



Inhoudsopgave.

Bananenpannenkoekjes met havermout.....	3
Bloemkoolsoep.....	4
Boerenomelet I.....	5
Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.....	6
Gevulde tomaat met gehakt.....	7
Healthy power omelet.....	8
Hüttenkäse met ham, tomaat en ei.....	9
Kippensoep.....	10
Kwark met gebakken banaan en Maple syrup.....	11
Maaltijdsalade met pittige kip.....	12
Melkgranita sinaasappeljus & frambozen.....	13
Oosterse maaltijdsoep.....	14
Ontbijtshake met blauwe bessen (rustdag).....	15
Pangasiusfilet op een bedje van spinazie.....	16
Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.....	17
Salade met pittige kip.....	18
Snijbonenspaghetti.....	19
Speltpannenkoek met bladspinazie en Thaise kip.....	20
Spinazie ovenschotel.....	21
Tartaar met oosterse wokgroenten.....	22
Gebruikte afkortingen.....	23

Bananenpannenkoekjes met havermout.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
AllesOverSportVoeding.be

Ingrediënten

1 banaan
2 eieren
4 el havermout
2 el honing
1 tl olie, plantaardige
2 el siroop, ahorn-

Bereiding.

Een ideaal ontbijt voor een intensieve trainingsdag.

Prak de banaan heel fijn met een vork.

Klop de eieren los.

Meng ze met de banaan, de havermout en de honing.

Verwarm de olie in een pan met antiaanbaklaag en bak kleine pannenkoekjes met het beslag.

Serveer de pannenkoekjes met ahornsiroop.

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bloemkoolsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: Sportgericht
kookboek

Ingrediënten

300 g bloemkoolroosjes
1½ el boter
3 dl bouillon, kippen-
(tablet)
- nootmuskaat
- peper
1 dl slagroom
2 el wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de bloemkool onder de kraan schoon. Snijd vervolgens de zalm in smalle reepjes. Verhit daarna de boter in de pan en doe hier de bloemkool bij. Bak de bloemkool ongeveer 2-3 min. op een zacht vuur. Voeg daarna de bouillon samen met de witte wijn toe en meng het geheel goed door elkaar. Breng het geheel aan de kook en laat het ongeveer 6-8 min. zachtjes doorkoken tot de bloemkool gaar is. Haal de pan daarna van het vuur en pureer de soep met behulp van een staafmixer. Voeg vervolgens de slagroom toe en meng deze er goed door heen. Breng de soep op smaak met wat peper, zout en nootmuskaat. Schenk de soep vervolgens in koppen of kleine schaaltes en garneer de soep met de gerookte zalm.
Let op: deze soep is zeer machtig, kleine kopjes zijn genoeg als je ook nog een hoofdgerecht eet.

Boerenomelet I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 1
Sterren: ***
~~Snel~~ / ~~Stank~~
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

10 champignons
3 eieren
6 pl ham
1 tl olie, kokos-
1 paprika, gele
1 paprika, rode
- paprikapoeder
- peper
1 tomaat
½ ui
1 hv spinazie

hv = handvol

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 593
Eiwit: 44 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

De boerenomelet is een klassieker wat recepten betreft, maar ook een ijzersterke jongen waar veel vitaminen, mineralen en eiwitten in zit. Super makkelijk te maken en binnen een handomdraai is jouw bord gevuld. Ook leuk om mee te variëren!

Cluts de eieren in een schaalte tot ze een egale substantie vormen.

Strooi er naar smaak wat peper en paprikapoeder bij.

Snijd de champignons, paprika's, tomaat en ui in stukjes en de ham in reepjes.

Zet een koekenpan met 1 tl kokosolie op het vuur en verhit deze .

Bak de champignons, paprika's en ui in 5 min. en doe op het laatste moment de tomaat en spinazie erbij.

Leg de reepjes ham er op als de spinazie geslonken is.

Voeg daarna de geklopte ei toe en wacht tot het ei een vaste vorm begint te krijgen.

Dit duurt ongeveer 5 min.

Zorg er goed voor dat de randen niet vastbakken.

Neem daarna de pan van het vuur en leg de boerenomelet op een bord.

Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: GezondeSpieren.nl

Ingrediënten

1 bk asperges, groene
2 tk bieslook
½ citroen
½ courgette
2 tl dille, gedroogde
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
- peper
200 g zalmfilet

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 645
Eiwit: 55 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Witte asperges kunnen we niet altijd eten, maar gelukkig zijn de groene asperges wel het hele jaar door verkrijgbaar. En dus kun je wanneer je maar wilt van dit heerlijke gerecht genieten met gegrilde zalm en courgette. Een lichte maaltijd, die ook leuk te maken is voor gasten!

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd de harde uiteinden van de groene asperges af.

Snijd de courgette in plakjes van ongeveer een ½ cm. dik.

Pers ook de knoflook uit.

Smeer de asperges en de courgette daarna in met olijfolie.

Smeer ook de zalmfilet aan beide kanten in met wat olijfolie.

Zet een grillpan op het vuur en grill de zalm aan beide kanten 1 min.

Leg de zalm daarna in een ovenschaal en zet deze voor 5 min. in de voorverwarmde oven.

Leg nu de courgette in de grillpan en grill elke kant 2-3 min.

Verwarm ondertussen een wokpan en wok daar de asperges en knoflook in.

Voeg in de laatste minuut de dille toe.

Leg de zalm en alle groenten op een bord.

Besprenkel de maaltijd met wat peper en het citroensap.

Plaats er als laatste een paar takjes bieslook bovenop.

Gevulde tomaat met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

150 g gehakt, runder-, mager
1 el kaas, 20+, geraspte
1 tn knoflook
1 tl mosterd
1 tl olie, kokos-
- peper
- peper, cayenne-
2 tomaten, vlees-, grote
½ ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 402
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Even een snelle maar wel gezonde maaltijd op tafel zetten omdat je druk bent. Deze gevulde tomaat met gehakt is daar perfect voor. Zo gemaakt en de oven doet de rest.

Verwarm de oven voor op 150°C.
Snijd de kap van de tomaten en leg deze opzij. Hol met een lepel de tomaten uit.
Doe het gehakt in een kom en voeg er naar smaak peper, cayennepeper en mosterd aan toe.
Snijd de ui en in kleine stukjes en fruit deze in een koekenpan met 1 tl kokosolie.
Pers de knoflook erboven uit.
Zodra de ui klaar is, voeg je het gehakt toe.
Bak het gehakt totdat het een goudbruine kleur heeft.
Haal het gehakt uit de pan en meng het eventueel met het vlees van de tomaat.
Vul de tomaten en strooi bovenop wat kaas.
Zet de tomaten (en de kapjes) in een ovenschaal en schuif de schaal voor 10 tot 15 min. in de oven.
Serveer de tomaten met het kapje.

Healthy power omelet.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

½ avocado
1 hv basilicum, verse
2 eieren
½ tl honing
30 g kaas, geiten-
1 el melk, (rijste-)
2 tl olie, kokos-
½ tl oregano, gedroogde (peper, cayenne-)
1 hv spinazie, baby-
1 hv walnoten
- zout, zee-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren, de melk, de oregano, 1 snf zeezout en evt. peper met een garde luchtig. Voeg de fijngesneden basilicum toe aan het mengsel
Verhit de kokosolie in een pan en voeg het eimengsel toe.
Leg de spinazie op het eimengsel.
Bestrooi de omelet met de kleingesneden avocado, de klein gehakte walnoten, de verbrokkelde geitenkaas en de honing.

Hüttenkäse met ham, tomaat en ei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

2 eieren
6 pl ham
200 g Hüttenkäse
- paprikapoeder
- peper, snufje
2 tomaten

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 500
Eiwit: 53 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Voor een stevige en vullende maaltijd biedt dit gerecht een perfecte basis.
De Hüttenkäse zorgt voor een frisse bite en door de combinatie met ham, tomaat en ei krijg je een heleboel benodigde eiwitten en vitaminen naar binnen.

Kook de eieren 7-8 min., zodat het eigeel helemaal gestold is.
Snijd de ham in reepjes.
Snijd de tomaten in blokjes.
Doe de Hüttenkäse in een schaal.
Meng de ham en de tomaat door de Hüttenkäse.
Snijd de eieren in plakjes.
Meng ook de eieren door de Hüttenkäse.
Breng het gerecht met peper en paprikapoeder op smaak.

Weetje.

Hüttenkäse zit vol met eiwitten, maar is koolhydraat- en vetarm. Perfect voor sporters.

Kippensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slaak
Bron: Sportgericht
kookboek

Ingrediënten

1 tbl bouillon, kruiden-
100 g kipfilet
- peterselie, bosje
- vermicelli, handje vol
2 l water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet een pan met 2 l water op het vuur en breng dit aan de kook.

Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes. Voeg de kipfilet en de blokjes kruidenbouillon toe en laat het geheel 10 min. doorkoken. Was de peterselie even onder de kraan, hak deze vervolgens fijn en voeg dit toe aan de soep.

Doe de vermicelli fijn knippen boven de pan. Laat het geheel nog even 10 min. doorkoken.

Kwark met gebakken banaan en Maple syrup.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 bananen
500 g kwark, magere,
milde
3 el Maple syrup
100 g notenmix,
ongezouten
2 el olie, zonnebloem-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 401
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: 28 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: -g
Zout: 0,1 g

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.
Bak de bananen 1-2 min. per kant.
Besprenkel de bananen met 1 el Maple syrup,
draai om en bak nog 1 min., tot ze goudgeel
zijn.
Scheep de kwark in 4 kommen.
Verdeel er de bananen en noten over.
Besprenkel met de resterende Maple syrup, of
zet deze er apart op tafel bij.



Maaltijdsalade met pittige kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

½ avocado
200 g kipfilet
1 tn knoflook
½ komkommer
1 tl olie-, kokos-
- olie, olijf- of azijn
(scheutje)
- paprikapoeder
- peper, cayenne-
200 g sla, veld- of
spinazie
2 tomaten
½ ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 755
Eiwit: 56 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zin in een snelle, lichte, maar toch lekkere maaltijd?

Maak dan eens deze salade met pittige kip. De salade is ontzettend snel gemaakt, bevat veel soorten groenten, waardoor je een hoop vitamines binnenkrijgt. De gekruide kip geeft er bovendien een bijzondere twist aan.

Snij de kipfilet in blokjes.
Breng de kip op smaak met de peper en paprikapoeder.
Snijd de ui zo fijn mogelijk.
Snijd de knoflook zo fijn mogelijk.
Verhit een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook in de kokosolie.
Voeg daarna de kip toe en bak deze tot de kip gaar is.
Zet intussen een kom klaar waar je de veldsla of spinazie in doet.
Snijd de tomaten, komkommer en avocado in kleine stukjes.
Voeg deze toe aan de sla.
Voeg tenslotte de kip toe.
Breng de sla op smaak met een scheutje olie of azijn.

Melkgranita sinaasappeljus & frambozen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gratis Fitchefrecepten

Ingrediënten

6 frambozen
2 el granaatappelpitjes
2 el honing, vloeibare
400 ml melk, magere
2 sinaasappels, sap van

Bereidingstijd: 20 min.
Vriestijd: 4 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 829
Energie kcal: 198
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Granita is een verfrissend nagerecht of tussendoortje dat bestaat uit grove kristallen bevroren vruchtensap. Hier is melk gebruikt voor extra eiwit in plaats van vruchtensap.

Meng in een kom de melk en honing tot de honing volledig is opgelost. Schenk het mengsel in een diepvriesbak en laat het zonder deksel in de diepvriezer in 3-4 uur bevriezen.

Roer het mengsel na 2 uur met een vork door, zodat er grove kristallen ontstaan.

Doe dit na een uur nog een keer.

Kook het sinaasappelsap in een pan in tot nog maar een kwart over is en het sap licht stroperig begint te worden.

Laat de sinaasappeljus afkoelen.

Roer de melkgranita vlak voor het serveren nog een laatste keer door met een vork en schep het korrelige ijs in hoge glazen coupes.

Schenk de sinaasappeljus erover en garneer met de granaatappelpitjes en frambozen.

Oosterse maaltijdsoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tym.nl

Ingrediënten

1 boullontablet, kippen-
75 g champignons,
kastanje-
1/3 courgette
40 g kipfilet, gerookte
1/2 tn knoflook
65 g mie, eier-, Chinese
1/4 tl sambal
1 el sojasaus
120 g sperziebonen
(gebroken)
1/2 l water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het kippenboullontablet met een 1/2 liter water in een grote pan.
Breng het geheel aan de kook.
Snijd ondertussen de knoflook fijn en de champignons in plakjes.
Snijd de courgette in de lengte doormidden en daarna in dunne plakjes.
Voeg de knoflook, champignons, courgette en sperziebonen toe aan de bouillon en kook 1 min. mee.
Breek de eiermie in stukjes en voeg de mie toe.
Laat 4 min. koken op laag vuur.
Trek de mie na 1 min. los met een vork.
Warm de gerookte kip 1 min. mee.
Breng de soep naar wens op smaak met de sojasaus en sambal.

Ontbijtshake met blauwe bessen (rustdag).



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Sportgericht
kookboek**

Ingrediënten

200 g bessen, blauwe
2 crackers, volkoren-
2 tl grenadine
3 el havermout
(ongekookt)
1 kiwi
1 hv munt, verse
200 g yoghurt, magere

(1 hv = 1 handvol)

Bereiding.

Mix de yoghurt met de bessen, de havermout, de grenadine, de munt en de kiwi in de blender tot een luchtige shake.
Mix er eventueel wat ijsblokjes bij.
Serveer met crackers om te dippen.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: 5 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pangasiusfilet op een bedje van spinazie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook
1 tl olie, kokos-
200 g pangasiusfilet
- peper
- peper, cayenne-
1 el pijnboompitjes
½ zk spinazie
10 tomaatjes, cherry-
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 394
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

*Dit gerecht is werkelijk een bron van ijzer en zal je lichaam een flinke oppepper geven.
De cherrytomaatjes geven het gerecht kleur en voegen net even dat extra's toe.
De nootachtige smaak van de pijnboompitjes Maakt het helemaal af.*

Rooster de pijnboompitjes 5 min. in een pan zonder olie.

Laat ze vervolgens afkoelen op een bord.
Spoel de pangasiusfilet schoon met water.

Dep de vis droog met keukenrolpapier.

Kruid de vis met wat cayennepeper en gewone peper.

Verhit de kokosolie in een koekenpan.

Bak de pangasiusfilet in de olie.

Keer de vis regelmatig om.

Snijd de ui en de knoflook fijn.

Bak de ui en de knoflook in een andere koekenpan tot ze een goudbruine kleur krijgen.
Voeg de spinazie toe aan de ui en schep alles om tot de spinazie geslonken is.

Halveer de cherrytomaatjes en voeg deze toe aan de spinazie.

Schep nog een paar keer om en doe de spinazie op een bord.

Serveer de vis op de spinazie en strooi de pijnboompitjes over het gerecht.

Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

½ citroen
1 ei
100 g garnalen,
Hollandse
1 tl mosterd
1 el olie, olijf-
1 snf peper
1 zk sla, gemengde
2 tomaten
½ ui
100 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 545
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

De combinatie van Hollandse garnalen en gerookte zalmfilet blijft een klassieker, maar dat is ook niet zo vreemd. Het geeft een heerlijke smaaksensatie, die zowel geschikt is voor een heerlijke lunch als een uitgebreid diner.

Kook het ei zo'n 7-8 min. tot het eigeel gestold is.

Pers in de tussentijd de halve citroen uit en voeg bij het citroensap wat peper, de mosterd en de olijfolie.

Mix het geheel goed tot er een gladde dressing ontstaat.

Snijd daarna de halve ui en de tomaten in blokjes en de zalm in reepjes.

Doe de gemende sla in een kom en voeg de ui en tomaat hierbij.

Meng het geheel goed door.

Snijd daarna het gekookte ei in plakjes en voeg dit samen met de gerookte zalm en de Hollandse garnalen toe aan de salade.

Maak de salade af door de dressing eroverheen te sprenkelen.

Salade met pittige kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

½ avocado
- cayennepeper
200 g kipfilet
1 tn knoflook
½ komkommer
1 tl olie, kokos-
1 sch olie, olijf- of azijn
- paprikapoeder
2 tomaten
½ ui
200 g veldsla of spinazie

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 755
Eiwit: 56 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 47 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zin in een snelle, lichte, maar toch lekkere maaltijd? Maak dan eens deze salade met pittige kip. De salade is ontzettend snel gemaakt, bevat veel soorten groenten waardoor je een hoop vitaminen binnenkrijgt. De gekruide kip geeft er bovendien een bijzondere twist aan.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Breng deze op smaak met de cayennepeper en paprikapoeder.
Snijd daarna de ui en de knoflook zo klein mogelijk.
Verhit een koekenpan en fruit de ui en knoflook samen met 1 tl kokosolie.
Voeg daarna de gemarineerde kip toe en bak deze totdat de kip goed gaar is.
Zet ondertussen een kom neer waar je de veldsla of de spinazie in doet.
Snijd vervolgens de tomaten, komkommer, avocado en olijven in kleine stukjes en voeg deze toe aan de veldsla of spinazie.
Voeg als laatste de kip toe en breng de salade op smaak met een scheutje olijfolie of azijn.

Snijbonenspaghetti.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Patrick Roest

Ingrediënten

1 chorizoworst
2 el olie, olijf-
75 g olijven, zwarte
1 pt paprika, geroosterde
40 g pijnboompitten
500 g snijbonen
400 g spaghetti
2 uien
1 snf zout

Bereiding.

Snij de puntjes van de snijbonen.
Snijd ze in de lengte in lange repen.
Breng in een grote pan ruim water met een snufje zout aan de kook.
Kook de spaghetti samen met de snijbonen in ca. 10 min. beetgaar.
Snijd de chorizo in kleine blokjes.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en de chorizo ca. 5 min.
Laat de paprika's uitlekken, pureer ze in de keukenmachine of met de staafmixer.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan al omschuddend in ca. 2 min. lichtbruin.
Roer de paprikapuree en olijven door het chorizomengsel, verwarm de saus nog ca. 2 min.
Giet de snijbonen en spaghetti af, verdeel de pasta over de borden en schep de saus erdoorheen.
Strooi de pijnboompitten erover.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 797
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 87 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Speltpannenkoek met bladspinazie en Thaise kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: Tym.nl

Ingrediënten

1 ei
1 el Hüttenkäse
100 g kip (Thaise marinade)
30 g meel, spelt-
60 ml melk, magere
2 el olie, olijf-
- peper
1 el pijnboompitten
- rucola, handje
30 g spinazie, blad-,
verse
5 tomaatjes, cherry-,
gehalveerd
½ ui
- zout

Bereiding.

Verwarm een koekenpan zonder olie/boter en rooster hierin de pijnboompitten goudbruin. Beweeg de pitjes veel, want ze branden heel snel aan!

Fruit de gesnipperde uitjes in de hete koekenpan met olijfolie voor 1½ min. Voeg daarna de bladspinazie toe en laat deze goed slinken.

Bak tegelijk de in reepjes/blokjes gesneden kip gaar in een andere pan met 1 el olijfolie.

Voeg de spelt, magere melk en ei samen in een kom.

Roer deze goed tot een glad beslag.

Voeg eventueel peper en zout toe voor extra smaak.

Voeg de 2de el olijfolie toe in de koekenpan en giet een flinke lepel beslag over de ui en spinazie.

Bak deze in 2-3 min. gaar en keer dan de pannenkoek voor nog 1 min. om.

Leg de spelt pannenkoek op een bord.

Bestrijk deze met een lepel Hüttenkäse.

Verdeel de kip over de pannenkoek.

Beleg het geheel daarna met een handje rucola en de cherrytomaatjes. Strooi als 'finishing touch' de goudbruin gebakken pijnboompitten over de pannenkoek.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Spinazie ovenschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sportgericht kookboek

Ingrediënten

2 prt aardappelpuree
2 appels
200 g gehakt
- kaas, strooi-, mager
- kruiden, gehakt-
- nootmuskaat
- olie, olijf-
- peper
350 g spinazie, diepvries
- zout

- schaal, oven-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Laat de spinazie ontdooien in een pan op een laag vuur
Rul het gehakt en voeg de kruiden toe.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Brenge de puree op smaak met nootmuskaat.
Snijd de appels in plakjes
Neem de ovenschaal en bedek de bodem met het gehakt.
Verdeel de spinazie over het gehakt.
Verdeel de plakjes appel over de spinazie.
Bedeek het geheel met de aardappelpuree.
Strooi de kaas over de aardappelpuree.
Plaats de schaal gedurende 15 min. in de voorverwarmde oven (175°C).

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 438
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tartaar met oosterse wokgroenten.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: DrogeSpieren.nl

Ingrediënten

250 g groente, wok-,
oosterse
1 el ketjap manis
2 tl olie, kokos-
1 snf peper
1 tl sambal oelek
200 g tartaar
1 kp water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 574
Eiwit: 49 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

*Zin in een maaltijd met een Aziatische twist?
Zet je wokpan maar klaar en stort je op dit
gerecht met een heleboel groenten in
combinatie met tartaar.*

*Eenvoudig te bereiden maar vol met vitamines,
eiwitten en weinig koolhydraten.*

Verhit 1 tl kokosolie in een wokpan op hoog
vuur en wok de groente in 5 min. gaar.
Voeg de sambal oelek, de ketjap manis en een
kopje water toe en laat het geheel nog 1 min.
sudderden.

Roer goed door om alle ingrediënten door
elkaar te mixen.

Bestrooi ondertussen de tartaar aan beide
kanten met peper.

Verhit in een koekenpan 1 tl kokosolie en bak
hierin de tartaar voor 5 min.

Keer het vlees regelmatig om.

Serveer de groente op een bord en leg de
tartaart ernaast.

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24