

LA VITA SANA
VOEDINGSADVIESBUREAU

RECEPTEN VOOR PASEN



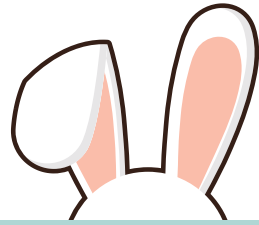
KOOLHYDRAATARME RECEPTEN
ONTBIJT
LUNCH
TUSSENDOR



La Vita Sana
Voedingsadviesbureau



Tips



Tussendoortjes

Zin in iets zoets met de paasdagen? Maak dan de goede keuzes:

- Kies voor pure chocolade ipv melkchocolade. Je kunt ook zelf chocoladeflikken maken (zie recept)
- Kook een paar eitjes en maak daarvan gevulde eitjes (zie recept). Eieren verzadigen goed.
- Maak een groentedip, verschillende (reepjes) rauwe groenten met hummus



Het diner

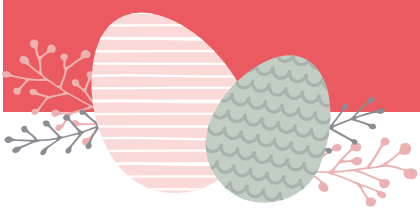
- Heb je ook een uitgebreid diner tijdens de paasdagen? Zorg er dan voor dat je goed verzadigd bent door overdag goed te ontbijten en te lunchen of brunchen.
- Kook je zelf? Er zijn genoeg mogelijkheden om lekkere gerechten te maken die passen binnen de koolhydraatarme leefstijl. Maak bijvoorbeeld een lekker stuk vlees of vis klaar en serveer daar verschillende soorten groenten bij. Kook ze kort, stoom ze of gaar ze in de oven.
- Heb je er moeite mee om geen wijntje te drinken? Zet dan een mooie karaf water op tafel en doe hier bijvoorbeeld wat citroen- en limoenschijfjes, verse munt of komkommer in. Op deze manier heb je lekker fris water met een smaakje en het ziet er ook nog eens gezellig uit!

Beweegtips

Ga met Pasen lekker naar buiten, maak een wandeling, fietstocht en geniet ervan dat de lente is begonnen. Zo verbrand je meteen wat extra calorieën!

Als het een warme lentedag is, kun je gaan picknicken met een paasmand vol lekkers en een gezellig dekentje om alles uit te stallen en meteen een lekkere wandeling maken.

Fijne Pasen!



Ontbijt

Eggs benidict

Ingrediënten 1 persoon

- 2 eieren
- 40 gram kipfilet of 40 gram gerookte zalm
- 100 gram groene asperges
- Olijfolie
- 1 eetlepel mayonaise
- 1/2 theelepel sterke mosterd
- 1 theelepel citroensap
- 2 koolhydraatarme crackers



Bereidingswijze

Wrijf de groene asperges in met de olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en gril de asperges tot ze goed gaar zijn, maar nog wel een bite hebben.

Breng voor het gepocheerde ei ook alvast een middelgrote pan met water aan de kook. Zet het water, zodra deze kookt, op laag vuur. Maak met behulp van een lepel een draaikolk in het kokende (niet bubbelende) water. Breek het ei in een kommetje en laat het dan rechtstreeks in de draaikolk glijden. Haal het gepocheerde ei er na circa 3-4 minuten met een schuimspaan uit en laat even 'uitlekken' op een vel keukenpapier.

Roer voor de hollandaisesaus de mayonaise, mosterd en het citroensap goed door elkaar. Breng op smaak met peper.

Verdeel de gerookte zalm of kipfilet over de crackers, beleg met enkele asperges en het gepocheerd ei. Doe de saus erover.

Pancakes met rood fruit

1-2 porties

- 2 eieren
- 50 gram amandelmeel
- 1 tl (wijnsteen)bakpoeder
- 2,5 el slagroom (of vegan)
- Vanille poeder naar smaak
- Kaneelpoeder naar smaak
- 2 el olijfolie
- Zout



Zo maak je het:

Mix de eieren, amandelmeel, bakpoeder, slagroom, zout en specerijen goed door elkaar heen tot er een stevig beslag ontstaat. Verhit de olijfolie in een koekenpan en giet het beslag in de pan. Bak de amandelpannenkoeken aan beide kanten goudbruin

Kokospannenkoekjes

4 pannenkoekjes

- 3 eieren
- 85 gram kokosmeel
- 100-120 ml ongezoete amandelmelk
- 3 theelepels kaneel
- 10 gram steviapoeder
- boter

Zo maak je het:

Meng de eieren met de kokosmeel, amandelmelk, stevia en kaneel tot een egaal mengsel.

Verwarm de boter in een pan en doe een schep van het mengsel in de pan.

Draai het om als het goudbruin is en herhaal dit bij de andere pannenkoeken.

Lunch

Groene groenten frittata

Ingrediënten 4 personen

15 g verse munt blaadjes
20 g verse platte peterselie blaadjes
15 g verse dille
150 g verse groene asperge
100 g broccoli roosjes
250 g diepvries tuinerwten ontdooid

100 g Parmigiano Reggiano
8 middelgrote eieren
5 el extra vierge olijfolie
1 tl dijonmosterd
1 el rodewijnazijn



- Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de kruiden fijn. Verwijder 2 cm van de onderkant van de asperges en snijd de asperges schuin in stukken van 5 cm.
- Schaaf 1/3 van de kaas met een dunschiller en rasp de rest.
- Klop de eieren los in een beslagkom en voeg de geraspte kaas en 2/3 van de fijngesneden kruiden toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Verhit 3 el olie in de ovenbestendige koekenpan en roerbak de asperges 2 min. Voeg de erwten en het eimengsel toe, roer kort om de groenten goed te verdelen en bak 2 min. op matig vuur tot een omelet. Zet de pan in het midden van de oven en bak de omelet nog ca. 20 min. in de oven.

Courgette-broccoli soep

Ingrediënten 3-4 personen

- 1 grote broccoli
- 2 courgette in stukjes
- 1 ui, 1 teentje knoflook
- 2 groentebouillonblokjes + water
- peper (of 1 rode peper)
- staafmixer



Maak de bouillon zoals aangegeven.

Snijd de ui en knoflook in blokjes, bak dit op zacht vuur in een soeppan.

Eventueel kun je voor meer pit een rode peper in stukjes meebakken.

Snijd de broccoli in roosjes en de stelen in stukjes. Voeg dit samen met de courgette bij de ui en knoflook. Bak even kort aan en voeg dan de bouillon toe. Verwarm 20 minuten en pureer daarna de soep. Voeg eventueel peper toe en serveer met gerookte zalm of blokjes kipfilet.



Ceasar salade



Tip: je kunt van koolhydraatarm brood croutons maken. Door het te toasten.

Ingrediënten

- 250 gram witte asperges
- 2 grote gekookte eieren
- 2 kropjes babyromaine sla
- halve citroen
- 5 ansjovisfilets
- Parmazaanse kaas flakes

Schil de asperges rondom met een dunschiller. Snijd 2 cm van de houtachtige onderkant en snijd de asperges in stukken van 4 cm. Kook 8 min. in ruim water met eventueel zout.

Haal de blaadjes van de kropjes romainesla los, snijd ze in lange repen en verdeel over een platte schaal. Pers de citroen uit. Snijd $\frac{1}{3}$ van de ansjovisfilets heel fijn.

Klop de mayonaise met 1 el citroensap, de fijngesneden ansjovis en de mosterd met een garde los in een kom. Voeg druppelsgewijs de olie toe. Breng de dressing op smaak met peper.

Verdeel de asperges, eieren, de rest van de ansjovisfilets, de dressing en kaas over de sla. Tip: ook lekker met pompoenpitjes eroverheen.

Tussendoor

Chocoladeflikken

200 gram pure chocolade (>72% cacao)
gemengde noten
bakpapier



Hoe maak je ze?

Smelt de chocolade au bain marie. Laat dit een beetje afkoelen.
Leg daarna op een bakpapier kleine rondjes chocolade. Totdat alle chocolade op is. Daarna kan je de gemengde noten op de zachte chocolade leggen. Laat daarna de chocoladeflikken hard worden.

Tip: ook lekker met een beetje anijszaad of gevriesdroogde frambozen door de chocolade heen.



Gevuld eitje

4-6 gekookte eieren
mayonaise
kerriepoeder
mosterd
paprikapoeder of reepjes paprika
bieslook

Hoe maak je ze?

Snijd de gekookte eieren in de lengte doormidden, haal met een theelepel het eigeel eruit en doe dit in een kom. Meng/prak het eigeel met 3 lepels mayonaise, een halve eetlepel mosterd en 1-2 theelepels kerriepoeder. Breng op smaak met peper en zout. Vul daarna de eieren met het mengsel. Strooi er een beetje paprikapoeder overheen of kleine reepjes paprika. En leg er een paar bieslookstengels op.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756