

Vakantie recepten

Makkelijke recepten voor lunch en diner



dokter
tamara



7 recepten voor lunch en diner

Zelf gezond koken wanneer je op vakantie bent, kan soms best een uitdaging zijn. Je hebt vaak een kleinere keuken of je hebt minder kookplaten tot je beschikking; waardoor het lijkt alsof je weinig mogelijkheden hebt om een gezonde en voedzame maaltijd op tafel te toveren. Daarnaast zijn er meer leuke restaurantjes in de buurt en makkelijke afhaalmaaltijden te krijgen dan wanneer je thuis bent. Daarom heb ik, samen met mijn team, een digitaal receptenboek gemaakt met makkelijke recepten voor op "de camping". Zo zet je in een mum van tijd een lekkere en gezonde maaltijd op tafel en hoef je niet dagelijks eten af te halen of uit eten te gaan.

De recepten bevatten ieder rond de 600 kilocalorieën. Ze zijn daardoor niet alleen lekker, maar ook vullend. We hebben de koolhydraten in deze recepten wat beperkt waardoor je suikerspiegel stabiel blijft en je minder behoefte hebt aan een snack tussendoor of in de avond. Maak je gebruik van pasta of wraps? Dan hebben de volkoren, koolhydraatarme of vezelrijke varianten de voorkeur.

Zo ga je te werk

Doe je mee met het Online Leefstijlprogramma en wil je op vakantie ook aandacht besteden aan jouw gezonde maaltijden? Dan kun je elk gerecht uit dit digitale receptenboek gebruiken om een lunch of avondmaaltijd uit het weekmenu te vervangen. Zo maak je het voor jezelf makkelijker om voedzaam en gezond te eten tijdens je vakantie én kun je ook nog eens variatie aanbrengen in je eetpatroon.

Kies vooral een gerecht waar jij op dit moment zin in hebt. Het is natuurlijk altijd belangrijk om maaltijden te eten waar jij blij van wordt, maar zeker op vakantie moet eten een feestje zijn.

Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Deel deze dan op Instagram of Facebook en tag @doktertamara in jouw foto. Wij zijn namelijk heel benieuwd naar jouw gezellige vakantiefoto met een maaltijd uit dit digitale receptenboek!

liefs,

Tamara





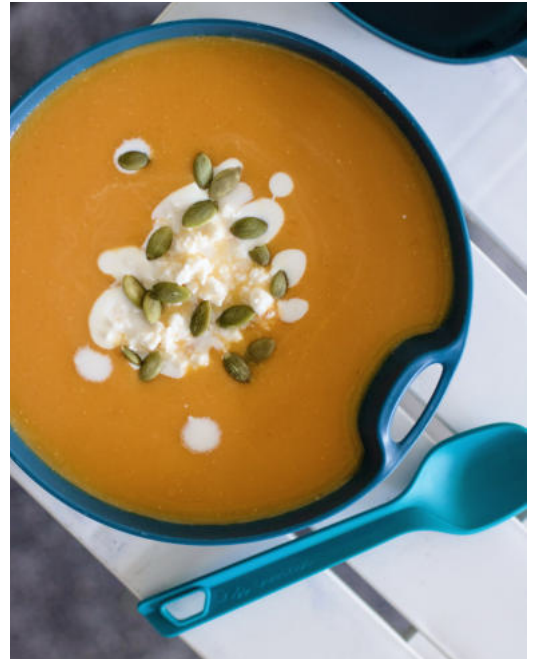
POMPOENSOEP

met pompoenpitten en feta

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 400 gr pompoen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie om in te bakken
- 500 ml water
- 1 groentebouillonblokje
- 100 ml (plantaardige) room
- 50 gr pompoenpitten
- 100 gr feta
- 4 sneetjes koolhydraatarm brood



BEREIDEN

1. Snijd de pompoen in blokjes en de ui en knoflook fijn.
2. Verhit de pan met olijfolie en fruit hierin de ui en de knoflook.
3. Daarna mogen de blokjes pompoen in de pan.
Bak deze even mee en stoof ongeveer 15 minuten.
Voeg daarna 500 ml water met een groentebouillonblokje toe.
4. Laat de soep 15-20 minuten koken met een deksel op de pan. Verkruiemel ondertussen de feta en houd apart. Pureer de soep en voeg de kookroom toe.
5. Schenk de soep in 2 kommen en voeg de toppings toe: verkruiemelde feta en pompoenpitten.

Lekker met twee sneetjes koolhydraatarm brood.

Voedingswaarde per persoon

Energie 629 kcal
Vet 43,8 gr
Kh 23,8 gr
Eiwit 31 gr
Vezels 9 gr



GROENTECURRY

met cashewnoten en ei

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 400 gr pompoen
- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 240 gr kikkererwten (blik van 400 gr, uitgelekt)
- 3 el olijfolie
- 200 gr bloemkool
- 2 tl kerrie
- Peper naar smaak
- 100 ml kookroom of kokosmelk
- 2 eieren
- Topping: cashewnoten

BEREIDEN

1. Snijd de pompoen en tomaat in blokjes.
2. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn,
3. Spoel de kikkererwten af onder de kraan.
4. Verhit in een pan 2 eetlepels olijfolie en fruit de ui en de knoflook.
5. Voeg de pompoen, bloemkool, kerrie en peper toe.
Voeg hier ca 200 ml water aan toe en laat dit even inkoken, zo wordt de pompoen en bloemkool wat zachter.
6. Voeg daarna de tomaten en kikkererwten toe.
Laat deze een kwartier mee bakken.
7. Voeg tot slot kokosmelk toe en laat de curry nog 5 minuten sudderen.
8. Bak in een aparte pan de eitjes in een eetlepel olijfolie
9. Serveer de curry op 2 borden en voeg als topping de cashewnoten en het gebakken ei toe. Smakelijk eten!



Voedingswaarde per persoon

Energie 538 kcal
Vet 32,6 gr
Kh 33,8 gr
Eiwit 20,8 gr
Vezels 14,5 gr



PASTA

met courgette en hüttenkäse

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 100 gr koolhydraatarme pasta (portie afhankelijk per merk)
- 1 courgette
- 250 gr champignons
- 1 ui
- 2 tomaten
- 2 el olijfolie
- 250 gr passata
- Peper naar smaak
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 100 gr hüttenkäse
- 100 gr geraspte kaas

BEREIDEN

1. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking
2. Snijd de courgette, champignons, ui en tomaten in blokjes
3. Verhit in een pan 2 eetlepels olijfolie en bak de courgette, champignons en ui.
4. Voeg de tomaten na 5 - 10 minuten toe.
5. Meng de passata er door en breng op smaak met peper en de gedroogde kruiden.
6. Roer de hüttenkäse er goed door en voeg tot slot de gekookte pasta toe.
7. Verdeel over de borden en bestrooi met de geraspte kaas. Eet smakelijk!



Voedingswaarde per persoon

Energie 601 kcal
Vet 29,8 gr
Eiwit 49,2 gr
Kh 27,5 gr
Vezels 13,2 gr



QUESADILLA

met tonijn en mozzarella

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

Voor de saus

- 50 gr tomatenpuree
- 100 ml water
- 1 el olijfolie
- 1 tl oregano

Bodem en vulling

- 2 medium volkoren wraps of kha wraps
- 125 gr mozzarella (1 bol)
- 1 rode ui
- 20 gr zwarte olijven
- 150 gr blik tonijn (op water)
- 30 gr geraspte kaas

BEREIDEN

1. Meng in een kom de tomatenpuree, water, olijfolie en oregano samen tot een sausje. Verdeel de saus over de 2 volkoren wraps.
2. Zorg dat de vulling (punt 3, 4, 5) op 1 helft van beide wraps ligt i.v.m. dubbelvouwen.
3. Snijd de bol mozzarella, de ui en de olijven in dunne plakjes en verdeel deze over de helft van de twee wraps.
4. Verdeel de tonijn uit het blik over de wraps.
5. Verdeel als laatste de geraspte kaas als topping over de pizza wraps.
6. Leg de pizza wraps in een droge koekenpan op middelmatige vuur, voor ongeveer 10-15 minuten tot de kaas goed gesmolten is. Enjoy!



Voedingswaarde per persoon

Energie 603 kcal
Vet 27,5 gr
Eiwit 43,1 gr
Kh 41,4 gr
Vezels 8,8 gr



PASTA

met romige spinaziesaus en cherry tomaten

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 100 gr koolhydraatarme pasta (portie afhankelijk per merk)
- 30 gr pijnboompitten (2 eetlepels)
- 2 teentjes knoflook
- 2 el olijfolie
- 400 gr spinazie
- 100 gr cherrytomaten (ca 10 stuks)
- 100 gr crème fraîche



BEREIDEN

1. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Houd een bekertje kookvocht apart.
2. Rooster de pijnboompitten in een droge pan tot ze goudbruin zijn, houd apart.
3. Hak of pers de knoflook fijn. Verhit een (diepe) pan met olijfolie en bak de knoflook op middelhoog vuur.
4. Voeg vervolgens de spinazie in delen toe en laat het langzaam slinken.
5. Snijd de cherrytomaatjes in partjes en voeg ze toe aan de spinazie.
6. Schep voorzichtig de crème fraîche door het mengsel. Voeg eventueel wat van het pastawater kookvocht toe om de saus wat dunner te maken.
7. Meng de saus door de gekookte pasta en serveer in 2 diepe borden. Geniet ervan!

Voedingswaarde per persoon

Energie 562 kcal
Vet 35,2 gr
Eiwit 36,8 gr
Kh 19,4 gr
Vezels 11,6 gr



PAPRIKA-BLOEMKOOI SCHOTEL

met feta

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 (rode) paprika's
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 100 gr bloemkool
- 165 gr linzen
- 25 gr walnoten
- 2 el olijfolie
- 2 tl Italiaanse kruiden
- Peper naar smaak
- 100 ml passata
- 150 gr feta

BEREIDEN

1. Halveer de paprika's, snijd de zaadlijsten eruit en snijd in reepjes.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Maak van de bloemkool kleine roosjes.
3. Spoel de linzen goed af onder stromend water en hak de walnoten in stukjes.
4. Verhit in een pan de 2 eetlepels olijfolie en bak hierin de ui en knoflook, roerbak de bloemkoolroosjes en de reepjes paprika mee. Voeg indien nodig ca 150 ml water toe en laat dit even inkoken, zodat de bloemkool zachter is. Voeg hier ook de Italiaanse kruiden aan toe.
5. Bak in een andere pan de linzen en de walnoten, breng op smaak met peper.
6. Schenk de passata bij de linzen en warm alles even goed door.
7. Verdeel de bloemkoolrijst en paprika's over 2 borden en schep de linzensaus erop. Bestrooi met de feta en geniet ervan.



Voedingswaarde per persoon

Energie 566 kcal
Vet 36,7 gr
Eiwit 24,6 gr
Kh 28,4 gr
Vezels 12,1 gr



CAESARSALADE

met tonijn en croutons

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- ½ krop Romaine sla of 2 Little Gems of andere groene sla
- ½ (rode) ui
- ½ komkommer
- 8 cherrytomaatjes
- 1 blikje tonijn (op water)
- ½ avocado
- Sap van een halve citroen
- 5 el olijfolie
- Peper naar smaak
- 1 tl knoflookpoeder
- Half bruin stokbrood
- 100 ml volle yoghurt
- 1 tl mosterd



BEREIDEN

1. Was en snijd de sla grof
2. Snijd de ui en komkommer in blokjes
3. Snijd de tomaatjes in partjes
4. Open het blikje tonijn en giet af.
5. Snijd de avocado in blokjes en druppel er wat citroensap over
6. Snijd het stokbrood in blokjes en bak zachtjes in 2 eetlepels olijfolie, gemengd met peper en knoflookpoeder, krokant.
7. Maak een sausje van de yoghurt, 3 eetlepels olijfolie, 1 theelepel mosterd en peper
8. Verdeel de sla over 2 borden en verdeel de komkommer, tomaat, ui en tonijn over de sla.
9. Garneer met de yoghurtsaus en tot slot de croutons. Eet smakelijk!

Voedingswaarde per persoon

Energie 636 kcal
Vet 40,7 gr
Eiwit 27,5 gr
Kh 36,3 gr
Vezels 5,8 gr

Vakantie planner

Datum: _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Boodschappenlijst

[illegible]

**gökce
tamara**

Online Leefstijlprogramma

Lekker hè, deze recepten? En ze zijn ook nog eens supergezond! In mijn Online Leefstijlprogramma krijg je er nog veel meer! Naast voeding gaan we in het programma ook meer in op bewegen, slaap, verbinding, ontspanning en zingeving.

In 10 weken leer ik je alles over. Jij krijgt toegang tot mijn brein, mijn team en ik helpen je om je doelen te bereiken. Bedenk wel, **JE MOET HELEMAAL NIETS**. Behalve dan kiezen welke leefstijlverandering bij jou past. Je hebt een jaar toegang tot de lessen, dus je kan het in je eigen tempo volgen.

Doe je mee? doktertamara.nl/leefstijlprogramma/

Deelname kost 99 euro maar ik geef je 100% geld terug garantie.

Vergoed jouw verzekering deelname aan het programma niet? Dan krijg je van mij je geld terug.



@doktertamara

www.doktertamara.nl



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>