



Gezonde Recepten!

---

*Ontbijt, Lunch en Diner recepten!*

**OptimaleGezondheid.com**

## **Gezonde recepten!**

Door Jack Boekhorst - [OptimaleGezondheid.com](http://OptimaleGezondheid.com)

**E-mail: [klantenservice@optimalegezondheid.com](mailto:klantenservice@optimalegezondheid.com)**

©2010 - 2011 Copyright - Alle rechten zijn voorbehouden.

### **Disclaimer:**

Dit e-book en andere informatieproducten van [optimalegezondheid.com](http://optimalegezondheid.com) worden aangeboden voorinformatiedoeleinden. Het is geen medisch advies, noch moet het zodanig worden opgevat. Voor diagnose of behandeling van een ziekte moet altijd eerst een arts of gekwalificeerde professional ingeschakeld worden.

## Inhoud

<b>Gezonde recepten!</b> .....	<b>1</b>
Inleiding .....	3
<b>Ontbijt</b> .....	<b>4</b>
Ontbijt recept 1: Italiaanse kruiden omelet.....	5
Ontbijt recept 2: Cranberry muesli.....	6
Ontbijt recept 3: Bagel met avocado.....	7
Ontbijt recept 4: Noord Europees ontbijt.....	8
Ontbijt recept 5: Bessen Smoothie.....	9
<b>Lunch</b> .....	<b>10</b>
Lunch recept 1: Kip Avocado Sandwich .....	11
Lunch recept 2: Zelf gemaakte tomaten soep .....	12
Lunch recept 3: Kalkoen manchegosandwich.....	13
Lunch recept 4: Zalmsalade.....	14
Lunch recept 5: Paprika met Penne.....	15
<b>Diner</b> .....	<b>16</b>
Diner recept 1: Zalm met Lime .....	17
Diner recept 2: Gegrilde honing mosterd Kip .....	18
Diner recept 3: Rundvlees, peultjes en shii-take .....	19
Diner recept 4: Pasta met groeten (2 personen) .....	20
Diner recept 5: Vegetarische bonen taco's.....	21
<b>Conclusie</b> .....	<b>22</b>

## Inleiding

Bedankt voor het downloaden en openen van dit e-book. Wanneer niemand m'n eBooks doorneemt heeft het voor mij ook geen zin om ze te schrijven. De reden waarom ik een e-book over verschillende recepten heb geschreven is omdat ik veel vragen krijg wat nu echt gezond is. Dit is een erg moeilijke vraag om "eventjes" te beantwoorden!

Daarom heb ik in dit e-book zowel ontbijt, lunch als diner recepten beschreven. Daarnaast ook nog een aantal lekkere recepten voor tussendoor!

Veel lees plezier en als je vragen hebt kun je mij altijd een e-mail sturen 😊.

Succes,



Jack Boekhorst

Optimalegezondheid.com

[klantenservice@optimalegezondheid.com](mailto:klantenservice@optimalegezondheid.com)

## Ontbijt

In de ochtend hebben we het allemaal druk en altijd haast. Vaak schiet het ontbijt er bij in. De reden waarom we vroeger “geleerd” hebben dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd is van de dag, is omdat dit vaak de trend zet voor de rest van de dag! Het spreekwoord zegt niet voor niets “met het verkeerde been uit bed stappen”! Hoe jij je in de ochtend voelt, zo zal de rest van de dag ook verlopen.

Je lichaam heeft zich 8 uur lang opgeladen en heeft na het slapen voedingsstoffen nodig om je te kunnen voorzien van energie die je nodig hebt! Je hebt gedurende de dag een X aantal energie nodig en grotendeels halen we dit uit voeding! Begin de dag goed, door een goed ontbijt te eten.

Het is statisch bewezen dat meer dan 80% van alle mensen die een wekker zetten, niet weten hoe snel ze weer om de “snooze” knop moeten drukken. We vinden het allemaal heerlijk om ons nog even lekker om te draaien.

Vaak hebben we daar een uur later weer spijt van omdat we ons in de keuken haasten om even snel iets in elkaar te “flantsen” en dit in een plastic zakje mee nemen naar het werk. Daarnaast is er ook een grote groep die helemaal niet in de ochtend eet!

### **De criteria voor een ontbijt zijn: Voedzaam en snel te bereiden!**

Het overgrote deel van de voorbereiding voor het ontbijt kan je ook de avond ervoor doen! Dit scheelt tijd, energie en minder “hassle” in de ochtend!

## Ontbijt recept 1: Italiaanse kruiden omelet

### Benodigheden:

- Kwart ui
- Olijfolie
- 2 geklopte eieren
- 2 lepels vers gesneden kruiden (peterselie, marjolijn, kervel)
- Klein snufje zout
- Peper
- Geraspte kaas naar keuze



### Bereiding:

Voeg de uienringen en een eetlepel water toe aan een voorverwarmde pan. Bak de uien net zolang totdat het kleine beetje water in verdampt. Voeg daarna een kleine hoeveelheid olijfolie toe en laat de uienringen nog een 1 minuut lang wat bruiner worden.

Voeg de 2 geklopte eieren toe en verlaag het vuur iets. Roer continue totdat het ei een vast vorm begint te krijgen (dit is na ongeveer 20 á 25 seconden). De randen van het ei dien je constant iets “op te tillen” waardoor het ongebakken ei eronder glijd (30 seconden)

Verlaag het vuur een klein beetje en voeg de kruiden er aan toe, samen met een klein beetje zout (niet te veel) en naar eigen smaak wat peper. Wanneer je goed tegen melkproducten kunt, kan je een eetlepel kaas toevoegen! Laat het geheel ongeveer nog 2 minuten door bakken (laag vuurtje zodat het niet aanbrand).

## Ontbijt recept 2: Cranberry muesli

### Benodigdheden:

- 1 halve kop magere yoghurt
- Halve kop met cranberry sap
- 5 eetlepels havermout ([“de Tuinen”](#))
- Gedroogde cranberry's (stuk of 8/10)
- Honing
- Vanille extract
- Zonnebloempitten
- 1 eetlepel tarwekiemen ([“de Tuinen”](#))



### Bereiding:

Dit is misschien wel het meeste simpele en lekkere gerecht!

Combineer de yoghurt, cranberry sap, havermout, cranberry's, eetlepel honing, kwart thee lepel vanille extract, zonnebloempitten en de tarwekiemen in een kom! Bedek het (bijvoorbeeld met folie) en laat het 8 uur in de koelkast staan!

Wanneer je dit de avond ervoor klaarmaakt, is het diezelfde ochtend klaar. Je kunt ook 2 porties maken en dit een hele dag laten staan!

### Ontbijt recept 3: Bagel met avocado

#### Benodigheden:

- 1 bagel (bruin)
- Groene pesto
- ½ avocado (rijpe)
- Versie spinazie
- Peper
- Citroensap



#### Bereiding:

Snij de bagel in tweeën om dit broodje gezond te maken smeer een klein beetje roomkaas op de bagel samen met wat pesto. Snij en schil de avocado (pas op voor de dikke pit) en beleg de bagel met de avocado plakjes. Naar eigen keuze kan je wat citroensap en peper toevoegen samen met wat spinazie blaadjes. Dit alles kost slechts 10 minuten.

Dit gerecht heb ik stiekem gekopieerd van een klein restaurantje in Leeuwarden genaamd "[Bagel&Beans](#)"



## Ontbijt recept 4: Noord Europees ontbijt

### Benodigheden:

- 1 gekookt ei
- 2 plakjes broodbeleg naar keuze (ham, kaas, worst, kip, kalkoen)
- 3 á 4 sneetjes oerbrood (afhankelijk van de eetlust)
- Bosbessenjam zonder toegevoegde suiker
- Korrelige mostert



### Bereiding:

Dit lijkt misschien wel het meeste op het “normale ontbijt”. Bereid alles op een grote snijplank zoals hierboven op de afbeelding. Combineer het broodbeleg met het brood en de rest van de benodigheden.

Mosterd zorgt voor een goede spijsvertering en de jam smaakt lekker zoet (jam zonder toegevoegde suiker). Dit ontbijt bevat koolhydraten, eiwitten en suiker (40-40-20) en doordat je kan combineren smaakt het steeds anders. De bereidingstijd is niet eens 5 minuten (behalve het ei koken) dus het is ook nog snel.

## Ontbijt recept 5: Bessen Smoothie

### Benodigheden:

- 1 kop met versie bessen naar keuze (blauwe bessen, cranberry's etc.)
- 1 kop met magere yoghurt
- Halve theelepel vanille extract ([Albert Heijn](#))
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel tarwevlokken
- Halve kop sinaasappelsap
- 3 theelepels melk



### Bereiding:

Ook dit recept is erg simpel. Stop alle gerechten in de blender. Kijk uit voor de bessen wanneer deze bevroren zijn. Deze kunnen de messen beschadigen in de blender! Mocht je het lekker vinden, kan je altijd wat ijsblokjes eraan te voegen.

Eigen variaties op de smoothie is natuurlijk geen enkel probleem. Zelf neem ik elke week 1 smoothie is de ochtend en ik probeer er zoveel mogelijk uit!

Heb je zelf een leuke variatie van een smoothie? Laat dan op de blog een reactie achter 😊

<http://www.optimalegezondheid.com/gratis-ebook-gezonde-ontbijt-lunch-en-diner-recepten/>

## Lunch

Bijna iedereen in Nederland gaat tegen een uur of 12:00/12:30 lunchen. Werkende mensen hebben vaak haast en geen tijd om een goede lunch voor te bereiden/klaar te maken. Toch is het belangrijk om je lichaam weer te voorzien van voedingsmiddelen zodat dit kan worden omgezet in energie. De eerst volgende keer dat je weer een uitgebreide maaltijd gaat eten is tegen 5 á 6 uur. Dit betekent dat je de komende 6 uur geen grote maaltijd meer binnenkrijgt!

Je zult dus voor de 6 uur genoeg energie moeten hebben. Een lunch voorbereiden hoeft niet echt veel tijd te kosten en vaak de meest simpele dingen zijn lekker, voedzaam en snel klaar te maken.

Vaak hebben we maar 60 minuten tussen de middag pauze en deze willen we natuurlijk niet alleen besteden aan lunchen 😊.

Hieronder heb ik 5 lunch gerechten voor je onder elkaar gezet die voldoende energie en voedingsstoffen bevatten waardoor je de rest van de middag geen honger meer hebt!

### **Recepten tegen de bekende 4 uurs dip welteverstaan!**

Je hoeft natuurlijk niet precies je aan de receptuur te houden, eigen aanpassingen, ideeën en persoonlijke voorkeuren kunnen altijd worden toegevoegd!

Heb je zelf een lekker en voedzaam lunch gerecht, laat dan onderaan deze pagina een reactie achter. Dan hebben we er allemaal iets aan 😊

<http://www.optimalegezondheid.com/gratis-ebook-gezonde-ontbijt-lunch-en-diner-recepten/>

## Lunch recept 1: Kip Avocado Sandwich

### Benodigheden:

- Stukjes gebakken kipfilet
- Plakjes Avocado
- Bruine boterhammen



### Bereiding:

De gerechten voor de lunch moeten zo simpel mogelijk zijn aangezien we niet in de avond niet veel tijd hebben op dit klaar te maken.

Wanneer je de vorige dag kip hebt gegeten hoef je de restjes niet weg te gooien. Kleine stukjes gebakken kipfilet kun je rustig bewaren en kunnen je boterham stukken samen met plakjes avocado. Gemakkelijk, voedzaam en het kan zo in de lunchtrommel

## Lunch recept 2: Zelf gemaakte tomaten soep



### Benodigdheden:

- 2 eetlepels olijfolie
- 800 gram SanMarzanotomaten (AH)
- 1 halve ui
- Verse oregano
- Halve kop zure room
- Blauwe kaas
- 2 eetlepels hete Thaise saus (*Sriracha*)
- 2 teentjes knoflook
- Zout voor de liefhebber

### Bereiding:

Voeg wat olijfolie toe aan de soeppan die op middel warm vuur staat. Wanneer die warm is voeg de gesneden knoflook en uien toe. Snij de tomaten en voeg deze samen met de saus, zure room en verse gesneden oregano toe aan het geheel. Laat dit 45 minuten staan. Wanneer je een handblender hebt, kun je het geheel samen met de blauwe kaas mixen totdat het een geheel vloeibaar is.

Wanneer je dit op een zondag middag maakt heb je voor 2 dagen de lunch al klaar. Wat bruin brood extra en het is een heerlijk lunch. Vaak heeft ieder kantoor wel een magnetron waar je het kunt opwarmen.

### Lunch recept 3: Kalkoen manchegosandwich



#### Benodigheden:

- 2 sneetjes bruin volkoren brood
- Plakjes kalkoenfilet
- Plakjes manchego kaas
- 1 lepel Dijon mosterd
- Verseblaadjes waterkers

#### Bereiding:

Verwarm de oven op 250 graden. Beleg een boterham met kalkoenfilet en de manchego kaas (let op de hoeveelheid vet). Smeer op een ander boterham wat mosterd. Leg dit in de oven (ongeveer 7 minuten) en klaar is kees! Naar eigen smaak kan je zelf waterkers toevoegen.

Dit is binnen 9 minuten gemaakt 😊

## Lunch recept 4: Zalmsalade

### Benodigheden:

- Zalm filet
- 25 gram waterkers
- 100 gram kikkererwten
- ¼ ui, gesneden
- ½ sinaasappel
- 2 theelepels dille
- ¼ venkelknol, gesneden

### Bereiding:

Leg de zalm in een schaal (magnetronbestendig) en sluit deze af met folie. Leg het geheel in de magnetron en zet deze op vol vermogen aan (ongeveer 3 minuten) en snij de zalm daarna in stukjes. De waterkers, kikkererwten, ui en venkel verdeel je netjes over een bord samen met de gesneden en geschilde sinaasappel.

Simpel en lekker



## Lunch recept 5: Paprika met Penne



### Benodigheden:

- Penne pasta
- Olijfolie
- ½ rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika

### Bereiding:

Kook de penne voor ongeveer 8-10 minuten totdat deze hele gaar is. Warm de olijfolie op in een pan en voeg vervolgens de ui, knoflook, en de gele/rode paprika's toe (allen gesneden). Laat het zachtjes warm worden op een middel-laag vuurtje.

Giet de penne af en voeg de rest eraan toe. Voilà een heerlijke paprika penne salade.



## Diner

Ik heb lang nagedacht of ik überhaupt wel dit hoofdstuk aan het e-book zou toevoegen. De reden waarom ik het ontbijt en de lunch heb behandeld is omdat iedereen op die tijdstippen juist weinig tijd heeft, maar toch de nodige energie nodig heeft. Helemaal omdat ik niet echt een grote held in de keuken ben en omdat iedereen zijn eigen voorkeuren heeft qua voeding leek het me eerst geen goed idee om ook een hoofdstuk te schrijven over het “avondeten”!

Toen ik klaar was met het e-book heb ik het nogmaals doorgelezen en zoals je misschien wel raadt “miste” er iets: Het hoofdstuk met recepten voor het avondeten!

Een aantal vrienden hebben we geholpen (die beter in de keuken zijn dan ik) en zodoende zijn er een aantal (naar mijn idee) simpele, lekkere en gezonde recepten uitgekomen!

In de avond hebben we over het algemeen wat meer tijd dan in de ochtend en avond. Je zult het niet binnen 5 minuten op tafel kunnen zetten, maar het zal zeker niet de hele avond in beslag nemen.

## Diner recept 1: Zalm met Lime

### Benodigdheden:

- 125 gram zalm per persoon
- Zout en peper
- 1/2 theelepels lime sap (versgeperst of uit een flesje)
- Groente naar eigen keuze
- Voor de liefhebber een ¼ theelepel chilipoeder
- Klein handje pompoenpitten



### Bereiding:

Dit gerecht heb ik kort geleden nog gegeten en dit is misschien wel een van mijn favoriete. Voeg de pompoenpitten, het lime sap, boter en chili poeder bij elkaar in een kom! Zet een pan met water op om de groente te koken, en wanneer je dit lekker vindt kan je dit ook bakken/roosteren in een aparte pan. Zet een koekenpan met olie op middel-warm vuur en leg de zalm met de huid-kant naar beneden in de pan. Laat dit 2-4 minuten bakken totdat de helft van de zalm filet gebakken is (dit kun je aan de zijkant zien). Besprenkel de zalm met zout en peper voordat je deze omdraait (doe dit niet van te voren omdat de vis dan kan uitdrogen). Bak de zalm 1-2 minuten op de "vlees-kant" totdat deze lekker gaar is. Bak de vis nog 1 minuut op de huid kant.

Haal de vis uit de pan en leg deze op een bord. Stop de mix van lime sap, boter, pompoenpitten en chilipoeder in de nog warme pan totdat de boter gesmolten is. Dit kun je over de zalm serveren. Voeg de groeten toe, en klaar!

## Diner recept 2: Gegrilde honing mosterd Kip

### Benodigheden:

- 1 kipfilet per persoon
- 1 eetlepel Dijon mosterd
- ½ eetlepel honing
- 1 theelepel mayonaise
- worcestershiresaus (ah)



### Bereiding:

Er zijn verschillende manieren om dit gerecht klaar te maken! Op de BBQ, de grill of in de oven. Bij elke variant gaat het om hetzelfde principe. Meng de mosterd, honing mayonaise en de worcestershire saus in een kom. Houdt een klein beetje van deze marinade apart. Marineer de filet ongeveer 15 minuten voordat je deze gaat grillen.

Gril de filet ongeveer 5-8 minuten op een middel warme grill totdat deze gaar is. Wanneer je een kwast hebt, marineer de filet nog een klein beetje met de overgebleven marinade.

Pas op dat de kipfilet niet te snel verbrand, aangezien dit snel gebeurt met honing! Voeg naar eigen keuze lekkere groente toe zoals spinazie of boontjes.

### Diner recept 3: Rundvlees, peultjes en shii-take

#### Benodigdheden:

- 100 gram biefreepjes per persoon
- 50 gram shii-take per persoon dunne plakjes (paddenstoel)
- 50 gram peultjes
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 kwart ui sneden
- ½ theelepel maïzena (ah)
- Olijfolie



#### Bereiding:

Meng de sojasaus samen met de maïzena in een kom en dient dit als marinade voor de biefreepjes. Laat dit ongeveer 7-10 minuten staan. Wanneer je van pittig eten houdt kan je sambal badjak toevoegen. Dit is naast de pittigheid ook nog eens goed voor de spijsvertering.

Verhit de olie in de wok en roerbak de gemarineerde biefreepjes ongeveer 4 minuten totdat ze brui zijn. Leg deze daarna op een apart bord.

Roerbak vervolgens de ui, peultjes en shii-take + 1 eetlepel sojasaus en een klein beetje water ongeveer 3 minuten.

Voeg het vlees aan het geheel toe en roerbak dit nog ongeveer 5 minuten.

Lekker bijgerecht is rijst (bruine rijst).

## Diner recept 4: Pasta met groeten (2 personen)

### Benodigheden:

- 1/2 aubergine
- 2 paprika's (kleur naar keuze)
- Groenen asperges
- 1 courgette
- Kleine tomaatjes, stuk of 6
- Olijfolie
- 200 gram pasta (fusilli)
- Peterselie
- Basilicum
- Geraspte kaas naar keuze. (niet al te vette kaas)



### Bereiding:

Zet een pan met water op het vuur en laat de pasta koken. Voeg alle gesneden groeten in een koekenpan ( een diepe koekenpan wanneer je die hebt) en laat deze op middel vuur zacht vuur. Pas wel op dat ze niet aanbranden.

Halverwege de kooktijd van de pasta giet je de pasta af en voeg je deze toe aan te groente. Voeg als laatste de peterselie en basilicum toe en wanneer je het lekker vind ook de kaas. Laat het geheel nog een paar minuten op een laag vuurtje staan totdat de pasta bijtgaar is.

## Diner recept 5: Vegetarische bonen taco's

### Benodigdheden:

- Kidney boontjes
- 1 paprika
- ¼ ui
- Tomaat
- Taco kruiden (in een zakje bij de AH)
- Zure room
- Maïs
- Tomatenpuree (blikje)
- Ijsbergsla
- Taco Schelpen



### Bereiding:

Verwarm de oven voor op ongeveer 180 graden. Snij de paprika, ui en tomaat en laat dit alles samen met de kruiden en boontje aanbakken in een koekenpan. De taco schelpen vul je met het mengsel van groentjes en boontjes en eventueel kun je hier nog kaas bovenop strooien. Laat het net zo lang in de oven staan totdat de kaas compleet gesmolten is (minuut of 10). De taco's kun je serveren met sla en tomaat. Zure room of quacamole kun je als saus gebruiken.

## Conclusie

Ik hoop dat je iets aan dit e-book hebt gehad en dat je een aantal van deze recepten gaat proberen. Alle recepten in dit e-book heb ik zelf getest en ze smaken stuk voor stuk heerlijk

Door de stappen te volgen uit dit e-bookben je goed op weg naar een gezond leven met veel energie en vitaliteit. Ik zeg altijd "je bent wat je eet" en daarmee sluit ik ook af.

Hou me op de hoogte of laat een reactie achter op mijn blog😊

<http://www.optimalegezondheid.com/gratis-ebook-gezonde-ontbijt-lunch-en-diner-recepten/>

Succes,



P.S. Stuur dit e-book gerust door want het is natuurlijk fijn als zoveel mogelijk mensen dit lezen en toepassen!

[www.optimalegezondheid.com](http://www.optimalegezondheid.com)