

Boordevol vezels

Receptenboekje



Vezels zijn belangrijke stoffen voor een gezonde spijsvertering. Ze geven je een verzadigd gevoel na het eten. Elke dag zou u ongeveer 30 gram vezels moeten eten. Toch redden veel mensen dit niet.

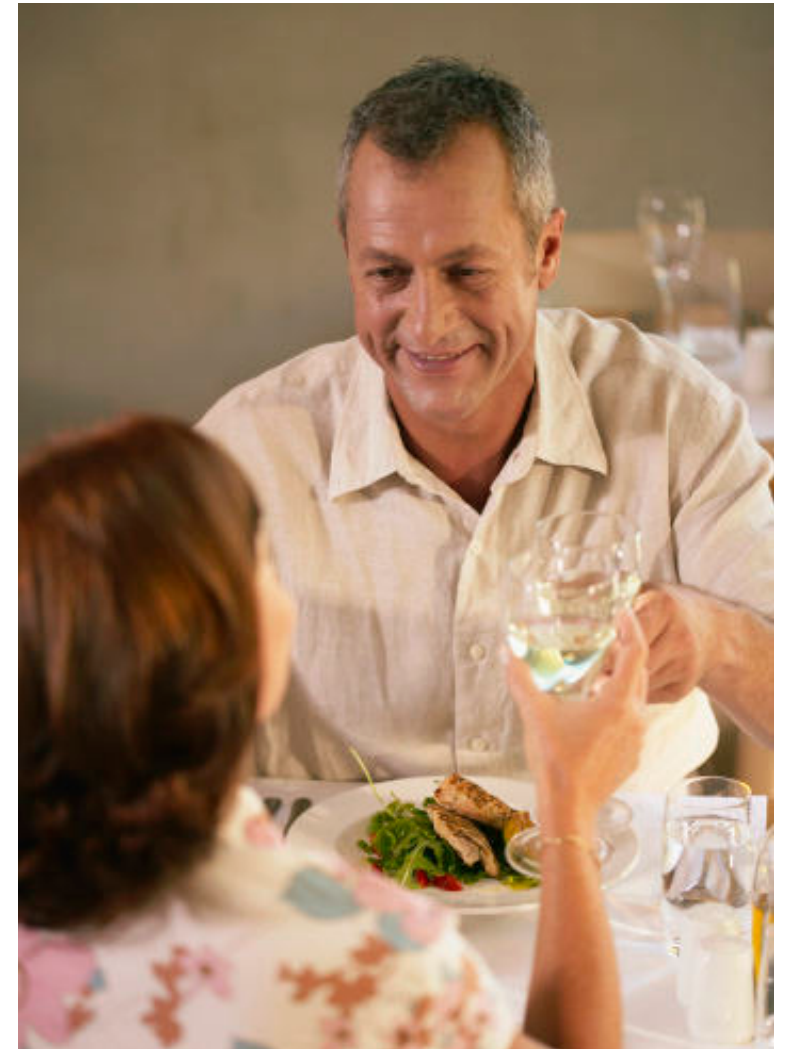
Vezels zijn er in verschillende soorten en maten. Volkorenproducten, groenten, fruit, ontbijtgranen, noten en peulvruchten bevatten veel voedingsvezels. Ze leveren geen voedingsstoffen aan het lichaam en kunnen niet verteerd worden in de dunne darm. Wel zijn ze belangrijk voor een goede darmwerking. Ze dragen bij aan het verzadigingsgevoel en daarmee aan het behoud van een gezond gewicht. Sommige vezels hebben een gunstig effect op het cholesterolgehalte, en daarmee op het risico op hart- en vaatziekten.

Vezels uit granen lijken het risico op diabetes type 2 te verkleinen. Belangrijke bronnen van voedingsvezels zijn groente, fruit, aardappelen, brood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten. Daarom deze keer: een receptenboekje boordevol vezelrijke recepten!

De redactie van PlusOnline wenst u veel plezier met koken en een smakelijk eten!

De redactie van www.PlusOnline.nl

© PlusOnline/Voedingscentrum



Inhoudsopgave

Ontbijt:

Snelle ontbijtshake	4
-------------------------------	---

Voorgerecht

Pasta Marinara	5
--------------------------	---

Hoofdgerecht:

Notenrijst met groente	6
Geroerbakte filetlapjes met peultjes en noten	7
Geroerbakte wortelen met peultjes	8
Kabeljauw met zomergroente	9
Tagliatelle met groente en noten	10

Nagerecht:

Fruitsalade met cranberry's	11
Gestoofd fruit	12
Fruitsoep	13



Snelle ontbijtshake

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



INGREDIËNTEN

1 mango, 200 g aardbeien of een stuk
(water)meloen
1½ dl sinaasappelsap
2 dl magere yoghurt
6 eetlepels brinta

BEREIDING

Schil de mango en snijd het vruchtvlees rondom de pit weg. Pureer het fruit in de keukenmachine of staafmixer en klop het schuimig met het sinaasappelsap, de yoghurt en de Brinta. Verdeel de shake over 2 hoge glazen.

VOEDINGSWAARDE

Energie	215 kcal
Eiwit	7 gram
Koolhydraten	40 gram
Vet	1 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	4 gram



Pasta marinara

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



INGREDIËNTEN

2 vleestomaten
1 teentje knoflook
1 bosui
1 eetlepel olijfolie
1 blikje tonijn op water (naturel)

100 gram volkoren pasta
(bijvoorbeeld penne)
50 gram garnalen
6 blaadjes basilicum

BEREIDING

Ontvel de tomaten, verwijder het vocht met de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de knoflook klein. Maak de bosui schoon en snijd hem in ringen. Fruit de ui en de knoflook zacht in de olie en voeg de stukjes tomaat, peper en een beetje zout toe. Laat de tonijn uitlekken en schep de stukjes tonijn door het ui-tomaatmengsel. Kook intussen de pasta in ruim water gaar. Laat de pasta uitlekken. Schep de pasta met de garnalen bij het mengsel en warm het geheel goed door. Maak op smaak met kleingesneden basilicum.

VOEDINGSWAARDE

Energie	345 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	35 gram
Vet	8 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	7 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht
roergebakken
reepjes biefstuk,
sperziebonensalade en
stokbrood.



Notenrijst met groente

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



INGREDIËNTEN

175 gram notenrijst (pak)
1 kruidenbouillontablet
1 eetlepel pijnboompitten
1 kleine courgette
2 bosuitjes

1 rode paprika
1 gegrilde paprika (pot)
1 eetlepel olie
1 teentje knoflook

BEREIDING

Kook de rijst in water met de bouillontablet gaar volgens de gebruiksaanwijzing. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin. Was de courgette en snijd hem in blokjes. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen. Was de paprika, verwijder steelaanzet, zaadlijsten en pitjes. Snijd de rauwe paprika en de gegrilde paprika in blokjes. Verwarm de olie en roerbak hierin de groente in enkele minuten gaar. Pers het teentje knoflook er boven uit. Maak de groente op smaak met peper en weinig zout en schep dit door de gare rijst. Strooi de pijnboompitten er over.

VOEDINGSWAARDE

Energie	470 kcal
Eiwit	10 gram
Koolhydraten	50 gram
Vet	25 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	3 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met gebakken vis.

Hiervoor heeft u nodig...
200 gram gebakken vis



Geroerbakte filetlapjes met peultjes



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *0-15 minuten*

INGREDIËNTEN

200 gram gemarineerde
varkensfiletlappen
1 dunne prei
200 gram peultjes
2 eetlepels cashewnoten

1 eetlepel olie
1 dl bouillon
Ketjap
2 theelepels maïzena

BEREIDING

Snijd de filetlapjes in dunne repen. Maak de prei schoon en snijd hem in ringen. Maak de peultjes schoon en halveer ze. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan goudbruin en neem ze uit de pan. Verwarm de olie en bak hierin het vlees bruin. Roerbak de prei en de peultjes enkele minuten mee. Voeg de bouillon toe en maak het geheel op smaak met wat ketjap en eventueel peper. Bind het vocht met de aangemengde maïzena. Strooi er de cashewnoten over.

VOEDINGSWAARDE

Energie	370 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	20 gram
Verzadigd vet	4 gram
Vezels	4 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met mihoen.

Hiervoor heeft u nodig...
6 opscheplepels mihoen



Geroerbakte wortelen met peultjes



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

400 gram wortelen
100 gram peultjes
1 bosui
1 stukje citroenschil

$\frac{3}{4}$ eetlepel vloeibare margarine
5 gram suiker

BEREIDING

Maak de wortelen schoon en snijd ze in schuine plakken van 1 cm. Maak de peultjes schoon. Snijd het bosuitje in ringen. Snijd een stukje citroenschil fijn. Verwarm de margarine in een wadjan of braadpan en roerbak hierin de wortelen enkele minuten. Voeg de peultjes, de bosui, de citroenschil en wat water toe en stoof de groente in ca. 7 minuten gaar. Maak de groente op smaak met wat suiker.

VOEDINGSWAARDE

Energie	130 kcal
Eiwit	2 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	7 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met tartaarballetjes en aardappelpuree.

Hiervoor heeft u nodig...
-Tartaarballetjes met olijven
-6 opscheplepels aardappelpuree



Kabeljauw met zomergroente



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

INGREDIËNTEN

100 gram wortelen
100 gram snijbonen
100 gram peultjes
1 gele paprika
2 stukken kabeljauwfilet

2 theelepels viskruiden
1 eetlepel olie
1 dl droge witte wijn

BEREIDING

Maak de groente schoon. Snijd de wortelen in schuine plakken, de snijbonen in snippers, de peultjes in stukken en de paprika in blokjes. Wrijf de vis in met de viskruiden. Verwarm de olie en bak hierin de vis aan beide zijden bruin. Voeg de groente toe met wat peper, een beetje zout en de wijn. Stoof het geheel met een deksel op de pan in 10 minuten gaar.

VOEDINGSWAARDE

Energie	295 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	6 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	2 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met
krielaardappeltjes.

Hiervoor heeft u nodig...
400 gram krielaardappeltjes



Tagliatelle met groente en noten



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

INGREDIËNTEN

200 gram tagliatelle
60 gram walnoten
250 gram roerbakgroente
1 eetlepel olie
1 blik tomatenblokjes

1 glas droge witte wijn
Parmezaanse kaas

BEREIDING

Kook de tagliatelle in ruim water gaar volgens de gebruiksaanwijzing. Hak de walnoten grof en bak ze in een droge koekenpan goudbruin. Verwarm de olie en roerbak hierin de groente enkele minuten. Voeg de tomatenblokjes toe met de witte wijn, peper en wat zout. Laat de saus enkele minuten pruttelen. Verdeel de groentesaus over de pasta en strooi de noten er over. Schaaf er wat Parmezaanse kaas over.

VOEDINGSWAARDE

Energie	770 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	85 gram
Vet	30 gram
Verzadigd vet	4 gram
Vezels	10 gram



Fruitsalade met cranberry's



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

INGREDIËNTEN

- 1/2 limoen
- 1/2 eetlepel vloeibare honing
- 1 appel met groene schil
- 1 mango
- 1 klein handje gedroogde cranberry's

BEREIDING

Was de limoen en snijd een stukje van de buitenkant van de schil. Rasp wat van de overgebleven schil. Pers de halve limoen uit. Meng het limoensap en de geraspte limoenschil met de honing. Was de appel en snijd hem in mooie blokjes. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng het fruit met de limoendressing. Verdeel het over 2 glazen coupes. Strooi er wat gedroogde cranberry's over. Garneer met een reepje limoenschil.

VOEDINGSWAARDE

Energie	155 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	35 gram
Vet	0 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	4 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht
wrap met korianderchili.



Gestoofd fruit

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



INGREDIËNTEN

½ dl tropische vruchtenlimonadesiroop
½ vanillestokje
1 stevige handpeer
1 appel

2 (bloed)sinaasappel
100 gram magere (griekse) yoghurt

BEREIDING

Meng de limonadesiroop met ½ dl water in een pan. Snijd het vanillestokje open en doe het bij de limonade. Laat dit 10 minuten zacht trekken. Maak het fruit schoon. Snijd de peer en de appel in vieren en leg ze in de siroop. Laat dit in ca. 10 minuten zacht worden. Snijd de sinaasappels in plakken en halveer ze. Meng de sinaasappelplakken er door en laat het afkoelen. Verwijder het vanillestokje. Verdeel de compote over 2 coupes en schep er wat yoghurt op.

VOEDINGSWAARDE

Energie	210 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	40 gram
Vet	1 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	4 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als
hoofdgerecht geroerbakte
rundvleesreepjes, kokosrijst
met doperwtjes en ijsbergsla
met paprika.



Fruitsoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



INGREDIËNTEN

200 gram bosvruchten (diepvries) of
aardbeien, bessen, frambozen
1 dl sinaasappelsap
Citraensap
2 theelepels vanillesuiker

2 eetlepels magere (bulgaarse, griekse
of gewone) yoghurt

BEREIDING

Laat het fruit ontdooien. Pureer het fruit met het sinaasappelsap en een paar druppels citraensap. Verdeel dit over 2 diepe borden. Roer de vanillesuiker door de yoghurt en schep in ieder bord een lepel yoghurt.

VOEDINGSWAARDE

Energie	60 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	0 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	1 gram

MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht
tonijnsteaks met
gembersalsa, broccoli en
zilervliesrijst.



