

GEZOND ETEN KAN OOK LEKKER ZIJN

*Mijn 52
meest favoriete
gezonde
recepten*



Eet smakelijk



Afgelopen 2 jaar deelde ik meer dan 150 recepten met de mensen die bij mij een training of coachtraject volgden. 30 recepten waren favoriet en staan hierdoor in dit boek. Daarnaast heb ik ook 22 nieuwe recepten uitgewerkt die ik zelf vaak maak. Het is dus een bundel met alle favorieten recepten van mij en van vele anderen.

Met dit boek wil ik laten zien dat gezond eten helemaal niet zo ingewikkeld hoeft te zijn. Hopelijk geniet jij net zo van deze recepten en inspireren ze jou om er een eigen twist aan te geven!

Voor de recepten in dit boek heb ik me laten inspireren door bestaande recepten die ik erg lekker vind. Bijvoorbeeld een gerecht wat ik in een restaurant at of een recept dat ik in een kookboek vond en zelf klaargemaakt heb. Vervolgens probeer ik hier een gezondere variant van te maken door te spelen met de ingrediënten. Ik zorg voor voldoende groente en zo min mogelijk zout, suiker en verzadigde vetten. Maar bovenal let ik op het aantal kcal van een gerecht. Een product of gerecht is nooit alleen maar gezond, het gaat om de juiste samenstelling van jouw week of dagmenu. Ongezondere ingrediënten passen ook (met mate) in een gezond gerecht.

Tenzij specifiek vermeld zijn de recepten voor 1 persoon of 1 portie. Eet je met meerdere dan verhoog je de hoeveelheid van de ingrediënten. De voedingswaarden zijn altijd per portie.

Sabine Thissen
gewichtconsulent en Vitaliteitscoach



www.dailyliciousfoodcoach.nl



Good
morning
😊

Ontbijt

een goed begin is het halve werk

Mugcake



Ingrediënten

- 1 ei
- 1 banaan
- 3el havermout
- 1el cranberries of rozijnen
- 100gr magere kwark
- Snufje kaneel

Bereiding

- 1** Doe het ei (in een magnetron bestendige) mok en voeg de banaan toe. Prak de banaan fijn.
- 2** Voeg de havermout, cranberries en een beetje kaneel toe en roer dit goed door.
- 3** Zet de mok in de magnetron en verwarm op 900Watt - 2 tot 3 minuten. Dit is even uitproberen omdat de dikte van de mok invloed heeft op de bereidingstijd. Het resultaat moet eruit zien als een cake, maar niet te droog worden.
- 4** Keer de mok om en laat de cake op een bordje glijden. Leg de kwark ernaast en eet lekker op. Voeg eventueel nog wat blauwe bessen toe om het geheel wat vrolijker te maken.

Kcal

346

kh

50 gram

eiwit

20 gram

vet

8 gram



Chiapudding

Ingrediënten

- 3,5 el chiazaad
- 150ml glas amandelmelk (ongezoet)
- 1el ahornsiroop of honing
- 0,5 banaan
- 100gr aardbei
- 40gr blauwe bes

Bereiding

- 1** Meng de amandelmelk met het chiazaad en de siroop of honing in een afsluitbare pot. Roer goed door en zet een nacht in de koelkast.
- 2** Roer de volgende ochtend de chiapudding goed door zodat het echt een pudding wordt.
- 3** Mix de banaan, aardbei en blauwe bes met wat water in een blender tot een smoothie.
- 4** Meng de smoothie door de chiapudding, maar roer niet helemaal door zodat je de verschillende smaken kunt blijven proeven.

Kcal

301

kh

44 gram

eiwit

5 gram

vet

8 gram



Omelet

Ingrediënten

- 2 middelgrote eieren
- 2el kraanwater
- ½ el olijfolie
- 15gr verse basilicum
- 100g Hüttenkäse kaas
- 150gr cherry tomaatjes

Bereiding

- 1** Klop de eieren los met het water en breng op smaak met peper.
- 2** Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak 2 dunne omeletten. Houd ze warm onder aluminiumfolie.
- 3** Snij de basilicum fijn en meng door de hüttenkäse. Breng op smaak met peper. Snij de cherrytomaatjes in kwarten.
- 4** Verdeel de Hüttenkäse en tomaat over de omeletten en rol ze op om gelijk op te eten of bewaar de hüttenkase en het tomaatmengsel in een apart bakje totdat je ze op gaat eten.

Kcal

353

kh

9 gram

eiwit

28 gram

vet

22 gram

Granola



Ingrediënten 10 porties

- 150gr havervlokken
- 30gr pistachenoten
- 30gr pecannoten of walnoten
- 40gr amandelen
- 25gr zonnebloempitten
- 25gr pompoenpitten
- 3el kokosolie (gesmolten)
- 4el honing
- 1tl kaneel
- 20gr kokossnippers

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 160 graden.
- 2 Meng alle ingrediënten door elkaar.
- 3 Strooi de granolamix op een, met bakpapier beklede, bakplaat.
- 4 Zet ongeveer 20 minuten in de oven, hou het goed in de gaten en roer regelmatig om. De granola mag niet verbranden.
- 5 Laat de granola helemaal afkoelen, dit duurt zeker 1 uur.
- 6 Meng de kokossnippers door de afgekoelde granola en bewaar alles in een afgesloten weckpot.

TIP lekker als ontbijtgerecht met yoghurt of een een smoothie.

Kcal

184

kh

15 gram

eiwit

5 gram

vet

10 gram



Snickerlover

eet je havermout alsof je een snicker eet

Ingrediënten

- 1 zakje havermout express van Quaker
- 180ml (soja)melk
- 1el pindakaas
- 1el pecannoten (ongezout en ongebrand)
- 1tl zonnebloempitten
- Cacaopoeder

Bereiding

- 1** Bereid de havermout zoals op de verpakking aangegeven (met de melk)
- 2** Roer de pindakaas door de havermout heen.
- 3** Bestrooi de havermout met het cacaopoeder en de noten en pitten

Kcal

455

kh

37 gram

eiwit

16 gram

vet

23 gram



Groente morgen

een beetje vreemd (en roze), maar super lekker!

Ingrediënten

- 1 zakje havermout express van Quaker
- 180ml (soja)melk
- 2el rode biet (voorgekookt)
- 1/2 banaan
- 1el pistachenoten
- 50gr blauwe bes
- 1tl (zwart) sesamzaad

Bereiding

- 1** Bereid de havermout zoals op de verpakking aangegeven (met de melk).
- 2** Snij de voorgekookt rode biet fijn en voeg toe aan de havermout. Roer goed door zodat de havermout roze kleurt.
- 3** Snij de halve banaan in stukjes en voeg samen met de pistachenootjes, blauwe bessen en de sesamzaadjes toe aan de havermout.

Kcal

420

kh

62 gram

eiwit

14 gram

vet

13 gram



Vitamine start

een havermout ontbijt met lekker veel vitamine!

Ingrediënten

- 1 zakje havermout express van Quaker
- 180ml (soja)melk
- 2tl koek&speculaas kruiden (zonder suiker)
- 1/2 banaan
- 1/2 kiwi
- 50gr blauwe bes
- 1 vijg
- 1el honing

** de eetbare bloemen zijn ter decoratie, maar dus ook eetbaar.

Bereiding

- 1 Bereid de havermout zoals op de verpakking aangegeven (met de melk).
- 2 Roer de honing en kruiden erdoor en voeg het gesneden fruit toe.

Kcal

355

kh

72 gram

eiwit

5 gram

vet

5 gram

Bananensplit



Ingrediënten

- 1 banaan
- 100gr magere kwark naturel
- 15gr granola
- 100gr rood fruit en bosbessen

Bereiding

- 1 Snij de banaan in de lengte doormidden en leg op een bord.
- 2 Voeg de kwark toe en verdeel de granola en het fruit erover.

Kcal

351

kh

58 gram

eiwit

13 gram

vet

5 gram



Smoothiebowl

Ingrediënten

- 150ml yoghurt
- 100gr bevroren bosvruchten
- 1/2 banaan
- 1el granola
- 1el havermout
- Wat fruit om te garneren

** de eetbare bloemen zijn ter decoratie, maar dus ook eetbaar.

Bereiding

- 1** Mix de yoghurt, de bosvruchten en de banaan in een blender tot de smoothie.
- 2** Voeg de granola en havermout toe.
- 3** Maak je smoothiebowl eventueel nog verder af met wat los fruit of eetbare bloemen voor een extra vrolijke ochtend!

Kcal

302

kh

48 gram

eiwit

10 gram

vet

6 gram



Ontbijttaart

Ingrediënten

- 80gr dadels zonder pit
- 100gr havermout
- 40gr ongebrande notenmix
- 4el kokosolie
- 500ml kwark
- Handje bosbessen
- 7 blaadjes gelatine
- Wat bosbessen en pistache-nootjes voor de topping

Bereiding

- 1 Maal de noten grof in een keukenmachine. Maal daarna de dadel fijn.
- 2 Meng de noten, dadels, havermout en kokosolie door elkaar. Kneed goed door met je handen zodat een plakkerig mengsel ontstaat
- 3 Bedek een springvorm van 20-22cm met bakpapier en doe het mengsel hierin. Druk het mengsel stevig aan met je handen en zet de schaal 30min in de koelkast.
- 4 Bereid de gelatine zoals op de verpakking beschreven. Pureer de bosbessen en mix deze door de kwark. Voeg de gelatine al roerend aan de kwark toe.
- 5 Schep de kwark in de springvorm en laat nog 3 uur in de koelkast opstijven. Snij de taart in 8 porties.

Kcal

223

kh

20 gram

eiwit

12 gram

vet

11 gram



Lunch

bijtanken voor een productieve middag

Tonijnsalade



Ingrediënten

- 100gr tonijn in blik (op water)
- ½ ui
- 1tl mayonaise
- 2 augurken
- Peper

Bereiding

- 1 Snij de halve ui en de augurk in kleine blokjes.
- 2 Laat de tonijn uitlekken en meng met de ui, augurk, mayonaise en wat peper.

TIP lekker op een broodje maar bijvoorbeeld ook in een wrap met wat extra sla, tomaat en komkommer!



Kcal

227

kh

4 gram

eiwit

26 gram

vet

11 gram



Tosti Veggie

groente op brood - gewoon doen!

Ingrediënten

- 2 volkoren boterhammen
- Geitenkaas smeerbaar 45+
- Rode biet (voorgekookt)
- 1el pijnboompitjes
- 1tl honing

Bereiding

- 1 Besmeer 1 boterham met de geitenkaas.
- 2 Snij de rode biet in kleine stukjes en rooster de pijnboompitjes even kort in een droge koekenpan (geen olie).
- 3 Doe de rode biet, pijnboompitten en de honing op de boterham met geitenkaas en dek af met de 2e boterham.
- 4 Rooster het brood tot een tosti in een tosti apparaat of in een pan.

Kcal

295

kh

41 gram

eiwit

10 gram

vet

9 gram



Wrap met eiersalade

Ingrediënten

- 1 No Fairytale wrap wortel
- Wat sla, cherrytomaat, komkommer naar keuze
- 1 ei
- 2el hüttenkäse
- 1/2tl mosterd
- Fijn gesneden bosui/lente ui of bieslook

Bereiding

- 1** Kook het ei hard, pel hem en prak hem in een kommetje fijn.
- 2** Voeg de hüttenkäse, mosterd en bosui toe en roer goed door.
- 3** Besmeer de wrap met de eiersalade en de rest van de ingrediënten.
- 4** Rol op en eet smakelijk!

TIP Lunch on the go? Neem de eiersalade, groente en wrap even apart mee en voer stap drie uit voordat je gaat eten

Kcal

230

kh

18 gram

eiwit

17 gram

vet

10 gram

Springrolls



Ingrediënten 12 stuks

- 12 rijstvellen (volkoren)
- 100gr geraspte wortel
- 1/2 komkommer
- 4-6 radijsjes
- 100gr spitskool
- 100gr gekookte garnalen
- 75gr mihoen/rijstnoedels
- Koriander (naar keuze)
- Hoisinsaus
- 1el sojasaus

Bereiding

- 1** Snij de spitskool, radijs, garnalen en komkommer fijn en bewaar apart van elkaar.
- 2** Kook de rijstnoedels volgens de bereidingswijze op de verpakking, giet af en laat afkoelen. Meng de sojasaus door de noedels
- 3** Vul een ruime kom met heet water, pak een rijstvel en dompel hem kort onder. Het vel is nog hard wanneer je hem eruit haalt en wordt vanzelf zacht! Leg het vel op een snijplank.
- 4** Beleg het rijstvel met een 12e deel van de mihoen, wortel, radijs, garnalen, komkommer en spitskool en rol hem op. Herhaal dit 11x.
- 5** Eet de springrolls met een klein beetje hoisinsaus. Ook lekker als borrelhapje

TIP beleg de vellen met een strookje vulling en laat 1.5cm aan de zijkant vrij. Vouw deze zijkanten eerst over de vulling heen en rol daarna verder op.

Kcal

81

kh

16 gram

eiwit

3 gram

vet

0.5 gram



Salade Parmaham

Ingrediënten

- 50gr gemende sla
- 75gr feta blokjes
- 100gr groene asperges
- 35gr Parmaham
- 30gr blauwe bes
- 1el olijfolie

Bereiding

1 Snij de droge achterkant van de asperges en kook ze even kort voor.

2 Meng alle ingrediënten door elkaar.

TIP Deze salade is perfect om mee te nemen in een pot. Bouw het als volgt op: olijfolie, feta kaas, parmaham, blauwe bes, asperges en bovenop de sla. Doordat de sla niet in aanraking komt met de olie, blijft deze lekker knapperig. Bewaar niet langer dan 3 dagen in de koelkast

Kcal

285

kh

9 gram

eiwit

23 gram

vet

17 gram

Mangosalade



Ingrediënten

- 100gr garnalen (gekookt en gepeld)
- 100gr sla (bijv. veldsla)
- ½ mango (vruchtvlees in stukjes gesneden)
- ¼ komkommer
- 125gr cherrytomaatjes
- ½ rode peper
- 1el olijfolie
- 1tl limoensap
- 1tl honing

Bereiding

- 1** Verhit ½ el olijfolie in een pan en bak hierin de garnalen kort even aan.
- 2** Snij de komkommer, tomaatjes en mango in stukjes en meng met de salade.
- 3** Verwijder de zaadlijsten van de peper en snij de rest in hele kleine stukjes.
- 4** Meng de andere ½ el olijfolie met de honing, limoensap en rode peper.
- 5** Sprenkel de dressing over de salade heen en voeg als laatste de garnalen toe. Eet smakelijk!

Kcal

364

kh

21 gram

eiwit

34 gram

vet

15 gram



Asperge salade

Ingrediënten

- 125gr (verse) witte of groene asperges
- 1 gekookt ei
- 100gr hamblokjes
- 100gr krieltjes
- 75gr veldsla
- 1el griekse yoghurt
- peper

Bereiding

- 1** Snij de droge achterkant van de asperges en kook ze met de krieltjes even kort. Giet af en spoel af met koud water.
- 2** Meng de asperges en krieltjes met de sla, en het gekookte ei en de hamblokjes.
- 3** Meng de yoghurt met een snufje peper. Voeg de yoghurt toe aan de salade of neem de yoghurt apart mee en voeg toe aan te salade wanneer je hem gaat eten.

Kcal

321

kh

31 gram

eiwit

29 gram

vet

9 gram



Salade geitenkaas

Ingrediënten

- 50gr Hollandse geitenkaas
- 1 appel
- 1el vloeibare honing
- 35gr veldsla/ rucolamix
- 10gr ongebrande walnoten

Bereiding

- 1** Snij de appel in stukjes (verwijder het klokhuis en eventueel de schil).
- 2** Rooster de walnoten kort in een droge koekenpan
- 3** Meng alles door elkaar en schenk de honing over de salade heen.

TIP Niet zo'n zin in geitenkaas? Met fetakaas is hij ook erg lekker!

Kcal

366

kh

24 gram

eiwit

12 gram

vet

21 gram

Salade rode biet



Ingrediënten

- 30gr sla (bijv. veldslag melange)
- 100gr gerookte kipfilet
- 1 gekookt ei
- 100gr rode biet (voorgekookt en in reepjes is handig)
- 1el geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

- 1 Pel het ei en snij in stukjes.
- 2 Meng alles ingrediënten door elkaar en strooi de kaas erover.

Kcal

282

kh

7 gram

eiwit

35 gram

vet

11 gram



Speltpannenkoek

Ingrediënten

- 1el pijnboompitjes
- ½ kleine sjalot (fijngesnipperd)
- 30gr spinazie
- 25gr volkoren speltmeel of amandelmeel
- 1 ei
- 50ml halfvolle melk
- 2el Hüttenkase
- Rucola
- 50gr gerookte kipfilet reepjes
- 4 zongedroogde tomaatjes
- Peper

Bereiding

- 1** Rooster de pijnboompitjes kort in een droge koekenpan.
- 2** Verhit de olie in de pan en fruit de sjalot. Voeg de spinazie toe en bak tot deze geslonken is.
- 3** Klop in een kom het meel, het ei, en de melk met een snufje peper tot een glad beslag. Voeg het spinaziemengsel toe aan het beslag.
- 4** Verhit een beetje olie in de pan en giet het beslag erin. Bak de pannenkoek in 2 min gaar en keer halverwege de baktijd om
- 5** Besmeer de pannenkoek met Hüttenkase en leg de rucola, kip, zongedroogde tomaat en de pijnboompitjes erop.

Kcal

381

kh

23 gram

eiwit

29 gram

vet

21 gram



Couscous salade

Ingrediënten

- 60gr bonenmix (bijv bonduelle tricolore)
- ½ rode paprika
- 60gr couscous
- 50gr griekse yoghurt (0%)
- 75gr sla
- 1el limoensap
- ½ el olijfolie
- Peper

Bereiding

- 1** Kook de couscous volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- 2** Snij de paprika in blokjes.
- 3** Spoel de bonen even af onder de kraan en meng met de couscous, rucola, en paprikablokjes.
- 4** Meng in een apart bakje de yoghurt met de limoensap, de olijfolie en een flinke snuf zwarte peper
- 5** Doe de dressing bij de salade en roer goed door.

Kcal

305

kh

51 gram

eiwit

16 gram

vet

3 gram

Knoflooksoep



Ingrediënten 4-porties

- 4 kruimige aardappels
- 1el olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 1l groenten bouillon (minder zout)
- 1 rode ui
- 150gr groene aspergetips
- 4 tl zwarte sesamzaadjes

Bereiding

- 1** Verwijder 1 cm van de onderkant van de steeltjes van de aspergetips en kook de asperges even kort voor.
- 2** Kook de aardappels en de knoflook in de groentebouillon gaar in ongeveer 15 min.
- 3** Snij ondertussen de ui in snippers, en bak deze glazig in een koekenpan met de olijfolie.
- 4** Pureer de bouillon met aardappels en knoflook tot een glad geheel. Verdeel de soep over 4 kommen en voeg de asperges, uienknippers en sesamzaadjes toe.

Kcal

79

kh

7 gram

eiwit

2 gram

vet

4 gram



Pompoensoep

Ingrediënten

- 200gr pompoen-blokjes
- 1el olijfolie
- ½ ui
- 1 teen knoflook
- 1cm verse gember (fijngehakt)
- 1tl komijnzaad
- ½ bouillonblokjes groente (minder zout)
- 100g zwarte bonen of kikkererwten
- 2 bosuitjes
- 50g paddestoelen mix of champignons

Bereiding

- 1** Verhit in een soeppan 1/2el olijfolie en fruit hierin de ui en de knoflook met de gember en het komijnzaad.
- 2** Voeg de pompoen, 200ml water en het bouillonblokje toe en breng aan de kook. Kook de pompoen in 10-15 min gaar.
- 3** Pureer de soep met een staafmixer of in een blender. Voeg daarna de bonen toe en warm nog even 5 min op. Breng op smaak met peper.
- 4** Verhit 1/2 el olijfolie in een koekenpan en bak de bosui en de champignons. Schenk de soep in een kom en schep de bosui en champignons erboven op.

Kcal

231

kh

23 gram

eiwit

9 gram

vet

9 gram



Green power soep

Ingrediënten 2-porties

- 1 courgette
- 1 avocado
- 1 handje spinazie
- 1 ui
- 100gr gerookte zalm (in snippers)
- 1 bouillonblokje kip minder zout

Bereiding

- 1** Snij de ui en de courgette in stukken. Verhit de olie in een pan en bak de ui en courgette even aan.
- 2** Voeg 500ml water en het bouillonblokje toen en kook zo'n 5 minuten.
- 3** Haal het vruchtvlees uit de avocado en voeg de spinazie en de avocado toe aan de soep. Kook nog 5 minuten.
- 4** Pureer de soep met een staafmixer en schenk in 2 kommen. Garneer met de zalm en eventueel peper of chilivlokken.

Kcal

267

kh

20 gram

eiwit

9 gram

vet

18 gram



Diner

uitgebreid of snel en makkelijk, maar wel gezond

Quinoa schotel



Ingrediënten

- 100gr kipfilet
- 65gr quinoa (volkoren)
- 2el Picadello kruiden van Jonnie Boer
- 1el mais
- ½ courgette
- ½ aubergine
- 1 paprika
- 15gr geraspte 30+kaas
- 1el olijfolie

Bereiding

- 1** Verwarm de oven voor op 180graden
Snij de kipfilet, courgette, aubergine en paprika in stukjes. Spoel het mais goed af m.b.v. een vergiet onder de kraan.
- 2** Kook de quinoa volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- 3** Verhit de olijfolie in een pan voeg de groente, kip en de picadello kruiden toe en bak tot de kip gaar is.
- 4** Giet de quinoa af en voeg aan de kip en de groente toe.
- 5** Schep alles over in een ovenschaaltje en garneer met de geraspte kaas.
- 6** Zet het schaalje nog even in de oven om de kaas te laten smelten, daarna is het klaar.

Kcal

441

kh

48 gram

eiwit

34 gram

vet

11 gram



Roze couscous

Ingrediënten

- 75gr couscous
- 1el olijfolie
- 100gr gekookte rode biet
- 1/2 sjalot
- 1 teen knoflook
- 1el zwarte olijven
- 1el gedroogde abrikoos
- 50gr babyspinazie
- evt. verse koriander

Bereiding

- 1** Bereid de couscous zoals op de verpakking staat aangegeven en laat deze afkoelen.
- 2** Snij de rode biet, spinazie, sjalot en de olijven in kleine stukjes. Snij de knoflook, perzik en de koriander fijn.
- 3** Verhit de olijfolie in een pan en fruit hierin de ui en de knoflook zachtjes 1min. Roer de bietjes erdoor en verwarm deze nog een paar minuten mee. Laat ook dit mengsel afkoelen.
- 4** Voeg het bietenmengsel aan de couscous toe en roer goed door. Strooi de perzik, koriander en olijven erover.

Kcal

491

kh

73 gram

eiwit

15 gram

vet

13 gram



Poké Bowl

Ingrediënten

- 100gr zilvervliesrijst
- 1/2 avocado
- 5 radijsjes
- 1/4 komkommer
- 50gr rode kool
- 100gr rivierkreeftjes
- 2el sojasaus

Bereiding

- 1** Bereid de rijst zoals op de verpakking staat aangegeven en deze laat afkoelen.
- 2** Snij alle groente in stukjes.
- 3** Doe de rijst in een bowl en schep de groente en de rivierkreeftjes erbij. schenk de sojasaus over de groente en rijst heen.

TIP dit gerecht is best zout door de sojasaus. Let daarom een beetje op het zoutgehalte in de overige maaltijden die je dezelfde dag eet.

Kcal

570

kh

79 gram

eiwit

31 gram

vet

13 gram

Groene Curry



Ingrediënten

- 75gr zilvervliesrijst
- 100ml kookroom light
- 100gr garnalen (vorgekookt)
- 1/2 zakje Fairtrade Thaise groene curry kruidenpasta
- 300gr groente naar keuze (bijv. broccoli, asperges, courgette en champignon).

Bereiding

- 1** Bereid de rijst zoals op de verpakking staat aangegeven.
- 2** Snij de groente fijn. Kook harde groentesoorten zoals broccoli en asperges even kort voor.
- 3** Verhit de olijfolie in een wokpan en roerbak de groente kort. Voeg de kruidenpasta toe en roer goed door.
- 4** Voeg de kookroom toe, roer door en voeg ook de garnalen toe. Verwarm alles nog een paar minuten mee.
- 5** Doe de rijst in een bowl en schep de curry eroverheen.

Kcal

629

kh

84 gram

eiwit

36 gram

vet

13 gram



Yoghurt Curry

Ingrediënten

- 60gr zilvervliesrijst
- ½ ui genipperd
- 1 teen knoflook fijngehakt
- 150gr sperziebonen
- 2cm gember (geraspt)
- 1/2 rode peper
- 20gr blanke amandelen
- 1 el kerriepoeder
- 1 el olijfolie
- 75ml griekse yoghurt (0%vet)
- 125gr kipfilet
- ½ mango of 2 schijfjes ananas uit blik
- 1el geraspte kokos
- 2el koriander

Bereiding

- 1 Kook de sperziebonen kort voor.
- 2 Pureer met een staafmixer de helft van de ui met de knoflook, gember, rode peper, amandelen, kerriepoeder en 75ml water tot een gladde saus.
- 3 Verwarm de olijfolie in een pan en fruit hierin de rest van de ui. Voeg de saus, de yoghurt, sperziebonen en de kipblokjes toe. Breng alles al roerend aan de kook en laat de kip, met de deksel op de pan 20min gaar sudderen, roer regelmatig!
- 4 Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- 5 Serveer de curry met rijst en garneer met de mango of ananas, kokos en koriander.

Kcal

660

kh

66 gram

eiwit

48 gram

vet

21 gram



Burrito's

Ingrediënten

- 1 rode peper
- 1/2 ui
- 125gr kipfilet
- 1 el olijfolie
- 1 tl picadello kruiden
- 100gr tomatenblokjes (blik)
- 100gr kidneybonen uit blik (uitgelekt)
- 2 volkoren tortillawraps
- 1el zure room
- wat extra sla

Bereiding

- 1** Verwijder de zaadlijst uit de peper en snij fijn. Snipper de ui en snij de kip in reepjes.
- 2** Verhit in een pan 1el olie en fruit de ui en de peper ong. 3 min. Voeg de kipreepjes toe en roerbak in 4 min. lichtbruin. Strooi de picadello kruiden erover.
- 3** Schep de tomatenblokjes en bonen door de kip en laat het geheel ca. 15 min. onafgedekt sudderen tot er een dikke saus ontstaat.
- 4** Schep het kipmengsel en de zure room op de tortilla's. Voeg nog wat sla toe en vouw ze om de vulling heen dicht.

Kcal

575

kh

49 gram

eiwit

47 gram

vet

19 gram

Vega wraps



Ingrediënten

- 100gr kidneybonen
- 1/2 ui
- 1 gele paprika
- 100gr cherrytomaatjes
- Handje ijsbergsla
- 2 tortilla wraps No fairytale wortel
- 2el griekse yoghurt 0%vet
- 2tl chilisaus
- 2tl fajita kruidenmix
- 1el olijfolie

Bereiding

- 1 Snij de groente in stukjes.
- 2 Verhit de olie in een pan en voeg de ui, paprika en de fajita kruidenmix toe en bak het geheel ongeveer 4 minuten.
- 3 Spoel de bonen af in een vergiet, laat even uitlekken en voeg toe aan de paprika en ui. Verwarm even mee.
- 4 Meng de yoghurt met de chilisaus
- 5 Verdeel het groentemengsel over de 2 wraps en leg hier een schep yoghurtsaus op.



Kcal

497

kh

63 gram

eiwit

21 gram

vet

15 gram



Japanse ossenhaas

Ingrediënten

- 100gr ossenhaas
- 65gr volkoren noedels
- 5ml sojasaus
- 1el mirin
- 1el sesamolie
- 1el limoensap
- 1/2 bosje radijs
- 100gr verse groene asperges of bimi of broccoli
- 1/2 teen knoflook

Bereiding

- 1** Meng de sojasaus, mirin, de helft van de sesamolie en het limoensap in een kommetje.
- 2** Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 3** Snijd de radijs in plakjes. Verwijder de houtachtige onderkant van de asperges. Snij in stukken van 2 cm.
- 4** Snijd de knoflook fijn. Verhit de rest van de sesamolie in een wok en fruit de knoflook 30 sec. Voeg de asperges toe en bak 3 min. op middelhoog vuur
- 5** Bestrooi de ossenhaas met peper en eventueel zout. Verhit een koekenpan en spray minimaal in met olie en bak het vlees 3-5 min. Keer halverwege.
- 6** Giet de noedels af en voeg aan de asperges toe. Schep de radijs erdoor en schep in een bowl. Schenk een beetje van de saus uit stap 1 over de noedels en leg de ossenhaas erop

Kcal

559

kh

74 gram

eiwit

32 gram

vet

19 gram



Lente stampopot

Ingrediënten

- 250gr kruimige aardappelen (eventueel voorgeschild, maar zonder zout)
- 50gr magere gerookte spekreepjes
- 75gr verse spinazie
- 100gr gesneden andijvie
- 50gr diepvries tuinerwten
- 50gr koelverse Hüttenkäse

Bereiding

- 1** Schil de aardappelen, halveer ze en kook ze in ruim water in ca. 20 min. gaar. Kook ondertussen de tuinerwten volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet ze af.
- 2** Verhit een pan (zonder olie of boter) en bak de spekreepjes op middelhoog vuur in ongeveer 6 min. uit. Snij ondertussen de spinazie grof en bak deze in delen kort mee met het spek.
- 3** Giet de aardappelen af als ze gaar zijn en vang wat kookvocht op. Voeg de Hüttenkäse toe aan de aardappelen en stamp goed fijn. Maak smeüiger met wat kookvocht.
- 4** Roer de tuinerwten, het spinaziemengsel en de andijvie erdoor en serveer.

Kcal

568

kh

53 gram

eiwit

46 gram

vet

17 gram

Zoete stampapot



Ingrediënten

- 200gr zoete aardappel
- 75gr geneden andijvie
- 1/2 ui
- 75gr wortel
- 1el olijfolie

Bereiding

- 1** Schil de aardappelen, halveer ze en kook ze in ruim water in ca. 20 min. gaar. Voeg na 5 min de wortels toe.
- 2** Verhit de olie in een pan en bak de ui tot hij glazig is.
- 3** Giet de wortels en de aardappels af, en stamp deze met wat kookvocht fijn.
- 4** Voeg de andijvie en ui toe en roer goed door. Breng eventueel nog een beetje op smaak met peper.

Kcal

346

kh

55 gram

eiwit

7 gram

vet

11 gram



Pink Pasta

Ingrediënten

- 1 voorgekookte rode biet
- 75gr spaghetti
- 1/2 teen knoflook
- 1/2 prei
- 1el worcestersaus
- 1el parmezaanse kaas snippers
- 1el olijfolie
- Peper
- optie: zwart sesamzaad en/of pistachenootjes

TIP lekker met kipgehaktballetjes of gerookte kipreepjes

Bereiding

- 1** Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking.
- 2** Pureer de rode biet, worcestersaus en knoflook met een staafmixer tot saus. Breng op smaak met peper.
- 3** Snij de prei in ringen, verhit de olijfolie in een pan en bak de prei in 4min zacht.
- 4** Voeg de bietensaus toe en breng aan de kook. Laat lekker doorkoken tot de saus wat ingedikt is.
- 5** Meng de spaghetti door de saus en strooi de kaas en sesamzaadjes en/of nootjes erover.

Kcal

492

kh

68 gram

eiwit

13 gram

vet

12 gram



Pasta bolognese

Ingrediënten

- 65gr volkoren pasta
- 1/2 paprika
- 100gr pompoenblokjes
- 100gr geraspte wortels
- 1/2 ui
- 1/2 courgette
- 75gr mager runder gehakt
- 40gr tomatenpuree
- 1tl fungi trifolati kruiden
- 1el olijfolie

Bereiding

- 1** Snij de paprika, courgette en ui in stukken. Verhit 1/2el olijfolie in een pan en bak de groente.
- 2** Kook ondertussen de pompoenblokjes en wortels tot ze zacht zijn.
- 3** Giet de pompoen en wortels af, voeg de paprika, ui en courgette toe en pureer tot een saus. Voeg de tomatenpuree toe en roer door.
- 4** Kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- 5** Doe 1/2 el olijfolie in een pan en rul het gehakt. Voeg de funghi Trifolatie kruiden toe.
- 6** Voeg de saus toe aan het gehakt. Giet de pasta af en meng door de saus

Kcal

562

kh

68 gram

eiwit

26 gram

vet

19 gram

Penne courgettesaus



Ingrediënten

- 75gr volkorenpenne
- 1 courgette
- 300gr spinazie
- 100gr Grieks yoghurt 0%vet
- Funghi trifolati kruiden van Jonnie de Boer
- 125gr kabeljauw
- 2el olijfolie
- peper

Bereiding

- 1** Was en snij de courgette in stukjes. Bak de courgette met een klein beetje olie tot ze zacht zijn.
- 2** Haal de courgette uit de pan, en bak nu de spinazie in dezelfde pan.
- 3** Kook ondertussen ook de spaghetti zoals op de verpakking aangegeven.
- 4** Bestrooi de kabeljauw met peper en verhit 1el olijfolie in een pan en bak de kabeljauw hierin.
- 5** Pureer de courgette met een staafmixer tot een saus, voeg de yoghurt daarna toe.
- 6** Wanneer de spinazie geslonken is, kan de saus erbij. Voeg naar smaak funghi trifolatie kruiden toe.

Serveer met de spaghetti en de kabeljauw,

Kcal

411

kh

52 gram

eiwit

19 gram

vet

13 gram



Griekse pasta

Ingrediënten

- 60gr volkoren pasta
- 200gr tomatenblokjes
- 100gr kipfilet in blokjes gesneden
- ½ paprika
- ½ courgette
- ½ ui
- 10gr plakjes zwarte olijf
- 100gr feta
- 1el funghi trifolatie kruiden
- 1el olijfolie

Bereiding

- 1** Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2** Verhit een beetje olijfolie in een pan en bak de kip.
- 3** Snij de courgette, ui en paprika in blokjes en voeg de groente toe aan de kip.
- 4** Voeg de kruiden en tomatenblokjes toe, laat 10 minuten zachtjes stoven met de deksel op de pan.
- 5** Giet de pasta af en voeg aan de saus toe, roer goed door.
- 6** Schep de pasta op een bord en voeg de plakjes olijf en de feta toe.

Kcal

357

kh

66 gram

eiwit

11 gram

vet

6 gram



Easy Italian

Ingrediënten 2 personen

- 150gr volkoren spaghetti
- 1 aubergine
- 1/2 rode ui
- 1/2 fles sugocasa
- 1 teen knoflook
- 200gr runder soepballetjes
- 1el Parmezaanse kaas
- Basilicum
- 1el olijfolie

Bereiding

- 1** Kook de spaghetti zoals beschreven op de verpakking.
- 2** Snij de ui, aubergine en knoflook fijn en bak deze samen met de balletjes in de olijfolie. Wanneer de balletjes bijna gaar zijn doe je de sugocasa erbij en laat je alles nog een paar minuutjes pruttelen.
- 3** Giet de spaghetti af en roer deze door de saus.
- 4** Verdeel de spaghetti over 2 borden en garneer met de basilicum en Parmezaanse kaas.

Kcal

646

kh

70 gram

eiwit

31 gram

vet

24 gram

Pizza gezonder



Ingrediënten

- 100gr pompoenblokjes
- 100gr wortels
- 70gr tomaten puree (blikje)
- 1 maggioni bloemkool pizza bodem
- 20g geraspte kaas 30+
- 1el fungi trifolatie kruiden
- 150gr groente naar keuze
- 1el olijfolie

Bereiding

- 1** Bak de bodem even kort voor volgens instructies op de verpakking.
- 2** Kook de pompoenblokjes en wortels tot ze zacht zijn. Giet af en voeg de tomatenpuree toe. Pureer met een staafmixer tot een saus.
- 3** Snij de groente in kleine stukjes en bak deze even kort voor in een pan met 1el olijfolie.
- 4** Beleg de bodem met de saus, strooi de kruiden erover en voeg de groente en kaas toe
- 5** Bak nog even in de oven tot de bodem krokant is.



Kcal

707

kh

102 gram

eiwit

26 gram

vet

20 gram



Wrap & Roll

Ingrediënten

- 1 no fairytale wrap
- 70gr tomatenpuree (blikje)
- 100gr pompoenblokjes
- 1/2 rode paprika
- 25gr geraspte 30+kaas
- 150gr mager rundergehakt
- 1el Jonnie Boer funghi trifolatie kruiden
- Eventueel een beetje extra sla en/of knoflook-saus

Bereiding

- 1** Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2** Kook de pompoenblokjes en wortels tot ze zacht zijn. Giet af en voeg de tomatenpuree toe. Pureer met een staafmixer tot een saus.
- 3** Verhit de olijfolie in een pan en rul het gehakt. Laat het gehakt uitlekken in een vergiet om het overtollige vet weg te laten lopen.
- 4** Doe het gehakt terug in de pan en meng met de kruiden.
- 5** Bedek de wrap met de saus, de kaas en het gehakt en leg op een stukje aluminiumfolie in de oven.
- 6** Hou in de gaten wanneer de kaas gesmolten is. Garneer naar smaak met sla en of knoflooksaus en rol de wrap op.

Kcal

487

kh

39 gram

eiwit

41 gram

vet

17 gram



Visburger

Ingrediënten

- 1 kabeljauwburger 100gr
- 1 volkorenbol
- Handje ijsbergsla
- 4 plakjes komkommer
- 1el yogonaise
- 1 augurk
- 1 lente ui
- 1el olijfolie

Bereiding

- 1** Verhit de olijfolie in een pan en bak de kabeljauwburger gaar.
- 2** Snij de augurk en lente ui in kleine stukjes en meng de yogonaise.
- 3** Snij de bol open en besmeer met een deel van de saus. Leg de sla en de komkommer hierop en vervolgens de visburger. Doe de rest van de saus weer op de burger.

Kcal

547

kh

58 gram

eiwit

23 gram

vet

23 gram

Kalkoen burger



Ingrediënten

- 100-125gr kalkoenfilet
- 1 volkoren (hamburger)broodje
- 1 handje sla
- 100gr gegrilde rode paprika uit pot
- ½ avocado of 1 babyavocado
- 1el olijfolie

Bereiding

- 1** Snij het broodje open en bedek de bodem met wat sla.
- 2** Spoel de paprika goed af en snij de paprika en de avocado in reepjes.
- 3** Bestrooi de kalkoen met peper en bak in een koekenpan of grill op de bbq tot hij gaar is. Bak de paprika kort mee.
- 4** Leg de sla en kipfilet op het broodje en leg de bacon, avocado en paprika hier boven op. Voeg de bovenkant van het bolletje weer toe.



Kcal

580

kh

52 gram

eiwit

35 gram

vet

24 gram



Snacks

voedzaam voor een nieuwe energieboost



Popcorn

binnen 5 minuten een heerlijke snack

Ingrediënten 4 porties

- 60gr pofmais
- 2el zonnebloemolie
- Paprikapoeder
- Knoflookpoeder
- Uienpoeder
- eventueel een beetje zout

Bereiding

- 1** Verhit de olie in een pan met deksel. voeg 2 maiskorrels toe. Wanneer je deze hoort poffen is de olie warm genoeg. Haal de stukjes uit de pan.
- 2** Doe nu de de rest van het mais in de pan. Vergeet niet om de deksel op de pan te doen! Schud het mais af en toe om door met de pan te schudden. Wacht tot je geen "pop"geluidjes meer hoort.
- 3** Nu kun je de popcorn kruiden naar eigen smaak. Gebruik geen of maar een klein beetje zout.

Kcal

98

kh

11 gram

eiwit

1.5 gram

vet

5 gram

Snack repen



Ingrediënten 8 repen

- 100gr havermout
- 100gr dadels
- 90gr ongezouten, ongebrande noten
- 1el kokosolie
- 25gr pure chocolade 85%

Bereiding

- 1** Maal de noten grof in een keukenmachine. Maal daarna de dadel fijn. Let op dat je eerst de pitten verwijderd. Snij de chocolade in kleine brokjes.
- 2** Meng alle ingrediënten door elkaar. Knead goed door met je handen zodat een plakkerig mengsel ontstaat.
- 3** bedek een rechthoekige schaal met bakpapier en doe het mengsel hierin. Druk het mengsel stevig aan met je handen en zet de schaal 30min in de koelkast.
- 4** Haal het mengsel na 30min uit de vorm en snij het in repen. Bewaar de repen in een luchtdicht bakje.

Kcal

182

kh

18 gram

eiwit

5 gram

vet

10 gram



Wortelcake

Ingrediënten 12 stuks

- 200gr volkorenmeel
- 2 eieren
- 2el geraspte wortel
- 2 bananen
- 100ml melk
- 2el honing
- 2tl bakpoeder
- 12 cupcake vormpjes

Bereiding

- 1** Verwarm de oven voor op 190 graden.
- 2** Doe alle ingrediënten, behalve de wortel, in een blender of keukenmachine en mix dit kort tot een vloeibaar mengsel.
- 3** Roer de wortel door het mengsel en giet of schep het mengsel in de cupcake-vormpjes.
- 4** Bak de cakejes in 30 minuten in de oven gaar.

Kcal

103

kh

8 gram

eiwit

3 gram

vet

2 gram



Havermoutkoekjes

makkelijk te maken door en voor kids!

Ingrediënten 14 koekjes

- 100gr havermout
- 2 bananen
- 20gr kokosolie
- 25gr kokosnippers
- 25gr cranberries (gedroogd)
- 25gr amandelen

Bereiding

- 1** Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2** Prak de bananen in een grote kom fijn. Voeg de havermout, en alle overige ingrediënten toe en meng door elkaar tot er een plakkerige massa ontstaat.
- 3** Verdeel het havermout mengsel in 14 ongeveer gelijke delen en leg deze op een, met bakpapier beklede, bakplaat. Zorg voor een beetje een ronde vorm en maak ze niet te dik (ongeveer ½-1cm).
- 4** Bak de koekjes ong. 15min in de oven en laat ze daarna buiten de oven afkoelen.

Kcal

82

kh

12 gram

eiwit

2 gram

vet

3 gram

Energiecake



Ingrediënten 14 plakken

- 50gr verse dadels zonder pit
- 2 bananen
- 3 eieren
- 50gr havermout
- 150gr speltmeel
- 1el kokosolie
- 50gr gedroogde abrikozen
- 1tl bakpoeder
- 2el cranberries
- 25gr pompoenpitten
- 25gr rauwe hazelnoten
- 35gr rauwe walnoten
- bakblik

Bereiding

- 1** Verwarm de oven voor op 180 graden en leg een stuk bakpapier op de bodem van het bakblik.
- 2** Mix vervolgens de kokosolie, 1 banaan, de eieren, de havermout, het speltmeel en het bakpoeder in een blender totdat je een gladde mix hebt.
- 3** Snij de 2e banaan en de dadels in plakjes en spatel deze door de mix. Voeg ook de abrikozen, de cranberries, de pompoenpitten en de noten toe.
- 4** Schep het deeg in het bakblik en zet in de oven. Bak de cake in 50 min gaar.
- 5** Laat de cake 10 minuten afkoelen in de vorm en haal het daarna uit de vorm om verder af te koelen. Snij de cake in 14 plakken.

TIP: Bewaar de plakken in de vriezer, per stuk verpakt. Zo neem je ze makkelijk mee onderweg

Kcal

133

kh

18 gram

eiwit

5 gram

vet

5 gram



Drinks

een voedzame maaltijd of kcalarme dorstlesser



Morning boost

koffie en ontbijt in één drankje

Ingrediënten

- 1/2 banaan
- 1 kopje espresso
- 200ml sojamelk (ongezoet)
- 25gr havermout
- 1el pindakaas

Bereiding

- 1 Laat de koffie afkoelen en mix deze daarna in een blender met de melk, banaan en pindakaas.

Kcal

293

kh

33 gram

eiwit

13 gram

vet

11 gram



Smoothie

Ingrediënten

- 1/2 banaan
- 1/2 avocado
- 200ml amandel-melk (ongezoet)
- 1/2 el matcha-poeder of groene thee
- 1 hand spinazie
- 1tl zwarte sesamzaadjes of chiazaad

Bereiding

- 1** Mix de melk, banaan, avocado, de spinazie en de matchapoeder in een blender.
- 2** Giet de smoothie in een glas en strooi de sesamzaadjes erover.

Kcal

267

kh

27 gram

eiwit

6 gram

vet

16 gram

Ijsthee



Ingrediënten 4 glazen

- 1 zakje rooibosthee
- 1 citroen
- 1 limoen
- 4 takjes rozemarijn
- Ijsklontjes

Bereiding

- 1** Zet 800ml thee en laat deze afkoelen.
- 2** Snij de limoen en citroen in 8 partjes
- 3** Schenk een glas thee in, voeg de ijsblokjes en 2 partjes limoen en 2 partjes citroen toe
- 4** Maak dit heerlijke drankje af door er een takje rozemarijn en een rietje aan toe te voegen.

Kcal

4

kh

1 gram

eiwit

0 gram

vet

0 gram



Ginger tonic

Ingrediënten

- Tonic light
- Munt
- Limoen
- Gember
- Ijsklontjes

Bereiding

- 1 Schil een stukje gember en snij in plakjes. Snij de limoen in schijfjes
- 2 Voeg de munt, limoen, gember en ijsklontjes aan een glas Tonic light toe

**De kcal uit dit drankje zijn te verwaarlozen wanneer je de limoen niet op eet. De limoen zal echter wel een beetje fruitsuikers aan de Tonic afgeven, dus helemaal suikervrij is het niet.

Kcal

0

kh

0 gram

eiwit

0 gram

vet

0 gram



Sabine Thissen

gewichtconsulent & Vitaliteitscoach

Gezond eten kan ook lekker zijn!

Een gezond voedingspatroon zorgt ervoor dat je jouw lichaam geeft wat het nodig heeft zodat je met veel energie de dag doorgaat. Natuurlijk is er ook ruimte voor minder voedzame en gezonde maaltijden of snacks, het gaat om de juiste balans. Gezond of ongezond, probeer altijd van je eten te genieten en kies bewust voor datgene wat jij in je mond stopt.

Hopelijk heb je genoten van de gerechten uit dit boek en geven ze je handvatten voor een gezond voedingspatroon. Ik wens je veel (eet)geluk en gezondheid toe

Deel jouw favoriet

Wat is jouw favoriete gerecht uit dit boek? Ik hoor het graag! Laat je het me weten via Instagram of Facebook?



www.dailyliciousfoodcoach.nl

