



Leids Universitair
Medisch Centrum



SOEPEN & SMOOTHIES



SMULRECEPTEN

Als vaste voeding even niet meer zo makkelijk gaat.



Inhoud

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	3
Ondervoeding	4
Vloeibare voeding	6
Bereidingsinstructies	7
Soepen	8
Smoothies	24
Smoothies op fruitbasis	25
Smoothies op groentebasis	41
Overige smoothies	51
Ziekenhuistoppers	57
Nawoord	63

Voorwoord

Voor u ligt een bundel vol met recepten voor energierijke en eiwitrijke soepen en smoothies. De recepten zijn ontwikkeld voor iedereen die wat extra voedingsstoffen nodig heeft om in een betere voedingstoestand te komen en hierbij vooral afhankelijk is van vloeibare voeding, bijvoorbeeld door ziekte, behandelingen, kauw- of slikproblemen of vermoeidheidsklachten. Bij deze problemen en klachten kan voldoende, smakelijk en gevarieerd eten een lastige opgave zijn. Hierdoor kan ondervoeding ontstaan.

Alle recepten in deze bundel voldoen aan de hygiënerichtlijnen ter preventie van voedselinfecties en zijn daarom ook toepasbaar voor mensen met een verminderde afweer, bijvoorbeeld tijdens chemotherapie of na een transplantatie. Als dit voor u geldt, heeft u van uw diëtist deze richtlijnen ontvangen.

De recepten zijn tot stand gekomen in samenwerking met de Dienst Diëtetiek en Maatschappelijk Werk van het Leids Universitair Medisch Centrum en studenten Voeding en Diëtetiek van de Haagse Hogeschool. De recepten zijn gevarieerd in gebruikte voedingsmiddelen, smaak, consistentie en moeilijkheidsgraad. Ook worden variatietips gegeven, zodat u het helemaal naar wens en/of smaak kunt aanpassen. Bij enkele recepten is gebruik gemaakt van dieetpreparaten zoals drinkvoeding of een eiwitpreparaat in poeder of vloeibare vorm.

Wij hopen dat deze recepten bijdragen aan het optimaliseren van uw voedingsinname.

Willy Visser en Daphne Bot
Diëtisten Leids Universitair Medisch Centrum



8 SOEPEN



- 9 Romige champignonnen-soep
- 10 Tomaten-crèmesoep met balletjes
- 11 Gebonden kippensoep
- 12 Pikante pompoensoep met vegetarisch gehakt
- 13 Paprikaensoep
- 14 Snelle erwtensoep
- 15 Linzensoep
- 16 Broccolisoepp
- 17 Gouden soep
- 18 Koude bietensoep (met eiwitpreparaat)
- 19 Pindasoep (met drinkvoeding)
- 20 Vissoep (met drinkvoeding)
- 21 Mexicaanse bonensoep
- 22 Aziatische soep met kipfilet
- 23 Marokaanse soep met tomaat en kikkererwten

25 SMOOTHIES OP FRUITBASIS



- 26 Banaan-dadel-pindakaassmoothie
- 27 Avocado-lemon curd
- 28 Mango-spinaziemix
- 29 Kokos-mangosmoothie met havermout
- 30 Blauwe bes-eiwitbommetje
- 31 Drie-lagen-smoothie
- 32 Zomerse kokos-ananas-smoothie (met drinkvoeding)
- 33 Passievruchtsmoothie (met eiwitpreparaat)
- 34 Granaatappel-mangomix
- 35 Fruity trio
- 36 Framboos-bramenshake (met drinkvoeding)
- 37 Berry-cashew-mix
- 38 Abricots smoothie
- 39 Orange mix
- 40 Strawberry-after

41 SMOOTHIES OP GROENTEBASIS

- 42 Gazpacho
- 43 Frisse spinazie-appel blend
- 44 Winterse boerenkoolshake
- 45 Sparkling kale (met eiwitpreparaat)
- 46 Rood bommetje
- 47 Nederlandse tropische mix
- 48 Groen feestje
- 49 Rucola-avocadomix (met drinkvoeding)
- 50 Boerenkool-peershake (met drinkvoeding)

51 OVERIGE SMOOTHIES

- 52 Nutella-smoothie
- 53 Koffie-dadel-drink (met drinkvoeding)
- 54 Carrot cake-smoothie
- 55 Snicker shake
- 56 Appeltaart in een vloeibaar jasje

57 ZIEKENHUISTOPPERS



- 58 Snelle soep (met drinkvoeding)
- 59 Classic banana and orange smoothie (met drinkvoeding)
- 60 Fruit booster (met drinkvoeding)
- 61 Goodmorning shake met banaan en muesli (met drinkvoeding)
- 62 Pink party (met drinkvoeding)

Ondervoeding

Ten gevolge van ziekte, heeft het lichaam meer behoefte aan voedingsstoffen zoals energie (kilocalorieën) en eiwitten. Door een verminderde eetlust, misselijkheid, braken of een veranderd ontlastingspatroon zoals diarree, kan het soms lastig zijn om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Doordat het lichaam meer voedingsstoffen nodig heeft voor herstel van ziekte en tegelijkertijd minder voedingsstoffen binnenkrijgt, kan ondervoeding ontstaan. Een eerste teken van ondervoeding is ongewenst gewichtsverlies. Ongewenst gewichtsverlies tijdens ziekte of behandeling zorgt met name voor verlies van spiermassa in het lichaam. Spiermassa is nodig om te bewegen. Als u veel spiermassa verliest, zult u merken dat de kracht en conditie van het lichaam achteruitgaan.

Er wordt gesproken van ongewenst gewichtsverlies als uw gewicht binnen één maand meer dan 5% gedaald is (bijvoorbeeld 3,5 kilogram als uw gebruikelijke gewicht 70 kilogram is). Ook bij 10% ongewenst gewichtsverlies in 6 maanden (bijvoorbeeld 7 kilogram als uw gebruikelijke gewicht 70 kilogram is) spreken we van ondervoeding. Het is belangrijk verder gewichtsverlies te voorkomen en liefst weer enkele kilogrammen aan te komen. kilogrammen



Energie

Voeding levert energie en is daarmee de brandstof van het lichaam. De hoeveelheid energie van een voedingsmiddel wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) of in kilojoules (kJ). Energie hebben wij nodig bij alles wat we doen, bijvoorbeeld lopen en fietsen, maar ook bij alles wat er in ons lichaam gebeurt, zoals ademhalen, praten en het kloppen van het hart. De benodigde energie wordt geleverd door koolhydraten en vetten in onze voeding. Eiwitten leveren ook energie, maar worden in het lichaam vooral gebruikt als bouwstof. De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft, is afhankelijk van onder andere lengte, leeftijd, gewicht, geslacht en activiteit. Daarnaast is ook ziekte van invloed op het energieverbruik.

Eiwit

Eiwit is nodig voor de opbouw en instandhouding van de spieren en ons bloed en voor herstel bij wonden. Bij ziekte is eiwit de belangrijkste voedingsstof voor herstel. Als het lichaam onvoldoende energie via de vetten en koolhydraten uit de voeding krijgt, zal eiwit ook gebruikt worden als brandstof. Hierdoor kan de hoeveelheid spiermassa van het lichaam verminderen.

Dieetpreparaten

Soms zijn aanvullende dieetproducten nodig om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Er zijn verschillende producten beschikbaar bij de apotheek of drogist. Dieetpreparaten als drinkvoeding en modules (poeders) kunnen ook nodig zijn. Uw diëtist kan u daarin adviseren en met u kijken of u in aanmerking komt voor vergoeding vanuit de zorgverzekering en worden geleverd door een gespecialiseerde leverancier van dieetpreparaten.

Vloeibare voeding

Vloeibare voeding kan (tijdelijk) nodig zijn tijdens uw ziekte of behandeling, bijvoorbeeld bij het ontstaan van kauw- en slikproblemen of als er vernauwingen zijn in het maagdarmkanaal. Vloeibare voeding is gewone voeding die vloeibaar gemaakt is. Bij sommige mensen is alleen dun vloeibare voeding mogelijk, terwijl anderen ook dik vloeibare voeding goed kunnen gebruiken. Soms worden ook zachte stukjes nog verdragen.

Consistentie

De consistentie van een voeding zegt iets over de dikte ervan. Afhankelijk van de klachten kan een dun vloeibare-, dik vloeibare- of eventueel een gemalen of zachte voeding gebruikt worden. Dun vloeibare voeding zijn dranken zoals vruchtensap, melk, koffie en thee. Dik vloeibare voeding is bijvoorbeeld vla, yoghurt en appelmoes.

Tips bij vloeibare voeding

- Gebruik een blender of staafmixer om de voeding te pureren. Als de voeding te dik blijft, voeg dan meer vocht toe.
- Indien er stukjes, pitjes of zaadjes in de voeding zitten en u liever een gladde consistentie wilt, haal deze er dan uit met behulp van een zeef.
- Bij het vloeibaar maken van de voeding wordt het volume ervan vergroot, omdat er meer vocht wordt toegevoegd. Hierdoor kunt u sneller verzadigd (vol) raken. Verdeel de voeding om die reden goed over de dag en gebruik naast drie hoofdmaaltijden nog minimaal drie tot vier keer iets tussendoor.
- Indien het drinken uit een glas of beker niet mogelijk is, gebruik dan een rietje of drinktuit. Knip het rietje indien nodig zo kort mogelijk af, dan kost het zuigen minder moeite.

Bereidingsinstructies

Vorbereiding

- Was voor de bereiding altijd uw handen met zeep.
- Was groente en fruit onder stromend water.
- Gebruik alleen onbeschadigde voedingsmiddelen.
- Maak gebruik van onbeschadigd en schoon keukengerei.

Bereiding

- Gebruik voor het glad maken van de soep of smoothie een mixer, staafmixer of blender.
- Kleine stukjes, pitjes of zaadjes kunnen met behulp van een zeef worden verwijderd.
- Om de soep of smoothie te verdunnen, kan gebruik gemaakt worden van dun vloeibare dranken, water of bouillon.
- Indien u gebruik maakt van een dieetpreparaat zoals drinkvoeding of een eiwitpreparaat, zorg dan dat de bereide voeding niet kookt vanaf het moment dat u deze toevoegt.

Bewaarinstructies

- Bewaar bereide soepen en smoothies afgedekt in de koelkast (4°C):
 - Smoothies maximaal 24 uur.
 - Soep maximaal 48 uur.
- Soepen kunnen ingevroren worden.
- Roer de bereide soepen en smoothies voor serveren door.

SOEPEN





Romige champignonensoep

INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

1 ui

250 gram champignons

2 eetlepels olijfolie

3 eetlepels crème fraîche

1 eetlepel bloem

350 milliliter groentebouillon

150 gram kipfilet

zout en peper naar smaak

BENODIGDHEDEN

eetlepels

grillpan

keukenweegschaal

maatbeker

messen

pollepel

snijplank

soeppan

staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

- Snipper de ui, veeg de champignons schoon en snijd deze in plakjes.
- Verhit één eetlepel olijfolie in een soeppan en fruit hierin de ui goudbruin.
- Voeg de champignons toe en bak deze 5 minuten mee.
- Roer de crème fraîche door het paddenstoelenmengsel en strooi daarna de bloem eroverheen. Blijf goed doorroeren en zorg dat er geen klontjes achterblijven.
- Schenk de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook.
- Laat de soep zachtjes 10 minuten doorkoken met de deksel op de pan.
- Snijd de kipfilet in stukjes, verhit ondertussen de rest van de olijfolie in de grillpan en bak de kipfilet goudbruin.
- Voeg de stukjes kipfilet toe aan de soep.
- Pureer de soep met een staafmixer.
- Breng de soep op smaak met zout en peper.
- Serveer in een diep bord of soepkom.



Variatiemogelijkheden

- Vervang de kipfilet door blokjes ham.
- Voeg extra kruiden en specerijen toe aan de soep om deze extra op smaak te maken (bijvoorbeeld rozemarijn en peterselie).



VOEDINGSWAARDE

325 kilocalorieën en
23 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

25 minuten



ALLERGENEN

selderij, melk (inclusief lactose),
glutenbevattende granen (tarwe)



Tomaten-crèmesoep met balletjes

INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

½ ui
1 teen knoflook
3 eetlepels olijfolie
150 gram cherrytomaten
300 gram tomatenblokjes (uit blik)
100 milliliter groentebouillon
50 milliliter slagroom
70 gram rundergehakt
1 eetlepel pijnboompitten
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
8 takjes verse basilicum
1 eetlepel crème fraîche
zout en peper naar smaak

BENODIGDHEDEN

eetlepels	pollepel
keukenweeg- schaal	snijplank
maatbeker	soeppan
messen	staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

- Snipper de ui en snijd een teentje knoflook fijn.
- Fruit de ui en knoflook in de soeppan met twee eetlepels olijfolie gedurende 3 minuten.
- Snijd de cherrytomaten in partjes.
- Voeg de tomatenblokjes, cherrytomaten, de bouillon en de slagroom toe aan de soep en laat het geheel voor 10 minuten op laag vuur koken.
- Haal de soep van het vuur en pureer deze tot een glad geheel met de staafmixer.
- Draai balletjes van het gehakt en voeg deze toe aan de soep, verhit de soep nogmaals 10 minuten tegen de kook aan totdat de balletjes gaar zijn.
- Pureer ondertussen de pijnboompitten, Parmezaanse kaas, basilicum en een eetlepel olijfolie tot groene pesto.
- Breng de soep op smaak met zout en peper.
- Serveer in een diep bord of soepkom en garneer met de zelfgemaakte pesto en een eetlepel crème fraîche.



Variatiemogelijkheden

- *U kunt ook gebruik maken van kant-en-klare soepballetjes. Pureer zo nodig de soepballetjes met de soep.*
- *Vervang de slagroom door neutrale drinkvoeding voor extra voedingswaarde.*
- *Voeg voor een pittigere soep een halve rode peper of een scheutje tabasco toe.*
- *Er kan ook kant-en-klare pesto gebruikt worden in plaats van de zelfgemaakte pesto in dit recept.*



VOEDINGSWAARDE

**530 kilocalorieën en
18 gram eiwit**



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

35 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose), noten, selderij



Gebonden kippensoep

INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

25 gram roomboter

2 eetlepels bloem

500 milliliter kippenbouillon

100 gram winterpeen

200 gram kipfilet

1 handje vermicelli

100 milliliter crème fraîche

zout en peper naar smaak

BENODIGDHEDEN

eetlepel

keukenweegschaal

maatbeker

messen

pollepel

snijplank

soeppan

staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

- Smelt in een soeppan de roomboter en meng hier de bloem doorheen tot er een glad mengsel ontstaat.
- Breng de kippenbouillon aan de kook en voeg deze al roerend toe aan het boter- en bloemmengsel. Roer goed zodat er een gladde soep ontstaat.
- Snijd de winterpeen en de kipfilet in stukjes van gewenste grootte.
- Doe de stukjes kipfilet bij de gebonden bouillon en breng aan de kook en laat het ongeveer 20 minuten zachtjes koken.
- Voeg de laatste 10 minuten de vermicelli en de winterpeen toe.
- Pureer de soep met een staafmixer.
- Zet de soep op laag vuur en meng de crème fraîche erdoorheen, zorg dat de soep niet meer kookt.
- Breng de soep op smaak met zout en peper.
- Serveer in een diep bord of soepkom.



Variatiemogelijkheden

- Vervang de vermicelli door 50 gram zilvervliesrijst.
- Als grovere stukjes in de soep wel mogelijk zijn, hoeft u de soep niet te pureren.
- Voeg citroensap en/of fijngehakte peterselie toe om de soep frisser te maken.



VOEDINGSWAARDE

325 kilocalorieën en
19 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

30 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose), glutenbevattende granen (tarwe), kippenei, selderij



Pikante pompoensoep met vegetarisch gehakt



INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

1 teen knoflook

½ ui

2 eetlepels olijfolie

500 gram pompoen

1 wortel

½ rode paprika

600 milliliter groentebouillon

120 gram vegetarisch gehakt

1 theelepel kerriepoeder

zout en peper naar smaak

1 handje geraspte Goudse

48+ kaas

BENODIGDHEDEN

eetlepel

pollepel

keukenweeg-

snijplank

schaal

soeppan

koekenpan

staafmixer

maatbeker

theelepel

messen

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de knoflook fijn en de ui in kleine stukjes.
- Verhit één eetlepel olijfolie in de soeppan en bak de knoflook en ui bruin.
- Snijd ondertussen de pompoen, wortel en paprika in blokjes en doe deze ook in de pan en bak deze voor ongeveer 5 minuten mee.
- Voeg de bouillon toe. Roer dit goed door en laat 15 minuten zachtjes koken tot alles gaar is.
- Verhit de rest van de olijfolie in de koekenpan en bak het vegetarische gehakt met de kerriepoeder totdat het gaar is.
- Voeg het vegetarische gehakt toe aan de soep. U kunt het gehakt ook na het pureren toevoegen.
- Haal de soeppan van het vuur en gebruik een staafmixer om het geheel tot een gladde soep te pureren.
- Breng zo nodig de soep op smaak met zout en peper.
- Serveer in een diep bord of soepkom en garneer met de geraspte kaas.



Variatiemogelijkheden

- Gebruik oude of Parmezaanse kaas in plaats van Goudse 48+ kaas.
- U kunt ook gebruik maken van runder- en/of varkensgehakt.



VOEDINGSWAARDE

250 kilocalorieën en
15 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

35 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose), glutenbevattende granen (tarwe), soja, selderij



Paprikasoep

INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

375 gram Romatomen

1 ui

1 teen knoflook

6 takjes verse basilicum

150 gram gegrilde paprika

(uit pot)

1 eetlepel olijfolie

2 eetlepels tomatenpuree

250 milliliter water

200 milliliter crème fraîche

1 eetlepel paprikapoeder

(mild of pittig)

zout en peper naar smaak

40 gram geraspte Parmezaanse kaas

BENODIGDHEDEN

eetlepels

pollepel

keukenweeg-
schaal

snijplank

soeppan

maatbeker

staafmixer

messen

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de Romatomen, ui en knoflook in stukjes. Haal de basilicumblaadjes van het steeltje en snijd de stelen grof.
- Laat de gegrilde paprika uitlekken.
- Verhit ondertussen de olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook gedurende 2 minuten. Voeg de tomatenpuree toe en bak dit ook 2 minuten mee.
- Voeg vervolgens de tomaten, paprika, de steeltjes van het basilicum en het water toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten op laag vuur koken.
- Voeg de crème fraîche en het paprikapoeder toe en roer goed door.
- Neem de pan van het vuur.
- Doe de helft van de basilicumblaadjes erbij en pureer met een staafmixer tot een gladde soep.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Serveer in een diep bord of soepkom en garneer met geraspte Parmezaanse kaas en de rest van de basilicumblaadjes.



Variatiemogelijkheden

- Voeg (vegetarische) gehaktballetjes of pijnboompitten toe aan de soep. Zo nodig kunt u dit meepureren.
- Vervang (een deel) van de paprikapoeder door gerookte paprikapoeder voor een pittigere smaak.



VOEDINGSWAARDE

530 kilocalorieën en
14 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

30 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)



Snelle erwtensoep

INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

300 gram doperwtten (diepvries)

500 milliliter groentebouillon

1 middelgrote aardappel

1 prei

½ winterpeen

½ knolselderij

2 kleine rookworsten

100 milliliter kookroom

(Soja Cuisine)

zout en peper naar smaak

BENODIGDHEDEN

keukenweegschaal

maatbeker

messen

pollepel

snijplank

soeppan

staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

- Breng de doperwtten met de groentebouillon al roerend aan de kook.
- Kook de doperwtten in circa 15 minuten gaar.
- Schil en was de aardappel, prei, winterpeen en de knolselderij en snijd in grove stukken.
- Pureer met de staafmixer de doperwtten zo fijn mogelijk en breng de soep weer aan de kook
- Voeg de aardappel, prei, winterpeen en knolselderij toe en kook de soep nog circa 10 minuten.
- Snijd de rookworst in plakjes en voeg ze de laatste 5 minuten samen met de kookroom toe.
- Breng de soep op smaak met zout en peper.
- Serveer in een diep bord of soepkom.



Variatiemogelijkheden

- Voeg spekreepjes toe.
- Als grovere stukjes in de soep niet mogelijk zijn, pureer dan de soep met de groenten en de rookworst (zonder vel).



VOEDINGSWAARDE

565 kilocalorieën en
28 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

30 minuten



ALLERGENEN

selderij, soja



Linzensoep

INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

2 zoete aardappels

1 teen knoflook

1 eetlepel olijfolie

2 tomaten

350 milliliter water

300 gram linzen uit blik

60 milliliter kookroom

(Soja Cuisine)

1 eetlepel paprikapoeder

1 theetlepel komijnpoeder

zout en peper naar smaak

BENODIGDHEDEN

eetlepels

keukenweegschaal

maatbeker

messen

pollepel

snijplank

soeppan

staafmixer

theelepel

BEREIDINGSWIJZE

- Schil de zoete aardappels en snijd deze in kleine stukjes, snijd of pers de knoflook.
- Verhit de olijfolie in een soeppan en bak de zoete aardappel 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de knoflook toe en fruit deze nog enkele minuten mee.
- Snijd ondertussen de tomaten in partjes. Voeg de tomatenpartjes en het water toe aan de pan en breng het geheel aan de kook.
- Laat de soep op laag vuur 10 minuten koken. Voeg in de laatste 2 minuten de linzen, 60 milliliter kookroom, paprikapoeder en komijnpoeder toe en laat op laag vuur meekoken.
- Pureer de soep glad met een staafmixer.
- Breng de soep op smaak met zout en peper.
- Serveer in een diep bord of soepkom en garneer met een extra eetlepel kookroom.



Variatiemogelijkheden

- Voor meer groenten kunt u stukjes wortel en bleekselderij toevoegen en zo nodig meepureren.



VOEDINGSWAARDE

365 kilocalorieën en
15 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

20 minuten



ALLERGENEN

soja



Broccolisoep

INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

3 handjes ongezouten
cashewnoten

2 middelgrote kruimige
aardappels

300 milliliter groentebouillon

1 ui

400 gram broccoli

150 milliliter kookroom

(Soja Cuisine)

6 blaadjes basilicum

zout en peper naar smaak

BENODIGDHEDEN

keukenweegschaal

maatbeker

messen

pollepel

snijplank

soeppan

staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

- Giet kokend water over de cashewnoten en laat ze 2 uur weken.
- Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
- Breng de groentebouillon aan de kook.
- Snipper de ui en snijd de broccoli in stukken en roosjes.
- Voeg de aardappel, ui en broccoli toe aan de bouillon en kook dit in ongeveer 12 minuten gaar.
- Neem de pan van het vuur, voeg de kookroom, basilicumblaadjes en de uitgelekte cashewnoten toe.
- Pureer de soep naar gewenste consistentie.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Serveer in een diep bord of soepkom.



Variatiemogelijkheden

- Als de soep te dik is, kan extra bouillon of water worden toegevoegd.
- Voeg stukjes kip of tofu toe aan de soep.
- Lekker met geraspte kaas.



VOEDINGSWAARDE

500 kilocalorieën en
15 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

20 minuten
(exclusief 2 uur
weken van de noten)



ALLERGENEN

noten, selderij, soja



Gouden soep

INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

200 gram kikkererwten (uit blik)

1 eetlepel kurkuma

komijnpoeder naar smaak

paprikapoeder naar smaak

zout en peper naar smaak

½ ui

1 teen knoflook

400 gram bloemkool

3 eetlepels olijfolie

100 gram cashewnoten

500 milliliter groentebouillon

citroensap

BENODIGDHEDEN

bakpapier *messen*

bakplaat *oven*

eetlepels *pollepel*

keukenweeg- *snijplank*

schaal *soeppan*

maatbeker *staafmixer*

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 170 graden.
- Spoel de kikkererwten af en verspreid ze op een bakplaat met bakpapier.
- Bestrooi de kikkererwten met een kruidenmengsel gemaakt van een deel van de kurkuma, komijn, paprikapoeder, zout en peper.
- Besprenkel de kikkererwten met één eetlepel olijfolie, meng het geheel goed door elkaar en bak de kikkererwten dan 30 tot 40 minuten in de voorverwarmde oven totdat ze knapperig zijn.
- Snijd de ui en knoflook fijn. Snijd de bloemkool in grove stukken.
- Verwarm de olie in een soeppan en bak de ui, knoflook, bloemkool en cashewnoten. Breng op smaak met de rest van de kurkuma en zout en peper. Bak dit 10 minuten.
- Voeg de groentebouillon toe en laat de soep koken tot het geheel zacht is.
- Voeg een scheutje citroensap toe.
- Pureer de soep met een staafmixer.
- Serveer in een diep bord of soepkom en voeg de kikkererwten toe.



Variatiemogelijkheden

- *Dit gerecht is heel geschikt om te experimenteren met andere kruiden.*
- *Indien de kikkererwten te hard zijn, voeg deze dan (zonder af te bakken) toe aan de soep en pureer ze mee.*
- *U kunt de kikkererwten ook uit de soep laten, voeg dan een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

**555 kilocalorieën en
22 gram eiwit**



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

50 minuten



ALLERGENEN

noten



Koude bietensoep (met eiwitpreparaat)



INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

2 grote rauwe bieten

500 milliliter water

1 citroen

1 komkommer

200 milliliter kookroom

(Soja Cuisine)

60 milliliter vloeibaar eiwitpreparaat (PROSource Plus neutraal)

verse dille (naar smaak)

BENODIGDHEDEN

citruspers

maatbeker

mes

pollepel

snijplank

soeppan

staafmixer of blender

BEREIDINGSWIJZE

- Schil de bieten, snijd ze in grove stukken en kook ze gaar in ruim water (ongeveer 10 minuten).
- Giet de bieten af en laat ze afkoelen.
- Pers de citroen uit.
- Doe de bieten samen met de kookroom, het eiwitpreparaat, de komkommer en de verse dille in een blender of staafmixer.
- Voeg citroensap naar smaak toe.
- Serveer in een diep bord of soepkom met een eetlepel kookroom.



Variatiemogelijkheden

- Voeg amandelschaafsels toe.



VOEDINGSWAARDE

315 kilocalorieën en
19 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

20 minuten



ALLERGENEN

soja



Pindasoep (met drinkvoeding)

INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

2 teentjes knoflook

150 gram kipfilet

1 eetlepel olijfolie

200 gram Thaise roerbakgroente

700 milliliter kippenbouillon

50 gram taugé

50 gram pindakaas

1 eetlepel ketjap of sojasaus

125 milliliter geconcentreerde

drinkvoeding neutraal

(Nutridrink Compact neutraal)

zout en peper naar smaak

BENODIGDHEDEN

eetlepels

keukenweegschaal

maatbeker

mes

pollepel

snijplank

soeppan

staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

- Pel en snipper de knoflook.
- Snijd de kipfilet in reepjes.
- Verhit olie in een soeppan. Fruit de knoflook en bak vervolgens in dezelfde pan de kipfilet goudbruin.
- Voeg de Thaise roerbakgroente toe en laat ze enkele minuten meebakken.
- Voeg de kippenbouillon toe en laat het geheel 5 minuten koken.
- Blancheer ondertussen de taugé door deze kort onder te dompelen in kokend water.
- Voeg de pindakaas en ketjap of sojasaus toe en kook dit nog 2 minuten mee.
- Haal de pan van het vuur en voeg de drinkvoeding toe. Let op dat de drinkvoeding niet meekookt.
- Breng de soep verder op smaak met zout en peper.
- Serveer in een diep bord of soepkom met geblancheerde taugé.



Variatiemogelijkheden

- Taugé kan ook weggelaten of gepureerd worden als u een glad vloeibare soep wilt.
- Indien u een pittigere soep wilt, kan een spaanse peper worden toegevoegd.



VOEDINGSWAARDE

410 kilocalorieën en
30 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

30 minuten



ALLERGENEN

selderij, soja, glutenbevattende
granen (tarwe) melk (inclusief
lactose), pinda en noten



Vissoep (met drinkvoeding)

INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

500 milliliter visbouillon

100 gram winterpeen

25 gram prei

1 kleine aardappel

2 eetlepels olijfolie

200 gram kabeljauwfilet

50 milliliter geconcentreerde

drinkvoeding neutraal

(Nutridrink Compact neutraal)

zout en peper naar smaak

BENODIGDHEDEN

eetlepel

keukenweegschaal

maatbeker

mes

pollepel

snijplank

soeppan

staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

- Breng 500 milliliter visbouillon aan de kook.
- Schil en snijd ondertussen de winterpeen, prei en aardappel in grove stukken.
- Snijd de kabeljauwfilet in stukjes.
- Voeg de gesneden groente en aardappel met de olijfolie en de kabeljauwfilet toe aan de bouillon.
- Laat 15 minuten koken.
- Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.
- Voeg de drinkvoeding toe (let op dat de drinkvoeding niet meekookt, het mag wel verwarmd worden).
- Breng de soep op smaak met zout en peper.
- Serveer in een diep bord of soepkom.



Variatiemogelijkheden

- Indien u een zoetzure smaak wilt, kunt u pastasaus of chilisaus toevoegen.
- Vervang de groente door bijvoorbeeld sperziebonen, doperwten of paprika.
- Voeg extra drinkvoeding toe naar smaak.
- Voeg andere vissoorten of gemengde soorten vis toe.



VOEDINGSWAARDE

190 kilocalorieën en
16 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

30 minuten



ALLERGENEN

vis, schaal- en schelpdieren, selderij



Mexicaanse bonensoep

INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

1 rode ui
 1 teen knoflook
 2 rode paprika's
 1 eetlepel olijfolie
 300 milliliter groentebouillon
 150 gram tomatenblokjes
 (uit blik)
 120 gram mais (uit blik)
 200 gram kidneybonen (uit blik)
 150 gram soepballetjes
 2 theelepels paprikapoeder
 zout en peper naar smaak

BENODIGDHEDEN

theelepel	mes
eetlepel	pollepel
keukenweeg- schaal	snijplank
maatbeker	soeppan
	staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

- Snipper de ui en knoflook en snijd de paprika's in stukjes.
- Verhit de olie in een soeppan, bak de ui en knoflook op laag vuur.
- Voeg de stukjes paprika toe en laat deze meebakken.
- Voeg hierna de groentebouillon toe. Breng het geheel aan de kook.
- Voeg de tomatenblokjes, mais en kidneybonen toe en laat deze 10 minuten meekoken.
- Haal de soep van het vuur en pureer de soep tot een glad geheel met een staafmixer.
- Voeg de soepballetjes en paprikapoeder toe en laat het geheel 10 minuten pruttelen.
- Breng de soep op smaak met zout en peper.
- Serveer in een diep bord of soepkom.



Variatiemogelijkheden

- Voeg een ½ rode peper toe voor een pittigere soep.
- Als u een soep zonder stukjes wilt, pureer dan ook de soepballetjes mee.



VOEDINGSWAARDE
**325 kilocalorieën en
 20 gram eiwit**



CONSISTENTIE
dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD
25 minuten



ALLERGENEN
**selderij, soja en glutenbevattende
 granen (tarwe)**



Aziatische soep met kipfilet

INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

1 stengel citroengras

2 centimeter gember

200 gram winterpeen

180 gram pompoen

500 milliliter groentebouillon

80 gram gedroogde rode linzen

100 gram kipfilet

1 eetlepel olijfolie

zout en peper naar smaak

BENODIGDHEDEN

eetlepel

grillpan

keukenweegschaal

maatbeker

mes

pollepel

snijplank

soeppan

staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

- Kneus met de achterkant van een mes de stengel citroengras en snijd in 3 stukken.
- Schil en rasp de gember. Snijd de winterpeen en pompoen in grove stukken.
- Breng de bouillon aan de kook en voeg het citroengras, de linzen, winterpeen, gember en pompoen toe. Laat het 20 minuten koken op middelhoog vuur tot alles zacht is.
- Snijd ondertussen de kipfilet in reepjes en grill deze in een grillpan met olie goudbruin.
- Neem de soeppan van het vuur en verwijder het citroengras.
- Pureer de soep met een staafmixer en voeg peper en zout toe naar smaak.
- Voeg de gegrilde kipfilet toe.
- Serveer in een diep bord of soepkom.



Variatiemogelijkheden

- De kipfilet kan als reepjes toegevoegd worden of meegenomen met pureren.
- De kipfilet kan ook meegekookt worden en als zachte stukjes pulled chicken in de soep verwerkt worden.



VOEDINGSWAARDE

280 kilocalorieën en
22 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

40 minuten



ALLERGENEN

selderij



Marokaanse soep met tomaat en kikkererwten



INGREDIËNTEN

(2 soepkommen van 250 milliliter)

- 1 ui
- ½ spaanse peper
- 2 takjes koriander, bladselderij en peterselie
- 1 stuk wortel
- 100 gram bleekselderij
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels tomatenpuree
- ½ theelepel gemberpoeder
- 50 gram linzen (uit blik)
- 85 gram kikkererwten (uit blik)
- 300 gram tomatenblokjes (uit blik)
- 500 milliliter water
- 20 gram vermicelli
- zout en peper naar smaak
- 2 eetlepels pompoenpitten

BENODIGDHEDEN

- | | |
|--------------------|-------------------|
| <u>eetlepels</u> | <u>pollepel</u> |
| <u>keukenweeg-</u> | <u>snijplank</u> |
| <u>schaal</u> | <u>soeppan</u> |
| <u>maatbeker</u> | <u>staafmixer</u> |
| <u>mes</u> | <u>theelepel</u> |

BEREIDINGSWIJZE

- Snipper de ui en snijd de spaanse peper fijn.
- Hak de koriander, bladselderij en peterselie fijn.
- Snijd de wortel en bleekselderij grove stukken.
- Verhit olie in een soeppan en fruit de ui.
- Voeg vervolgens de bleekselderij, spaanse peper, tomatenpuree en het gemberpoeder toe en verhit dit 3 minuten.
- Voeg de linzen, kikkererwten, tomatenblokjes en wortel toe.
- Voeg het water al roerend toe en laat het geheel 15 minuten op laag vuur koken.
- Voeg de vermicelli toe en laat de soep doorkoken tot alle ingrediënten zacht zijn.
- Haal de soep van het vuur en pureer deze met een staafmixer.
- Voeg peper en zout naar smaak toe.
- Serveer in een diep bord of soepkom met de pompoenpitten.



Variatiemogelijkheden

- Indien u de soep te pittig vindt, laat de spaanse peper dan weg.
- Laat de pompoenpitten weg indien u last heeft van harde stukjes.



VOEDINGSWAARDE
415 kilocalorieën en
17 gram eiwit



CONSISTENTIE
dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD
50 minuten



ALLERGENEN
selderij

SMOOTHIES



SMOOTHIES OP FRUITBASIS





Banaan-dadel-pindakaassmoothie

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

1 banaan

150 milliliter volle melk

5 dadels (zonder pit)

1 ½ eetlepel haverhout

1 eetlepel pindakaas zonder stukjes

snuffje kaneel

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepels

maatbeker

mes

BEREIDINGSWIJZE

- Pel de banaan en snijd deze in grove stukken.
- Voeg alle ingrediënten in 1 keer toe aan de blender. De volgorde hiervan maakt niet uit.
- Start de blender en wacht 90 seconden tot er een glad geheel ontstaat.
- Schenk het in een glas.



Variatiemogelijkheden

- Vervang de pindakaas door amandelpasta.
- Heeft u liever een smoothie die dikker is? Voeg dan volle kwark naar wens toe.
- Vervang de volle melk door soja-, kokos- of amandelmelk.
- Voeg een eiwitpreparaat toe.



VOEDINGSWAARDE

450 kilocalorieën en
13 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose), pinda en noten,
glutenbevattende granen (haver)



Avocado-lemon curd

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

1 avocado

150 milliliter volle kwark

1½ eetlepel lemoncurd

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepel

maatbeker

mes

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Lepel de avocado uit en snijd deze in blokjes.
- Voeg alle ingrediënten in 1 keer toe aan de blender. De volgorde hiervan maakt niet uit.
- Start de blender en wacht 90 seconden tot er een glad geheel ontstaat.
- Schenk het in een glas.



Variatiemogelijkheden

- Vervang de volle kwark door citroenkwark om de smoothie nog frisser te maken.
- Heeft u liever een smoothie met een dunnere consistentie? Voeg dan volle melk of drinkvoeding toe.
- Vervang de volle kwark voor sojayoghurt (Alpro eiwitrijke 'go on' yoghurt) of kokosroom.
- Voeg een eiwitpreparaat toe.



VOEDINGSWAARDE

575 kilocalorieën en
14 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose) en kippenei



Mango-spinaziemix

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

½ banaan

¼ komkommer

½ mango

limoensap van 1 schijffe limoen

1 centimeter gember

30 gram rauwe spinazie

150 milliliter volle yoghurt

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

citruspers

maatbeker

mes

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Pel de banaan en schil de komkommer en mango, snijd dit alles in stukken en doe dit in de blender.
- Voeg het limoensap toe.
- Voeg vervolgens de gember, spinazie en volle yoghurt toe.
- Start de blender en wacht 90 seconden tot er een glad geheel ontstaat.
- Schenk het in een glas.



Variatiemogelijkheden

- Heeft u liever een smoothie met een dunnere consistentie? Voeg dan volle melk of drinkvoeding naar wens toe aan het geheel.
- Vervang de volle kwark door de sojayoghurt (Alpro eiwitrijke 'go on' yoghurt) of kokosroom.
- Voeg een eiwitpreparaat toe.



VOEDINGSWAARDE

305 kilocalorieën en
10 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)



Kokos-mangosmoothie met havermout

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

1 banaan

½ mango

1 eetlepel gedroogde kokos

3 eetlepels havermout

150 milliliter volle melk

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepels

maatbeker

mes

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Pel de banaan, schil de mango, snijd deze beide in grove stukken en doe ze in de blender.
- Voeg de kokos en havermout toe.
- Voeg vervolgens de volle melk toe.
- Start de blender en wacht 90 seconden tot er een glad geheel ontstaat.
- Schenk het in een glas.



Variatiemogelijkheden

- Voeg naar smaak ook nog wat kokosmelk toe bij de laatste stap.
- Heeft u liever een smoothie met een dikkere consistentie? Vervang dan de volle melk door eiwitrijke yoghurt (Skyr of Alpro eiwitrijke 'go on' yoghurt).
- Voeg een eiwitpreparaat toe.



VOEDINGSWAARDE

370 kilocalorieën en
9 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose), glutenbevattende granen (haver)



Blauwe bes-eiwitbommetje

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

*1 eetlepel diepvries frambozen
(half ontdooit)*

*1 eetlepel diepvries blauwe bessen
(half ontdooit)*

120 gram kwark naturel

50 milliliter volle melk

1 eetlepel haverhout fijne vlokken

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepels

maatbeker

BEREIDINGSWIJZE

- Haal 45 minuten voor de bereiding de frambozen en blauwe bessen uit de diepvries. Leg deze afgedekt op het aanrecht en vang het dooivocht op. Laat ze gedurende 45 minuten ontdooien.
- Nadat de blauwe bessen en frambozen licht ontdooid zijn, doet u ze in de blender.
- Voeg vervolgens de kwark, melk en de fijne haverhout vlokken toe.
- Mix dit 60 seconde lang tot een glad geheel.
- Schenk het in een glas.
- Om een glad vloeibare consistentie te krijgen is het noodzakelijk om deze smoothie te zeven.



Variatiemogelijkheden

- *Vervang voor een zoetere smaak de naturel kwark voor een kwark met vanillesmaak.*
- *Wilt u liever een koude frisse smoothie? Gebruik dan de bevroren frambozen en blauwe bessen!*
- *Voeg naar wens een scheutje volle melk toe om de smoothie dunner te maken. Dit kan ook bijvoorbeeld met drinkvoeding (Nutridrink Compact Protein rode vruchten).*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

**220 kilocalorieën en
18 gram eiwit**



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

10 minuten



ALLERGENEN

**melk (inclusief lactose), glutenbevattende granen
(haver)**



Drie-lagen-smoothie

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

1 avocado

150 milliliter kwark naturel

100 gram mango

50 gram aardbeien

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepel

keukenweegschaal

maatbeker

mes

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Lepel de avocado uit, snijd deze fijn in blokjes.
- Doe de avocado en $\frac{1}{3}$ van de kwark in de blender. Mix dit tot een glad geheel en schenk het als eerste laag in het glas.
- Spoel de blender om.
- Doe de mango stukjes en $\frac{1}{3}$ van de kwark in de blender. Mix dit tot een glad geheel en schenk het als tweede laag in het glas.
- Spoel de blender om.
- Doe de aardbeien en de overige kwark in de blender. Mix dit tot een glad geheel en schenk het als derde en laatste laag in het glas.
- Om een glad vloeibare consistentie te krijgen is het noodzakelijk om deze smoothie te zeven.



Variatiemogelijkheden

- *Is het nog niet het seizoen voor aardbeien of mango's? Gebruik dan de verpakte diepvriesvarianten!*
- *Wilt u een frissere smaak? Vervang dan de aardbeien door frambozen.*
- *Heeft u liever een smoothie met een dunnere consistentie? Voeg dan volle melk of drinkvoeding naar wens toe aan het geheel.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

490 kilocalorieën en
20 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

15 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)



Zomerse kokos-ananassmoothie (met drinkvoeding)

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

100 gram verse ananas

50 milliliter kokosmelk

4 munt blaadjes

125 milliliter Compacte

drinkvoeding neutraal

(Nutridrink Compact neutraal)

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

keukenweegschaal

maatbeker

mes

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Ontdoe de ananas van de schil. Snijd de ananas in stukjes en doe deze in de blender.
- Voeg vervolgens de kokosmelk en de blaadjes munt toe. Mix dit tot een glad geheel.
- Voeg als laatste de drinkvoeding toe en mix nog 30 seconden.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u een meer tropische smaak? Voeg dan meer kokosmelk toe.*
- *Indien u niet van kokosmelk houdt, vervang dan deze door volle melk, sojamelk of amandelmelk.*
- *Voor een frissere smaak kunt u de kokosmelk vervangen door karnemelk.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

400 kilocalorieën en
13 gram eiwit



CONSISTENTIE

dun vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)



Passievruchtsmoothie (met eiwitpreparaat)

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

75 milliliter volle kwark

1 eetlepel haverzemelen

2 eetlepels eiwitpreparaat in
poedervorm (Whey Proteïne)

1 citroen

½ banaan

1 passievrucht

75 milliliter volle melk

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepels

maatbeker

mes

rasp

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Voeg de volle kwark, haverzemelen en het eiwitpoeder toe aan de blender en mix deze tot een glad geheel.
- Rasp de helft van de citroen. Voeg dit toe aan de blender.
- Voeg vervolgens de banaan toe.
- Snijd de passievrucht in tweeën en voeg het vruchtvlies samen met de melk toe aan de blender.
- Mix de smoothie tot een glad geheel.
- Serveer in een glas.
- Om een glad vloeibare consistentie te krijgen is het noodzakelijk om deze smoothie te zeven.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u een frissere smaak? Voeg dan meer citroenrasp toe.*
- *Heeft u liever een smoothie met een dunnere consistentie? Voeg dan extra melk toe naar wens.*
- *Vervang de volle kwark door de Alpro eiwitrijke 'go on' yoghurt of kokosroom.*
- *Vervang de volle melk voor soja-, kokos- of amandelmelk.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

310 kilocalorieën en
16 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose), kippenei, glutenbevattende granen (haver)



Granaatappel-mangomix

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

1 granaatappel

½ mango

50 gram vanille roomijs

75 gram eiwitrijke yoghurt (Skyr)

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

keukenweegschaal

mes

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de granaatappel doormidden en doe het vruchtvlees in de blender.
- Schil de mango en snijd deze in tweeën. Voeg deze toe aan de blender.
- Voeg vervolgens het vanille-roomijs en de eiwitrijke yoghurt toe en mix deze tot een egaal geheel.
- Serveer in een glas.
- Om een glad vloeibare consistentie te krijgen is het noodzakelijk om dit smoothie te zeven.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u een zoetere smaak? Voeg dan extra aardbeien toe aan het geheel.*
- *Heeft u liever een shake die dunner is? Voeg dan extra melk toe naar wens.*
- *Vervang het roomijs door eiwitrijke sojayoghurt (Alpro eiwitrijke 'go on' yoghurt) of kokosroom.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE
360 kilocalorieën en
12 gram eiwit



CONSISTENTIE
dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD
5 minuten



ALLERGENEN
melk (inclusief lactose), kippenei



Fruity trio

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

1 schijf ananas

1 kiwi

½ peer

100 milliliter eiwitrijke yoghurt
(Skyr)

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

maatbeker

mes

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Schil de ananas, kiwi en peer en snijd ze in stukken.
- Voeg de ananas, kiwi, peer en yoghurt samen in de blender en mix dit tot een glad geheel.
- Serveer in een glas.
- Om een glad vloeibare consistentie te krijgen is het noodzakelijk om deze smoothie te zeven.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u een frissere smaak? Voeg dan meer ananas toe.*
- *Heeft u liever een shake met een dunnere consistentie? Voeg dan extra melk of neutrale drinkvoeding naar wens toe.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

230 kilocalorieën en
12 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)



Framboos-bramenshake (met drinkvoeding)

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

citroensap van 1 citroen

1 theelepel citroenrasp

½ flesje drinkvoeding aardbei

*(Nutridrink Compact Protein
aardbei)*

*50 milliliter eiwitrijke yoghurt
(Skyr)*

100 gram frambozen (diepvries)

100 gram bramen (diepvries)

15 milliliter frambozen siroop

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

keukenweegschaal

maatbeker

rasp

BEREIDINGSWIJZE

- Voeg het citroensap, de citroenrasp, drinkvoeding en yoghurt toe aan de blender en mix dit tot een egaal geheel.
- Voeg het diepvriesfruit toe aan de blender en mix het tot een egaal geheel.
- Voeg naar smaak frambozensiroop toe.
- Serveer in een glas.
- Om een glad vloeibare consistentie te krijgen is het noodzakelijk om deze smoothie te zeven.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u een frissere smaak? Voeg dan nog citroenijs of citroenkward toe.*
- *Heeft u liever een shake met een dunnere consistentie? Voeg dan extra melk of vruchtensap naar wens toe.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

**390 kilocalorieën en
11 gram eiwit**



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)



Berry-cashew-mix

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

50 gram rood fruitmix diepvries

1 theelepel lijnzaad

1 theelepel chiazaad

1 handje cashewnoten

1 theelepel limoensap

1 eetlepel volle kwark

100 milliliter volle melk

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepel

keukenweegschaal

maatbeker

snijplank

theelepels

BEREIDINGSWIJZE

- Voeg het (bevoren) fruit, lijnzaad, chiazaad, de cashewnoten, het limoensap en de kwark in de blender en mix dit tot een gladde structuur.
- Voeg vervolgens de melk toe tot de gewenste dikte.
- Mix het geheel met de blender.
- Serveer in een glas.
- Om een glad vloeibare consistentie te krijgen is het noodzakelijk om deze smoothie te zeven.



Variatiemogelijkheden

- *Zin in een koude smoothie? Gebruik het fruit bevroren.*
- *Chiazaad te overheersend? Vervang dit door havermost of voeg een extra theelepel lijnzaad toe.*
- *Indien u geen melkproducten kunt verdragen, vervang dan de kwark voor Alpro eiwitrijke 'go on' yoghurt of kokosroom.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE
300 kilocalorieën en
13 gram eiwit



CONSISTENTIE
dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD
10 minuten



ALLERGENEN
melk (inclusief lactose), noten



Abricots smoothie

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

2 abrikozen

½ appel

½ centimeter gember

½ banaan

4 blaadjes munt

2 eetlepels eiwitrijke yoghurt
(Skyr)

100 milliliter volle melk

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepel

maatbeker

messen

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Schil en ontpit de abrikozen.
- Schil en snijd de appel, gember en banaan in stukjes.
- Doe het fruit, de munt en de gember in de blender en mix dit twee minuten.
- Voeg de yoghurt en melk toe en mix dit tot het een geheel is.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- Voeg eventueel meer volle melk toe om de smoothie dunner te maken.
- Wilt u een intensere smaak? Vervang dan de melk voor bananenijs of chocoladeijs.
- Heeft u liever een smoothie met een dikkere consistentie? Voeg dan extra yoghurt of kwark naar wens toe aan het geheel.
- Voeg een eiwitpreparaat toe.



VOEDINGSWAARDE
200 kilocalorieën en
10 gram eiwit



CONSISTENTIE
dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD
5 minuten



ALLERGENEN
melk (inclusief lactose)



Orange mix

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

1 schijf ananas

½ mango

1 handje gepelde amandelen

100 milliliter sinaasappelsap

2 eetlepels volle kwark

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepels

maatbeker

mes

snijplank

vijzel

BEREIDINGSWIJZE

- Verwijder de schil van de ananas en snijd hem in stukjes.
- Snijd de mango in grove stukken.
- Maal de amandelen fijn in een vijzel en doe dit samen met het sinaasappelsap in de blender.
- Voeg de ananas, mango en de kwark toe en mix tot een glad geheel.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- Voeg meer water toe om de smoothie wat minder dik te maken.
- Vervang de mango en ananas door twee andere fruitsoorten naar keuze.
- Vervang de amandelen door andere notensoorten naar keuze.
- Voeg een eiwitpreparaat toe.



VOEDINGSWAARDE
405 kilocalorieën en
12 gram eiwit



CONSISTENTIE
dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD
10 minuten



ALLERGENEN
melk (inclusief lactose), noten



Strawberry-after eight

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

50 gram aardbeien

4 blaadjes munt

1 theelepel cacao-poeder

½ zakje vanillesuiker

3 eetlepels volle kwark

150 milliliter volle melk

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepel

keukenweegschaal

maatbeker

theelepel

BEREIDINGSWIJZE

- Ontkroon de aardbeien.
- Doe de aardbeien, munt, cacao-poeder en vanillesuiker in de blender en mix tot een geheel.
- Voeg vervolgens de kwark en melk toe en mix tot een glad geheel.
- Serveer in een glas.
- Om een glad vloeibare consistentie te krijgen is het noodzakelijk om deze smoothie te zeven.



Variatiemogelijkheden

- Vervang de cacao-poeder door gesmolten chocolade.
- Vervang de aardbeien door ananas. Ananas en chocolade is een goede smaakcombinatie!
- Heeft u liever een dikkere shake? Vervang dan de cacao-poeder voor gesmolten chocolade en voeg extra volle kwark toe.
- Voeg een eiwitpreparaat toe.



VOEDINGSWAARDE

150 kilocalorieën en
11 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)

SMOOTHIES OP GROENTEBASIS





Gazpacho

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

½ courgette

½ rode paprika

1 tomaat

100 milliliter tomatensap

70 gram tomatenpuree

60 gram kwark

25 gram gepelde amandelen

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

maatbeker

mes

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de courgette, rode paprika en de tomaat in stukken en doe deze samen met de andere ingrediënten in de blender.
- Start de blender en wacht 90 seconden tot er een glad geheel ontstaat.
- Schenk het in een glas.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u een intensere smaak? Vervang het potje tomatenpuree door een half potje tomatenpuree en een deel gedroogde tomaten.*
- *Bak de courgette voordat deze de smoothie in gaat, zodat de smaak beter naar voren komt.*
- *Heeft u liever een smoothie met een dunnere consistentie? Voeg dan volle melk of drinkvoeding naar keuze toe aan het geheel.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE
310 kilocalorieën en
13 gram eiwit



CONSISTENTIE
dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD
5 minuten



ALLERGENEN
melk (inclusief lactose), noten



Frisse spinazie-appel blend

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

1 appel

½ limoen of citroen

½ centimeter gember

100 gram rauwe verse spinazie

100 gram vanillekwark

50 gram roomijs

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

keukenweegschaal

maatbeker

messen

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de appel in kleine blokjes.
- Pers een halve limoen uit en vang het sap op.
- Schil de gember en snijd het ragfijn.
- Doe de spinazie, appel, gember, het limoensap en de kwark in de blender. Mix dit tot een glad geheel.
- Voeg als laatste het ijs toe en mix dit met de blender tot een zacht en glad geheel.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u een frissere smaak? Voeg dan een extra appel toe en gebruik geen spinazie. Daarnaast kunt u ook het roomijs vervangen door citroenijs.*
- *Heeft u liever een dunnere smoothie? Voeg dan volle melk of drinkvoeding naar wens toe aan het geheel.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

305 kilocalorieën en
12 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

7 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose), kippenei



Winterse boerenkoolshake

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

2 stengels bleekselderij

1 banaan

150 gram verse of

diepvriesboerenkool

100 milliliter volle melk

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

keukenweegschaal

maatbeker

mes

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de stengels bleekselderij en banaan in stukken. Doe deze in de blender.
- Voeg de boerenkool en melk toe en mix tot een glad geheel.
- Serveer in een glas.
- Om een glad vloeibare consistentie te krijgen is het noodzakelijk om deze smoothie te zeven.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u een meer hartige smaak? Vervang dan de melk door crème fraîche.*
- *Indien u niet van bleekselderij houdt, vervang deze door extra boerenkool.*
- *Heeft u liever een smoothie met een dikkere consistentie? Voeg dan kokosroom of Alpro eiwitrijke 'go on' yoghurt naar wens toe aan het geheel.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

280 kilocalorieën en
12 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)



Sparkling kale (met eiwitpreparaat)

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

½ avocado

50 gram boerenkool

50 gram komkommer

1 theelepel lijnzaad

100 milliliter bruiswater

2 eetlepels eiwitpreparaat

(Resource Protein Powder)

1 theelepel limoensap

1 centimeter gember

1 theelepel honing

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepel

maatbeker

messen

rasp

snijplank

theelepels

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de avocado doormidden en lepel één helft uit en doe deze samen met de boerenkool in de blender.
- Schil de komkommer en voeg deze samen met het lijnzaad en bruiswater toe. Mix dit tot een glad geheel.
- Voeg het eiwitpoeder toe en mix dit nog even kort zodat het goed gemengd is.
- Schenk het geheel in een glas.
- Schil en rasp de gember.
- Mix vervolgens het limoensap met de gember en honing en schenk dit als tweede laag op de smoothie.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u een frissere smaak? Voeg extra citroensap toe!*
- *Voeg dan extra kokosroom of slagroom naar wens toe aan het geheel.*
- *Vervang het lijnzaad door noten. Let op dat u de noten eerst goed fijnmaakt zodat de smoothie geen harde stukjes bevat. Dit kan met een vijzel.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

**325 kilocalorieën en
10 gram eiwit**



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)



Rood bommetje

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

1 handje rozijnen

20 gram aardbeien

50 gram rode bieten

1 handje cashewnoten

40 gram eiwitrijke yoghurt (Skyr)

1 blaadje munt

100 milliliter veenbessensap

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

keukenweegschaal

maatbeker

BEREIDINGSWIJZE

- Wel de rozijnen in warm water.
- Ontkroon de aardbeien.
- Kook de bieten als deze nog niet zijn voorgekookt.
- Doe de aardbeien, rozijnen, rode bieten, cashewnoten, yoghurt, munt en het veenbessensap in de blender en mix het geheel tot een egale smoothie.
- Serveer in een glas.
- Om een glad vloeibare consistentie te krijgen is het noodzakelijk om deze smoothie te zeven.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u een zoetere smaak? Vervang dan de rozijnen voor gedroogde cranberries.*
- *Voeg een scheutje limoen- of citroensap toe voor een frissere smoothie.*
- *Voeg melk toe voor een dunnere smoothie.*
- *Vervang de eiwitrijke yoghurt door sojayoghurt (Alpro eiwitrijke 'go on' yoghurt) of kokosroom.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE
325 kilocalorieën en
11 gram eiwit



CONSISTENTIE
dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD
10 minuten



ALLERGENEN
melk (inclusief lactose), noten



Nederlandse tropische mix

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

1 schijf ananas

80 gram diepvries boerenkool

100 milliliter volle melk

1 eetlepel lijnzaad

2 gedroogde abrikozen

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepel

maatbeker

mes

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de ananas in kleine stukjes
- Doe de boerenkool, ananas, melk, het lijnzaad en de abrikozen in de blender.
- Mix het goed tot een gladde smoothie.
- Serveer in een glas.
- Om een glad vloeibare consistentie te krijgen is het noodzakelijk om deze smoothie te zeven.



Variatiemogelijkheden

- Vervang de ananas door mango of banaan.
- Voeg voor een dikkere smoothie extra kwark toe.
- Vervang de volle melk door soja-, kokos- of amandelmelk.
- Vervang het lijnzaad door fijn gemalen noten.
- Voeg een eiwitpreparaat toe.



VOEDINGSWAARDE
245 kilocalorieën en
11 gram eiwit



CONSISTENTIE
dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD
5 minuten



ALLERGENEN
melk (inclusief lactose)



Groen feestje

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

1 centimeter verse gember

½ avocado

50 gram verse of diepvries

spinazie

1 takje verse munt

50 milliliter sinaasappelsap

100 milliliter perensap

60 milliliter volle kwark

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

keukenweegschaal

maatbeker

mes

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Schil de gember en snijd deze in stukjes.
- Snijd de avocado doormidden en lepel een halve avocado uit en snijd dit in kleine stukjes.
- Snijd de spinazie fijn.
- Doe de gember, avocado, spinazie en munt in de blender.
- Voeg vervolgens sinaasappelsap, perensap en kwark toe. Mix dit met de blender tot een glad geheel.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- *Liever een verfrissende en koude smoothie? Vervang de yoghurt voor roomijs!*
- *Is de smoothie te pittig van smaak? Voeg dan limoen/citroen toe om wat frisheid te geven.*
- *Heeft u liever een smoothie met een dunnere consistentie? Voeg dan extra melk naar wens toe aan het geheel.*
- *Vervang de kwark door eiwitrijke sojayoghurt (Alpro eiwitrijke 'go on' yoghurt) of kokosroom.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

**325 kilocalorieën en
11 gram eiwit**



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

10 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)



Rucola-avocadomix (met drinkvoeding)

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

½ avocado

20 gram rucola

1 handje gepelde amandelen

125 milliliter neutrale drinkvoeding (Nutridrink Compact neutraal)

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

maatbeker

mes

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de avocado doormiddel en lepel de helft uit.
- Doe de rucola, avocado en amandelen samen in de blender en mix het tot een geheel.
- Voeg de neutrale drinkvoeding toe en mix tot een glad geheel.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u een intensere smaak? Voeg dan meer amandelen toe naar smaak.*
- *Heeft u liever een shake met een dikkere consistentie? Voeg dan eiwitrijke yoghurt of kwark toe aan het geheel.*
- *Heeft u de voorkeur voor een glad vloeibare smoothie? Blend de smoothie 2 minuten langer en zeef de stukjes uit smoothie.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

**390 kilocalorieën en
11 gram eiwit**



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

**melk (inclusief lactose), soja, noten,
glutenbevattende granen (tarwe)**



Boerenkool-peershake (met drinkvoeding)

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

½ peer

30 gram boerenkool

1 mespunt kaneel

½ flesje drinkvoeding op sabbasis

kersen (Resource Fruit peer/ kers)

50 gram eiwitrijk ijs aardbei

(Koupe Proteïne ijs aardbei)

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

keukenweegschaal

mes

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de peer in stukjes.
- Doe de boerenkool, stukjes peer en kaneel samen in de blender en mix tot een geheel.
- Voeg de drinkvoeding en het ijs toe en mix dit tot een glad geheel.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- *Meer variatie in smaak? Vervang dan de drinkvoeding voor een andere drinkvoeding op sabbasis.*
- *Heeft u liever een dunnere shake? Voeg dan extra melk naar wens toe aan het geheel.*
- *Heeft u de voorkeur voor een glad vloeibare smoothie? Blend de smoothie 2 minuten langer en zeef de stukjes eruit.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

280 kilocalorieën en
10 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

10 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)

OVERIGE SMOOTHIES





Nutella-smoothie

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

½ banaan

100 gram eiwitrijk ijs vanille

(Koupe Proteïne ijs vanille)

30 milliliter volle melk

25 gram hazelnootpasta (Nutella)

2 eetlepels haverzemelen

1 theelepel cacao poeder

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepel

mes

snijplank

keukenweegschaal

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de banaan in stukken
- Doe het ijs, de hazelnootpasta, melk, cacao poeder en haverzemelen samen met de banaan in de blender.
- Blend het geheel tot de gewenste textuur.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u liever een warme smoothie? Vervang dan het roomijs door warme volle melk en serveer deze met een toef slagroom.*
- *Ook lekker met muesli in plaats van haverzemelen.*
- *Probeer de smoothie ook eens met chocolade-, bananen- of aardbeienijs (Koupe Proteïne ijs) of gebruik verse aardbeien en/of banaan.*
- *Serveer met een toef slagroom, versier met hagelslag of mini-marshmallows.*



VOEDINGSWAARDE

400 kilocalorieën en
17 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose), noten, soja



Koffie-dadel-drink (met drinkvoeding)

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

2 dadels

65 milliliter geconcentreerde
drinkvoeding mokka

(Nutridrink Compact mokka)

2 eetlepels espressopoeder

10 gram amandelpasta

100 gram roomijs

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepels

keukenweegschaal

maatbeker

messen

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de dadels in tweeën en verwijder de pit.
- Doe de dadels, drinkvoeding, espressopoeder en de amandelpasta samen met het roomijs in de blender en mix dit tot een egaal geheel.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u liever een warme koffie-dadel-drink? Vervang dan het roomijs voor warme volle melk en serveer deze met een toef slagroom.*
- *Heeft u liever een smoothie met een dunnere consistentie? Voeg dan extra melk toe naar wens.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

460 kilocalorieën en
15 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose), kippenei, noten



Carrot cake-smoothie

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

½ banaan

3 dadels

100 milliliter wortelsap

1 theelepel kaneel

2 eetlepels vanille roomijs

2 eetlepels eiwitrijke yoghurt

(Skyr)

50 milliliter volle melk

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepels

maatbeker

messen

snijplank

theelepel

BEREIDINGSWIJZE

- Pel de banaan en ontpit de dadels.
- Doe deze samen met het wortelsap, de kaneel, het ijs en de yoghurt in de blender en mix dit tot een glad geheel.
- Voeg vervolgens de melk toe en mix het geheel.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- Voeg 1 handje gepelde walnoten toe voor een echte carrot cakesmaak.
- Wilt u de smoothie romiger? Vervang de yoghurt door Philadelphia.
- Als u de smoothie dunner wilt maken, voeg dan extra melk toe.
- Voeg een eiwitpreparaat toe.



VOEDINGSWAARDE

285 kilocalorieën en
10 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

10 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose), kippenei



Snicker shake

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

100 milliliter volle melk

4 eetlepels roomijs

50 milliliter kokosmelk

1 eetlepel pindakaas zonder stukjes

1 eetlepel cacao

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

eetlepels

maatbeker

BEREIDINGSWIJZE

- Giet de melk en het ijs in de blender en voeg de kokosmelk, pindakaas en cacao poeder toe. Mix tot een glad geheel.
- Serveer in een glas.
- Om een glad vloeibare consistentie te krijgen is het noodzakelijk om deze smoothie te zeven.



Variatiemogelijkheden

- Voeg een banaan toe.
- Wilt u de smoothie liever ijskoud drinken? Voeg dan ijsklontjes toe aan het geheel.
- Wilt u een mildere smaak? Vervang dan de pindakaas door amandelpasta of sesampasta.
- Vervang de volle melk door volle kwark voor een dikkere shake.
- Voeg een eiwitpreparaat toe.



VOEDINGSWAARDE

520 kilocalorieën en
11 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose), pinda en noten, kippenei



Appeltaart in een vloeibaar jasje

INGREDIËNTEN

(per glas van 175 milliliter)

20 gram rozijnen

1 appel met schil

2 digestive biscuitjes

1 mespuntje kaneel

75 gram eiwitrijk ijs vanille

(Koupe Proteïne ijs vanille)

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

keukenweegschaal

mes

snijplank

BEREIDINGSWIJZE

- Wel de rozijnen een kwartier lang in warm water.
- Snijd vervolgens de appel in stukjes.
- Voeg de appel, digestive biscuitjes, uitgelekte rozijnen en kaneel samen in de blender en mix tot een glad geheel.
- Voeg als laatste het ijs toe en mix dit tot een glad en vloeibaar geheel.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- *Wilt u een intensere smaak? Voeg dan een eetlepel citroensap toe om de smoothie frisser te maken.*
- *Voeg volle melk toe aan de smoothie om het geheel dunner te maken.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe.*



VOEDINGSWAARDE

**390 kilocalorieën en
11 gram eiwit**



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

10 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose), glutenbevattende granen (tarwe)

*Gemakkelijke recepten voor tijdens
een ziekenhuisopname*

ZIEKENHUISTOPPERS





Snelle soep (met drinkvoeding)

INGREDIËNTEN

(per soepkom van 200 ml)

1 zakje poedervormige bouillon
of soep (Cup-a-soup)

125 milliliter geconcentreerde
drinkvoeding neutraal

(Nutridrink Compact neutraal)

100 milliliter tomatensap

50 milliliter kokend water

BENODIGDHEDEN

eetlepel

maatbeker

waterkoker

BEREIDINGSWIJZE

- Doe de poedervormige bouillon of soep in de soepkom of het bord.
- Meng de drinkvoeding samen met de tomatensap.
- Warm dit al roerend op in de magnetron. Let op dat de drinkvoeding niet kookt.
- Voeg dit al roerend toe aan de poedervormige bouillon of soep.
- Voeg vervolgens het kokende water toe aan het geheel.
- Roer goed door totdat de poeder volledig is opgelost.
- Serveer de soep direct.



Variatiemogelijkheden

- U kunt variëren met beschikbare poedervormige bouillonsoepen. Laat desgewenst de tomatensap weg en gebruik dan iets meer kokend water of een andere groentesap.



VOEDINGSWAARDE

380 kilocalorieën en
15 gram eiwit



CONSISTENTIE

dun vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

2 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)



Classic banana and orange smoothie (met drinkvoeding)

INGREDIËNTEN

(per glas van 200 milliliter)

½ banaan

*100 milliliter drinkvoeding op
sabasis sinaasappel (Nutridrink
Juice sinaasappel)*

80 milliliter sinaasappelsap

50 gram roomijs

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

keukenweegschaal

maatbeker

mes

BEREIDINGSWIJZE

- Pel de banaan en snijd deze in grove stukken.
- Voeg alle ingrediënten toe en mix het geheel tot een smoothie.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- *Varieer in smaken drinkvoeding.*
- *Varieer in soorten fruit.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe om de smoothie eiwitrijker te maken.*
- *Gebruik eiwitverrijkte sinaasappelsap om de hoeveelheid eiwit te verhogen.*



VOEDINGSWAARDE

**380 kilocalorieën en
7 gram eiwit**



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)



Fruit booster (met drinkvoeding)

INGREDIËNTEN

(per glas van 200 milliliter)

1 kiwi

½ banaan

50 gram roomijs

125 milliliter drinkvoeding op

yoghurtbasis

(Nutridrink Yoghurt perzik)

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

keukenweegschaal

maatbeker

mes

BEREIDINGSWIJZE

- Schil, pel en snijd het fruit.
- Doe alle ingrediënten in de blender en mix het geheel tot een smoothie.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- *Varieer in smaken drinkvoeding.*
- *Varieer in soorten fruit.*
- *Voeg vanillevla toe.*



VOEDINGSWAARDE

400 kilocalorieën en
12 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)



Goodmorning shake met banaan en muesli (met drinkvoeding)

INGREDIËNTEN

(per glas van 200 milliliter)

1 banaan

125 milliliter geconcentreerde

drinkvoeding *neturaal*

(Nutridrink Compact *neutraal*)

20 gram pindakaas

15 gram muesli

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

keukenweegschaal

maatbeker

mes

BEREIDINGSWIJZE

- Pel de banaan.
- Doe alle ingrediënten in de blender en mix het geheel tot een egale massa.
- Voeg zo nodig nog wat extra melk toe om de shake dunner te maken.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- Vervang de muesli door haverhout (pap).
- Vervang de neutrale drinkvoeding door drinkvoeding met bananensmaak of andere fruitsmaken.



VOEDINGSWAARDE

560 kilocalorieën en
19 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose), glutenbevattende granen
(gerst, haver, tarwe)



Pink party (met drinkvoeding)

INGREDIËNTEN

(per glas van 200 milliliter)

1 banaan

1 peer

125 geconcentreerde eiwitrijke
drinkvoeding rode vruchten
(Nutridrink Compact Protein
rode vruchten)

50 gram volle yoghurt

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer

keukenweegschaal maatbeker

mes

BEREIDINGSWIJZE

- Pel de banaan en schil de peer, snijd deze in grove stukken.
- Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel.
- Serveer in een glas.



Variatiemogelijkheden

- *Varieer in smaken drinkvoeding.*
- *Vervang de yoghurt door eiwitrijke sojayoghurt (Alpro eiwitrijke 'go on' yoghurt) of vanillevla.*
- *Varieer in soorten fruit. Ook heel lekker met zomerfruit als aardbeien, frambozen en bramen.*
- *Voeg een eiwitpreparaat toe om de smoothie eiwitrijker te maken.*



VOEDINGSWAARDE

525 kilocalorieën en
22 gram eiwit



CONSISTENTIE

dik vloeibaar



BEREIDINGSTIJD

5 minuten



ALLERGENEN

melk (inclusief lactose)



Nawoord

Deze uitgave is het resultaat van praktijkopdrachten van studenten Voeding & Diëtetiek van de Haagse Hogeschool (HHS) in opdracht van en in samenwerking met de Dienst Diëtetiek en Maatschappelijk werk van het Leids Universitair Medische Centrum (LUMC). Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautoriseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Dienst Diëtetiek en Maatschappelijk Werk in het Leids Universitair Medisch Centrum.

De inhoud, samenstelling en productie van deze receptenbundel is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Het is echter altijd mogelijk dat er onvolkomenheden in de tekst staan, daarom aanvaarden de auteurs, Dienst Diëtetiek en Maatschappelijk Werk geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

In de recepten is gebruik gemaakt van commerciële producten die derhalve aan verandering onderhevig zijn aan bijvoorbeeld wijzigingen in samenstelling, beschikbaarheid en voedingswaarde. Hiervoor kunt u navraag doen bij uw diëtist.

Oktober 2018

Diëtisten (LUMC)

Daphne Bot
Willy Visser

Docent (HHS)

Jill Witvliet

Studenten (HHS)

Betul Canayaz
Linda van Dijk
Romy van Duin
Leeyen Hartevelt
Merel van den Heuvel
Roos van Hout

Vincent Jousset
Elise Maaskant
Anna van Rossem
Daniëlle van Sleen
Frederique Visser
Alisia van Weert



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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