

JOUW DARMEN IN BALANS PDS RECEPTENBOEK

Ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes



Janna Koopman
Prikkelbare darmcoach



Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Ontbijtrecepten	5
Boekweitpannenkoek (basisrecept)	6
Boerenomelet met tomaat en feta kaas	7
Frittata	8
Recept voor 8 stukjes	8
Glutenvrije boekweitpannenkoek met amandelpasta, banaan en aardbeien	9
Glutenvrije crackers met zelfgemaakte pompoenspread	10
Glutenvrije notengranola met lactosevrije yoghurt	11
Kokosyoghurt met zelfgemaakte notengranola en fruit	12
Lactosevrije yoghurt en banaan	13
Lactosevrije yoghurt met glutenvrije havermout, noten en fruit	14
Pompoenbroodjes met hartig beleg en groenten	15
PDS smoothie bowl met noten	16
Paasbrunch zonder gluten en lactose	17
Ontbijt recept bij darmklachten – teff pap	18
Chiazaad pudding ontbijt bij obstipatie	19
Vegan bananen pannenkoeken bij darmklachten	20
Lunchrecepten	21
Boerenomelet	22
Eiwrap met gerookte zalm, hüttenkäse en spinazie	23
Geitenkaassalade	24
Gepureerde broccoli-roomsoep met 1 snee glutenvrij brood	25
Glutenvrij brood met avocado en ei	26
Glutenvrije en lactosevrije wraps met gehakt en groenten	27
Glutenvrije veganistische wrap met avocado en notenpasta	28
Rosbief met verse ijsbergsla, spinazie en tomaat	29
Salade met gebakken kipfilet	30
Tofusalade	31
Vegetarische burger op notenbrood en groenten	32
Vegetarische lunch met soja en groenten	33
Vegetarische pompoensoep zonder gluten en lactose	34
PDS courgettesoep	35
Zelfgemaakte glutenvrije en lactosevrije pompoenspread	36
Zoete aardappelbroodjes met hartig beleg (6 broodjes)	37
Zomerse salade met gegrilde courgette en spinazie	37
Vegan lunch bij darmklachten - tofu scramble	38
Tips om een salade extra voedzaam te maken	40

<i>Dinerrecepten</i>	42
Glutenvrije ovenschotel mozzarella met courgette en tomaat.....	43
Glutenvrije pasta met geitenkaas	44
Gevulde paprika met tofu en zilvervliesrijst	45
Mild gekruide quinoa	46
Pangasiusfilet met zilvervliesrijst en broccoli.....	47
Quinoa met kabeljauwfilet.....	48
Taco's met vegetarisch gehakt.....	48
Vegan pompoenlasagna.....	50
Vegetarische pompoenlasagne	51
Veganistische quinoa	52
Veggieballetjes met hennep en gierst.....	52
Milde Thaise curry voor gevoelige darmen.....	54
Aardappelen, vlees en groenten uit de slowcooker	55
Vlees en zoete aardappel stoofpot uit de Slowcooker	55
Volkoren pasta bolognese met bio gehakt en Italiaanse groenten	57
<i>Recepten voor tussendoortjes</i>	58
Frisse groentefruitsalade	59
Bananenbrood met pitten en blauwe bessen	60
Eiermuffins met salade van spinazie, witlof en zoete aardappel	61
Glutenvrije oliebolletjes geschikt bij een prikkelbare darm.....	61
Glutenvrije worteltaart zonder tarwe, suiker en lactose.....	63
PDS-proof pepernoten zonder gluten en suiker.....	64
PDS-proof sorbetijs zonder gluten, lactose en suiker	65
PDS koffie die geschikt is bij darmklachten - met Kurkuma, Cacao en Kaneel.....	66
Vegan groentetaart bij darmklachten	67
Maak je eigen mayonaise in 1 minuut	67
10x fruitwater.....	69
<i>Index</i>	70
Glutenvrije recepten	70
Lactosevrije recepten.....	72
Gluten- en lactosevrije recepten	74
Koolhydraatarme recepten	76
Vegetarische recepten	77
Veganistische recepten.....	79

Voorwoord

Wat fijn dat je het 'Jouw darmen in balans PDS receptenboek' hebt gedownload. Dit receptenboek gaat jou helpen om weer heerlijk te kunnen genieten van eten zonder last te krijgen van je buik. De recepten zijn namelijk speciaal voor mensen met een gevoelige maag en darmen. Duizenden mensen met een prikkelbare darm hebben de recepten al geprobeerd en de meesten hiervan konden de recepten goed verdragen.

In de inhoudsopgave staat een overzicht van recepten voor ontbijt, lunch, avondeten en tussendoortjes. Zo kun je ieder moment lekker genieten van een verantwoorde maaltijd of snack. Het beste is om maximaal drie keer op een dag te eten zodat je je spijsvertering voldoende rust krijgt tussen de maaltijden door. Indien je tussendoor toch trek hebt, kun je kiezen voor een koolhydraatarm tussendoortje van dit receptenboek.

Achterin in dit receptenboek staat een index met verschillende soorten diëten die wij vaak zien in de praktijk. Je kunt zo makkelijk terug vinden welke recepten glutenvrij, lactosevrij, koolhydraatarm, keto, koemelkvrij, vegetarisch en vegan zijn. We hebben ook een lijst met recepten die zowel gluten- als lactosevrij zijn. Hoef je je niet specifiek aan één van deze lijsten te houden, dan kun je alle recepten uitproberen. Variatie = key, dus probeer goed af te wisselen tussen de verschillende recepten.

Heel veel succes met het aanleren van een darmbewuste leefstijl!

Janna Koopman



Ontbijtrecepten

Bij gevoelige darmen



Boekweitpannenkoek (basisrecept)

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch



Ingrediënten

- 2 eetlepels 100% boekweitmeel (verkrijgbaar bij de meeste supermarkten)
- 1 ei
- Snufje zeezout of Keltisch zout
- Water

Benodigdheden

- Beslagkom
- Vork
- Garde
- Koekenpan
- Deksel
- Spatel

Bereidingswijze

1. Doe het ei in een beslagkom en kluts hem met een vork.
2. Voeg de boekweitmeel toe aan de beslagkom en roer het met een garde.
3. Doe daarna een beetje water in de kom en roer het met een garde. Zorg dat de het beslag de goede dikte heeft van pannenkoeken beslag (het glijd dan langzaam de garde af). Is het nog niet dun genoeg, dan voeg je wat water toe.
4. Voeg een snufje zout toe en roer nogmaals met de garde.
5. Doe de roomboter in een koekenpan om middelhoog vuur. Voeg als het gesmolten is het beslag toe. Sluit de pan af met een deksel.
6. Bak de boekweitpannenkoek aan twee zijden. Eet Smakelijk!

Optioneel: je kunt pijnboompitten, kaneel, pompoenpitten of gesnipperde uitjes toevoegen aan het beslag voor een verrassende smaak!

Boerenomelet met tomaat en feta kaas

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, vegetarisch, koolhydraatarm



Ingrediënten

- 2 eieren
- 1 rode puntpaprika
- 1 klontje roomboter
- 7 cherrytomaatjes
- 5 blokjes feta kaas naturel
- 3 zwarte olijven
- Takje peterselie
- Oregano of Italiaanse kruiden
- Keltisch zout

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Beslagkom
- Garde
- Koekenpan
- Spatel
- Bord

Bereidingswijze

1. Snijd de puntpaprika in stukjes.
2. Doe de eieren in een beslagkom en kluts ze met de garde.
3. Voeg hier de Keltische zout, oregano en de stukjes puntpaprika toe aan dit eimengsel.
4. Laat de roomboter in de koekenpan opwarmen.
5. Voeg het eimengsel toe aan de koekenpan.
6. Bak de boerenomelet aan twee kanten bruin. Je kunt eventueel een deksel gebruiken op de pan om de omelet langzaam te laten garen.
7. Doe de boerenomelet als deze klaar is op een bord en voeg de cherrytomaatjes, feta kaas, olijven en peterselie toe. Eet smakelijk!

Frittata

Recept voor 8 stukjes

Dieet: *Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, koolhydraatarm*



Ingrediënten

- 750 g diepvriesgroente
- ¼ broccoli
- 8 eieren
- 50 ml lactosevrije melk
- Italiaanse kruiden
- Peper
- Roomboter
- 4 blaadjes verse basilicum (optioneel)
- 2 takjes selderij (optioneel)

Benodigdheden

- Oven
- Beslagkom
- Garde
- Ovenschaal
- Satéprikker

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Voeg de 8 eieren, de lactosevrije melk, de diepvriesgroente, broccoli (in roosjes gesneden zonder stam), Italiaanse kruiden en peper toe en roer het tot één geheel.
3. Vet een ovenschaal in met roomboter.
4. Voeg het hele mengsel toe aan de ovenschaal.
5. Doe de ovenschaal voor circa 45 minuten in de oven op 180 graden.
6. Test dan met een satéprikker of de frittata klaar is. Als hij droog er uit komt, is hij klaar.
7. Laat hem afkoelen en snijd het in 8 stukken (porties). Voeg wat verse basilicum en selderij toe. Eet Smakelijk!

Tip: Je kunt hem nemen als ontbijt, lunch of bijgerecht bij het avondeten. Invriezen is ook ideaal als je wilt dat ze lang houdbaar zijn.

Glutenvrije boekweitpannenkoek met amandelpasta, banaan en aardbeien

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, vegetarisch, lactosevrij



Ingrediënten

- 2 el 100% boekweitmeel
- 1 ei
- Scheutje water
- Snufje zeezout of Keltisch zout
- Gemberpoeder
- Kaneelpoeder
- Roomboter of kokosolie
- 1 el amandelpasta
- 1 banaan
- 5 aardbeien
- 1 takje verse munt

Benodigdheden

- Beslagkom
- Vork
- Garde
- Koekenpan
- Deksel
- Spatel

Bereidingswijze

1. Doe 1 ei in een beslagkom en kluts hem met een vork.
2. Voeg 2 el boekweitmeel toe aan de beslagkom en roer het met een garde.
3. Doe daarna een beetje water in de kom en roer het met een garde. Zorg dat de het beslag de goede dikte heeft van pannenkoeken beslag (het glijd dan langzaam de garde af). Is het nog niet dun genoeg, dan voeg je wat water toe.
4. Voeg een snufje zout, gember- en kaneelpoeder toe naar smaak en roer nogmaals met de garde.
5. Doe de roomboter in een koekenpan om middelhoog vuur. Voeg als het gesmolten is het beslag toe. Sluit de pan af met een deksel.
6. Bak de boekweitpannenkoek aan twee zijden.
7. Beleg de pannenkoek met amandelpasta, banaan, aardbeien in stukjes en een takje munt. Eet smakelijk !

Tip: Beleg de boekweitpannenkoek ook eens met mango, kokosrasp en gedroogde abrikozen.

Glutenvrije crackers met zelfgemaakte pompoenspread

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, veganistisch



Ingrediënten

- ½ pompoen
- 2 handjes walnoten
- snufje kaneel
- Tijm
- Kurkuma
- Keltisch zout
- 2 glutenvrije crackers (bijvoorbeeld AH Vrij van Gluten zadencrackers)
- Fruit ter decoratie (bijvoorbeeld 4 druiven, 2 bramen en 4 partjes nectarine)

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Kookpan
- Staafmixer
- Spatel
- Bord

Bereidingswijze

1. Snijd de halve pompoen in kleine blokjes en kook deze voor ongeveer 20 minuten.
2. Giet het water af als de pompoen gaar is en maak hem fijn met een staafmixer. Voeg daarna ook de walnoten toe aan de staafmixer en maak deze ook fijn.
3. Voeg hier naar smaak de kaneel, tijm, kurkuma en het Keltische zout aan toe.
4. Pureer dit geheel tot een gladde spread.
5. Doe de spread op een glutenvrije cracker, rijstwafel, glutenvrije boterham of een boekweitpannenkoek (zie pagina 6 in dit e-book). De spread is ongeveer zeven dagen na bereiding houdbaar. Eet smakelijk!

Glutenvrije notengranola met lactosevrije yoghurt

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, E-nummervrij



Ingrediënten

- 5 pecannoten
- 6 eetlepels Eat Naturel Super granola glutenvrij boekweit
- 2 walnoten
- 150 ml ongezoete (lactosevrije) yoghurt*
- 5 bramen
- 5 frambozen
- Kaneel naar smaak

Benodigdheden

- Schaaltje
- 1 thee lepel
- 1 eetlepel
- Lang glas of schaal
- Mooie placemat
- Groot bord

Bereidingswijze

1. Haal de lactosevrije yoghurt ongeveer 20 minuutjes van te voren uit de koeling, zodat deze straks niet meer zo koud is.
2. Maak kleine stukjes van de pecannoten en de walnoten. Ongeveer in vieren is prima.
3. Doe de glutenvrije granola in een bakje, doe de noten erbij en roer goed.
4. Voeg de helft van de yoghurt toe aan het langwerpige glas of schaal met een theelepel. Doe dit voorzichtig, zodat het glas schoon blijft.
5. Doe vervolgens 3 eetlepels van de granola met notenmix op de yoghurt. Herhaal daarna stap 4 en 5.
6. Voeg als topping een paar frambozen en bramen toe met een restje granola mix.
7. Als garnering kun je een paar stukjes fruit en noten toevoegen op een bordje. Eet smakelijk!

* Je kunt de yoghurt ook vervangen door (lactosevrije) hangop, kwark, sojayoghurt, sojakwark of kokosyoghurt.

Tip: Haal de yoghurt ruime tijd van te voren uit de koeling, zodat deze op een meer vergelijkbare temperatuur met dat van het lichaam kan komen. Het opwarmen van koude voeding kost het spijsverteringssysteem namelijk veel energie en dit kan voor darmklachten zorgen.

Kokosyoghurt met zelfgemaakte notengranola en fruit

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, koolhydraatarm, vegetarisch, veganistisch, koemelkvrij, E-nummervrij



Ingrediënten

- Flinke hand gemengde noten (cashewnoten, amandelen, pecannoten, walnoten)
- Handje gemengde zaden (pijnboompitten en zonnebloempitten)
- 2 walnoten
- 4 aardbeien
- 8 frambozen
- 150 ml kokosyoghurt (Abbot Kinney's coco start)
- Paar snippertjes kokoschips (Be pure eat raw)
- 1 el chiazaad
- Snufje biologische Maca

Benodigdheden

- Kookpan
- 2 Spatels
- Snijplank
- Snijmes
- 2 koekenpannen
- Klein bakje
- Bolle kleine beker
- Diep bord

Bereidingswijze

1. Meng alle noten en zaden door elkaar in een bakje, behalve de chiazaad. Schud ze goed door elkaar.
2. Zet een koekenpan op laag vuur en voeg de noten- en zadenmix toe. Zorg dat je goed blijft roeren. Na ongeveer 5 minuten is de notengranola klaar. Doe het vuur dan ook en doe de notengranola in een bakje.
3. Doe de kokosyoghurt in een flinke schaal.
4. Snijd de aardbeien in vieren op een snijplank.
5. Voeg eerst de notengranola toe aan de kokosyoghurt in het midden van de schaal.
6. Daarna doe je de aardbeien, frambozen aan de zijkant van de schaal om de notengranola heen.
7. Maak deze heerlijke kokosyoghurt af met kokoschips, chiazaad en 1 framboos in het midden. Doe er een snufje Maca overheen. Eet smakelijk!

Tip: Je kunt in plaats van Maca ook kiezen voor raw cacao, kurkuma of kaneel. Kies voor de smaak waar jij van houdt.

Lactosevrije yoghurt en banaan

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch



Ingrediënten

- 200-250 ml ongezoete (lactosevrije) yoghurt *
- 2 el havermout
- 1 el rozijnen
- 1 el lijnzaad
- Kaneel naar smaak
- 1 banaan
- 1/4 appel
- Handje rood fruit (blauwe bessen en of frambozen)
- 1 el 100% pindakaas
- 2 el biologische krokante muesli
- 1 tl chiazaad

Benodigdheden

- Schaaltje
- Mes

Bereidingswijze

1. Doe de yoghurt samen met de havermout, lijnzaad, rozijnen en kaneel naar smaak in een schaaltje. Laat dit ongeveer een uur staan zodat de yoghurt op kamertemperatuur komt.
2. Snijd de banaan en de appel in schijfjes. Voeg ze allebei toe aan de yoghurt samen met een handje rood fruit.
3. Verdeel vervolgens de pindakaas, chiazaad en muesli over de yoghurt en banaan. Eet smakelijk!

Leuk weetje: Veel mensen met darmklachten denken dat ze niet goed tegen yoghurt en dus lactose kunnen. Vaak ligt het niet zo zeer aan de lactose, maar aan de temperatuur die de yoghurt heeft wanneer deze net uit de koelkast komt. Daarom is het belangrijk om de yoghurt ruime tijd van te voren uit de koeling te halen, zodat deze op een meer vergelijkbare temperatuur met dat van het lichaam kan komen. Het opwarmen van koude voeding kost het spijsverteringssysteem namelijk veel energie en dit kan voor darmklachten zorgen.

* Je kunt de yoghurt ook vervangen door (lactosevrije) hangop, kwark, sojayoghurt, sojakwark of kokosyoghurt.

Lactosevrije yoghurt met glutenvrije havermout, noten en fruit

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch



Ingrediënten

- 200-250 ml ongezoete lactosevrije yoghurt of vervang door kwark, sojayoghurt, sojakwark of kokosyoghurt (op kamertemperatuur)
- ½ banaan
- 2 el havermout
- 1 el lijnzaad of chiazaad
- Kaneel naar smaak
- 1 handje blauwe bessen
- 1 handje frambozen
- 1 takje verse munt
- 8 aardbeien

Benodigdheden

- Bord
- Snijplank
- Mes

Bereidingswijze

1. Haal de lactosevrije yoghurt ongeveer een uur van te voren uit de koeling, zodat deze een beetje op kan warmen.
2. Snijd dan alvast de banaan en aardbeien.
3. Verdeel de banaan op het bord en doe daar de yoghurt overheen. Begin dan met de frambozen in het midden van de yoghurt, daaromheen de blauwe bessen, dan de muesli en tot slot de aardbeien.
4. Je kunt ook nog een takje munt toevoegen voor de versiering en de frisse smaak. Eet smakelijk!

Pompoenbroodjes met hartig beleg en groenten

Recept voor 6 broodjes

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, veganistisch, E-nummervrij



Ingrediënten

- 1 biologische pompoen
- 50 g boekweitmeel
- 150 g (glutenvrije) havermout
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel tijm
- Een snuffje Keltisch zeezout

Benodigdheden

- Oven
- Ovenplaat
- Bakpapier
- Snijplank
- Snijmes
- Kookpan
- Maatbeker of weegschaal
- Beslagkom of grote pan
- Staafmixer
- Spatel

Bereidingswijze

1. Was de pompoen en snijd deze door de midden en haal de pitten er uit. Snijd de pompoen daarna in plakken (gelijke stukken).
2. Kook de pompoen voor ongeveer 15 minuten.
3. Laat deze afkoelen in een beslagkom of grote pan.
4. Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg alvast bakpapier op de ovenplaat.
5. Pureer de pompoen met een staafmixer.
6. Meng hier de boekweitmeel, havermout, bakpoeder en zeezout doorheen en kneed het tot deeg. Is het deeg nog niet kneedbaar als deeg? Voeg dan nog wat havermout en boekweitmeel toe.
7. Verdeel het deeg in 6 balletjes. Verdeel dan de deegballen op de ovenplaat, op het bakpapier. Maak ze zo plat totdat ze ongeveer 1 a 1,5 cm zijn.
8. Doe ze in de oven voor circa 10 minuten.
9. Keer daarna de broodjes om met de spatel en bak ze nog 10 minuten op de andere kant.
10. Kijk dan of het deeg goed is opgedroogd en smullen maar.

Tip: De pompoenbroodjes kun je beleggen met roomboter kaas en rosbief of met zelfgemaakte pompoenspread (zie recept op pagina 36).

PDS smoothie bowl met noten

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, veganistisch, E-nummervrij



Ingrediënten

- 1/5 courgette
- 1/5 venkel
- 30 g glutenvrije volkoren havermout (oer)
- handje spinazie
- 1 banaan
- 1 eetlepel biologische geurloze kokosolie
- flinke hand gemengde noten (cashewnoten, amandelen, pecannoten, walnoten)
- handje gemengde zaden (pijnboompitten en zonnebloempitten)
- 100 ml ongezoete amandelmelk
- 2 theelepels kaneel
- 1 theelepel Kurkuma

Benodigdheden

- Bakpapier
- Snijplank
- Snijmes
- Blender
- Schaal

Bereidingswijze

1. Was de courgette en de venkel en snijd van elk 1/5 deel af. Snijd ze allebei in plakken.
2. Pel de banaan en snijd deze in plakken.
3. Doe de courgette, venkel, spinazie, de helft van de banaan, havermout, amandelmelk, kokosolie, kaneel en Kurkuma in de blender en mix deze tot een egale mousse.
4. Voeg deze mix toe aan een schaal.
5. Maak dit gerecht af met de andere helft van de banaan, noten en zaden toe en smullen maar!

Tip: Varieer in verschillende soorten groenten, fruit, noten en zaden. Wil je extra eiwitten binnen krijgen, bijvoorbeeld omdat je snel afvalt of snel honger hebt? Voeg dan plantaardige eiwitpoeder toe! Zelf gebruik ik graag Purasana Vegan Protein Erwt Bio.

Paasbrunch zonder gluten en lactose

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, E-nummervrij



Ingrediënten

- 1 ei
- 1/5 courgette
- 1/5 venkel
- 30 g glutenvrije volkoren havermout (oer)
- handje spinazie
- 1 banaan
- 1 eetlepel biologische geurloze kokosolie
- flinke hand gemengde noten (cashewnoten, amandelen, pecannoten, walnoten)
- handje gemengde zaden (pijnboompitten en zonnebloempitten)
- 100 ml ongezoete amandelmelk
- 2 theelepels kaneel
- 1 theelepel Kurkuma

Benodigdheden

- Kookpannetje
- Bakpapier
- Snijplank
- Snijmes
- Blender
- Schaal
- Eierdop

Bereidingswijze

1. Kook het ei in ongeveer 8 minuten gaar en laat het ei daarna schrikken.
2. Was de courgette en de venkel en snijd van elk 1/5 deel af. Snijd ze allebei in plakken.
3. Pel de banaan en snijd deze in plakken.
4. Doe de courgette, venkel, spinazie, de helft van de banaan, havermout, amandelmelk, kokosolie, kaneel en Kurkuma in de blender en mix deze tot een egale mousse.
5. Voeg deze mix toe aan een schaal.
6. Doe de andere helft van de banaan, noten en zaden toe.
7. Tot slot leg je het eitje in een eierdop.

Tip: Varieer in verschillende soorten groenten, fruit, noten en zaden. Wil je extra eiwitten binnen krijgen, bijvoorbeeld omdat je snel afvalt of snel honger hebt? Voeg dan plantaardige eiwitpoeder toe! Zelf gebruik ik graag Purasana Vegan Protein Erwt Bio.

Ontbijt recept bij darmklachten – teff pap

Recept voor 1 persoon

Dieet: Veganistisch, vegetarisch glutenvrij, lactosevrij, koemelkeiwit-vrij, e-nummervrij



Ingrediënten

- 200ml ongezoete amandelmelk
- 4 el teff bijvoorbeeld van het merk Zonnatura
- 1 grote banaan
- 1 tl kaneel
- 1 el gebroken lijnzaad
- 1 el amandelpasta
- Klein handje noten en zaden

Benodigdheden

- Mesje
- Schaaltje
- Vork
- Steelpan
- Lepel

Bereidingswijze

1. Snijd de banaan door de helft. Prak de ene helft banaan met een vork en snijd de andere helft in plakjes voor garnering.
2. Breng de amandelmelk in een steelpan aan de kook.
3. Voeg de teff, geprakte banaan en kaneel toe en laat het op laag vuur koken tot een papje.
4. Schep de teffpap in een schaaltje en garneer met plakjes banaan, noten en zaden.

Tip: garneer deze pap ook met bessen of ander fruit. Om de pap zoeter te maken kun je (gedroogde) vijgen bij doen. Eventueel kun je kiezen voor honing. Honing bevat echter veel suiker, gebruik dit met mate. Dit maakt het gerecht niet meer veganistisch.

Chiazaad pudding ontbijt bij obstipatie

Recept voor 1 persoon

Dieet: Veganistisch, vegetarisch glutenvrij, koolhydraatarm, lactosevrij, koemelkeiwit-vrij, E-nummervrij



Ingrediënten

- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 1 tl vanille extract
- 5 el chiazaadjes
- 1 el limoensap
- 2 kiwi's gold
- 2 handje bevroren frambozen
- Kaneel
- Handje gebroken pecannoten
- Optioneel: 1-2 el vloeibare stevia

Benodigdheden

- Maatbeker
- Glazen Weckpot met deksel
- Theelepel
- Lepel
- Mesje
- Snijplank
- Steelpannetje

Bereidingswijze

1. Voeg de plantaardige melk, vanille extract, chiazaadjes, limoensap en eventueel de vloeibare stevia in een glazen pot. Draai de deksel erop en schud de ingrediënten door elkaar.
2. Snijd de kiwi's in stukjes. Maak dan de frambozensaus. Verwarm de bevroren frambozen in een pannetje met een snuf kaneel. Voeg indien nodig een beetje water aan het mengsel toe. Mocht je in de ochtend meer tijd hebben dan kun je deze saus ook in de ochtend maken.
3. Voeg het fruit en de pecannoten toe aan het chiazaad mengsel. Draai de pot dicht en zet hem een nachtje in de koelkast.
4. Haal de volgende dag de chiazaad pudding uit de koelkast. Zorg dat je de chiazaad pudding op kamertemperatuur laat komen. Eet smakelijk!

Probeer de chiazaad pudding uit met verschillende soorten toppings zoals verschillende soorten fruit, noten, kokosrasp of een schep plantaardige yoghurt. De variaties zijn eindeloos.

Vegan bananen pannenkoeken bij darmklachten

Recept voor 1 persoon

Dieet: Veganistisch, vegetarisch, glutenvrij, lactosevrij, koemelkeiwit-vrij, E-nummervrij



Ingrediënten

- 1 rijpe banaan
- 60 gram glutenvrije havermout
- 1 eetlepel lijnzaad of chiazaad
- 125 ml amandelmelk
- Flinke theelepel kaneel
- Snufje zout
- Scheut kokosolie of olijfolie
- 2 handjes bevroren blauwe bessen
- Kokosrasp/-vlokken (optioneel)

Benodigdheden

- Vork
- Kom
- Maatbeker
- Lepel
- Theelepel
- Koekenpan
- Soeplepel
- Steelpan

Bereidingswijze

1. Prak de banaan met een vork in een kom, totdat het een egaal geheel is zonder klontjes.
2. Voeg de glutenvrije havermout, lijnzaad, amandelmelk, kaneel en snufje zout toe aan de bananenmoes.
3. Roer met een lepel de ingrediënten tot een dik beslag. Het beslag mag best dik zijn.
4. Verhit de kokosolie in een koekenpan.
5. Schep een halve soeplepel pannenkoekenbeslag in de koekenpan. Zorg dat de bananenpannenkoekjes een dikte hebben van 1 centimeter.
6. Bak de bananenpannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.
7. Herhaal dit totdat het beslag op is.
8. Verhit ondertussen een steelpannetje en voeg twee handjes blauwe bessen toe.
9. Verhit de blauwe bessen totdat ze niet meer bevroren zijn.
10. Schep de blauwe bessen over de bananenkoekjes en bestrooi ze met geraspte kokos. Eet smakelijk!

Variatietip: gebruik verschillende soorten fruit als topping. In plaats van blauwe bessen kun je ook kiezen voor aardbeien, frambozen of plakjes banaan. De bananen pannenkoeken zijn ook heerlijk met notenpasta of gehakte noten.

Lunchrecepten

Bij gevoelige darmen



Boerenomelet

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, koolhydraatarm, lactosevrij, vegetarisch, E-nummervrij



Ingrediënten

- 2 eieren
- 1 handje spinazie
- 2 kastanjechampignons
- ¼ prei
- Oregano
- Peper
- 1 eetlepel olijfolie

Benodigdheden

- Beslagkom
- Snijplank
- Mes
- Garde
- Lepel
- Deksel
- Spatel

Bereidingswijze

1. Doe de eieren in een beslagkom samen met de spinazie, peper en oregano.
2. Kluts de eieren en snijd de champignons in plakjes en de prei in reepjes.
3. Voeg deze ook toe aan de beslagkom en roer goed met een garde.
4. Doe de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg het eimengsel toe. Sluit de pan af met een deksel.
5. Bak de omelet aan twee zijden. Eet smakelijk!

Eiwrap met gerookte zalm, hüttenkäse en spinazie

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, koolhydraatarm, zonder vlees, E-nummervrij



Ingrediënten

- 2 eieren
- Scheutje volle (amandel)melk
- Peper en zout
- Olijfolie of roomboter
- Handje pompoenpitten
- 1/5 Komkommer
- 1/2 Avocado
- 40 gram hüttenkäse
- Gedroogde dille
- 60 gram gerookte zalm
- Handje rauwe spinazie

Benodigdheden

- Beslagkom
- Vork
- Koekenpan
- Deksel
- Bord
- Schaaltje

Bereidingswijze

1. Doe 2 eieren met een scheutje melk in een beslagkom met een beetje peper en zout en kluts het met een vork.
2. Verhit in een koekenpan een scheutje olijfolie of een klontje roomboter.
3. Doe het mengsel in de koekenpan op middelhoog vuur. Plaats een deksel op de koekenpan.
4. Sprengel de pompoenpitten over het ei mengsel, wanneer deze nog half vloeibaar is.
5. Keer de omelet om met behulp van de deksel wanneer de bovenste laag van de omelet niet meer vloeibaar is. Laat vervolgens de andere kant nog even bakken zonder dat deksel op de koekenpan zit.
6. Haal de omelet uit de kookpan wanneer deze gaar is. Leg vervolgens de omelet op een bord, zodat deze een beetje kan afkoelen.
7. Snijd de komkommer en avocado in schijfjes.
8. Doe de hüttenkäse in een schaaltje en breng deze op smaak met peper, zout en dille.
9. Verdeel de hüttenkäse, komkommer, gerookte zalm en avocado over het midden van de ei wrap. Verdeel als laatste de rauwe spinazie hierover. Vouw de eiwrap dubbel. Eet smakelijk!

Geitenkaassalade

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, koolhydraatarm, vegetarisch, E-nummervrij



Ingrediënten

- Zakje gemengde salade
- ½ komkommer
- 4 cherrytomaatjes
- 1 grote wortel
- 6 zwarte olijven
- 4 kleine rondjes geitenkaas (50g)
- 6 walnoten
- 2 eetlepels olijfolie
- Takje dille (optioneel)

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Slakom
- Kookpannetje

Bereidingswijze

1. Doe de gemengde sla in een slakom.
2. Snijd de wortel in schijfjes en kook deze kort (circa 3 minuten).
3. Snijd de komkommer in kleine stukjes en de olijven in ringetjes.
4. Voeg de komkommer, wortel, cherrytomaatjes, olijven en walnoten toe aan de salade.
5. Voeg de oregano, peper en olijfolie toe.
6. Leg bovenop de stukjes geitenkaas
7. Wil je hem helemaal afmaken? Voeg dan een takje dille toe. Eet smakelijk!
8. Tip: vervang de geitenkaas ook eens voor een blikje tonijn op water- of olijfolie of mozzarella.

Gepureerde broccoli-roomsoep met 1 snee glutenvrij brood

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, koolhydraatarm en veganistisch mogelijk



Ingrediënten

- 1 broccoli
- ¼ prei
- 1 eetlepel lactosevrije room of crème fraîche of Alpro soja cuisine (veganistisch)
- Oregano
- Peper
- 1 snee glutenvrij brood

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Kookpan
- Staafmixer
- Lepel

Bereidingswijze

1. Snijd de broccoli in stukken en snijd de prei in ringen.
2. Doe ze in een kookpan en voeg zoveel water toe totdat de groenten onder water staan.
3. Kook het geheel circa 20 minuten.
4. Voeg de oregano en peper toe.
5. Pureer dan het geheel met een staafmixer.
6. Voeg de crème fraîche toe en roer het geheel met een lepel.
7. Doe de broccoli-roomsoep in een soepkom en doe er 1 snee glutenvrij brood bij.
Eet Smakelijk!

Tip: Je kunt ook volkorenbrood eten indien je geen glutenvrij dieet hebt. Als je het koolhydraatarm dieet hebt, raad ik koolhydraatarm brood aan.

Glutenvrij brood met avocado en ei

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, koolhydraatarm ook mogelijk



Ingrediënten

- 1 ei
- 2 sneetjes glutenvrij donker brood
- 1 avocado
- 2 handjes pijnboompitten
- 2 tl olijfolie extra vierge
- Peper en zeezout naar smaak

Benodigdheden

- Kookpan
- Snijplank
- Mes
- Koekenpan
- Spatel
- Broodrooster
- Bord

Bereidingswijze

1. Kook het ei ongeveer 8 minuten in een kookpannetje.
2. Schil ondertussen de avocado en snijd deze in plakjes.
3. Rooster de pijnboompitten op laag vuur in een koekenpan totdat deze lichtbruin zijn. Roer ze regelmatig om.
4. Rooster ondertussen de boterhammen in een broodrooster.
5. Laat de eieren schrikken als ze klaar zijn, haal de schil er af en snijd het ei in plakjes.
6. Doe de olijfolie over de geroosterde boterhammen en beleg deze met de avocado, ei en pijnboompitten. Voeg peper en zeezout toe naar wens.
7. Tip: Voeg ook kiemen toe, zoals alfalfa, rodekoolkiemen en broccoli sprouts. Gebruik koolhydraatarm brood als je een koolhydraatarm dieet hebt.

Glutenvrije en lactosevrije wraps met gehakt en groenten

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, E-nummervrij



Ingrediënten

- 50 g sperziebonen (gedopt)
- Avocado
- 4 cherrytomaten
- 100 g biologische gehakt
- 1 el kidneybonen
- 1 el maïs
- 3 handjes ijsbergsla
- 1 el lactosevrije crème fraîche
- Paprikapoeder
- Peper
- Keltisch zout
- Oregano
- 1 glutenvrije wrap (Schar)

Benodigdheden

- 1 kookpan
- Snijplank
- Snijmes
- 2 koekenpannen
- 1 spatel
- 1 vergiet
- 1 groot bord

Bereidingswijze

1. Breng water aan de kook en doe de sperziebonen in een kookpan. Kook ze ongeveer 8 minuten.
2. Snijd ondertussen de avocado in stukjes en de cherrytomaatjes door de midden.
3. Doe het biologische gehakt in de koekenpan en laat hem goed bruin worden. Zorg dat je ook genoeg roert. Dit duurt ongeveer 7 minuten.
4. Open het blikje kidneybonen, doe een eetlepel hiervan in een vergiet en spoel ze af met lauwwarm water. Voeg ze daarna toe aan het gehakt. Hierna open je het blikje mais en voeg je een eetlepel hiervan toe aan het gehaktmengsel. Voeg ook de sperziebonen toe.
5. Maak het mengsel op smaak met de paprikapoeder, peper, Keltisch zout en oregano.
6. Voeg de glutenvrije wrap in een koekenpan en bak hem kort op laag vuur, totdat deze lichtbruin en lekker krokant is.
7. Doe de glutenvrije wrap op een bord en smeer er een laagje lactosevrije crème fraîche op. Beleg deze vervolgens met de ijsbergslag, de avocado en de gehaktmix. Voeg tot slot de cherrytomaatjes toe. Eet smakelijk!

Tip: Veel mensen die last hebben van hun darmen vermijden de FODMAP avocado en peulvruchten in zijn geheel, terwijl dit vaak niet nodig is. De hoeveelheid in dit gerecht kunnen de meeste mensen wel verdragen.

Glutenvrije veganistische wrap met avocado en notenpasta

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, veganistisch, E-nummervrij



Ingrediënten

- 50 g sperziebonen (gedopt)
- Avocado
- 4 cherrytomaten
- 3 handjes ijsbergsla
- 1 el cashewnotenpasta (Bio Today)
- Paprikapoeder
- Peper
- Keltisch zout
- Oregano
- 1 glutenvrije wrap (Schar)

Benodigdheden

- 1 kookpan
- Snijplank
- Snijmes
- 1 koekenpan
- 1 spatel
- 1 vergiet
- 1 groot bord

Bereidingswijze

1. Breng water aan de kook en doe de sperziebonen in een kookpan. Kook ze ongeveer 8 minuten.
2. Snijd ondertussen de avocado in stukjes en de cherrytomaatjes door de midden.
3. Doe de glutenvrije wrap in een koekenpan en bak hem kort op laag vuur lichtbruin, totdat deze lekker krokant is.
4. Doe de glutenvrije wrap op een bord en smeer er een laagje biologische cashewnotenpasta op. Beleg deze vervolgens met de ijsbergslag, de avocado, sperziebonen.
5. Maak het mengsel op smaak met de paprikapoeder, peper, Keltisch zout en oregano.
6. Bak de pijnboompitjes kort in een koekenpan en blijf hierbij goed roeren.
7. Voeg tot slot de cherrytomaatjes en de pijnboompitten toe. Eet smakelijk!

Tip: Kun je niet goed tegen cashewnoten? Vervang deze dan voor amandelpasta of hazelnotenpasta van het merk Bio Today. De Pindakaaswinkel heeft ook een heerlijke pindakaas op basis van kokosolie die zeker aan te raden is. Mag je helemaal geen noten of pinda's? Vervang deze notenpasta dan voor mayonaise zonder ei.

Rosbief met verse ijsbergsla, spinazie en tomaat

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, koolhydraatarm, E-nummervrij



Ingrediënten

- 3 handjes ijsbergsla
- 1 handje spinazie
- 4 trostomaten
- 1 oranje puntpaprika
- 5 zwarte olijven
- 3 plakken rosbeef
- 2 el olijfolie extra vierge
- 4 seizoenen peper
- Keltisch zout
- Paprikapoeder
- Oregano

Benodigdheden

- Snijplank
- Snijmes
- 1 beker
- 1 eetlepel
- 1 groot bord

Bereidingswijze

1. Was de ijsbergslag en doe deze samen met de spinazie op een bord.
2. Snijd de trostomaatjes, puntpaprika en zwarte olijven in stukjes.
3. Voeg de gesneden groenten en rosbeef toe aan het bord.
4. Maak nu de dressing: voeg 2 el olijfolie in een beker en doe daar de paprikapoeder, peper, Keltisch zout en oregano bij. Roer goed en klaar is je dressing. Eet smakelijk!

Tip: Maak je salade extra voedzaam door er left-overs aan toe te voegen, zoals champignons, broccoli, gegrilde aubergine, courgette of andere gemixte groenten. Je kunt ook vinegar gebruiken i.p.v. deze zelfgemaakte dressing.

Salade met gebakken kipfilet

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, koolhydraatarm, E-nummervrij



Ingrediënten

- 100 g kipfilet
- Roomboter
- Handje hennepzaad
- 4 radijsjes
- 4 cherrytomaatjes
- ½ paprika
- Zakje veldsla (circa 85 g)
- Peper en/of zeezout
- Olijfolie

Benodigdheden

- Snijplank
- Snijmes
- Koekenpan
- Lepel

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet in blokjes.
2. Warm een koekenpan op, laat de roomboter (of olijfolie) hierin smelten en voeg de kip toe.
3. Bak de kip in circa 8 minuten gaar. Draai regelmatig de kip om met een spatel.
4. Je kunt controleren of de kipfilet gaar is, door hem door de midden te snijden en te kijken of het vlees wit is.
5. Voeg de hennepzaad toe aan de kip aan beide kanten en doe daarna het vuur uit.
6. Snijd de radijsjes en cherrytomaatjes in vieren. Snijd de paprika in reepjes.
7. Doe de veldsla in een diep bord, voeg de radijs, cherrytomaatjes en paprika toe.
8. Voeg ook de kipfilet toe aan de salade en maak hem af met wat olijfolie, peper en zeezout naar smaak. Eet smakelijk!

Tip: Maak de kipfilet extra lekker door wat sesamzaadjes en glutenvrije ketjap toe te voegen!

Tofusalade

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, veganistisch, koolhydraatarm



Ingrediënten

- Zakje gemengde salade
- ½ komkommer
- 4 cherrytomaatjes
- 1 grote wortel
- 6 zwarte olijven
- 4 stukjes tofu (50g)
- 6 walnoten
- 2 eetlepels olijfolie
- Takje dille (optioneel)

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Slakom
- Kookpannetje

Bereidingswijze

1. Doe de gemengde sla in een slakom.
2. Snijd de wortel in schijfjes en kook deze kort (circa 3 minuten).
3. Snijd de komkommer in kleine stukjes en de olijven in ringetjes.
4. Voeg de komkommer, wortel, cherrytomaatjes, olijven en walnoten toe aan de salade.
5. Voeg de oregano, peper en olijfolie toe.
6. Leg bovenop de stukjes tofu.
7. Wil je hem helemaal afmaken? Voeg dan een takje dille toe. Eet smakelijk!

Tip: vervang de tofu ook eens voor een pompoen-tijmburger (verkrijgbaar bij Albert Heijn).

Vegetarische burger op notenbrood en groenten

Recept voor 1 persoon

Dieet: Vegetarisch, veganistisch, lactosevrij, E-nummervrij, glutenvrij ook mogelijk



Ingrediënten

- 1 vegetarische biologische burger (bijvoorbeeld van huismerk Vomar of de glutenvrije champignon burger van Albert Heijn)
- 1 rode paprika
- 1/4 prei
- 1/4 broccoli
- 1/4 courgette
- 3 eetlepels olijfolie extra vierge
- Glutenvrije ketjap manis (Inproba)
- 4-seizoenen peper
- Keltische zeezout
- Snackgroenten (bijvoorbeeld 3 snackkomkommers, 3 cherrytomaatjes en 1 mini-paprika)
- 2 sneetjes biologisch volkoren rozijnen-noten desembrood (Ekoplaza) of glutenvrij brood

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Koekenpan
- Spatel
- Lepel
- Groot bord
- Schaaltje

Bereidingswijze

1. Snijd de groenten fijn in stukjes met het mes op de snijplank.
2. Zet een koekenpan op het vuur en voeg als deze warm is ongeveer 2 eetlepels olijfolie toe.
3. Roer de groenten goed met een spatel en voeg daarna de glutenvrije ketjap manis toe en de kruiden. Na ongeveer 5 minuten zijn de groenten gaar.
4. Doe ondertussen de andere koekenpan aan en voeg olijfolie toe. Voeg de vegetarische biologische burger toe en bak hem in ongeveer 4 minuten mooi bruin.
5. Ondertussen kun je het bord alvast opleuken met de snackgroenten en de roerbakgroenten toevoegen aan het schaaltje.
6. Snijd 1 mini-komkommer in schijfjes en beleg het brood hiermee. Voeg de sojaburger ook toe aan het brood, met daarbovenop een aantal schijfjes komkommer en een snee brood. Eet smakelijk!

Vegetarische lunch met soja en groenten

Recept voor 1 persoon

Dieet: Vegetarisch, veganistisch, glutenarm, lactosevrij, E-nummervrij



Ingrediënten

- 1 vegetarische biologische burger (bijvoorbeeld van huismerk Vomar)
- 1 rode paprika
- 1/4 prei
- 1/4 broccoli
- 1/4 courgette
- 3 eetlepels olijfolie extra vierge
- Glutenvrije ketjap manis (Inproba)
- 4-seizoenen peper
- Keltische zeezout
- Snackgroenten (bijvoorbeeld 3 snackkomkommers, 3 cherrytomaatjes en 1 mini-paprika)

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Koekenpan
- Spatel
- Lepel
- Lunchtrommel met twee compartimenten

Bereidingswijze

1. Snijd de groenten fijn in stukjes met het mes op de snijplank.
2. Zet een koekenpan op het vuur en voeg als deze warm is ongeveer 2 eetlepels olijfolie toe.
3. Roer de groenten goed met een spatel en voeg daarna de glutenvrije ketjap manis toe en de kruiden. Na ongeveer 5 minuten zijn de groenten gaar.
4. Doe ondertussen de andere koekenpan aan en voeg olijfolie toe. Voeg de vegetarische biologische burger toe en bak hem in ongeveer 4 minuten mooi bruin.
5. Doe de burger op elkaar in de lunchtrommel en voeg aan hetzelfde compartiment de gebakken groenten toe met een lepel.
6. In het andere compartiment kun je de snackgroenten toevoegen. Eet smakelijk! Deze lunch is trouwens erg lekker als je hem koud eet. Je kunt hem meenemen naar school of je werk en buiten de koeling bewaren.

Tip: Heb je weinig tijd? Kies dan voor een zakje (200 g) fijne roerbakgroenten in de supermarkt i.p.v. losse groenten.

Vegetarische pompoensoep zonder gluten en lactose

Recept voor 1 persoon

Dieet: Vegetarisch, veganistisch, glutenvrij, koolhydraatarm, lactosevrij, E-nummervrij



Ingrediënten

- 2 el olijfolie
- 1 grote ui
- 1 flespompoen of 800 gram(diepvries)pompoenblokjes
- 3 tl kruidenmix Jonnie Boer Curry madras
- 1 1/2 liter water
- 3 groente bouillon blokjes

Benodigdheden

- Snijplank
- Koksmes
- Soeppan
- Pollepel
- Staafmixer

Bereidingswijze

1. Snipper de ui en bak zachtjes in de olijfolie.
2. Voeg de kruidenmix toe aan de ui.
3. Verwijder de pitten uit de pompoen en snijd deze in blokjes (schil niet verwijderen).
4. Bak de pompoenblokjes 5 minuten mee met de ui.
5. Voeg het water en bouillonblokjes toe. Breng dit aan de kook.
6. Laat 20 minuten zachtjes koken.
7. Pureer de soep met een staafmixer. Eet smakelijk!
8. In het andere compartiment kun je de snackgroenten toevoegen. Eet smakelijk! Deze lunch is trouwens erg lekker als je hem koud eet. Je kunt hem meenemen naar school of je werk en buiten de koeling bewaren.

Tip: Ook lekker met een schepje lactosevrije crème fraîche of een plantaardig kookroom.

PDS courgettesoep

Recept voor 1 persoon

Dieet: Vegetarisch, veganistisch, glutenvrij lactosevrij, koolhydraatarm, E-nummervrij



Ingrediënten

- 1 courgette
- sjalotje (1/2 prei of lente-ui als je hier niet tegen kunt)
- Keltische zeezout
- 4-seizoenen peper
- Paprikapoeder
- 5 cherrytomaatjes
- 2 schijfjes gember
- 3 el olijfolie
- 200 ml water
- 2 el biologische ongegeurde kokosolie
- handje Rozemarijn
- Citroenrasp

Benodigdheden

- Snijplank
- Snijmes
- Soeppan
- Pollepel
- Staafmixer of blender

Bereidingswijze

1. Was de courgette en snijd deze in plakken.
2. Schil daarna de sjalot en snijd deze in kleine stukjes.
3. Doe de olijfolie in een koekenpan en fruit het sjalotje op laag vuur.
4. Voeg daarna de courgette toe, zet het vuur middelhoog en roer gedurende 3-4 minuten goed.
5. Giet 200 ml water aan de pan toe, roer goed en doe daarna de zout, paprikapoeder, kokosolie, Rozemarijn, citroenrasp en 1 schijfje gember erbij.
6. Laat het geheel 10 minuten stoven op laag vuur en snijd ondertussen de cherrytomaatjes door de midden en snijd een plakje gember af.
7. Zet het vuur uit als de soep klaar is, doe deze in een soepkom en maak hem af met de cherrytomaatjes en gember. Eet smakelijk!

Leuk weetje: Deze soep is romig gemaakt door de kokosolie die bestaat uit MCT-vetten die makkelijk opneembaar zijn door de darmen. Hierdoor heb je geen room of crème fraîche meer nodig.

Zelfgemaakte glutenvrije en lactosevrije pompoenspread

Recept voor 2-3 porties

Dieet: Vegetarisch, veganistisch, glutenvrij, lactosevrij, koolhydraatbeperkt, E-nummervrij



Ingrediënten

- ½ pompoen
- 2 handjes walnoten
- Snufje kaneel
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel kurkuma
- Snufje Keltisch zout

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Kookpan
- Staafmixer
- Spatel
- Bord

Bereidingswijze

1. Snijd de halve pompoen in kleine blokjes en kook deze voor ongeveer 20 minuten.
2. Giet het water af als de pompoen gaar is en maak hem fijn met een staafmixer. Voeg daarna ook de walnoten toe aan de staafmixer en maak deze ook fijn.
3. Voeg hier de kaneel, tijm, kurkuma en het Keltische zout aan toe.
4. Pureer dit geheel tot een gladde spread.
5. Doe de spread op een rijstwafel, boterham of een boekweitpannenkoek. De spread is ongeveer vijf dagen na bereiding houdbaar in de koeling in een afgesloten bakje.

Tip: Maak in plaats van een pompoenspread een wortelspread!

Zoete aardappelbroodjes met hartig beleg (6 broodjes)

Recept voor 6 broodjes

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, veganistisch, E-nummervrij



Ingrediënten

- 3 grote zoete aardappelen (300 g)
- 50 g boekweitmeel
- 150 g (glutenvrije) havermout
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel tijm
- Een snufje Keltisch zeezout

Benodigdheden

- Oven
- Ovenplaat
- Bakpapier
- Snijplank
- Snijmes
- Kookpan
- Maatbeker of weegschaal
- Beslagkom of grote pan
- Staafmixer
- Spatel

Bereidingswijze

1. Was de zoete aardappel en snijd ze in plakken en daarna in vieren (gelijke stukken).
2. Kook de zoete aardappel voor ongeveer 10 minuten.
3. Laat ze afkoelen en haal de schil er af.
4. Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg alvast bakpapier op de ovenplaat.
5. Doe de zoete aardappelen in een beslagkom of grote pan en pureer ze met een staafmixer.
6. Meng hier de boekweitmeel, havermout, bakpoeder en zeezout doorheen en kneed het tot deeg. Is het deeg nog niet kneedbaar als deeg? Voeg dan nog wat havermout en boekweitmeel toe.
7. Verdeel het deeg in 6 balletjes. Verdeel dan de deegballen op de ovenplaat, op het bakpapier. Maak ze zo plat totdat ze ongeveer 1 a 1,5 cm zijn.
8. Doe ze in de oven voor circa 10 minuten.
9. Keer daarna de broodjes om met de spatel en bak ze nog 10 minuten op de andere kant.
10. Kijk dan of het deeg goed is opgedroogd en smullen maar.

Tip: De zoete aardappelbroodjes kun je beleggen met roomboter, kaas en rosbief of met zelfgemaakte pompoenspread.

Zomerse salade met gegrilde courgette en spinazie

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, vegetarisch, koolhydraatarm, E-nummervrij



Ingrediënten

- 1 ei
- 1/3 courgette
- 2 el olijfolie
- 1 tl Italiaanse gedroogde kruidenmix
- Keltische zout en peper naar smaak
- 50 gr rauwe spinazie
- 1 handje rucola
- 10 gram alfalfa
- 6 cherrytomaatjes
- 35 g feta
- 1 el pompoenpitten
- 2 tl honing-mosterd-dille saus
- 1 el augurkensap

Benodigdheden

- Kommetje
- Grillpan
- Kom
- Steelpan
- Mes

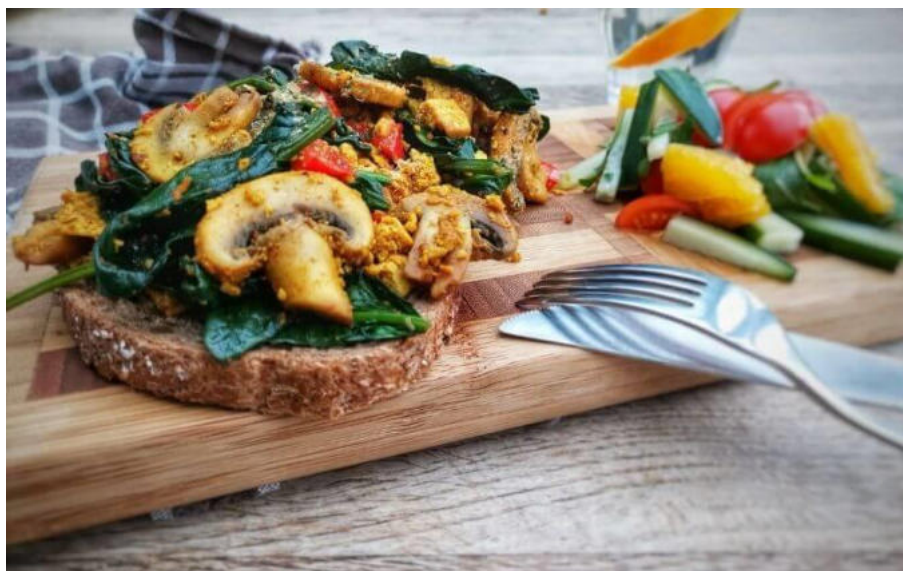
Bereidingswijze

1. Breng in een steelpan water aan de kook. Leg het ei er in zodra het water kookt en kook in 8 minuten hard.
2. Snijd de courgette in dunne plakjes van circa 1 cm.
3. Verhit ondertussen de grillpan, bestrooid met 1 el olijfolie (wanneer gebruik wordt gemaakt van een kookpan kan iets meer olijfolie nodig zijn).
4. Bak de plakjes courgette, bestrooid met de gedroogde kruiden, snufje peper en zout in de grillpan in circa 8-10 min gaar. Keer de courgette plakjes halverwege om zodra deze goudbruin kleuren.
5. Halveer de cherrytomaatjes en snijd de feta in kleine blokjes. Meng de tomaatjes en feta in een kom samen met de pompoenpitten, alfalfa, spinazie en een handje rucola.
6. Meng in een kommetje 1 el olijfolie met 2 tl honing-mosterd-dille saus en 1 el augurkensap tot een dressing. Schenk de dressing door het salademengsel.
7. Pel het ei en snijd in acht stukjes.
8. Leg het salademengsel op of in een bord en verdeel de stukjes ei en de gegrilde courgette eroverheen.

Vegan lunch bij darmklachten - tofu scramble

Recept voor 1 persoon

Dieet: PDS, vegan, lactosevrij, koemelkeiwit-vrij, E-nummervrij, opties voor glutenvrij en koolhydraatarm



Ingrediënten

- 3 champignons
- Halve rode paprika
- 100 gram tofu naturel
- 1 el olijfolie
- Halve theelepel komijnzaad
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel kurkuma
- Halve theelepel milde paprikapoeder
- 1 theelepel korianderblad
- Snufje zout
- Peper naar smaak
- 2 handjes spinazie
- Volkorenbrood, glutenvrijbrood of koolhydraatarm brood
- Optioneel 1 el edelgistvlokken

Benodigdheden

- Snijplank
- Mesje
- Koekenpan

Bereidingswijze

1. Snijd de champignons in plakjes en de paprika in blokjes.
2. Verhit een pan met olijfolie.
3. Knijp zoveel mogelijk vocht uit de tofu. Gebruik eventueel een theedoek hiervoor.
4. Verkruimel de tofu boven de pan. Bak de tofukruimel vervolgens 2-3 minuten op middelhoog vuur.
5. Voeg de champignons en paprika toe aan de tofukruimel. Bak dit nog 3 minuten aan.
6. Voeg de kruiden behalve toe en schep het mengsel om.
7. Pak één voor één een handje spinazie en voeg dit toe aan de pan totdat de spinazie geslonken is.
8. Schep de tofu scramble op een volkoren boterham. Bestrooi eventueel met edelgistvlokken.
9. Serveer met een rauwkost salade. Eet smakelijk!

Tips om een salade extra voedzaam te maken

1. Zorg voor voldoende eiwitten (100 gram) in je salade.

Eén van de grootste gemaakte fout is dat er onvoldoende eiwitten in de salade zit. Eiwitten zijn essentieel en zorgen behalve voor spieropbouw en -behoud, ook voor verzadiging. Als je onvoldoende eiwitten eet, zal je snel weer trek krijgen. Honger jezelf dus niet uit, maar voeg eiwitten toe aan je salade. Voorbeelden van eiwitten zijn: vlees, vis, ei, gevogelte, kaas, sojaproducten, vleesvervangers, noten en zaden.

Vlees: plakjes biefstuk, rosbief, gehakt, salami, spekjes, ham, gebraden eend, pancetta, cervelaatworst- of spaanse worst, hamburger of parmaham. Beperk vleeswaren tot 50 gram door de salade.

Vis: gerookte zalm, gerookte makreel, gebakken koolvis, garnalen, mosselen, blikje tonijn op olijfolie- of waterbasis, blikje sardientjes of een blikje ansjovis. 100 gram vis in de salade is prima.



Ei: 2 gekookte eieren, 2 gebakken eieren, 2 spiegeleitjes, 2 gepocheerde eieren of een ei muffin en een frittata er bij.

Gevogelte: kipfilet, kalkoen, struisvogel of een 1 grote kippenpoot er bij. 100 gram gevogelte in de salade is prima.

Kaas: feta, blauwe kaas, geitenkaas, Brie, Camembert, Roquefort, geitenkaas, roomkaas, kruidenkaas, bourcin, 1 bolletje mozzarella of 2 plakjes gewone kaas. Beperk vanwege de calorieën kaas tot 40 gram bij de salade.

Sojabonen of andere peulvruchten: 2 eetlepels sojabonen, kappucijners, linzen, kidneybonen, witte bonen, bruine bonen of zwarte bonen. Beperk sojaproducten tot 2 eetlepels i.v.m. de koolhydraten en eet het alleen indien je darmen het kunnen verdragen.

Vleesvervangers: 3 plakken tofu of tempeh. Beperk de bewerkte soorten, zoals vegetarische hamburger i.v.m. de toegevoegde paneermeel of anders suikers.



Noten: pecannoten, paranoten, walnoten, amandelen, hazelnoten, cashewnoten en macademianoten. Beperk tot maximaal 1 handje (20 gram) per dag.

Pitten & zaden: pijnboompitten, pompoenpitten, lijnzaad en zonnebloempitten. Beperk tot maximaal 1 eetlepel (15 gram) per dag.

2. Doe zo veel mogelijk ingrediënten in je salade. Een valkuil is dat we een groene salade (ijsbergsla, komkommer en tomaat) eten die laag in calorieën is, maar weinig voedzaam is. Maak er daarom een gewoonte van om minimaal 10 ingrediënten in je salade te doen.

3. Voeg voldoende vet toe aan je salade. Koolhydraten geven snelle energie, maar ook korte energie. Daarentegen zorgen vetten voor een langdurige energie; onmisbaar in een salade! Voeg daarom 1-2 eetlepels olijfolie, kokosolie, balsamicodressing, zelfgemaakte knoflook, klontje roomboter of zelf gemaakte mayonaise toe.

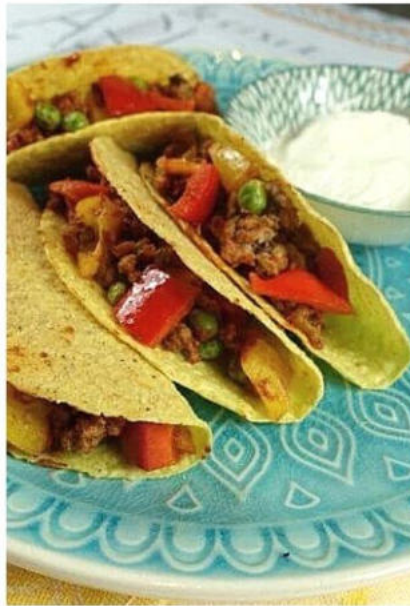
4. Varieer in de groenten. Vaak kiezen we alleen voor ijsbergsla, tomaat en komkommer, terwijl er meer groenten geschikt zijn voor in een salade. Denk aan: gebakken groenten van de vorige avond (sperziebonen, courgette, aubergine, pompoen, rettich, pastinaak, knolselderij, rettich, bloemkool, broccoli, ui, snijbonen, plakje zoete aardappel, champignons, paprika, raapstelen, witlof, venkel, asperges), koolsla, geraspte wortel, rucolasla, gemengde sla of bietjes.

5. Maak je salade af met kruiden en smaakmakers. Kies bijvoorbeeld voor: olijven, kappertjes, augurken, ui, tabasco, azijn, vinaigre, knoflook, peper, een snufje zout, Italiaanse kruiden, munt, pesto, citroen of limoen.



Dinerrecepten

Bij gevoelige darmen



Glutenvrije ovenschotel mozzarella met courgette en tomaat

Recept voor 2 personen

Dieet: Glutenvrij



Ingrediënten

- 250 g biologische kipfiletplakjes
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 2 tomaten
- 200 g prei
- 225 g verse tomatenpasta
- 1 bakje kastanjechampignons
- 125 g mozzarella
- 450 gram aardappelschijfjes naturel
- olijfolie extra vierge
- Italiaanse kruiden, peper en zout naar keuze

Benodigdheden

- Snijmes
- Snijplank
- Hapjespan
- Koekenpan
- Ovenschotel
- Bord
- Bestek

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Verwijder ondertussen de zaadjes en zaadlijsten van de paprika en snijd het vruchtvlees in blokjes van circa 1 cm.
3. Snijd de courgette, champignons en tomaten ook in blokjes van circa. 1 cm.
4. Verhit 3 el olijfolie in een hapjespan en bak de courgette en paprika 5 minuten op hoog vuur. Voeg de prei, tomaat, champignons en tomatensaus toe en bak 2 minuten mee.
5. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
6. Verhit ondertussen de koekenpan met olijfolie en bak de kipfiletplakjes gaar.
7. Snijd de mozzarella in blokjes.
8. Verdeel de groente en kip over de aardappelen. Verdeel de mozzarella hier weer over en bak in ongeveer 25 minuten in het midden van de oven gaar.
9. Eet smakelijk!

Tip: Vervang de mozzarella ook eens voor geitenkaas voor een andere bite. Of neem er veldsla bij.

Glutenvrije pasta met geitenkaas

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, vegetarisch



Ingrediënten

- 80 gram glutenvrije pasta (donker meel)
- 3 handjes rucolasla
- 12 Olijven
- 1 stukje witlof
- ¼ stronk broccoli
- 3 plakjes geitenkaas
- 4 mini-augurken
- Olijfolie extra vierge
- Oregano
- Peper en zout naar wens

Benodigdheden

- Snijmes
- Snijplank
- 2 kookpannen
- Zeef of vergiet
- Bord
- Bestek

Bereidingswijze

1. Breng een pannetje met water aan de kook.
2. Weeg op een weegschaal 80 gram pasta af.
3. Snijd ¼ van de broccoli in kleine stronkjes en snijd de witlof in stukken van gewenst formaat.
4. Breng deze samen met water aan de kook en laat deze 5 minuten koken.
5. Zodra het water aan de kook gebracht is, meng de pasta met het water en voeg hieraan een scheutje olijfolie extra vierge toe.
6. Laat de pasta koken zoals aangegeven op de verpakking.
7. Snijd ondertussen de geitenkaas en augurken in kleine stukjes.
8. Giet zowel de pasta als de groenten af in een zeef en verdeel deze over het bord.
9. Voeg hieraan de geitenkaas, rucolasla en mini-augurken toe en eindig met een gewenste hoeveelheid oregano, eventueel peper en zout. Eet smakelijk!

Tip: varieer ook eens, voeg bijvoorbeeld wat extra nootjes toe. Of vervang de geitenkaas voor mozzarella, kip of tonijn voor een andere bite.

Gevulde paprika met tofu en zilvervliesrijst

Recept voor 2 personen

Dieet: vegetarisch, veganistisch, glutenvrij, lactosevrij, E-nummervrij



Ingrediënten

- 400 g tofu
- klein bosje verse koriander, grof gehakt
- 3 el sesamolie
- 1/2 tl komijn
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- snufje zout
- optioneel: 1/4 chilipeper, fijngehakt of 1 tl sambal
- 4 paprika's
- Zilvervliesrijst of quinoa

Benodigdheden

- Oven
- Schaal
- Snijplank
- Mes
- Pan

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Verkruimel de tofu met je handen en meng met alle kruiden en specerijen in een schaal.
2. Snijd de paprika's doormidden en verwijder de zaadlijsten. Vul de paprika's met het tofumengsel en leg in een (eventueel ingevette) ovenschaal. Bak de gevulde paprika met tofu in ca. 25 minuten gaar.
3. Kook ondertussen naar keuze de zilvervliesrijst of quinoa.
4. Garneer de paprika's eventueel met een schijfje limoen, wat geroosterd sesamzaad en/of gehakte verse koriander.
5. Serveer de paprika's naar keuze met zilvervliesrijst of quinoa.

Tip: Probeer eens de koolhydaatarme variant en kies voor bloemkoolrijst i.p.v. zilvervliesrijst.

Mild gekruide quinoa

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, veganistisch, E-nummervrij



Ingrediënten

- 300 g quinoa
- 250 g cherrytomaten (of 3 trostomaten)
- 2 el rozijnen
- 4 el grof gehakte, geroosterde walnoten
- 4 el olijfolie
- 1-2 tl kaneel
- 1 tl komijn
- zout en peper
- optioneel: 1 el citroensap

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Kookpan

Bereidingswijze

1. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Halveer de cherrytomaten en snijd de courgette in blokjes. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de courgette op hoog vuur kort even aan. Hij moet niet te zacht worden.
3. Klop een dressing van de rest van de olijfolie, kaneel, komijn, eventueel citroensap en een snufje zout en peper.
4. Meng alle ingrediënten met de dressing. Eet smakelijk!

Tip: Kies voor groentecouscous van de Albert Heijn als je koolhydraatarm wilt eten. Je kunt ook de quinoa vervangen voor couscous of bulgur ter variatie. Deze zijn niet glutenvrij.

Pangasiusfilet met zilvervliesrijst en broccoli

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, vegetarisch, lactosevrij, vezelrijk, koolhydraatarm mogelijk



Ingrediënten

- 100 g zilvervliesrijst of bloemkoolrijst (koolhydraatarm)
- 3/4 broccoli
- 1/4 ui
- 1/4 aubergine
- olijfolie extra vierge
- 100 g pangasiusfilet*
- 1 eetlepel glutenvrije sojasaus
- Kurkuma
- Gemberpoeder
- Keltisch zout of zeezout
- 4-seizoenen-peper

Benodigdheden

- Snijplank
- Snijmes
- 2 kookpannen met deksel
- Vergiet
- 2 koekenpannen + 1 deksel
- Pollepel
- Spatel

Bereidingswijze

1. Kook alvast wat water in een kookpan en voeg daar de zilvervliesrijst aan toe.
2. Snijd ondertussen de broccoli, ui en aubergine in stukjes. Voeg de broccoli toe aan een kookpan en kook deze voor ongeveer 5 minuten. Giet het daarna af in een vergiet.
3. Voeg de olijfolie toe aan een koekenpan en bak de ui en de aubergine gaar in een koekenpan in ongeveer 5 minuten. Voeg daarna de broccoli hieraan toe. Zet het vuur laag, zodat het warm blijft maar niet aanbrandt.
4. Blijf de zilvervliesrijst goed roeren, zodat deze niet aancoekt. Na ongeveer 10 minuten kun je deze van het vuur halen, het water afgieten en droog laten koken.
5. Voeg olijfolie toe aan een koekenpan en bak de pangasiusfilet in ongeveer 8 minuten gaar.
6. Voeg de zilvervliesrijst toe aan de groenten in de koekenpan en maak deze nu op smaak met de kruiden (Kurkuma, glutenvrije sojasaus, gemberpoeder, Keltisch zout en 4-seizoenen-peper. Roer dit goed en laat het 2 minuten pruttelen.
7. Doe de groenten en de rijst op je bord en voeg de pangasiusfilet daar bovenop aan toe. Eet smakelijk!

* Variatietip: Je kunt de pangasiusfilet ook vervangen door biologische kipfilet of vegetarische balletjes.

Quinoa met kabeljauwfilet

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, koolhydraatarm mogelijk



Ingrediënten

- 100 g quinoa of bloemkool- / broccolirijst (koolhydraatarm)
- 30 g pijnboompitten
- ¼ prei (of voorgesneden soepgroenten)
- 50 g knolselderij
- 2 wortels
- ¼ ui
- 8 kastanjechampignons
- 2 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1 el glutenvrije ketjap manis (Inproba)
- 1 el oregano
- 1 el paprikapoeder
- 4-seizoenen peper en Keltische zeezout
- 120 g kabeljauwfilet

Benodigdheden

- Kookpan
- 2 Spatels
- Snijplank
- Snijmes
- 2 koekenpannen
- Klein bakje
- Bolle kleine beker

Bereidingswijze

1. Kook eerst water in een kookpan en voeg de quinoa toe aan de kookpan. Kook deze voor ongeveer 12 minuten en blijf tussendoor goed roeren.
2. Bak ondertussen de pijnboompitten in een koekenpan. Blijf goed roeren totdat ze goudbruin zijn en zet dat het gas uit. Je kunt ze in een klein bakje doen.
3. Was en snijd ondertussen de groenten: de knolselderij in blokjes, de prei in ringetjes, de champignons in repen en de wortels in lange reepjes.
4. Doe 2 el olijfolie in een koekenpan en bak de groenten in ongeveer 5 minuten gaar.
5. Voeg de ketjap manis, oregano, paprikapoeder, peper en zout toe aan de groenten en roer goed.
6. Voeg 2 el olijfolie toe aan een andere koekenpan en bak in deze koekenpan de kabeljauw aan twee kanten gaar. Let goed op dat het vuur niet te hoog staat, zodat de kabeljauw niet aanbrandt.
7. Doe de quinoa in een kleine bolle beker en druk de quinoa goed aan. Voeg hem daarna toe aan je bord, zodat de quinoa in een rondje op je bord ligt. Bovenop de quinoa doe je wat selderij en 1 reepje wortel.
8. Voeg daarnaast de groenten toe met daar over heen de pijnboompitten. Tot slot voeg je de kabeljauw toe aan je bord. Eet smakelijk!

Taco's met vegetarisch gehakt

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, veganistisch



Ingrediënten

- 4 glutenvrije taco's (Santa Maria)
- 2 el olijfolie
- 100 g pak vegetarisch gehakt*
- Rode paprika
- Gele paprika
- 4 el diepvries tuinerwten
- 1 blikje tomatenpuree (70 g)
- Kruiden naar smaak: gemberpoeder, paprikapoeder, gemalen kruidnagel, 4-seizoenenpeper, chilipeper, zeezout
- Optioneel: 2 el lactosevrije crème fraîche of sojaroom

Benodigdheden

- Koekenpan
- Spatel
- Snijplank
- Snijmes
- Lepel
- Bord
- Oven

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bij voorkeur een heteluchtoven.
2. Snijd de paprika in kleine stukjes op een snijplank met een snijmes.
3. Doe de olijfolie in een koekenpan en voeg het vegetarisch gehakt, de gesneden paprika en de tuinerwten toe.
4. Voeg daarna de kruiden en de tomatenpuree toe aan de koekenpan en blijf goed roeren. Na 3 minuten kun je het vuur laag zetten.
5. Zorg dat de tacoschelpen uit elkaar zijn en leg de tacoschelpen met de open kant naar boven op het rooster in de oven. Heb je geen rooster, gebruik dan bakpapier voor op de bakplaat.
6. Haal de tacoschelpen na 2 minuten uit de oven en schep in iedere tacoschelp een deel van het vegetarische gehaktmengsel. Voeg hier 2 el lactosevrije crème fraîche aan toe voor een extra zachte smaak. Eet smakelijk!

* Eet je liever taco's met vlees? Dan kun je kiezen voor biologisch gehakt.

Vegan pompoenlasagna

Recept voor 2 personen

Dieet: veganistisch, vegetarisch, glutenvrij, lactosevrij, koolhydraatarm



Ingrediënten

- AH pompoen-lasagnebladen
- 2 bosui (alleen het groene deel)
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 courgette
- 1 bakje sojaroom
- Handje pompoenpitten
- Handje veganistische kaas
- 1 el olijfolie
- 1 tl salie
- Zwarte peper

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Wokpan
- Garde
- Kom
- Oven
- Ovenschaal

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de courgette in blokjes en de bosui in dunne ringen. Verwarm de olijfolie in een wok pan en bak de courgette en bosui 5 minuten. Voeg de tomatenblokjes en de salie toe en laat op laag vuur 5 minuten pruttelen.
3. Klop de sojaroom en voeg wat peper toe.
4. Leg een pompoen-lasagnevel op de bodem van een ovenschaal en schep er een laagje tomatensaus op. Leg er een volgend pompoen-lasagnevel op en schep er een laagje van het sojaroommengsel over. Ga zo door tot je meerdere laagjes hebt.
5. Strooi als laatste de pompoenpitten en de veganistische kaas over de ovenschaal en zet in de oven voor 30 minuten.

Vegetarische pompoenlasagne

Recept voor 2 personen

Dieet: vegetarisch, glutenvrij, koolhydraatarm



Ingrediënten

- AH pompoen-lasagnebladen
- 2 bosui (alleen het groene deel)
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 courgette
- 1 bakje Hüttenkäse
- 1 ei
- Handje pompoenpitten
- Handje Parmezaanse kaas
- 1 el olijfolie
- 1 tl salie
- Zwarte peper

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Wokpan
- Garde
- Kom
- Oven
- Ovenschaal

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de courgette in blokjes en de bosui in dunne ringen.
3. Verwarm de olijfolie in een wok pan en bak de courgette en bosui 5 minuten.
4. Voeg de tomatenblokjes en de salie toe en laat op laag vuur 5 minuten pruttelen.
5. Klop de Hüttenkäse los samen met het ei en voeg wat peper toe.
6. Leg een pompoen-lasagnevel op de bodem van een ovenschaal en schep er een laagje tomatensaus op. Leg er een volgend pompoen-lasagnevel op en schep er een laagje van het Hüttenkäse mengsel over. Ga zo door tot je meerdere laagjes hebt.

Strooi als laatste de pompoenpitten en de Parmezaan over de ovenschaal en zet in de oven voor 30 minuten.

Veganistische quinoa

Recept voor 1 persoon

Dieet: vegetarisch, veganistisch, glutenvrij, lactosevrij



Ingrediënten

- 100 g witte quinoa
- 30 g pijnboompitten
- ¼ prei*
- 50 g knolselderij
- 2 wortels
- ¼ ui
- 8 kastanjechampignons
- 3 eetlepels olijfolie extra vierge
- 1 el glutenvrije ketjap manis (Inproba)
- 1 el oregano
- 1 el paprikapoeder
- 4-seizoenen peper
- Keltische zeezout

Benodigdheden

- Kookpan
- 2 Spatels
- Snijplank
- Snijmes
- Grote koekenpan
- Klein bakje
- Diep bord

Bereidingswijze

1. Kook eerst water in een kookpan en voeg de quinoa toe aan de kookpan. Kook deze voor ongeveer 12 minuten en blijf tussendoor goed roeren.
2. Bak ondertussen de pijnboompitten in een koekenpan. Blijf goed roeren totdat ze goudbruin zijn en zet dat het gas uit. Je kunt ze in een klein bakje doen.
3. Was en snijd ondertussen de groenten: de knolselderij in blokjes, de prei in ringetjes, de champignons in repen en de wortels in lange reepjes.
4. Doe olijfolie in een koekenpan en bak de groenten in ongeveer 5 minuten gaar.
5. Voeg de ketjap manis, oregano, paprikapoeder, peper en zout toe aan de groenten en roer goed.
6. Doe de quinoa in een diep bord en voeg daarover heen de groenten toe. Maak dit gerecht af door bovenop de pijnboompitten toe te voegen. Eet smakelijk!

“Wist je dat quinoa zeer voedzaam is? Door de aanwezigheid van vezels ondersteunt quinoa je darmen en spijsvertering op een gunstige manier en geeft het een lang verzadigd gevoel. Het is daarbij ook rijk aan eiwitten.”

* Voor het gemak kun je ook kiezen voor voorgesneden soepgroenten i.p.v. losse groenten die je zelf nog moet snijden.

Veggieballetjes met hennep en gierst

Recept voor 1 persoon

Dieet: vegetarisch, glutenvrij, lactosevrij



Ingrediënten

- 1 kopje gierst
- 50 gr. pompoenpitten (fijn gehakt)
- 50 gr. zonnebloempitten (fijn gehakt)
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 4 eetlepels hennepoeder
- 2 eetlepels paneermeel
- 1 ei
- peper en zout
- scheutje olijfolie (om de gierst te roosteren)
- paneermeel (om de balletjes te paneren)
- kokosolie (om de balletjes te bakken)

Benodigdheden

- Kopje
- Eetlepel
- Theelepel
- Zeef
- Kookpan met deksel
- Snijplank
- Koekenpan

Bereidingswijze

Gierst neemt tijdens het koken tot 4 keer in volume toe.

1. Neem 1 kopje gierst. Spoel de gierst.
2. Rooster de gierst in een beetje olijfolie tot sommige zaadjes openbreken.
3. Voeg 2,5 kopjes water en zout toe.
4. Laat 15 – 20 minuten zachtjes koken met deksel, proef of de gierst gaar is, kook zo nodig nog wat langer.
5. Meng de rest van de ingrediënten wanneer de gierst nog lauwwarm is, dat werkt namelijk een stuk makkelijker.
6. Knead alle ingrediënten tot één homogene massa en maak dan kleine balletjes.
7. Rol ze in paneermeel. Knead alle balletje in één keer.
8. Bak enkel de portie die je nodig hebt goudbruin in kokosolie.
9. Serveer als vervanger van vlees bij het avondeten of als aperitief hapje met een dipsausje.
10. Je kan de balletjes zeker 3 dagen afgedekt bewaren in de koelkast.

Milde Thaise curry voor gevoelige darmen

Recept voor 1 persoon

Dieet: Veganistisch, Glutenvrij, lactosevrij, E-nummervrij, koolhydraatarm mogelijk



Ingrediënten

- 3 opscheplepel zilvervliesrijst of bloemkool- / broccolirijst (koolhydraatarm)
- 1 el olijfolie
- 80 g kipstuckjes (Vegetarische slager)
- Halve oranje paprika
- 1/2 bosui
- 1 handje spinazie
- 75 ml kokosmelk uit blik (zonder toegevoegde suikers)
- 1/2 tl knoflookpoeder
- 1/2 tl gemberpoeder
- 1/2 tl kurkuma
- 25 g doperwten uit de diepvries
- Handje kropsla
- 20 g komkommer

Benodigdheden

- Kookpan met deksel
- Mes
- Snijplank
- Wok
- Pollepel
- Vergiet

Bereidingswijze

1. Breng water aan de kook en kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de paprika en komkommer in blokjes en de bosui in ringetjes.
3. Verhit olie in de wok en bak de kipstuckjes 3 minuten. Doe de paprikablokjes erbij. Roerbak het geheel nog eens 3 minuten.
4. Voeg de spinazie en bosui toe en bak totdat de spinazie geslonken is.
5. Doe vervolgens de kokosmelk en kruiden bij het groentemengsel. Vervolgens kook je de erwten 2 minuten in de curry.
6. Serveer de curry met rijst en een salade van kropsla en komkommer.

Tip: gebruik bij gevoelige darmen liever gedroogde pittige kruiden en smaakmakers i.p.v. verse kruiden zoals rode peper en knoflook. Pittige gedroogde kruiden zijn makkelijker te doseren en worden beter verdragen dan verse pittige kruiden. In de praktijk zien wij bijvoorbeeld dat knoflook- en chilipoeder veel beter gaan dan teentjes knoflook en verse chili.

Aardappelen, vlees en groenten uit de slowcooker

Recept voor 4 personen

Dieet: Glutenvrij, tarwevrij, lactosevrij, E-nummervrij



Ingrediënten

- 400 g runderiblappen
- 8 stengels rabarber (1 pak)
- 1 courgette
- 2 teentjes knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 6 eetlepel glutenvrije ketjap Inproba
- 1/2 ui
- 1/2 theelepel peper
- 1 eetlepel kruidnagelpoeder
- 1 eetlepel oregano
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 8 aardappelen
- 4 takjes met een aantal blaadjes verse basilicum

Benodigdheden

- Snijplank
- Snijmes
- Knoflookpers
- Grote schaal
- Lepel
- Slow Cooker (ik heb de Crock-Pot Slow Cooker 3.5 L)

Bereidingswijze

1. Snijd de courgette en de rabarber in plakjes en doe deze in een grote schaal. De ui kun je in ringen snijden en ook hieraan toevoegen.
2. Pak een mes en snijd het wit van de runderiblappen weg en snijd ze daarna in blokjes van ongeveer drie centimeter. Voeg ze daarna toe aan de schaal.
3. Voeg de tomatenpuree, geperste knoflook, ketjap en alle kruiden toe aan de schaal en meng alles goed door elkaar.
4. Doe alle ingrediënten die je nu in de schaal hebt in de slowcooker en zet hem op stand high voor 4 uur. Houd de deksel de hele tijd dicht voor het beste resultaat.
5. Kook de aardappelen voor ongeveer 20 minuten en giet daarna het water af. Snijd de aardappelen allemaal in vieren en verdeel deze over de borden.
6. Schep deze heerlijke groenten en vlees stoofpot uit de slowcooker en serveer het op een groot bord. Maak het gerecht helemaal af door de basilicum er aan toe te voegen. Eet smakelijk!

Variatietip: Kies ook eens aubergine in plaats van courgette. Met de slowcooker kan ik veel beter tegen knoflook, ui en tomatenpuree, doordat mijn eten lang gestoofd is. Super fijn is dat en bovendien heerlijk genieten!

Vlees en zoete aardappel stoofpot uit de Slowcooker

Recept voor 2 personen

Dieet: Glutenvrij, tarwevrij, lactosevrij, E-nummervrij



Ingrediënten

- 1 kogelbiefstukje
- 1 grote zoete aardappel
- 100 g sperziebonen
- 2 teentjes knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 eetlepel roomboter
- 1/4 ui
- 1/2 theelepel peper
- 1 eetlepel kruidnagelpoeder
- 1 eetlepel oregano
- 1 eetlepel paprikapoeder

Benodigdheden

- Snijplank
- Snijmes
- Fijnsnijder
- Knoflookpers
- Grote schaal
- Lepeltje
- Slow Cooker (ik heb de Crock-Pot Slow Cooker 3.5 L)

Bereidingswijze

1. Schil de zoete aardappel met een fijnsnijder en snijdt deze in plakjes en daarna in vieren.
2. Snijd de ui in schijfjes, dop de sperziebonen en snijd ze door de midden.
3. Snijd de biefstuk in blokjes.
4. Doe de zoete aardappel, ui, sperziebonen en biefstukblokjes in een schaal en meng alles door elkaar.
5. Voeg de tomatenpuree, uitgeperste knoflook, roomboter, oregano, paprikapoeder, peper en kruidnagelpoeder toe aan de schaal roer goed.
6. Doe alle ingrediënten die je nu in de schaal hebt in de slowcooker en zet hem op stand high voor 4 uur. Houd de deksel de hele tijd dicht voor het beste resultaat.
7. Schep deze heerlijke vlees stoofpot met zoete aardappel uit de slowcooker en serveer het in een diep bord. Je kunt er zilvervliesrijst of een stuk speltbrood bij eten. Eet smakelijk!

Variatietip: Vervang de zoete aardappel ook eens voor pompoen!

Het voordeel van de slowcooker is dat de smaak en de voedingswaarde zoveel mogelijk behouden blijft. Dat is dubbel genieten!

Volkoren pasta bolognese met bio gehakt en Italiaanse groenten

Recept is voor 2 personen

Dieet: Vezelrijk, lactosevrij, (opties voor glutenvrij, koolhydraatbeperkt, vegetarisch en veganistisch)



Ingrediënten

- 200 g volkoren macaroni of glutenvrije, courgette-, linzen- of erwtenpasta.
- 300 g biologisch gehakt of vegetarisch gehakt
- 1/4 prei
- 1/2 courgette
- twee ringen ui
- 2 rode puntpaprika's
- 2 wortels
- 1 el olijfolie extra vierge
- Oregano of Italiaanse kruiden
- 4-seizoenen peper
- Keltische zeezout
- 6 el gezeefde tomaat
- 3 oranje of rode cherrytomaatjes

Benodigdheden

- Snijplank
- Mes
- Kookpan met deksel
- Koekenpan met deksel
- Spatel
- Pollepel
- Vergiet
- Schaar
- Lepel
- Diep bord

Bereidingswijze

1. Kook alvast water in een kookpan en voeg als het water kookt de volkoren macaroni toe. Doe er een scheutje extra vierge olijfolie bij en roer goed.
2. Doe de bio gehakt in een koekenpan en laat hem goed gaar worden. Blijf roeren totdat de gehakt bruin is.
3. Snijd ondertussen de groenten. De prei kun je in ringen snijden en de andere groenten in blokjes. Voeg daarna de groenten toe aan de koekenpan en roer het goed door het gehakt heen.
4. Voeg de kruiden toe naar smaak, roer goed en doe de deksel op de pan en zet het gas op een laag vuur.
5. Giet de macaroni af met een vergiet en doe daarna de macaroni weer terug in de kookpan met de deksel er op.
6. Maak nu de saus door de gezeefde tomaat en de oregano door elkaar te roeren.
7. Doe eerst de macaroni in een diep bord, voeg daarna de gehakt met de groenten toe en vervolgens de saus.
8. Snijd 3 cherrytomaatjes door de midden en doe die bovenop je bord bovenop de saus. Eet smakelijk!

Recepten voor tussendoortjes

Bij gevoelige darmen



Frisse groentefruitsalade

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, veganistisch, koolhydraatarm, E-nummervrij



Ingrediënten

- 100 g gemengde sla (bijvoorbeeld ijsbergsla, veldsla en rucola)
- 1/4 komkommer
- 1/2 appel
- 2 eetlepels pijnboompitten of walnoten
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel kaneel

Benodigdheden

- Snijplank
- Snijmes
- Kookpan
- Koekenpan
- Spatel
- Schaaltje

Bereidingswijze

1. Snijdt de komkommer in blokjes en de appel in plakken.
2. Kook de appel 2 minuten, zodat je deze beter kunt verteren.
3. Doe gemengde salade in een schaaltje en voeg de komkommer en appel hier aan toe.
4. Rooster de pijnboompitjes op middelhoog vuur voor ongeveer een minuut. Blijf goed draaien. Voeg ze toe aan de salade.
5. Meng de olijfolie en kaneel in een bekertje met een lepel en voeg ze toe aan de salade. Eet smakelijk!

Bananenbrood met pitten en blauwe bessen

Recept voor ongeveer 12 plakken

Dieet: koemelkvrij, lactosevrij, glutenvrij, lager in histamine, vegetarisch



Ingrediënten

- 4 rijpe bananen
- 300 g boekweitmeel
- 3 tl bakpoeder
- 1,5 tl kaneel
- 25 g pompoenpitten
- 25 g zonnebloempitten
- 6 dadels
- 4 eieren
- 3 tl suiker
- 50 g blauwe bessen
- 20 g roomboter om mee in te vetten

Benodigdheden

- Mixer
- Cakevorm
- Satéprikker of tandenstoker

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Pureer de bananen en meng met de rest van de ingrediënten, behalve de roomboter, tot een glad beslag met de mixer.
3. Vet de taartvorm in met roomboter.
4. Giet het mengsel in de vorm en bak het brood ongeveer 60 minuten in de oven.
5. Test met een satéprikker of tandenstoker of het brood gaar is. Als de prikker er droog uitkomt, is het brood gaar. Zo niet, laat het dan nog enkele minuten bakken. Eet smakelijk!

Eiermuffins met salade van spinazie, witlof en zoete aardappel

Recept voor 6 muffins

Dieet: glutenvrij, lactosevrij, paleo, koolhydraatarm, vegetarisch



Ingrediënten

- 2 eetlepels kidneybonen (uit blik)
- 6 eieren
- 100 ml ongezoete amandelmelk
- 1/4 prei
- 1 paprika
- Italiaanse kruiden
- Peper
- 1 zoete aardappel
- 3 handjes verse spinazie
- 1 witlof

Benodigdheden

- Oven
- Vergiet
- Eetlepel
- Beslagkom
- Vork
- 6 metalen of rubberen cupcakevormpje
- 2 kookpannen
- Lunchbox of afsluitbaar bakje

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden (hete lucht).
2. Doe 2 eetlepels kidneybonen in een vergiet, spoel ze goed af met lauwwarm water en laat ze uitlekken.
3. Doe de eieren in een beslagkom en kluts ze met een vork.
4. Voeg hier de amandelmelk, de Italiaanse kruiden en peper aan toe en roer het met de vork.
5. Snijd de prei in rondjes en de paprika in kleine stukjes.
6. Voeg de prei, paprika en kidneybonen toe aan de beslagkom en roer goed door.
7. Vet de cupcakevormpjes in met olijfolie.
8. Controleer of het geheel in de beslagkom een goede dikte heeft (niet te dik of te dun).
9. Voeg het geheel in de beslagkom toe aan de cupcakevormpjes voor $\frac{3}{4}$ gevuld.
10. Doe de cupcakes voor 20-30 minuten in de oven. Per oven verschilt dit.
11. Snijd de zoete aardappel in blokjes en kook het water in een kookpan voor 8 minuten. Als de zoete aardappel net aan zacht is van binnen, is hij gaar.
12. Snijd de witlof in stukjes en kook deze ondertussen in 5 minuten gaar.
13. Als de zoete aardappel gaar is, laat je deze een beetje afkoelen. Haal daarna de schil er af.
14. Laat de witlof uitlekken in een vergiet.
15. Doe de zoete aardappel, witlof en rauwe spinazie in een lunchbox.
16. Haal de eiermuffin uit de oven als hij gaar is en doe afgekoeld hem in je lunchbox.

Glutenvrije olieballen geschikt bij een prikkelbare darm

Recept voor 8 olieballen

Dieet: Glutenvrij, vegetarisch, vetarm, suikerbeperkt



Ingrediënten

- 200 g glutenvrij havermeel
- 150 g kwark
- 50 g krenten
- 4 el kokosmeel
- 8 g gist
- 2 tl zeezout
- 4 eieren
- 20 g kokosbloesemsuiker
- 1 el kokosolie

Benodigdheden

- Oven
- Een bakje
- Een steelpannetje
- Een mixer
- 1 lepel
- Een bakplaat
- Bakpapier

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Wel de krenten tien minuten in warm water en laat ondertussen de kokosolie smelten in een pannetje op laag vuur.
3. Meng de kwark, het kokosmeel, de eieren en het gist door elkaar. Voeg daarna het havermeel en de krenten toe. Mix het geheel.
4. Gebruik twee lepels om bollen van het beslag te maken en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat.
5. Bak de oliebolletjes ongeveer een half uur tot ze goudbruin zijn.
6. Bestrooi de oliebolletjes met kokosbloesemsuiker voor een zoete bite. Eet smakelijk & op een gelukkig, gezond en succesvol nieuw jaar!

Glutenvrije worteltaart zonder tarwe, suiker en lactose

Recept voor 12-15 personen

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, tarwevrij, suikervrij, vegetarisch



Ingrediënten

- 150 gram geraspte wortel
- 200 gram boekweitmeel
- 2 bananen
- 2 eieren
- 100 ml kokosmelk (bijvoorbeeld van Alpro)
- 60 gram walnoten
- 50 gram dadels
- 1 zakje (16 gram) bakpoeder
- 3 theelepels koek- en speculaaskruiden
- 2 theelepels kaneel

Benodigdheden

- Keukenmachine
- Kom
- Garde
- Mes
- Rasp
- Theelepel
- Bakvorm van 22 cm
- Ovenrooster
- Bakpapier of olijfolie

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175 graden en vet de bakvorm in met olijfolie of gebruik bakpapier.
2. Rasp de wortels tot dat je 150 gram geraspte wortel overhoud.
3. Hak de walnoten met een mes klein.
4. Snijd de bananen in plakjes en snijd de dadels klein.
5. Meng de 2 bananen, dadels, kokosmelk en de 2 eieren in een keukenmachine tot je een smeug, glad beslag overhoud.
6. Meng vervolgens met de hand het boekweitmeel, het bakpoeder, de koek- en speculaaskruiden en kaneel totdat dit een geheel is.
7. Mix het bananenmengsel hier door heen en roer vervolgens ook de wortel en 60 gram van de walnoten door het beslag heen.
8. Bak de carrotcake gedurende 35 minuten in de voorverwarmde oven. Check vervolgens of deze gaar is met een satéprikker.
9. Laat de worteltaart met de ovendeur open afkoelen zodat deze niet inzakt.
10. Voor de topping kun je nog wat walnoten gebruiken en eventueel wat cream cheese.
11. Eet smakelijk!

PDS-proof pepernoten zonder gluten en suiker

Recept voor 35 kruidnoten

Dieet: Glutenvrij, koolhydraatarm, vegetarisch, lactosebeperkt, opties voor veganistisch



Ingrediënten

- 65 g amandelmeel
- 26 g fijne zemelen
- 30 g zachte roomboter of kokosboter
- 2 theelepels bakpoeder
- 1/2 theelepel kaneel
- 1 eetlepel speculaaskruiden (Verstegen, koek en speculaaskruiden)
- 2 theelepels vanille essence (dr. Oetker)
- 25 ml water
- snufje zout

Benodigdheden

- Oven met bakplaat
- Beslagkom
- Snijmes
- Bakpapier
- Satéprikker

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160 graden.
2. Meng in een beslagkom alle ingrediënten, behalve de roomboter.
3. Snijd de roomboter in kleine stukjes, voeg deze toe aan het beslag en kneed het tot samenhangend deeg.
4. Vorm 35 kleine balletjes en doe deze op een bakplaat die bekleed is met bakpapier.
5. Druk ze nog iets plat en bak ze 15-20 minuten.
6. Bak de pepernoten de laatste 5 minuten op 200 graden voor een mooie bruine kleur.
7. Controleer of de pepernoten klaar zijn door er een satéprikker in te doen. Zijn ze gaar dan blijft en niets zitten aan de satéprikker. Eet smakelijk!

PDS-proof sorbetijs zonder gluten, lactose en suiker

Recept voor 1 persoon

Dieet: Glutenvrij, lactosevrij, vegetarisch, veganistisch, suikervrij en koolhydraatarm



Ingrediënten

- 3 handjes bevroren spinazie
- 2 handjes diepvries blauwe bessen
- 2 handjes diepvries aardbeien
- 10 frambozen
- 100 ml water
- Optioneel: takje verse munt

Benodigheden

- Een nutri bullit (met beker), blender of keukenmachine

Bereidingswijze

1. Doe alle ingrediënten in de nutri bullit, blender of keukenmachine.
2. Zet de machine aan voor circa 1 minuut totdat het de substantie van ijs heeft.
3. Serveer het in een schaal, voeg 4 frambozen toe en smullen maar!

Tip: Krijg je darmklachten van koude producten zoals ijs? Neem dan van te voren een kop thee en daarna nog een paar slokjes. Doordat je spijsvertering al een beetje is opgewarmd door de thee, kan je beter tegen de kou van het sorbetijs.

PDS koffie die geschikt is bij darmklachten - met Kurkuma, Cacao en Kaneel

Recept voor 1 persoon

Dieet: glutenvrij, vegetarisch, lactosearm, koolhydraatarm, E-nummervrij



Ingrediënten

- 200 ml koffie
- 1 1/2 theelepel grasboter
- 1 1/2 theelepel geurloze biologische kokosolie
- kaneelstokje
- 1 theelepel biologische Cacao
- theelepel Kaneel
- 1 theelepel Kurkuma

Benodigdheden

- koffiezetapparaat of Nespresso-apparaat
- Blender of staafmixer
- Glas
- Theelepel

Bereidingswijze

1. Zet de koffie op de gebruikelijke wijze. Zorg dat je in totaal 100 ml koffie hebt.
2. Laat de koffie een beetje afkoelen (ongeveer 5 minuten).
3. Voeg alle ingrediënten behalve het kaneelstokje toe aan de blender en mix het geheel.
4. Doe de mix in een glas en voeg een kaneelstokje toe. Roer nog even goed met een theelepel. Geniet van deze heerlijke koffie!

Neem je liever geen cafeïne? Vervang de koffie dan voor decafé. Op die manier kun je ook nog genieten van dit heerlijke PDS koffie recept voor het slapen.

Vegan groentetaart bij darmklachten

Recept voor 4 personen

Dieet: Veganistisch, vegetarisch, glutenvrij, lactosevrij, koemelkeiwit-vrij, koolhydraatarm, E-nummervrij



Ingrediënten

- 2 eetlepel gebroken lijnzaad met 4 eetlepels water
- 200g tofu
- ½ courgette
- 8 cherrytomaatjes
- 1 bosui
- 1 eetlepel olijven
- 2 eetlepels edelgistsvlokken
- 50 ml Oatly Haver Cuisine Fraiche
- 1 theelepel gebroken rozemarijn
- 1 theelepel tijm
- Halve theelepel zout
- Peper naar smaak
- Optioneel 1 theelepel uienpoeder en knoflookpoeder
- Een handje pompoenpitten

Benodigdheden

- Lepel
- Kommetje
- Theedoek
- Vork
- Keukenmachine of rasp
- Mesje
- Taartvorm

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Doe 2 eetlepels lijnzaad en 4 eetlepels water in een kommetje en deze apart.
3. Knijp zoveel mogelijk vocht uit de tofu, gebruik eventueel een theedoek hiervoor en doe de tofu in een kom. Verkruiemel daarna met een vork de tofu zo klein mogelijk.
4. Rasp de courgette in een keukenmachine of met een rasp. Knijp ook hier zo veel mogelijk van het vocht uit. En voeg het in de kom bij de tofu.
5. Snijd de tomaatjes in vieren, de bosui in plakjes en de olijven in kleine stukjes. Doe deze ingrediënten bij de tofu- en courgettemengsel.
6. Voeg de edelgistsvlokken, kruiden, het lijnzaadpapje en de Oatly Haver Cuisine Fraîche toe.
7. Vet de taartvorm in met plantaardige boter of gebruik een stuk bakpapier.
8. Voeg het groentemengsel toe in de taartvorm en druk het mengsel goed aan.
9. Zet de groentetaart in de oven en bak deze 1 uur en 30 minuten. Bestrooi in de laatste 5 minuten de pompoenpitjes over de taart.
10. Laat de taart eventjes afkoelen voordat je hem van het taartblik los maakt.

Maak je eigen mayonaise in 1 minuut

Recept voor 4 personen

Dieet: Glutenvrij, koolhydraatarm, lactosevrij, vegetarisch



Ingrediënten

- 1 ei
- 1 el citroensap
- ½ tl zout
- 250 ml milde olijfolie

Benodigdheden

- Kom
- Staafmixer
- Eetlepel
- Maatbeker

Bereiding

1. Breek het ei boven een kom waar je staafmixer precies in past.
2. Voeg daarna citroensap, zout en olijfolie toe.
3. Zet de staafmixer voorzichtig op de bodem van de pot.
4. Begin nu met mixen: eerst een aantal seconden op de bodem van de pot. Haal daarna de staafmixer langzaam maar geleidelijk omhoog.
5. Blijf mixen tot de olijfolie volledig op is genomen in de mayonaise.
6. Voel je vrij om de hoeveelheden naar je eigen voorkeuren aan te passen. Vind je de mayonaise te dun? Voeg de volgende keer dan gewoon meer olie toe: hoe meer olie, hoe dikker de mayonaise wordt.

Daarnaast kun je je volop uitleven wat betreft de smaakjes! Hieronder vind je enkele suggesties:

- Mosterd
- Knoflook en tijm
- Rozemarijn en peper
- Bieslook en extra citroensap
- Rode ui en peterselie
- Azijn of vinaigre

10x fruitwater



Lekker fris!



1. citroen – munt – limoen
2. aardbei – citroen – basilicum
3. watermeloen – munt
4. sinaasappel – komkommer – munt
5. blauwe bessen – lavendel
6. appel – kaneelstok
7. ananas – kokoswater
8. kiwi – limoen – blauwe bessen – munt
9. ananas, kiwi, passievruchten
10. citroen – framboos

Index

Glutenvrije recepten

Ontbijtrecepten

Boekweitpannenkoek (basisrecept)
Boerenomelet met tomaat en feta kaas
Frittata (voor 8 stukjes)
Glutenvrije boekweitpannenkoek met amandelpasta, banaan en aardbeien
Glutenvrije crackers met zelfgemaakte pompoenspread
Glutenvrije notengranola met lactosevrije yoghurt
Kokosyoghurt met zelfgemaakte notengranola en fruit
Lactosevrije yoghurt en banaan
Lactosevrije yoghurt met glutenvrije haveremout, noten en fruit
Pompoenbroodjes met hartig beleg en groenten (6 broodjes)
PDS smoothie bowl met noten
Paasbrunch zonder gluten en lactose
Ontbijt recept bij darmklachten – teff pap
Chiazaad pudding ontbijt bij obstipatie
Vegan bananen pannenkoeken bij darmklachten

Lunchrecepten

Boerenomelet
Eiwrap met gerookte zalm, hüttenkäse en spinazie
Geitenkaassalade
Gepureerde broccoli-roomsoep met 1 snee glutenvrij brood
Glutenvrij brood met avocado en ei
Glutenvrije en lactosevrije wraps met gehakt en groenten
Glutenvrije veganistische wrap met avocado en notenpasta
Rosbief met verse ijsbergsla, spinazie en tomaat
Salade met gebakken kipfilet
Tofusalade
Vegetarische burger op notenbrood en groenten
Vegetarische lunch met soja en groenten
Vegetarische pompoensoep zonder gluten en lactose
PDS courgettesoep
Zelfgemaakte glutenvrije en lactosevrije pompoenspread
Zoete aardappelbroodjes met hartig beleg (6 broodjes)
Zomerse salade met gegrilde courgette en spinazie
Vegan lunch bij darmklachten - tofu scramble
Tips om een salade extra voedzaam te maken

Dinerrecepten

Glutenvrije ovenschotel mozzarella met courgette en tomaat
Glutenvrije pasta met geitenkaas
Gevulde paprika met tofu en zilvervliesrijst
Mild gekruide quinoa
Pangasiusfilet met zilvervliesrijst en broccoli
Quinoa met kabeljauwfilet
Taco's met vegetarisch gehakt
Vegan pompoenlasagna
Vegetarische pompoenlasagne
Veganistische quinoa
Veggieballetjes met hennep en gierst
Milde Thaise curry voor gevoelige darmen
Aardappelen, vlees en groenten uit de slowcooker
Vlees en zoete aardappel stoofpot uit de Slowcooker
Volkoren pasta bolognese met bio gehakt en Italiaanse roerbakgroenten

Recepten voor tussendoortjes

Frisse groentefruitsalade
Bananenbrood met pitten en blauwe bessen
Eiermuffins met salade van spinazie, witlof en zoete aardappel
Glutenvrije oliebolletjes geschikt bij een prikkelbare darm
Glutenvrije worteltaart zonder tarwe, suiker en lactose
PDS-proof pepernoten zonder gluten en suiker
PDS-proof sorbetijs zonder gluten, lactose en suiker
PDS koffie die geschikt is bij darmklachten - met Kurkuma, Cacao en Kaneel
Vegan groentetaart bij darmklachten
Maak je eigen mayonaise in 1 minuut
10x fruitwater

Lactosevrije recepten

Met opties voor koemelkvrij

Ontbijtrecepten

- Boekweitpannenkoek (basisrecept)
- Frittata (voor 8 stukjes)
- Glutenvrije boekweitpannenkoek met amandelpasta, banaan en aardbeien
- Glutenvrije crackers met zelfgemaakte pompoenspread
- Glutenvrije notengranola met lactosevrije yoghurt
- Kokosyoghurt met zelfgemaakte notengranola en fruit
- Lactosevrije yoghurt en banaan
- Lactosevrije yoghurt met glutenvrije havermout, noten en fruit
- Pompoenbroodjes met hartig beleg en groenten (6 broodjes)
- PDS smoothie bowl met noten
- Paasbrunch zonder gluten en lactose
- Ontbijt recept bij darmklachten – teff pap
- Chiazaad pudding ontbijt bij obstipatie
- Vegan bananen pannenkoeken bij darmklachten

Lunchrecepten

- Boerenomelet
- Gepureerde broccoli-roomsoep met 1 snee glutenvrij brood
- Glutenvrij brood met avocado en ei
- Glutenvrije en lactosevrije wraps met gehakt en groenten
- Glutenvrije veganistische wrap met avocado en notenpasta
- Rosbief met verse ijsbergsla, spinazie en tomaat
- Salade met gebakken kipfilet
- Tofusalade
- Vegetarische burger op notenbrood en groenten
- Vegetarische lunch met soja en groenten
- Vegetarische pompoensoep zonder gluten en lactose
- PDS courgettesoep
- Zelfgemaakte glutenvrije en lactosevrije pompoenspread
- Zoete aardappelbroodjes met hartig beleg (6 broodjes)
- Zomerse salade met gegrilde courgette en spinazie
- Vegan lunch bij darmklachten - tofu scramble
- Tips om een salade extra voedzaam te maken

Dinerrecepten

Gevulde paprika met tofu en zilvervliesrijst
Mild gekruide quinoa
Pangasiusfilet met zilvervliesrijst en broccoli
Quinoa met kabeljauwfilet
Taco's met vegetarisch gehakt
Vegan pompoenlasagna
Vegetarische pompoenlasagne
Veganistische quinoa
Veggieballetjes met hennep en gierst
Milde Thaise curry voor gevoelige darmen
Aardappelen, vlees en groenten uit de slowcooker
Vlees en zoete aardappel stoofpot uit de Slowcooker
Volkoren pasta bolognese met bio gehakt en Italiaanse roerbakgroenten

Recepten voor tussendoortjes

Frisse groentefruitsalade
Bananenbrood met pitten en blauwe bessen
Eiermuffins met salade van spinazie, witlof en zoete aardappel
Glutenvrije oliebolletjes geschikt bij een prikkelbare darm
Glutenvrije worteltaart zonder tarwe, suiker en lactose
PDS-proof pepernoten zonder gluten en suiker
PDS-proof sorbetijs zonder gluten, lactose en suiker
PDS koffie die geschikt is bij darmklachten - met Kurkuma, Cacao en Kaneel
Vegan groentetaart bij darmklachten
Maak je eigen mayonaise in 1 minuut
10x fruitwater

Gluten- en lactosevrije recepten

Ontbijtrecepten

Boekweitpannenkoek (basisrecept)
Frittata (voor 8 stukjes)
Glutenvrije boekweitpannenkoek met amandelpasta, banaan en aardbeien
Glutenvrije crackers met zelfgemaakte pompoenspread
Glutenvrije notengranola met lactosevrije yoghurt
Kokosyoghurt met zelfgemaakte notengranola en fruit
Lactosevrije yoghurt en banaan
Lactosevrije yoghurt met glutenvrije havermout, noten en fruit
Pompoenbroodjes met hartig beleg en groenten (6 broodjes)
PDS smoothie bowl met noten
Paasbrunch zonder gluten en lactose
Ontbijt recept bij darmklachten – teff pap
Chiazaad pudding ontbijt bij obstipatie
Vegan bananen pannenkoeken bij darmklachten

Lunchrecepten

Boerenomelet
Gepureerde broccoli-roomsoep met 1 snee glutenvrij brood
Glutenvrij brood met avocado en ei
Glutenvrije en lactosevrije wraps met gehakt en groenten
Glutenvrije veganistische wrap met avocado en notenpasta
Rosbief met verse ijsbergsla, spinazie en tomaat
Salade met gebakken kipfilet
Tofusalade
Vegetarische burger op notenbrood en groenten
Vegetarische lunch met soja en groenten
Vegetarische pompoensoep zonder gluten en lactose
PDS courgettesoep
Zelfgemaakte glutenvrije en lactosevrije pompoenspread
Zoete aardappelbroodjes met hartig beleg (6 broodjes)
Zomerse salade met gegrilde courgette en spinazie
Vegan lunch bij darmklachten - tofu scramble
Tips om een salade extra voedzaam te maken

Dinerrecepten

Gevulde paprika met tofu en zilvervliesrijst
Mild gekruide quinoa
Pangasiusfilet met zilvervliesrijst en broccoli
Quinoa met kabeljauwfilet
Taco's met vegetarisch gehakt
Vegan pompoenlasagna
Vegetarische pompoenlasagne
Veganistische quinoa
Veggieballetjes met hennep en gierst
Milde Thaise curry voor gevoelige darmen
Aardappelen, vlees en groenten uit de slowcooker
Vlees en zoete aardappel stoofpot uit de Slowcooker
Volkoren pasta bolognese met bio gehakt en Italiaanse roerbakgroenten

Recepten voor tussendoortjes

Frisse groentefruitsalade
Bananenbrood met pitten en blauwe bessen
Eiermuffins met salade van spinazie, witlof en zoete aardappel
Glutenvrije oliebolletjes geschikt bij een prikkelbare darm
Glutenvrije worteltaart zonder tarwe, suiker en lactose
PDS-proof pepernoten zonder gluten en suiker
PDS-proof sorbetijs zonder gluten, lactose en suiker
PDS koffie die geschikt is bij darmklachten - met Kurkuma, Cacao en Kaneel
Vegan groentetaart bij darmklachten
Maak je eigen mayonaise in 1 minuut
10x fruitwater

Koolhydraatarme recepten

Met opties voor keto

Ontbijtrecepten

- Boerenomelet met tomaat en feta kaas
- Frittata (voor 8 stukjes)
- Kokosyoghurt met zelfgemaakte notengranola en fruit
- Chiazaad pudding ontbijt bij obstipatie

Lunchrecepten

- Boerenomelet
- Eiwrap met gerookte zalm, hüttenkäse en spinazie
- Geitenkaassalade
- Gepureerde broccoli-roomsoep met 1 snee glutenvrij brood
- Glutenvrij brood met avocado en ei
- Rosbief met verse ijsbergsla, spinazie en tomaat
- Salade met gebakken kipfilet
- Tofusalade
- PDS courgettesoep
- Zelfgemaakte glutenvrije en lactosevrije pompoenspread
- Zoete aardappelbroodjes met hartig beleg (6 broodjes)
- Zomerse salade met gegrilde courgette en spinazie
- Vegan lunch bij darmklachten - tofu scramble
- Tips om een salade extra voedzaam te maken

Dinerrecepten

- Pangasiusfilet met zilvervliesrijst en broccoli
- Quinoa met kabeljauwfilet
- Vegan pompoenlasagna
- Vegetarische pompoenlasagne
- Milde Thaise curry voor gevoelige darmen
- Volkoren pasta bolognese met bio gehakt en Italiaanse roerbakgroenten

Recepten voor tussendoortjes

- Frisse groentefruitsalade
- Eiermuffins met salade van spinazie, witlof en zoete aardappel
- PDS-proof pepernoten zonder gluten en suiker
- PDS-proof sorbetijs zonder gluten, lactose en suiker
- PDS koffie die geschikt is bij darmklachten - met Kurkuma, Cacao en Kaneel
- Vegan groentetaart bij darmklachten
- Maak je eigen mayonaise in 1 minuut
- 10x fruitwater

Vegetarische recepten

Ontbijtrecepten

Boekweitpannenkoek (basisrecept)
Boerenomelet met tomaat en feta kaas
Frittata (voor 8 stukjes)
Glutenvrije boekweitpannenkoek met amandelpasta, banaan en aardbeien
Glutenvrije crackers met zelfgemaakte pompoenspread
Glutenvrije notengranola met lactosevrije yoghurt
Kokosyoghurt met zelfgemaakte notengranola en fruit
Lactosevrije yoghurt en banaan
Lactosevrije yoghurt met glutenvrije haveremout, noten en fruit
Pompoenbroodjes met hartig beleg en groenten (6 broodjes)
PDS smoothie bowl met noten
Paasbrunch zonder gluten en lactose
Ontbijt recept bij darmklachten – teff pap
Chiazaad pudding ontbijt bij obstipatie
Vegan bananen pannenkoeken bij darmklachten

Lunchrecepten

Boerenomelet
Geitenkaassalade
Gepureerde broccoli-roomsoep met 1 snee glutenvrij brood
Glutenvrij brood met avocado en ei
Glutenvrije veganistische wrap met avocado en notenpasta
Tofusalade
Vegetarische burger op notenbrood en groenten
Vegetarische lunch met soja en groenten
Vegetarische pompoensoep zonder gluten en lactose
PDS courgettesoep
Zelfgemaakte glutenvrije en lactosevrije pompoenspread
Zoete aardappelbroodjes met hartig beleg (6 broodjes)
Zomerse salade met gegrilde courgette en spinazie
Vegan lunch bij darmklachten - tofu scramble
Tips om een salade extra voedzaam te maken

Dinerrecepten

Glutenvrije pasta met geitenkaas
Gevulde paprika met tofu en zilvervliesrijst
Mild gekruide quinoa
Taco's met vegetarisch gehakt
Vegan pompoenlasagna
Vegetarische pompoenlasagne
Veganistische quinoa
Veggieballetjes met hennep en gierst
Milde Thaise curry voor gevoelige darmen
Volkoren pasta bolognese met bio gehakt en Italiaanse roerbakgroenten

Recepten voor tussendoortjes

Frisse groentefruitsalade
Bananenbrood met pitten en blauwe bessen
Eiermuffins met salade van spinazie, witlof en zoete aardappel
Glutenvrije oliebolletjes geschikt bij een prikkelbare darm
Glutenvrije worteltaart zonder tarwe, suiker en lactose
PDS-proof pepernoten zonder gluten en suiker
PDS-proof sorbetijs zonder gluten, lactose en suiker
PDS koffie die geschikt is bij darmklachten - met Kurkuma, Cacao en Kaneel
Vegan groentetaart bij darmklachten
Maak je eigen mayonaise in 1 minuut
10x fruitwater

Veganistische recepten

Ontbijtrecepten

Glutenvrije crackers met zelfgemaakte pompoenspread
Kokosyoghurt met zelfgemaakte notengranola en fruit
Pompoenbroodjes met hartig beleg en groenten (6 broodjes)
PDS smoothie bowl met noten
Ontbijt recept bij darmklachten – teff pap
Chiazaad pudding ontbijt bij obstipatie
Vegan bananen pannenkoeken bij darmklachten

Lunchrecepten

Gepureerde broccoli-roomsoep met 1 snee glutenvrij brood
Glutenvrije veganistische wrap met avocado en notenpasta
Tofusalade
Vegetarische burger op notenbrood en groenten
Vegetarische lunch met soja en groenten
Vegetarische pompoensoep zonder gluten en lactose
PDS courgettesoep
Zelfgemaakte glutenvrije en lactosevrije pompoenspread
Zoete aardappelbroodjes met hartig beleg (6 broodjes)
Zomerse salade met gegrilde courgette en spinazie
Vegan lunch bij darmklachten - tofu scramble
Tips om een salade extra voedzaam te maken

Dinerrecepten

Gevulde paprika met tofu en zilervliesrijst
Mild gekruide quinoa
Taco's met vegetarisch gehakt
Vegan pompoenlasagna
Veganistische quinoa
Milde Thaise curry voor gevoelige darmen
Volkoren pasta bolognese met bio gehakt en Italiaanse roerbakgroenten

Recepten voor tussendoortjes

Frisse groentefruitsalade
Bananenbrood met pitten en blauwe bessen
PDS-proof pepernoten zonder gluten en suiker
PDS-proof sorbetijs zonder gluten, lactose en suiker
Vegan groentetaart bij darmklachten
Maak je eigen mayonaise in 1 minuut
10x fruitwater



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>