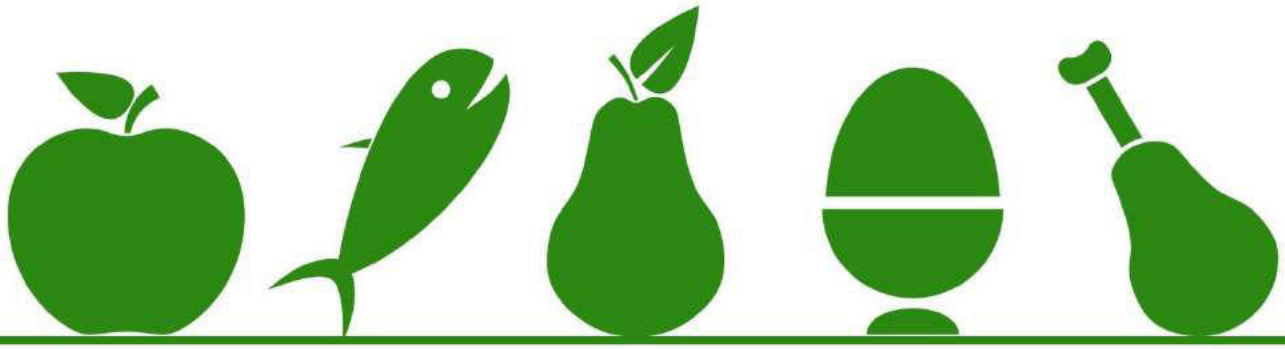
25 Recepten

1.0

Om Vet Te Verbranden!

GEZOND, PRAKTISCH ÉN LEKKER!



TRANSFORMEER JE LICHAAM IN EEN VETVERBRANDENDE MACHINE!

Mark van Oosterwijck

- www.drogespieren.nl -

Hallo daar...!

Leuk dat je dit gratis receptenboek hebt gedownload. Zoals je waarschijnlijk weet is je voedingspatroon een ontzettend belangrijke factor bij het transformeren van je lichaam. Of je nou wilt aankomen in spiermassa of juist wilt afvallen, deze recepten gaan je daarbij helpen.

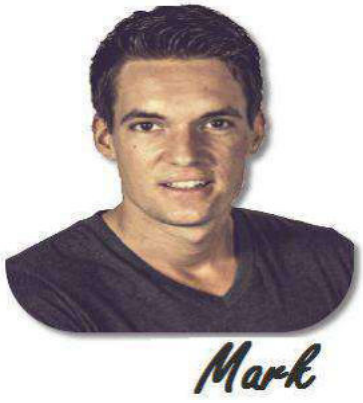
Met de recepten in dit e-book kun je gevarieerd én gezond eten. De recepten bevatten relatief veel eiwitten en geven je een verzadigd gevoel. Je krijgt veel hoogwaardige voedingsstoffen met relatief weinig calorieën binnen. Dit is een belangrijke aspect, zo verklein je de kans dat je grijpt naar ongezonde suikerhoudende en calorierijke snacks.

De recepten zijn bovendien gemakkelijk te bereiden en zitten vol belangrijke vitaminen en mineralen. De maaltijden zijn gebaseerd op één persoon, maar kunnen heel gemakkelijk bereid worden voor meerdere personen. Ook als de porties te groot voor je zijn kun je heel gemakkelijk de ingrediënten aanpassen.

Bij elk recept staat het aantal calorieën en de verhouding in macronutriënten weergegeven. Zo weet je precies hoeveel je binnenkrijgt. Mocht je de porties nou naar wens aanpassen, dan is het verstandig om een applicatie zoals 'FatSecret' te gebruiken om het aantal calorieën bij te houden. Deze applicatie is erg handig in gebruik en het kost je nog geen 5 minuten per dag.

Wil je nou meer inspiratie voor gezonde recepten?
Dan is mijn receptenboek **(FitChef)** zeker wat voor jou! In dit receptenboek staan nog meer praktische, gezonde én smakelijke recepten vol met eiwitten!

Klik hier voor meer informatie!



Inhoudsopgave

Benodigdheden **3**

Recepten met weinig koolhydraten **4**

Hüttenkase met ham, tomaat en ei 5

Salade met pittige kip 6

Pangasiusfilet op een bedje van spinazie 7

Boerenomelet 8

Tartaar met oosterse wokgroente 9

Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm 10

Gevulde tomaat met gehakt 11

Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette 12

Kippenbout uit de oven met een Aziatische twist 13

Varkenshaas met verse champignons 14

Gevulde courgette met kipfiletblokjes 15

Rucola met tonijn 16

Kabeljauwfilet met bacon, peultjes en paksoi 17

Salade van spinazie met biefstukreepjes 18

Salade met gerookte forel 19

Recepten met koolhydraten **20**

Zoete aardappel met kip 21

Ovenschotel pangasiusfilet met zilvervliesrijst 22

Volkorenwrap met kip en Thaise wokgroente 23

Zoete aardappelpuree met tartaar 24

Spaghetti bolognese 25

Biefstuk met zoete aardappel uit de oven 26

Zilvervliesrijst met zalmfilet en broccoli 27

Runderreepjes met noodles en wokgroente 28

Bruin stokbrood uit de oven met gegrilde kip 29

Pittige gehaktballetjes in tomatensaus 30

Tot Slot **31**

Benodigdheden

Het grote voordeel van deze recepten is dat er vaak dezelfde ingrediënten worden gebruikt, waarmee je eindeloos kunt variëren. Zorg er dus voor dat je w basisingrediënten en hulpmiddelen in huis hebt, zodat je in een handomdraai de lekkerste gerechten kunt maken.

Keukenmiddelen

- Wokpan
- Koekenpan
- Snelkookpan
- Snijplank voor vlees/vis
- Snijplank voor groenten
- Scherpe messen
- Opscheplepel
- Roerbakspatel
- Bestek
- Serveerschaal
- Ovenschaal
- Borden

Voedingsmiddelen

- Kokosolie
- Olijfolie
- Sojasaus
- Ketjap manis
- Sambal oelek
- Chilipeper
- Cayennepeper
- Gewone peper
- Paprikapoeder
- Kerriepoeder
- Knoflook
- Ui

Recepten met weinig koolhydraten

Hüttenkase met ham, tomaat en ei

Voor een stevige en vullende maaltijd biedt dit gerecht een perfecte basis. De hüttenkase zorgt voor een verfrissende bite en door de combinatie met ham, tomaat en ei krijg je een heleboel benodigde eiwitten en vitaminen naar binnen.

Ingrediënten

- 200 g hüttenkase
- 6 plakjes ham
- 2 tomaten
- 2 hele eieren
- Snufje peper
- Paprikapoeder

Zo maak je het

Kook de eieren 7 tot 8 minuten zodat het eigeel helemaal gestold is. Snij in de tussentijd de plakjes ham in reepjes en de tomaten in blokjes. Doe de hüttenkase in een schaal en meng de ham en tomaat erdoorheen. Snij vervolgens de eieren in plakjes en voeg deze ook toe. Breng het geheel op smaak door wat peper en paprikapoeder toe te voegen.

Voedingswaarde

Calorieën: 500
Eiwitten: 53 gram
Koolhydraten: 18 gram
Vetten: 24 gram

Weetje

Hüttenkase zit vol met eiwitten, maar is koolhydraat- en vetarm. Perfect voor sporters dus!

Salade met pittige kip

Zin in een snelle, lichte, maar toch lekkere maaltijd? Maak dan eens deze salade met pittige kip. De salade is ontzettend snel gemaakt, bevat veel soorten groenten waardoor je een hoop vitaminen binnenkrijgt. De gekruide kip geeft er bovendien een bijzondere twist aan.

Ingrediënten

- 200 g kipfilet
- 200 g veldsla of spinazie
- 2 tomaten
- ½ komkommer
- ½ ui
- ½ avocado
- 1 teentje knoflook
- Cayennepeper
- Paprikapoeder
- 1 tl kokosolie
- Scheutje olijfolie of azijn

Zo maak je het

Snij de kipfilet in blokjes en breng deze op smaak met de cayennepeper en paprikapoeder. Snij daarna de ui en de knoflook zo klein mogelijk. Verhit een koekenpan en fruit de ui en knoflook samen met een theelepel kokosolie. Voeg daarna de gemarineerde kip toe en bak deze totdat de kip goed gaar is. Zet ondertussen een kom neer waar je de veldsla of de spinazie in doet. Snij vervolgens de tomaten, komkommer, avocado en olijven in kleine stukjes en voeg deze toe aan de veldsla of spinazie. Voeg als laatste de kip toe en breng de salade op smaak met een scheutje olijfolie of azijn.

Voedingswaarde

Calorieën: 755
Eiwitten: 56 gram
Koolhydraten: 32 gram
Vetten: 47 gram

Weetje

Kokosolie bevat gezonde vetten en behoud bij verhitting alle goede eigenschappen. Bovendien geeft de kokosolie een lekkere smaak aan je gerecht.

Pangasiusfilet op een bedje van spinazie

Dit gerecht is werkelijk een grote bron van ijzer en zal je lichaam een flinke oppepper geven. De cherrytomaatjes geven het gerecht kleur en voegen net even dat extra's toe. En de nootachtige smaak van de pijnboompitjes maakt het helemaal af.

Ingrediënten

- 200 g pangasiusfilet
- ½ zak spinazie
- 10 cherrytomaatjes
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- 1 el pijnboompitjes
- cayennepeper
- gewone peper
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Rooster als eerste de pijnboompitjes vijf minuten in een pan zonder olie. Laat ze vervolgens afkoelen op een bord. Spoel daarna de pangasiusfilet schoon met water en dep de vis droog met keukenrolpapier. Kruid de visfilet met wat cayennepeper en gewone peper. Verhit ondertussen een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak de pangasiusfilet hierin. Keer de vis regelmatig om. Snij de ui en knoflook fijn en bak deze in een andere koekenpan, tot ze een goudbruine kleur krijgen. Doe de spinazie erbij en schep alles om totdat de spinazie geslonken is. Halveer de cherrytomaatjes en voeg deze bij de spinazie. Schep nog een paar keer om en leg de spinazie op een bord. Serveer erbovenop de vis en maak het geheel af door de geroosterde pijnboompitten erover te strooien.

Voedingswaarde

Calorieën: 394
Eiwitten: 37 gram
Koolhydraten: 30 gram
Vetten: 14 gram

Weetje

Pijnboombitten zitten vol met essentiële vetzuren, die een beschermende functie hebben voor je hart, hersenen en botten.

Boerenomelet

De boerenomelet is een klassieker wat recepten betreft, maar ook een ijzersterke jongen waar veel vitaminen, mineralen en eiwitten in zit. Super makkelijk te maken en binnen een handomdraai is jouw bord gevuld. Ook leuk om mee te variëren!

Ingrediënten

- 3 eieren
- 6 plakken ham
- 10 champignons
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 tomaat
- ½ ui
- handje spinazie
- peper
- paprikapoeder
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Kluts de eieren in een schaaltje tot ze een egale substantie vormen. Strooi er naar smaak wat peper en paprikapoeder bij. Snij de champignons, paprika's, tomaat en ui in stukjes en de ham in reepjes. Zet een koekenpan op het vuur en verhit deze met een theelepel kokosolie. Bak de champignons, paprika's en ui in 5 minuten en doe op het laatste moment de tomaat en spinazie erbij. Als de spinazie geslonken is, leg je de reepjes ham erop. Voeg daarna de geklopte ei toe en wacht tot het ei een vaste vorm begint te krijgen. Dit duurt ongeveer 5 minuten. Zorg er goed voor dat de randen niet vastbakken. Neem daarna de pan van het vuur en leg de boerenomelet op een bord.

Voedingswaarde

Calorieën: 593
Eiwitten: 44 gram
Koolhydraten: 39 gram
Vetten: 29 gram

Weetje

Hoe dikker je omelet wordt, hoe lager het vuur moet staan. Anders brandt de onderkant binnen no-time aan en zit je nog met een vloeibare bovenlaag.

Tartaar met oosterse wokgroente

Zin in een maaltijd met een Aziatische twist? Zet je wokpan maar klaar en stort je op dit gerecht met een heleboel groenten in combinatie met tartaar. Eenvoudig te bereiden maar vol met vitamines, eiwitten en weinig koolhydraten.

Ingrediënten

- 250 g oosterse wokgroente
- 200 g tartaar
- 1 el ketjap manis
- 1 tl sambal oelek
- snufje peper
- 1 kopje water
- 2 tl kokosolie

Zo maak je het

Verhit een theelepel kokosolie in een wokpan op hoog vuur en wok de groente in 5 minuten gaar. Voeg de sambal oelek, de ketjap manis en een kopje water toe en laat het geheel nog een minuut doorsudderen. Roer goed door om alle ingrediënten door elkaar te mixen. Bestrooi ondertussen de tartaar aan beide kanten met peper. Verhit in een koekenpan een theelepel kokosolie en bak hierin de tartaar voor 5 minuten. Keer het vlees regelmatig om. Serveer de groente op een bord en leg de tartaartjes ernaast.

Voedingswaarde

Calorieën: 574
Eiwitten: 49 gram
Koolhydraten: 18 gram
Vetten: 34 gram

Weetje

Door groenten te wokken op hoog vuur, zijn de groenten zo klaar en blijven veel vitamines behouden.

Salade met Hollandse garnalen en gerookte zalm

De combinatie van Hollandse garnalen en gerookte zalmfilet blijft een klassieker, maar dat is ook niet zo vreemd. Het geeft een heerlijke smaaksensatie, die zowel geschikt is voor een heerlijke lunch als een uitgebreid diner.

Ingrediënten

- 100 g Hollandse garnalen
- 100 g gerookte zalm
- 1 zak gemengde sla
- 1 ei
- 2 tomaten
- ½ ui
- ½ citroen
- 1 tl mosterd
- snufje peper
- 1 el olijfolie

Zo maak je het

Kook het ei zo'n 7-8 minuten tot het eigeel gestold is. Pers in de tussentijd een halve citroen uit en voeg bij het citroensap wat peper, de mosterd en de olijfolie. Mix het geheel goed tot er een gladde dressing ontstaat. Snij daarna de halve ui en de tomaten in blokjes en de zalm in reepjes. Doe de gemende sla in een kom en voeg de ui en tomaat hierbij. Meng het geheel goed door. Snij daarna het gekookte ei in plakjes en voeg dit samen met de gerookte zalm en de Hollandse garnalen toe aan de salade. Maak de salade af door de dressing eroverheen te sprenkelen.

Voedingswaarde

Calorieën: 545
Eiwitten: 48 gram
Koolhydraten: 32 gram
Vetten: 25 gram

Weetje

Garnalen bevatten veel antioxidanten en mineralen, en zijn net als onder andere olijven en avocado's heel goed voor je huid en haar.

Gevulde tomaat met gehakt

Even een snelle maar wel gezonde maaltijd op tafel zetten omdat je druk bent. Deze gevulde tomaat met gehakt is daar perfect voor. Zo gemaakt en de oven doet de rest.

Ingrediënten

- 2 grote vleestomaten
- 150 g mager rundergehakt
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- cayennepeper
- gewone peper
- 1 tl mosterd
- 1 el geraspte 20+ kaas
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 150 graden. Snij de kap van de tomaten en leg deze opzij. Hol met een lepel de tomaten uit. Doe het gehakt in een kom en voeg er naar smaak peper, cayennepeper en mosterd aan toe. Snij de ui en in kleine stukjes en fruit deze in een koekenpan met een theelepel kokosolie. Pers de knoflook erboven uit. Zodra de ui klaar is, voeg je het gehakt toe. Bak het gehakt totdat het een goudbruine kleur heeft. Haal het gehakt uit de pan en meng het eventueel met het vlees van de tomaat. Vul de tomaten en strooi bovenop wat kaas. Zet de tomaten in een ovenschaal en schuif de schaal voor 10 tot 15 minuten in de oven.

Voedingswaarde

Calorieën: 402
Eiwitten: 37 gram
Koolhydraten: 8 gram
Vetten: 47 gram

Weetje

Bij veel groenten gaan belangrijke voedingstoffen verloren als ze verwarmt worden, maar bij tomaten neemt de hoeveelheid antioxidanten juist toe.

Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette

Witte asperges kunnen we niet altijd eten, maar gelukkig zijn de groene asperges wel het hele jaar door verkrijgbaar. En dus kun je wanneer je maar wilt van dit heerlijke gerecht genieten met gegrilde zalm en courgette. Een lichte maaltijd die ook leuk te maken is voor gasten!

Ingrediënten

- 200 g zalmfilet
- 1 bakje groene asperges
- ½ courgette
- ½ citroen
- teentje knoflook
- paar takjes bieslook
- 2 tl gedroogde dille
- peper
- 1 el olijfolie

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de harde uiteinden van de groene asperges af en de courgette in plakjes van ongeveer een halve centimeter dik. Pers ook de knoflook uit. Smeer de asperges en de courgette daarna in met olijfolie. Smeer ook de zalmfilet aan beide kanten in met wat olijfolie. Zet een grillpan op het vuur en grill de zalm aan beide kanten 1 minuut. Leg de zalm daarna in een ovenschaal en zet deze voor 5 minuten in de voorverwarmde oven. Leg nu de courgette in de grillpan en grill elke kant 2 tot 3 minuten. Verwarm ondertussen een wokpan en wok daar de asperges en knoflook in. In de laatste minuut voeg je de dille toe. Leg de zalm en alle groenten op een bord. Besprenkel de maaltijd met wat peper en het citroensap. Plaats er als laatste een paar takjes bieslook bovenop.

Voedingswaarde

Calorieën: 645
Eiwitten: 55 gram
Koolhydraten: 18 gram
Vetten: 47 gram

Weetje

Asperge is een Grieks woord, dat scheut of stengel betekent. De groente werd ruim 2500 jaar geleden al in Griekenland geteeld. Maar onze groene asperges komen nu vooral uit Peru en Mexico.

Kippenbout uit de oven met een Aziatische twist

Kippenbout kun je kant-en-klaar gekruid krijgen, maar veel lekkerder is het om zelf voor de marinade te zorgen met verse kruiden en knoflook. Met dit recept geef je er ook nog eens een Aziatisch tintje aan. Heerlijk met sperziebonen of noodles!

Ingrediënten

- 200 g kippenbout
- 200 g sperziebonen
- ½ citroen
- ½ teentje knoflook
- chilipoeder
- fijngehakte koriander
- kerriepoeder
- 1 el olijfolie
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 190 graden. Dep de kippenbout droog met een stuk keukenrolpapier en bestrijk het vlees daarna met een beetje olijfolie. Bestrooi de kip vervolgens met chilipoeder, fijngehakte koriander en kerriepoeder naar smaak. Vet een ovenschaal in en leg de kippenbout in de schaal. Schuif de schaal in de voorverwarmde oven en keer na 20 minuten de kip om. Laat de kip vervolgens nog 25 minuten in de oven staan. Kook ondertussen de sperziebonen in 8 tot 10 minuten gaar. Pers de knoflook en verhit een koekenpan met 1 theelepel kokosolie. Fruit hierin de knoflook voor 1 minuut. Voeg daarna de sperziebonen toe met 4 eetlepels kookvocht. Knijp de halve citroen erboven uit en laat het geheel voor 10 minuten smoren. Serveer de sperziebonen op een bord met de kip ernaast.

Voedingswaarde

Calorieën: 715
Eiwitten: 55 gram
Koolhydraten: 18 gram
Vetten: 47 gram

Weetje

Kerrie is een bijzonder specerij met veel gezondheidsvoordelen. Het helpt tegen ontstekingen en draagt bij aan een gezonde mond.

Varkenshaas met verse champignons

Varkenshaas staat bekend als een wat luxer stukje vlees en is een echte traktatie om te eten. Met dit recept zet je zo een smakelijk stukje vlees neer met een combinatie van diverse paddenstoelen.

Ingrediënten

- 200 g varkenshaas
- ½ bakje champignons
- ½ bakje paddenstoelenmix
- 1 sjalotje
- 3 takjes tijm
- peper
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de varkenshaas in plakken van ongeveer 2 centimeter dik. Verwijder de takjes van de tijm en strooi de kruiden samen met wat peper uit over de varkenshaas. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak de varkenshaas in 5 minuten aan alle kanten gaar. Snij ondertussen de champignons, paddenstoelen en het sjalotje. Haal de varkenshaas uit de koekenpan en leg deze in een ingevette ovenschaal. Bak nu de champignons, paddenstoelen en het sjalotje in dezelfde pan en voeg deze mix toe aan de varkenshaas. Zet vervolgens de ovenschaal voor 15 minuten in de voorverwarmde oven. Haal de schaal er daarna uit en laat het vlees nog rusten voor 5 minuten.

Voedingswaarde

Calorieën: 345
Eiwitten: 48 gram
Koolhydraten: 9 gram
Vetten: 13 gram

Weetje

Varkenshaas is een heel mager stuk vlees en zit vol met mineralen, vitaminen en eiwitten.

Gevulde courgette met kipfiletblokjes

Ben je op zoek naar een ideaal recept om te serveren aan gasten? De courgette uit dit recept ziet er niet alleen leuk uit om te serveren, maar valt ook zeker in de smaak door de combinatie met kaas en kip. Heerlijk!

Ingrediënten

- 200 g kipfilet
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 2 el geraspte 20+ kaas
- 3 takjes tijm
- 1 tl kokosolie
- 1 tl olijfolie

Zo maak je het

Verhit de oven voor op 180 graden. Snij de courgette in de lengte open en hol de twee stukken met een lepel uit. Bewaar het vlees van de courgette in een schaal. Smeer de twee delen in met een klein beetje olijfolie. Leg ze in een ovenschaal en zet deze schaal voor 10 minuten in de voorverwarmde oven. Snij ondertussen de kip in blokjes en de ui en paprika in kleine stukjes. Verwijder daarnaast de takjes van de tijm. Verhit in een wokpan een theelepel kokosolie en bak hierin de kipfilet 3 tot 4 minuten tot deze een goudbruin laagje heeft. Voeg de paprika, ui en tijm toe aan de kip en wok alles samen voor 5 minuten. Bak de laatste minuut het vlees van de courgette mee. Verdeel nu de mix over de twee stukken courgette en maak het af door er kaas overheen te strooien. Schuif daarna de schaal voor nog eens 20 minuten in de oven.

Voedingswaarde

Calorieën: 598
Eiwitten: 59 gram
Koolhydraten: 23 gram
Vetten: 30 gram

Weetje

Courgettes zijn familie van de komkommer en kunnen op veel verschillende manieren gegeten worden. Er zitten heel veel vezels in en vooral jonge courgettes worden aangeraden voor mensen met spijsverteringsproblemen.

Rucola met tonijn

Een pittige bite met een frisse, zachte dressing. Dat krijg je als je rucola met tonijn, kappertjes en yoghurt combineert. Een snelle salade met maar weinig koolhydraten en vet.

Ingrediënten

- 200 g tonijn (uit blik, naturel)
- 2 tomaten
- ½ zak rucola
- ½ rode ui
- 10 zwarte olijven
- 1 el kappertjes
- 2 el magere yoghurt
- cayennepeper
- zwarte peper
- 1 el olijfolie

Zo maak je het

Schep de magere yoghurt in een kom. Voeg hier de kappertjes, cayennepeper en zwarte peper aan toe en roer goed door. Doe ondertussen de rucola in een schaal. Snij de olijven, tomaten en ui en verdeel dit over de rucola. Laat de tonijn even uitlekken en voeg deze ook toe aan de salade. Sprenkel een eetlepel olijfolie eroverheen. Verdeel als laatste de yoghurt over de salade en mix alles goed door.

Voedingswaarde

Calorieën: 500
Eiwitten: 60 gram
Koolhydraten: 20 gram
Vetten: 20 gram

Weetje

Tonijn is ontzettend goed voor je bloedvaten, bloed, hersenen, ogen en huid. Kies wel altijd voor de variant zonder olie.

Kabeljauwfilet met bacon, peultjes en paksoi

Vis en vlees wordt vaak niet gecombineerd gegeten, maar de zilte smaak van de bacon in combinatie met de lichte smaak van de kabeljauwfilet, zorgt voor een smaaksensatie waar je nu eenmaal geen nee tegen zegt.

Ingrediënten

- 200 g kabeljauwfilet
- 100 gram peultjes
- 4 stengels paksoi
- 3 plakken bacon
- ½ ui
- 1 el sojasaus
- 1 tl kokosolie
- peper

Zo maak je het

Doe ruim water in een pan en breng deze aan de kook. Snij de kabeljauwfilet in drie stukken en strooi er peper overheen naar smaak. Wikkel de kabeljauw in bacon. Maak de bacon vast met een cocktailprikker zodat het goed blijft zitten. Snij de paksoi daarna in stukken van 1 centimeter en leg het blad van de paksoi even apart. Snij ook de ui in kleine stukjes. Spoel de peultjes af en kook ze beetgaar. Bak de kabeljauw met de bacon in een koekenpan voor ongeveer 8 minuten op een zacht vuur. Je hoeft hiervoor geen boter of olie in de pan te doen. Verhit wel wat kokosolie in een wokpan. Wok hierin de stukken paksoi en ui voor 5 minuten. Voeg daarna de peultjes en de bladeren van de paksoi toe totdat het blad geslonken is. Schenk de sojasaus in de wokpan en roer alles goed door. Serveer de groenten op een bord en leg de kabeljauw ernaast.

Voedingswaarde

Calorieën: 418
Eiwitten: 49 gram
Koolhydraten: 24 gram
Vetten: 14 gram

Weetje

Paksoi kom je heel veel tegen in de Chinese keuken, maar is in Nederland tegenwoordig ook volop verkrijgbaar. Wok de groente niet te lang, dan blijft het lekker knapperig.

Salade van spinazie met biefstukreepjes

Een snelle, gezonde salade nodig voor onderweg? Deze salade met biefstuk heb je zo gemaakt. Ook heerlijk in combinatie met wat sesamzaadjes en sojasaus!

Ingrediënten

- 200 g biefstuk
- 2 handjes spinazie
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- ½ rode ui
- ½ limoen
- 1 teentje knoflook
- peper
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Snij de biefstuk in reepjes en strooi er wat peper overheen. Pers de knoflook uit en verdeel dit over de biefstuk. Laat de knoflook 10 minuten intrekken in het vlees. Snij ondertussen de paprika in reepjes en doe de spinazie in een schaal. Snij de tomaten en de halve rode ui en voeg dit aan de spinazie toe. Verhit de kokosolie in een wokpan en bak de biefstukreepjes ongeveer 2 minuten aan alle kanten. Haal de reepjes uit de pan en roerbak nu de paprika voor ongeveer 4 minuten. Knijp de halve limoen uit over de paprika. Voeg de biefstukreepjes weer toe aan de paprika en bak deze voor nog 1 minuut mee. Laat de mix 2 minuten afkoelen en voeg het dan toe aan de salade.

Voedingswaarde

Calorieën: 439
Eiwitten: 47 gram
Koolhydraten: 38 gram
Vetten: 11 gram

Weetje

Biefstuk is een goede keuze voor sporters. Het zit vol met eiwitten die belangrijk zijn voor spieropbouw.

Salade met gerookte forel

Eens een ander stukje vis eten? Maak dan eens deze salade met forel en bietjes! Een friszure en stevige combinatie die deze salade net even bijzonderder maakt dan andere salades.

Ingrediënten

- 200 g forelfilet
- zak gemengde salade
- 2 eieren
- 2 gekookte bietjes in eigen sap
- ½ komkommer
- ½ sjalot
- 1 el vissaus
- 1 tl gedroogde dille
- peper
- scheutje olijfolie

Zo maak je het

Kook de eieren in 5 tot 7 minuten hard en doe de gemengde salade in een schaal. Snij de sjalot, bietjes en komkommer in stukjes en snij de gerookte forelfilet in reepjes van ongeveer 2 centimeter. Verdeel alles over de salade. Doe de vissaus in een bakje en strooi er wat peper en een theelepel dille overheen. Meng de dressing goed en verdeel het daarna over de salade. Druppel er daarna nog een scheutje olijfolie aan toe. Snij de gekookte eieren in partjes en leg deze boven op de salade.

Voedingswaarde

Calorieën: 483
Eiwitten: 43 gram
Koolhydraten: 17 gram
Vetten: 27 gram

Weetje

Forel staat bekend als een van de gezondste vissoorten die je kunt eten. Forel bevat veel eiwitten en heeft een hoog gehalte aan omega-3 vetzuren.

Recepten met koolhydraten

Zoete aardappel met kip

Zoete aardappelen zijn sinds een paar jaar ongekend populair. Niet zo gek, want met de zoete smaak en de hartige smaak van kruiden kun je een unieke smaakcombinatie maken, zoals dit recept met zoete aardappel en kip.

Ingrediënten

- 200 g kipfilet
- 300 g zoete aardappel
- 2 tomaten
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- sambal oelek
- peper
- sojasaus
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Zet een pan met ruim water op het vuur. Snij de kipfilet in blokjes en besmeer ze met sambal oelek en sojasaus naar smaak. Laat dit een paar minuten intrekken. Spoel de zoete aardappel af en snij deze in stukjes. Doe de stukjes in de pan met kokend water en kook de zoete aardappel in 8 minuten gaar. Snij ondertussen de tomaten en ui in stukjes. Zet een wokpan op het vuur en verhit hierin de kokosolie. Fruit de uitjes tot ze er glazig uitzien. Voeg de gemarineerde kip eraan toe en pers de knoflook boven de kip uit. Giet de zoete aardappel af en voeg de stukjes toe aan de kip. Doe vervolgens de tomaat erbij en laat het geheel nog 10 minuten bakken.

Voedingswaarde

Calorieën: 692
Eiwitten: 56 gram
Koolhydraten: 90 gram
Vetten: 12 gram

Weetje

Zoete aardappelen bevatten meer vitamine A en C in vergelijking met de standaard aardappel.

Ovenschotel pangasiusfilet met zilvervliesrijst

Ben je op zoek naar een licht verteerbare maaltijd? Deze ovenschotel met pangasiusfilet, zilvervliesrijst en spinazie is daar perfect voor. Eenvoudig te bereiden, maar valt niet zwaar op de maag!

Ingrediënten

- 200 g pangasiusfilet
- 100 g zilvervliesrijst
- ½ zak spinazie
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el geraspte 20+ kaas
- peper
- zout
- 2 tl kokosolie

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 190 graden en kook de zilvervliesrijst volgens de verpakking. Spoel de pangasiusfilet af en dep de vis droog met wat keukenrolpapier. Strooi wat zout en peper aan beide kanten van de vis. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak hierin de pangasiusfilet 2 minuten aan beide kanten. Laat de vis daarna even rusten op een bord. Verhit ondertussen in een wokpan de rest van de kokosolie. Snipper de ui en fruit deze in de wokpan tot de ui er glazig uitziet. Pers een teentje knoflook erboven uit en roer goed. Doe de halve zak spinazie erbij en roer goed door tot de spinazie geslonken is. Verdeel de gekookte zilvervliesrijst over de bodem van een ovenschaal. Doe er een laagje spinazie overheen en leg de pangasiusfilet erbovenop. Strooi 2 eetlepels kaas eroverheen en zet de schaal voor 5 minuten in de oven.

Voedingswaarde

Calorieën: 667
Eiwitten: 46 gram
Koolhydraten: 87 gram
Vetten: 15 gram

Weetje

Zilvervliesrijst is een stuk gezonder dan witte rijst. Het is veel beter voor je bloedsuikerspiegel waardoor je minder last krijgt van dipjes.

Volkorenwrap met kip en Thaise wokgroente

Thais eten staat bekend om zijn pittige karakter, maar ook om alle goede voedingsproducten die de keuken bevat. Vaak is het eten te heet voor ons, maar met dit recept kun je zelf variëren en de pittigheid naar smaak toevoegen.

Ingrediënten

- 200 g kipfilet
- 2 volkorenwraps
- 1 zak Thaise wokgroente
- 1 teentje knoflook
- 1 el chilisaus
- 1 el ketjap manis
- cayennepeper
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Snij de kip in blokjes en marineer deze met de chilisaus en ketjap manis. Pers de knoflook erboven uit en roer alles goed door elkaar. Laat de marinade 5 minuten intrekken. Verhit een theelepel kokosolie in een wokpan en wok de Thaise wokgroente in 5 minuten op hoog vuur. Strooi er een beetje cayennepeper naar smaak overheen. Schep de groente op een bord. Doe de kip in de wokpan en bak deze in 7 minuten goudbruin. Voeg alle groente weer toe en wok alles nog 2 minuten door. Verwarm de volkorenwraps voor 15 seconden in de magnetron. Verdeel de groente en de kip over de twee wraps en rol ze op.

Voedingswaarde

Calorieën: 620
Eiwitten: 59 gram
Koolhydraten: 60 gram
Vetten: 16 gram

Weetje

Cayennepeper kun je ook gebruiken om koude voeten te voorkomen! De peper verbetert namelijk je doorbloeding. Wrijf wat cayennepeper op je voeten en je zult merken dat ze minder snel koud worden.

Zoete aardappelpuree met tartaar

In zoete aardappel zitten betere voedingsstoffen dan in gewone aardappelen. En het is wat beter voor je bloedsuikerspiegel. Je kunt er ook prima aardappelpuree mee maken. Net even anders, maar minstens net zo lekker!

Ingrediënten

- 300 g zoete aardappel
- 200 g tartaar
- 1 el ahornsiroop
- peper
- kaneelstokje
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Zet een pan water op het vuur. Schil de aardappelen en snij ze in plakken van ongeveer 1 centimeter dik. Kook de plakken voor ongeveer 15 minuten samen met een kaneelstokje. Leg in de tussentijd de tartaartjes op een bord en strooi er wat peper overheen. Verhit kokosolie in een koekenpan en bak de tartaartjes aan beide kanten voor 2 minuten. Giet de aardappelen af en doe ze terug in de pan. Het kaneelstokje kun je weggooien. Sprenkel de ahornsiroop over de aardappelen en stamp ze fijn met een aardappelstamper. Schep de puree op een bord en leg de tartaartjes erop.

Voedingswaarde

Calorieën: 727
Eiwitten: 49 gram
Koolhydraten: 72 gram
Vetten: 27 gram

Weetje

Ahornsiroop is een natuurlijk zoetmiddel en wordt gemaakt van het sap van een esdoorn.

Spaghetti bolognese

Niets lekkerder dan een Italiaanse gerecht op tafel te zetten. Deze spaghetti bolognese zit vol met verse groenten en heerlijke kruiden, waardoor je zorgeloos kunt genieten van deze overheerlijke maaltijd.

Ingrediënten

- 200 g mager rundergehakt
- 200 g volkorenspaghetti
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 blik gepelde tomaten
- ½ ui
- ½ bakje champignons
- 1 teentje knoflook
- Italiaanse kruiden
- peper
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Kook de volkorenspaghetti volgens de bereidingswijze die op de verpakking staat. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan, snipper de halve ui en fruit het totdat het er glazig uitziet. Doe dan het magere gehakt erbij en strooi er peper overheen. Giet de gepelde tomaten, knoflook en Italiaanse kruiden naar smaak in een maatbeker en pureer het met een staafmixer tot een glad geheel. Snij de paprika in champignons in stukjes en voeg deze aan het gehakt toe zodra het gehakt niet meer rauw is. Laat dit ongeveer 5 minuten garen. Giet de pasta ondertussen af en bewaar een kopje kookvocht. Voeg vervolgens de spaghetti toe aan de groente en het gehakt. Giet het kopje kookvocht erbij en roer goed door.

Voedingswaarde

Calorieën: 824
Eiwitten: 54 gram
Koolhydraten: 80 gram
Vetten: 32 gram

Weetje

Spaghetti bolognese komt van oorsprong uit de provincie Bologna in Italië. Het staat bekend als een van de meest gevulde en gezondste pastasauzen.

Biefstuk met zoete aardappel uit de oven

Wil je jezelf echt even verwennen? Trakteer jezelf dan op een lekkere biefstuk met zoete aardappel uit de oven. Een klassieke maaltijd, maar vol met eiwitten en andere gezonde voedingsstoffen.

Ingrediënten

- 200 gram biefstuk
- 400 gram zoete aardappel
- 2 takjes rozemarijn
- 1 el olijfolie
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 200 graden en haal ondertussen de biefstuk uit de oven. Laat deze 30 minuten staan om op kamertemperatuur te komen. Was de zoete aardappel en snij de aardappel daarna in partjes. Leg deze op een bakplaat en sprenkel er wat olijfolie overheen. Hak de rozemarijn fijn en strooi dit over de aardappelpartjes. Zet de bakplaat voor ongeveer 30 minuten in de oven. Begin 5 minuten voor de aardappels klaar zijn aan de biefstuk. Dep het vlees droog en strooi op beide kanten wat peper. Verhit ondertussen een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak de biefstuk aan beide kanten in een paar minuten gaar. Laat de biefstuk 2 minuten rusten en haal de aardappels uit de oven. Schep de aardappels op een bord en leg de biefstuk ernaast.

Voedingswaarde

Calorieën: 715
Eiwitten: 46 gram
Koolhydraten: 81 gram
Vetten: 23 gram

Weetje

Rozemarijn geeft niet alleen een heerlijke geur aan je gerecht, maar heeft ook bacteriedodende eigenschappen, waardoor je bloed en lever gezuiverd worden.

Zilvervliesrijst met zalmfilet en broccoli

Een eenvoudige maaltijd, maar als je een heleboel gezonde voedingsstoffen naar binnen wilt krijgen, is dit gerecht zeker een aanrader. Vol met vezels, vitaminen, gezonde vetten en eiwitten!

Ingrediënten

- 150 g zalmfilet
- 150 g zilvervliesrijst
- 1 hele broccoli
- 1 tl nootmuskaat
- peper
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Kook de zilvervliesrijst volgens de bereidingswijze die op de verpakking staat. Giet de rijst af zodra het klaar is en laat de rijst aan de kant staan. Snij de broccoli in roosjes en kook deze voor ongeveer 15 minuten in een pan met ruim kokend water. Dep de zalmfilet droog en strooi er wat peper overheen aan beide kanten. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak de zalmfilet in 6 minuten gaar. Giet de broccoli af en daarna weer terug in de pan. Strooi de nootmuskaat over de broccoli heen. Pak een bord en serveer daarop de rijst, broccoli en zalmfilet.

Voedingswaarde

Calorieën: 899
Eiwitten: 47 gram
Koolhydraten: 108 gram
Vetten: 31 gram

Weetje

Broccoli is een van de gezondste groentesoorten die je kunt kiezen. Het versterkt het immuunsysteem en zou ook kanker kunnen voorkomen.

Runderreepjes met noodles en wokgroente

Een gigantisch gezonde smaaksensatie is dit gerecht met runderreepjes en wokgroente. Door de sojasaus en geroosterde sesamzaadjes ruikt je keuken in no-time niet alleen lekker, maar zet je ook een supergezond en voedzaam gerecht op tafel.

Ingrediënten

- 200 g runderreepjes
- 200 g wokgroente
- 100 g volkorennoodles
- 1 teentje knoflook
- 1 el sesamzaad
- 1 el sojasaus
- 1 el ketjap manis
- 1 tl sambal oelek
- snufje peper
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Marineer de runderreepjes met peper, geperste knoflook, ketjap manis, sambal oelek en sojasaus en laat dit 5 minuten trekken. Kook ondertussen de volkorennoodles in ongeveer 4 minuten gaar. Rooster de sesamzaadjes in een koekenpan zonder olie tot ze goudbruin zijn en laat ze daarna afkoelen op een bord. Verhit een theelepel kokosolie in een wokpan en bak hierin de runderreepjes voor 3 tot 4 minuten. Schep de runderreepjes daarna op een bord met wat aluminiumfolie eroverheen. Wok daarna de groenten voor 5 minuten in dezelfde pan. Giet de noodles af en schep ze op een bord. Verdeel de groenten en de runderreepjes eroverheen.

Voedingswaarde

Calorieën: 809
Eiwitten: 70 gram
Koolhydraten: 85 gram
Vetten: 21 gram

Weetje

Sesamzaadjes zijn de gezondste zaadjes die je kunt eten. Ze bevatten veel antioxidanten die je beschermen tegen een hoge bloeddruk en leverschade.

Bruin stokbrood uit de oven met gegrilde kip

Op zoek naar een eiwitrijke lunch? Maak dan eens een bruin stokbroodje met gegrilde kip klaar. Heel erg lekker en vol met belangrijke eiwitten.

Ingrediënten

- 200 g kipfilet
- 1 bruin stokbrood
- 1 tomaat
- 2 blaadjes ijsbergsla
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el magere yoghurt
- 1 plakje 20+ kaas
- handje pijnboompitten
- chilipeper
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 220 graden en bak het stokbrood voor ongeveer 8 tot 10 minuten. Pers het teentje knoflook en mix het door de magere yoghurt heen. Laat dit mengsel even staan. Rooster de pijnboompitjes in een koekenpan zonder olie zodat ze lichtbruin worden. Laat ze daarna afkoelen op een bord. Snij de kipfilet in blokjes en bestrooi deze met wat chilipeper. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak de kipfilet in 6 tot 8 minuten goudbruin. Snij de tomaat en ui in stukjes en bak deze kort mee met de kip. Haal het stokbroodje uit de oven en laat hem afkoelen voordat je het brood opensnijdt. Beleg het brood met wat sla, kaas en schep daarna de kip, tomaat en ui erbovenop. Schenk als laatste wat van de yoghurt erover.

Voedingswaarde

Calorieën: 672
Eiwitten: 65 gram
Koolhydraten: 67 gram
Vetten: 16 gram

Weetje

Kies bij kaas altijd voor een 20+ variant. Hier zit veel minder verzadigd vet in dan in andere soorten.

Pittige gehaktballetjes in tomatensaus

Gehaktballetjes in tomatensaus doen het altijd goed. Met dit recept kun je zelf aan de slag om gehaktballetjes te maken in een gezonde saus. En de sambal oelek geeft het gerecht net even wat meer pit.

Ingrediënten

- 200 g mager rundergehakt
- 6 tomaten
- 1 ui
- 1 ei
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 2 el paneermeel
- 1 el sambal oelek
- 1 tl (gedroogde) peterselie
- 1 tl (gedroogde) oregano
- peper
- 1 tl kokosolie

Zo maak je het

Snij de ui in kleine blokjes. Doe de rundergehakt in een schaal en meng deze goed met de helft van de ui, peterselie, oregano en peper. Breek het ei en verdeel deze over het geheel. Meng vervolgens een eetlepel sambal oelek erdoorheen en bestrooi als laatste het mengsel met de paneermeel. Mix alles goed en maak daarna kleine balletjes van het gehakt. Verhit in een koekenpan een theelepel kokosolie en braad de gehaktballetjes aan alle kanten in 7 tot 8 minuten lichtbruin. Snij ondertussen de tomaten in blokjes. Schep de balletjes uit de pan en fruit de andere helft van de ui tot ze glazig worden. Voeg nu de tomatenblokjes en de tomatenpuree toe en laat dit ongeveer 5 minuten sudderen op een laag vuurtje. Schep de gehaktballetjes weer in de pan en laat het geheel nog 15 minuten doorgaren.

Voedingswaarde

Calorieën: 773
Eiwitten: 55 gram
Koolhydraten: 55 gram
Vetten: 37 gram

Weetje

Hoe roder een tomaat, hoe meer lycopeen erin zit, een antioxidant dat maar liefst tien keer sterker is dan vitamine E, dat ook een antioxidant is.

Tot Slot

Hopelijk heb je genoten van deze smaakvolle gerechten. Onthoud altijd dat het transformeren van je lichaam iets is dat tijd kost. Wanneer je dit beseft kun je veel meer van het proces genieten en hoef je niet elke dag geobsedeerd voor de spiegel te staan!

Ik wens jou heel veel succes met het behalen van je doelstellingen!

Mocht je nog meer inspiratie nodig hebben voor gezonde recepten, dan is mijn eiwtrijke receptenboek **FitChef** zeker wat voor jou!

Klik hier voor meer informatie!

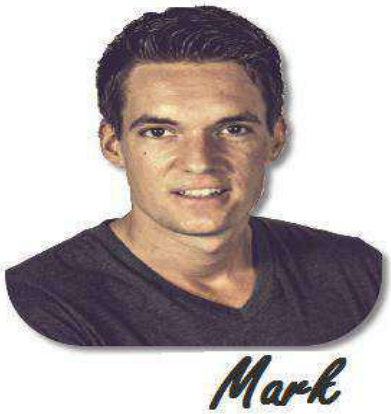
P.s. Zijn we al vrienden op Facebook?

Ik plaats daar regelmatig artikelen met betrekking tot fitness, voeding én lifestyle!

Klik hier om naar de Facebook pagina te gaan!

Sportieve groet,

Mark




Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl