

# Gerechten voor de Balansdag

Receptenboekje



Een dag te veel gegeten? Tijd voor een Balansdag! Om u te inspireren deze maand een boekje vol gezonde én lekkere recepten voor een Balansdag.

Een Balansdag is een dag minder eten nadat u een dag te veel heeft gegeten. Als u een keer over de schreef bent gegaan, bijvoorbeeld op een feestje, los dit dan op door de volgende dag minder te eten en meer te bewegen.

Op een Balansdag is het niet de bedoeling maaltijden over te slaan of extreem weinig te eten. Let alleen op wat u kiest en zorg ervoor dat u minder calorieën binnenkrijgt dan normaal. Hierdoor kan uw lichaam de extra's van de dag ervoor verbruiken en word u al met al niet zwaarder. Neem bijvoorbeeld geen tussendoortjes en beweeg meer.

Om u op weg te helpen heeft de redactie - in samenwerking met het Voedingscentrum - een receptenboekje voor u samengesteld met recepten voor Balansdagen.

Veel plezier met het koken en daarna: smakelijk eten!

De redactie van [www.PlusOnline.nl](http://www.PlusOnline.nl)

© PlusOnline / Voedingscentrum



## Inhoudsopgave

### Voorgerechten:

Bietjessoep met mierikswortelroom . . . . .	4
Courgettesoep . . . . .	5

### Hoofdgerechten:

Geroerbakte kip met gember . . . . .	6
Gestoomde wintergroente . . . . .	7
Courgette met een kruimellaagje. . . . .	8
Veel K's . . . . .	9
Vegetarische burger met pittige saus . . . . .	10
Pastasalade met pestodressing en kip . . . . .	11
Geroerbakte witlof met appel . . . . .	12

### Desserts:

Ananas met munt . . . . .	13
Kiwi met sinaasappel-vanillesaus . . . . .	14



# Bietjessoep met mierikswortelroom



Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

300 gram gare rode bietjes  
1 kleine ui  
1 eetlepel olie  
2½ dl sinaasappelsap  
2½ dl groentebouillon

2 eetlepels crème fraîche  
6 sprietjes bieslook  
2 theelepels geraspe mierikswortel (potje)

## BEREIDING

Stroop het vel van de bietjes en snijd de bietjes in blokjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Verwarm de olie en fruit hierin de ui met wat peper glazig. Voeg de bietjes toe met het sinaasappelsap en de bouillon. Breng dit aan de kook en kook de soep 5 minuten. Roer de crème fraîche glad met de mierikswortel. Pureer de soep in de keukenmachine of met een staafmixer fijn. Zeef de soep eventueel. Warm de soep goed door en verdeel het over 4 borden. Garneer met de crème fraîche en knip het bieslook er over.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	110 kcal
Eiwit	2 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	3 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht gegrilde groente met avocadodressing en pasta met vegetarische blokjes.



# Courgettesoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



## INGREDIËNTEN

Stukje ui

1 kleine courgette

1 eetlepel pesto (basilicum, potje)

2 dl (groente)bouillon (van tablet)

6 sprietjes bieslook

## BEREIDING

Snijd het stukje ui klein. Was de courgette en snijd hem in blokjes. Fruit de ui zacht in de pesto. Voeg de blokjes courgette toe met de bouillon en kook dit in 15 minuten gaar. Was de bieslook en knip de sprietjes klein. Pureer de courgettemassa in de keukenmachine, met de staafmixer of door een zeef. Breng de puree weer aan de kook en garneer met de bieslook.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	65 kcal
Eiwit	2 gram
Koolhydraten	3 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	1 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht gegrilde portabella gevuld met kruidige couscous en pijnboompitten, geroerbakte vegetarische reepjes en Chinese kool.



# Geroerbakte kip met gember



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

Stukje verse gember (3 cm)  
½ spaanse peper  
1 teentje knoflook  
3 bosuitjes  
200 gram kipfilet

1 eetlepel olie  
1½ dl kippenbouillon (van tablet)  
1 eetlepel ketjap  
1 eetlepel maïzena

## BEREIDING

Schil de gember en snijd het stukje in dunne plakjes. Snijd de plakjes in smalle reepjes. Snijd de peper in reepjes. Snijd de knoflook in plakjes. Was de bosuitjes en snijd ze in ringen. Snijd de kipfilet in repen en bestrooi ze met peper en een beetje zout. Verwarm de olie en bak hierin de kip bruin. Roerbak de gember en de knoflook kort mee. Voeg peper, de bosuitjes, de bouillon en de ketjap toe en stooft het gerecht nog 5 minuten. Meng de maïzena met wat water en bind hiermee het vocht.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	225 kcal
Eiwit	7 gram
Koolhydraten	35 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	2 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met een gemengde salade en mihoen.

**Hiervoor heb je nodig...**  
Wortelsalade met koriander  
4 opschelepels mihoen



# Gestoomde wintergroente

15-30  
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

1 winterwortel  
200 gram spruitjes  
Stuk witte kool  
½ eetlepel sesamzaad  
2 bosuitjes

1 eetlepel honing  
1 eetlepel sherry  
1 eetlepel ketjap  
Mespunt vijfkruidenpoeder (mengsel  
van steranijs, sechuanpeper, venkel,  
kaneel en kruidnagel of gember)

## BEREIDING

Maak de groente schoon. Snijd de wortel in plakken, halveer de spruitjes en snijd de kool in wat grovere repen. Doe de groente in een stoommandje of hittebestendige zeef en plaats dit op een passende pan met kokend water. Doe een deksel op de pan en stoom de groente in ca. 10 minuten gaar. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in schuine stukjes. Doe de bosui met de honing, de sherry, de ketjap en het vijfkruidenpoeder in een pan en laat dit heet worden. Schep de gestoomde groente er door. Strooi het sesamzaad er over.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	160 kcal
Eiwit	4 gram
Koolhydraten	25 gram
Vet	2 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	9 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met karbonade en aardappelen.

### Hiervoor heb je nodig...

2 ribkarbonades  
6 kleine aardappelen



# Courgette met een kruimellaagje



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

1 teentje knoflook  
1 blik tomatenblokjes  
1 theelepel oregano  
1 courgette  
2 sneetjes volkorenbrood

10 gram hazelnoten  
150 gram vegetarisch gehakt

## BEREIDING

Warm de oven voor op 180° C. Pers het teentje knoflook boven de tomatenblokjes uit. Voeg de oregano, wat peper en een beetje zout toe. Maak de courgette schoon. Snijd de courgette in halve plakjes. Snijd de korstjes van het brood. Maal het brood met de hazelnoten grof en meng er het vegetarische gehakt door. Doe de groente in een ovenschaal en verdeel het kruimelmengsel er over. Laat de groente in ca. 20 minuten gaar worden.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	335 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	9 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met aardappelpuree.

**Hiervoor heb je nodig...**  
6 opscheplepels aardappelpuree





# Veel K's

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



## INGREDIËNTEN

400 gram witte kool  
1 kleine ui  
200 gram kalkoenfilet  
1 eetlepel olie

½ eetlepel garam masala of  
kerriepoeder  
1 teentje knoflook  
1 dl kokosmelk  
1 eetlepel ketjap

## BEREIDING

Maak de kool en de ui schoon. Schaaf of snijd de kool klein en snijd de ui in snippers. Snijd de kalkoenfilet in blokjes en bestrooi ze met peper en een beetje zout. Verwarm de olie en bak hierin de kalkoen bruin. Bak de ui mee met de garam massala en pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg de slierten kool toe en roerbak alles in enkele minuten gaar. Schenk de kokosmelk er bij en breng dit aan de kook. Maak het gerecht op smaak met wat ketjap.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	270 kcal
Eiwit	28 gram
Koolhydraten	11 gram
Vet	11 gram
Verzadigd vet	5 gram
Vezels	7 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met zilvervliesrijst.

**Hiervoor heb je nodig...**  
120 gram zilvervliesrijst



# Vegetarische burger met pittige saus



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

8 olijven zonder pit  
1 sjalot  
1 eetlepel olie  
3 eetlepels mango chutney  
1 gedroogd chilipepertje

1 eetlepel vloeibare margarine  
2 vegetarische burgers

## BEREIDING

Snijd de olijven klein. Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Verwarm de olie en fruit hierin de sjalot glazig. Voeg de chutney en de olijven toe. Verkruimel het chilipepertje er boven. Laat de saus zacht pruttelen. Verwarm de margarine in een koekenpan met een antiaanbaklaag en bak hierin de burgers bruin. Geef de saus er bij.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	305 kcal
Eiwit	15 gram
Koolhydraten	25 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	3 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met andijvie en aardappelpuree.

### Hiervoor heb je nodig...

600 gram andijvie  
6 opscheplepels aardappelpuree



# Pastasalade met pestodressing en kip



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

4 opscheplepels gare volkoren pasta of  
100 gram rauwe volkoren penne  
150 gram gare groente zoals prei,  
sperzieboontjes, doperwtjes of 3  
bosuitjes en 2 stengels bleekselderij  
1/4 komkommer

150 gram kerstomaatjes  
150 gram gerookte kipfilet  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel pesto  
2 eetlepels slasaus (25% olie)  
Ca. 1/2 eetlepel citroensap

## BEREIDING

Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de pasta uitlekken. Maak evt. de groente schoon en snijd het klein. Kook de bleekselderij in een beetje water beetgaar. Was het stuk komkommer en snijd het in blokjes. Was de tomaatjes en halveer ze. Snijd de gerookte kip in smalle reepjes. Pers het teentje knoflook uit boven een kom. Klop er de pesto, de slasaus, 1 eetlepel water en wat citroensap door. Meng de groente, de reepjes kip en de pestodressing door de pasta en laat het afkoelen. Maak de pasta op smaak met citroensap, peper en een beetje zout.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	390 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	30 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	8 gram



# Geroerbakte witlof met appel



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

400 gram witlof  
1 kleine appel  
½ eetlepel olie  
½ theelepel cajunkruiden

## BEREIDING

Maak het witlof schoon en snijd de struikjes in de lengte in 6 parten. Was de appel en snijd hem in blokjes. Verwarm de olie in een hapjespan of wok en roerbak hierin het witlof in enkele minuten gaar. Bak de laatste minuut de blokjes appel mee. Maak het op smaak met de cajunkruiden en wat zout.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	90 kcal
Eiwit	2 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	3 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	3 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met en karbonade en aardappelen.

### Hiervoor heb je nodig...

6 kleine aardappelen  
200 gram ribkarbonades  
2 sauslepels jus



# Ananas met munt

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



## INGREDIËNTEN

½ ananas  
8 gram muntblaadjes  
½ dl dikke halfvolle yoghurt

## BEREIDING

Snijd de halve ananas in tweeën. Snijd het vruchtvlees uit de schil en verwijder de harde kern. Snijd het vruchtvlees in stukjes en verdeel ze eventueel weer over de stukken schil. Leg dit op 2 bordjes. Knip de munt in reepjes en meng het door de yoghurt. Schep de yoghurt op de ananas.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	85 kcal
Eiwit	2 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	1 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	2 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht  
Thaise mie.



# Kiwi met sinaasappel-vanillesaus



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

1 sinaasappel  
½ vanillestokje  
2 theelepels poedersuiker  
3 kiwi's of zespri's

## BEREIDING

Boen de sinaasappel onder heet water schoon. Snijd een dunne reep uit de schil en snijd dat in mooie reepjes. Pers de sinaasappel uit. Snijd het halve vanillestokje open. Breng het sinaasappelsap met het vanillestokje en de poedersuiker tegen de kook aan en laat dit enkele minuten trekken. Neem het vanillestokje er uit en schraap wat van het zwarte merg eruit. Roer dit door het sap en laat het afkoelen. Schil de kiwi's en snijd ze in de lengte in vieren. Schik de parten op 2 bordjes en schenk het sausje er over.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	105 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	20 gram
Vet	1 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	3 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht  
Marokkaanse gehaktkoekjes,  
sperziebonen en  
couscous met kruiden.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

**Blind** **E**lephant  
Stg. **x**perience

*U ook???*

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