram tomatenblokjes
- ❖ 100 gram geraspte kaas
- ❖ 20 gram Parmezaanse kaas
- ❖ 10 gram Italiaanse kruiden
- ❖ Peper en zout

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 graden.

Stap 2: Snijd de courgette in dunne plakken met een kaasschaaf of mandoline.

Stap 3: Laat de tonijn uitlekken en doe deze in een kom.

Stap 4: Snijd de olijven en kleine stukjes en doe deze bij de tonijn.

Stap 5: Meng de kruiden en de tomatenblokjes door de tonijn en olijven.

Stap 6: Beleg de ovenschaal met een derde van de courgette. Schep de helft van het tonijnmengsel erop en beleg met 50 gram geraspte kaas. Doe dit 2 keer.

Stap 7: Als laatste weer een laag courgette met daarop de geraspte Parmezaanse kaas.

Stap 8: Plaats de schaal 30 minuten in de oven.

Voedingswaarde per portie

Energie	275 kcal	Vitamine A	182 µg	Kalium	991 mg
Koolhydraten	18,5 gram	Vitamine D	0,3 µg	Calcium	259 mg
Eiwitten	27,6 gram	Vitamine E	1,75 mg	Magnesium	97 mg
Vetten	8,9 gram	Vitamine B1	0,175 mg	IJzer	4,2 mg
Waarvan verzadigd	3,7 gram	Vitamine B2	0,4 mg	Selenium	46 µg
Vezels	4,15 gram	Vitamine B6	0,7 mg	Zink	2,2 mg
		Vitamine B11	151 µg	Jodium	45,5 µg
		Vitamine B12	2,5 mg		
		Vitamine B3	8,6 mg		
		Vitamine C	60 mg		

MAROKKAANSE SALADE

Bereidingstijd: 15 minuten

Benodigheden: juliennesnijder

Ingrediënten (2 porties)

- ❖ 150 gram kikkererwten (blik)
- ❖ 75 gram wortels
- ❖ ½ eetlepel citroensap
- ❖ ½ courgette
- ❖ Cayennepeper
- ❖ Komijn
- ❖ Zout
- ❖ 1 teentje knoflook
- ❖ 10 gram koriander
- ❖ 2 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze

Stap 1: Doe de wortel, julienne gesneden, in een grote kom.

Stap 2: Voeg de uitgelekte kikkererwten toe.

Stap 3: Snijd de courgette in de lengte doormidden. Snijd die 2 stukken ook weer in de lengte doormidden. Snijd van deze vier stukken vervolgens dunne plakjes en doe deze ook in de kom.

Stap 4: Hak een half bosje koriander in grove stukken en strooi die over de wortel, de kikkererwten en courgette.

Stap 5: Maak nu de dressing door de volgende ingrediënten goed te mengen: olijfolie, citroensap, knoflook, komijn, cayennepeper en zout.

Stap 6: Schenk de dressing over de salade en schep het geheel goed door elkaar. Voeg eventueel een beetje extra zout toe indien nodig.

Voedingswaarde per portie

Energie	314 kcal	Vitamine A	537 µg	Kalium	745 mg
Koolhydraten	26,4 gram	Vitamine D	0 µg	Calcium	104 mg
Eiwitten	12,9 gram	Vitamine E	2,6 mg	Magnesium	81 mg
Vetten	14,7 gram	Vitamine B1	0,12 mg	IJzer	3,2 mg
Waarvan verzadigd	2,1 gram	Vitamine B2	0,11 mg	Selenium	2 µg
Vezels	12,4 gram	Vitamine B6	0,35 mg	Zink	2,9 mg
		Vitamine B11	146 µg	Jodium	3 µg
		Vitamine B12	0 µg		
		Vitamine B3	1,7 mg		
		Vitamine C	10 mg		

SALADE MET GEGRILDE GROENTE

Bereidingstijd: 20 minuten

Benodigheden: Koekenpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 50 gram babyspinazie
- ❖ 100 gram gegrilde groenten (aubergine, courgette, gele paprika)
- ❖ 60 gr kikkererwten
- ❖ 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten
- ❖ 1 eetlepel pesto dressing

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de groente in lange plakken en grill ze kort in de pan.

Stap 2: Rooster de pijnboompitten goudbruin in de pan.

Stap 3: Doe de spinazie in een kom samen met de kikkererwten.

Stap 4: Meng de pesto dressing door de salade heen.

Stap 5: Leg de spinazie met de kikkererwten op een bord en leg de gegrilde groenten samen met de geroosterde pijnboompitten op het bord.

Voedingswaarde per portie

Energie	288 kcal	Vitamine A	108 µg	Kalium	689 mg
Koolhydraten	15,5 gram	Vitamine D	0,0 µg	Calcium	137 mg
Eiwitten	12,4 gram	Vitamine E	7 mg	Magnesium	99 mg
Vetten	17,7 gram	Vitamine B1	0,36 mg	Ijzer	4,6 mg
Waarvan verzadigd	2,5 gram	Vitamine B2	0,25 mg	Selenium	1 µg
Vezels	7,5 gram	Vitamine B6	0,24 mg	Zink	1,9 mg
		Vitamine B11	150 µg	Jodium	4 µg
		Vitamine B12	0,05 µg		
		Vitamine B3	2,1 mg		
		Vitamine C	38 mg		

PITTIGE REUZENGARNALEN SALADE

Bereidingstijd: 20 minuten

Benodigheden: -

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ Eetlepel bosui
- ❖ 40 gram rucola sla
- ❖ 120 gram (6 – 8 stuks) reuzengarnalen
- ❖ Teentje knoflook
- ❖ 2 theelepels mayonaise
- ❖ 10 gram (toef) slagroom
- ❖ 1 theelepel tomatenketchup
- ❖ 1 – 3 theelepels sambal naar smaak

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd een bosui in ringen.

Stap 2: Bak de garnalen in wat olie met wat knoflook. Bak totdat de garnalen aan beide kanten mooi roze zijn.

Stap 3: Doe de mayonaise, slagroom, tomatenketchup en sambal bij elkaar in een bakje voor de saus en meng deze naar smaak.

Stap 4: Leg rucola op een bord en leg hier de garnalen overheen.

Stap 5: Gooi de bosui in de pan bij de knoflook en bak het tot het lekker knapperig is.

Stap 6: Verdeel de bosui over de garnalen en serveer direct.

Voedingswaarde per portie

Energie	277 kcal	Vitamine A	111 µg	Kalium	329 mg
Koolhydraten	3,2 gram	Vitamine D	0 µg	Calcium	208 mg
Eiwitten	20,6 gram	Vitamine E	8,2 mg	Magnesium	62 mg
Vetten	19,8 gram	Vitamine B1	0,03 mg	IJzer	2,3 mg
Waarvan verzadigd	4,3 gram	Vitamine B2	0,15 mg	Selenium	37 µg
Vezels	1,1 gram	Vitamine B6	0,11 mg	Zink	1,5 mg
		Vitamine B11	45 µg	Jodium	17 µg
		Vitamine B12	2,78 µg		
		Vitamine B3	0,6 mg		
		Vitamine C	2 mg		

CRACOTTE MET ZELFGEMAAKTE EIERSALADE

Bereidingstijd: 10 minuten

Benodigheden: Steelpannetje

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 2 gekookte eieren
- ❖ 1 eetlepel yoghurtmayonaise
- ❖ ¼ bakje tuinkers
- ❖ 1 plakje achterham
- ❖ 2 cracottes naturel

Bereidingswijze

Stap 1: Breng een pan met water aan de kook, voeg de eieren toe en laat het ongeveer 8 minuten koken.

Stap 2: Giet af en laat de eieren schrikken onder koud water.

Stap 3: Laat de eieren afkoelen, pel de eieren en prak ze fijn met een vork in een kom.

Stap 4: Roer de mayonaise erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout.

Stap 5: Knip de tuinkers boven een kom los. Halveer de ham in lengte.

Stap 6: Leg op elke cracotte een halve plak ham en smeer de eiersalade eroverheen, strooi tuinkers erover.

Voedingswaarde per portie

Energie	211 kcal	Vitamine A	162 µg	Kalium	227 mg
Koolhydraten	10,4 gram	Vitamine D	1,4 µg	Calcium	65 mg
Eiwitten	13,4 gram	Vitamine E	3,7 mg	Magnesium	19 mg
Vetten	12,8 gram	Vitamine B1	0,18 mg	IJzer	2,2 mg
Waarvan verzadigd	3 gram	Vitamine B2	0,28 mg	Selenium	17 µg
Vezels	0,6 gram	Vitamine B6	0,14 mg	Zink	1,6 mg
		Vitamine B11	52 µg	Jodium	27 µg
		Vitamine B12	1,23 µg		
		Vitamine B3	1,2 mg		
		Vitamine C	6 mg		

SPINAZIE MET GEITENKAAS OMELET

Bereidingstijd: 10 minuten

Benodigdheden: Koekenpan, deksel

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 3 kastanjechampignons
- ❖ 2 eieren
- ❖ 1 handje peterselie
- ❖ 50 gram spinazie
- ❖ 5 plakjes van een geitenkaasrol
- ❖ Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de champignons, peterselie, spinazie en geitenkaas in stukjes.

Stap 2: Bak de plakjes champignons in een koekenpan.

Stap 3: Klop de eieren met peterselie erin los. Verdeel het eimengsel over de champignons in de pan. Laat het ei stollen, leg de spinazie erop en als laatste de plakjes geitenkaas.

Stap 4: Laat de spinazie en de kaas 5 minuten met een deksel op de pan warmen. De spinazie mag nog best een beetje rauw zijn.

Stap 5: Schuif de omelet op een bord en voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

Voedingswaarde per portie

Energie	280 kcal	Vitamine A	242,0 µg	Kalium	573 mg
Koolhydraten	1,6 gram	Vitamine D	1,4 µg	Calcium	135 mg
Eiwitten	19,6 gram	Vitamine E	3,6 mg	Magnesium	47 mg
Vetten	21,4 gram	Vitamine B1	0,19 mg	IJzer	3,8 mg
Waarvan verzadigd	7,7 gram	Vitamine B2	0,79 mg	Selenium	28 µg
Vezels	1,6 gram	Vitamine B6	0,16 mg	Zink	2,1 mg
		Vitamine B11	122 µg	Jodium	38 µg
		Vitamine B12	1,16 µg		
		Vitamine B3	mg		
		Vitamine C	24 mg		

OMELET MET GROENTEN

Bereidingstijd: 15 minuten

Benodigheden: Koekenpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 2 eieren
- ❖ ½ ui
- ❖ ½ teen knoflook
- ❖ ½ stengel bleekselderij
- ❖ 2 bospenen
- ❖ 50 gram champignons
- ❖ 1 eetlepel verse gember
- ❖ 1 theelepel kurkuma
- ❖ Beetje peper en zout

Bereidingswijze

Stap 1: Kluts de eieren samen en voeg wat zout en peper toe.

Stap 2: Snijd de ui in ringen.

Stap 3: Snijd de gember zo fijn mogelijk.

Stap 4: Snijd de wortel en bleekselderij in dunne plakjes.

Stap 5: Voeg alles bij elkaar.

Stap 6: Pers de knoflook en voeg deze samen met de kurkuma toe aan het gerecht.

Stap 7: Doe een scheutje olie in de koekenpan en bak het geheel.

Stap 8: Wanneer het geheel gebakken is, kan het eventueel op smaak gebracht worden met een beetje peper en zout.

Voedingswaarde per portie

Energie	169 kcal	Vitamine A	250 µg	Kalium	608 mg
Koolhydraten	5,4 gram	Vitamine D	1,1 µg	Calcium	101 mg
Eiwitten	13,9 gram	Vitamine E	3,1 mg	Magnesium	23 mg
Vetten	9,5 gram	Vitamine B1	0,12 mg	IJzer	3,2 mg
Waarvan verzadigd	3,1 gram	Vitamine B2	0,48 mg	Selenium	17 µg
Vezels	2,1 gram	Vitamine B6	0,2 mg	Zink	1,8 mg
		Vitamine B11	107 µg	Jodium	34 µg
		Vitamine B12	1,29 µg		
		Vitamine B3	1,1 mg		
		Vitamine C	8 mg		

ROEREI MET COURGETTE EN SHIITAKE

Bereidingstijd: 5 minuten, 10 minuten kooktijd

Benodigdheden: Koekenpan

Ingrediënten (2 porties)

- ❖ 4 middelgrote eieren
- ❖ ½ middelgrote courgette
- ❖ 1 kleine ui
- ❖ 40 gram shiitake of kastanje champignons
- ❖ Peper en zout naar smaak
- ❖ Optioneel: teentje knoflook
- ❖ 1 el olijfolie
- ❖ 1 plak kaas

Bereidingswijze

Stap 1: Pak een grote snijplank en snijd hierop de courgette, ui en shiitake in kleine stukjes.

Stap 2: Verwarm in een koekenpan, boven een middelhoog vuur, de olijfolie. Voeg de gesneden uitjes toe en bak deze 2 minuten.

Stap 3: Voeg de courgette en champignons toe en bak dit 5 minuten.

Stap 4: Kluts de eieren in een bakje en voeg peper en zout toe naar smaak.

Stap 5: Voeg de eieren en een plak kaas toe aan de koekenpan en bak dit roerend gaar.

Stap 6: Verdeel het roerei over 2 borden.

Voedingswaarde per portie

Energie	263 kcal	Vitamine A	267,5 µg	Kalium	637 mg
Koolhydraten	9,4 gram	Vitamine D	1,1 µg	Calcium	213 mg
Eiwitten	19 gram	Vitamine E	3,55 mg	Magnesium	51 mg
Vetten	16,1 gram	Vitamine B1	0,175 mg	IJzer	3,5 mg
Waarvan verzadigd	5 gram	Vitamine B2	0,64 mg	Selenium	19 µg
Vezels	2,55 gram	Vitamine B6	0,355 mg	Zink	2,75 mg
		Vitamine B11	173 µg	Jodium	38,5 µg
		Vitamine B12	1,67 µg		
		Vitamine B3	2,35 mg		
		Vitamine C	26 mg		

ITALIAANSE PESTO PANNENKOEKJES

Bereidingstijd: 15 minuten

Benodigdheden: Staafmixer, koekenpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 1 ei
- ❖ 1 eetlepel slagroom
- ❖ 50 gram mozzarella
- ❖ 1 theelepel pesto
- ❖ 1 tomaat
- ❖ Snufje keukenzout naar smaak

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de tomaat in dunne plakjes en hou dit apart.

Stap 1: Scheur de mozzarella in stukjes.

Stap 2: Meng met een staafmixer het ei, de slagroom, mozzarella en pesto tot een romige massa.

Stap 3: Verhit een pan met wat olijfolie of raapzaadolie. Bak op zacht tot matig vuur 2 dunne pannenkoekjes. Om te voorkomen dat ze scheuren, laat je de pannenkoekjes eerst helemaal stollen. Als ze droog zijn aan de bovenkant en makkelijk loslaten, laat je ze voorzichtig op een deksel glijden. Keer ze met behulp van het deksel om in de pan.

Stap 4: Leg na het omdraaien de dunne plakjes tomaat op de pannenkoek en laat ze op laag vuur even mee warmen.

Voedingswaarde per portie

Energie	291 kcal	Vitamine A	242,0 µg	Kalium	393 mg
Koolhydraten	6,8 gram	Vitamine D	0,7 µg	Calcium	264 mg
Eiwitten	17,9 gram	Vitamine E	2,8 mg	Magnesium	19 mg
Vetten	21,2 gram	Vitamine B1	0,11 mg	IJzer	2 mg
Waarvan verzadigd	10,2 gram	Vitamine B2	0,48 mg	Selenium	8 µg
Vezels	1,2 gram	Vitamine B6	0,14 mg	Zink	3,2 mg
		Vitamine B11	63 µg	Jodium	26 µg
		Vitamine B12	1,63 µg		
		Vitamine B3	0,9 mg		
		Vitamine C	14 mg		

COURGETTE MINIPIZZA

Bereidingstijd: 20 minuten

Benodigheden: Oven

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ ½ courgette
- ❖ 50 milliliter tomatensaus
- ❖ 25 gram geraspte kaas
- ❖ 40 gram tonijn uit blik op waterbasis
- ❖ 5 cherrytomaten
- ❖ 3 champignons

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven tot 200 graden.

Stap 2: Snij de courgette in dunne plakjes.

Stap 3: Besmeer de plakjes courgette met een laagje tomatensaus.

Stap 4: Snij de cherrytomaatjes en de champignons in kleine stukjes.

Stap 5: Beleg de courgette met de cherrytomaatjes, de champignons, de tonijn en de kaas.

Stap 6: Leg de courgette pizza's op een bakplaat en bak ze in ongeveer 10 minuten in de oven.

Voedingswaarde per portie

Energie	218 kcal	Vitamine A	182 µg	Kalium	682 mg
Koolhydraten	11,3 gram	Vitamine D	0,2 µg	Calcium	255 mg
Eiwitten	19,1 gram	Vitamine E	1,4 mg	Magnesium	55 mg
Vetten	9,8 gram	Vitamine B1	0,12 mg	IJzer	2 mg
Waarvan verzadigd	5,4 gram	Vitamine B2	0,3 mg	Selenium	29 µg
Vezels	2,9 gram	Vitamine B6	0,41 mg	Zink	1,7 mg
		Vitamine B11	98 µg	Jodium	16 µg
		Vitamine B12	1,83 µg		
		Vitamine B3	6,1 mg		
		Vitamine C	37 mg		

ROSBIEF OMELET

Bereidingstijd: 15 minuten

Benodigheden: Koekenpan, aardappelschilmesje

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 1/2 courgette
- ❖ 100 gram champignons
- ❖ 2 eieren
- ❖ 70 gram gebraden rosbief
- ❖ 1 eetlepel chilisaus
- ❖ 1 theelepel olijfolie
- ❖ Beetje peper

Bereidingswijze

Stap 1: Kluts de eieren.

Stap 2: Snij de courgette en de champignons in blokjes/plakjes.

Stap 3: Bak de champignons in de olijfolie, en voeg de courgette toe.

Stap 4: Bak in een andere pan een omelet van de 2 geklutste eieren.

Stap 5: Voeg de ketchup aan de groente toe en laat dit nog 2 minuten sudderen.

Stap 6: Leg de omelet op een bord en leg de gare groenten over de omelet.

Stap 7: Verdeel de rosbief over de omelet, en voeg peper naar smaak toe.

Voedingswaarde per portie

Energie	262 kcal	Vitamine A	96 µg	Kalium	986 mg
Koolhydraten	11,7 gram	Vitamine D	1,1 µg	Calcium	77 mg
Eiwitten	27,8 gram	Vitamine E	1,7 mg	Magnesium	61 mg
Vetten	11,7 gram	Vitamine B1	0,2 mg	IJzer	4 mg
Waarvan verzadigd	3,8 gram	Vitamine B2	0,77 mg	Selenium	18 µg
Vezels	2,3 gram	Vitamine B6	0,61 mg	Zink	3,6 mg
		Vitamine B11	125 µg	Jodium	32 µg
		Vitamine B12	1,73 µg		
		Vitamine B3	9,3 mg		
		Vitamine C	22 mg		

GEVULDE TOMATEN MET EI

Bereidingstijd: 15 minuten + 15-20 minuten oventijd

Benodigheden: Oven, keukenmachine

Ingrediënten (4 porties)

- ❖ 1 sneetje oud witbrood
- ❖ 25 gram geitenkaas
- ❖ 2 eetlepel verse basilicum
- ❖ 4 tomaten (stevig)
- ❖ 1 rode ui
- ❖ 4 eieren
- ❖ 1 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven tot 175 °C.

Stap 2: Rasp de geitenkaas, snij de basilicum in fijne reepjes, snipper de ui heel fijn, snij het kapje van de tomaat af en hol de tomaat uit. Bestrooi de binnenkant van de tomaat met peper en eventueel zout en laat de tomaten 5 minuten omgekeerd op keukenpapier uitlekken.

Stap 3: Verkruiemel het sneetje brood (met korst) met de hand of de keukenmachine. Meng de broodkruimels met de ui, basilicum en de geraspte kaas. Breng het mengsel op smaak met peper en eventueel zout.

Stap 4: Dep de binnenkant van de tomaten voorzichtig droog met wat keukenpapier en zet ze in het ingevette ovenschaaltje. Breek boven elke tomaat een ei. Bedek de eieren met een dikke laag broodkruimels en sprenkel er wat olijfolie over. Zet de ovenschaal in de oven en bak de tomaten in 20 minuten goudbruin en gaar.

Voedingswaarde per portie

Energie	152 kcal	Vitamine A	145 µg	Kalium	320 mg
Koolhydraten	7,6 gram	Vitamine D	0,55 µg	Calcium	63,2 mg
Eiwitten	8,7 gram	Vitamine E	2,15 mg	Magnesium	17,2 mg
Vetten	9,12 gram	Vitamine B1	0,077 mg	Ijzer	1,6 mg
Waarvan verzadigd	3,1 gram	Vitamine B2	0,225 mg	Selenium	9,5 µg
Vezels	1,77 gram	Vitamine B6	0,1375 mg	Zink	1,07 mg
		Vitamine B11	61,25 µg	Jodium	25,25 µg
		Vitamine B12	0,76 µg		
		Vitamine B3	0,675 mg		
		Vitamine C	14,25 mg		

GROENE FRITTATA

Bereidingstijd: 15 minuten

Benodigheden: Koekenpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ ½ stengel bleekselderij
- ❖ ¼ groene paprika
- ❖ 3 oesterzwammen
- ❖ Handje rucola
- ❖ 2 eieren
- ❖ 1 eetlepel kruidenroomaas

Bereidingswijze

Stap 1: Snij selderij en paprika in reepjes. Kook de selderij en paprika 3 minuten voor. Bak de groente in een koekenpan. Snij de oesterzwammen in repen en bak deze ook even mee. Snij de rucola fijn en leg dit op je groentemengsel.

Stap 2: Klop de eieren goed los met wat roomkaas. Giet vervolgens het eimengsel over de groente, draai het vuur laag en laat het geheel met een deksel erop garen in ongeveer 5 minuten.

Voedingswaarde per portie

Energie	295 kcal	Vitamine A	404 µg	Kalium	657 mg
Koolhydraten	3,5 gram	Vitamine D	1,4 mg	Calcium	167 mg
Eiwitten	18,3 gram	Vitamine E	3,2 mg	Magnesium	26 mg
Vetten	22,5 gram	Vitamine B1	0,14 mg	IJzer	3,2 mg
Waarvan verzadigd	8,8 gram	Vitamine B2	0,82 mg	Selenium	30 µg
Vezels	2,3 gram	Vitamine B6	0,13 mg	Zink	1,9 mg
		Vitamine B11	56 µg	Jodium	39 µg
		Vitamine B12	1,14 µg		
		Vitamine B3	3,2 mg		
		Vitamine C	19 mg		

PAPRIKASOEP

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigheden: Koekenpan, staafmixer

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ ½ ui
- ❖ Klein knoflookteentje
- ❖ ½stengel bleekselderij
- ❖ 1 gele of rode paprika
- ❖ Mespunt chilipoeder
- ❖ Paprikapoeder
- ❖ tijm
- ❖ 250 milliliter bouillon
- ❖ 1 eetlepel crème fraîche
- ❖ Handje verse peterselie
- ❖ Peper naar smaak

Bereidingswijze

Stap 1: Snij de ui, knoflook, bleekselderij en paprika. Fruit vervolgens de knoflook en ui samen met olijfolie, chilipoeder, paprikapoeder en tijm op matig vuur.

Stap 2: Voeg de stukjes paprika en bleekselderij toe, roer om en doe het deksel op de pan. Laat de soep 5 minuten zachtjes garen op laag vuur. Voeg de bouillon toe, breng de soep aan de kook en laat het voor 15 minuten zachtjes pruttelen.

Stap 3: Pureer de soep, schep in kommen en garneer met een lepel crème fraîche, peterselie en snufje peper.

Voedingswaarde per portie

Energie	140 kcal	Vitamine A	224 µg	Kalium	657 mg
Koolhydraten	11,9 gram	Vitamine D	0,0 µg	Calcium	97 mg
Eiwitten	3,5 gram	Vitamine E	3,8 mg	Magnesium	32 mg
Vetten	7,4 gram	Vitamine B1	0,1 mg	Ijzer	2,2 mg
Waarvan verzadigd	4,4 gram	Vitamine B2	0,18 mg	Selenium	2 µg
Vezels	5,2 gram	Vitamine B6	0,46 mg	Zink	0,0 mg
		Vitamine B11	68 µg	Jodium	6 µg
		Vitamine B12	0,04 µg		
		Vitamine B3	2 mg		
		Vitamine C	183,0 mg		

IJSBERGSLA WRAPS

Bereidingstijd: 10 minuten

Benodigheden: Blender

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ Halve krop ijsbergsla
- ❖ 3 plakjes kalkoenfilet
- ❖ ½ avocado
- ❖ 1 tomaat
- ❖ 2 eetlepel yoghurt
- ❖ 3 blaadjes verse basilicum
- ❖ ½ teentje knoflook
- ❖ ½ theelepel citroensap
- ❖ Snufje zout en peper

Bereidingswijze

Stap 1: Voor de saus: doe de yoghurt, basilicum, knoflook en citroensap in de blender. Mix dit goed.

Stap 2: Scheur van de krop ijsbergsla 2 grote bladen af en doe de plakjes kalkoenfilet erop. Smeer de saus op de plakjes. Leg hierboven op het laatste plakje kalkoenfilet samen met de gesneden avocado en tomaat.

Stap 3: Kruid de wrap met zout en peper, vouw de wrap van de onderkant naar boven en rol hem dicht als een burrito.

Voedingswaarde per portie

Energie	270 kcal	Vitamine A	51 µg	Kalium	830 mg
Koolhydraten	7,7 gram	Vitamine D	0,2 µg	Calcium	79 mg
Eiwitten	12,9 gram	Vitamine E	3,4 mg	Magnesium	48 mg
Vetten	19,6 gram	Vitamine B1	0,19 mg	IJzer	1,9 mg
Waarvan verzadigd	2,7 gram	Vitamine B2	0,33 mg	Selenium	5 µg
Vezels	5,4 gram	Vitamine B6	0,65 mg	Zink	1,6 mg
		Vitamine B11	37 µg	Jodium	20 µg
		Vitamine B12	1,22 µg		
		Vitamine B3	4,8 mg		
		Vitamine C	22 mg		

PAKSOI MET PITTIGE TOFU

Bereidingstijd: 15 minuten

Benodigheden: Snijplank , grillpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ ¼ rode peper
- ❖ 1,5 eetlepel rijstolie
- ❖ 1 eetlepel chilisaus
- ❖ 100 gram tofu
- ❖ ½ eetlepel Japanse sojasaus
- ❖ ½ struik paksoi

Bereidingswijze

Stap 1: Snij de rode peper in kleine stukjes, en verwijder de zaadjes.

Stap 2: Meng de peper met de rijstolie en de chilisaus.

Stap 3: Snij de tofu in plakken en bestrijk ze met olie. Verhit de grillpan en grill de tofu 2 minuten per kant. Leg de tofu op een schaal en verdeel de sojasaus en de helft van de chilisausmengsel erover.

Stap 4: Snij de paksoi in de lengte in kwarten, bestrijk de snijkanten met de rest van de olie en grill de paksoi 4 minuten. Keer regelmatig om en besprenkel de paksoi met de rest van de saus en serveer met tofu.

Voedingswaarde per portie

Energie	287 kcal	Vitamine A	37 µg	Kalium	226 mg
Koolhydraten	10,3 gram	Vitamine D	0 µg	Calcium	194 mg
Eiwitten	11,5 gram	Vitamine E	4,8 mg	Magnesium	70 mg
Vetten	21,8 gram	Vitamine B1	0,11 mg	IJzer	2,7 mg
Waarvan verzadigd	3,9 gram	Vitamine B2	0,05 mg	Selenium	0 µg
Vezels	1,2 gram	Vitamine B6	0,04 mg	Zink	1 mg
		Vitamine B11	29 µg	Jodium	0 µg
		Vitamine B12	0 µg		
		Vitamine B3	0,5 mg		
		Vitamine C	6 mg		

BROCCOLI-PAP MET WALNOTEN

Bereidingstijd: 15 minuten

Benodigheden: Kookpan, stoomzeef, kom, braadpannetje, staafmixer/keukenmachine

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 200 gram broccoli
- ❖ 1 takje dille
- ❖ 85 gram Griekse yoghurt
- ❖ 4 gram munt
- ❖ Snufje peper
- ❖ Handje walnoten

Bereidingswijze

Stap 1: Doe een laagje water in de pan en zet het op laag vuur, hang hier de stoommand (zeef) in.

Stap 2: Snij roosjes van de stronk en leg de roosjes in de stoommand, stoom in 10 minuten gaar.

Stap 3: Doe de kom met Griekse yoghurt in de stoommand, stoom in 10 minuten gaar.

Stap 4: Voeg mosterd, munt, dille en wat peper en zout toe.

Stap 5: Zet een klein braadpannetje op het vuur, verbrokkel de walnoten en rooster de walnoten zodra de braadpan heet is.

Stap 6: Haal ze uit de pan en houd ze even apart.

Stap 7: Voeg de broccoli toe aan de kom met Griekse yoghurt.

Stap 8: Blend het met de staafmixer tot een pap.

Stap 9: Leg de broccoli- pap op het bord en strooi de geroosterde walnoten erover heen.

Voedingswaarde per portie

Energie	222 kcal	Vitamine A	207 µg	Kalium	979 mg
Koolhydraten	5,7 gram	Vitamine D	0,0 µg	Calcium	196 mg
Eiwitten	13,5 gram	Vitamine E	5,6 mg	Magnesium	71 mg
Vetten	14,5 gram	Vitamine B1	0,18 mg	IJzer	2,4 mg
Waarvan verzadigd	6,1 gram	Vitamine B2	0,29 mg	Selenium	3 µg
Vezels	6 gram	Vitamine B6	0,21 mg	Zink	1,9 mg
		Vitamine B11	153 µg	Jodium	16 µg
		Vitamine B12	0,2 µg		
		Vitamine B3	1,4 mg		
		Vitamine C	78 mg		

KOOLHYDRAATARME BLOEMKOOL COUSCOUS

Bereidingstijd: 15 minuten + 10 minuten kooktijd

Benodigdheden: Koekenpan

Ingrediënten (2 porties)

- ❖ 600 gram bloemkool, in roosjes
- ❖ 75 gram zongedroogde tomaten
- ❖ 1-2 teentjes knoflook, fijn geperste
- ❖ 150 gram prei, fijngesneden
- ❖ Verse zeezout en zwarte peper naar smaak
- ❖ Snufje paprikapoeder
- ❖ Snufje komijnpoeder
- ❖ 1 eetlepel olijfolie
- ❖ 1 eetlepel citroensap
- ❖ 50 gram walnoten, in stukjes gehakt
- ❖ Optioneel: Feta naar smaak

Bereidingswijze

Stap 1: Laat de zongedroogde tomaten weken in een bakje met water. Maal de roosjes bloemkool in de keukenmachine. Voeg citroensap toe aan de bloemkool en breng op smaak met peper, zout, komijn en paprikapoeder.

Stap 2: Verwarm een eetlepel olijfolie in de koekenpan. Voeg de fijn geperste teentjes knoflook en de stukjes prei toe en bak deze in een paar minuten gaar.

Stap 3: Pak ondertussen het bakje met zongedroogde tomaten en laat het water uitlekken. Snij de zongedroogde tomaten in kleine stukjes en voeg toe aan de koekenpan.

Stap 4: Voeg vervolgens de bloemkool couscous en de walnoten toe aan de pan en bak deze gaar. Niet te lang garen anders wordt het een pap.

Voedingswaarde per portie

Energie	226 kcal	Vitamine A	18,75 µg	Kalium	1257 mg
Koolhydraten	17,5 gram	Vitamine D	0 µg	Calcium	96,5 mg
Eiwitten	8,2 gram	Vitamine E	0,675 mg	Magnesium	84,7 mg
Vetten	12 gram	Vitamine B1	0,24 mg	IJzer	3 mg
Waarvan verzadigd	1,2 gram	Vitamine B2	0,22 mg	Selenium	3,25 µg
Vezels	7,3 gram	Vitamine B6	0,39 mg	Zink	1,5 mg
		Vitamine B11	147 µg	Jodium	5,25 µg
		Vitamine B12	0 µg		
		Vitamine B3	2,87 mg		
		Vitamine C	49 mg		

TONIJN MET COTTAGE CHEESE, APPEL EN KOMKOMMER

Bereidingstijd: 5 minuten

Benodigdheden: -

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 150 gram tonijn in water
- ❖ 100 gram cottage cheese
- ❖ ½ appel
- ❖ 50 gram komkommer

Bereidingswijze

Stap 1: Open het blikje tonijn en giet het water eruit.

Stap 2: Snij een halve appel en de komkommer in kleine blokjes.

Stap 3: Doe de tonijn, cottage cheese, appel en komkommer in een kom.

Stap 4: Meng alles goed door elkaar.

Stap 5: Voeg eventueel extra groente toe naar keuze, zoals augurken, zilveruitjes, tomaat etc.

Voedingswaarde per portie

Energie	281 kcal	Vitamine A	86 µg	Kalium	509 mg
Koolhydraten	11,7 gram	Vitamine D	0,6 µg	Calcium	101 mg
Eiwitten	44,1 gram	Vitamine E	0,8 mg	Magnesium	51 mg
Vetten	5,5 gram	Vitamine B1	0,03 mg	IJzer	2,9 mg
Waarvan verzadigd	2,9 gram	Vitamine B2	0,41 mg	Selenium	90 µg
Vezels	5,9 gram	Vitamine B6	0,53 mg	Zink	1,8 mg
		Vitamine B11	21 µg	Jodium	27 µg
		Vitamine B12	5,18 µg		
		Vitamine B3	13,7 mg		
		Vitamine C	5 mg		

ZALM MET TOMAAT EN AVOCADO

Bereidingstijd: 5 minuten

Benodigdheden: -

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 100 gram gerookte zalm in plakken
- ❖ 50 gram avocado
- ❖ 3 cherrytomaten

Bereidingswijze

Stap 1: Haal de zalm uit de verpakking, snijd de brie en de avocado.

Stap 2: Leg zalm, avocado en tomaat op je bord.

Stap 3: Garneer met peper, dille en limoen (citroen).

Voedingswaarde per portie

Energie	288 kcal	Vitamine A	47 µg	Kalium	742 mg
Koolhydraten	2,1 gram	Vitamine D	7,9 µg	Calcium	5 mg
Eiwitten	21,3 gram	Vitamine E	3,2 mg	Magnesium	41 mg
Vetten	21 gram	Vitamine B1	0,19 mg	IJzer	0,6 mg
Waarvan verzadigd	3,4 gram	Vitamine B2	0,21 mg	Selenium	30 µg
Vezels	2,8 gram	Vitamine B6	0,72 mg	Zink	0,7 mg
		Vitamine B11	16 µg	Jodium	25 µg
		Vitamine B12	3,5 µg		
		Vitamine B3	8,4 mg		
		Vitamine C	10 mg		

ZALM- WORTELSTOOPPOTJE MET KOOLHYDRAATARME RIJST

Bereidingstijd: 15 minuten + 10 minuten koken

Benodigdheden: Koekenpan

Ingrediënten (2 porties)

- ❖ 300 gram zalmfilet vers of diepvries
- ❖ 15 gram dille
- ❖ 250 gram worteltjes
- ❖ 1 stuk prei
- ❖ 1/4 bloemkool
- ❖ 75 milliliter Boursin Cuisine knoflook & fijne kruiden
- ❖ 1 deciliter magere melk
- ❖ 2 tenen knoflook
- ❖ Peper en zout

Bereidingswijze

Stap 1: Verwijder de harde stelen van de dille, snij de rest van de dille fijn. Bewaar 4 takjes voor later. Snij de worteltjes in schuine plakjes en snij de prei in halve ringen.

Stap 2: Bak de worteltjes in een hapjespan, bak ca. 3 minuten en voeg de prei toe.

Stap 3: Voeg de Boursin en melk toe en breng al roerend aan de kook.

Stap 4: Snij de zalmfilet in blokjes. Voeg de zalm toe en laat het op laag vuur ca. 3 min met deksel op de pan garen.

Stap 5: Voeg peper en zout toe naar smaak en bestrooi met de rest van de dille.

Stap 6: Hak de bloemkool in stukken en doe het in de keukenmachine totdat het geheel gemalen is.

Stap 7: Pak een grote wok en verhit deze met een scheutje olie en pers er een teentje knoflook boven uit.

Stap 8: Fruit de knoflook even aan en voeg de rijst toe. Bak de rijst op hoog vuur een paar minuten aan. Breng op smaak met peper en zout.

Voedingswaarde per portie

Energie	300 kcal	Vitamine A	916 µg	Kalium	1107 mg
Koolhydraten	13,4 gram	Vitamine D	16,35 mg	Calcium	296 mg
Eiwitten	35,6 gram	Vitamine E	3,8 mg	Magnesium	64 mg
Vetten	11,5 gram	Vitamine B1	0,13 mg	IJzer	1,9 mg
Waarvan verzadigd	2,6 gram	Vitamine B2	0,54 mg	Selenium	39 µg
Vezels	4,8 gram	Vitamine B6	0,54 mg	Zink	2,1 mg
		Vitamine B11	90 µg	Jodium	125 µg
		Vitamine B12	6,33 µg		
		Vitamine B3	10 mg		
		Vitamine C	18 mg		

YOGHURT SMOOTHIE BOSVRUCHTEN

Bereidingstijd: 5 minuten

Benodigheden: Blender, keukenmachine

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 100 gram framboos
- ❖ 100 gram bosbessen
- ❖ 250 gram magere yoghurt

Bereidingswijze

Stap 1: Voeg alles bij elkaar in de mixer en mix het tot een glad mengsel.

Stap 2: Doe het in een glas. Garneer met een framboos.

Voedingswaarde per portie

Energie	157 kcal	Vitamine A	8 µg	Kalium	706 mg
Koolhydraten	20 gram	Vitamine D	0 µg	Calcium	410 mg
Eiwitten	12,2 gram	Vitamine E	2,4 mg	Magnesium	53 mg
Vetten	0,5 gram	Vitamine B1	0,15 mg	IJzer	2,5 mg
Waarvan verzadigd	0,2 gram	Vitamine B2	0,51 mg	Selenium	2 µg
Vezels	4,3 gram	Vitamine B6	0,2 mg	Zink	1,9 mg
		Vitamine B11	76 µg	Jodium	37 µg
		Vitamine B12	0,7 µg		
		Vitamine B3	0,9 mg		
		Vitamine C	44 mg		

GRIEKSE TOMPOUCE

Bereidingstijd: 10 minuten

Benodigdheden: -

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 2 cracottes naturel
- ❖ ½ komkommer
- ❖ 2 eetlepels magere kwark
- ❖ 1 eetlepel Philadelphia light
- ❖ ½ teentje knoflook
- ❖ 2 theelepels citroensap
- ❖ 1 theelepel olijfolie
- ❖ 1 handje verse munt
- ❖ 5 groene of zwarte olijven

Bereidingswijze

Stap 1: Meng de kwark met de Philadelphia, knoflook en citroensap. Voeg er een druppel olijfolie en de fijngehakte munt toe.

Stap 2: Voeg daarna de stukjes komkommer toe en meng alles goed door elkaar.

Stap 3: Beleg beide crackers met het mengsel en stapel deze op elkaar om een tompouce te creëren. Eet er enkele olijven bij.

Voedingswaarde per portie

Energie	212 kcal	Vitamine A	31 µg	Kalium	236 mg
Koolhydraten	12 gram	Vitamine D	0,0 µg	Calcium	95 mg
Eiwitten	6.6 gram	Vitamine E	1,3 mg	Magnesium	22 mg
Vetten	14,7 gram	Vitamine B1	0,05 mg	IJzer	1.3 mg
Waarvan verzadigd	3,1 gram	Vitamine B2	0,16 mg	Selenium	2 µg
Vezels	1,5 gram	Vitamine B6	0,06 mg	Zink	0,5 mg
		Vitamine B11	14 µg	Jodium	9 µg
		Vitamine B12	0,36 µg		
		Vitamine B3	0,3 mg		
		Vitamine C	7 mg		

KWARK MET AARDBEIEN EN KOKOS

Bereidingstijd: 5 minuten

Benodigdheden: -

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 150 gram magere kwark
- ❖ 5 stuks aardbeien
- ❖ 1 eetlepel lijnzaad
- ❖ 1 eetlepel pompoenpitten
- ❖ 2 eetlepels kokosnippers

Bereidingswijze

Stap 1: Doe de kwark in een schaal, voeg de aardbeien in kleine stukjes toe.

Stap 2: Voeg de lijnzaad, pompoenpitten en kokosnippers toe en meng alles door elkaar.

Voedingswaarde per portie

Energie	275 kcal	Vitamine A	9 µg	Kalium	525 mg
Koolhydraten	10,9 gram	Vitamine D	0,0 µg	Calcium	220 mg
Eiwitten	19,2 gram	Vitamine E	0,2 mg	Magnesium	119 mg
Vetten	15,5 gram	Vitamine B1	0,12 mg	IJzer	1,7 mg
Waarvan verzadigd	7 gram	Vitamine B2	0,53 mg	Selenium	9 mg
Vezels	5,6 gram	Vitamine B6	0,08 mg	Zink	2,7 mg
		Vitamine B11	64 µg	Jodium	22 µg
		Vitamine B12	1,05 µg		
		Vitamine B3	1 mg		
		Vitamine C	26 mg		

ZALM KOMKOMMER SALADE

Bereidingstijd: 10 minuten

Benodigheden: -

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ ½ komkommer
- ❖ 100 gram zalm
- ❖ 4 schijfjes zachte geitenkaas
- ❖ Beetje dille

Bereidingswijze

Stap 1: Snij de komkommer in plakken van ongeveer 1 cm.

Stap 2: Verdeel de geitenkaas over de plakjes komkommer.

Stap 3: Verdeel de zalm over de geitenkaas.

Stap 4: Strooi een beetje dille over de salade en eet smakelijk!

Voedingswaarde per portie

Energie	237 kcal	Vitamine A	61 µg	Kalium	850 mg
Koolhydraten	2,9 gram	Vitamine D	7,9 µg	Calcium	64 mg
Eiwitten	23,4 gram	Vitamine E	1,6 mg	Magnesium	50 mg
Vetten	14,3 gram	Vitamine B1	0,14 mg	IJzer	2,6 mg
Waarvan verzadigd	4,1 gram	Vitamine B2	0,19 mg	Selenium	30 mg
Vezels	1,2 gram	Vitamine B6	0,58 mg	Zink	1,9 mg
		Vitamine B11	19 µg	Jodium	31 µg
		Vitamine B12	3,54 µg		
		Vitamine B3	7,7 mg		
		Vitamine C	8 mg		

ROMIGE GROENE SMOOTHIE

Bereidingstijd: 5 minuten

Benodigheden: Blender

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ ½ eetlepel chiazaad
- ❖ ½ eetrijpe avocado
- ❖ 100 gram (bevroren) bosvruchten
- ❖ 50 gram gesneden boerenkool / verse spinazie
- ❖ 150 milliliter sojamelk (ongezoet)

Bereidingswijze

Stap 1: Voeg alle ingrediënten toe aan de blender. Begin met het diepvriesfruit, vervolgens de avocado, de boerenkool of spinazie, het chiazaad en als laatste de sojamelk.

Stap 2: Blend alles door elkaar en schenk het in een groot glas of grote kom.

Voedingswaarde per portie

Energie	307 kcal	Vitamine A	172 µg	Kalium	1006 mg
Koolhydraten	13,2 gram	Vitamine D	1,2 µg	Calcium	321 mg
Eiwitten	10,1 gram	Vitamine E	6,9 mg	Magnesium	114 mg
Vetten	21,7 gram	Vitamine B1	0,16 mg	IJzer	3 mg
Waarvan verzadigd	2,6 gram	Vitamine B2	0,61 mg	Selenium	4 µg
Vezels	9,8 gram	Vitamine B6	0,5 mg	Zink	1,2 mg
		Vitamine B11	74 µg	Jodium	1 µg
		Vitamine B12	0,57 µg		
		Vitamine B3	3,2 mg		
		Vitamine C	70 mg		

CRACOTTE MET GUACAMOLE EN KIPFILET

Bereidingstijd: 10 minuten

Benodigdheden: -

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 2 cracottes naturel
- ❖ 80 gram guacamole
- ❖ 2 plakjes kipfilet
- ❖ Snufje peper

Bereidingswijze

Stap 1: Beleg beide cracottes met 40 gram guacamole.

Stap 2: Leg hier overheen de kipfilet en bestrooi met wat peper.

Voedingswaarde per portie

Energie	234 kcal	Vitamine A	9 µg	Kalium	401 mg
Koolhydraten	10 gram	Vitamine D	0,1 µg	Calcium	15 mg
Eiwitten	7,8 gram	Vitamine E	3,3 mg	Magnesium	30 mg
Vetten	17,2 gram	Vitamine B1	0,12 mg	Ijzer	0,7 mg
Waarvan verzadigd	2,3 gram	Vitamine B2	0,17 mg	Selenium	6 µg
Vezels	3,8 gram	Vitamine B6	0,44 mg	Zink	0,8 mg
		Vitamine B11	13 µg	Jodium	2 µg
		Vitamine B12	0,09 µg		
		Vitamine B3	4,6 mg		
		Vitamine C	5 mg		

DINERRECEPTEN

35 koolhydraatbeperkte dinerrecepten

BLOEMKOOLRIJST MET PAKSOI EN SATÉ

Bereidingstijd: 25 minuten

Benodigheden: Keukenmachine/blender/rasp, koekenpan, steelpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 100 gram bloemkool
- ❖ 1 eetlepel pindakaas
- ❖ 50 gram kipfilet
- ❖ ½ eetlepel sojasaus
- ❖ ½ bosui
- ❖ 10 gram kokosroom
- ❖ 1 eetlepel olie
- ❖ 40 milliliter water
- ❖ ½ knoflook
- ❖ 100 gram paksoi
- ❖ Snufje peper, zout (of) sambal
- ❖ 50 gram paprika

Bereidingswijze

Stap 1: Snij de bosui, paprika en paksoi en pel het teentje knoflook.

Stap 2: Fruit het bosuitje in wat olie en pers vervolgens het teentje knoflook er boven uit. Voeg vervolgens de paprika toe en bak nog 4 minuten.

Stap 3: Voeg de stukjes paksoi toe en laat het smoren. Breng het geheel eventueel op smaak met peper, zout en sambal. Gebruik bloemkoolrijst of maal ondertussen de rauwe bloemkool in de keukenmachine. Hiervoor kan ook een blender of rasp gebruikt worden.

Stap 4: Bak de kipfilet aan beide kanten.

Stap 5: Maak saus door pindasaus, kokosroom, sojasaus en de helft van het water te mengen. Laat zachtjes koken en voeg de rest van het water toe tot de saus de gewenste dikte heeft

Stap 6: Bak de gemalen bloemkool met wat olie en eventueel zout 1 tot 2 minuten gaar.

Voedingswaarde per portie

Energie	368 kcal	Vitamine A	181 µg	Kalium	1074 mg
Koolhydraten	14,1 gram	Vitamine D	0,1 µg	Calcium	121 mg
Eiwitten	23,2 gram	Vitamine E	3,8 mg	Magnesium	75 mg
Vetten	22,9 gram	Vitamine B1	0,22 mg	IJzer	2,4 mg
Waarvan verzadigd	8,1 gram	Vitamine B2	0,15 mg	Selenium	12 µg
Vezels	6,2 gram	Vitamine B6	0,74 mg	Zink	1,7 mg
		Vitamine B11	179 µg	Jodium	6 µg
		Vitamine B12	0,14 µg		
		Vitamine B3	7,4 mg		
		Vitamine C	110 mg		

GEVULDE COURGETTES MET TONIJN

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigdheden: Oven, koekenpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 1 courgettes
- ❖ ½ ui
- ❖ ½ rode paprika
- ❖ 75 gram tonijn uit blik in olie
- ❖ 1 teentje knoflook, fijn geperst
- ❖ 3 gr Parmezaanse kaas, geraspt

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 graden.

Stap 2: Snijd de 2 courgettes doormidden en hol ze uit met een lepel.

Stap 3: Snijd vervolgens de paprika, het uitje en de knoflook fijn.

Stap 4: Meng dit gehaal met de tonijn in een kom.

Stap 5: Verdeel het tonijn mengsel over de courgette helften en garneer met Parmezaanse kaas, peper en zout. Zet de courgette vervolgens 15 minuten in de oven.

Voedingswaarde per portie

Energie	377 kcal	Vitamine A	172 µg	Kalium	949 mg
Koolhydraten	15,5 gram	Vitamine D	1,45 µg	Calcium	447 mg
Eiwitten	37,25 gram	Vitamine E	4,5 mg	Magnesium	99 mg
Vetten	16,7 gram	Vitamine B1	0,17 mg	Ijzer	3,7 mg
Waarvan verzadigd	7,2 gram	Vitamine B2	0,58 mg	Selenium	59 µg
Vezels	3,8 gram	Vitamine B6	0,945 mg	Zink	2,95 mg
		Vitamine B11	159 µg	Jodium	41 µg
		Vitamine B12	3,9 µg		
		Vitamine B3	12,1 mg		
		Vitamine C	123 mg		

ANDIJVIESTAMPPOT MET BLOEMKOOL EN SPEKJES

Bereidingstijd: 35 minuten

Benodigheden: aardappelstamper

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ ½ stronk andijvie
- ❖ 150 gram bloemkool
- ❖ 25 gram geraspte kaas
- ❖ ½ eetlepel hüttenkäse
- ❖ ½ snufje nootmuskaat
- ❖ 100 gram magere spekjes

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de bloemkool in roosjes en kook deze zo'n 10 minuten voor

Stap 2: Bak de spekjes. Vet toevoegen is niet nodig

Stap 3: Meng de bloemkool, kaas, spekjes en hüttenkäse door elkaar en pureer het geheel. Breng eventueel op smaak met nootmuskaat

Stap 4: Was en snijd de andijvie en voeg toe aan de puree.

Voedingswaarde per portie

Energie	465 kcal	Vitamine A	111 µg	Kalium	972 mg
Koolhydraten	4,8 gram	Vitamine D	0,8 µg	Calcium	271 mg
Eiwitten	24,8 gram	Vitamine E	1 mg	Magnesium	47 mg
Vetten	37,5 gram	Vitamine B1	0,54 mg	Ijzer	1,3 mg
Waarvan verzadigd	16,3 gram	Vitamine B2	0,3 mg	Selenium	12 µg
Vezels	3,8 gram	Vitamine B6	0,52 mg	Zink	3,2 mg
		Vitamine B11	121 µg	Jodium	30 µg
		Vitamine B12	1,02 µg		
		Vitamine B3	4,9 mg		
		Vitamine C	46 mg		

RODE CURRY MET BLOEMKOOLRIJST

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigheden: Koekenpan, staafmixer, steelpan, rasp

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 1 kleine bloemkool
- ❖ 150 gram courgette
- ❖ 1/3 zoete aardappel
- ❖ Halve wortel
- ❖ Halve ui
- ❖ 1 teentje knoflook
- ❖ 66 ml kokosmelk
- ❖ 60 ml kidneybonen
- ❖ 20 gram pakje rode currypasta
- ❖ Beetje zout

Bereidingswijze

Stap 1: Rasp 2/3 rauwe bloemkool tot bloemkoolrijst. Gebruik hier eventueel een blender of keukenmachine voor

Stap 2: Kook in 30 minuten de rest van de bloemkool, zoete aardappel, wortel, courgette, ui en knoflook totdat alles zacht is.

Stap 3: Giet het kookvocht af en voeg de kokosmelk en het zakje rode currypasta toe.

Stap 4: Pureer dit geheel kort en breng op smaak met zeezout als dit nodig is

Stap 5: Bak de bloemkoolrijst kort in een droge koekenpan 1 tot 2 minuten op hoog vuur.

Stap 6: Verdeel de rijst, curry en kidneybonen en serveer.

Voedingswaarde per portie

Energie	309 kcal	Vitamine A	410 µg	Kalium	1206 mg
Koolhydraten	31,8 gram	Vitamine D	0,0 µg	Calcium	105 mg
Eiwitten	10,8 gram	Vitamine E	0,6 mg	Magnesium	129 mg
Vetten	13 gram	Vitamine B1	0,29 mg	IJzer	5 mg
Waarvan verzadigd	9,3 gram	Vitamine B2	0,17 mg	Selenium	6 µg
Vezels	10,4 gram	Vitamine B6	0,36 mg	Zink	1,8 mg
		Vitamine B11	147 µg	Jodium	15 µg
		Vitamine B12	0,0 µg		
		Vitamine B3	2,7 mg		
		Vitamine C	27mg		

PADDENSTOELEN MET BROCCOLI

Bereidingstijd: 20 minuten

Benodigheden: Keukenmachine/blender, kookpan, vergiet, koekenpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 70 gram broccoli
- ❖ 15 gram walnoten
- ❖ 20 gram geraspte kaas
- ❖ Olijfolie of vloeibare margarine
- ❖ ½ ui
- ❖ ½ teentje knoflook
- ❖ 70 gram champignons
- ❖ 50 gram gehakt
- ❖ 1 theelepel roomkaas

Bereidingswijze

Stap 1: Snijd de broccoli in kleine roosjes en kook deze 1 minuut in heet water. Spoel daarna onmiddellijk koud af in een vergiet en laat uitlekken.

Stap 2: Fruit vervolgens het uitje en de knoflook

Stap 3: Bak de champignons 5 minuten mee met de ui en knoflook. Voeg dan het gehakt toe en op het laatst nog een eetlepel roomkaas of slagroom. Breng zonnodig op smaak met zout en peper.

Stap 4: Maal in de keukenmachine, blender of met een rap de kort gekookte broccoli met 3/4 van de kaas fijn. Roer alles even door en doe walnoten en een scheut olijfolie erbij en meng het nog een goed door elkaar.

Stap 5: Strooi de overige kaas over het geheel.

Voedingswaarde per portie

Energie	498 kcal	Vitamine A	146 µg	Kalium	930 mg
Koolhydraten	5,5 gram	Vitamine D	0,7 µg	Calcium	254 mg
Eiwitten	26,6 gram	Vitamine E	3,5 mg	Magnesium	69 mg
Vetten	39,7 gram	Vitamine B1	0,39 mg	IJzer	2,2 mg
Waarvan verzadigd	10,8 gram	Vitamine B2	0,49 mg	Selenium	12 µg
Vezels	5,3 gram	Vitamine B6	0,5 mg	Zink	4,3 mg
		Vitamine B11	114 µg	Jodium	11 µg
		Vitamine B12	1,4 µg		
		Vitamine B3	7,1 mg		
		Vitamine C	mg		

- In plaats van roomkaas of slagroom kan ook magere roomkaas gebruikt worden.

BROCCOLI UIT DE OVEN

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigheden: Steelpan, oven

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 200 gram broccoli
- ❖ 50 emmentaler geraspte kaas
- ❖ 40 gram crème fraîche
- ❖ 25 gram slagroom
- ❖ 25 gram kaas (1 plakje)
- ❖ 1 ei
- ❖ 12 gram pecannoten
- ❖ Beetje knoflookpoeder
- ❖ Beetje peper, zout, kerriepoeder

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 200 graden

Stap 2: Kook de broccoli gaar en leg het vervolgens in de ingevette ovenschaal.

Stap 3: Maak een sausje door de crème fraîche, de geraspte kaas, slagroom en de kruiden te mengen.

Stap 4: Schenk de saus over de broccoli in de ovenschaal en bestrooi vervolgens met pecannoten en kaas

Stap 5: Bak voor 30 minuten in de oven

Stap 6: Klop ondertussen het ei los en bak een omelet. Gebruik eventueel peper en zout

Stap 7: Leg het omelet op je bord en strooi de broccoli eroverheen.

Voedingswaarde per portie

Energie	473 kcal	Vitamine A	356 µg	Kalium	1042 mg
Koolhydraten	4,9 gram	Vitamine D	0,9 mg	Calcium	625 mg
Eiwitten	30,8 gram	Vitamine E	7,5 mg	Magnesium	83 mg
Vetten	35,3 gram	Vitamine B1	0,22 mg	IJzer	3,3 mg
Waarvan verzadigd	15,1 gram	Vitamine B2	0,62 mg	Selenium	21 µg
Vezels	6 gram	Vitamine B6	0,25 mg	Zink	4,7 mg
		Vitamine B11	173 µg	Jodium	37 mg
		Vitamine B12	1,6 mg		
		Vitamine B3	1,2 mg		
		Vitamine C	78 mg		

- In plaats van crème fraiche en slagroom kan gebruik worden gemaakt van magere kookroom.

PREI- CHAMPIGNONSCHOTEL MET GEHAKT

Bereidingstijd: 15 minuten + 30 minuten in de oven

Benodigdheden: Oven, ovenschaal

Ingrediënten (2 porties)

- ❖ 150 gram mager rundergehakt (eventueel vegetarisch gehakt)
- ❖ Verse peterselie
- ❖ 100 gram prei
- ❖ 1 ei
- ❖ 100 gram champignons
- ❖ 50 gram geraspte kaas
- ❖ 125 milliliter crème fraîche light
- ❖ 5 eetlepels kookroom light
- ❖ ½ theelepel knoflookpoeder
- ❖ 1 eetlepel olijfolie
- ❖ Gehaktkruiden
- ❖ Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 220 graden.

Stap 2: Bak het gehakt gaar en breng op smaak met zout, peper en eventueel gehakt kruiden.

Stap 3: Snijd de prei en champignons. Bak deze met een beetje olijfolie

Stap 4: Voeg het gehakt bij de prei en champignons

Stap 5: Meng de crème fraîche, het ei, de kookroom, de knoflookpoeder en wat peterselie door elkaar.

Stap 6: Schep het gehakt/groente mengsel in een ovenschaal en giet de saus er overheen. Strooi vervolgens de laatste kaas over het geheel

Stap 9: Bak het gerecht 30 minuten in de voorverwarmde oven

Voedingswaarde per portie

Energie	413 kcal	Vitamine A	726 µg	Kalium	1358 mg
Koolhydraten	5,3 gram	Vitamine D	1,6 µg	Calcium	616 mg
Eiwitten	27,8 gram	Vitamine E	4,8 mg	Magnesium	88 mg
Vetten	30,4 gram	Vitamine B1	0,24 mg	IJzer	5,5 mg
Waarvan verzadigd	18,1 gram	Vitamine B2	1,09 mg	Selenium	29 µg
Vezels	2,7 gram	Vitamine B6	0,89 mg	Zink	10,7 mg
		Vitamine B11	187 µg	Jodium	54 µg
		Vitamine B12	5,06 µg		
		Vitamine B3	10,9 mg		
		Vitamine C	32 mg		

GEVULDE CHAMPIGNONS MET KRUIDEN

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigheden: Oven

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 10 kastanje champignons
- ❖ 1 teentje knoflook
- ❖ 1 ui
- ❖ 100 gram courgette
- ❖ Handje gemengde noten
- ❖ Peper en zout
- ❖ Handje rucola en peterselie
- ❖ 1 eetlepel amandelmeel
- ❖ Olie
- ❖ Gemengde sla
- ❖ 30 gram geraspte kaas

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in.

Stap 2: Snijd het uitje en fruit deze op middelhoog vuur. Pers de knoflook hierboven uit

Stap 3: Snijd de courgette en de helft van de champignons fijn en bak deze mee met het uitje.

Stap 4: Maal de noten, peterselie en rucola fijn. Haal de courgette, champignons en ui van het vuur en meng deze met de fijne noten, peterselie en rucola. Voeg wat amandelmeel toe en breng op smaak met peper en zout.

Stap 4: Schep het mengsel in de hoedjes van de overgebleven en druk licht aan. Leg alle hoedjes in de ovenschaal en bestrooi met de geraspte kaas.

Stap 5: Bak het geheel 15 minuten in de oven. Het is klaar als de champignons zacht zijn en de kaas goudgeel is.

Voedingswaarde per portie

Energie	330 kcal	Vitamine A	125 µg	Kalium	715 mg
Koolhydraten	19 gram	Vitamine D	0 µg	Calcium	227,5 mg
Eiwitten	11,7 gram	Vitamine E	2,15 mg	Magnesium	80 mg
Vetten	22,2 gram	Vitamine B1	0,2 mg	IJzer	2,2 mg
Waarvan verzadigd	5,4 gram	Vitamine B2	0,36 mg	Selenium	10,5 µg
Vezels	4,1 gram	Vitamine B6	0,39 mg	Zink	1,8 mg
		Vitamine B11	123 µg	Jodium	9,5 µg
		Vitamine B12	0,3 µg		
		Vitamine B3	4 mg		
		Vitamine C	27 mg		

SPINAZIE A LA CRÈME MET GEHAKT

Bereidingstijd: 15 minuten

Benodigdheden: Koekenpan of wok

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 250 gram gewassen (wilde) spinazie
- ❖ 150 gram kastanje champignons
- ❖ 1 eetlepel olijfolie
- ❖ 1 theelepel dille
- ❖ 1 theelepel tijm
- ❖ 1 eetlepel blanke roomkaas
- ❖ Gehakte noten

Bereidingswijze

Stap 1: Bak het gehakt gaar.

Stap 2: Snijd de champignons in plakjes en bak ze vervolgens in een droge pan.

Stap 3: Bestrooi de champignons met dille en tijm en bak deze een minuutje mee.

Stap 3: Roerbak de spinazie mee en voeg als laatste de roomkaas toe aan het geheel

Voedingswaarde per portie

Energie	492 kcal	Vitamine A	584 µg	Kalium	2525 mg
Koolhydraten	11,8 gram	Vitamine D	1 µg	Calcium	346 mg
Eiwitten	31,9 gram	Vitamine E	7 mg	Magnesium	222 mg
Vetten	33,3 gram	Vitamine B1	1,12 mg	IJzer	8,2 mg
Waarvan verzadigd	11,5 gram	Vitamine B2	1,17 mg	Selenium	23 µg
Vezels	8,8 gram	Vitamine B6	0,78 mg	Zink	6,3 mg
		Vitamine B11	407 µg	Jodium	33 µg
		Vitamine B12	1,53 µg		
		Vitamine B3	15,8 mg		
		Vitamine C	20 mg		

KOOLRABI MET SPINAZIE

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigdheden: Oven

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 30 gram snijbonen
- ❖ 75 gram feta
- ❖ 2 kleine koolrabi
- ❖ Nootmuskaat
- ❖ Groentebouillon
- ❖ Kerriepoeder
- ❖ 1 kleine sjalot
- ❖ Peper en zout
- ❖ 1 teentje knoflook
- ❖ Toef slagroom
- ❖ 300 gram spinazie
- ❖ Verse kruiden
- ❖ 1 ei

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 200 graden

Stap 2: Schil de koolrabi en snijd de knollen door midden. Kook ze 15 minuten in water met een bouillonblokje. Haal de koolrabi's na die 15 minuten uit het water en laat ze afkoelen. Bewaar het kookvocht.

Stap 3: Snijd het sjalotje en de knoflook fijn en bak ze glazig.

Stap 4: Voeg de spinazie toe aan de sjalot en de knoflook. Roerbak dit tot de spinazie geslonken is en laat het geheel vervolgens uitlekken.

Stap 4: Voeg het ei, de feta, nootmuskaat en kerrie toe aan de spinazie, knoflook en sjalot

Stap 5: Hol de koolrabi's uit en vul op met het gemaakte mengsel. Zet dit geheel in de ovenschaal.

Stap 6: De saus maak je door de restjes koolrabi te mengen met slagroom en ongeveer 100 ml van het bewaarde kookvocht. Gebruik verse kruiden om de saus op smaak te maken.

Voedingswaarde per portie

Energie	491 kcal	Vitamine A	1341 µg	Kalium	3007 mg
Koolhydraten	19,6 gram	Vitamine D	1 µg	Calcium	936 mg
Eiwitten	37,8 gram	Vitamine E	14 mg	Magnesium	401 mg
Vetten	24,5 gram	Vitamine B1	0,55 mg	Ijzer	12,7 mg
Waarvan verzadigd	12,9 gram	Vitamine B2	1,14 mg	Selenium	15 µg
Vezels	21,4 gram	Vitamine B6	0,67 mg	Zink	7,3 mg
		Vitamine B11	585 µg	Jodium	52 µg
		Vitamine B12	1,91 µg		
		Vitamine B3	5,2 mg		
		Vitamine C	138 mg		

AUBERGINE PARMIGIANA

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigheden: Ovenschaal, grillpan/koekenpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ ½ aubergine
- ❖ ½ pot tomatensaus
- ❖ ½ bol buffelmozzarella (1,5 bol normale mozzarella)
- ❖ 20 gram Parmezaanse kaas
- ❖ Beetje olijfolie

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 graden

Stap 2: Snijd de aubergines in lange, dunne plakken en besprenkel deze met een beetje olijfolie.

Stap 3: Grill de aubergine in een grill- of koekenpan tot de plakken zacht en goudbruin zijn.

Stap 4: Maak een laagje in de ovenschaal met de helft van de aubergines, daarop een laagje tomatensaus en daarboven een laagje met de helft van de mozzarella. Herhaal dit proces en strooi als laatste de kaas over het geheel.

Stap 5: Zet de schotel in de oven en bak voor 30 minuten.

Voedingswaarde per portie

Energie	449 kcal	Vitamine A	226 µg	Kalium	622 mg
Koolhydraten	15,3 gram	Vitamine D	0,25 µg	Calcium	575 mg
Eiwitten	28,6 gram	Vitamine E	1,8 mg	Magnesium	25,5 mg
Vetten	29,1 gram	Vitamine B1	0,14 mg	IJzer	1,5 mg
Waarvan verzadigd	15 gram	Vitamine B2	0,7 mg	Selenium	1 µg
Vezels	4,9 gram	Vitamine B6	0,23 mg	Zink	5 mg
		Vitamine B11	43 µg	Jodium	28,1 µg
		Vitamine B12	1,9 µg		
		Vitamine B3	1,7 mg		
		Vitamine C	16 mg		

COURGETTI

Bereidingstijd: 25 minuten

Benodigheden: Koekenpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 150 gram tomatensaus
- ❖ 75 gram champignons
- ❖ Olijfolie of raapzaadolie
- ❖ 40 gram paprika
- ❖ 80 gram gehakt
- ❖ 150 gram courgette
- ❖ Peper en zout

Bereidingswijze

Stap 1: Bak het gehakt gaar

Stap 1: Snijd de paprika en champignon in stukjes.

Stap 2: Bak de champignons aan in een droge pan. Voeg een beetje bakvet toe zodra ze vocht beginnen te verliezen. Voeg ook de paprika toe en bak mee.

Stap 3: Voeg het gehakt bij de rest van je mengsel en giet de tomatensaus er overheen. Voeg eventueel wat water toe als de saus te dik is.

Stap 4: Maak Courgetti door er dunne slierten van te snijden en wok deze zo'n 2 tot 3 minuten.

Voedingswaarde per portie

Energie	451 kcal	Vitamine A	223 µg	Kalium	1520 mg
Koolhydraten	20 gram	Vitamine D	1 µg	Calcium	91 mg
Eiwitten	31,5 gram	Vitamine E	5,8 mg	Magnesium	81 mg
Vetten	25,6 gram	Vitamine B1	0,53 mg	Ijzer	4,1 mg
Waarvan verzadigd	8,3 gram	Vitamine B2	0,59 mg	Selenium	12 µg
Vezels	6 gram	Vitamine B6	0,75 mg	Zink	5,2 mg
		Vitamine B11	159 µg	Jodium	15 µg
		Vitamine B12	1,51 µg		
		Vitamine B3	10,3 mg		
		Vitamine C	98 mg		

COURGETTE MET GROENE ASPERGES

Bereidingstijd: 25 minuten

Benodigheden: Koekenpan of wok

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 1 courgette
- ❖ 300 gram groene asperges
- ❖ 1 lepel olijfolie
- ❖ 1 ui
- ❖ Geraspte Parmezaan
- ❖ Peper en zout
- ❖ Trostomaatjes
- ❖ Balsamico azijn
- ❖ Olie

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 200 graden.

Stap 1: Maak de asperges schoon, ze hoeven niet geschild te worden. Gooi de onderkant van de asperges weg en snijd de rest in stukjes

Stap 2: Fruit een gesnipperd uitje samen met de aspergestukjes.

Stap 3: Kook de asperges vervolgens 3 tot 5 minuten in water met een bouillonblokje en spiraliseer de courgette.

Stap 4: Pureer de gare aspergestukjes en ui met een beetje geraspte Parmezaanse kaas tot een gladde saus. Voeg peper en zout toe als dat nodig is. Schep de courgette door de saus en laat het geheel even koken. Voeg als laatste nog wat Parmezaanse kaas toe.

Stap 4: Leg wat trostomaatjes, gemengd met balsamico azijn en wat olie in een ovenschaal en bak ze 10 minuten op 200 graden.

Voedingswaarde per portie

Energie	277 kcal	Vitamine A	135 µg	Kalium	735 mg
Koolhydraten	15 gram	Vitamine D	0 µg	Calcium	185,5 mg
Eiwitten	8,75 gram	Vitamine E	3,2 mg	Magnesium	67,5 mg
Vetten	19 gram	Vitamine B1	0,24 mg	Ijzer	2,9 mg
Waarvan verzadigd	7,2 gram	Vitamine B2	0,28 mg	Selenium	2 µg
Vezels	5 gram	Vitamine B6	0,315 mg	Zink	1,65 mg
		Vitamine B11	161 µg	Jodium	33,5 µg
		Vitamine B12	0,21 µg		
		Vitamine B3	3,4 mg		
		Vitamine C	72 mg		

WITLOFLASAGNE

Bereidingstijd: 40 minuten

Benodigdheden: Oven, kookpan, koekenpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 100 gram courgette
- ❖ 50 gram gerookte zalm
- ❖ 1 stronk witlof
- ❖ 40 gram mozzarella
- ❖ 30 gram kruidenroomkaas
- ❖ 15 gram geraspte kaas
- ❖ 30 milliliter slagroom
- ❖ 1 theelepel bieslook
- ❖ Beetje peper en zout

Bereidingswijze

Stap 1: Was de courgette en snijd in lange plakken met de kaasschaaf. Bestrooi met zout en laat 10 minuten staan om het vocht eruit te trekken en ze zachter te maken.

Stap 2: Spoel af en dep de courgette droog.

Stap 3: Snijd de stronk van de witlof en haal alle blaadjes los. Blancheer de blaadjes ca. 1-2 minuten. Giet de witlof in een vergiet en laat heel goed uitlekken.

Stap 4: Voor de saus los je de kruidenroomkaas op in de slagroom. Kan koud, maar op heel laag vuur gaat makkelijker. Breng op smaak met bieslook.

Stap 5: Verwarm de oven voor op 220 graden en vet een ovenschaal in.

Stap 6: Snijd de mozzarella in dunne plakken.

Stap 7: Stel de lasagne samen: Laagje saus, laagje witlof, laagje zalm, laagje courgette. Leg de volgende laag dwars op de vorige laag zodat je een steviger bouwsel krijgt. Herhaal tot je ingrediënten op zijn.

Stap 8: Dek de witlof lasagne af met plakjes mozzarella, maal er peper over en als laatste nog wat geraspte kaas.

Stap 9: Bak 25 minuten in het midden van een voorverwarmde oven tot de kaas goudgeel kleurt.

Voedingswaarde per portie

Energie	500 kcal	Vitamine A	345 µg	Kalium	729 mg
Koolhydraten	14,2 gram	Vitamine D	2,2 µg	Calcium	417 mg
Eiwitten	28,5 gram	Vitamine E	1,7 mg	Magnesium	56 mg
Vetten	26,4 gram	Vitamine B1	0,28 mg	IJzer	1,3 mg
Waarvan verzadigd	21,3 gram	Vitamine B2	0,54 mg	Selenium	10 µg
Vezels	1,6 gram	Vitamine B6	0,53 mg	Zink	2,9 mg
		Vitamine B11	80 µg	Jodium	20 µg
		Vitamine B12	3,63 µg		
		Vitamine B3	6,3 mg		
		Vitamine C	16 mg		

SPINAZIE LASAGNE

Bereidingstijd: 10 minuten + 30 minuten in de oven

Benodigdheden: Ovenschaal

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 225 gram diepvries spinazie
- ❖ 75 gram geitenkaas
- ❖ 50 gram champignons
- ❖ 40 gram koolhydraatarme lasagnebladen
- ❖ 50 milliliter kookroom
- ❖ ¼ ui
- ❖ ½ teen knoflook
- ❖ ½ eetlepel olijfolie
- ❖ Snufje peper en zout

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 graden.

Stap 2: Laat de spinazie ontdooien in een pan op laag vuur.

Stap 3: Snijd de ui, knoflook en champignons in stukjes.

Stap 4: Fruit de ui en de knoflook, voeg na 3 minuten de champignons toe.

Stap 5: Voeg de spinazie toe, samen met de kookroom.

Stap 6: Vet de ovenschaal in met olijfolie en schep ¼ van de spinazie in de ovenschaal, gevolgd door lasagnebladen, en voeg als laatst ¼ van de geitenkaas toe, daarna weer ¼ van de spinazie, etc.

Stap 7: Bak de lasagne goudbruin in ca. 30 minuten.

Voedingswaarde per portie

Energie	465 kcal	Vitamine A	864 µg	Kalium	1160 mg
Koolhydraten	19,2 gram	Vitamine D	0,0 µg	Calcium	476 mg
Eiwitten	19,5 gram	Vitamine E	4,4 mg	Magnesium	114 mg
Vetten	25,2 gram	Vitamine B1	0,25 mg	IJzer	4 mg
Waarvan verzadigd	12,9 gram	Vitamine B2	0,67 mg	Selenium	8 µg
Vezels	7,8 gram	Vitamine B6	0,26 mg	Zink	3,2 mg
		Vitamine B11	197 µg	Jodium	36 µg
		Vitamine B12	0,28 µg		
		Vitamine B3	6 mg		
		Vitamine C	21 mg		

TONIJN LASAGNE

Bereidingstijd: 40 minuten

Benodigdheden: ovenschaal, kaasschaaf / mandoline

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 250 gram courgette
- ❖ ½ blikje tonijn op water
- ❖ 7 groene olijven
- ❖ 100 gram tomatenblokjes
- ❖ 50 gram geraspte kaas
- ❖ 5 gram Italiaanse kruiden
- ❖ Beetje peper en zout

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven op 180 graden.

Stap 2: Snijd de courgette in dunne lange plakken met behulp van een kaasschaaf of mandoline.

Stap 3: Laat de tonijn uitlekken en doe deze in een kom.

Stap 4: Snijd de olijven in kleine stukjes en doe deze bij de tonijn.

Stap 5: Meng de kruiden en de tomatenblokjes door de tonijn en de olijven.

Stap 6: Beleg de ovenschaal met een derde van de courgette. Schep vervolgens de helft van het tonijnmengsel erop en beleg deze met 1/3 van de geraspte kaas. Herhaal deze stap vervolgens nog een keer.

Stap 7: Als laatste de laatste laag courgette met daaroverheen het laatste restje geraspte kaas.

Stap 8: Plaats de schaal voor 30 minuten in de oven.

Voedingswaarde per portie

Energie	381 kcal	Vitamine A	292 µg	Kalium	911 mg
Koolhydraten	16,3 gram	Vitamine D	0,4 µg	Calcium	506 mg
Eiwitten	33,9 gram	Vitamine E	2,7 mg	Magnesium	104 mg
Vetten	10,4 gram	Vitamine B1	0,18 mg	Ijzer	4,1 mg
Waarvan verzadigd	13 gram	Vitamine B2	0,47 mg	Selenium	51 µg
Vezels	3,3 gram	Vitamine B6	0,68 mg	Zink	3,3 mg
		Vitamine B11	168 µg	Jodium	27 µg
		Vitamine B12	3,1 µg		
		Vitamine B3	8,4 mg		
		Vitamine C	51 mg		

SPRUITJESSOUFFLE

Bereidingstijd: 40 minuten

Benodigdheden: Mengkom, kookpan, ovenschaal

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 120 gram spruitjes
- ❖ 1 ei
- ❖ 15 milliliter slagroom
- ❖ 15 gram amandelmeel
- ❖ 30 gram geraspte kaas
- ❖ 1 mespuntje nootmuskaat
- ❖ Peper en zout

Bereidingswijze

Stap 1: Maak de spruitjes schoon. Kook ze in voldoende water met wat zout in 6-7 minuten beetgaar.

Stap 2: Splits de eieren. Vang het eiwit op in een vetvrije kom en klop de eiwitten met een beetje zout zeer stijf, hou je kom ondersteboven, de geslagen eiwitten mogen er niet uitvallen.

stap 3: Verwarm de oven voor op 190 graden.

Stap 4: Giet de spruitjes af als ze gaar zijn en doe ze in een hoge ovenschaal.

Stap 5: Klop de eidooier los met slagroom, amandelmeel en peper, zout en nootmuskaat. Meng 4/5 van de geraspte kaas door dit dooiermengsel en schep dit door de spruitjes.

stap 6: Spatel nu voorzichtig het stijf geslagen eiwit door de spruitjesmassa en verdeel het laatste beetje kaas over de bovenkant.

stap 7: Bak de spruitjes soufflé ca. 25 minuten in de oven tot hij goudbruin kleurt.

Voedingswaarde per portie

Energie	378 kcal	Vitamine A	264 µg	Kalium	639 mg
Koolhydraten	20 gram	Vitamine D	0,7 µg	Calcium	333 mg
Eiwitten	17,6 gram	Vitamine E	2,7 mg	Magnesium	62 mg
Vetten	23,9 gram	Vitamine B1	0,2 mg	IJzer	2,3 mg
Waarvan verzadigd	10,4 gram	Vitamine B2	0,4 mg	Selenium	25 µg
Vezels	6,2 gram	Vitamine B6	0,32 mg	Zink	2,5 mg
		Vitamine B11	172 µg	Jodium	24 µg
		Vitamine B12	1,37 µg		
		Vitamine B3	1,1 mg		
		Vitamine C	158 mg		

HERFSTIG GROENTESTOOPOTJE

Bereidingstijd: 35 minuten

Benodigdheden: stoofpan, koekenpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ ¼ broccoli
- ❖ ½ rode paprika
- ❖ ½ ui
- ❖ ½ courgette
- ❖ 1 grote wortels
- ❖ 75 gram gerookte spekjes
- ❖ ¼ liter bouillon
- ❖ Beetje oregano
- ❖ Beetje olijfolie

Bereidingswijze

Stap 1: Schil de wortels en snij deze in plakjes, snijd de courgette in plakjes, de ui in kleine blokjes en de broccoli in kleine stronkjes.

Stap 2: Bak de spekjes met een beetje olie in een grote pan.

Stap 3: Voeg de groente toe met de bouillon en laat deze 15 à 20 minuten stoven.

Stap 4: Snijd ondertussen de paprika in reepjes en rooster met een beetje olie in een koekenpan. Bestrooi deze vervolgens met de oregano.

Stap 5: Voeg ten slotte de geroosterde paprika toe aan het stoofpotje en breng deze op smaak met wat peper.

Voedingswaarde per portie

Energie	404 kcal	Vitamine A	530 µg	Kalium	1234 mg
Koolhydraten	16,1 gram	Vitamine D	0,5 µg	Calcium	112 mg
Eiwitten	18,2 gram	Vitamine E	4,3 mg	Magnesium	67 mg
Vetten	28 gram	Vitamine B1	0,54 mg	Ijzer	2,4 mg
Waarvan verzadigd	9,4 gram	Vitamine B2	0,37 mg	Selenium	7 µg
Vezels	7,8 gram	Vitamine B6	0,9 mg	Zink	2,4 mg
		Vitamine B11	195 µg	Jodium	22 µg
		Vitamine B12	0,38 µg		
		Vitamine B3	5,5 mg		
		Vitamine C	180 mg		

BIMI MET SESAM, GEPOCHEERDE KIP EN SAMBAL

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigheden: Koekenpan, kookpan, pannendecksel, stoommandje of vergiet

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ ½ eetlepel sesamzaad
- ❖ 75 gram kipfilet
- ❖ 100 gram bimi
- ❖ ½ eetlepel sojasaus
- ❖ ½ eetlepel sesamoliev
- ❖ 1 theelepel rijstazijn
- ❖ ½ teentje knoflook
- ❖ 10 gram gember (geschild)
- ❖ ½ eetlepel sambal badjak

Bereidingswijze

Stap 1: Rooster het sesamzaad 3 min. in een koekenpan zonder olie of boter goudbruin. Laat afkoelen op een bord.

Stap 2: Hang een metalen vergiet in een pan met een laag kokend water. Zorg ervoor dat het vergiet het water niet raakt. Leg de bimi in het vergiet en besprenkel met 1 el sesamoliev.

Leg een deksel op het vergiet en stoom de bimi in 8 min. gaar.

Stap 3: Breng ondertussen een pan met 1 liter water, de knoflook, gember, 1 el sambal en eventueel zout aan de kook. Laat de smaken op laag vuur 5 min. in het water trekken.

Stap 4: Halveer ondertussen de kipfilets in de lengte, zodat je gelijke filets hebt. Pocheer de kip in 10 min. gaar in de bouillon. Zorg ervoor dat de bouillon tegen de kook aan blijft, maar niet kookt.

Stap 5: Maak ondertussen een dressing van de sojasaus, rijstazijn en de rest van de sesamoliev. Besprenkel de bimi met de dressing en het sesamzaad. Serveer met de gepocheerde kip, een beetje kookvocht en de rest van de sambal erop.

Voedingswaarde per portie

Energie	226 kcal	Vitamine A	50 µg	Kalium	574 mg
Koolhydraten	8,4 gram	Vitamine D	0,2 µg	Calcium	81 mg
Eiwitten	22,1 gram	Vitamine E	2,3 mg	Magnesium	56 mg
Vetten	10,8 gram	Vitamine B1	0,17 mg	IJzer	1,5 mg
Waarvan verzadigd	1,5 gram	Vitamine B2	0,13 mg	Selenium	10 µg
Vezels	3,7 gram	Vitamine B6	0,73 mg	Zink	1,1 mg
		Vitamine B11	89 µg	Jodium	21 µg
		Vitamine B12	0,15 µg		
		Vitamine B3	9,6 mg		
		Vitamine C	47 mg		

KIPSHOARMA SALADE

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigheden: Oven

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 110 gram kipfilet
- ❖ 1,5 eetlepel olijfolie
- ❖ 1 eetlepel citroensap
- ❖ 1 teentje knoflook
- ❖ 40 gram slamix
- ❖ 40 gram cherry tomaatjes
- ❖ 1 handjevol basilicum
- ❖ ½ avocado
- ❖ ¼ komkommer
- ❖ Snufje zout, peper, kerrie, koriander, komijn

Bereidingswijze

Stap 1: Om de shoarma marinade te maken: meng de olijfolie, citroensap, knoflook en de kruiden in een schaal door elkaar.

Stap 2: Snijd de kip in reepjes en voeg de kip toe in de schaal met marinade.

Stap 3: Dek de schaal af en plaatst de schaal in de koelkast.

Stap 4: Ondertussen snijd je de avocado, komkommer en tomaatjes in kleine stukjes en voeg dit samen met de slamix in een kom.

Stap 5: Haal de kip uit de koelkast en bak de kip gaar op middel- hoog vuur.

Stap 6: Leg de kip in de saladekom en strooi een handjevol basilicum over de salade heen.

Voedingswaarde per portie

Energie	486 kcal	Vitamine A	64 µg	Kalium	965 mg
Koolhydraten	5,7 gram	Vitamine D	0,3 µg	Calcium	76 mg
Eiwitten	26,1 gram	Vitamine E	4.4 mg	Magnesium	65 mg
Vetten	38,4 gram	Vitamine B1	0,21 mg	IJzer	3,3 mg
Waarvan verzadigd	5.9 gram	Vitamine B2	0,3 mg	Selenium	21 µg
Vezels	5 gram	Vitamine B6	0,83 mg	Zink	2,2 mg
		Vitamine B11	41 µg	Jodium	52 µg
		Vitamine B12	0,22 µg		
		Vitamine B3	10,7 mg		
		Vitamine C	10,7 mg		

KIP AJAM MET SPERZIEBONEN

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigheden: Koekenpan, steelpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 170 gram sperziebonen
- ❖ 150 gram kipfilet
- ❖ 30 gram boemboe Ajam Paniki
- ❖ 30 gram boemboe Sajoer boontjes

Bereidingswijze

Stap 1: Maak de sperziebonen schoon, en kook deze 5 minuten in een pan met kokend water.

Stap 2: Bak ondertussen de kip in wat olie en voeg je als deze gaar is 150 ml water en de boemboe voor Ajam Paniki toe.

Stap 3: Doe was olie in de wok en bak de sperziebonen met 150 ml water en de boemboe voor Sajoer boontje.

Stap 4: Leg de kip en de boontjes op je bord.

Voedingswaarde per portie

Energie	463 kcal	Vitamine A	72 µg	Kalium	1184 mg
Koolhydraten	19,3 gram	Vitamine D	0,3 µg	Calcium	120 mg
Eiwitten	51,6 gram	Vitamine E	5,2 mg	Magnesium	105 mg
Vetten	18,8 gram	Vitamine B1	0,24 mg	IJzer	2,6 mg
Waarvan verzadigd	8,3 gram	Vitamine B2	0,27 mg	Selenium	28 µg
Vezels	5,9 gram	Vitamine B6	1,21 mg	Zink	1,9 mg
		Vitamine B11	91 µg	Jodium	4 µg
		Vitamine B12	0,42 µg		
		Vitamine B3	16,4 mg		
		Vitamine C	4 mg		

GEBAKKEN RICOTTA SALADE MET GEROOKTE KIP

Bereidingstijd: 25 minuten

Benodigheden: -

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 100 gram ricotta
- ❖ 50 gram veldsla
- ❖ 1 theelepel Dijonaise
- ❖ 1 theelepel rode wijn azijn
- ❖ 50 gram gerookte kipfilet
- ❖ Beetje olijfolie

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven op 225 graden

Stap 2: Doe de ricotta in een kleine ovenschaal

Stap 3: Besprenkel de ricotta met wat olie, peper en zout. Bak deze vervolgens 20 minuten in de oven.

Stap 4: Verdeel de veldsla over twee borden en maak een dressing van de Dijonaise, rode wijn azijn, 2 eetlepels olijfolie en wat peper en zout.

Stap 5: Snijd de gerookte kipfilet in plakjes

Stap 6: Haal de ricotta uit de oven, leg deze op de sla, verdeel de plakjes kipfilet en maak de salade af met de dressing.

Voedingswaarde per portie

Energie	400 kcal	Vitamine A	249 µg	Kalium	263 mg
Koolhydraten	5 gram	Vitamine D	0,15 µg	Calcium	104 mg
Eiwitten	19,1 gram	Vitamine E	0,8 mg	Magnesium	19 mg
Vetten	32,7 gram	Vitamine B1	0,05 mg	IJzer	0,7 mg
Waarvan verzadigd	13 gram	Vitamine B2	0,3 mg	Selenium	1 µg
Vezels	0,7 gram	Vitamine B6	0,1 mg	Zink	0,5 mg
		Vitamine B11	23 µg	Jodium	15 µg
		Vitamine B12	0,61 µg		
		Vitamine B3	0,25 mg		
		Vitamine C	3 mg		

GEVULDE KIP MET SPINAZIE EN GESMOORDE SPRUITJES

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigheden: Oven

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 120 gram kipfilet
- ❖ 2 eetlepels spinazie
- ❖ 75 gram spruiten
- ❖ Halve tomaat, heel fijn gesneden
- ❖ 0.3 rode ui, gesnipperd
- ❖ 0.5 eetlepel olijfolie
- ❖ 0.5 teentje knoflook
- ❖ 1 eetlepel Boursin cuisine light
- ❖ Scheutje groentebouillon
- ❖ 0.5 eetlepel roomboter
- ❖ Peper
- ❖ Zout

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de spinazie met de Boursin cuisine, stukjes tomaat en wat peper en zout.

Stap 2: Snijd de kipfilet in de lengte open en vul met het mengsel. Wrijf de kip in met de olijfolie en kruid met peper en zout. Leg de kip in een ovenschaal en laat in 30-40 minuten gaar worden.

Stap 3: Verhit de roomboter in een pan en fruit de knoflook en de ui tot de ui glazig ziet.

Stap 4: Voeg de spruitjes toe en bak een aantal minuten mee. Voeg de groentebouillon toe en zet de deksel op de pan en smoor de spruitjes in circa 15 minuten heel zachtjes gaar. Schep ze regelmatig om en voeg eventueel een beetje extra bouillon toe. Schep de spruitjes uit de pan en serveer met de kip.

Voedingswaarde per portie

Energie	352 kcal	Vitamine A	407 µg	Kalium	692 mg
Koolhydraten	9,9 gram	Vitamine D	0,5 µg	Calcium	171 mg
Eiwitten	34 gram	Vitamine E	3,6 mg	Magnesium	82 mg
Vetten	18,2 gram	Vitamine B1	0,29 mg	IJzer	2,9 mg
Waarvan verzadigd	7,4 gram	Vitamine B2	0,27 mg	Selenium	20 µg
Vezels	6,6 gram	Vitamine B6	1,17 mg	Zink	2,5 mg
		Vitamine B11	189 µg	Jodium	7 µg
		Vitamine B12	0,32 µg		
		Vitamine B3	15,4 mg		
		Vitamine C	134 mg		

ZALM MET TOMAAT EN BASILICUM

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigdheden: Oven, aluminiumfolie

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 1 zalmfilet (± 100 gram)
- ❖ 1 theelepel gedroogde basilicum
- ❖ 3 tomaten
- ❖ 1 theelepel olijfolie
- ❖ 1 eetlepel Parmezaanse kaas
- ❖ 50 gram sla
- ❖ 1 eetlepel pijnboompitten

Bereidingswijze

Stap 1: Warm de oven op tot 190 graden, bekleed de bakplaat met aluminiumfolie

Stap 2: Snijd 1 tomaat in plakjes, leg de zalmfilet op het folie en bestrooi de zal met basilicum, en plaats hierboven de plakjes tomaat, bestrooi de zalm met de Parmezaanse kaas en besprenkel met olie

Stap 3: Laat de zalm 15-20 minuten gaar bruin bakken in de oven

Stap 4: Snijd de tomaten in kleine stukjes en doe het in een kom samen met de sla

Stap 5: Rooster de pijnboompitjes goudbruin in de koekenpan

Stap 6: Voeg de pijnboompitjes toe bij de salade eet deze samen met de zalm

Voedingswaarde per portie

Energie	466 kcal	Vitamine A	174 µg	Kalium	1337 mg
Koolhydraten	8,9 gram	Vitamine D	8,3 µg	Calcium	176 mg
Eiwitten	31 gram	Vitamine E	7,2 mg	Magnesium	98 mg
Vetten	33,1 gram	Vitamine B1	0,31 mg	IJzer	3,9 mg
Waarvan verzadigd	6,6 gram	Vitamine B2	0,27 mg	Selenium	32 µg
Vezels	4 gram	Vitamine B6	0,77 mg	Zink	2,1 mg
		Vitamine B11	63 µg	Jodium	38 µg
		Vitamine B12	3,87 µg		
		Vitamine B3	9,9 mg		
		Vitamine C	38 mg		

GEROOKTE ZALM TARTAAR

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigheden: Kookring, aardappelschilmesje

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 1 ei
- ❖ 75 gram gerookte zalm
- ❖ 1 theelepel mayonaise
- ❖ ½ eetlepel verse bieslook
- ❖ 1 theelepel grove mosterd
- ❖ ½ avocado
- ❖ 10 gram courgette in kleine stukjes
- ❖ klein beetje citroensap
- ❖ 1plak ijsbergsla
- ❖ 25 gram bosui
- ❖ ½ theelepel dille
- ❖ Basisdressing
- ❖ Halve tomaat
- ❖ Peper en zout naar smaak
- ❖ Klein beetje olijfolie

Bereidingswijze

Stap 1: Kook het ei hard in 7 – 10 minuten, wanneer deze zijn afgekoeld even pellen en snijd ze grof.

Stap 2: Maak van de eieren een eiersalade met mayonaise en mosterd en naar smaak een beetje peper en zout.

Stap 3: Snij de courgette, tomaat en bosui in kleine stukjes en meng deze door elkaar en breng op smaak met basisdressing, dille, peper en zout.

Stap 4: Snijd de zalm en meng dit met de bieslook.

Stap 5: Snijd de halve avocado in blokjes en maak op smaak met olijfolie, citroensap, peper en zout.

Stap 6: Begin met de plak ijsbergsla en besprenkel die met basisdressing. Vanaf daar bouw je met behulp van een ingevette kookring laagjes. De volgorde is ei laag, courgette laag, zalm laag, dit moet worden aangedrukt met de bolle kant van de lepel.

Stap 7: Haal de kookring eraf en garneer met een paar sprietjes bieslook.

Voedingswaarde per portie

Energie	503 kcal	Vitamine A	136µg	Kalium	953mg
Koolhydraten	5gram	Vitamine D	3,9µg	Calcium	71mg
Eiwitten	25,2gram	Vitamine E	8,4mg	Magnesium	65mg
Vetten	40,9gram	Vitamine B1	0,37mg	IJzer	2,2mg
Waarvan verzadigd	6,7gram	Vitamine B2	0,47mg	Selenium	23µg
Vezels	5,3gram	Vitamine B6	0,87mg	Zink	1,8mg
		Vitamine B11	58µg	Jodium	30µg
		Vitamine B12	4,53µg		
		Vitamine B3	9,7mg		
		Vitamine C	13mg		

ZALM MET COURGETTENOEDELS

Bereidingstijd: 20 minuten

Benodigheden: Spirelli mandoline

Ingrediënten

- ❖ 100 gram verse zalm
- ❖ 1 eetlepel miso
- ❖ 3 eetlepel sojasaus
- ❖ 1 courgettes
- ❖ ½ bosui
- ❖ ½ rijpe avocado

Bereidingswijze (1 portie)

Stap 1: Smeer de zalm aan beide kanten in met een eetlepel miso en deze leg in een bakje.

Stap 2: Schenk twee eetlepels soja over de zalm en laat de vis even marineren.

Stap 3: Snijd de courgette met de Spirelli of dunschiller en snijd de bosui in stukjes van zo'n 5 millimeter.

Stap 4: Halveer de avocado in de lengte en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Stap 5: Meng de courgettenoedels, de avocado en de bosui en breng op smaak met een eetlepel sojasaus.

Stap 6: Bak de zalm vijf minuten en keer halverwege om.

Stap 7: Verdeel de groente over twee borden en leg de zalm er bovenop.

Voedingswaarde per portie

Energie	502 kcal	Vitamine A	102 µg	Kalium	1533 mg
Koolhydraten	37,3 gram	Vitamine D	8,3 µg	Calcium	154 mg
Eiwitten	30 gram	Vitamine E	3,8 mg	Magnesium	108 mg
Vetten	24,6 gram	Vitamine B1	0,34 mg	IJzer	5,6 mg
Waarvan verzadigd	3,9 gram	Vitamine B2	0,51 mg	Selenium	33 µg
Vezels	5,8 gram	Vitamine B6	1,16 mg	Zink	1,7 mg
		Vitamine B11	146 µg	Jodium	31 µg
		Vitamine B12	3,68 µg		
		Vitamine B3	10 mg		
		Vitamine C	43 mg		

TOMATEN CHEESEBURGER

Bereidingstijd: 20 minuten

Benodigheden: Grillpan

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 120 gram rundertartaar
- ❖ 0.5 plak kaas 30+ kaas
- ❖ 1 grote vleestomaat, doormidden gesneden
- ❖ Paar blaadjes sla
- ❖ 0.3 rode ui, in ringen
- ❖ 0.5 eetlepel olijfolie
- ❖ 1 eetlepel mayonaise
- ❖ Snufje paprikapoeder
- ❖ Snufje knoflookpoeder
- ❖ Snufje cayennepeper
- ❖ Snufje vers gemalen zwarte peper
- ❖ Snufje zout

Bereidingswijze

Stap 1: Meng de tartaar met alle kruiden in een kom. Kneed dit alles goed door elkaar en vorm een burger. Vet een grillpan in met de olie, laat hem goed heet worden en grill de burger circa 2 minuten aan beide zijden.

Stap 2: Voeg de laatste minuut ook de tomaathelften toe met de gesneden kant naar onder. Leg de burger bovenop de onderste helft van de vleestomaat en beleg met de kaas, ui en de sla. Leg het kapje van de tomaat er bovenop.

Voedingswaarde per portie

Energie	395 kcal	Vitamine A	68 µg	Kalium	700 mg
Koolhydraten	4 gram	Vitamine D	0,7 µg	Calcium	125 mg
Eiwitten	29,3 gram	Vitamine E	4,8 mg	Magnesium	39 mg
Vetten	28,6 gram	Vitamine B1	0,09 mg	IJzer	3,7 mg
Waarvan verzadigd	6,6 gram	Vitamine B2	0,26 mg	Selenium	12 µg
Vezels	1,5 gram	Vitamine B6	0,43 mg	Zink	6,4 mg
		Vitamine B11	21 µg	Jodium	7 µg
		Vitamine B12	2,54 µg		
		Vitamine B3	5,8 mg		
		Vitamine C	32 mg		

SPITSKOOL GEROOSTERD MET MOSTERD

Bereidingstijd: 40 minuten

Benodigdheden: Oven, koekenpan

Ingrediënten

- ❖ 1 medium spitskool
- ❖ 4 eetlepels olijfolie
- ❖ 2 eetlepels mosterd
- ❖ 1 eetlepel citroensap
- ❖ Handje pijnboompitjes
- ❖ Snufje zout
- ❖ 75 gram geraspte kaas

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de heteluchtoven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in met olijfolie.

Maak een dressing van de rest van de olijfolie, mosterd, citroensap en zout.

Stap 2: Snijd de spitskool in de lengte doormidden en halveer zodat er puntige kwarten ontstaan. Verwijder eventuele lelijke bladeren en de harde kern.

Stap 3: Smeer de kwarten in met de dressing. Leg de spitskool in de ovenschaal en rasp er kaas over. Bak de koolkwarten 30 minuten in de oven of tot ze gaar zijn en de kaas krokant is.

Stap 4: Rooster pijnboompitjes even in een droge koekenpan en hak ze grof.

Stap 5: Strooi de geroosterde pitjes, noten of zaden over de kool vlak voor je het gerecht serveert.

Voedingswaarde per portie

Energie	239 kcal	Vitamine A	202 µg	Kalium	394 mg
Koolhydraten	11,2 gram	Vitamine D	0,1 µg	Calcium	200 mg
Eiwitten	16,4 gram	Vitamine E	2,5 mg	Magnesium	40 mg
Vetten	22,2 gram	Vitamine B1	0,135 mg	IJzer	1,45 mg
Waarvan verzadigd	11,5 gram	Vitamine B2	0,185 mg	Selenium	12,5 µg
vezels	4,75 gram	Vitamine B6	0,2 mg	Zink	2,2 mg
		Vitamine B11	61 µg	Jodium	32,5 µg
		Vitamine B12	0,75 µg		
		Vitamine B3	1,6 mg		
		Vitamine C	57 mg		

ZEEBAARS MET VENKEL

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigdheden: Braadpan, keukenmesje

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 150 gram zeebaars
- ❖ 200 gram venkel
- ❖ ½ ui
- ❖ 1,5 el olijfolie
- ❖ 1 tl citroensap
- ❖ 1 el peterselie
- ❖ Beetje zout en peper

Bereidingswijze

Stap 1: Versnipper de ui en snij de venkel in grove stukjes.

Stap 2: Doe de 1 eetlepel olijfolie in de braadpan en voeg hierbij de ui en de venkel, breng dit geheel op smaak met peper en zout.

Stap 3: Voeg een klein beetje water toe en zet de braadpan op laag vuur. Doe een deksel op de pan en laat het 20 minuten smoren.

Stap 4: Na 10 minuten leg je de vis op de venkel in de braadpan. Doe de halve eetlepel olie en de citroensap op de vis.

Stap 5: Laat de vis nu 10 minuten met de ui en venkel mee smoren.

Stap 6: Serveer het op een bord en gooi de peterselie erover.

Voedingswaarde per portie

Energie	347 kcal	Vitamine A	36 µg	Kalium	404 mg
Koolhydraten	9 gram	Vitamine D	1,6 µg	Calcium	199 mg
Eiwitten	37,2 gram	Vitamine E	1,2 mg	Magnesium	59 mg
Vetten	16,5 gram	Vitamine B1	0,59 mg	IJzer	3,9 mg
Waarvan verzadigd	2,4 gram	Vitamine B2	0,3 mg	Selenium	34 µg
Vezels	6 gram	Vitamine B6	0,35 mg	Zink	1 mg
		Vitamine B11	120 µg	Jodium	135 µg
		Vitamine B12	3 µg		
		Vitamine B3	3,2 mg		
		Vitamine C	15 mg		

GEVULDE RODE PAPRIKA

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigheden: Oven

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 1 rode paprika
- ❖ 90 gram rundertartaar
- ❖ ½ ui
- ❖ 1 teentje knoflook
- ❖ 2 el tomatenpuree
- ❖ 1 el peterselie
- ❖ Beetje zout en peper

Bereidingswijze

Stap 1: Verwarm de oven op 220 graden.

Stap 2: Versnipper de ui, pers de knoflook en snij de peterselie in grove stukken. Voeg alles toe aan de rundertartaar meng dit samen met de tomatenpuree tot een geheel.

Stap 3: Snijd de bovenkant van de paprika eraf, dus het kapje van de paprika. Verwijder de zaadlijsten en vul vervolgens de paprika met het tartaar mengsel.

Stap 4: Plaats het kapje er weer op en doe de gevulde paprika 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Voedingswaarde per portie

Energie	221 kcal	Vitamine A	128 µg	Kalium	431 mg
Koolhydraten	17,1 gram	Vitamine D	0,5 µg	Calcium	57 mg
Eiwitten	23,1 gram	Vitamine E	6,5 mg	Magnesium	67 mg
Vetten	5,2 gram	Vitamine B1	0,18 mg	IJzer	4,2 mg
Waarvan verzadigd	2,2 gram	Vitamine B2	0,27 mg	Selenium	7 µg
Vezels	5,9 gram	Vitamine B6	0,81 mg	Zink	5,1 mg
		Vitamine B11	87 µg	Jodium	6 µg
		Vitamine B12	1,77 µg		
		Vitamine B3	6,8 mg		
		Vitamine C	191 mg		

ROMANESCO MET BOTER EN EI

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigheden: Koekenpan

Ingrediënten (2 porties)

- ❖ 300 gram romanesco
- ❖ 2 ei
- ❖ 25 gram roomboter
- ❖ 5 gram (klein handje) peterselie
- ❖ Peper en zout

Bereidingswijze

Stap 1: Kook de romanesco in z'n geheel en water met zout beetgaar, wat ongeveer 12 minuten duurt. Kook ondertussen ook de eieren 8 minuten, pel deze en snijd deze in fijne stukjes.

Stap 2: Was en snijd de peterselie en smelt de boter op een laag vuur.

Stap 3: Haal de romanesco met een schuimspaan uit het water en doe deze vervolgens in een schaal. Schenk de gesmolten boter erover en bestrooi de romanesco met de stukjes ei en peterselie. Voeg peper toe naar smaak.

Voedingswaarde per portie

Energie	383 kcal	Vitamine A	181 µg	Kalium	848 mg
Koolhydraten	6 gram	Vitamine D	1,9 µg	Calcium	145 mg
Eiwitten	18,1 gram	Vitamine E	5,1 mg	Magnesium	43 mg
Vetten	30,3 gram	Vitamine B1	0,14 mg	IJzer	3,6 mg
Waarvan verzadigd	16,4 gram	Vitamine B2	0,52 mg	Selenium	20 µg
Vezels	7,1 gram	Vitamine B6	0,3 mg	Zink	2,4 mg
		Vitamine B11	351 µg	Jodium	44 µg
		Vitamine B12	1,62 µg		
		Vitamine B3	1,6 mg		
		Vitamine C	71 mg		

EDAMAME BONEN SOEP

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigheden: Staafmixer

Ingrediënten (1 portie)

- ❖ 150 gram edamame (sojabonen)
- ❖ ½ ui
- ❖ 1 handen taugé
- ❖ ½ groentebouillon blokje
- ❖ een snufje chili flakes
- ❖ 50 ml kokosmelk
- ❖ olijfolie
- ❖ zout en peper

Bereidingswijze

Stap 1: Snij de ui.

Stap 2: Verhit een eetlepel olie in een pan en fruit de ui hierin aan.

Stap 3: Voeg de edamame bonen toe en bak deze voor 5 minuten mee.

Stap 4: Voeg het groentebouillon blokje en 500 ml water toe en breng het geheel aan de kook.

Stap 5: Laat 15 minuten koken totdat de edamame zacht zijn geworden.

Stap 6: Voeg de kokosmelk, de chili flakes en een snuf zout en peper toe en pureer het geheel met een staafmixer.

Stap 7: Giet kokend water over de taugé.

Stap 8: Verdeel de soep over twee kommen en garneer de soep met de taugé.

Voedingswaarde per portie

Energie	462 kcal	Vitamine A	1 µg	Kalium	1441 mg
Koolhydraten	16,8 gram	Vitamine D	0 µg	Calcium	192 mg
Eiwitten	27,9 gram	Vitamine E	1,6 mg	Magnesium	211 mg
Vetten	27,6 gram	Vitamine B1	0,84 mg	IJzer	7,9 mg
Waarvan verzadigd	9,7 gram	Vitamine B2	0,26 mg	Selenium	10 µg
Vezels	17,2 gram	Vitamine B6	0,35 mg	Zink	2,7 mg
		Vitamine B11	92 µg	Jodium	18 µg
		Vitamine B12	0 µg		
		Vitamine B3	2,3 mg		
		Vitamine C	5 mg		

VERANTWOORDING

Dit receptenboek is bedoeld voor mensen met insuline resistentie, overgewicht, obesitas en diabetes die een koolhydraatbeperkt dieet willen volgen of voor wie dit medisch noodzakelijk is (Govers et al, 2015), die onder behandeling zijn bij een diëtist. De recepten bevatten niet meer dan 20 gram koolhydraten per maaltijd.

Voor het ontwikkelen van dit receptenboek is er onderzoek gedaan naar de wensen van de doelgroep. Dit is gedaan door middel van een enquête. Uit de resultaten van deze enquête komt naar voren dat de doelgroep vooral behoefte heeft aan simpele recepten die gemakkelijk mee te nemen zijn. Daarnaast was er behoefte aan goedkope recepten, eenpersoons-maaltijden en recepten met vis. Met deze wensen is rekening gehouden tijdens het ontwikkelen van de recepten.

Als uitgangspunt voor keuze van de recepten is genomen dat de lunchmaaltijd \pm 300 kilocalorieën moet bevatten en een avondmaaltijd \pm 500 kilocalorieën. Er is voor gekozen geen ontbijt recepten te maken. De meeste mensen geven aan weinig tijd in de ochtend te hebben om een echte maaltijd klaar te maken. Men kiest dan niet voor variatie maar vaak voor hetzelfde.

Op de pagina 'tips en aanvullende informatie' een lijst aanwezig met producten die tussen de 10 – 100 kilocalorieën bevatten. Deze producten kunnen eventueel tussendoor geconsumeerd worden. Een keuze hiervoor kan overlegd worden met uw diëtist. Hierbij moet wel rekening gehouden met de hoeveelheid koolhydraten, zodat de 20 gram koolhydraten per maaltijd niet wordt overschreden.

Wanneer men een koolhydraatbeperkt dieet volgt betekent dit in de praktijk dat de inname van eiwitten en vetten veelal verhoogd is. Hierdoor neemt de kans op een te hoge inname van verzadigd vet ook toe. Daarnaast kan de opname van jodium onder druk komen te staan door het weglaten van brood. Mensen met obesitas hebben doorgaans lange tijd geen optimale inname van vitamines, mineralen gehad. In het hoofdstuk 'tips en aanvullende informatie' geeft tabel 1 de aanbevolen dagelijkse behoefte aan. In de recepten is zoveel mogelijk rekening gehouden met een optimale inname aan vitamines en mineralen. Het is daarom aan te raden veel te variëren in receptenkeuze om op deze manier een optimale inname te bereiken.

TIPS EN AANVULLENDE INFORMATIE

Aanbevolen hoeveelheden vitamines en mineralen:

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden aan micronutriënten					
	Mannen	Vrouwen		Mannen	Vrouwen
Vitamine A	900 mcg	700 mcg	Kalium	3500 mg	3100 mg
Vitamine D	10 mcg	10 mcg	Calcium	1000 mg	1000 mg
Vitamine E	10 mg	8 mg	Magnesium	350 mg	280 mg
Vitamine B1	1.1 mg	1,1 mg	IJzer	9 mg	15 mg
Vitamine B2	1.5 mg	1.1 mg	Selenium	60 mcg	50 mcg
Vitamine B6	1.5 mg	1.5 mg	Zink	9 mg	7 mg
Vitamine B11	300 mcg	300 mcg	Jodium	150 mcg	150 mcg
Vitamine B12	2.8 mcg	2.8 mcg			
Vitamine B3	17 mg	13 mg			
Vitamine C	75 mg	75 mg			

Tabel 1 – Algemeen dagelijkse behoeften man / vrouw

Fruit:

De Gezondheidsraad adviseert iedere volwassene dagelijks 2 stuks fruit te consumeren. Fruit is van nature rijk aan vitaminen, mineralen en vezels maar ook rijk aan koolhydraten. Binnen een koolhydraatbeperkt dieet is vooral de portiegrootte van het fruit en de tijd waarop het fruit gegeten wordt van belang. Overleg de keuze van fruit met uw diëtist. Onderstaande lijst laat de verschillende soorten fruit, de portiegrootte en de hoeveelheden kilocalorieën en koolhydraten zien.

Fruitsoort	Hoeveelheid per portie in gram	Hoeveelheid kilocalorieën	Hoeveelheid koolhydraten
Witte druiven	100 gram	76 kcal	16,9 gram
Appel met schil	1 stuk (135 gram)	81 kcal	17,6 gram
Aardbeien	100 gram	29 kcal	5,1 gram
Mandarijn	2 stuks (120 gram)	54 kcal	11,8 gram
Blauwe bessen	100 gram	52 kcal	11 gram
Mango	½ stuk (140 gram)	92 kcal	20 gram
Peer	1 stuk (150 gram)	82 kcal	17,5 gram
Sinaasappel	1 stuk (130 gram)	66 kcal	10,3 gram
Frambozen	100 gram	35 kcal	4,5 gram
Banaan	1 stuk (100 gram)	95 kcal	20,6 gram

Koolhydraatarme producten:

Hieronder is een lijst met voedingsmiddelen die tussen de 10 en 100 kilocalorieën bevatten. Met uitzondering van bonen en diversen bevatten ze ook een lage hoeveelheid koolhydraten. Deze producten kunnen bij de maaltijden gebruikt worden. Sommigen zijn geschikt als tussendoortje.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid in gram/ml	Hoeveelheid kilocalorieën	Hoeveelheid koolhydraten
VLEES EN VIS			
Kipfilet (vleeswaren)	50 gram	62 kcal	1,9 gram
Kipfilet (onbereid)	75 gram	82 kcal	0 gram
Biefstuk (onbereid)	75 gram	81 kcal	0 gram
Rundergehakt, mager (onbereid)	50 gram	91 kcal	0,2 gram
Tonijn uit blik (waterbasis)	70 gram	76 kcal	0 gram
Ansjovis uit blik (in olie)	35 gram	73 kcal	0 gram
KAAS			
Mozzarella	30 gram	79 kcal	1,5 gram
Goudse kaas, 48+	25 gram	92 kcal	0 gram
Parmezaanse kaas	10 gram	40 kcal	0 gram
Gorgonzola	25 gram	90 kcal	0 gram
NOTEN			
Walnoten	10 gram	71 kcal	0,5 gram
Amandelen	10 gram	66 kcal	1,4 gram
Pecannoten	10 gram	70 kcal	0,6 gram
BONEN			
Bruine bonen	50 gram	63 kcal	8,8 gram
Tuinbonen	50 gram	22 kcal	2 gram

Kidneybonen	50 gram	54 kcal	7,4 gram
GROENTEN			
Champignons	100 gram	18 kcal	0,4 gram
Paprika	100 gram	24 kcal	3,8 gram
Broccoli	100 gram	27 kcal	0,8 gram
Komkommer	100 gram	13 kcal	1,3 gram
Courgette	100 gram	29 kcal	5 gram
Spinazie à la crème	100 gram	73 kcal	5 gram
Cherrytomaten	100 gram	30 kcal	4 gram
Augurken (glas)	50 gram	14 kcal	2,6 gram
DIVERSEN			
Zoete aardappel, rauw	50 gram	49 kcal	10,6 gram
Aardappel, rauw	50 gram	44 kcal	9,5 gram
Pasta, gekookt	50 gram	71 kcal	13,8 gram
Witte rijst, gekookt	50 gram	73 kcal	16,2 gram
Volkoren brood	1 boterham (35 gram)	82 kcal	13,6 gram
Knoflook olijven	25 gram	28 kcal	0,1 gram
Kruidenboter	15 gram	93 kcal	0,3 gram
Humus	20 gram	64 kcal	2,2 gram
Olijfolie	10 gram	90 kcal	0 gram
Avocado	50 gram	100 kcal	0,9 gram

Vetten:

Door een algehele verhoogde vetinname, wordt de kans op een te hoge inname van verzadigd vet ook vergroot. Verzadigd vet zit in veel koolhydraatarme dierlijke producten, zoals volvette kaas, (vet)vlees en volle melkproducten. Verzadigd vet verhoogt het LDL-cholesterol van het bloed. Een verhoogd LDL-cholesterol gehalte in het bloed kan schade aanrichten aan de bloedvaten. Voor de algemene gezondheid is het van belang om de inname van verzadigd vet te beperken.

Koolhydraatarme voedingsmiddelen rijk aan verzadigde vetten:

- Volvette kaas, zoals goudse kaas, feta, geitenkaas, brie, Camembert, Parmezaanse kaas etc.
- Vet vlees, zoals varkensvlees, lamsvlees en vlees als worst, slavinken etc.
- Volle melkproducten, zoals volle melk, slagroom, crème fraîche, zure room en roomboter

Koolhydraatarme voedingsmiddelen rijk aan onverzadigde vetten

- Vis, zoals zalm, makreel, paling, haring
- Noten, zoals paranoten, walnoten, amandelen en pinda's
- Vloeibaar vet, zoals vloeibare bak- en braadproducten
- Plantaardige oliën, met uitzondering van kokosolie
- Avocado

Jodium:

Brood is een koolhydraatrijk product dat veel minder of zelfs helemaal niet wordt gegeten in een koolhydraatbeperkt dieet. Wanneer iemand weinig tot geen brood eet en ook geen gejodeerd keukenzout gebruikt wordt het risico op een jodiumtekort vergroot. Sommige crackers bevatten wel jodium. Dit moet dan op de verpakking staan.

Koolhydraatarme voedingsmiddelen rijk aan jodium:

- Gejodeerd (bakkers)zout
- Zuivelproducten, waaronder melk en yoghurt

- Vis, vette en magere soorten, evenals schaal- en schelpdieren
- Ei
- Zeewier

Vitamine B 12 en vitamine D:

Wanneer de recepten uit dit receptenboek en de algemeen dagelijkse behoeften van de volwassen man en vrouw wordt vergeleken komt naar voren dat sommige recepten laag zijn in vitamine D en vitamine B12. Vitamine D is vooral aanwezig in vis en in geringe mate in vlees en eieren. Vitamine B12 is alleen aanwezig in dierlijke producten zoals melkproducten en vlees. Vitamine B12 is vooral laag in de recepten zonder vlees, vitamine D vooral in recepten zonder vis. Dit heeft geen verder verband met de koolhydraatbeperking in de recepten.

Vegetarische (koolhydraatarme) voedingsmiddelen rijk aan vitamine B12:

- Melkproducten, zoals melk en yoghurt
- Eieren
- Vleesvervangers waaraan vitamine B12 toegevoegd is
- Plantaardige melk waaraan vitamine B12 toegevoegd is
- Zeewier
- Supplementen

Vegetarische koolhydraatarme voedingsmiddelen rijk aan vitamine D:

- Halvarine, margarine en bak- en braadproducten met vitamine D toegevoegd.
- Zuivelproducten met vitamine D toegevoegd.
- Zonlicht, via de huid opgenomen
- Supplementen

LITERATUURLIJST

Volek, J.S., Sharman, M.J., Gómez, A.L., et al. (2004). Comparison of energy-restricted very low-carbohydrate and low-fat diets on weight loss and body composition in overweight men and women. *Nutrition & Metabolism*, 2004 (1:13), DOI: 10.1186/1743-7075-1-13.

2010 Uitgevers. Dieetbehandelingsrichtlijnen: obesitas, 2012.

http://www.dieetbehandelingsrichtlijnen.nl/richtlijnen/09HK_overnutring_en_obesitas_1.html

Voedingscentrum. (z.d.) *Energie (calorieën)*. Geraadpleegd op 30 maart 2017, van:

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/energie.aspx>

Voedingscentrum. (z.d.) *Vitamine D*. Geraadpleegd op 30 maart 2017, van:

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d.aspx>

Govers E, Slof E, Verkoelen H, Ten Hoor-Aukema NM, KDOO (2015). Guideline for the Management of Insulin Resistance. *Int J Endocrinol Metab Disord* 1(4): doi <http://dx.doi.org/10.16966/2380-548X.115>