

Snel & Simpel

Het receptenboek voor een gezondere kantine

JOGG teamfit

NOC*NSF

1. voorwoord

Lekker, vers en getest in de sportkantine: laat je inspireren door dit receptenboek van sportverenigingen uit het hele land.

De sportsector wil steeds meer gezondere voeding bieden aan haar bezoekers. Vanuit een samenwerking met de KNVB, KNHB, KNLTB, KNKV, JOGG-Teamfit en NOC*NSF zijn 10 modelkantines geselecteerd en begeleid (onder de naam SV VERS) met het creëren van een gezondere sportomgeving. De meeste recepten in deze map zijn dus bedacht, geproefd en verkocht in verschillende sportkantines. Ze zitten vol groente en fruit; zijn makkelijk te maken, betaalbaar en vooral: supersmakelijk.

De sportverenigingen die meededen, werkten een paar jaar aan een gezondere sportomgeving. Zij kiezen nu voor broodjes, snacks en maaltijden waar sporters ook écht iets aan hebben. In dit receptenboek delen ze hun ervaringen en tips. Bijvoorbeeld ook voor water met een smaakje of een teamborrelplank. Kies recepten die passen bij jouw vereniging en test ze. Vraag bijvoorbeeld de leden om bij toerbeurt iets te maken.

Ontdek welke gezonde recepten echt een plek op jullie kaart verdienen. Veel plezier met koken en testen!

P.S.: Bij elk recept is ruimte voor je eigen notities en variaties. Hang het recept op in de keuken. Zo weet iedereen wat de bedoeling is.



2. inhoud

1. Broodjes

Kipfilet
Gezond
Hete kip
Zalm
Carpaccio
Tosti Mozzarella-tomaat
Oranje boven bol
Triangel Tonijn
IJssel Avocado Smash

2. Snacks

Bananenbrood
Energierepen

3. Maaltijden

Maaltijdsalade kip
Paprika-/tomatensoep

4. Water met een smaakje

5. Teamplank

De recepten voldoen aan de Richtlijnen Eetomgeving van het Voedingscentrum





Broodjes

JOGG teamfit

NOC*NSF



Luxe Broodje Kipfilet / Hüttenkäse

Dit recept is voor 10 broodjes.
Wat heb je nodig?

- 10 Volkorenbroodjes
- 10 Plakjes kipfilet
- 3 Bakjes hüttenkase
- 3 Tomaten
- 1 Komkommer
- Zak veldsla

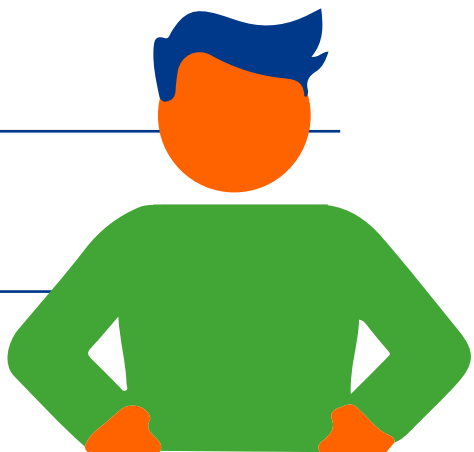
Bereidingswijze

1. Neem een Triangel broodje (evt. afbakken indien het niet op voorraad is, zie baklijst oven)
2. Snij het broodje doormidden
3. Besmeer de onderkant met hüttenkäse
4. Bestrooi de hüttenkäse met zwarte peper uit de pepermolen
5. Leg hier overheen 2 plakjes kipfilet
6. Leg op de kipfilet 2 plakjes komkommer en 2 plakjes tomaat
7. Doe hierover een handje veldsla

Leg het kapje er schuin bovenop, dat ziet er meteen aantrekkelijk uit

Moeilijkheidsgraad

Notities





Variatie
Variant ‘gezonder’ broodje kaas: laat de kipfilet en/of ei weg.

Variant ‘gezonder’ broodje ei: laat de kipfilet en kaas weg.

Broodje gezond

Dit recept is voor 10 broodjes.
Wat heb je nodig?

- 10 Volkorenbroodjes
- 10 Plakken 30+ kaas
- 10 Plakken kipfilet voor een broodje gezond
- 5 Eieren (half ei per broodje)
- 3 Tomaten
- 1 Komkommer
- IJsbergsla

Bereidingswijze

1. Kook 5 eieren
2. Snij de tomaten en komkommer in plakjes
3. Snij de broodjes open
4. Beleg de broodjes met een plakje kaas, kipfilet, plakjes ei, komkommer, tomaat en sla

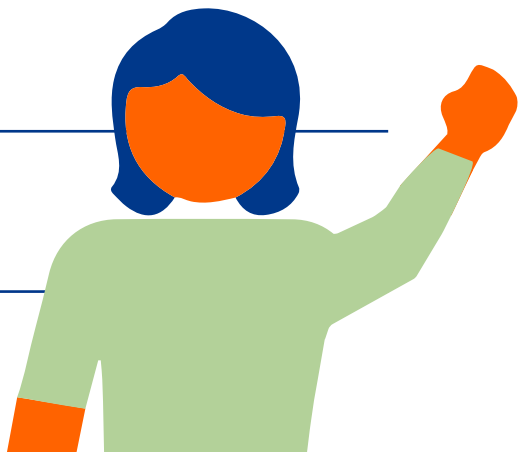
Gebruik een ei-/tomaatsnijder en gebruik een eierkoker voor het koken van de eieren.

Dit kun je ook als wrap maken en light roomkaas toevoegen.



Moeilijkheidsgraad

Notities





Broodje hete kip

Dit recept is voor 10 broodjes.
Wat heb je nodig?

- 10 Harde volkoren bollen
- 10 Eetlepels barbecuesaus
- 5 Eetlepels olie
- 500 Gram kipfilet
- 1 Komkommer
- 1 Paprika
- 200 Gram ijsbergsla
- 1 Teentje knoflook
- 4 Eetlepels vloeibare bak- en braad boter of olie

Feitje
Wist je dat er in wit broodje 1,2 gram vezels zitten en in een volkoren broodje 2,3 gram vezels? Een volwassenen persoon heeft tussen de 30 en 40 gram vezels per dag nodig met volkoren brood gaat dit dus 2 keer zo snel!

Bereidingswijze

1. Pel en hak de knoflook fijn
2. Meng de knoflook door de barbecuesaus en olie
3. Snij de kipfilet in dunne reepjes en meng door de saus
4. Laat de kip minstens 1 uur in de koelkast marineren
5. Was de komkommer en snij in plakjes
6. Was de paprika en snij in reepjes
7. Was de ijsbergsla en snij ongeveer de helft in dunne reepjes
8. Bak de kipfilet gaar in vloeibare bak- en braad boter of olie
9. Snij de volkorenbollen open
10. Verdeel de sla, kipfilet, komkommer en paprika over de broodjes

Moeilijkheidsgraad

Notities





Broodje zalm

Maak dit broodje op bestelling klaar i.v.m. houdbaarheid zalm.

Wat heb je nodig?

- 1 Bruin/volkoren broodje
- 1 Plakje gerookte zalm
- Ijsbergsla
- Light roomkaas
- Verse bieslook of een potje kruiden

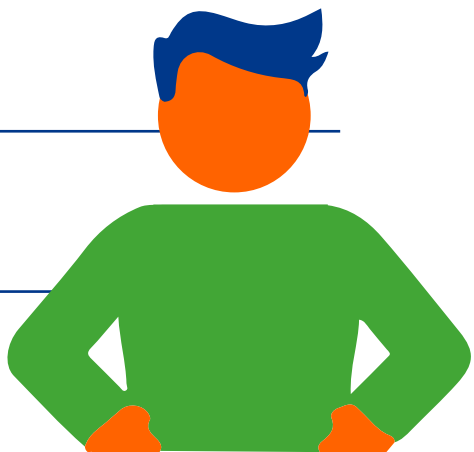
Bereidingswijze

1. Snij een broodje open
2. Pak een broodje en besmeer deze met roomkaas
3. Voeg een plakje zalm en wat ijsbergsla toe en strooi er wat bieslook overheen

Variatie
Dit kun je ook op een volkoren wrap maken. Of voeg ei en komkommer toe.

Moeilijkheidsgraad

Notities





Broodje carpaccio

Maak dit broodje op bestelling klaar i.v.m. houdbaarheid carpaccio.

Wat heb je nodig?

- Bruin broodje
- 1 Portie carpaccio
- Handje rucola
- Pijnboompitten
- Parmezaanse kaas
- Extra: theelepel truffelmayonaise, pesto of carpaccio dressing (dit is kant- en klaar verkrijgbaar bij de groothandel)

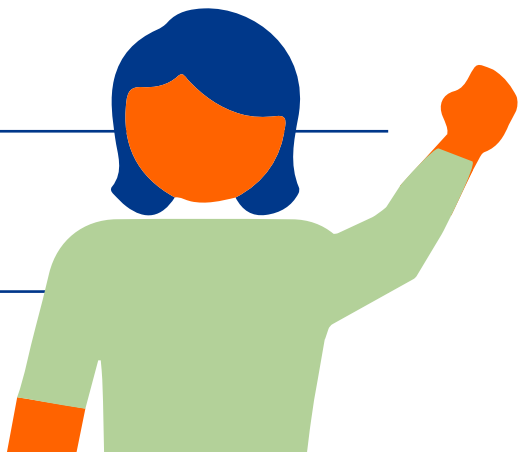
Gebruik carpaccio uit de vriezer zodat het makkelijk per broodje gemaakt kan worden.

Bereidingswijze

1. Snij een broodje open
2. Besmeer het broodje met een theelepel pesto of truffelmayonaise
3. Beleg het broodje met een portie carpaccio
4. Voeg wat pijnboompitten, rucola en parmezaanse kaas toe
5. In plaats van pesto of truffelmayonaise kun je er ook carpaccio dressing overheen doen

Moeilijkheidsgraad

Notities





Volkorentosti Mozzarella-tomaat

Dit recept is voor 10 broodjes.
Wat heb je nodig?

- 20 Volkoren boterhammen
- 5 Mozzarella bollen
- 3 Tomaten
- Pesto
- Oregano/basilicum vers of gedroogd

Bereidingswijze

1. Pak 2 boterhammen
2. Besmeer met 1 theelepel pesto
3. Snij de tomaat en mozzarella
4. Beleg de boterhammen met mozzarella en tomaat
5. Voeg eventueel wat kruiden toe
6. Leg de boterhammen in de grill of in het tosti ijzer

Variatie
Dit kun je ook als panini maken.

Moeilijkheidsgraad

Notities





Oranje boven bol

Dit recept is voor 10 broodjes.
Wat heb je nodig?

- 10 Volkorenbollen
- 20 Eetlepels hummus
- 5 Eieren (gekookt)
- 1 Appel met schil
- Paar eetlepels citroensap
- 200 Gram geraspte wortel
- 25 Gram veldsla

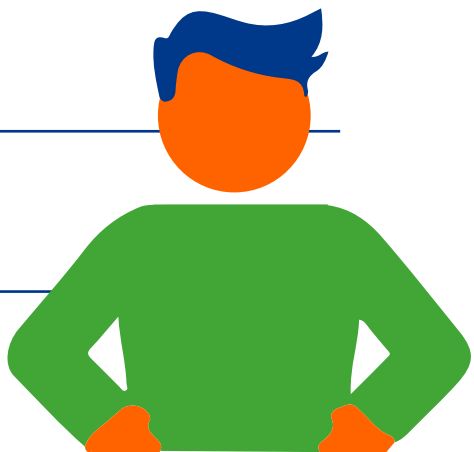
Bereidingswijze

1. Pel de eieren en snij ze met de eiersnijder in plakjes
2. Rasp de appel grof
3. Besprenkel met wat citroensap tegen het verkleuren
4. Meng de appel met de geraspte wortel
5. Meng de hummus met een flinke eetlepel kerriekruiden en proef. Is de hummus genoeg op smaak? Zo nee, doe er nog wat extra kerrie en eventueel een beetje citroensap door
6. Snij de broodjes open
7. Besmeer ze met beetje halvarine en hummus
8. Leg op elk broodje een handje veldsla, plakjes ei en een klein handje van de wortelmix

Variatie
Laat het ei weg om er een vegan broodje van te maken.

Moeilijkheidsgraad

Notities





Triangel tonijn

Dit recept is voor 10 broodjes.
Wat heb je nodig?

- 10 Waldkorn broodjes
- 750 Gram tonijn op olie (uitlekgewicht 500 gram)
- 50 Gram rucola
- 2 Appels
- 5 Eetlepels mayonaise
- Peper naar smaak
- Optineel bosje bieslook

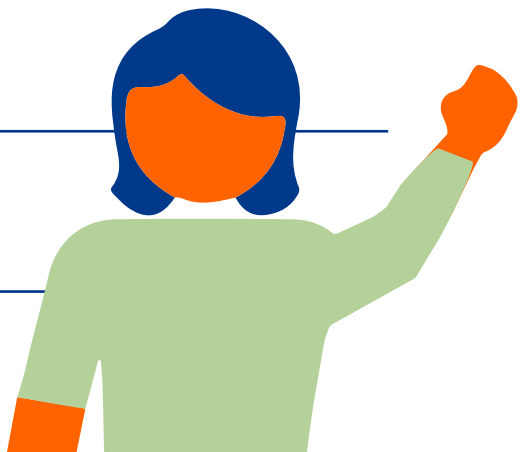
Gebruik eens halfvolle yoghurt in plaats van mayonaise.

Bereidingswijze

1. Laat de tonijn uitlekken en verdeel in kleine stukjes
2. Was de appels en rasp grof of snij in hele kleine blokjes
3. Meng de appel en de tonijn met de mayonaise en breng eventueel op smaak met peper
4. Snij de Waldkorn pyramides open en besmeer eventueel met margarine/halvarine
5. Verdeel hierover de zelfgemaakte tonijnsalade (75 gram) en voeg een handje rucola (15 gram) toe aan elk broodje
6. Bestrooi eventueel nog met wat fijngesneden bieslook

Moeilijkheidsgraad

Notities





IJssel avocado smash

Dit recept is voor 10 broodjes.
Wat heb je nodig?

- 10 boterhammen
- 4 Bollen mozzarella
- 20 Plakjes kipfilet (beleg)
- 1 Komkommer
- 2 Avocado's

Als je de avocado besprenkelt met citroensap dan ga je de verkleuring tegen.

Bereidingswijze

1. Was de komkommer en snij in dunne plakjes
2. Laat de mozzarella uitlekken en snij in plakjes
3. Verwijder de pit van de avocado, haal het vruchtvlees eruit en snij het in repen
4. Snij de Waldkorn pyramides open, besmeer eventueel met margarine/halvarine
5. Beleg elk broodje met 2 plakjes kipfilet, verdeel hierover de mozzarella (1/3 bol = 40 gram), de avocadoreepjes (1/5 avocado = 35 gram) en de plakjes komkommer

Moeilijkheidsgraad

Notities





Snacks

JOGG teamfit

NOC*NSF



Bananenbrood

Wat heb je nodig?

- 130 Gram amandelmeel
- 2 Eetlepels kokosmeel
- 1 Eetlepel geraspte kokos
- 1 Theelepel bakpoeder
- 2 Eetlepels geschaafde amandelen
- 2 Rijpe bananen
- Snufje zout
- Snufje kaneel
- Handje noten
- 3 eieren
- Olie of bakspray om vorm mee in te vetten
- 2 Kommen

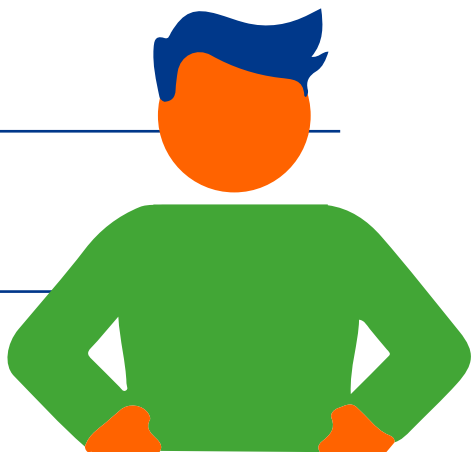
Vraag eens aan leden of ze het leuk vinden om af en toe een bananenbrood te bakken.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 140 graden
2. Prak de bananen fijn in een kom of mix ze fijn in de blender
3. Meng in de andere kom alle droge ingrediënten; de amandelmeel, kokosmeel, kaneel, zout, kokosrasp, bakpoeder en noten (de noten in stukjes snijden)
4. Voeg daarna de eieren en de bananen bij de droge ingrediënten en meng tot een glad beslag
5. Spray het bakblik in met de spray of olie en verdeel het bananenmengsel. Verdeel de geschaafde amandelen eroverheen
6. Bak het bananenbrood in ongeveer 50-55 minuten gaar
7. Het bananenbrood kan in 12 gelijke stukken gesneden worden

Moeilijkheidsgraad

Notities





Energierepen

Dit recept is voor 10 porties
Wat heb je nodig?

- 150 Gram gedroogde dadels
- 60 Gram ongezouten noten
- 50 Gram havermout
- 50 Gram rozijnen
- 1 Theelepel geraspte sinaasappelschil of kruiden als kaneel

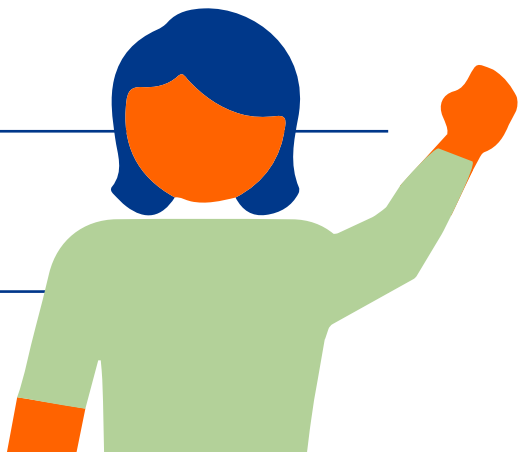
Snij de reep in stukken en laat deze proeven door de leden.

Bereidingswijze

1. Maal de dadels met de staafmixer fijn tot een kleverige massa. Voeg eventueel een lepel water toe
2. Voeg de noten toe en maal nog enkele seconden
3. Voeg de andere ingrediënten toe en meng ze er met een vork door
4. Vorm een rol van de massa en snij de rol in 10 stukken. Druk de stukken een beetje plat
5. Laat ze afgedekt op een koele plaats minimaal 2 uur opstijven
6. Bewaar ze in een afgesloten doos of verpak ze per stuk in een zakje of bakpapier

Moeilijkheidsgraad

Notities





Maaltijden

JOGG teamfit

NOC*NSF



Maaltijdsalade gebraden kip

Voor 10 personen.
Wat heb je nodig?

- 875 Gram volkoren penne
- 2,5 Komkommer
- 2 Kleine blikken kikkererwten (uitlekgewicht ca. 500 gram)
- 400 Gram gebraden kipfiletstukjes
- 2 Sinaasappels
- 3 Teentjes knoflook
- 300 ml Halfvolle yoghurt
- 1/2 Eetlepel kerrie
- 1/2 Eetlepel tijm
- 500 Gram geraspte wortel
- 5 Handjes veldsla

Bereidingswijze

1. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking
2. Laat de pasta uitlekken en afkoelen
3. Was de komkommer en snij in blokjes
4. Laat de kikkererwten uitlekken in een zeef
5. Snij de kipfilet in reepjes
6. Pel de knoflook en pers de teen uit in een kommetje
7. Pers de sinaasappel uit en voeg het sap toe aan de knoflook
8. Voeg yoghurt, kerrie en tijm toe en meng tot een dressing
9. Meng de dressing door de pasta
10. Voeg de komkommer, wortel, kipfilet en veldsla toe

Moeilijkheidsgraad

Notities





Paprika-/tomatensoep

Dit recept is voor 10 porties.
Wat heb je nodig?

- 1 Kilo tomatenblokjes zonder zout
- 2 Uien
- 4 Teentjes knoflook
- 5 Rode paprika's
- 250 ml Water
- Cayennepeper bosui of bieslook

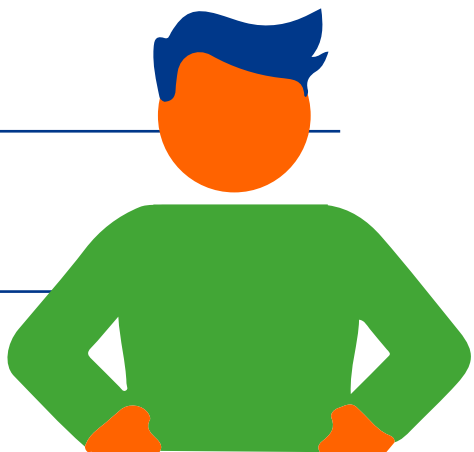
Bereidingswijze

1. Snij de uien en knoflook klein
2. Maak de paprika's schoon en snij ze in stukjes
3. Kook de paprika's met de tomatenblokjes en 250 ml water in 5 minuten gaar
4. Was de bosui of bieslook en snij in ringetjes
5. Pureer de soep met een staafmixer, keukenmachine of blender
6. Warm de soep eventueel weer even op en serveer met wat bosui of bieslook ter garnering

Variatie
Je kunt van bijna alle groenten soep maken, denk bijvoorbeeld aan broccoli, courgette of bloemkool.

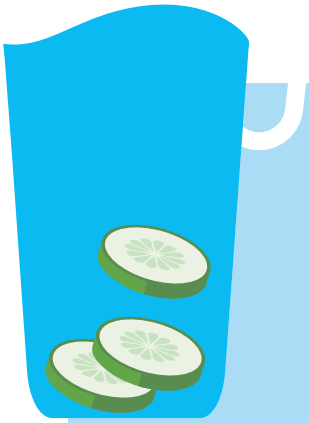
Moeilijkheidsgraad

Notities



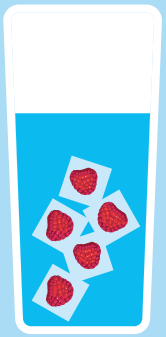
Zo maak je water drinken extra leuk





Voeg een schijfje vers fruit en/ of kruiden toe aan het water. Citroen, sinaasappel, gember, aardbei, maar ook komkommer en munt zijn erg lekker. Probeer verschillende smaken.

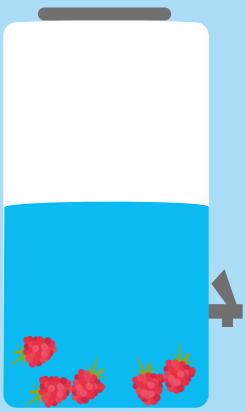
Vries ijsblokjes in met een stukje fruit en voeg die toe aan het water. Leuk om te zien hoe het fruit langzaam ontdooit.



Zet thee met een smaakje en laat het afkoelen. IJsthee is heerlijk als het warm weer is met een schijfje sinaasappel of citroen.



Leuk voor een warme zomerdag of een feestje: Vul een glazen watertap met kraantje met koud water en munt of citroen. Tappen maar!



Geef water in een grappige beker of leuke bidon.
Duurzaam, leuk en gezellig. Versier samen een waterflesje met plakplastic. Knip figuurtjes uit en plak ze op het flesje.



Teamplank

JOGG teamfit

NOC*NSF



Teamplank

Wat heb je nodig?

- Popcorn
- Snackgroente; tomaat, reepjes komkommer, wortel, paprika
- 30+ Kaas
- Fruit: druiven
- Bolletje/schijfje meloen met een half plakje rauwe ham
- Mozzarella
- Ongezouten noten (per persoon 25 gram)
- Volkoren wraps in stukjes met bijvoorbeeld zalm/ kipfilet met light zuivelspread en rucola/ komkommer
- Hummus dip

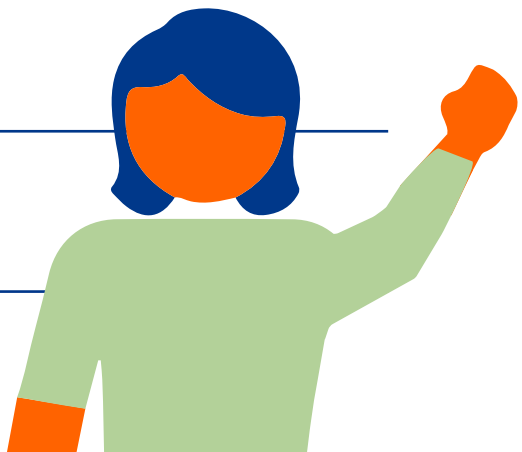
Probeer deze plank samen te stellen op basis van het aanbod in de kantine.

Kijk wat er al aanwezig is voordat er speciaal producten worden gekocht voor de teamplank.

Bereidingswijze

1. Leg alle producten die je hebt op de plank, zie het recept van het broodje zalm voor de bereidingswijze hiervan.

Notities



Nog meer tips en adviezen nodig?

NOC*NSF werkt nauw samen met JOGG (vanuit de Teamfit-werkwijze) bij het creëren van een gezondere sportomgeving. Een JOGG-Teamfit coach kan je club kosteloos en op maat ondersteunen bij het gezonder maken van jouw sportlocatie. De coach helpt je op weg richting een lekkerder en gezonder voedingsaanbod, een rookvrij terrein of een verantwoord alcoholbeleid.

Coaching nodig? Meld je aan bij JOGG-Teamfit

JOGG teamfit

NOC*NSF


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl