



AUTISME EN ADHD DIEET

KOOKBOEK

VOOR

BEGINNERS

Beheer en verbeter de gezondheid, verlicht de symptomen, de geest en de concentratie met deze kindvriendelijke maaltijdrecepten voor beginners



Peggy C. Valentine

AUTISME EN ADHD DIEET

KOOKBOEK VOOR BEGINNERS

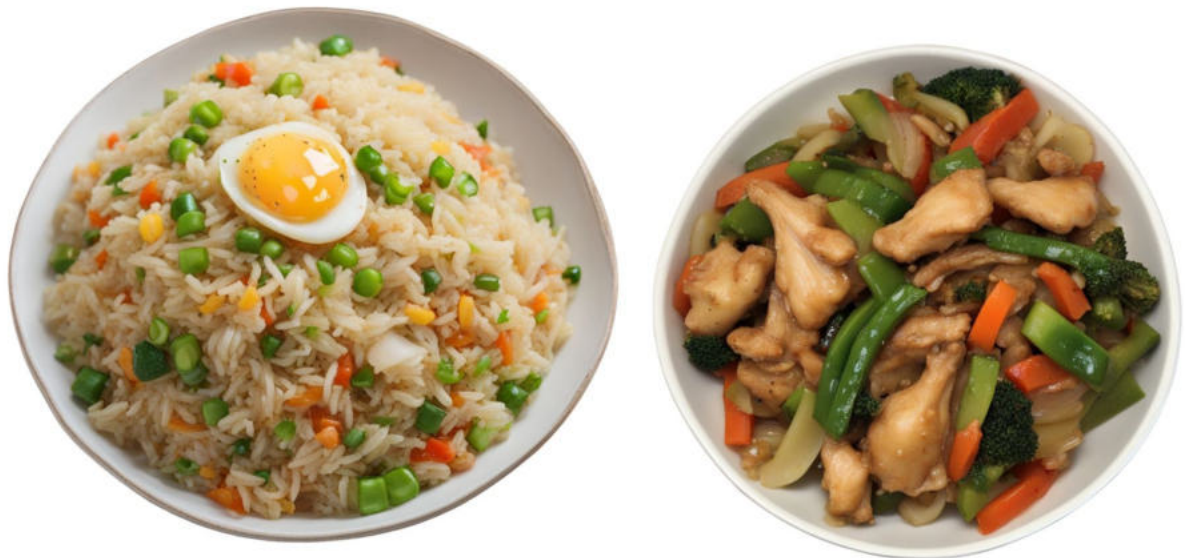
Beheer en verbeter de gezondheid, verlicht de symptomen, de geest en de concentratie met deze kindvriendelijke maaltijdrecepten voor beginners

Peggy C. Valentine

OceanofPDF.com

Copyright © 2024 door Peggy C. Valentine

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag worden gereproduceerd, gedistribueerd of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook, inclusief fotokopiëren, opnemen of andere elektronische of mechanische methoden, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte citaten. in kritische recensies en bepaald ander niet-commercieel gebruik dat is toegestaan door de auteursrechtwetgeving.



OceanofPDF.com

Inhoudsopgave

Invoering

[Relatie tussen voeding en autisme](#)

[Het belang van een gespecialiseerd dieet voor kinderen met autisme](#)

[Zintuiglijke gevoeligheid aanpakken](#)

[Ondersteuning van cognitieve functie](#)

[Het beheren van gastro-intestinale problemen](#)

[Verbetering van gedrags- en emotioneel welzijn](#)

Voedingsbasis

[veelvoorkomende voedingstekorten bij kinderen met autisme](#)

[Het afstemmen van de diëten op individuele behoeften](#)

[Gepersonaliseerde voedingsplannen](#)

Ontbijt recepten

[Glutenvrije ontbijtmuffins](#)

[Bananenbroodmuffins met chocoladestukjes](#)

[Bosbessen-amandelmeelmuffins](#)

[Ontbijtmuffins met spinazie en feta](#)

[Banaan Walnoot Haver Muffins](#)

[Appel-kaneel-quinoa-muffins](#)

[Courgette Wortelmuffins](#)

[Voedingsrijke smoothie bowls](#)

[Superfoodkom met bosbessenspinazie](#)

[Peachy Keen Smoothiekom](#)

[Chocolade Banaan Proteïne Smoothie Bowl](#)

[Berry Blast Smoothiebowl](#)

[Groene Godin Smoothie Bowl](#)

[Tropics Paradise Smoothiekom](#)

Lunchrecepten

[Met Spinazie En Kaas Gevulde Kipfilet](#)

[Groenten- en Linzencurry](#)

[Zalm en Quinoa gevulde paprika](#)

[Burritokom met zoete aardappel en zwarte bonen](#)

[Quinoasalade met kikkererwten en groenten](#)

[Veggie-verpakte kalkoenwrap](#)

[Roerbak kip en broccoli](#)

[Kalkoen en Veggie Quinoa Bowl](#)

Gezonde diners

[Gebakken Citroen Knoflook Kip](#)

[Gevulde kippenborst met spinazie en feta](#)

[Gebakken rijst met groenten](#)

[Garnalen en Broccoli Alfredo](#)

[Quinoa en Groenten Gevulde Paprika's](#)

[Koekepan met kalkoen en zoete aardappel](#)

[Gegrilde zalm met mangosalsa](#)

[Roerbakrundvlees en groenten](#)

[Aardbeien met donkere chocoladedip](#)

[Berry Frozen Yoghurtschors](#)

[Bananen-Haverkoekjes](#)

[Chiazaadpudding met verse bessen](#)

[Gebakken kaneel-appelchips](#)

[Chocolade-Avocadomousse](#)

Energiestimulerende snacks

[Sandwich met banaan en notenboter](#)

[Hummus en groentesticks](#)

[Appelschijfjes met pindakaas en chiazaden](#)

[Trail Mix-energierepen](#)

[Griekse yoghurt Perfect](#)

[Energiebites met amandelboter](#)

Zuivelvrije alternatieven

[Zuivelvrije basilicumpesto](#)

[Tofu-chocoladepudding](#)

[Veganistische Parmezaanse Kaas](#)

[Kokosmelk Yoghurt](#)

[Cashew crème](#)

[Glutenvrije delicatessen](#)

[Glutenvrije kip- en groenteroerbak met tamarisauis](#)

[Met Quinoa Gevulde Paprika's](#)

[Zalm- en Quinoapasteitjes](#)

[Bloemkool Gebakken Rijst](#)

[Aubergine lasagne](#)

[Courgette Noedels Met Pesto](#)

Invoering

Het begon allemaal met een enkele vraag die door het hoofd van een bezorgde ouder galmde: "Hoe kan ik mijn kind helpen bloeien?" Te midden van de wervelwind van diagnoses en behandelingen werd één ding overduidelijk: voedsel had de kracht om te transformeren. Zo begon een reis die werd gevoed door liefde, nieuwsgierigheid en een diepgewortelde vastberadenheid om een kind met autisme en ADHD sterker te maken. Van het bescheiden begin in een bruisende keuken tot de pagina's van dit kookboek: elk recept is een bewijs van de niet-aflatende toewijding om zowel lichaam als ziel te koesteren, genezen en voeden. Dit is het verhaal van hoe de zoektocht van één gezin naar welzijn een culinaire revolutie teweegbracht en anderen uitnodigde mee te gaan op reis naar een betere, gezondere toekomst.

Relatie tussen voeding en autisme

De relatie tussen voeding en autisme is een onderwerp van groot belang en wordt voortdurend onderzocht binnen de medische en wetenschappelijke gemeenschap. Hoewel er niet één enkele dieet- of voedingsbenadering bestaat waarvan universeel is bewezen dat deze autisme 'geneest', zijn er

steeds meer aanwijzingen dat bepaalde voedingsinterventies sommige symptomen kunnen helpen verlichten en het algehele welzijn van personen in het autismespectrum kunnen verbeteren.

Er zijn verschillende voedingsfactoren onderzocht over autisme, waaronder:

1. Glutenvrij, caseïnevrij (GFCF) dieet: Dit dieet omvat het verwijderen van gluten (te vinden in tarwe en andere granen) en caseïne (te vinden in zuivelproducten) uit het dieet van het individu. Sommige zorgverleners en professionals zijn van mening dat deze eiwitten bij sommige personen de symptomen van autisme kunnen verergeren, hoewel de onderzoeksresultaten gemengd zijn.

2. Dieet met weinig additieven en weinig suiker: Sommige onderzoeken hebben gesuggereerd dat het verminderen van de inname van kunstmatige toevoegingen, conserveermiddelen en suiker kan leiden tot verbeteringen in het gedrag en de aandacht van sommige mensen met autisme.

3. Omega-3-vetzuren: Omega-3-vetzuren, aangetroffen in visolie en bepaalde plantaardige bronnen zoals lijnzaad, zijn onderzocht op hun potentiële voordelen bij het ondersteunen van de gezondheid van de hersenen en het verminderen van ontstekingen, wat positieve effecten kan hebben voor mensen met autisme.

4. Probiotica en darmgezondheid: Opkomend onderzoek suggereert een mogelijk verband tussen darmgezondheid en autisme, wat leidt tot interesse in probiotische supplementen en diëten die een gezond darmmicrobioom bevorderen. Sommige mensen met autisme blijken gastro-intestinale problemen te hebben, en het aanpakken van deze problemen door middel van voeding en probiotica kan leiden tot verbetering van de symptomen.

5. Voedingssupplementen: Bepaalde vitamines en mineralen, zoals vitamine D, vitamine B6 en magnesium, zijn onderzocht op hun potentiële rol bij het ondersteunen van de cognitieve functie en stemmingsregulatie bij personen met autisme. Suppletie moet echter met voorzichtigheid en onder begeleiding van een beroepsbeoefenaar in de gezondheidszorg worden benaderd.

Het is belangrijk op te merken dat de effectiviteit van deze dieetinterventies sterk kan variëren van persoon tot persoon, en wat voor de ene persoon werkt, werkt mogelijk niet voor de andere. Bovendien is er meer onderzoek nodig om de mechanismen die ten grondslag liggen aan de relatie tussen voeding en autisme volledig te begrijpen, en om de meest effectieve voedingsstrategieën te identificeren om de resultaten voor individuen in het autismespectrum te verbeteren. Zoals altijd moeten individuen en gezinnen nauw samenwerken met beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg en geregistreerde diëtisten bij het overwegen van dieetveranderingen of supplementen voor de behandeling van autisme.

Het belang van een gespecialiseerd dieet voor kinderen met autisme

Een gespecialiseerd dieet voor kinderen met autisme kan om verschillende redenen belangrijk zijn:

- 1. Zintuiglijke gevoeligheden aanpakken:** Veel kinderen met autisme hebben zintuiglijke gevoeligheden, waaronder een aversie tegen bepaalde smaken, texturen of geuren. Een gespecialiseerd dieet kan helpen tegemoet te komen aan deze gevoeligheden door voedsel aan te bieden dat smakelijker en aantrekkelijker is voor het kind.
- 2. Spijsverteringsproblemen beheren:** Het is gebruikelijk dat kinderen met autisme gastro-intestinale problemen ervaren, zoals constipatie, diarree of buikpijn. Een gespecialiseerd dieet kan helpen deze problemen aan te pakken door triggerfoods te elimineren die de spijsverteringssymptomen kunnen verergeren en door voedingsmiddelen op te nemen die de darmgezondheid bevorderen.
- 3. Gedragsuitdagingen verminderen:** Sommige kinderen met autisme kunnen gedragsproblemen ervaren, zoals hyperactiviteit, agressie of prikkelbaarheid, die kunnen worden beïnvloed door een dieet. Bepaalde voedingsmiddelen en additieven zijn in verband gebracht met veranderingen in gedrag en stemming, en een gespecialiseerd dieet kan deze symptomen helpen verminderen door mogelijke triggers te elimineren.

4. Ondersteuning van voedingsbehoeften: Kinderen met autisme kunnen unieke voedingsbehoeften hebben als gevolg van factoren zoals beperkte voedselvoorkeuren, beperkte diëten of problemen met het eten van bepaald voedsel. Een gespecialiseerd dieet kan ervoor zorgen dat kinderen voldoende voeding krijgen door zich te concentreren op voedsel dat rijk is aan voedingsstoffen en dat aan hun behoeften voldoet.

5. Verbetering van focus en aandacht: Dieet kan een belangrijke rol spelen bij de cognitieve functie en aandachtsregulatie. Door een uitgebalanceerd dieet aan te bieden dat rijk is aan essentiële voedingsstoffen en vrij is van mogelijke allergenen of irriterende stoffen, kan een gespecialiseerd dieet de focus, concentratie en cognitieve prestaties van kinderen met autisme helpen verbeteren.

6. Bevordering van de algehele gezondheid en welzijn: Een gespecialiseerd dieet dat is afgestemd op de specifieke behoeften van een kind met autisme kan bijdragen aan zijn algehele gezondheid en welzijn. Door de lichamelijke gezondheid, de spijsvertering en emotionele regulatie te ondersteunen, kan een gezond dieet de levenskwaliteit van het kind verbeteren en zijn ontwikkeling en groei ondersteunen.

Zintuiglijke aanpakken

gevoeligheid

Zintuiglijke gevoeligheden komen vaak voor bij mensen met een autismespectrumstoornis (ASS) en kunnen een aanzienlijke invloed hebben op verschillende aspecten van het dagelijks leven, waaronder eetgewoonten en maaltijdervaringen. Deze gevoeligheden omvatten verhoogde reacties op zintuiglijke stimuli zoals smaak, textuur, geur, zicht, geluid en aanraking. Hier ziet u hoe zintuiglijke gevoeligheden specifiek verband houden met eten en eten:

1. Textuuraversies: Veel mensen met autisme hebben een sterke afkeer van bepaalde voedseltexturen, zoals slijmerige, papperige of korrelige texturen. Deze afkeer kan het voor hen een uitdaging maken om bepaalde voedingsmiddelen te tolereren, wat leidt tot een beperkt dieet en mogelijke

tekorten aan voedingsstoffen. Voedingsmiddelen met gemengde texturen, zoals ovenschotels of stoofschotels, kunnen bijzonder uitdagend zijn voor mensen met textuurgevoeligheden.

2. Smaakgevoeligheden: Sommige mensen met autisme zijn gevoelig voor sterke smaken of smaken, waardoor bepaalde voedingsmiddelen overweldigend of onaantrekkelijk kunnen zijn. Ze geven misschien de voorkeur aan milde of vertrouwde smaken en vermijden voedsel met sterke specerijen, kruiden of sauzen. Dit kan van invloed zijn op hun bereidheid om nieuw voedsel te proberen en hun blootstelling aan een verscheidenheid aan smaken en keukens beperken.

3. Geurigevoeligheid: Gevoeligheid voor geuren of geuren kan ook van invloed zijn op de voedselvoorkeuren en het eetgedrag. Sterke of onbekende voedselgeuren kunnen als onaangenaam of zelfs ondraaglijk worden ervaren, waardoor mensen bepaalde voedingsmiddelen of maaltijdomgevingen vermijden. Dit kan het voor hen moeilijk maken om deel te nemen aan sociale activiteiten waarbij eten betrokken is, zoals familiediners of restaurantuitjes.

4. Visuele gevoeligheden: Visuele aspecten van voedsel, zoals kleur, presentatie of verpakking, kunnen ook mensen met autisme beïnvloeden. Ze kunnen voorkeuren of afkeer hebben op basis van het uiterlijk van voedsel, waardoor ze bepaalde kleuren of voedselcombinaties vermijden. Bovendien kan sensorische overbelasting door visueel stimulerende omgevingen, zoals drukke of helder verlichte eetruimtes, de uitdagingen tijdens de maaltijd nog verergeren.

5. Tactiele gevoeligheden: Gevoeligheid voor aanraking of tastsensaties kan van invloed zijn op de manier waarop mensen met autisme omgaan met voedsel. Ze hebben mogelijk een afkeer van bepaalde texturen of temperaturen, zoals plakkerig of koud voedsel, en eten het liefst met hun handen of specifiek keukengerei. Tactiele gevoeligheden kunnen ook van invloed zijn op hun bereidheid om met voedsel om te gaan tijdens het bereiden van maaltijden of kookactiviteiten.

Ondersteuning van cognitieve functie

Het ondersteunen van de cognitieve functie is een essentieel aspect bij het beheersen van autisme en ADHD, en voeding speelt een cruciale rol bij het bevorderen van een optimale gezondheid en functie van de hersenen. Hier zijn enkele voedingsstrategieën om de cognitieve functie te ondersteunen bij personen met autisme en ADHD:

1. Omega-3-vetzuren: Omega-3-vetzuren, vooral EPA en DHA, die voorkomen in vette vis zoals zalm, forel en makreel, zijn essentieel voor de gezondheid van de hersenen en de cognitieve functie. Deze vetzuren spelen een rol bij de neurotransmitterfunctie, ontstekingsregulatie en integriteit van het neuronale membraan. Het opnemen van omega-3-rijke voedingsmiddelen of supplementen in de voeding kan de aandacht, focus en stemmingsstabiliteit helpen ondersteunen bij mensen met autisme en ADHD.

2. Antioxiderende voedingsmiddelen: Antioxidanten, zoals vitamine C en E, bètacaroteen en selenium, helpen de hersenen te beschermen tegen oxidatieve stress en ontstekingen. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan antioxidanten zijn onder meer bessen, citrusvruchten, bladgroenten, noten, zaden en kleurrijke groenten. Het opnemen van een verscheidenheid aan voedingsmiddelen die rijk zijn aan antioxidanten in het dieet kan de cognitieve functie helpen ondersteunen en neuro-ontstekingen verminderen bij personen met autisme en ADHD.

3. Evenwichtige macronutriënten: Het handhaven van stabiele bloedsuikerspiegels is belangrijk voor de cognitieve functie en stemmingsregulatie. Het opnemen van uitgebalanceerde maaltijden die een combinatie van koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten bevatten, kan pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel helpen voorkomen, wat de aandacht en concentratie kan beïnvloeden. Kies volle granen, magere eiwitten, gezonde vetten en vezelrijk voedsel om langdurige energie te leveren en de cognitieve functie gedurende de dag te ondersteunen.

4. Beperking van suiker en bewerkte voedingsmiddelen: Diëten met een hoog suikergehalte en bewerkte voedingsmiddelen zijn in verband gebracht met verhoogde hyperactiviteit, impulsiviteit en onoplettendheid bij kinderen met ADHD. Het beperken van de inname van suikerhoudende snacks, suikerhoudende dranken en bewerkte voedingsmiddelen kan helpen het energieniveau te stabiliseren en de cognitieve functie te ondersteunen. Kies in plaats daarvan voor volledig, minimaal bewerkt voedsel dat essentiële voedingsstoffen en duurzame energie levert.

5. Hydratatie: Gehydrateerd blijven is essentieel voor een optimale hersenfunctie en cognitieve prestaties. Uitdroging kan de concentratie, het geheugen en de cognitieve verwerkingssnelheid aantasten. Stimuleer regelmatige waterinname gedurende de dag en beperk suikerhoudende dranken en cafeïne, wat negatieve effecten kan hebben op de hydratatie en cognitieve functie.

6. Geïndividualiseerd voedingsplans: Ieder individu is uniek, en voedingsinterventies moeten worden afgestemd op de specifieke behoeften en voorkeuren van elke persoon met autisme of ADHD. Werken met een geregistreerde diëtist of voedingsdeskundige die gespecialiseerd is in neurologische ontwikkelingsstoornissen kan helpen bij het ontwikkelen van gepersonaliseerde voedingsplannen die tegemoetkomen aan individuele voedingsbehoeften, sensorische gevoeligheden en voedingsvoorkeuren.

Het beheren van gastro-intestinale problemen

Het beheersen van gastro-intestinale (GI) problemen is belangrijk voor mensen met autisme en ADHD, omdat deze aandoeningen vaak gepaard gaan met spijsverteringsproblemen zoals constipatie, diarree, buikpijn en gastro-intestinale ontstekingen. Hier zijn enkele strategieën voor het beheersen van maag-darmproblemen via een dieet:

1. Triggervoedsel identificeren: Houd een voedingsdagboek bij om de symptomen bij te houden en potentiële trigger-voedingsmiddelen te identificeren die de GI-symptomen verergeren. Veel voorkomende trigger-

voedingsmiddelen zijn onder meer gluten, zuivel, soja, kunstmatige toevoegingen en voedingsmiddelen met veel suiker of vet. Zodra triggerfoods zijn geïdentificeerd, kunt u overwegen deze uit het dieet te verwijderen of te verminderen om te zien of de symptomen verbeteren.

2. Focussen op volwaardige voeding: Benadruk hele, minimaal bewerkte voedingsmiddelen in het dieet, inclusief fruit, groenten, magere eiwitten, volle granen en gezonde vetten. Deze voedingsmiddelen zijn rijk aan vezels, vitamines, mineralen en antioxidanten, die de spijsvertering ondersteunen en ontstekingen in de darmen verminderen.

3. Probiotisch rijk voedsel opnemen: Probiotica zijn nuttige bacteriën die een gezond evenwicht van de darmmicrobiota bevorderen en de spijsvertering ondersteunen. Voeg probiotisch voedsel zoals yoghurt, kefir, zuurkool, kimchi en kombucha toe aan het dieet om een gezond darmmicrobioom te helpen behouden en maag-darmsymptomen te verlichten.

4. Voldoende hydrateren: Drink de hele dag voldoende water om gehydrateerd te blijven en een goede spijsvertering te ondersteunen. Uitdroging kan constipatie en andere maag-darmsymptomen veroorzaken, dus het is belangrijk om regelmatige waterinname aan te moedigen, vooral voor mensen die moeite hebben met het herkennen van dorstsignalen.

5. Voedselgevoeligheden en allergenen vermijden: Voedselgevoeligheden en allergieën kunnen bijdragen aan GI-symptomen bij personen met autisme en ADHD. Veel voorkomende allergenen zijn gluten, zuivel, eieren, noten en schaaldieren. Overweeg om samen te werken met een zorgverlener om te bepalen of voedselgevoeligheden of allergieën bijdragen aan maag-darmproblemen en pas het dieet dienovereenkomstig aan.

6. Voedsel grondig kauwen: Moedig grondig kauwen van voedsel aan om de spijsvertering te bevorderen en maag-darmklachten te voorkomen. Goed kauwen op voedsel helpt de voedseldeeltjes in kleinere stukjes af te breken, waardoor het voor het spijsverteringsstelsel gemakkelijker wordt om voedingsstoffen te verwerken en op te nemen.

7. Het bevorderen van regelmatige maaltijden: Zorg voor regelmatige maaltijden en moedig een consistent eetschema aan om de spijsvertering te

ondersteunen. Op vaste tijden eten helpt bij het reguleren van de stoelgang en bevordert een gezonde spijsvertering.

8. Professionele begeleiding zoeken: Als maag-darmsymptomen aanhouden of ernstig zijn, is het belangrijk om advies in te winnen bij een beroepsbeoefenaar in de gezondheidszorg, zoals een gastro-enteroloog of een geregistreerde diëtist, die de onderliggende oorzaken van maag-darmproblemen kan beoordelen en een passend behandelplan kan ontwikkelen. Ze kunnen aanvullende tests, dieetaanpassingen of suppletie aanbevelen om specifieke GI-problemen aan te pakken.

Verbetering van gedrags- en emotioneel welzijn

Het verbeteren van het gedrags- en emotionele welzijn is van cruciaal belang voor mensen met autisme en ADHD, en voeding kan een belangrijke rol spelen bij het ondersteunen van positief gedrag en emotionele regulatie. Hier zijn enkele voedingsstrategieën om het gedrags- en emotionele welzijn te verbeteren:

1. Bloedsuikerspiegel in evenwicht brengen: Stabiele bloedsuikerspiegels zijn essentieel voor stemmingsstabiliteit en gedragscontrole. Concentreer u op uitgebalanceerde maaltijden en snacks die een combinatie van complexe koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten bevatten om langdurige energie te leveren en schommelingen in de bloedsuikerspiegel te voorkomen. Het vermijden van zoete snacks en geraffineerde koolhydraten kan helpen de stemming te stabiliseren en hyperactiviteit en impulsiviteit te verminderen.

2. Inclusief eiwitrijk voedsel: Eiwit is essentieel voor de functie van neurotransmitters en kan helpen bij het reguleren van stemming en gedrag. Voeg eiwitrijk voedsel zoals mager vlees, gevogelte, vis, eieren, peulvruchten, tofu en noten toe aan maaltijden en snacks om de cognitieve functie en het emotionele welzijn te ondersteunen.

3. Omega-3-vetzuren verhogen: Omega-3-vetzuren, met name EPA en DHA, zijn belangrijk voor de gezondheid van de hersenen en de cognitieve

functie. Voeg omega-3-rijke voedingsmiddelen zoals vette vis (zalm, makreel, sardines), lijnzaad, chiazaad en walnoten toe aan het dieet om emotionele regulatie te ondersteunen en ontstekingen in de hersenen te verminderen.

4. Vermindering van kunstmatige additieven en kleurstoffen in levensmiddelen: Sommige kunstmatige toevoegingen en kleurstoffen voor levensmiddelen zijn in verband gebracht met hyperactiviteit, prikkelbaarheid en aandachtsproblemen bij kinderen met autisme en ADHD. Het vermijden van bewerkte voedingsmiddelen, zoete snacks en kunstmatig gekleurde dranken kan gedragsproblemen helpen verminderen en het emotionele welzijn ondersteunen.

5. Beperking van cafeïne en stimulerende middelen: Cafeïne en stimulerende middelen in koffie, thee, energiedrankjes en bepaalde medicijnen kunnen angst, opwindend en slaapstoornissen verergeren bij mensen met autisme en ADHD. Het beperken van de inname van cafeïne, vooral in de middag en avond, kan de kalmte bevorderen en de slaapkwaliteit verbeteren.

6. Inclusief stemmingsverhogende voedingsstoffen: Bepaalde voedingsstoffen, zoals vitamine D, B-vitamines, magnesium en zink, spelen een rol bij de stemmingsregulatie en het emotionele welzijn. Voeg voedingsmiddelen toe die rijk zijn aan deze voedingsstoffen, zoals verrijkte granen, bladgroenten, noten, zaden, volle granen en zuivelproducten, om een positieve stemming te ondersteunen en emotionele schommelingen te verminderen.

7. Hydratatie aanmoedigen: Uitdroging kan prikkelbaarheid, vermoeidheid en cognitieve problemen verergeren. Stimuleer regelmatige waterinname gedurende de dag om gehydrateerd te blijven en een optimale hersenfunctie en emotioneel welzijn te ondersteunen.

8. Bevordering van de darmgezondheid: ESamenvoegend onderzoek suggereert een verband tussen darmgezondheid en emotionele regulatie, waarbij de darm-hersen-as een sleutelrol speelt in stemming en gedrag. Voeg voedingsmiddelen die rijk zijn aan probiotica, zoals yoghurt, kefir, zuurkool en kimchi, toe aan het dieet om een gezond darmmicrobioom te ondersteunen en het emotionele welzijn te verbeteren.

OceanofPDF.com

Voedingsbasis

veelvoorkomende voedingstekorten bij kinderen met autisme

Kinderen met een autismespectrumstoornis (ASS) lopen mogelijk een verhoogd risico op bepaalde voedingstekorten als gevolg van factoren zoals selectieve eetgewoonten, sensorische gevoeligheden, maag-darmproblemen en medicatiegebruik. Hoewel de individuele behoeften variëren, zijn enkele veel voorkomende voedingstekorten die worden waargenomen bij kinderen met autisme:

- 1. Vitamine D:** Limilde blootstelling aan de zon en dieetbeperkingen kunnen bijdragen aan lage vitamine D-spiegels bij kinderen met autisme. Vitamine D-tekort kan de gezondheid van de botten, de immuunfunctie en de stemmingsregulatie beïnvloeden.
- 2. Omega-3-vetzuren:** Sommige kinderen met autisme hebben mogelijk een laag gehalte aan omega-3-vetzuren, met name EPA en DHA, die belangrijk zijn voor de ontwikkeling van de hersenen, de cognitieve functie en gedragsregulatie.
- 3. Vitamine B6 en Magnesium:** Tekorten aan vitamine B6 en magnesium zijn waargenomen bij kinderen met autisme en kunnen bijdragen aan symptomen zoals prikkelbaarheid, angst en sensorische gevoeligheden.
- 4. Zink** Zinktekort komt vaak voor bij kinderen met autisme en kan gepaard gaan met een verminderde immuunfunctie, maag-darmproblemen en gedragsproblemen.
- 5. Ijzer:** Kinderen met autisme lopen mogelijk risico op ijzertekort als gevolg van selectieve eetgewoonten, maag-darmproblemen en een slechte opname van voedingsstoffen. IJzergebrek kan leiden tot vermoeidheid, zwakte en verminderde cognitieve functie.

6. Calcium: Sommige kinderen met autisme kunnen onvoldoende calcium binnenkrijgen als gevolg van dieetbeperkingen of selectieve eetgewoonten. Calcium is belangrijk voor de gezondheid van de botten, de spierfunctie en de zenuwoverdracht.

7. Foliumzuur en vitamine B12: Tekorten aan foliumzuur en vitamine B12 zijn gemeld bij kinderen met autisme en kunnen van invloed zijn op de cognitieve functie, stemmingsregulatie en methyleringsprocessen in het lichaam.

8. Probiotica en darmgezondheid: Een evenwicht in de darmmicrobiota komt veel voor bij kinderen met autisme en kan bijdragen aan gastro-intestinale problemen, malabsorptie van voedingsstoffen en ontregeling van het immuunsysteem. Probiotische suppletie of consumptie van probiotisch rijk voedsel kan de darmgezondheid en de opname van voedingsstoffen helpen ondersteunen.

Het afstemmen van de diëten op individuele behoeften

Het afstemmen van diëten op individuele behoeften is essentieel voor kinderen met autisme, omdat elk kind unieke voedingsvoorkeuren, gevoeligheden, voedingsbehoeften en gezondheidsoverwegingen kan hebben. Hier zijn enkele belangrijke stappen voor het afstemmen van diëten op individuele behoeften:

1. Beoordeling: Begin met het uitvoeren van een uitgebreide beoordeling van de huidige voedingsinname van het kind, de voedingsstatus, voedselvoorkeuren en eventuele bestaande gezondheidsproblemen of zorgen. Houd rekening met factoren zoals sensorische gevoeligheden, textuuraversie, allergieën, maag-darmproblemen en medicijngebruik.

2. Overleg met gezondheidszorgprofessionals: Werk indien nodig nauw samen met een multidisciplinair team van beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg, waaronder een kinderarts, geregistreerde diëtist, ergotherapeut, logopedist en/of gastro-enteroloog. Deze professionals

kunnen expertise en begeleiding bieden bij het aanpakken van specifieke voedingsbehoeften en gezondheidsproblemen.

3. Geïndividualiseerd voedingsplan: Ontwikkel een geïndividualiseerd voedingsplan dat is afgestemd op de unieke behoeften en voorkeuren van het kind. Houd rekening met factoren zoals de behoefte aan voedingsstoffen, voedselallergieën of -intoleranties, sensorische gevoeligheden, culturele voorkeuren en gezinsdynamiek. Concentreer u op het opnemen van een verscheidenheid aan voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen om een adequate inname van essentiële voedingsstoffen te garanderen.

4. Geleidelijke introductie van nieuwe voedingsmiddelen: Als het kind selectieve eetgewoonten of zintuiglijke gevoeligheden heeft, introduceer dan geleidelijk en op een niet-bedreigende manier nieuwe voedingsmiddelen. Bied een verscheidenheid aan voedsel aan in verschillende texturen, kleuren en smaken, en moedig onderzoek en experimenten aan in het tempo van het kind.

5. Voldoen aan dieetvoorkeuren en -beperkingen: Respecteer de voedingsvoorkeuren en -beperkingen van het kind en zorg er tegelijkertijd voor dat aan de voedingsbehoeften wordt voldaan. Bied een verscheidenheid aan voedselopties aan binnen de voedselgroepen van de voorkeur van het kind en overweeg alternatieve ingrediënten of kookmethoden om rekening te houden met allergieën of intoleranties.

6. Aanvulling indien nodig: Overweeg suppletie met vitamines, mineralen of andere voedingsstoffen als de inname via de voeding onvoldoende is of als er specifieke voedingstekorten worden vastgesteld. Werk samen met een beroepsbeoefenaar in de gezondheidszorg om het juiste type en de juiste dosering van supplementen te bepalen op basis van de individuele behoeften van het kind.

7. Monitoring en aanpassingen: AdHoud nauwlettend de voortgang en de voedingsstatus van het kind in de gaten en wees bereid om indien nodig aanpassingen aan het dieet aan te brengen. Houd de communicatie open met het kind en zijn/haar verzorgers om eventuele problemen of uitdagingen aan te pakken.

8. Familiebetrokkenheid en ondersteuning: Betrek de familie van het kind bij het voedingsplanningsproces en zorg voor voorlichting en ondersteuning om consistentie en naleving van het voedingsplan te garanderen. Moedig gezinsleden aan om gezond eetgedrag te modelleren en een positieve maaltijdgeving te creëren die plezier en sociale interactie bevordert.

Gepersonaliseerde voedingsplannen

Gepersonaliseerde voedingsplannen zijn essentieel voor mensen met autisme om tegemoet te komen aan hun unieke voedingsbehoeften, voorkeuren en gezondheidsproblemen. Hier zijn de belangrijkste componenten van gepersonaliseerde voedingsplannen voor mensen met autisme:

1. Uitgebreide beoordeling: Begin met het uitvoeren van een grondige beoordeling van de huidige voedingsinname van het individu, de voedingsstatus, medische geschiedenis, voedselvoorkeuren, sensorische gevoeligheden, maag-darmproblemen en andere relevante factoren. Overweeg, indien mogelijk, de input van zorgverleners, beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg en het individu zelf.

2. Identificeer doelen en doelstellingen: Werk samen met het individu en zijn verzorgers om specifieke doelen en doelstellingen voor het voedingsplan te identificeren. Deze kunnen het verbeteren van de voedingsinname omvatten, het aanpakken van sensorische gevoeligheden, het beheersen van gastro-intestinale symptomen, het ondersteunen van de cognitieve functie of het bereiken van doelstellingen voor gewichtsbeheersing.

3. Op maat gemaakte voedingsaanbevelingen: Op basis van de bevindingen van de beoordeling en de geïdentificeerde doelen ontwikkelt u op maat gemaakte voedingsaanbevelingen die voldoen aan de unieke behoeften en voorkeuren van het individu. Dit kan inhouden dat het dieet moet worden aangepast om tekorten aan voedingsstoffen aan te pakken, dat er rekening moet worden gehouden met voedselallergieën of -intoleranties,

dat nieuwe voedingsmiddelen geleidelijk moeten worden geïntroduceerd en dat er zintuiglijk vriendelijke maaltijdopties moeten worden opgenomen.

4. Geïndividualiseerde maaltijdplannen: CStel geïndividualiseerde maaltijdplannen op die een evenwichtig en gevarieerd dieet bieden, waarbij rekening wordt gehouden met de voedselvoorkeuren, culturele achtergrond en gezinsdynamiek van het individu. Houd rekening met factoren als textuur, kleur, temperatuur en presentatie om tegemoet te komen aan zintuiglijke gevoeligheden en het genot van de maaltijd te bevorderen.

5. Voedingssupplementen: Bepaal of voedingssupplementen nodig zijn om specifieke voedingstekorten aan te pakken of de algehele gezondheid en welzijn te ondersteunen. Werk samen met een zorgverlener om de juiste soorten en doseringen van supplementen aan te bevelen op basis van de voedingsbehoeften en medische geschiedenis van het individu.

6. Educatie en ondersteuning: Bied voorlichting en ondersteuning aan het individu en zijn verzorgers om het begrip en de naleving van het voedingsplan te bevorderen. Bied begeleiding bij maaltijdplanning, boodschappen doen, voedselbereiding en portiecontrole, evenals strategieën voor het beheersen van sensorische gevoeligheden en uitdagend eetgedrag.

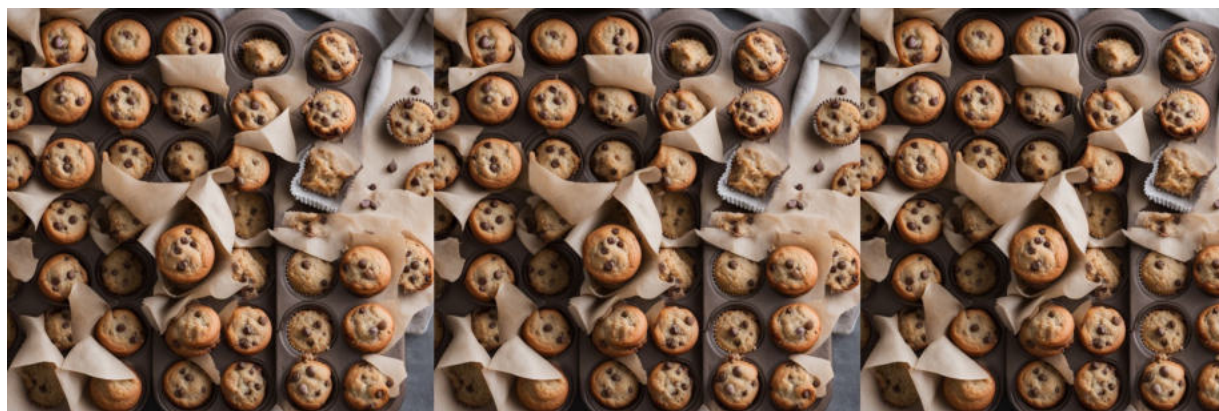
7. Regelmatige monitoring en follow-up: Plan regelmatig vervolgsafspraken om de voortgang van het individu te controleren, het voedingsplan indien nodig aan te passen en eventuele zorgen of uitdagingen aan te pakken die zich kunnen voordoen. Houd de communicatielijnen met zorgverleners en gezondheidszorgprofessionals open om de continuïteit van zorg en ondersteuning te garanderen.

8. Samenwerking met het gezondheidszorgteam: Werk waar nodig samen met een multidisciplinair team van professionals in de gezondheidszorg, waaronder kinderartsen, geregistreerde diëtisten, ergotherapeuten, logopedisten en gedragstherapeuten. Coördineer de zorg en deel informatie om uitgebreide ondersteuning te bieden voor de voedings- en ontwikkelingsbehoeften van het individu.

Ontbijt recepten

Glutenvrije ontbijtmuffins

Bananenbroodmuffins met chocoladestukjes



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Totale tijd: 30 minuten

Portiegrootte: Voor 12 muffins

Ingrediënten:

- 2 rijpe bananen, gepureerd
- 2 eieren
- 1/4 kopje honing of ahornsiroop
- 1/4 kopje kokosolie, gesmolten

- 1 theelepel vanille-extract
- 1 1/2 kopjes amandelmeel
- 1/4 kopje kokosmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1/2 theelepel zuiveringszout
- 1/4 theelepel zout
- 1/2 kopje chocoladestukjes (gebruik zuivelvrije chips voor een zuivelvrije optie)

Voedingsinformatie (per muffin): Calorieën: 197 kcal, Totaal vet: 14 g, Verzadigd vet: 6 g, Cholesterol: 31 mg, Natrium: 155 mg, Totaal koolhydraten: 18 g, Voedingsvezels: 3 g, Suikers: 11 g, Eiwit: 4 g

Routebeschrijving:

1. Verwarm uw oven voor op 175°C. Bekleed een muffinvorm met papieren bakvormen of vet in met kokosolie.
2. Pureer de rijpe bananen in een grote mengkom met een vork tot een gladde massa. Voeg de eieren, honing of ahornsiroop, gesmolten kokosolie en vanille-extract toe. Meng goed om te combineren.
3. Meng in een aparte kom het amandelmeel, kokosmeel, bakpoeder, zuiveringszout en zout.
4. Voeg geleidelijk de droge ingrediënten toe aan de natte ingrediënten, roer tot ze net gemengd zijn. Zorg ervoor dat u niet overmixt.
5. Spatel de chocoladestukjes er voorzichtig door tot ze gelijkmatig door het beslag zijn verdeeld.
6. Verdeel het beslag gelijkmatig over de voorbereide muffinvormpjes en vul ze elk voor ongeveer 3/4 vol.

7. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 18-22 minuten, of totdat de muffins goudbruin zijn en een tandenstoker die je in het midden steekt er schoon uitkomt.

8. Haal de muffins uit de oven en laat ze een paar minuten afkoelen in de muffinvorm voordat je ze op een rooster legt om volledig af te koelen.

9. Serveer de muffins warm of op kamertemperatuur. Bewaar eventuele restjes in een luchtdichte verpakking bij kamertemperatuur gedurende maximaal 3 dagen, of vries in voor langere opslag.

Bosbessen-amandelmeelmuffins



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Totale tijd: 30 minuten

Portiegrootte: Voor 12 muffins

Ingrediënten:

- 2 kopjes amandelmeel
- 1/4 kopje kokosmeel
- 1 theelepel bakpoeder

- 1/2 theelepel zuiveringszout
- 1/4 theelepel zout
- 3 eieren
- 1/4 kopje honing of ahornsiroop
- 1/4 kopje kokosolie, gesmolten
- 1/3 kopje amandelmelk (of melk naar keuze)
- 1 theelepel vanille-extract
- 1 kopje verse of bevroren bosbessen

Voedingsinformatie (per muffin): Calorieën: 189 kcal, Totaal vet: 14 g, Verzadigd vet: 6 g, Cholesterol: 47 mg, Natrium: 162 mg, Totaal koolhydraten: 13 g, Voedingsvezels: 3 g, Suikers: 7 g, Eiwit: 6 g

Routebeschrijving:

1. Verwarm uw oven voor op 175°C. Bekleed een muffinvorm met papieren bakvormen of vet in met kokosolie.
2. Meng in een grote mengkom het amandelmeel, kokosmeel, bakpoeder, zuiveringszout en zout.
3. Klop de eieren in een aparte kom. Voeg de honing of ahornsiroop, gesmolten kokosolie, amandelmelk en vanille-extract toe. Meng tot alles goed gemengd is.
4. Voeg geleidelijk de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en roer tot ze net gemengd zijn. Zorg ervoor dat u niet overmixt.
5. Spatel de bosbessen er voorzichtig door tot ze gelijkmatig door het beslag zijn verdeeld.
6. Verdeel het beslag gelijkmatig over de voorbereide muffinvormpjes en vul ze elk voor ongeveer 3/4 vol.

7. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 18-22 minuten, of totdat de muffins goudbruin zijn en een tandenstoker die je in het midden steekt er schoon uitkomt.

8. Haal de muffins uit de oven en laat ze een paar minuten afkoelen in de muffinvorm voordat je ze op een rooster legt om volledig af te koelen.

9. Serveer de muffins warm of op kamertemperatuur. Bewaar eventuele restjes in een luchtdichte verpakking bij kamertemperatuur gedurende maximaal 3 dagen, of vries in voor langere opslag.

Ontbijtmuffins met spinazie en feta



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Totale tijd: 30 minuten

Portiegrootte: Voor 12 muffins

Ingrediënten:

- 2 kopjes verse spinazie, gehakt
- 1/2 kop verkruimelde fetakaas
- 1/4 kop geraspte Parmezaanse kaas

- 1 kopje amandelmeel
- 1/4 kopje kokosmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1/2 theelepel zuiveringszout
- 1/4 theelepel zout
- 3 eieren
- 1/4 kop ongezoete amandelmelk (of een melk naar keuze)
- 1/4 kopje olijfolie
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- Zout en peper naar smaak

Voedingsinformatie (per muffin): Calorieën: 128 kcal, Totaal vet: 10 g, Verzadigd vet: 3 g, Cholesterol: 50 mg, Natrium: 207 mg, Totaal koolhydraten: 5 g, Voedingsvezels: 2 g, Suikers: 1 g, Eiwit: 5 g

Routebeschrijving:

1. Verwarm uw oven voor op 175°C. Vet een muffinvorm in met kokosolie of bekleed deze met papieren bakvormen.
2. Meng in een grote mengkom het amandelmeel, kokosmeel, bakpoeder, zuiveringszout, zout, gedroogde oregano en knoflookpoeder.
3. Klop in een aparte kom de eieren, amandelmelk en olijfolie tot alles goed gemengd is.
4. Giet de natte ingrediënten bij de droge ingrediënten en meng tot alles net gemengd is.
5. Voeg de gehakte spinazie, verkruimelde fetakaas en geraspte Parmezaanse kaas toe tot ze gelijkmatig door het beslag zijn verdeeld.

Breng op smaak met zout en peper.

6. Verdeel het beslag gelijkmatig over de voorbereide muffinvormpjes en vul ze elk voor ongeveer 3/4 vol.

7. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 18-20 minuten, of tot de muffins goudbruin zijn en een tandenstoker die je in het midden steekt er schoon uitkomt.

8. Haal de muffins uit de oven en laat ze een paar minuten afkoelen in de muffinvorm voordat je ze op een rooster legt om volledig af te koelen.

9. Serveer de muffins warm of op kamertemperatuur. Bewaar eventuele restjes in een luchtdichte verpakking in de koelkast gedurende maximaal 3 dagen.

Banaan Walnoot Haver Muffins



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Totale tijd: 30 minuten

Portiegrootte: Voor 12 muffins

Ingrediënten:

- 2 rijpe bananen, gepureerd

- 2 eieren
- 1/4 kopje honing of ahornsiroop
- 1/4 kopje kokosolie, gesmolten
- 1 theelepel vanille-extract
- 1 1/2 kopjes gerolde haver
- 1/2 kopje amandelmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1/2 theelepel zuiveringszout
- 1/4 theelepel zout
- 1/2 kopje gehakte walnoten

Voedingsinformatie (per muffin): Calorieën: 178 kcal, Totaal vet: 10 g, Verzadigd vet: 4 g, Cholesterol: 31 mg, Natrium: 126 mg, Totaal koolhydraten: 20 g, Voedingsvezels: 2 g, Suikers, Eiwit: 4 g

Routebeschrijving:

1. Verwarm uw oven voor op 175°C. Vet een muffinvorm in met kokosolie of bekleed deze met papieren bakvormen.
2. Meng in een grote mengkom de geprakte bananen, eieren, honing of ahornsiroop, gesmolten kokosolie en vanille-extract. Meng tot alles goed gemengd is.
3. Meng in een aparte kom de havermout, amandelmeel, bakpoeder, bakpoeder en zout.
4. Voeg geleidelijk de droge ingrediënten toe aan de natte ingrediënten, roer tot ze net gemengd zijn.
5. Spatel de gehakte walnoten erdoor tot ze gelijkmatig door het beslag zijn verdeeld.

6. Verdeel het beslag gelijkmatig over de voorbereide muffinvormpjes en vul ze elk voor ongeveer 3/4 vol.
7. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 18-20 minuten, of tot de muffins goudbruin zijn en een tandenstoker die je in het midden steekt er schoon uitkomt.
8. Haal de muffins uit de oven en laat ze een paar minuten afkoelen in de muffinvorm voordat je ze op een rooster legt om volledig af te koelen.
9. Serveer de muffins warm of op kamertemperatuur. Bewaar eventuele restjes in een luchtdichte verpakking bij kamertemperatuur gedurende maximaal 3 dagen, of vries in voor langere opslag.

Appel-kaneel-quinoa-muffins



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Totale tijd: 40 minuten

Portiegrootte: Voor 12 muffins

Ingrediënten:

- 1 kopje gekookte quinoa
- 1 kopje havermeel (je kunt het zelf maken door haver te mengen)

- 1 theelepel bakpoeder
- 1/2 theelepel zuiveringszout
- 1/4 theelepel zout
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 2 eieren
- 1/4 kopje honing of ahornsiroop
- 1/4 kop ongezoete appelmoes
- 1/4 kopje amandelmelk (of melk naar keuze)
- 1 theelepel vanille-extract
- 1 kop fijngehakte appel (ongeveer 1 middelgrote appel)
- Optioneel: 1/4 kop gehakte walnoten of pecannoten

Voedingsinformatie (per muffin, zonder noten): Calorieën: 97 kcal, Totaal vet: 1 g, Verzadigd vet: 0 g, Cholesterol: 31 mg, Natrium: 101 mg, Totaal koolhydraten: 20 g, Voedingsvezels: 2 g, Suikers: 8 g, Eiwit: 3 g

Routebeschrijving:

1. Verwarm uw oven voor op 175°C. Vet een muffinvorm in met kokosolie of bekleed deze met papieren bakvormen.
2. Meng in een grote mengkom de gekookte quinoa, havermeel, bakpoeder, zuiveringszout, zout en gemalen kaneel. Meng goed om te combineren.
3. Klop in een aparte kom de eieren, honing of ahornsiroop, appelmoes, amandelmelk en vanille-extract tot een gladde massa.
4. Giet de natte ingrediënten bij de droge ingrediënten en roer tot ze net gemengd zijn.
5. Spatel de gehakte appel en de gehakte noten (indien gebruikt) erdoor tot ze gelijkmatig door het beslag zijn verdeeld.

6. Verdeel het beslag gelijkmatig over de voorbereide muffinvormpjes en vul ze elk voor ongeveer 3/4 vol.

7. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten, of totdat de muffins goudbruin zijn en een tandenstoker die je in het midden steekt er schoon uitkomt.

8. Haal de muffins uit de oven en laat ze een paar minuten afkoelen in de muffinvorm voordat je ze op een rooster legt om volledig af te koelen.

9. Serveer de muffins warm of op kamertemperatuur. Bewaar eventuele restjes in een luchtdichte verpakking bij kamertemperatuur gedurende maximaal 3 dagen, of vries in voor langere opslag.

Courgette Wortelmuffins



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Totale tijd: 35 minuten

Portiegrootte: Voor 12 muffins

Ingrediënten:

- 1 kop geraspte courgette (ongeveer 1 middelgrote courgette)
- 1 kopje geraspte wortel (ongeveer 2 middelgrote wortels)

- 2 kopjes havermeel (je kunt het zelf maken door haver te mengen)
- 1 theelepel bakpoeder
- 1/2 theelepel zuiveringszout
- 1/4 theelepel zout
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 1/4 kopje kokosolie, gesmolten
- 1/4 kopje honing of ahornsiroop
- 2 eieren
- 1/4 kopje ongezoete appelmoes
- 1 theelepel vanille-extract
- Optioneel: 1/2 kop gehakte walnoten of rozijnen

Voedingsinformatie (per muffin, zonder noten of rozijnen): Calorieën: 125 kcal, Totaal vet: 6 g, Verzadigd vet: 3 g, Cholesterol: 31 mg, Natrium: 125 mg, Totaal koolhydraten: 16 g, Voedingsvezels: 2 g, Suikers: 5 g, Eiwit: 3 g

Routebeschrijving:

1. Verwarm uw oven voor op 175°C. Vet een muffinvorm in met kokosolie of bekleed deze met papieren bakvormen.
2. Meng in een grote mengkom de geraspte courgette, geraspte wortel, havermeel, bakpoeder, bakpoeder, zout en gemalen kaneel. Meng goed om te combineren.
3. Klop in een aparte kom de gesmolten kokosolie, honing of ahornsiroop, eieren, appelmoes en vanille-extract tot een gladde massa.
4. Giet de natte ingrediënten bij de droge ingrediënten en roer tot ze net gemengd zijn.

5. Spatel de gehakte walnoten of rozijnen (indien gebruikt) erdoor tot ze gelijkmatig door het beslag zijn verdeeld.
6. Verdeel het beslag gelijkmatig over de voorbereide muffinvormpjes en vul ze elk voor ongeveer 3/4 vol.
7. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 18-20 minuten, of tot de muffins goudbruin zijn en een tandenstoker die je in het midden steekt er schoon uitkomt.
8. Haal de muffins uit de oven en laat ze een paar minuten afkoelen in de muffinvorm voordat je ze op een rooster legt om volledig af te koelen.
9. Serveer de muffins warm of op kamertemperatuur. Bewaar eventuele restjes in een luchtdichte verpakking bij kamertemperatuur gedurende maximaal 3 dagen, of vries in voor langere opslag.

Voedingsrijke smoothie bowls

Superfoodkom met bosbessenspinazie



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Totale tijd: 5 minuten

Portiegrootte: Voor 1 kom

Ingrediënten:

- 1 rijpe banaan, bevroren
- 1/2 kopje bosbessen, bevroren
- 1 kopje verse spinazieblaadjes
- 1/4 avocado
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eetlepel amandelboter
- 1/2 kopje ongezoete amandelmelk (of melk naar keuze)
- Toppings: gesneden banaan, bosbessen, granola, geraspte kokosnoot, pompoenpitten, gojibessen

Instructies:

1. Meng in een blender de bevroren banaan, bosbessen, spinazie, avocado, chiazaad, amandelboter en amandelmelk.
2. Blend op de hoogste stand tot het glad en romig is. Voeg indien nodig meer amandelmelk toe om de gewenste consistentie te bereiken.
3. Giet de smoothie in een kom.
4. Werk af met gesneden banaan, bosbessen, muesli, geraspte kokosnoot, pompoenpitten, gojibessen of andere toppings naar keuze.
5. Serveer onmiddellijk en geniet met een lepel!

Voedingsinformatie (per portie, zonder toppings): Calorieën: 290 kcal, Totaal vet: 12 g, Verzadigd vet: 1 g, Cholesterol: 0 mg, Natrium: 120 mg, Totaal koolhydraten: 43 g, Voedingsvezels: 10 g, Suikers: 16 g, Eiwit: 7 g

Peachy Keen Smoothiekom



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Totale tijd: 5 minuten

Portiegrootte: Voor 1 kom

Ingrediënten:

- 1 rijpe perzik, in plakjes gesneden en bevroren
- 1/2 kop bevroren mangostukjes
- 1/2 kop gewone Griekse yoghurt (of zuivelvrije yoghurt voor een veganistische optie)
- 1/4 kopje amandelmelk (of melk naar keuze)
- 1 eetlepel honing of ahornsirop (optioneel, afhankelijk van de zoetheidsvoorkeur)
- Toppings: gesneden perzik, granola, gesneden amandelen, geraspte kokosnoot, chiazaad, hennepzaad

Instructies:

1. Meng in een blender de bevroren perzikplakken, bevroren mangostukjes, Griekse yoghurt, amandelmelk en honing of ahornsirop (indien gebruikt).

2. Blend op de hoogste stand tot het glad en romig is. Voeg indien nodig meer amandelmelk toe om de gewenste consistentie te bereiken.
3. Giet de smoothie in een kom.
4. Werk af met gesneden perzik, muesli, gesneden amandelen, geraspte kokosnoot, chiazaad, hennepzaad of een andere topping naar keuze.
5. Serveer onmiddellijk en geniet met een lepel!

Voedingsinformatie (per portie, zonder toppings): Calorieën: 250 kcal, Totaal vet: 3 g, Verzadigd vet: 0 g, Cholesterol: 0 mg, Natrium: 40 mg, Totaal koolhydraten: 49 g, Voedingsvezels: 6, Suikers: 39 g, Eiwit: 10 g

Chocolade Banaan Proteïne Smoothie Bowl



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Totale tijd: 5 minuten

Portiegrootte: Voor 1 kom

Ingrediënten:

- 1 rijpe banaan, bevroren
- 1 eetlepel ongezoet cacaopoeder

- 1/2 kop gewone Griekse yoghurt (of zuivelvrije yoghurt voor een veganistische optie)
- 1 schep chocolade-eiwitpoeder
- 1/4 kopje amandelmelk (of melk naar keuze)
- 1 eetlepel amandelboter (of een andere notenboter naar keuze)
- Toppings: gesneden banaan, granola, cacaonibs, gesneden amandelen, geraspte kokosnoot, chiazaad

Instructies:

1. Meng in een blender de bevroren banaan, cacaopoeder, Griekse yoghurt, chocolade proteïne poeder, amandelmelk en amandelboter.
2. Blend op de hoogste stand tot het glad en romig is. Voeg indien nodig meer amandelmelk toe om de gewenste consistentie te bereiken.
3. Giet de smoothie in een kom.
4. Werk af met gesneden banaan, muesli, cacaonibs, gesneden amandelen, geraspte kokosnoot, chiazaad of een andere topping naar keuze.
5. Serveer onmiddellijk en geniet met een lepel!

Voedingsinformatie (per portie, zonder toppings): Calorieën: 330 kcal, Totaal vet: 9 g, Verzadigd vet: 1 g, Cholesterol: 0 mg, Natrium: 130 mg, Totaal koolhydraten: 37 g, Voedingsvezels: 6 g, Suikers: 18 g, Eiwit: 27 g

Berry Blast Smoothiebowl



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Totale tijd: 5 minuten

Portiegrootte: Voor 1 kom

Ingrediënten:

- 1/2 kopje bevroren gemengde bessen (zoals aardbeien, bosbessen, frambozen)
- 1/2 bevroren banaan
- 1/2 kop gewone Griekse yoghurt (of zuivelvrije yoghurt voor een veganistische optie)
- 1/4 kopje amandelmelk (of melk naar keuze)
- 1 eetlepel honing of ahornsiroop (optioneel, afhankelijk van de zoetheidsvoorkeur)
- Toppings: verse bessen (zoals aardbeien, bosbessen, frambozen), granola, geraspte kokosnoot, chiazaad, gesneden amandelen

Instructies:

1. Meng in een blender de bevroren gemengde bessen, bevroren banaan, Griekse yoghurt, amandelmelk en honing of ahornsiroop (indien gebruikt).

2. Blend op de hoogste stand tot het glad en romig is. Voeg indien nodig meer amandelmelk toe om de gewenste consistentie te bereiken.
3. Giet de smoothie in een kom.
4. Werk af met verse bessen, muesli, geraspte kokosnoot, chiazaad, gesneden amandelen of een andere topping naar keuze.
5. Serveer onmiddellijk en geniet met een lepel!

Voedingsinformatie (per portie, zonder toppings): Calorieën: 200 kcal, Totaal vet: 3 g, Verzadigd vet: 0 g, Cholesterol: 0 mg, Natrium: 50 mg, Totaal koolhydraten: 35 g, Voedingsvezels: 5 g, Suikers: 20 g, Eiwit: 12 g

Groene Godin Smoothie Bowl



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Totale tijd: 5 minuten

Portiegrootte: Voor 1 kom

Ingrediënten:

- 1 rijpe banaan, bevroren
- 1/2 kopje bevroren ananasstukjes
- 1/2 kopje verse spinazieblaadjes

- 1/4 avocado
- 1/4 kop gewone Griekse yoghurt (of zuivelvrije yoghurt voor een veganistische optie)
- 1/4 kopje kokoswater (of een vloeistof naar keuze)
- Sap van 1/2 limoen
- Optioneel: 1 eetlepel honing of ahornsiroop (voor extra zoetheid)
- Toppings: gesneden kiwi, gesneden banaan, granola, geraspte kokosnoot, chiazaad, hennepzaad

Instructies:

1. Meng in een blender de bevroren banaan, bevroren stukjes ananas, verse spinazieblaadjes, avocado, Griekse yoghurt, kokoswater, limoensap en honing of ahornsiroop (indien gebruikt).
2. Meng op de hoogste stand tot een gladde en romige massa. Voeg indien nodig meer kokoswater toe om de gewenste consistentie te bereiken.
3. Giet de smoothie in een kom.
4. Werk af met gesneden kiwi, gesneden banaan, muesli, geraspte kokosnoot, chiazaad, hennepzaad of een andere topping naar keuze.
5. Serveer onmiddellijk en geniet met een lepel!

Voedingsinformatie (per portie, zonder toppings): Calorieën: 290 kcal, Totaal vet: 9 g, Verzadigd vet: 2 g, Cholesterol: 0 mg, Natrium: 90 mg, Totaal koolhydraten: 49 g, Voedingsvezels: 8 g, Suikers: 28 g, Eiwit: 9 g

Tropics Paradise Smoothiekom



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Totale tijd: 5 minuten

Portiegrootte: Voor 1 kom

Ingrediënten:

- 1/2 kopje bevroren ananasstukjes
- 1/2 kopje bevroren mangostukjes
- 1/2 rijpe banaan
- 1/4 kop gewone Griekse yoghurt (of zuivelvrije yoghurt voor een veganistische optie)
- 1/4 kopje kokoswater (of een vloeistof naar keuze)
- Sap van 1/2 limoen
- 1 eetlepel geraspte kokosnoot
- Optioneel: 1 eetlepel honing of ahornsiroop (voor extra zoetheid)
- Toppings: gesneden kiwi, gesneden banaan, gesneden aardbeien, granola, chiazaad, hennepzaad

Instructies:

1. Meng in een blender de bevroren stukjes ananas, stukjes bevroren mango, rijpe banaan, Griekse yoghurt, kokoswater, limoensap, geraspte kokosnoot en honing of ahornsiroop (indien gebruikt).
2. Meng op de hoogste stand tot een gladde en romige massa. Voeg indien nodig meer kokoswater toe om de gewenste consistentie te bereiken.
3. Giet de smoothie in een kom.
4. Werk af met gesneden kiwi, gesneden banaan, gesneden aardbeien, muesli, chiazaad, hennepzaad of een andere topping naar keuze.
5. Serveer onmiddellijk en geniet met een lepel!

Voedingsinformatie (per portie, zonder toppings): Calorieën: 280 kcal, Totaal vet: 3 g, Verzadigd vet: 1 g, Cholesterol: 0 mg, Natrium: 35 mg, Totaal koolhydraten: 60, Voedingsvezels: 7 g, Suikers: 44 g, Eiwit: 9 g

Lunchrecepten

Met Spinazie En Kaas Gevulde Kipfilet



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Totale tijd: 40 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 4 kipfilets zonder bot en zonder vel
- 1 kopje verse spinazieblaadjes
- 1/2 kop geraspte mozzarellakaas
- 1/4 kop geraspte Parmezaanse kaas
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie

- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- Zout en peper naar smaak
- Tandenstokers of keukentouw

Instructies:

1. Verwarm uw oven voor op 190°C.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte knoflook toe en kook 1-2 minuten tot het geurig is.
3. Voeg de verse spinazieblaadjes toe aan de koekenpan en kook tot ze geslonken zijn, ongeveer 2-3 minuten. Haal van het vuur en laat iets afkoelen.
4. Meng in een mengkom de verwelkte spinazie, geraspte mozzarella, geraspte Parmezaanse kaas, Italiaanse kruiden, zout en peper. Meng goed om te combineren.
5. Maak met een scherp mes voorzichtig een horizontale gleuf in het dikste deel van elke kipfilet, zodat er een zak ontstaat. Zorg ervoor dat je niet helemaal doorsnijdt.
6. Vul elke kipfilet met het spinazie-kaasmengsel en verdeel het gelijkmatig over de borsten. Zet de openingen vast met tandenstokers of bind ze vast met keukentouw om de vulling op zijn plaats te houden.
7. Breng de gevulde kipfilets indien gewenst op smaak met extra zout, peper en Italiaanse kruiden.
8. Leg de gevulde kipfilets in een ovenschaal besproeid met kookspray.
9. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten, of totdat de kip gaar is en niet meer roze in het midden, en de kaas gesmolten en bubbelend is.
10. Verwijder de tandenstokers of het touw voordat u het serveert.

11. Serveer de met spinazie en kaas gevulde kipfilets warm, eventueel gegarneerd met verse kruiden.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 290 kcal, totaal vet: ongeveer 14 g, verzadigd vet: ongeveer 5 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 115 mg, natrium: ongeveer 330 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 2 g, voedingsvezels: ongeveer 1 g, suikers: 0 g, eiwit : Ongeveer 38 g

Groenten- en Linzencurry



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 30 minuten

Totale tijd: 45 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 1 kop gedroogde rode linzen, afgespoeld en uitgelekt
- 2 kopjes groentebouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui, in blokjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt

- 1 eetlepel geraspte gember
- 2 wortels, in blokjes gesneden
- 2 aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
- 1 paprika, in blokjes gesneden
- 1 courgette, in blokjes gesneden
- 1 kop gehakte tomaten (vers of uit blik)
- 2 eetlepels kerriepoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen koriander
- 1/2 theelepel kurkumapoeder
- Zout en peper naar smaak
- 1/4 kop gehakte verse koriander (optioneel, voor garnering)
- Gekookte rijst of naanbrood, om erbij te serveren

Instructies:

1. Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de in blokjes gesneden ui toe en kook tot hij zacht is, ongeveer 5 minuten.
2. Voeg de gehakte knoflook en geraspte gember toe aan de pan en kook nog 1-2 minuten tot het geurig is.
3. Roer de in blokjes gesneden wortelen, aardappelen, paprika en courgette erdoor en kook 5 minuten, af en toe roerend.
4. Voeg de gehakte tomaten, kerriepoeder, gemalen komijn, gemalen koriander, kurkumapoeder, zout en peper toe aan de pot. Roer om te combineren.

5. Voeg de afgespoelde en uitgelekte rode linzen toe aan de pan, samen met de groentebouillon. Breng het mengsel aan de kook, zet het vuur laag en laat afgedekt 20-25 minuten sudderen, of tot de linzen en groenten gaar zijn, af en toe roeren.

6. Zodra de linzen en groenten gaar zijn, proef en breng indien nodig op smaak.

7. Serveer de groente- en linzencurry warm, eventueel gegarneerd met gehakte verse koriander. Serveer met gekookte rijst of naanbrood ernaast.

Voedingsinformatie (per portie, zonder rijst of naan): Calorieën: ongeveer 250 kcal, totaal vet: ongeveer 4 g, verzadigd vet: ongeveer 1 g, transvet: 0 g, cholesterol: 0 mg, natrium: ongeveer 700 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 45 g, voedingsvezels: ongeveer 12 g, suikers: ongeveer 8 g, eiwit : Ongeveer 12 g

Zalm en Quinoa gevulde paprika



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 35 minuten

Totale tijd: 50 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 4 grote paprika's (elke kleur), gehalveerd en zaadlijsten verwijderd
- 1 kopje quinoa, afgespoeld en uitgelekt
- 2 kopjes groente- of kippenbouillon
- 2 blikjes zalm (elk 6 ons), uitgelekt en in vlokken
- 1 kopje in blokjes gesneden tomaten (vers of uit blik)
- 1/2 kopje in blokjes gesneden ui
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak
- 1/2 kop geraspte mozzarellakaas (optioneel)
- Verse peterselie of koriander, gehakt, voor garnering

Instructies:

1. Verwarm uw oven voor op 190°C. Vet een ovenschaal in die groot genoeg is voor de paprikahelften.
2. Breng de groente- of kippenbouillon in een middelgrote pan aan de kook. Voeg de quinoa toe, zet het vuur laag, dek af en laat 15-20 minuten sudderen, of tot de quinoa gaar is en de vloeistof is opgenomen.
3. Terwijl de quinoa kookt, verwarm je een eetlepel olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de in blokjes gesneden ui toe en kook tot hij zacht is, ongeveer 3-4 minuten. Voeg de gehakte knoflook toe en kook nog 1-2 minuten tot het geurig is.
4. Voeg de zalmvlokken, de tomatenblokjes, de gedroogde oregano, de gedroogde basilicum, de paprika, het zout en de peper toe aan de

koekenpan. Kook gedurende 3-4 minuten, af en toe roerend, tot het gaar is.

5. Meng in een grote mengkom de gekookte quinoa met het zalmmengsel. Roer tot alles goed gemengd is.

6. Schik de gehalveerde paprika's in de voorbereide ovenschaal en snij ze met de kant naar boven. Schep het mengsel van zalm en quinoa in elke paprikahelft en druk zachtjes aan om de vulling in te pakken.

7. Strooi indien gewenst geraspte mozzarella over de gevulde paprika's.

8. Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en bak 25-30 minuten in de voorverwarmde oven, of tot de paprika gaar is.

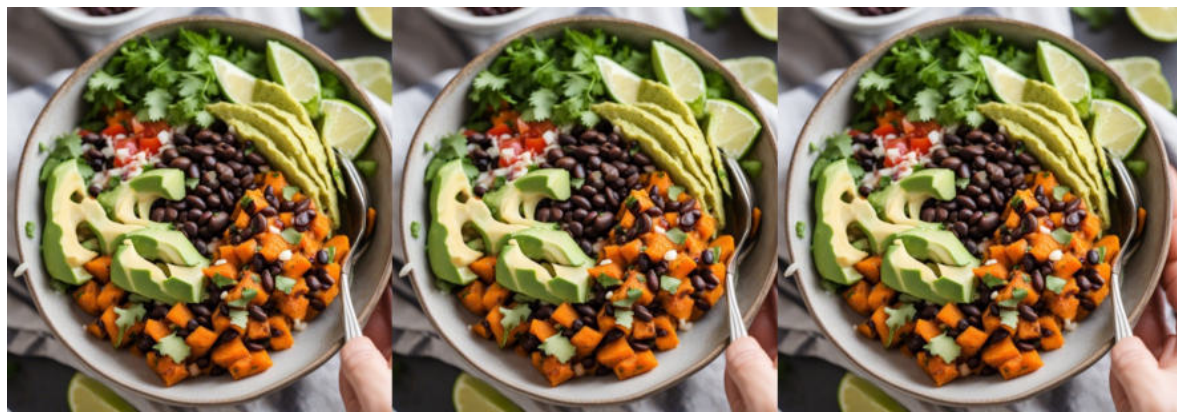
9. Verwijder de folie en bak nog eens 5 minuten, of tot de kaas gesmolten en bubbelend is (indien gebruikt).

10. Haal de gevulde paprika's uit de oven en laat ze iets afkoelen voordat je ze serveert.

11. Garneer met gehakte verse peterselie of koriander voordat je het serveert.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 380 kcal, totaal vet: ongeveer 14 g, verzadigd vet: ongeveer 4 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 70 mg, natrium: ongeveer 530 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 35 g, voedingsvezels: ongeveer 6 g, suikers: ongeveer 7 g, Eiwit: Ongeveer 30 g

Burritokom met zoete aardappel en zwarte bonen



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Totale tijd: 40 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

Voor de zoete aardappelen:

- 2 grote zoete aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel chilipoeder
- 1/2 theelepel komijn
- Zout en peper naar smaak

Voor de zwarte bonen:

- 1 blikje zwarte bonen (15 ounces), uitgelekt en afgespoeld

- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 ui, in blokjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak

Voor de burritokom:

- Gekookte bruine rijst of quinoa
- Gesneden avocado
- Salsa of pico de gallo
- Verse koriander, gehakt
- Limoenpartjes om te serveren

Instructies:

1. Verwarm uw oven voor op 200 °C.
2. Meng de in blokjes gesneden zoete aardappelen in een grote kom met olijfolie, chilipoeder, komijn, zout en peper tot ze gelijkmatig bedekt zijn.
3. Verdeel de gekruide zoete aardappelen in een enkele laag op een bakplaat bekleed met bakpapier. Rooster in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten, of tot ze gaar en licht gekarameliseerd zijn, roer halverwege.
4. Terwijl de zoete aardappelen roosteren, maak je de zwarte bonen klaar. Verhit olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de in blokjes gesneden ui toe en kook tot ze zacht zijn, ongeveer 3-4 minuten. Voeg gehakte knoflook toe en kook nog 1-2 minuten tot het geurig is.
5. Voeg de uitgelekte en afgespoelde zwarte bonen toe aan de koekenpan, samen met gemalen komijn, paprikapoeder, zout en peper. Kook gedurende

5-7 minuten, af en toe roerend, tot het geheel is opgewarmd en goed is gecombineerd met de kruiden.

6. Zet de burrito-kommen in elkaar door gekookte bruine rijst of quinoa over serveerschalen te verdelen. Werk af met geroosterde zoete aardappelen, gekruide zwarte bonen, gesneden avocado, salsa of pico de gallo en gehakte verse koriander.

7. Serveer de burrito-kommen met partjes limoen aan de zijkant, zodat je ze eroverheen kunt knijpen.

Voedingsinformatie (per portie, exclusief optionele toppings): Calorieën: ongeveer 350 kcal, totaal vet: ongeveer 1, verzadigd vet: ongeveer 2 g, transvet: 0 g, cholesterol: 0 mg, natrium: ongeveer 320 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 50 g, voedingsvezels: ongeveer 12 g, suikers: ongeveer 10 g, eiwit : Ongeveer 10 g

Quinoasalade met kikkererwten en groenten



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Totale tijd: 30 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

Voor de salade:

- 1 kopje quinoa, afgespoeld en uitgelekt
- 2 kopjes water of groentebouillon
- 1 blik kikkererwten (15 ons), uitgelekt en afgespoeld
- 1 komkommer, in blokjes gesneden
- 1 paprika, in blokjes gesneden (elke kleur)
- 1 kop kerstomaatjes, gehalveerd
- 1/4 kop rode ui, fijngehakt
- 1/4 kop verse peterselie, gehakt

Voor de dressing:

- 1/4 kopje extra vergine olijfolie
- 2 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 1 theelepel Dijon-mosterd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1/2 theelepel gedroogde oregano
- Zout en peper naar smaak

Instructies:

1. Breng het water of de groentebouillon in een middelgrote pan aan de kook. Voeg de gewassen quinoa toe, zet het vuur laag, dek af en laat 15 minuten sudderen, of tot de quinoa gaar is en de vloeistof is opgenomen. Haal van het vuur en laat het iets afkoelen.

2. Meng in een grote mengkom de gekookte quinoa, de uitgelekte en afgespoelde kikkererwten, de in blokjes gesneden komkommer, de in blokjes gesneden paprika, de gehalveerde kerstomaatjes, de fijngehakte rode ui en de gehakte verse peterselie.

3. Meng in een kleine kom of pot de extra vergine olijfolie, citroensap, rode wijnazijn, Dijon-mosterd, gehakte knoflook, gedroogde oregano, zout en peper om de dressing te maken.

4. Giet de dressing over de ingrediënten voor de quinoasalade in de mengkom. Meng tot alles goed bedekt is met de dressing.

5. Proef en breng indien nodig op smaak.

6. Serveer de quinoasalade onmiddellijk, of zet hem minimaal 30 minuten in de koelkast, zodat de smaken kunnen vermengen voordat je hem serveert.

7. Garneer indien gewenst met extra gehakte verse peterselie voor het serveren.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 350 kcal, totaal vet: ongeveer 17 g, verzadigd vet: ongeveer 2 g, transvet: 0 g, cholesterol: 0 mg, natrium: ongeveer 380 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 43 g, voedingsvezels: ongeveer 9 g, suikers: ongeveer 5 g, eiwit : Ongeveer 10 g

Veggie-verpakte kalkoenwrap



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Totale tijd: 10 minuten

Porties: 1

Ingrediënten:

- 1 grote volkoren- of spinazietortillawrap
- 3 plakjes deli kalkoenfilet
- 2 eetlepels hummus
- 1/4 kop geraspte wortelen
- 1/4 kop dun gesneden komkommer
- 1/4 kop dun gesneden paprika (elke kleur)
- 1/4 kopje babyspinazieblaadjes
- 2 plakjes tomaat
- 1 eetlepel gehakte verse peterselie of koriander (optioneel)
- Zout en peper naar smaak

Instructies:

1. Leg de tortillawrap plat op een schoon oppervlak.
2. Verdeel de hummus gelijkmatig over het oppervlak van de tortillawrap en laat een rand van ongeveer 2,5 cm rond de randen vrij.
3. Leg de plakjes deli kalkoenborst op de hummus.
4. Verdeel de geraspte wortels, de gesneden komkommer, de gesneden paprika, de babyspinazieblaadjes en de plakjes tomaat in een gelijkmatige laag over de kalkoen.
5. Bestrooi met gehakte verse peterselie of koriander, indien gebruikt.
6. Breng op smaak met zout en peper.

7. Rol de tortillawrap vanaf het ene uiteinde strak op en vouw de zijanten naar binnen om de vulling veilig te houden.

8. Snijd de wrap eenmaal opgerold diagonaal doormidden of indien gewenst in kleinere molentjes.

9. Serveer onmiddellijk, of wikkel het stevig in folie of plasticfolie voor een draagbare lunchoptie.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 300 kcal, totaal vet: ongeveer 10 g, verzadigd vet: ongeveer 2 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 30 mg, natrium: ongeveer 700 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 35 g, voedingsvezels: ongeveer 6 g, suikers: ongeveer 6 g, Eiwit: Ongeveer 20 g

Roerbak kip en broccoli



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Totale tijd: 30 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 450 g kipfilets zonder bot, zonder vel, in dunne plakjes gesneden

- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel rijstazijn
- 1 eetlepel hoisinsaus
- 1 theelepel sesamolie
- 1 theelepel maizena
- 2 eetlepels plantaardige olie, verdeeld
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel geraspte gember
- 2 kopjes broccoliroosjes
- 1 rode paprika, in dunne plakjes gesneden
- 1 wortel, julienne gesneden
- 1/2 kop gesneden champignons (optioneel)
- Gekookte rijst of noedels, om te serveren
- Sesamzaad en gesneden groene uien, voor garnering (optioneel)

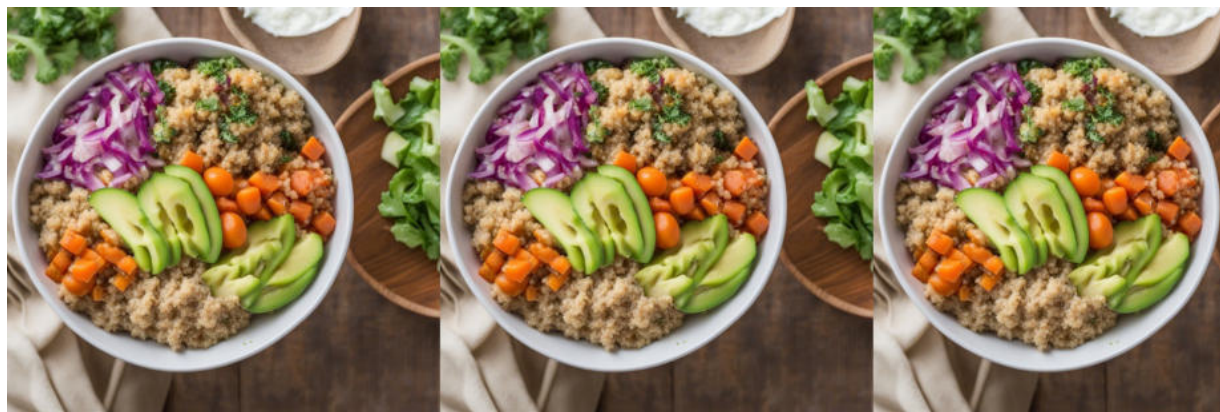
Instructies:

1. Meng in een kom sojasaus, rijstazijn, hoisinsaus, sesamolie en maizena om de saus te maken. Opzij zetten.
2. Verhit 1 eetlepel plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur.
3. Voeg de gesneden kip toe aan de koekenpan en kook tot hij bruin en gaar is, ongeveer 5-6 minuten. Haal de kip uit de koekenpan en zet opzij.
4. Voeg in dezelfde koekenpan de resterende eetlepel plantaardige olie toe. Voeg gehakte knoflook en geraspte gember toe en kook gedurende 1 minuut tot het geurig is.

5. Voeg broccoliroosjes, rode paprika, wortel en gesneden champignons (indien gebruikt) toe aan de koekenpan. Roerbak 3-4 minuten tot de groenten gaar en knapperig zijn.
6. Doe de gekookte kip terug in de koekenpan, samen met de bereide saus. Roer goed zodat alles gelijkmatig met de saus bedekt is.
7. Laat nog 2-3 minuten koken, onder voortdurend roeren, tot de saus iets is ingedikt en alles goed is opgewarmd.
8. Haal van het vuur en serveer de kip en broccoli roerbak onmiddellijk over gekookte rijst of noedels.
9. Garneer indien gewenst met sesamzaadjes en gesneden groene uien.

Voedingsinformatie (per portie, zonder rijst of noedels): Calorieën: ongeveer 250 kcal, totaal vet: ongeveer 12 g, verzadigd vet: ongeveer 2 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 60 mg, natrium: ongeveer 600 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 10 g, voedingsvezels: ongeveer 3 g, suikers: ongeveer 4 g, Eiwit: Ongeveer 25 g

Kalkoen en Veggie Quinoa Bowl



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Totale tijd: 35 minuten

Porties: 4**Ingrediënten:**

- 1 kopje quinoa, afgespoeld en uitgelekt
- 2 kopjes water of groentebouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- 450 g magere kalkoengehakt
- 1 ui, in blokjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 paprika, in blokjes gesneden (elke kleur)
- 1 courgette, in blokjes gesneden
- 1 kop kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- Zout en peper naar smaak
- Sap van 1/2 citroen
- Verse peterselie of koriander, gehakt, voor garnering

Instructies:

1. Breng het water of de groentebouillon in een middelgrote pan aan de kook. Voeg de gewassen quinoa toe, zet het vuur laag, dek af en laat 15-20 minuten sudderen, of tot de quinoa gaar is en de vloeistof is opgenomen. Haal van het vuur en laat het iets afkoelen.
2. Terwijl de quinoa kookt, verwarm de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de in blokjes gesneden ui toe en kook tot hij zacht

is, ongeveer 3-4 minuten. Voeg gehakte knoflook toe en kook nog 1-2 minuten tot het geurig is.

3. Voeg gemalen kalkoen toe aan de koekenpan, breek het uit elkaar met een lepel en kook tot het bruin en gaar is, ongeveer 5-6 minuten.

4. Roer de in blokjes gesneden paprika, de in blokjes gesneden courgette, gehalveerde kerstomaatjes, gedroogde oregano en gedroogde basilicum erdoor. Kook 3-4 minuten, af en toe roerend, tot de groenten gaar zijn.

5. Breng op smaak met zout, peper en citroensap.

6. Zodra de quinoa gaar is, maak je hem los met een vork en verdeel je hem over serveerschalen.

7. Bestrijk de gekookte quinoa met het kalkoen- en groentemengsel.

8. Garneer voor het serveren met gehakte verse peterselie of koriander.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 320 kcal, totaal vet: ongeveer 12 g, verzadigd vet: ongeveer 2 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 60 mg, natrium: ongeveer 150 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 30 g, voedingsvezels: ongeveer 5 g, suikers: ongeveer 5 g, Eiwit: Ongeveer 25 g

Gezonde diners

Gebakken Citroen Knoflook Kip



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 30 minuten

Totale tijd: 40 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 4 kipfilets zonder bot en zonder vel
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- Schil van 1 citroen
- Sap van 1 citroen
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1 theelepel gedroogde rozemarijn

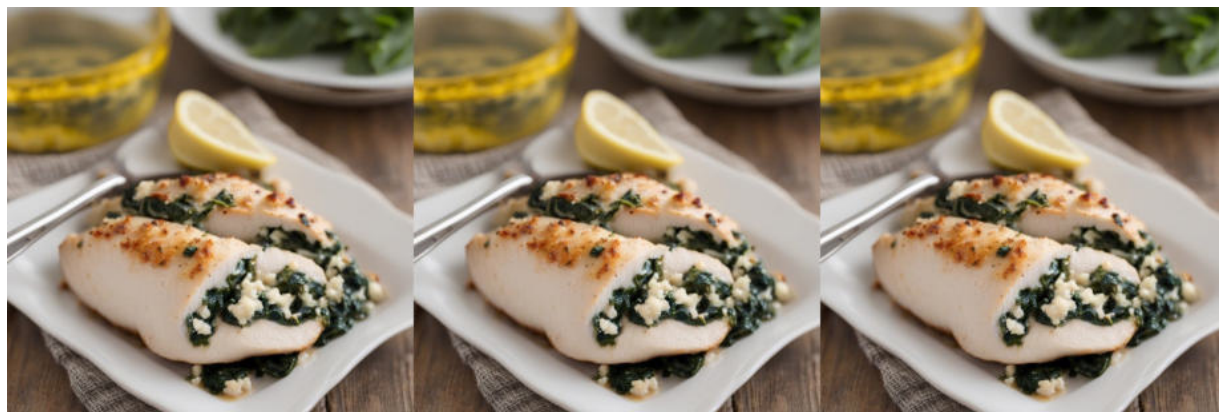
- Zout en peper naar smaak
- Citroenschijfjes ter garnering (optioneel)
- Verse peterselie, gehakt, voor garnering (optioneel)

Instructies:

1. Verwarm uw oven voor op 200 °C. Vet een ovenschaal in die groot genoeg is voor de kipfilets.
2. Meng in een kleine kom olijfolie, gehakte knoflook, citroenschil, citroensap, gedroogde oregano, gedroogde tijm, gedroogde rozemarijn, zout en peper om de marinade te maken.
3. Leg de kipfilets in de voorbereide ovenschaal.
4. Giet de marinade over de kipfilets en draai ze zodat ze gelijkmatig bedekt zijn.
5. Leg indien gewenst schijfjes citroen op de kipfilets.
6. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 25-30 minuten, of totdat de kip gaar is en niet meer roze in het midden, en de sappen helder zijn.
7. Indien gewenst, grill de kip aan het eind nog 2-3 minuten om de bovenkant bruin te maken.
8. Haal de kip uit de oven en laat een paar minuten rusten voordat je hem serveert.
9. Garneer indien gewenst met gehakte verse peterselie voor het serveren.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 250 kcal, totaal vet: ongeveer 10 g, verzadigd vet: ongeveer 2 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 80 mg, natrium: ongeveer 300 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 2 g, voedingsvezels: ongeveer 0 g, suikers: ongeveer 0 g, Eiwit: Ongeveer 35 g

Gevulde kippenborst met spinazie en feta



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Totale tijd: 40 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 4 kipfilets zonder bot en zonder vel
- 2 kopjes verse spinazieblaadjes, gehakt
- 1/2 kop verkruimelde fetakaas
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel gedroogde oregano
- Zout en peper naar smaak
- Tandienstokers of keukentouw

Instructies:

1. Verwarm uw oven voor op 190°C.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte knoflook toe en kook 1-2 minuten tot het geurig is.
3. Voeg de gehakte spinazieblaadjes toe aan de koekenpan en kook tot ze geslonken zijn, ongeveer 2-3 minuten. Haal van het vuur en laat iets afkoelen.
4. Meng in een mengkom de verwelkte spinazie, verkruimelde fetakaas, gedroogde oregano, zout en peper. Meng goed om te combineren.
5. Maak met een scherp mes voorzichtig een horizontale gleuf in het dikste deel van elke kipfilet, zodat er een zak ontstaat. Zorg ervoor dat je niet helemaal doorsnijdt.
6. Vul elke kipfilet met het mengsel van spinazie en feta en verdeel het gelijkmatig over de borsten. Zet de openingen vast met tandenstokers of bind ze vast met keukentouw om de vulling op zijn plaats te houden.
7. Breng de gevulde kipfilets indien gewenst op smaak met extra zout, peper en gedroogde oregano.
8. Leg de gevulde kipfilets in een ovenschaal besproeid met kookspray.
9. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 20-25 minuten, of totdat de kip gaar is en niet meer roze in het midden.
10. Verwijder de tandenstokers of het touw voordat u het serveert.
11. Serveer de met spinazie en feta gevulde kipfilets warm, eventueel gegarneerd met verse kruiden.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 250 kcal, totaal vet: ongeveer 12 g, verzadigd vet: ongeveer 4 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 100 mg, natrium: ongeveer 400 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 2 g, voedingsvezels: ongeveer 1 g, suikers: ongeveer 0 g, Eiwit: Ongeveer 35 g

Gebakken rijst met groenten



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Totale tijd: 25 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 3 kopjes gekookte rijst (bij voorkeur een dag oud en gekoeld)
- 2 eetlepels plantaardige olie, verdeeld
- 2 eieren, lichtgeklopt
- 1 kopje gemengde groenten (zoals erwten, wortels, maïs en paprika)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 groene uien, in dunne plakjes gesneden
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel oestersaus (optioneel)
- Zout en peper naar smaak
- Sesamzaad en gesneden groene uien voor garnering (optioneel)

Instructies:

1. Verhit 1 eetlepel plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de losgeklopte eieren toe en roer tot ze gaar zijn. Haal de roereieren uit de pan en zet opzij.
2. Verhit in dezelfde koekenpan de resterende eetlepel plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de gehakte knoflook toe en kook ongeveer 30 seconden tot het geurig is.
3. Voeg de gemengde groenten toe aan de koekenpan en roerbak 2-3 minuten tot ze zacht en knapperig zijn.
4. Voeg de gekoelde gekookte rijst toe aan de koekenpan en maak eventuele klontjes los met een spatel. Roerbak 3-4 minuten, laat de rijst doorwarmen en licht krokant worden.
5. Doe de roereieren terug in de pan, samen met de gesneden groene uien. Roer om te combineren met de rijst en groenten.
6. Sprenkel de sojasaus en oestersaus (indien gebruikt) over het rijstmengsel. Roer goed om de sauzen en kruiden gelijkmatig te verdelen.
7. Blijf nog 2-3 minuten koken, onder regelmatig roeren, tot alles warm is en goed gemengd is.
8. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
9. Haal de koekenpan van het vuur en doe de gebakken rijst in serveerborden of kommen.
10. Garneer met sesamzaadjes en extra gesneden groene uien, indien gewenst.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 300 kcal, totaal vet: ongeveer 10 g, verzadigd vet: ongeveer 2 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 100 mg, natrium: ongeveer 600 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 45 g, voedingsvezels: ongeveer 3 g, suikers: ongeveer 2 g, Eiwit: Ongeveer 10 g

Garnalen en Broccoli Alfredo



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 20 minuten

Totale tijd: 30 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 225 g fettuccinepasta
- 1 eetlepel olijfolie
- 450 g garnalen, gepeld en ontdaan van de darmen
- Zout en peper naar smaak
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 kopjes broccoliroosjes
- 1 kopje slagroom
- 1/2 kopje geraspte Parmezaanse kaas
- 1/4 theelepel nootmuskaat
- Verse peterselie, gehakt, voor garnering (optioneel)

Instructies:

1. Kook de fettuccinepasta volgens de instructies op de verpakking al dente. Giet af en zet opzij.
2. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Breng de garnalen op smaak met zout en peper en doe ze in de pan. Kook 2-3 minuten aan elke kant tot ze roze en ondoorzichtig zijn. Haal de garnalen uit de pan en zet opzij.
3. Voeg in dezelfde koekenpan de gehakte knoflook toe en kook ongeveer 1 minuut tot het geurig is.
4. Voeg de broccoliroosjes toe aan de koekenpan en bak 3-4 minuten tot ze zacht en knapperig zijn.
5. Giet de slagroom in de koekenpan en breng aan de kook. Laat het 2-3 minuten koken tot het iets dikker wordt.
6. Roer de geraspte Parmezaanse kaas en nootmuskaat erdoor tot de kaas gesmolten is en de saus glad is.
7. Doe de gekookte garnalen terug in de koekenpan en roer alles door elkaar tot de garnalen warm zijn.
8. Voeg de gekookte fettuccinepasta toe aan de koekenpan en roer totdat deze goed bedekt is met de saus.
9. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
10. Haal de koekenpan van het vuur en garneer indien gewenst met gehakte verse peterselie.
11. Serveer de garnalen en broccoli Alfredo onmiddellijk, eventueel gegarneerd met extra geraspte Parmezaanse kaas.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 550 kcal, totaal vet: ongeveer 27 g, verzadigd vet: ongeveer 14 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 260 mg, natrium: ongeveer 450 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 44 g, voedingsvezels: ongeveer 4 g, suikers: ongeveer 3 g, Eiwit: Ongeveer 35 g

Quinoa en Groenten Gevulde Paprika's



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 45 minuten

Totale tijd: 1 uur

Porties: 4

Ingrediënten:

- 4 grote paprika's (elke kleur), gehalveerd en zaadlijsten verwijderd
- 1 kopje quinoa, afgespoeld en uitgelekt
- 2 kopjes groentebouillon of water
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui, in blokjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 courgette, in blokjes gesneden
- 1 wortel, in blokjes gesneden

- 1 kopje in blokjes gesneden tomaten (vers of uit blik)
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- Zout en peper naar smaak
- 1/2 kopje geraspte kaas (zoals mozzarella of cheddar), optioneel
- Verse peterselie of basilicum, gehakt, voor garnering (optioneel)

Instructies:

1. Verwarm uw oven voor op 190°C. Vet een ovenschaal in die groot genoeg is voor de gehalveerde paprika's.
2. Breng de groentebouillon of het water in een middelgrote pan aan de kook. Voeg de gewassen quinoa toe, zet het vuur laag, dek af en laat 15-20 minuten sudderen, of tot de quinoa gaar is en de vloeistof is opgenomen. Haal van het vuur en zet opzij.
3. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de in blokjes gesneden ui toe en kook tot hij zacht is, ongeveer 3-4 minuten. Voeg de gehakte knoflook toe en kook nog 1-2 minuten tot het geurig is.
4. Voeg de in blokjes gesneden courgette en wortel toe aan de pan en kook 3-4 minuten tot ze zacht beginnen te worden.
5. Roer de in blokjes gesneden tomaten, gedroogde oregano, gedroogde basilicum, gekookte quinoa, zout en peper erdoor. Kook nog eens 2-3 minuten, af en toe roerend, tot alles warm is en goed gemengd is. Haal van het vuur.
6. Schik de gehalveerde paprika's in de voorbereide ovenschaal en snij ze met de kant naar boven. Schep het quinoa- en groentemengsel in elke paprikahelft en druk zachtjes aan om de vulling in te pakken.
7. Strooi eventueel geraspte kaas over de gevulde paprika's.

8. Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en bak in de voorverwarmde oven gedurende 30-35 minuten, of tot de paprika gaar is.

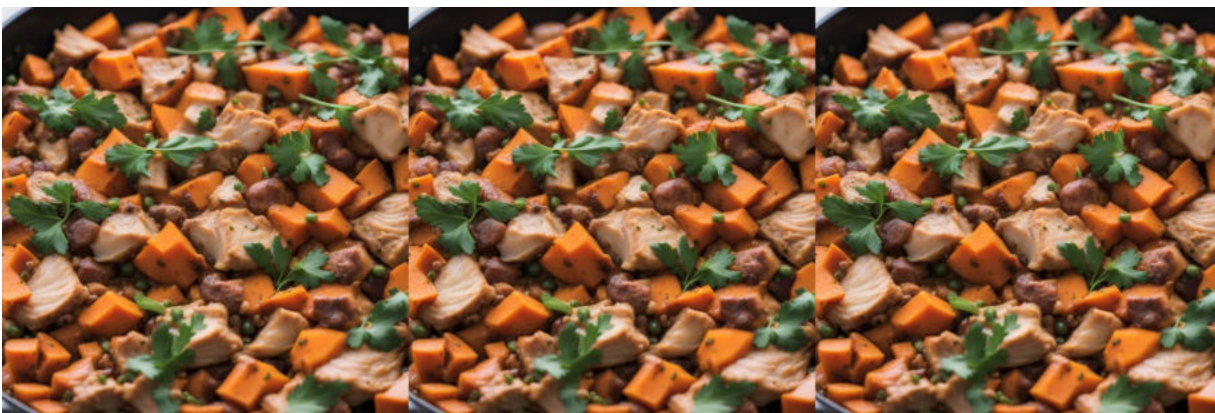
9. Verwijder de folie en bak nog eens 5 minuten, of tot de kaas gesmolten en bubbelend is (indien gebruikt).

10. Haal de gevulde paprika's uit de oven en laat ze iets afkoelen voordat je ze serveert.

11. Garneer indien gewenst met gehakte verse peterselie of basilicum voor het serveren.

Voedingsinformatie (per portie, zonder kaas): Calorieën: ongeveer 200 kcal, totaal vet: ongeveer 4 g, verzadigd vet: ongeveer 1 g, transvet: 0 g, cholesterol: 0 mg, natrium: ongeveer 300 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 35 g, voedingsvezels: ongeveer 7 g, suikers: ongeveer 6 g, eiwit : Ongeveer 7 g

Koekepan met kalkoen en zoete aardappel



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 25 minuten

Totale tijd: 35 minuten

Porties: 4**Ingrediënten:**

- 450 g magere kalkoengehakt
- 2 middelgrote zoete aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui, in blokjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 paprika, in blokjes gesneden (elke kleur)
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel gedroogde tijm
- Zout en peper naar smaak
- 1 kopje verse spinazieblaadjes
- 1/4 kop gehakte verse peterselie of koriander (optioneel)
- Sap van 1/2 limoen (optioneel)
- Avocadoschijfjes om te serveren (optioneel)

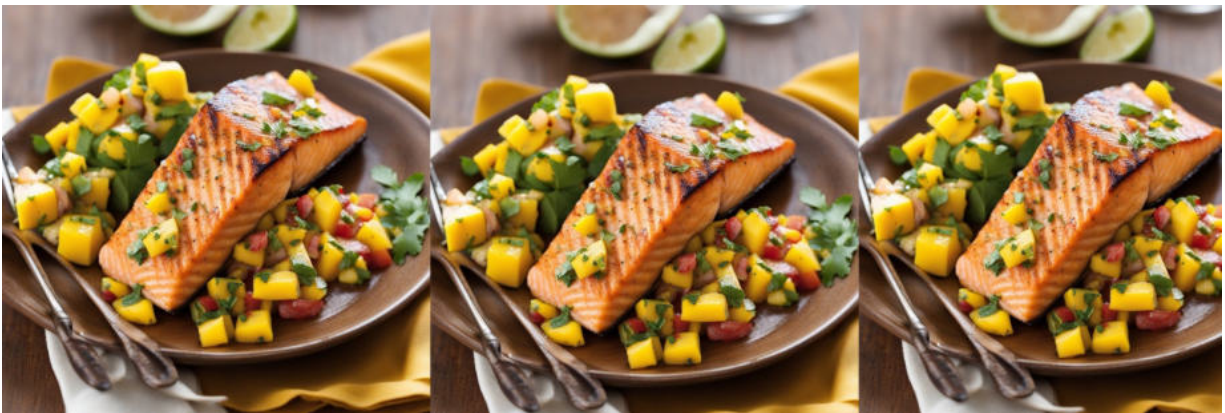
Instructies:

1. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de in blokjes gesneden zoete aardappelen toe en kook 5-7 minuten, af en toe roerend, tot ze zacht beginnen te worden.
2. Voeg de in blokjes gesneden ui en de gehakte knoflook toe aan de koekenpan en kook nog 2-3 minuten tot de ui doorschijnend en geurig is.
3. Voeg de gemalen kalkoen toe aan de koekenpan, breek hem uit elkaar met een lepel en kook tot hij bruin en gaar is, ongeveer 5-6 minuten.

4. Roer de in blokjes gesneden paprika, gemalen komijn, paprikapoeder, gedroogde tijm, zout en peper erdoor. Kook 2-3 minuten tot de paprika zacht en knapperig is.
5. Voeg de verse spinazieblaadjes toe aan de koekenpan en kook 1-2 minuten tot ze geslonken zijn.
6. Roer indien gewenst de gehakte verse peterselie of koriander erdoor en pers het limoensap over de koekenpan voor extra smaak.
7. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.
8. Serveer de koekenpan met kalkoen en zoete aardappel warm, indien gewenst gegarneerd met plakjes avocado.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 300 kcal, totaal vet: ongeveer 12 g, verzadigd vet: ongeveer 2 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 80 mg, natrium: ongeveer 300 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 25 g, voedingsvezels: ongeveer 5 g, suikers: ongeveer 6 g, Eiwit: Ongeveer 25 g

Gegrilde zalm met mangosalsa



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 10 minuten

Totale tijd: 25 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

Voor de zalm:

- 4 zalmfilets (elk 150 gram), met vel of zonder vel
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel gedroogde tijm
- Zout en peper naar smaak

Voor de mangosalsa:

- 1 rijpe mango, geschild, ontpit en in blokjes gesneden
- 1/2 rode ui, fijngehakt
- 1/2 rode paprika, in blokjes gesneden
- 1 jalapeñopeper, zonder zaadjes en fijngehakt (optioneel)
- Sap van 1 limoen
- 2 eetlepels gehakte verse koriander
- Zout en peper naar smaak

Instructies:

1. Verwarm uw grill voor op middelhoog vuur.
2. Meng in een kleine kom olijfolie, gehakte knoflook, paprikapoeder, gedroogde tijm, zout en peper om de marinade voor de zalm te maken.
3. Leg de zalmfilets op een bord of in een ondiepe schaal. Giet de marinade over de zalm en draai hem gelijkmatig om. Laat de zalm 10-15 minuten

marineren terwijl je de mangosalsa bereidt.

4. Meng in een middelgrote kom de in blokjes gesneden mango, fijngesneden rode ui, in blokjes gesneden rode paprika, fijngehakte jalapeñopeper (indien gebruikt), limoensap, gehakte verse koriander, zout en peper om de mangosalsa te maken. Roer goed om te combineren.

5. Grill de gemarineerde zalmfilets gedurende 4-5 minuten per kant, of tot de zalm gaar is en gemakkelijk uit elkaar valt met een vork. De kooktijd is afhankelijk van de dikte van de filets.

6. Haal de gegrilde zalm van de grill en leg deze op een serveerschaal.

7. Schep vlak voor het serveren de mangosalsa over de gegrilde zalmfilets.

8. Garneer indien gewenst met extra verse koriander.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 350 kcal, totaal vet: ongeveer 18 g, verzadigd vet: ongeveer 3 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 80 mg, natrium: ongeveer 100 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 15 g, voedingsvezels: ongeveer 2 g, suikers: ongeveer 10 g, Eiwit: Ongeveer 30 g

Roerbakrundvlees en groenten



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Totale tijd: 30 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 450 g runderlendestuk of zijsteak, in dunne plakjes gesneden tegen de draad in
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel oestersaus
- 1 eetlepel hoisinsaus
- 1 eetlepel maizena
- 2 eetlepels plantaardige olie, verdeeld
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel gehakte gember
- 1 ui, in dunne plakjes gesneden
- 1 paprika, in dunne plakjes gesneden (elke kleur)
- 2 kopjes broccoliroosjes
- 1 wortel, julienne gesneden
- 1/2 kopje gesneden champignons
- Zout en peper naar smaak
- Gekookte rijst of noedels, om te serveren
- Sesamzaad en gesneden groene uien voor garnering (optioneel)

Instructies:

1. Meng in een kom sojasaus, oestersaus, hoisinsaus en maizena om de marinade te maken.

2. Doe het dingesneden rundvlees in de marinade en zorg ervoor dat het gelijkmatig bedekt is. Laat het 15-30 minuten marineren terwijl je de groenten klaarmaakt.
3. Verhit 1 eetlepel plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Voeg de gehakte knoflook en gember toe en kook ongeveer 30 seconden tot het geurig is.
4. Voeg het gemarineerde rundvlees in een enkele laag toe aan de koekenpan. Laat 1-2 minuten koken zonder te roeren, zodat het vlees dichtschrout en een gekarameliseerde korst ontstaat. Roerbak vervolgens nog eens 1-2 minuten tot het vlees bruin is maar nog steeds lichtroze in het midden. Haal het rundvlees uit de koekenpan en zet opzij.
5. Verhit in dezelfde koekenpan de resterende eetlepel plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de dun gesneden ui en paprika toe en roerbak 2-3 minuten tot ze zacht beginnen te worden.
6. Voeg de broccoliroosjes, de in julienne gesneden wortel en de gesneden champignons toe aan de koekenpan. Roerbak nog eens 3-4 minuten tot de groenten zacht en knapperig zijn.
7. Doe het gekookte rundvlees terug in de koekenpan en meng alles tot alles goed gemengd is.
8. Breng op smaak met zout en peper.
9. Serveer het roerbakgerecht met rundvlees en groenten onmiddellijk over gekookte rijst of noedels.
10. Garneer indien gewenst met sesamzaadjes en gesneden groene uien.

Voedingsinformatie (per portie, zonder rijst of noedels) Calorieën: ongeveer 250 kcal, totaal vet: ongeveer 12 g, verzadigd vet: ongeveer 2 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 60 mg, natrium: ongeveer 600 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 15 g, voedingsvezels: ongeveer 3 g, suikers: ongeveer 5 g, Eiwit: Ongeveer 20 g

Aardbeien met donkere chocoladedip

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 5 minuten

Totale tijd: 20 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 1 pint (ongeveer 16 ounces) verse aardbeien, gespoeld en gedroogd
- 4 ons pure chocolade (70% cacao of hoger), gehakt
- 1 theelepel kokosolie of plantaardige olie
- Optionele toppings: gehakte noten, geraspte kokosnoot of zeezoutvlokken

Instructies:

1. Bekleed een bakplaat met bakpapier of vetvrij papier.
2. Meng de gehakte pure chocolade en kokosolie in een hittebestendige kom.
3. Vul een kleine pan met een paar centimeter water en breng het op middelhoog vuur aan de kook. Plaats de kom met de chocolade en kokosolie op de pan en zorg ervoor dat de bodem van de kom het water niet raakt.
4. Roer het mengsel van chocolade en kokosolie af en toe tot het volledig gesmolten en glad is. Haal de kom van het vuur.
5. Houd elke aardbei bij de steel vast en dompel hem in de gesmolten chocolade, al roerend zodat ongeveer tweederde van de aardbei bedekt is.

6. Laat overvloedige chocolade wegdruipen en plaats de ondergedompelde aardbei op de voorbereide bakplaat.
7. Bestrooi de ondergedompelde aardbeien indien gewenst met optionele toppings zoals gehakte noten, geraspte kokosnoot of zeezoutvlokken.
8. Herhaal het dipproces met de overgebleven aardbeien.
9. Zodra alle aardbeien zijn gedoopt en versierd, plaats je de bakplaat ongeveer 15 minuten in de koelkast, of totdat de chocolade is uitgehard.
10. Zodra de chocolade is uitgehard, doe je de in donkere chocolade gedoopte aardbeien op een serveerschaal of bord.
11. Serveer onmiddellijk of bewaar in de koelkast totdat u ervan kunt genieten.

Voedingsinformatie (per portie, ongeveer 4 aardbeien): Calorieën: ongeveer 120 kcal, totaal vet: ongeveer 7 g, verzadigd vet: ongeveer 4 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 0 mg, natrium: ongeveer 0 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 14 g, voedingsvezels: ongeveer 3 g, suikers: ongeveer 9 g, Eiwit: ongeveer 2 g

Berry Frozen Yoghurtschors



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Vriestijd: 2-3 uur

Totale tijd: 2-3 uur en 10 minuten

Porties: 6

Ingrediënten:

- 2 kopjes gewone Griekse yoghurt
- 2 eetlepels honing of ahornsiroop (optioneel, voor zoetheid)
- 1 kopje gemengde bessen (zoals aardbeien, bosbessen en frambozen), fijngehakt als ze groot zijn
- 2 eetlepels ongezoete geraspte kokosnoot (optioneel)
- 2 eetlepels gehakte noten (zoals amandelen of pistachenoten) (optioneel)
- 1 eetlepel chiazaad (optioneel)

Instructies:

1. Bekleed een bakplaat met bakpapier of vetvrij papier.
2. Meng in een mengkom de gewone Griekse yoghurt en de honing of ahornsiroop (indien gebruikt) en roer tot alles goed gemengd is.
3. Verdeel het yoghurtmengsel gelijkmatig op de voorbereide bakplaat en strijk het met een spatel glad tot een dunne laag.
4. Strooi de gehakte gemengde bessen over de yoghurtlaag en druk ze voorzichtig in de yoghurt.
5. Strooi desgewenst de ongezoete geraspte kokosnoot, gehakte noten en chiazaden over de yoghurt en bessen.
6. Plaats de bakplaat in de vriezer en vries gedurende 2-3 uur in, of totdat de yoghurtschors volledig bevroren is.
7. Eenmaal bevroren, haal je de bakplaat uit de vriezer en breek je de yoghurtschors in stukjes met je handen of een mes.

8. Serveer de Berry Frozen Yogurt Bark onmiddellijk als verfrissende traktatie, of bewaar eventuele restjes in een luchtdichte verpakking in de vriezer, zodat je er later van kunt genieten.

Voedingsinformatie (per portie, ongeveer 1/6 van het recept): Calorieën: ongeveer 90 kcal, totaal vet: ongeveer 3 g, verzadigd vet: ongeveer 2 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 5 mg, natrium: ongeveer 20 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 10 g, voedingsvezels: ongeveer 2 g, suikers: ongeveer 7 g, Eiwit: Ongeveer 6 g

Bananen-Haverkoekjes



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Totale tijd: 25 minuten

Porties: 12 koekjes

Ingrediënten:

- 2 rijpe bananen, gepureerd
- 1 kop gerolde haver
- 1/4 kop pindakaas of amandelboter
- 1/4 kopje rozijnen of chocoladestukjes (optioneel)

- 1 theelepel vanille-extract
- 1/2 theelepel gemalen kaneel
- Snufje zout

Instructies:

1. Verwarm uw oven voor op 175°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier of vet deze licht in.
2. Meng in een mengkom de geprakte bananen, havermout, pindakaas of amandelboter, rozijnen of chocoladestukjes (indien gebruikt), vanille-extract, gemalen kaneel en een snufje zout. Roer totdat alle ingrediënten goed zijn gecombineerd.
3. Laat met een lepel of koekjesschep ronde eetlepels koekjesdeeg op de voorbereide bakplaat vallen, met een tussenruimte van enkele centimeters.
4. Gebruik de achterkant van de lepel of je vingers om elk koekje plat te maken en in de gewenste dikte en vorm te brengen, omdat ze tijdens het bakken niet veel uitspreiden.
5. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 12-15 minuten, of tot de koekjes licht goudbruin zijn aan de randen.
6. Haal de koekjes uit de oven en laat ze een paar minuten afkoelen op de bakplaat voordat je ze op een rooster legt om volledig af te koelen.
7. Bewaar de bananenhaverkoekjes, eenmaal afgekoeld, maximaal 3-4 dagen in een luchtdichte verpakking op kamertemperatuur, of maximaal een week in de koelkast.

Voedingsinformatie (per portie, ongeveer 1 koekje): Calorieën: ongeveer 90 kcal, totaal vet: ongeveer 3 g, verzadigd vet: ongeveer 1 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 0 mg, natrium: ongeveer 30 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 14 g, voedingsvezels: ongeveer 2 g, suikers: ongeveer 5 g, Eiwit: ongeveer 2 g

Chiazaadpudding met verse bessen



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Koeltijd: 4 uur tot een nacht

Totale tijd: 4 uur en 5 minuten tot 5 minuten 's nachts

Porties: 2

Ingrediënten:

- 1/4 kop chiazaden
- 1 kop ongezoete amandelmelk (of een andere melk naar keuze)
- 1 eetlepel ahornsiroop of honing (optioneel, voor zoetheid)
- 1/2 theelepel vanille-extract
- Verse bessen (zoals aardbeien, bosbessen, frambozen) voor de topping

Instructies:

1. Meng in een mengkom of pot de chiazaden, ongezoete amandelmelk, ahornsiroop of honing (indien gebruikt) en vanille-extract. Roer goed om te combineren.
2. Dek de kom of pot af en zet het mengsel minimaal 4 uur of een hele nacht in de koelkast, zodat de chiazaadjes de vloeistof kunnen opnemen en

kunnen indikken tot een puddingachtige consistentie.

3. Roer de chiazaadpudding na het afkoelen goed door, zodat de zaden opnieuw worden verdeeld en eventuele klontjes worden losgemaakt.

4. Verdeel de chiazaadpudding in serveerschalen of potten.

5. Beleg de chiazaadpudding met verse bessen naar keuze, zoals gesneden aardbeien, bosbessen of frambozen.

6. Serveer de chiazaadpudding met verse bessen onmiddellijk als voedzaam en bevredigend ontbijt, tussendoortje of dessert.

Optionele toevoegingen:

- Voel je vrij om je chiazaadpudding aan te passen door toppings toe te voegen, zoals gesneden bananen, gehakte noten, geraspte kokosnoot of een scheutje notenboter.

Voedingsinformatie (per portie, ongeveer 1/2 van het recept): Calorieën: ongeveer 120 kcal, totaal vet: ongeveer 6 g, verzadigd vet: ongeveer 0,5 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 0 mg, natrium: ongeveer 80 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 14 g, voedingsvezels: ongeveer 8 g, suikers: ongeveer 4 g, Eiwit: ongeveer 4 g

Gebakken kaneel-appelchips



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 1-2 uur

Totale tijd: 1 uur 10 minuten tot 2 uur 10 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 2 grote appels (zoals Fuji of Gala)
- 1 eetlepel gemalen kaneel
- 1 eetlepel kristalsuiker (optioneel)
- Kookspray of olie om in te vetten

Instructies:

1. Verwarm uw oven voor op 95°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier of een siliconen bakmat, of vet deze licht in met bakspray of olie.
2. Was en droog de appels. Gebruik een scherp mes of een mandoline-snijder en snijd de appels kruislings in rondjes van ongeveer 1/8 inch dik. Verwijder eventuele zaden en kern uit de plakjes.
3. Meng in een kleine kom de gemalen kaneel en kristalsuiker (indien gebruikt).
4. Leg de appelschijfjes in een enkele laag op de voorbereide bakplaat en zorg ervoor dat ze elkaar niet overlappen.
5. Strooi het kaneelsuikermengsel gelijkmatig over de appelschijfjes.
6. Bak de appelschijfjes 1-2 uur in de voorverwarmde oven, of tot ze gedroogd en knapperig zijn. Draai ze halverwege de baktijd om.
7. Houd de appelschijfjes tegen het einde van de baktijd in de gaten om te voorkomen dat ze verbranden. De exacte baktijd kan variëren afhankelijk van de dikte van de plakjes en je oven.
8. Zodra de appelchips knapperig en goudbruin zijn, haal je ze uit de oven en laat je ze volledig afkoelen op de bakplaat.

9. Bewaar de gebakken kaneelappelchips, eenmaal afgekoeld, maximaal 3-4 dagen in een luchtdichte verpakking bij kamertemperatuur.

Optionele variaties:

- Experimenteer gerust met verschillende kruiden en smaakstoffen, zoals nootmuskaat, kruidnagel of vanille-extract voor afwisseling.

Voedingsinformatie (per portie, ongeveer 1/4 van het recept): Calorieën: ongeveer 50 kcal, totaal vet: ongeveer 0 g, verzadigd vet: ongeveer 0 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 0 mg, natrium: ongeveer 0 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 13 g, voedingsvezels: ongeveer 3 g, suikers: ongeveer 9 g, Eiwit: Ongeveer 0 g

Chocolade-Avocadomousse



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Koeltijd: 1 uur

Totale tijd: 1 uur en 10 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 2 rijpe avocado's, geschild en ontpit
- 1/4 kop ongezoet cacaopoeder

- 1/4 kop ahornsiroop of honing
- 1 theelepel vanille-extract
- Snufje zout
- Optionele toppings: slagroom, bessen, geschaafde chocolade

Instructies:

1. Meng in een keukenmachine of blender de geschilde en ontpitte avocado's, het ongezoete cacaopoeder, de ahornsiroop of honing, het vanille-extract en een snufje zout.
2. Meng de ingrediënten tot een gladde en romige massa. Schraap indien nodig langs de zijanten van de kom om er zeker van te zijn dat alles goed gemengd is.
3. Proef de mousse en pas de zoetheid of cacaopoeder naar wens aan. Voeg indien gewenst meer ahornsiroop/honing of cacaopoeder toe.
4. Zodra de mousse glad en romig is, kunt u deze overbrengen in serveerschalen of in individuele kopjes.
5. Bedek de borden of kopjes met plasticfolie en druk deze rechtstreeks op het oppervlak van de mousse om oxidatie te voorkomen.
6. Zet de chocolade-avocadomousse minimaal 1 uur in de koelkast om af te koelen en op te stijven.
7. Bestrijk de mousse voor het serveren met optionele toppings zoals slagroom, bessen of geschaafde chocolade.
8. Serveer de Chocolate Avocado Mousse gekoeld en geniet ervan!

Voedingsinformatie (per portie, ongeveer 1/4 van het recept): Calorieën: ongeveer 180 kcal, totaal vet: ongeveer 11 g, verzadigd vet: ongeveer 2 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 0 mg, natrium: ongeveer 10 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 21 g, voedingsvezels: ongeveer 6 g, suikers: ongeveer 12 g, Eiwit: ongeveer 3 g

OceanofPDF.com

Energiestimulerende snacks

Sandwich met banaan en notenboter



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Totale tijd: 5 minuten

Porties: 1

Ingrediënten:

- 1 rijpe banaan
- 2 eetlepels notenboter (zoals pindakaas, amandelboter of cashewboter)
- 2 sneetjes volkorenbrood of volkorenbrood
- Optionele toppings: honing, kaneel, chiazaad, gesneden aardbeien

Instructies:

1. Schil de rijpe banaan en snijd hem in de lengte in dunne reepjes.
2. Verdeel de notenboter gelijkmatig over één sneetje brood.

3. Schik de plakjes banaan op de notenboter.
4. Druppel desgewenst honing over de plakjes banaan en bestrooi met kaneel- of chiazaad voor extra smaak en voedingsstoffen.
5. Leg het tweede sneetje brood erop en vorm een sandwich.
6. Druk voorzichtig op de sandwich om ervoor te zorgen dat de ingrediënten goed samengepakt zijn.
7. Snijd de sandwich diagonaal doormidden of geniet ervan zoals hij is.
8. Serveer de Banaan- en Notenboter Sandwich onmiddellijk als een snelle en bevredigende energiestimulerende snack.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 300 kcal, totaal vet: ongeveer 1, verzadigd vet: ongeveer 2 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 0 mg, natrium: ongeveer 250 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 45 g, voedingsvezels: ongeveer 7 g, suikers: ongeveer 16 g, Eiwit: Ongeveer 8 g

Hummus en groentesticks



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Totale tijd: 10 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 1 kop hummus (gekocht of zelfgemaakt)
- Diverse groenten om te dippen, zoals:
- Wortelsticks
- Stengels bleekselderij
- Paprikareepjes (rood, geel of groen)
- Komkommerschijfjes
- Cherry-tomaten
- Suikererwten
- Radiesen, in plakjes gesneden
- Optionele garnituren: scheutje olijfolie, strooi paprikapoeder, gehakte verse peterselie

Instructies:

1. Als u hummus uit de winkel gebruikt, doe deze dan in een serveerschaal. Als u zelfgemaakte hummus maakt, bereid deze dan volgens uw favoriete recept.
2. Was de diverse groenten en bereid ze voor om te dippen. Snijd de wortels, selderij, paprika, komkommers en radijsjes naar wens in staafjes of plakjes.
3. Schik de bereide groenten rond de serveerschaal met hummus op een grote schaal of op afzonderlijke borden.
4. Garneer de hummus indien gewenst met een scheutje olijfolie, een snufje paprikapoeder en gehakte verse peterselie voor extra smaak en presentatie.
5. Serveer de Hummus en Veggie Sticks direct als voedzaam en lekker tussendoortje.

6. Geniet van het dopen van de knapperige groenten in de romige hummus voor een bevredigende en gezonde snackoptie.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 150 kcal, totaal vet: ongeveer 7 g, verzadigd vet: ongeveer 1 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 0 mg, natrium: ongeveer 300 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 17 g, voedingsvezels: ongeveer 6 g, suikers: ongeveer 4 g, Eiwit: ongeveer 7 g

Appelschijfjes met pindakaas en chiazaden



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Totale tijd: 5 minuten

Porties: 2

Ingrediënten:

- 1 grote appel (zoals Granny Smith of Gala)
- 2 eetlepels pindakaas (of een noten- of zadenboter naar keuze)
- 1 eetlepel chiazaad

Instructies:

1. Was en droog de appel. Snijd het in plakjes met een scherp mes of een appelsnijder en verwijder het klokhuis en de zaden.
2. Bestrijk elk appelschijfje met pindakaas en bestrijk het hele oppervlak.
3. Strooi het chiazaad gelijkmatig over de pindakaaslaag op elk appelschijfje.
4. Schik de voorbereide appelschijfjes op een serveerbord of dienblad.
5. Serveer de appelschijfjes met pindakaas en chiazaden onmiddellijk als een bevredigend en voedzaam tussendoortje.
6. Geniet van de knapperigheid van de appelschijfjes gecombineerd met de romige pindakaas en de crunch van chiazaad.

Optionele variaties:

- Voel je vrij om extra toppings te strooien, zoals geraspte kokosnoot, gehakte noten of gedroogd fruit voor extra smaak en textuur.
- Druppel indien gewenst honing of ahornsiroop over de appelschijfjes voor extra zoetheid.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 200 kcal, totaal vet: ongeveer 11 g, verzadigd vet: ongeveer 2 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 0 mg, natrium: ongeveer 100 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 20 g, voedingsvezels: ongeveer 6 g, suikers: ongeveer 11 g, Eiwit: Ongeveer 6 g

Trail Mix-energierepen



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 10 minuten

Koeltijd: 1 uur

Totale tijd: 1 uur en 25 minuten

Porties: 12 repen

Ingrediënten:

- 1 1/2 kopjes ouderwetse haver
- 1 kop gemengde noten (zoals amandelen, walnoten en cashewnoten), gehakt
- 1/2 kop gemengde zaden (zoals zonnebloempitten, pompoenpitten en chiazaden)
- 1/2 kopje gedroogd fruit (zoals rozijnen, veenbessen of abrikozen), gehakt
- 1/4 kopje honing of ahornsiroop
- 1/4 kop notenboter (zoals pindakaas, amandelboter of cashewboter)
- 1 theelepel vanille-extract

- 1/4 theelepel zout
- Optioneel: 1/4 kop pure chocoladestukjes of cacaonibs

Instructies:

1. Verwarm uw oven voor op 175°C. Bekleed een bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier en laat wat overhang aan de zijkanten zodat u deze gemakkelijk kunt verwijderen.
2. Meng in een grote mengkom de ouderwetse haver, gehakte gemengde noten, gemengde zaden en gehakt gedroogd fruit. Voeg bij gebruik de pure chocoladestukjes of cacaonibs toe.
3. Verwarm in een kleine pan op laag vuur de honing of ahornsiroop, notenboter, vanille-extract en zout tot alles goed gemengd en glad is, onder voortdurend roeren.
4. Giet het warme honing- of ahornsiroopmengsel over de droge ingrediënten in de mengkom. Roer totdat alle ingrediënten gelijkmatig zijn bedekt en gecombineerd.
5. Breng het mengsel over in de voorbereide bakvorm. Gebruik een spatel of je handen om het mengsel stevig en gelijkmatig in de pan te drukken.
6. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 10-12 minuten, of tot de randen goudbruin zijn.
7. Haal de bakvorm uit de oven en laat de repen in de pan op een rooster volledig afkoelen.
8. Eenmaal afgekoeld, gebruik je het overhangende stuk perkamentpapier om de repen uit de pan te tillen. Leg ze op een snijplank en snijd ze in 12 repen.
9. Verpak desgewenst individuele repen in perkamentpapier of plasticfolie, zodat u gemakkelijk snacks kunt meenemen.
10. Bewaar de Trail Mix Energy Bars maximaal een week in een luchtdichte verpakking bij kamertemperatuur, of in de koelkast voor een langere versheid.

Voedingsinformatie (per portie, ongeveer 1 reep): Calorieën: ongeveer 200 kcal, totaal vet: ongeveer 11 g, verzadigd vet: ongeveer 1,5 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 0 mg, natrium: ongeveer 50 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 21 g, voedingsvezels: ongeveer 3 g, suikers: ongeveer 10 g, Eiwit: ongeveer 5 g

Griekse yoghurt Perfect



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Totale tijd: 5 minuten

Porties: 1

Ingrediënten:

- 1/2 kopje Griekse yoghurt (puur of gearomatiseerd)
- 1/4 kopje muesli (in de winkel gekocht of zelfgemaakt)
- 1/4 kopje verse bessen (zoals aardbeien, bosbessen, frambozen)
- 1 eetlepel honing of ahornsiroop (optioneel)
- 1 eetlepel noten of zaden (zoals amandelen, walnoten of chiazaden)
- Optioneel: extra toppings zoals geraspte kokosnoot, pure chocoladestukjes of gedroogd fruit

Instructies:

1. Begin in een serveerglas of kom met de helft van de Griekse yoghurt op de bodem.
2. Strooi de helft van de granola over de yoghurtlaag.
3. Voeg de helft van de verse bessen toe bovenop de granolalaag.
4. Besprenkel met honing of ahornsiroop (indien gebruikt).
5. Herhaal de lagen met de resterende Griekse yoghurt, granola en verse bessen.
6. Bestrooi de parfait met noten of zaden voor extra knapperigheid en voeding.
7. Voeg indien gewenst extra toppings toe, zoals geraspte kokosnoot, pure chocoladestukjes of gedroogd fruit voor extra smaak en textuur.
8. Serveer de Griekse Yoghurtparfait meteen en geniet ervan!

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 250 kcal, totaal vet: ongeveer 6 g, verzadigd vet: ongeveer 1 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 5 mg, natrium: ongeveer 50 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 35 g, voedingsvezels: ongeveer 4 g, suikers: ongeveer 20 g, Eiwit: Ongeveer 15 g

Energiebites met amandelboter



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Koeltijd: 30 minuten

Totale tijd: 40 minuten

Porties: 12 hapjes

Ingrediënten:

- 1 kop ouderwetse haver
- 1/2 kopje amandelboter
- 1/4 kopje honing of ahornsiroop
- 1/4 kopje gehakte amandelen
- 1/4 kopje geraspte kokosnoot (ongezoet)
- 1 theelepel vanille-extract
- 1/2 theelepel gemalen kaneel
- Snufje zout
- Optioneel: stukjes pure chocolade, gedroogd fruit, chiazaden

Instructies:

1. Meng in een grote mengkom de ouderwetse haver, amandelboter, honing of ahornsiroop, gehakte amandelen, geraspte kokosnoot, vanille-extract, gemalen kaneel en een snufje zout. Roer tot alles goed gemengd is.
2. Voeg indien gewenst optionele ingrediënten toe, zoals stukjes pure chocolade, gedroogd fruit of chiazaden voor extra smaak en textuur.
3. Zodra het mengsel goed gemengd is, dek je de kom af en zet je hem minimaal 30 minuten in de koelkast om af te koelen. Als je het mengsel koelt, rol je er gemakkelijker balletjes van.
4. Haal de kom na het afkoelen uit de koelkast. Schep met een eetlepel of koekjeslepel porties van het mengsel uit en rol ze met je handen tot balletjes.
5. Leg de opgerolde energiehapjes op een bakplaat bekleed met bakpapier of een siliconenmatje.
6. Zodra al het mengsel in balletjes is gerold, zet je de energiehapjes terug in de koelkast om nog eens 15-20 minuten te laten afkoelen, of tot ze stevig zijn.
7. Als de Almond Butter Energy Bites eenmaal stevig zijn, doe ze dan in een luchtdichte verpakking en bewaar ze maximaal een week in de koelkast.
8. Geniet van de energiehapjes als een snelle en voedzame snack wanneer je een boost aan energie nodig hebt!

Voedingsinformatie (per portie, ongeveer 1 energiehap): Calorieën: ongeveer 120 kcal, totaal vet: ongeveer 7 g, verzadigd vet: ongeveer 1 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 0 mg, natrium: ongeveer 20 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 12 g, voedingsvezels: ongeveer 2 g, suikers: ongeveer 5 g, Eiwit: ongeveer 4 g

Zuivelvrije alternatieven

Zuivelvrije basilicumpesto



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Totale tijd: 10 minuten

Porties: Voor ongeveer 1 kop

Ingrediënten:

- 2 kopjes verse basilicumblaadjes, verpakt
- 1/4 kopje pijnboompitten of walnoten
- 3 teentjes knoflook, gepeld
- 1/4 kopje voedingsgist
- 1/4 kopje extra vergine olijfolie
- 1 eetlepel vers citroensap
- Zout en peper naar smaak

Instructies:

1. Meng in een keukenmachine of blender de verse basilicumblaadjes, pijnboompitten of walnoten en gepelde teentjes knoflook.
2. Pulseer het mengsel een paar keer om de ingrediënten grof te hakken.
3. Voeg de edelgist, extra vergine olijfolie en vers citroensap toe aan de keukenmachine.
4. Meng de ingrediënten tot een gladde massa en goed gecombineerd, schraap indien nodig langs de zijkanten van de kom.
5. Als de pesto te dik is, kun je deze verdunnen met wat extra olijfolie of een scheutje water tot de gewenste consistentie is bereikt.
6. Breng de zuivelvrije basilicumpesto op smaak met peper en zout en pas aan indien nodig.
7. Doe de pesto in een luchtdichte verpakking en bewaar hem maximaal een week in de koelkast, of vries hem in ijsblokjesvormpjes in voor een langere houdbaarheid.
8. Geniet van de zuivelvrije basilicumpesto, gemengd met pasta, uitgesmeerd op sandwiches of wraps, besprenkeld met geroosterde groenten, of gebruikt als dip of saus voor verschillende gerechten.

Voedingsinformatie (per portie, ongeveer 2 eetlepels): Calorieën: ongeveer 100 kcal, totaal vet: ongeveer 10 g, verzadigd vet: ongeveer 1,5 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 0 mg, natrium: ongeveer 50 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 2 g, voedingsvezels: ongeveer 1 g, suikers: ongeveer 0 g, Eiwit: ongeveer 2 g

Tofu-chocoladepudding



Vorbereidingstijd: 10 minuten

Koeltijd: 2 uur

Totale tijd: 2 uur en 10 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 1 (12 ounce) pakje zijden tofu, uitgelekt
- 1/4 kopje cacaopoeder (ongezoet)
- 1/4 kopje ahornsiroop of agavenectar
- 1 theelepel vanille-extract
- Snufje zout
- Optionele toppings: verse bessen, gesneden bananen, geraspte kokosnoot, gehakte noten

Instructies:

1. Meng in een keukenmachine of blender de zijden tofu, cacaopoeder, ahornsiroop of agavenectar, vanille-extract en een snufje zout.

2. Meng het mengsel tot het glad en romig is en schraap indien nodig langs de zijkanten van de kom om er zeker van te zijn dat alle ingrediënten goed gemengd zijn.
3. Proef de tofu-chocoladepudding en pas de zoetheid of het cacaopoeder naar wens aan. Voeg indien gewenst meer ahornsiroop of cacaopoeder toe.
4. Zodra de pudding glad en romig is, doe je hem over in serveerschalen of in individuele kommen.
5. Bedek de borden met plasticfolie en druk deze rechtstreeks op het oppervlak van de pudding om velvorming te voorkomen.
6. Zet de tofu-chocoladepudding minimaal 2 uur in de koelkast om af te koelen en op te stijven.
7. Garneer de pudding voor het serveren met optionele toppings zoals verse bessen, gesneden bananen, geraspte kokosnoot of gehakte noten voor extra smaak en textuur.
8. Serveer de Tofu Chocoladepudding gekoeld en geniet ervan!

Voedingsinformatie (per portie, ongeveer 1/4 van het recept): Calorieën: ongeveer 110 kcal, totaal vet: ongeveer 3 g, verzadigd vet: ongeveer 0,5 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 0 mg, natrium: ongeveer 20 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 16 g, voedingsvezels: ongeveer 2 g, suikers: ongeveer 10 g, Eiwit: ongeveer 6 g

Veganistische Parmezaanse Kaas



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Totale tijd: 5 minuten

Porties: Voor ongeveer 1 kop

Ingrediënten:

- 1 kopje rauwe cashewnoten
- 4 eetlepels edelgist
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 1/2 theelepel uienpoeder
- 1/2 theelepel zout

Instructies:

1. Meng in een keukenmachine of blender de rauwe cashewnoten, edelgist, knoflookpoeder, uienpoeder en zout.
2. Pureer het mengsel tot de cashewnoten fijn gemalen zijn en de ingrediënten goed gemengd zijn, wat lijkt op de textuur van geraspte Parmezaanse kaas.

3. Proef de veganistische Parmezaanse kaas en pas de kruiden naar wens aan. Voeg indien nodig meer edelgist, knoflookpoeder, uienpoeder of zout toe.
4. Zodra de veganistische Parmezaanse kaas de gewenste smaak en textuur heeft bereikt, doe je deze in een luchtdichte verpakking of pot voor opslag.
5. Bewaar de vegan Parmezaanse kaas maximaal 2 weken in de koelkast, of vries hem in voor langere houdbaarheid.
6. Gebruik veganistische Parmezaanse kaas als zuivelvrij alternatief voor traditionele Parmezaanse kaas en strooi het over pasta, salades, soepen, geroosterde groenten of elk gerecht waar je normaal gesproken Parmezaanse kaas zou gebruiken.

Voedingsinformatie (per portie, ongeveer 1 eetlepel): Calorieën: ongeveer 40 kcal, totaal vet: ongeveer 3 g, verzadigd vet: ongeveer 0,5 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 0 mg, natrium: ongeveer 60 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 2 g, voedingsvezels: ongeveer 0,5 g, suikers: ongeveer 0,5 g, eiwit: ongeveer 2 g

Kokosmelk Yoghurt



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Kooktijd: 8-12 uur (fermentatietijd)

Totale tijd: 8-12 uur en 5 minuten

Porties: Voor ongeveer 4 kopjes

Ingrediënten:

- 2 blikjes (elk 13,5 oz) volvette kokosmelk
- 2 eetlepels zuivelvrije yoghurtstartcultuur of probiotische capsules (met levende en actieve culturen)
- Optionele zoetstof: 1-2 eetlepels ahornsiroop of agavenectar (naar smaak)
- Optioneel verdikkingsmiddel: 1-2 theelepels agar-agarpoeder of tapiocazetmeel

Instructies:

1. Verwarm de kokosmelk in een pan op middelhoog vuur tot het zachtjes kookt. Af en toe roeren om aanbranden te voorkomen.
2. Haal de pan van het vuur en laat de kokosmelk iets afkoelen tot een temperatuur van ongeveer 43°C tot 46°C. Gebruik een keukenthermometer om de temperatuur te controleren.
3. Zodra de kokosmelk is afgekoeld tot de juiste temperatuur, doe je deze in een schone glazen of keramische kom.
4. Als je een zuivelvrije yoghurtstartcultuur gebruikt, strooi deze dan gelijkmatig over het oppervlak van de kokosmelk en klop voorzichtig om het op te nemen. Als u probiotische capsules gebruikt, open deze dan, strooi de inhoud over de kokosmelk en klop vervolgens door elkaar.
5. Bedek de kom met een schone theedoek of plasticfolie en zorg ervoor dat de kom goed afgesloten is aan de randen om te voorkomen dat er vuil in komt.
6. Zet de kom op een warme en tochtvrije plek, zoals een oven met het licht aan of een yoghurtmaker, en laat 8 tot 12 uur gisten. Hoe langer het fermenteert, hoe pittiger de yoghurt wordt.
7. Haal na de fermentatieperiode de kom van de warme plek en haal het deksel eraf. De yoghurt moet dikker zijn geworden en een pittige smaak

hebben gekregen.

8. Als je de voorkeur geeft aan een dikkere yoghurt, kun je in stap 1 een kleine hoeveelheid agar-agarpoeder of tapiocazetmeel erdoor roeren terwijl de kokosmelk aan het opwarmen is. Klop het totdat het volledig is opgelost en ga dan verder met het recept zoals aangegeven.

9. Eventueel kan je de kokosmelkyoghurt naar smaak zoeten met ahornsiroop of agavenectar. Roer tot alles goed gemengd is.

10. Doe de kokosmelkyoghurt in luchtdichte bakjes en zet deze minimaal 4 uur in de koelkast om af te koelen en op te stijven voordat je hem serveert.

11. Serveer de Kokosmelk Yoghurt gekoeld met je favoriete toppings, zoals vers fruit, granola of noten.

12. Geniet van de romige en pittige Kokosmelk Yoghurt als een heerlijk zuivelvrij alternatief voor traditionele yoghurt!

Let op: Zelfgemaakte kokosmelkyoghurt kan bij het afkoelen enigszins scheiden. Roer het gewoon goed door voordat u het serveert, zodat de vloeistof opnieuw wordt verdeeld.

Voedingsinformatie (per portie, ongeveer 1/2 kopje): Calorieën: ongeveer 160 kcal, totaal vet: ongeveer 16 g, verzadigd vet: ongeveer 14 g, transvet: 0 g, cholesterol: 0 mg, natrium: ongeveer 10 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 2 g, voedingsvezels: ongeveer 0 g, suikers: ongeveer 0 g, eiwit : Ongeveer 2 g

Cashew crème



Vorbereidingstijd: 5 minuten

Weektijd: 2 uur (optioneel)

Totale tijd: 2 uur en 5 minuten (indien weken)

Porties: Voor ongeveer 1 kop

Ingrediënten:

- 1 kopje rauwe cashewnoten
- Water om te weken (als u geen hogesnelheidsblender gebruikt)
- 1/2 kopje water (plus meer indien nodig voor de gewenste consistentie)
- 1 eetlepel citroensap (optioneel, voor pittigheid)
- Snufje zout (optioneel, om de smaak te versterken)

Instructies:

1. Als je een snelle blender hebt, kun je deze stap overslaan. Doe anders de rauwe cashewnoten in een kom en bedek ze met water. Laat ze minimaal 2 uur of een hele nacht weken om zacht te worden.
2. Giet de geweekte cashewnoten af en spoel ze grondig.

3. Meng in een blender de geweekte cashewnoten, 1/2 kopje water, citroensap (indien gebruikt) en een snufje zout (indien gebruikt).
4. Blend het mengsel op hoge snelheid tot het glad en romig is en schraap indien nodig langs de zijanten van de blender. Als de cashewroom te dik is, kun je meer water toevoegen, eetlepel per keer, totdat je de gewenste consistentie hebt bereikt.
5. Proef de cashewroom en pas de smaak aan indien nodig. Afhankelijk van je voorkeur kun je meer citroensap toevoegen voor een pittige smaak of meer zout voor de smaak.
6. Zodra de cashewcrème glad en romig is, doe je hem in een schone glazen pot of bak met een goed sluitend deksel.
7. Bewaar de cashewcrème maximaal 5 dagen in de koelkast. Roer het goed door voordat je het gebruikt, want het kan iets dikker worden als het afkoelt.
8. Gebruik de cashewroom als zuivelvrij alternatief in recepten waarin zware room, zure room of roomkaas wordt gevraagd. Het is geweldig voor het toevoegen van romigheid aan sauzen, soepen, dressings, desserts en meer.

Opmerking: Cashewroom kan ook op smaak worden gebracht met vanille-extract en worden gezoet met ahornsiroop of dadels om een zuivelvrij alternatief te creëren voor slagroom of glazuur voor desserts.

Voedingsinformatie (per portie, ongeveer 2 eetlepels):

- Calorieën: Ongeveer 80 kcal
- Totaal vet: ongeveer 6 g
- Verzadigd vet: ongeveer 1 g
- Transvet: 0 g
- Cholesterol: 0 mg
- Natrium: ongeveer 0 mg

- Totaal koolhydraten: ongeveer 5 g
- Voedingsvezels: ongeveer 1 g
- Suikers: ongeveer 1 g
- Eiwit: ongeveer 3 g

[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

Glutenvrije delicatessen

Glutenvrije kip- en groenteroerbak met tamarisaus



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Totale tijd: 30 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 450 g kipfilets zonder bot, zonder vel, in dunne plakjes gesneden
- 2 eetlepels glutenvrije tamarisaus
- 1 eetlepel maizena of arrowrootpoeder
- 2 eetlepels plantaardige olie, verdeeld
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel gember, fijngehakt

- 1 ui, in dunne plakjes gesneden
- 2 paprika's (elke kleur), in dunne plakjes gesneden
- 1 kopje broccoliroosjes
- 1 kopje erwten, bijgesneden
- Zout en peper naar smaak
- Gekookte rijst of glutenvrije noedels, om te serveren
- Sesamzaad en gehakte groene uien, voor garnering (optioneel)

Voor de Tamarisaus:

- 1/4 kop glutenvrije tamarisaus
- 2 eetlepels rijstazijn
- 1 eetlepel honing of ahornsiroop
- 1 eetlepel sesamolie
- 1 theelepel maizena of arrowrootpoeder
- 2 eetlepels water

Instructies:

1. Klop in een kleine kom de tamarisaus en het maizena tot een gladde massa. Voeg de gesneden kip toe aan het mengsel, schep om en laat het 10-15 minuten marineren.
2. Bereid in een andere kleine kom de tamarisaus door alle sausingrediënten te combineren: tamarisaus, rijstazijn, honing of ahornsiroop, sesamolie, maïszetmeel of pijlwortelpoeder en water. Roer totdat het maizena volledig is opgelost. Opzij zetten.
3. Verhit 1 eetlepel plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de gemarineerde kip toe en kook tot hij bruin en gaar is in ongeveer 5-6 minuten. Haal de kip uit de koekenpan en zet opzij.

4. Voeg in dezelfde koekenpan de resterende eetlepel plantaardige olie toe. Voeg de gehakte knoflook en gember toe en bak ongeveer 30 seconden tot het geurig is.

5. Voeg de gesneden ui, paprika, broccoliroosjes en erwten toe aan de koekenpan. Roerbak ongeveer 3-4 minuten, of tot de groenten zacht en knapperig zijn.

6. Doe de gekookte kip terug in de koekenpan met de groenten. Giet de bereide tamarisaus over de kip en groenten. Roer goed om alles gelijkmatig te bedekken.

7. Blijf nog 1-2 minuten koken, of totdat de saus iets is ingedikt en alles is opgewarmd. Breng op smaak met zout en peper.

8. Serveer de glutenvrije kip en groente roerbak hete, gaar rijst of glutenvrije noedels. Garneer indien gewenst met sesamzaadjes en gehakte groene uien.

9. Geniet van je heerlijke glutenvrije kip- en groenteroerbak met tamarisaus!

Voedingsinformatie (per portie, zonder rijst of noedels): Calorieën: ongeveer 250 kcal, totaal vet: ongeveer 11 g, verzadigd vet: ongeveer 1,5 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 65 mg, natrium: ongeveer 800 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 15, voedingsvezels: ongeveer 3 g, suikers: ongeveer 8 g, Eiwit: ongeveer 25 g

Met Quinoa Gevulde Paprika's



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 30 minuten

Totale tijd: 45 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 4 grote paprika's (elke kleur), gehalveerd en zaadlijsten verwijderd
- 1 kopje quinoa, afgespoeld
- 2 kopjes groentebouillon of water
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 kleine ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 middelgrote wortel, in fijne blokjes gesneden
- 1 middelgrote courgette, in fijne blokjes gesneden
- 1/2 kop maïskorrels (vers, bevroren of ingeblikt)
- 1 (15 oz) blik zwarte bonen, uitgelekt en gespoeld

- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel chilipoeder
- Zout en peper naar smaak
- 1 kopje geraspte kaas (cheddar, mozzarella of zuivelvrij alternatief)
- Verse koriander of peterselie, voor garnering (optioneel)
- Gesneden avocado, voor serveren (optioneel)
- Salsa of hete saus, voor erbij (optioneel)

Instructies:

1. Verwarm uw oven voor op 190°C. Vet een ovenschaal in die groot genoeg is voor alle paprikahelften.
2. Meng de quinoa en groentebouillon of water in een middelgrote pan. Breng aan de kook, zet het vuur laag, dek af en laat ongeveer 15-20 minuten sudderen, of tot de quinoa gaar is en de vloeistof is opgenomen. Haal van het vuur en laat het 5 minuten afgedekt staan. Maak de quinoa los met een vork en zet apart.
3. Terwijl de quinoa kookt, verwarm je de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en kook tot hij zacht is, ongeveer 3-4 minuten. Voeg de gehakte knoflook toe en kook nog 1 minuut, tot het geurig is.
4. Voeg de in blokjes gesneden wortel en courgette toe aan de koekenpan. Kook 5-6 minuten, of tot de groenten gaar zijn.
5. Roer de maïskorrels, zwarte bonen, gemalen komijn, chilipoeder, zout en peper erdoor. Laat nog 2-3 minuten koken om door te verwarmen en de smaken te laten samensmelten.
6. Voeg de gekookte quinoa toe aan de koekenpan met het groentemengsel. Roer goed om te combineren en pas de smaak aan indien nodig.

7. Schik de paprikahelften in de voorbereide ovenschaal en snij ze met de kant naar boven. Schep het quinoa- en groentemengsel gelijkmatig in elke paprikahelft en druk zachtjes aan om de paprika in te pakken.

8. Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en bak 25-30 minuten in de voorverwarmde oven, of tot de paprika gaar is.

9. Verwijder de folie van de ovenschaal, strooi de geraspte kaas gelijkmatig over de bovenkant van elke gevulde paprikahelft en plaats de schaal terug in de oven. Bak nog eens 5 minuten, of tot de kaas gesmolten en bruisend is.

10. Haal de gevulde paprika's uit de oven en laat ze iets afkoelen voordat je ze serveert.

11. Garneer indien gewenst met verse koriander of peterselie. Serveer de met quinoa gevulde paprika's desgewenst met gesneden avocado, salsa of hete saus ernaast.

12. Geniet van je heerlijke met Quinoa gevulde paprika's als een voedzame en bevredigende maaltijd!

Voedingsinformatie (per portie, 1 gevulde paprikahelft): Calorieën: ongeveer 350 kcal, totaal vet: ongeveer 10 g, verzadigd vet: ongeveer 4 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 15 mg, natrium: ongeveer 550 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 50 g, voedingsvezels: ongeveer 10 g, suikers: ongeveer 8 g, Eiwit: Ongeveer 15 g

Zalm- en Quinoapasteitjes



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Totale tijd: 30 minuten

Porties: Voor ongeveer 8 pasteitjes

Ingrediënten:

- 1 (14,75 oz) blik zalm, uitgelekt en in vlokken (of gekookte verse zalm, versnipperd)
- 1 kopje gekookte quinoa
- 1/2 kop paneermeel (glutenvrij indien gewenst)
- 1/4 kop fijngehakte rode paprika
- 1/4 kop fijngehakte groene uien
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels gehakte verse peterselie
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel Dijon-mosterd

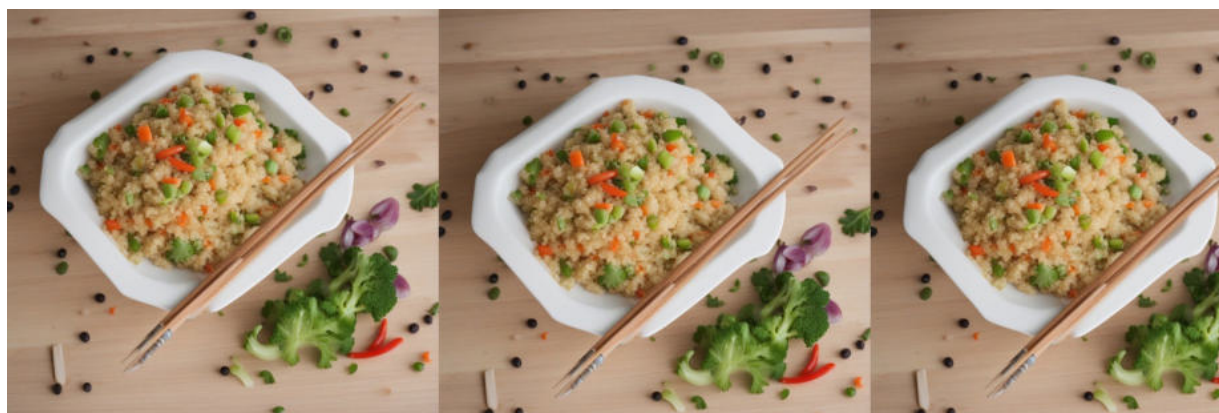
- 1 theelepel Old Bay-kruiden (of uw favoriete zeevruchtenkruiden)
- 1/4 theelepel zwarte peper
- 1 groot ei, losgeklopt
- 2 eetlepels olijfolie, om te koken
- Citroenpartjes, om te serveren
- Tartaarsaus of aioli, voor erbij (optioneel)

Instructies:

1. Meng in een grote mengkom de zalmvlokken, gekookte quinoa, paneermeel, gehakte rode paprika, groene uien, gehakte knoflook, gehakte peterselie, citroensap, Dijon-mosterd, Old Bay-kruiden, zwarte peper en losgeklopt ei. Meng goed totdat alle ingrediënten gelijkmatig zijn opgenomen.
2. Gebruik je handen om het mengsel in 8 even grote pasteitjes te vormen, ongeveer 1/2 inch dik. Als het mengsel te nat is, kun je meer paneermeel toevoegen om het beter te laten binden.
3. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Zodra de olie heet is, voeg je de zalm- en quinoapasteitjes toe aan de koekenpan, indien nodig in batches om te voorkomen dat de pan te vol raakt.
4. Bak de pasteitjes 3-4 minuten aan elke kant, of tot ze goudbruin en knapperig zijn aan de buitenkant en goed zijn opgewarmd. Gebruik een spatel om de pasteitjes halverwege het koken voorzichtig om te draaien.
5. Eenmaal gekookt, doe je de zalm- en quinoapasteitjes op een bord bekleed met keukenpapier om overtollige olie af te tappen.
6. Serveer de zalm- en quinoapasteitjes warm, gegarneerd met partjes citroen en eventueel vergezeld van tartaarsaus of aioli om in te dippen.
7. Geniet van je heerlijke zalm- en quinoapasteitjes als een smakelijke en voedzame maaltijd!

Voedingsinformatie (per portie, 1 pasteitje): Calorieën: ongeveer 180 kcal, totaal vet: ongeveer 9 g, verzadigd vet: ongeveer 1,5 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 40 mg, natrium: ongeveer 300 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 12 g, voedingsvezels: ongeveer 1 g, suikers: ongeveer 1 g, Eiwit: ongeveer 13 g

Bloemkool Gebakken Rijst



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 10 minuten

Totale tijd: 25 minuten

Porties: 4

Ingrediënten:

- 1 bloemkool met middelgrote kop, in roosjes gesneden
- 2 eetlepels plantaardige olie of sesamolie
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 kleine ui, fijngehakt
- 1 wortel, in blokjes gesneden
- 1/2 kopje bevroren erwten, ontdooid

- 2 grote eieren, losgeklopt
- 3 eetlepels sojasaus of tamarisau (eventueel glutenvrij)
- 1 eetlepel oestersaus (optioneel)
- 1 theelepel sesamolie
- 1/4 theelepel zwarte peper
- 2 groene uien, in dunne plakjes gesneden (voor garnering)
- Sesamzaad (ter garnering, optioneel)

Instructies:

1. Doe de bloemkoolroosjes in een keukenmachine en pulseer tot ze op rijstachtige korrels lijken. Als alternatief kunt u de bloemkool raspen met een doosrasp. Opzij zetten.
2. Verhit de plantaardige olie of sesamolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de gehakte knoflook en de gesnipperde ui toe en bak 2-3 minuten tot ze geurig en doorschijnend zijn.
3. Voeg de in blokjes gesneden wortel toe aan de koekenpan en kook nog 2-3 minuten tot ze iets zacht zijn.
4. Duw de groenten naar één kant van de koekenpan en giet de losgeklopte eieren in de ruimte. Roer de eieren door elkaar tot ze gaar zijn en meng ze vervolgens met de gekookte groenten.
5. Voeg de bloemkoolrijst en de ontdooide erwten toe aan de koekenpan. Roerbak gedurende 4-5 minuten, onder regelmatig roeren, tot de bloemkool zacht maar nog steeds licht knapperig is.
6. Meng in een kleine kom de sojasaus of tamarisau, de oestersaus (indien gebruikt), sesamolie en zwarte peper. Giet de saus over het bloemkoolmengsel in de koekenpan en meng het gelijkmatig.
7. Blijf nog 1-2 minuten koken, onder voortdurend roeren, tot alles warm is en goed gemengd is.

8. Haal de koekenpan van het vuur en garneer de gebakken bloemkoolrijst met gesneden groene uien en sesamzaadjes, indien gewenst.

9. Serveer de bloemkool gebakken rijst warm als een smaakvol en voedzaam koolhydraatarm alternatief voor traditionele gebakken rijst.

10. Geniet van je heerlijke bloemkool gebakken rijst!

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 150 kcal, totaal vet: ongeveer 9 g, verzadigd vet: ongeveer 1,5 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 95 mg, natrium: ongeveer 700 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 11 g, voedingsvezels: ongeveer 4 g, suikers: ongeveer 4 g, Eiwit: ongeveer 7 g

Aubergine lasagne



Vorbereidingstijd: 30 minuten

Kooktijd: 45 minuten

Totale tijd: 1 uur en 15 minuten

Porties: 6

Ingrediënten:

- 2 grote aubergines, in de lengte gesneden in plakjes van 1/4 inch dik
- Zout, voor het zweten van de aubergine

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui, fijngehakt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 450 g rundergehakt of kalkoen
- 1 (24 oz) pot marinarasaus
- 1 theelepel gedroogde Italiaanse kruiden (zoals oregano, basilicum en tijm)
- 1/2 theelepel rode pepervlokken (optioneel)
- 1 kopje ricottakaas
- 1/2 kopje geraspte Parmezaanse kaas
- 1/4 kopje gehakte verse basilicum
- 2 kopjes geraspte mozzarellakaas

Instructies:

1. Verwarm uw oven voor op 190°C.
2. Leg de plakjes aubergine op een bakplaat bekleed met keukenpapier. Bestrooi beide kanten van de aubergineplakken met zout en laat ze ongeveer 15-20 minuten staan om overtollig vocht te laten ontsnappen. Dep de plakjes aubergine droog met keukenpapier om het vocht te verwijderen.
3. Terwijl de aubergine zweet, verwarm je de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui toe en kook tot hij zacht is, ongeveer 3-4 minuten. Voeg de gehakte knoflook toe en kook nog een minuut tot het geurig is.
4. Voeg het rundergehakt of de kalkoen toe aan de koekenpan en kook tot het bruin is, terwijl het kookt met een lepel. Giet eventueel overtollig vet af.
5. Roer de marinarasaus, gedroogde Italiaanse kruiden en rode pepervlokken erdoor (indien gebruikt). Laat de saus 5-10 minuten sudderen,

zodat de smaken zich kunnen vermengen.

6. Meng in een middelgrote kom de ricottakaas, geraspte Parmezaanse kaas en gehakte verse basilicum.

7. Monteer de lasagne in een ovenschaal van 9x13 inch. Verdeel een dunne laag vleessaus over de bodem van de schaal. Leg een laag aubergineplakken op de saus en laat ze indien nodig iets overlappend. Verdeel de helft van het ricotta-kaasmengsel over de plakjes aubergine en bestrooi met een laagje geraspte mozzarella. Herhaal de lagen en eindig met een laag vleessaus en geraspte mozzarella erop.

8. Bedek de ovenschaal met aluminiumfolie en bak 30 minuten in de voorverwarmde oven. Verwijder de folie en bak nog eens 10-15 minuten, of totdat de kaas bubbelt en goudbruin is.

9. Laat de auberginelasagne een paar minuten afkoelen voordat je hem in plakjes snijdt en serveert.

10. Geniet van je heerlijke auberginelasagne als een stevige en bevredigende maaltijd!

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 400 kcal, totaal vet: ongeveer 22 g, verzadigd vet: ongeveer 10 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 90 mg, natrium: ongeveer 900 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 20 g, voedingsvezels: ongeveer 6 g, suikers: ongeveer 10 g, Eiwit: Ongeveer 30 g

Courgette Noedels Met Pesto



Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 5 minuten

Totale tijd: 20 minuten

Porties: 2

Ingrediënten:

- 2 middelgrote courgettes
- 1/2 kopje zelfgemaakte of in de winkel gekochte pestosaus
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Geraspte Parmezaanse kaas, voor serveren (optioneel)
- Verse basilicumblaadjes, ter garnering (optioneel)
- Cherrytomaten, in plakjes gesneden (optioneel)

Instructies:

1. Snijd de uiteinden van de courgette af en maak er noedels van met een spiralisator. Als alternatief kunt u een julienneschiller of een

mandolineschaaf gebruiken om dunne reepjes te maken die op noedels lijken.

2. Verhit olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de courgettenoedels toe aan de koekenpan en bak 2-3 minuten, af en toe roerend, tot ze zacht maar nog steeds knapperig zijn.

3. Zodra de courgettenoedels naar wens gaar zijn, haal je de koekenpan van het vuur.

4. Voeg de pestosaus toe aan de koekenpan met de courgettenoedels en meng zodat het gelijkmatig bedekt is. De restwarmte van de noedels verwarmt de pestosaus.

5. Breng de courgettenoedels op smaak met zout en peper.

6. Verdeel de courgettenoedels met pesto over serveerborden.

7. Garneer de courgettenoedels indien gewenst met geraspte Parmezaanse kaas, verse basilicumblaadjes en gesneden kerstomaatjes.

8. Serveer de courgettenoedels met pesto direct als een lichte en smaakvolle maaltijd of bijgerecht.

9. Geniet van je heerlijke Courgette Noedels met Pesto!

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: ongeveer 250 kcal, totaal vet: ongeveer 22 g, verzadigd vet: ongeveer 4 g, transvet: 0 g, cholesterol: ongeveer 5 mg, natrium: ongeveer 450 mg, totaal koolhydraten: ongeveer 9 g, voedingsvezels: ongeveer 3 g, suikers: ongeveer 5 g, Eiwit: Ongeveer 6 g



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>