



# RECEPTENBOEKJE



# INHOUDSTAFEL

Inhoudstafel	p1
Inleiding	p2
Kalkoenfilet met romige tomatensaus	p3
Lichte pasta met basilicumsaus	p4
Pita met falafel, regenboogsalade en tzatziki	p5
Magere en romige sausage pasta	p6
Tosti tonijn en kaas	p7
Kipsalon gezond	p8
Kapsalon kant-en-klaar	p9
Pastasalade met mozzarella	p10
Pastasalade me mozzarella kant-en-klaar	p11
Macaroni ovenschaal met broccoli	p12
Macaroni kant-en-klaar	p13
Romige kip met broccoli, prei en rijst	p14
Tips om gezonde en budgetvriendelijke keuzes te maken	p15
Bronnen	p16

# INLEIDING

Wij hebben dit receptenboekje opgesteld om studenten aan te moedigen om gezonder te eten en om aan te tonen dat je om gezond te koken niet veel geld of tijd nodig hebt.

In dit receptenboek vind je heel wat leuke recepten terug ideaal voor kotstudenten die nog wat inspiratie nodig hebben voor hun avondmaal.

Ook proberen we duidelijk te maken wat de eventuele gevolgen kunnen zijn als er voortdurend ongezond gegeten wordt. Daarnaast vind je achteraan het receptenboekje enkele tips terug die je helpen om gezonde en budgetvriendelijke keuzes te maken tijdens het winkelen.

## **Gevolgen van een ongezond dieet**

Een ongezond dieet heeft niet altijd direct een gevolg maar op lange termijn brengt het heel wat nadelen en gevolgen met zich mee. Zo kan een slecht dieet leiden tot hartklachten, obesitas, diabetes, een te hoge bloeddruk en te hoog cholesterolgehalte, osteoporose en als laatste kanker.

Gezonde voeding is belangrijk om al deze complicaties tegen te gaan en heeft een positieve invloed op de sportprestaties. Ook is wetenschappelijk bewezen dat een gezond dieet samen met een gezonde levensstijl een betere cognitieve werking geeft en zorgt het voor een goed slaapritme.



# KALKOENFILET MET ROMIGE TOMATENS AUS



1 persoon



30 minuten

## INGREDIËNTEN

- ¼ ui
- 125g kalkoenfilet (of kipfilet)
- 1 el boter
- ¼ tl gemberpoeder
- ¼ tl paprikapoeder
- 1,5g gemalen zwarte peper
- 1,5g korianderpoeder
- ¼ tl zeezout
- een snufje kaneel
- 1 el tomatenpuree
- ¼ teentje knoflook
- sap van een halve citroen
- water (indien nodig)
- 25g geraspte kaas (naar keuze)
- 34g naturel yoghurt
- ¾ el zure room (optioneel)

## BEREIDING

1. Snijd de ui fijn en fruit in boter totdat deze goudbruin is.
2. Roer de in stukjes gehakte kalkoenfilet erdoor samen met de kruiden en het zout.
3. Dek de pan af met een deksel en laat het vlees ongeveer 20 minuten stomen op halfhoog vuur. Check af en toe of het vlees niet aanbrandt.
4. Roer na ongeveer 20 minuten de tomatenpuree met de uitgeperste knoflook en citroen door het vlees. Roer grondig en laat nog eens 5 minuten koken.
5. Als er geen bouillon over is, kun je wat water toevoegen.
6. Roer tot slot wat geraspte kaas erdoor, laat deze smelten en haal de pan van het vuur.
7. Schep nu de yoghurt en zure room door de saus en serveer, bij voorkeur, met bruine rijst, bulgur, couscous of quinoa.

€3,05

voor het hele recept

## OPMERKINGEN



## LICHTE PASTA MET ROMIGE BASILICUMSAUS



1 persoon



20 minuten

### INGREDIËNTEN

100g volkoren pasta  
125g kwark  
1 handje verse basilicum  
2 teentjes knoflook  
geraspte parmezaanse kaas  
(optioneel)  
cherrytomaatjes (optioneel)

### BEREIDING

1. Kook de pasta al dente in kokend water met een beetje zout.
2. In tussentijd bereid je de saus.
3. Meng de kwark met de gewassen basilicumblaadjes en de gewassen knoflookteentjes in een mixer tot een gladde saus. Voeg indien nodig een snuifje zout toe.
4. Giet de gekookte en afgegoten pasta in de saus en meng het geheel door elkaar.
5. Werk de pasta eventueel af met geraspte parmezaanse kaas en een paar cherrytomaatjes.

€1,83

voor het hele recept

### OPMERKINGEN



## PITA MET FALAFEL, REGENBOOGSALADE EN TZATZIKI



1 persoon



25 minuten

### INGREDIËNTEN

- ½ rode ui
- ½ komkommer
- ½ teentje knoflook
- 6 falafels
- 2 pitabroodjes
- 1 kl witte wijnazijn
- ½ kl suiker
- ½ little gem
- 1 wortel
- ¼ potje Griekse yoghurt
- peper en zout

### BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180° C.
2. Snijd de rode ui in fijne halve ringen en doe in een kommetje. Breng water aan de kook en giet bij de rode ui tot ze onder staan. Laat 2 minuten trekken.
3. Was de komkommer en rasp de helft ervan met een grove rasp. Leg de geraspte komkommer in een zeef, bestrooi met wat zout en laat het overtollige vocht uitlekken. Snijd de rest van de komkommer in plakjes. Pers de knoflook.
4. Bedek een bakplaat met bakpapier en leg er de falafels op. Zet 10 minuten in de oven. Leg er de laatste 6 minuten de pitabroodjes bij. Draai de pitabroodjes na 3 minuten om.
5. Giet het water van de rode ui weg. Meng de witte wijnazijn en de suiker in een kommetje en voeg de rode ui toe. Kruid met peper en zout. Laat marineren.
6. Snijd de little gem in reepjes. Schil de wortelen en rasp met een grove rasp.
7. Meng de uitgelekte komkommer met de Griekse yoghurt en knoflook. Proef en kruid met peper en eventueel nog wat zout.
8. Snijd de pitabroodjes open en vul ze met de rauwe groenten, de falafels, de tzatziki en tenslotte de gemarineerde rode ui.

€2,31

voor het hele recept

### OPMERKINGEN



## MAGERE EN ROMIGE SAUSAGE PASTA



4 porties



25 minuten

### INGREDIËNTEN

- 1 tl 100% kokosolie
- 1 prei (fijn gesneden)
- 2 teentjes knoflook (gehakt)
- 8 magere varkensworsten  
(in plakjes)
- 200g kwark
- 1 blik gehakte tomaten
- 240g volkoren penne pasta
- 1 tl gedroogde chili vlokken
- zout en peper naar smaak
- handvol verse  
basilicumbladeren

### BEREIDING

1. Voeg de kokosolie toe aan een grote pan met antiaanbaklaag op een middelhoog tot hoog vuur. Doe de gesneden prei in de pan en bak 3-4 minuten, af en toe roeren.
2. Voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten, voeg dan de gesneden worst toe en bak 6-10 minuten, af en toe roerend, tot ze aan alle kanten bruin zijn. Voeg de chilivlokken toe en breng op smaak met zout en peper.
3. Daarna het blik tomaten en roer combineren. Laat een paar minuten borrelen en voeg vervolgens de kwark toe, goed doormengend om een rijke, romige saus te krijgen.
4. Voeg de gekookte pasta toe aan de pan en meng het met de saus zodat alles is gecombineerd.
5. Haal na een paar minuten de pasta van het vuur en verdeel het in je meal prep containes en maak af met verse basilicumbladeren.

€2,20

voor het hele recept

### OPMERKINGEN



## TOSTI TONIJN EN KAAS



4 porties



10 minuten

### INGREDIËNTEN

- 8 volkoren boterhammen
- 1 blikje (160g) tonijn in water
- 200g cheddar kaas
- ½ rode ui
- ½ rode paprika
- 2 el yogonaise
- 1 tl cayennepeper

### BEREIDING

1. Snijd de ui en paprika in kleine stukjes. Laat het blikje tonijn uitlekken.
2. Meng de paprika en ui in een kom met de yogonaise, tonijn en kruiden.
3. Beleg de boterhammen met op elke tosti het tonijnmengsel en 2 plakjes cheddarkaas.
4. Leg de belegde boterhammen in een toaster of bak ze in een pan totdat ze de gewenste krokante bite hebben.

€1,51

voor het hele recept

### OPMERKINGEN





## KIPSALON GEZOND



2 personen



40 minuten

### INGREDIËNTEN

- 250g kipfilethaasjes
- 150g cherrytomaatjes
- 2 grote zoete aardappelen
- 125g mozzarella light
- ½ komkommer
- 1 rode paprika
- handje ijsbergsla
- 1 ui
- 4 el Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook

### BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 225 °C.
2. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in frieten van ca. 1 cm dik. Kruid met de paprikapoeder en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster ze in het midden van de oven in 30 min. goudbruin en gaar. Schep regelmatig om.
3. Snijd ondertussen de kip in reepjes en kruid met kipkruiden. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de kipreepjes in 10 minuten op middelhoog vuur gaar. Snijd ondertussen de paprika in reepjes, ui in halve ringen en de mozzarella in plakjes.
4. Verdeel de frietjes over de bodem van het aluminium bakje (of ovenschaaltje). Bedek deze met de kip, ui, paprika en als laatste met de plakjes mozzarella. Laat 10 min. gratineren in de oven.
5. Snijd ondertussen de knoflook fijn en meng samen met de yoghurt en bieslook voor de knoflooksaus. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
6. Halveer de tomaatjes. Halveer de komkommer in de lengte. Verwijder met een theelepel de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in plakjes. Neem de schalen uit de oven en verdeel de sla, tomaatjes en komkommer er over.

€6,10

voor het hele recept



€8

afhankelijk van  
waar je gaat

## KIPSALON

energie 578 kcal

---

vet 14 g

---

koolhydraten 53 g

---

eiwitten 59 g

Eenpersoonsportie (350 g)

## KAPSALON KANT-EN-KLAAR

energie 1184 kcal

---

vet 76,6 g

---

koolhydraten 61,7 g

---

eiwitten 57,9 g

Eenpersoonsportie (350 g)



## PASTASALADE MET MOZARELLA



2 personen



30 minuten

### INGREDIËNTEN

- 100g fijnproeverssalade
- 25g zongedroogde tomaten
- 150g fusilli bertagni
- 1 bol mozzarella di bufala
- 2 el basilicumpesto bertagni
- 1 el olijfolie
- peper en zout

### BEREIDING

1. Kook de fusilli 5 à 6 minuten in gezouten kokend water.
2. Giet af en meng er de pestodressing onder.
3. Laat 10 minuten afkoelen.
4. Neem een schaal en leg er de sla in. Daarbovenop komt de pasta.
5. Verdeel er de zongedroogde tomaten en de plakjes mozzarella over. Beetje olijfolie erover, wat peper, zout en klaar!

€5,40

voor het hele recept

### OPMERKINGEN



€3,79  
voor het hele recept

## PASTASALADE MET MOZARELLA

energie 167 kcal

vet 10 g  
verzadigd vet 4 g

koolhydraten 13 g  
waarvan suikers 1 g

voedingsvezel 1 g

eiwitten 6 g

zout 0 g

Eenpersoonsportie (350 g)

## PASTASALADE MET MOZARELLA KANT-EN-KLAAR

energie 199 kcal

vet 12 g  
verzadigd vet 2,2 g

koolhydraten 17 g  
waarvan suikers 2,6 g

voedingsvezel 1,5 g

eiwitten 5 g

zout 0,6 g

Eenpersoonsportie (350 g)

**Ingrediënten:** mengeling van pasta met basilicum pasta 45% [orzopasta 80% (water, tarwegriesmeel), basilicum pasta 16% (ongeharde koolzaadolie, platte peterselie, basilicum, knoflook, zout, witte peper), ongeharde koolzaadolie, zout, witte peper], mix van gegrilde paprika, olijven en tomaten 27% (gegrilde aubergine 44%, rode paprika 29%, half gedroogde tomaten, zwarte olijven (zwarte olijven, water, zout), ongeharde koolzaadolie, extra vierge olijfolie, rozemarijn, knoflookpoeder), minimozzarella 21% (gepasteuriseerde halfvolle melk, zout, microbiëel stollingsmiddel, zuurteregelaar E300), rucola



## MACARONI OVENSCHAAL MET BROCCOLI



2 personen



40 minuten

### INGREDIËNTEN

- 1 middelgrote ui
- 2 el milde olijfolie
- 400g gepelde tomaten uit blik
- 250g broccoli
- 150g volkoren macaroni
- ½ tl milde paprikapoeder
- 50g geraspte kaas

### BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snipper de uien. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui 3 min. Voeg de gepelde tomaten toe, plet met een houten lepel en laat de saus op een laag vuur 10 min. koken. Breng op smaak met peper.
2. Snijd ondertussen de broccoli in roosjes. Schil de stronk en snijd in stukjes van ca. 2 cm. Kook de macaroni 4 min. Voeg na 2 min. de broccoli toe. Giet af.
3. Meng de macaroni en broccoli met  $\frac{2}{3}$  van de saus en verdeel over de ovenschaal. Schenk de rest van de saus erover. Bestrooi met de kaas en paprikapoeder. Bak de schotel ca. 20 min. in het midden van de oven.

€1,98

voor het hele recept

### OPMERKINGEN



€3,39  
voor het hele recept

## MACARONI OVENSCHAAL MET BROCOLLI

energie	555 kcal
vet	22 g
verzadigd vet	6 g
koolhydraten	59 g
waarvan suikers	6 g
voedingsvezel	12 g
eiwitten	24 g
zout	0,6 g

Eenpersoonsportie (450 g)

## MACARONI OVENSCHAAL KAAS-HAM KANT-EN-KLAAR

energie	671 kcal
vet	24,8 g
verzadigd vet	13,8 g
koolhydraten	81 g
waarvan suikers	11,3 g
voedingsvezel	2,7 g
eiwitten	29,3 g
zout	2,5 g

Eenpersoonsportie (450 g)

**Ingrediënten:** water, halfvolle melk, durumtarwegriesmeel, 6,1% varkensvlees, rauwe melk, zetmeel (maïs, aardappel), melk, palmolie, citroensap uit concentraat, tarwebloem, vrije-uitloopei-eiwit, zout, lactose, melkeiwit, 0,3% knoflook, gemodificeerd zetmeel (aardappel, maïs), 0,2% peterselie, dextrose, dieetzout (kaliumchloride), specerijen, zuursel, stremsel, zuurteregelaar (calciumchloride [E509]), conserveermiddel (natriumnitriet [E250], natriumacetaat [E262]), stabilisator (trifosfaat [E451], carrageen [E407]), kleurstof (annatto bixine [E160b(i)], caroteen [E160a]), antioxidant (natriumascorbaat [E301])



## ROMIGE KIP MET BROCOLLI, PREI EN RIJST



2 personen



20 minuten

### INGREDIËNTEN

150g zilvervliesrijst  
½ el zonnebloemolie  
175g kipfiletblokjes  
100g zuivelspread knoflook  
en kruiden  
50ml warm water  
250g broccoli  
1 prei

### BEREIDING

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat afgedekt staan tot gebruik.
2. Verhit ondertussen de olie in een koekenpan en bak de kip 2 min. op hoog vuur. Voeg de zuivelspread en water toe en breng aan de kook. Laat 5 min. met de deksel op de pan op middelhoog vuur garen. Roer af en toe.
3. Snijd ondertussen de broccoli in kleine roosjes, schil de stronk en snijd in kleine stukjes. Was de prei en snijd in dunne halve ringen. Kook de broccoli 5 min. en voeg de laatste minuut de prei toe.
4. Giet de broccoli en prei af en voeg samen met de rijst toe aan de saus en roer door. Breng op smaak met peper en eventueel zout en serveer.

€4,50

voor het hele recept

### OPMERKINGEN

# TIPS OM GEZONDE EN BUDGETVRIENDELIJKE KEUZES TE MAKEN

Via deze weg geven wij jullie graag nog enkele tips mee om gezonde maar ook budgetvriendelijke keuzes te maken tijdens het winkelen.

## Budgetvriendelijke keuzes maken

1. Kies voor producten die je bovenaan en/of onderaan in de winkelrekken vindt. De producten op ooghoogte zijn vaak merkproducten en zijn dus duurder.
2. Veel in één keer kopen, kan soms voordelig zijn. Vergelijk daarom voedingsmiddelen aan de hand van hun prijs per kg/l die je vind op het etiket van het winkelrek.
3. Gaan winkelen net voor sluitingstijd kan voordelig zijn. Meestal vind je er dan producten die bijna vervallen 'in snelverkoop' dus voor lagere prijzen.

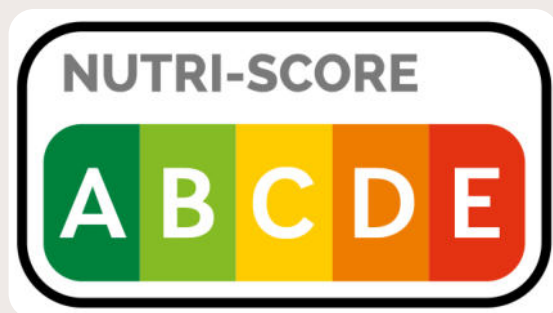
## De Nutri-score om gezondere keuzes te maken

Op heel wat verpakkingen vind je vandaag de dag het Nutri-score-label terug. Dit voedingskeuzelabel helpt jou om de voedingswaarde van verschillende producten binnen eenzelfde productgroep gemakkelijk en snel met elkaar te vergelijken.

De Nutri-score bestaat uit een letter (A tot E) en een kleur (van donkergroen naar rood). Die code geeft aan welke producten binnen eenzelfde categorie gezonder zijn dan andere. Donkergroen staat voor de beste voedingswaarde en is dus te verkiezen, rood staat voor de slechtste voedingswaarde en vermijdt je beter.

Hoe werken met het Nutri-score-label?

1. Ga opzoek naar de plaats van het voedingsmiddel in de voedingsdriehoek.
2. Vergelijk dit product met andere producten uit dezelfde productgroep.
3. Goed gedaan! Je maakte zojuist de gezondste keuze.





# BRONNEN

<https://www.fittovenares.nl/recept/kalkoenfilet-in-een-romige-tomatensaus>

<https://www.fittovenares.nl/recept/lichte-pasta-met-romige-basilicumsaus-weinig-calorieen-weinig-vet>

<https://15gram.be/recepten/pita-met-falafel-regenboogsalade-en-tzatziki>

<https://nl.myprotein.com/thezone/recepten/gezonde-pasta-recepten-magere-romige-sausage-pasta/?fbclid=IwAR28kxAK9L1VupmAOCQhtatm2qSeP4iZMwCkzzpk2epUEJncM4TUtL7T4rI>

<https://www.fit.nl/recept/tosti-tonijn-en-kaasfbclid=IwAR3DpG6yQf4WNch48aqSCTa6vb3tlg9p-n4XSBq1mjChhegpSGPBcWUPQ2g>

<https://www.fit.nl/recept/gezonde-kipsalon?fbclid=IwARoib3IDE8lC34gZkINheHieQsIS-ojNmVLVdzUtetvOMLjETRI6FYuTd3s>

<https://www.delhaize.be/nl-be/recepten/receptDetails/Easy-pastasalade-met-mozzarella-in-10-minuten/r/R00028607>

<https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1186637/macaronischotel-met-broccoli>

<https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1195514/romige-kip-met-broccoli-prei-en-rijst>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/tips-om-betaalbaar-%C3%A9n-gezond-te-koken>

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/beleid/voedingslabels/nutri-score-label>



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

