



Moeiteloos Slank Receptenboek

63

simpele en overheerlijke recepten
voor een blijvend slank lichaam

#volopgezond

MOEITELOOS SLANK RECEPTENBOEK

De snelste & makkelijkste recepten om razendsnel en
blijvend gewicht te verliezen

Auteur: Rene Lukkien

www.volopgezond.nl

Versie 1.9

Februari 2017

Disclaimer

De auteur en de uitgever hebben hun uiterste best gedaan om dit receptenboek zo goed en duidelijk mogelijk te publiceren. Desalniettemin is het gebruik van het boek, de recepten en de gerelateerde producten geheel op eigen risico. De auteur en de uitgever geven geen garanties voor de juistheid, volledigheid, waarheid of de toepasselijkheid van de inhoud van dit materiaal. De auteur en de uitgever zijn in geen geval aansprakelijk voor welke schade dan ook, dit omvat, maar is niet beperkt tot, incidentele schade, bijzondere schade en gevolgschade. Bij enige twijfel wordt geadviseerd een dokter of arts te raadplegen. Neem altijd contact op met uw dokter of arts voordat u significante wijzigingen maakt in uw voedingspatroon, bewegingspatroon en/of leefwijze. De informatie in dit boek is niet bedoeld voor diagnose, ziekten te genezen, te behandelen of te voorkomen.

Copyright © 2017 Rene Lukkien - Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Over de auteur

Rene Lukkien is een online blogger met een passie voor voeding en gezondheid. Toen hij in 2010 besloot om zijn eigen gezondheidsproblemen met voeding op te lossen is hij in contact gekomen met experts en specialisten in dit vakgebied.

Sindsdien deelt hij zijn kennis via zijn website Volop Gezond en adviseert hij mensen met gezondheidsproblemen. Zijn kennis is voornamelijk geconcentreerd op overgewicht. Omdat hij inmiddels duizenden mensen heeft geholpen om hun droomlichaam te bereiken weet hij exact wat wel werkt en wat niet werkt.



Hij is er achter gekomen dat we jarenlang verkeerd zijn voorgelicht over de beste voeding voor een supergezond lichaam. Ons is namelijk altijd verteld dat granen en chemisch geproduceerde vetarme producten de gezondste keuzes zijn die wij kunnen maken. Desondanks dit advies en de nieuwe producten die hier op inspelen neemt het probleem van overgewicht in Nederland alleen maar toe.

Rene vond het tijd voor eerlijke en juiste voorlichting en is Volop Gezond gestart om zijn ervaring met de wereld te delen. Uit de reacties leerde hij snel dat veel mensen moeite hadden met het volgen en volhouden van een dieetplan. Dat is voor Rene de aanleiding geweest om dit receptenboek te gaan schrijven.

Zijn geavanceerde kennis van gewichtsverlies heeft hij in dit receptenboek opgenomen. Alle recepten in dit boek zijn op deze kennis gebaseerd. Het receptenboek is Rene's eerste boek met daarin alle richtlijnen, handvatten en recepten die nodig zijn om een mooi en blijvend gezond lichaam te creëren. Rene heeft met dit boek al honderden mensen geholpen naar een slank lichaam en hoopt nog duizenden anderen te helpen.

Inhoudsopgave

Over de auteur	3
Wat dit boek voor jou betekent.....	6
Afslankrichtlijnen in 3 simpele stappen	7
Stap 1: Leg de basis.....	7
Stap 2: Verwijder ongezonde producten uit je dieet	9
Stap 3: Bereid je maaltijden op de nieuwe manier	11
Keukenbenodigdheden checklist	13
De weekmenu's en boodschappenlijstjes	13
Weekmenu's	14
Boodschappenlijstjes	16
De recepten.....	20
Ontbijtrecepten	21
Bloemkool en spinazie ontbijtbroodjes	21
Griekse yoghurt met fruit	23
Roerbakei met avocado.....	24
Courgette taartjes	25
Boerenomelet met Italiaanse wokgroenten	26
Fruitsmoothie met kokosmelk	27
Omelet met ui en tonijn	28
Omelet met paprika en ui	28
Simpele ontbijt ovenschotel.....	29
Avocado groene smoothie	30
Mango groene smoothie	30
Kiwi groene smoothie.....	32
Sinaasappel groene smoothie	32
Groente frittata	34
Komkommer broodjes met ham	35
Makkelijke zoete aardappelen en ei	36
Spinazie burgers	37
Gewokte spinazie met spek en champignons	39
Spaanse omelet	40
Tomaat en spiegelei	41
Gebakken beenham met spinazie	42
Lunchrecepten	43
Kipsalade met bleekselderij.....	43
Tonijn avocado wraps	45
Witte koolsalade met appel en rozijnen	47
Caprese salade met gegrilde kip.....	48
Gewokte broccoli met gekruide kip	49
Frisse rucola salade	50
Zalmomelet met komkommerschijfjes.....	51
Zoete aardappelsalade met spek en ei.....	52
Gemengde salade met zalmsnippers en avocado	54
Knapperige spinaziesalade	55
Eiersalade met avocado	56
Gebakken boerenkool met spek	57
Tonijnsalade	58
Sla wraps met kip en kruidenkaas	59
Kip avocado salade	60

Bietensalade met haring	61
Rucola salade met biefstuk	62
Witlofsalade met appel en crème fraîche	63
Hamrolletjes met komkommer	64
Omelet wrap met spinazie en ham	65
Kip Madras Salade	66
Diner recepten.....	67
Bloemkoolrijst met kip-curry.....	67
Hollandse wokgroente met biefstuk	69
Spruitjes met kaas uit de oven	70
Broccoli-zalmschotel uit de oven	71
Broccoli taartje met spek en Gorgonzola	72
Kofta curry met bloemkoolrijst	73
Broccoli Prei Quiche	75
Rode kool met braadworst.....	78
Wortel-bloemkool puree met karbonade	79
Courgetti met tonijn in tomatensaus	81
Courgetti met pesto en gebakken ei	83
Courgetti met authentieke carbonara.....	84
Hamburger met Mexicaanse salsa	85
Gevulde paprika's met Parmezaanse kaas	86
Frisse zomersalade met gegrilde kip	87
Gebakken spitskool met Oosters gehakt.....	88
Stamppot boerenkool	89
Stevige wokgroenten met verse zalmfilet	90
Gebakken tilapiafilet met gemengde salade	91
Zoete aardappel met boerenkool en gamba's	92
Courgette Lasagne.....	93
Thaise kip-basilicum met bloemkoolrijst.....	94
Bonus 1 - Handige tips die je nieuwe leefgewoonte nog makkelijker maken.....	96
Bonus 2 - Makkelijke tussendoortjes	98
Bonus 3 - Tapas & Hapjes	99
Gerookte zalm met komkommer	99
Gevulde eieren	99
Gerookte zalmrolletjes	99
Asperge-ham rolletjes	100
Champignons met peterselie	100
Ham-monchou hapjes	100
Mozzarellabolletjes met zongedroogde tomaat en basilicum	100

Wat dit boek voor jou betekent

Gefeliciteerd met je aankoop van dit afslank receptenboek! Je hebt de eerste en de belangrijkste stap gezet naar een gezond en slank lichaam. De bereidheid om direct te starten je lichaam in topvorm te krijgen. Een goede keuze, want met dit boek gaat je dat ongetwijfeld lukken.

En gelukkig sta je er niet alleen voor. Met dit boek zal ik jou helpen om zonder moeite en zonder hongergevoel razendsnel gewicht te verliezen. Je vindt in dit boek alle handvatten die je nodig hebt om gezond af te vallen.

Je leert exact welke producten je vanaf nu moet vermijden en welke gezonde producten je zullen helpen om je gewichtsverlies te versnellen. Je krijgt kant-en-klare boodschappenlijstjes, makkelijk te volgen weekmenu's, heerlijke recepten en handige tips waardoor je probleemloos zal afvallen.

De weekmenu's en recepten zijn zo ontworpen dat iedereen ze kan bereiden. Daarbij maakt het niet uit of jij vrijgezel bent, een huishouden met drie kinderen hebt, of continu wisselende (nacht)diensten draait. Als je de aanbevelingen en recepten in dit boek goed volgt zal jij gegarandeerd gewicht verliezen.

Maar het is minstens zo belangrijk dat jij een gezond gewicht blijft aanhouden. Om ervoor te zorgen dat jij altijd op je streefgewicht blijft zal je permanente wijzigingen in je eetgewoonte moeten introduceren. Je gaat namelijk niet een dieet volgen, maar een volledig nieuwe levensstijl waar jij voor de rest van je leven van zal profiteren.

In het volgende hoofdstuk leer ik je daarom eerst wat een gezonde leefgewoonte is. Want als jij precies weet welke producten gezond voor jou zijn en welke niet, kun je jouw eetgewoonte daarop aanpassen. En begrijp je ook de keuzes die gemaakt zijn in de recepten verderop.

Het eten van gezonde producten helpt je niet alleen gewicht verliezen. Door gezond te eten heb jij een veel lagere kans op chronische ziekten en hartkwalen. Ook zal je merken dat je veel meer energie hebt, een beter uithoudingsvermogen en je lekkerder in je vel zit dan ooit tevoren. Wacht daarom niet langer en lees snel verder.

Afslankrichtlijnen in 3 simpele stappen

Stap 1: Leg de basis

Door de juiste keuzes te maken op het gebied van voeding zal je de meeste resultaten behalen voor razendsnel gewichtsverlies. Eet je de verkeerde voeding, dan kom je aan. Eet je de gezonde recepten uit dit boek, dan zal je afvallen.

Maar een juiste voeding alleen is niet de enige verandering die van belang is. Er zijn nog andere factoren die ook van invloed zijn op jouw gewichtsverlies maar niets te maken hebben met wat je eet.

Ik noem ze de basisregels voor iedereen die vol met energie door het leven wil gaan. Het is belangrijk dat jij deze basisregels goed volgt als je maximaal resultaat wilt behalen. Maak je geen zorgen, deze basisregels zijn eenvoudig te volgen. Je moet er alleen wel op letten dat je ze ook blijft volgen. Omdat ze niet direct te maken hebben met wat je eet kun je ze uit het oog verliezen. En voor je het weet komt een slechte gewoonte weer in de plaats. Hou deze basisregels daarom goed in de gaten.

Basisregel 1: Eet drie maaltijden per dag

Ik zal direct met de deur in huis vallen: voor een gezonde stofwisseling zal je drie maaltijden per dag moeten eten. Dat is inclusief het ontbijt. Het ontbijt is zelfs een heel belangrijke maaltijd.

Waarom? Het ontbijt volgt na een periode van nachtrust. Bij een goede stofwisseling maakt jouw lichaam 's nachts extra leptine aan en heb jij 's ochtends honger. Je lichaam vraagt om voedsel en heeft dit ook nodig. Relatief kort na het opstaan verricht je namelijk veel fysieke activiteiten. Douchen, aankleden, tandenpoetsen, werken.... Hier heeft jouw lichaam energie voor nodig en dit haalt je lichaam uit voeding en opgeslagen vet. Daarom doe je er bijzonder goed aan om je lichaam die energie te geven die ze verwacht en een gezond ontbijt te nuttigen.

Heb je 's ochtends geen honger? Dat vertelt mij dan dat je stofwisseling nog niet op orde is. Ook al heb je geen honger, ga wel binnen een uur je ontbijt eten. Je stofwisseling komt vanzelf in een goede vorm waarna je lichaam 's ochtends ook om een ontbijt zal vragen.

Sla je het ontbijt over? Dan vertraagt je stofwisseling en zal je lichaam bij je eerstvolgende maaltijd voedingsstoffen als vet willen opslaan. Dat terwijl je lichaam juist vet zal verbranden wanneer je wel ontbijt eet. Geef je lichaam daarom wat zij van jij vraagt en eet elke ochtend een heerlijk vers ontbijtje.

Naast je ontbijt eet je een gezonde lunch en een gezond diner. Hiermee kom je op een gezonde hoeveelheid van drie maaltijden per dag die de meeste mensen nodig hebben. Neem voor jezelf de tijd om rustig elke maaltijd te eten. Niet gehaast achter je bureau, maar rustig aan een tafel genieten van de heerlijke maaltijd die je hebt bereid. Zo ontwikkel je naast een goede stofwisseling, ook een gezonde relatie met voeding.

Ik kan me goed voorstellen dat het je niet altijd lukt om drie maaltijden te nuttigen. Maak je dan geen zorgen. Dit zal geen direct effect op jouw gewichtsverlies hebben zo lang je er geen gewoonte van maakt. Uiteindelijk is het ons doel dat je deze nieuwe eetgewoonte blijvend zal volhouden.

Naast de drie hoofdmaaltijden mag je ook tussendoortjes eten wanneer jij daar behoefte aan hebt. Kies uiteraard wel voor gezonde snacks. Gezonde tussendoortjes zijn producten van de boodschappenlijst die je achter in dit boek vindt.

Je zal vooral in het begin behoefte hebben aan tussendoortjes. Echter, zodra je een aantal weken de verzadigende recepten uit dit boek hebt gegeten zal je merken dat je veel minder vaak naar tussendoortjes verlangt. En dat is helemaal niet erg!

Basisregel 2: Eet totdat je voldaan bent

Heb jij al eerder een dieet gevolgd waarbij je calorie-inname zeer beperkt was? En had jij tijdens dat dieet een constant hongergevoel?

Dat is heel typerend voor veel van de “slechte” diëten die vaak aanbevolen worden door zogenaamde specialisten. Dit zijn absoluut geen goede diëten voor je lichaam. Want lijkt uithongering jou een goed idee? Waarschijnlijk niet. En dat merk je ook aan je eigen lichaam met dat constante hongergevoel. Je lichaam vraagt je om energie die ze hard nodig heeft om haar werk te kunnen doen.

Als jij niet voldoende eet zal je stofwisseling langzamer gaan draaien waardoor je lichaam voedingsstoffen als vet zal opslaan, in plaats van als energie te gebruiken. Vergelijk het effect van te weinig eten met je ontbijt overslaan.

Verder is het gevaar van onvoldoende eten is dat je tussen de maaltijden door honger krijgt. Dat is op zich geen probleem zolang je maar gezonde snacks eet (in de bonussectie van dit boek vind je gezonde snacks). Aangezien een hongergevoel niet prettig is, is er een grote kans dat je gaat oplossen door naar ongezonde snacks te grijpen. En dat willen we nou precies vermijden.

Het is daarom vanaf nu de bedoeling dat je voldoende eet en na elke maaltijd vol zit. Met andere woorden: elke maaltijd moet vullend zijn. Door voldoende te eten krijg je veel meer energie, zit je lekkerder in je vel en verbrand je veel sneller vet. De hoeveelheid eten dat je hiervoor nodig hebt is per persoon verschillend. Je zal dus zelf moeten experimenteren met de hoeveelheid die bij jou het beste past.

Heel belangrijk hierbij is het dat je je lichaam de tijd geeft om de signalen aan je hersenen te sturen dat jij vol zit. Dit lukt alleen als jij de tijd neemt om je maaltijd te nuttigen..

Basisregel 3: Voldoende slaap

Voldoende nachtrust is in verscheidene studies gelinkt aan vetverlies. Daarentegen kan te weinig slaap ervoor zorgen dat je aankomt.

Slaap speelt namelijk een belangrijke rol in het reguleren van je stofwisseling en hongergevoel. Bij voldoende slaap zijn de belangrijke hormonen in balans, maar bij te weinig slaap zijn deze uit balans. Het gevolg hiervan is dat je overdag een hongergevoel kan krijgen terwijl je lichaam nog geen voeding nodig heeft. Hierdoor weet je niet meer precies hoeveel je moet eten en breng je je gewichtsverlies in gevaar.

Het is bewezen dat minimaal 8 uur slaap het beste effect heeft. Probeer daarom elke dag minimaal 8 uur slaap te krijgen. Ik weet het, het leven is soms te druk om altijd 8 uur slaap te krijgen. Maar hoe meer je erop concentreert, hoe vaker het je zal lukken.

Het zal je hierbij ook helpen als je makkelijk in slaap kan komen. Om makkelijk in slaap te vallen kun je het beste na 15:00 geen koffie meer drinken (als je een koffiedrinker bent). Verder is het

verstandig 's avonds sfeerverlichting aan te zetten en een uur voor het slapen niet meer naar een lichtgevend scherm te kijken. Dus geen ipad's, smartphones of televisie voor het slapen.

Ga lekker een boek lezen. Een goed boek helpt goed om slaperig te worden en lekker snel weg te doezelen.

Stap 2: Verwijder ongezonde producten uit je dieet

In de volgende sectie leer je precies welke ongezonde producten ervoor zorgen dat jij geen gewicht verliest.

Wat je moet weten is dat een aantal producten die jij nu eet extreme dikmakers zijn. Door simpelweg deze producten uit je dieet te verwijderen, zal je de grootste sprongen maken met je gewichtsverlies. Lees deze sectie daarom aandachtig en start vandaag nog met het achterwege laten van deze producten.

Granen

Granen zijn samen met geraffineerde suikers de grootste veroorzakers van jouw overgewicht. Dit is in contrast met wat ons wordt verteld over gezond eten. Als we de schijf van vijf mogen geloven zijn granen juist heel gezond.

Maar niets is minder waar. Het grootste probleem van granen is de aanwezige hoeveelheid koolhydraten. Granen staan bovenaan de lijst van voedingsmiddelen met de meeste koolhydraten. Deze enorme hoeveelheid koolhydraten wordt in jouw lichaam te snel omgezet in suikers. Gezien de hoge hoeveelheid energie die vrijkomt en die je meestal niet nodig hebt (afgezien van extreme duursporten) zal je lichaam een grote hoeveelheid suikers omzetten in vet. Dit is de reden dat je van granen dik wordt.

Daarnaast bevatten granen een lectine die problemen veroorzaken met de hormonen die je honger (leptine) en opslag van voedingsstoffen (insuline) regelen. Dit zijn twee belangrijke hormonen in je metabolisme die regelen hoe jouw lichaam met voeding omgaat. Zijn deze hormonen uit balans, dan loop je een grote kans dat je lichaam voedingsstoffen in vet gaat omzetten.

Een ander probleem van granen is de aanwezigheid van gluten. Gluten zijn bekend vanwege de darmirritatie die ze bij mensen met glutenintolerantie veroorzaken. Daarnaast worden gluten verdacht van het veroorzaken van auto-immuunziektes zoals osteoporose, artritis, diabetes en overgewicht.

Daar bovenop bevatten granen ook nog eens heel weinig voedingsstoffen. Ja het klopt dat granen veel vezels bevatten. En vezels zijn ook belangrijk voor ons lichaam. Echter kun je ook je jouw benodigde vezels ook uitstekend halen uit verse groenten. Avocado, broccoli, bloemkool, spruitjes zijn allemaal groenten die barsten van de vezels.

Ik hoop dat het je duidelijk is dat je granen het allerbeste links laat liggen. Er zijn veel verschillende soorten granen dus het kan soms een beetje verwarrend zijn wat je niet meer mag eten. Ik heb de meest voorkomende granen daarom voor je opgesomd. Hou in ieder geval de basisregel aan dat je geen brood, rijst, pasta, pizza en koeken meer eet.

In het lijstje hieronder vind je een overzicht van de meest voorkomende granen:

- Tarwe
- Spelt
- Gerst
- Rogge
- Haver
- Noodles
- Mais
- Couscous
- Rijst
- Pasta
- Quinoa

Geraffineerde suikers

Meerdere studies hebben een verhoogde suikerinname gelinkt aan verschillende gezondheidsproblemen, inclusief kanker, migraines en auto-immuunziekten. Suiker bevat NUL nuttige voedingsstoffen voor het functioneren van je lichaam, maar zorgt er wel voor dat jij energie opslaat als vet.

Vermijd daarom alle onnatuurlijke suikers. Natuurlijke suikers zijn wel toegestaan. Natuurlijke suikers vind je in fruit of honing. Om te weten welke suikers je niet meer mag eten, kan je jezelf de vraag stellen of die vorm van suiker in dezelfde vorm in de natuur voorkomt. Is dit niet het geval, laat dit product dan links liggen.

Ondanks dat natuurlijke suikers zijn toegestaan raad ik je wel aan niet te veel suikerrijke producten te eten. Ons doel is namelijk dat jij gewicht verliest en te veel natuurlijke suikers kunnen je gewichtsverlies vertragen.

Zolang jij gevarieerd eet kan je nooit te veel suiker binnenkrijgen. De recepten in dit boek zullen je helpen dit gevarieerd eetpatroon te ontwikkelen.

Witte aardappelen

Ondanks dat witte aardappelen een gezonde keuze zijn vind je ze toch in het lijst van te vermijden producten.

Waarom? De witte aardappel werkt averechts op jouw gewichtsverlies. Witte aardappel bevat namelijk erg veel energie in de vorm van zetmeel. Als je deze aardappelen eet hoeft je lichaam minder vet als energie te verbranden, waardoor je minder snel afvalt.

En aangezien we juist willen dat je gewicht verliest kom je in de recepten in dit boek geen witte aardappelen tegen. Zodra je op je ideale gewicht zit - wat zeker zal gebeuren als je de recepten in dit boek volgt - kun je weer rustig gaan proberen aardappelen aan je leefpatroon toe te voegen. Maar voor nu eerst even geen witte aardappelen meer!

Ps: vanwege het lagere zetmeelgehalte is de zoete aardappel wel toegestaan. Ook lekker! Je zal deze in de recepten dan ook terugvinden.

Peulvruchten

Peulvruchten bevatten een hoog gehalte aan koolhydraten. Als je peulvruchten zou eten zal je veel moeilijker gewicht verliezen.

Daarnaast bevatten peulvruchten een proteïne (fytinezuur) waardoor je de vitaminen die in peulvruchten zitten niet door je lichaam opgenomen kunnen worden. Er is dus weinig toegevoegde waarde aan het eten van peulvruchten. Vanwege het tekort aan vitaminen en de grote hoeveelheid koolhydraten staan peulvruchten op de lijst van te vermijden producten.

Groene bonen, hoewel officieel ook een peulvrucht, is de uitzondering op deze regel. De groene boon bevat veel minder koolhydraten en fytinezuur dan andere peulvruchten en wel een grote hoeveelheid vitaminen. Groene bonen (sperziebonen, sugar snaps) zijn daarom wel toegestaan.

Ps: als je niet duidelijk is of een bepaalde groente onder peulvruchten valt adviseer ik je dit voor de zekerheid op internet na te zoeken. Weet in ieder geval dat pinda's ook onder peulvruchten vallen.

Alcohol

Alcohol is een absolute No-Go. In alcohol zitten namelijk enorm veel calorieën. Pure alcohol bevat zelfs twee keer zoveel calorieën als de calorieën in koolhydraten (brood). Je moet weten dat deze calorieën ook allemaal lege calorieën zijn: calorieën zonder voedingsstoffen. Hier kan jouw lichaam niets mee en zijn dus onnodige calorieën. Het drinken van alcohol zorgt voor gewichtstoename zonder dat je er iets voor terugkrijgt.

Alcohol zorgt er ook voor dat je trek krijgt en makkelijker wordt in keuzes maken. Dit is een gevaarlijke combinatie als je gewicht wilt verliezen. De kans dat jij ongezond gaat snacken na een paar glazen wijn is namelijk veel groter.

Als je graag een glaasje wijn drinkt kan ik me voorstellen dat je deze regel niet leuk vindt (en om andere redenen). Denk in dit geval aan de prachtige resultaten die je zal behalen als je je aan deze simpele regels houdt. Het is zeker de moeite waard!

Stap 3: Bereid je maaltijden op de nieuwe manier

Dit is de derde en laatste stap in de Kickstart naar jouw gewichtsverlies. De opbouw van een gezonde maaltijd zoals jij ze vanaf nu gaat bereiden. Alle maaltijden in dit receptenboek voldoen aan de richtlijn die ik je nu verder ga toelichten.

De vorige stappen zijn natuurlijk de minst leuke stappen. Maar nu wordt het interessant. Je gaat nu leren wat je juist wel moet eten om snel gewicht te verliezen. Het zal je misschien verbazen, maar je mag heel veel eten. En dat is precies de kracht van deze geweldig simpele nieuwe levensstijl.

Laat ik beginnen met de basisregel te herhalen dat elke dag uit drie maaltijden moet bestaan. Het ontbijt, de lunch en het diner. En elke van deze drie maaltijden bouw je vanaf nu op met de drie volgende voedingsstoffen:

- **Groenten:** alle groenten behalve peulvruchten
- **Proteïnen:** vlees, vis, gevogelte, eieren, yoghurt, kaas
- **Vetten:** olijfolie, boter, kokosolie, noten

Dat betekent dat elke maaltijd minstens een ingrediënt uit elke groep voedingsstoffen bevat. Simpel gezegd, elke maaltijd bevat minstens een stuk groente, proteïne en vet. Een voorbeeld van een gezonde maaltijd is bijvoorbeeld in olijfolie (vet) gewokte Hollandse groenten (groenten) met kip (proteïne). Simpel, maar oh zo lekker vullend en gezond.

Aangezien andere diëten restricties meegeven op het gebied van calorieën en koolhydraten vraag je je natuurlijk af hoeveel je mag eten. Gelukkig is het antwoord simpel: zo veel als jij per maaltijd nodig hebt om met een voldaan gevoel van tafel te gaan. Fijn he?

Als jij op een rustige manier eet zodat je je lichaam ook de kans geeft om de signalen aan je hersenen door te geven dat jij vol zit, kun je deze regel zonder problemen hanteren.

Uiteraard is elk lichaam anders en daarom zou je voor jezelf moeten experimenteren hoeveel eten dit gemiddeld is. Toch kan ik je wel de volgende richtlijnen aangegeven die op de meeste personen van toepassing zijn. De hoeveelheid in de recepten in dit boek zijn op dit gemiddelde gebaseerd. De onderstaande richtlijnen zijn per maaltijd

- **Groenten:** onbeperkt
- **Proteïne:** 1 - 2 keer de grootte van je handpalm
- **Vetten:** een handjevol noten of een 1 eetlepel olijfolie/kokosolie, etc.

Over Fruit

Ik kan me voorstellen dat jij je afvraagt waarom fruit niet bij elke maaltijd perse nodig is. De reden hiervoor is dat fruit niet zoals de andere producten direct toedraagt aan jouw vetverbranding. Bovendien kun je de vitamines die je in fruit vindt, ook uit groenten halen. Als je tenminste een gevarieerd eetpatroon volgt. Fruit is daarom geen vereiste voor de opbouw van je maaltijd. Maar je kunt zeker fruit bij een maaltijd eten. Houd er wel rekening mee dat fruit veel suikers bevat en groenten daarom een betere keuze zijn. Als richtlijn voor de snelste vetverbranding kun je beter niet meer dan 2 stuks fruit per dag eten.

Over Snacks

Je vraagt je misschien af of je naast de maaltijden ook snacks mag eten. Dat mag zeker! Zolang jij voor gezonde snacks kiest mag je tussen de maaltijden door gerust snacken. In de bonussectie vind je een hele lijst met gezonde snacks. Uiteraard is het ook leuk om zelf creatief te zijn en lekkere snacks te verzinnen die aan de richtlijnen in Stap 2 en Stap 3 voldoen.

Over dranken

De beste dranken die je kunt consumeren zijn pure dranken: water (met prik), koffie, thee. Allen uiteraard zonder suiker. Suikerhoudende dranken zoals frisdranken, energydrinks en vruchtensappen zijn een slechte keuze. In een blikje cola zit 35 gram suiker! Suikerhoudende dranken links laten staan is een van de belangrijkste keuzes die je kunt maken om je gewichtsverlies te starten.

Wat je dan wel kunt drinken? Gemberthee met limoen, veel water (eventueel met prik als je dat lekker vindt), en koffie zonder suiker zijn uitstekende keuzes.

Keukenbenodigdheden checklist

Hieronder vind je een overzicht van het keukengereedschap dat je nodig hebt voor de bereiding van de recepten in dit boek:

- Grote koekenpan
- Kleine koekenpan
- Hapjespan
- Kookpan
- Steelpan
- Vergiet
- Quichevorm
- Ovenschaal
- Saladekom
- Vijzel (optioneel)
- Spatel
- Aardappelstamper
- Blender
- Jullienesnijder of spiraalsnijder
- Groentenrasp
- Koksmes
- Kaasschaaf of dunschiller

De weekmenu's en boodschappenlijstjes

Je bent bijna klaar om je eerste gezonde maaltijd te bereiden. Om jouw nieuwe levensstijl een kickstart te geven heb ik drie weekmenu's voor je samengesteld. Dat betekent dat je de eerste drie weken van je gewichtsverlies niet hoeft na te denken over wat je gaat koken. Alles is voor je uitgedacht en uitgepland.

Na deze drie weken kun je simpelweg het hele plan nog een keer herhalen, alleen jouw favoriete recepten herhalen, of een combinatie kiezen. Welke keuze je ook maakt, ik weet zeker dat je na deze drie weken niet anders meer wil. Het snelle gewichtsverlies en de boost in energie en zelfvertrouwen zijn niet iets dat je snel weer wilt opgeven.

Weekmenu's

Hieronder volgen de drie weekmenu's. Voordat je door de weekmenu's gaat spitten wil ik je uitleggen hoe de weekmenu's precies werken. Hiervoor heb ik de onderstaande spelregels opgesteld.

Spelregels:

- De nieuwe week begint altijd op zondag. Je kunt echter op elke willekeurige dag beginnen. Schuif dan simpelweg de dagen in de weekmenu's op. Het is overigens makkelijker om onderstaande schema's aan te houden. Hierin heb ik namelijk rekening gehouden met de werkweek en weekend door de activiteiten die meer tijd in beslag nemen in het weekend te plannen.
- Op zaterdag vóór aanvang van de nieuwe week doe je boodschappen voor zondag t/m woensdag. Op de woensdag doe je boodschappen voor donderdag t/m zaterdag.
- Op zondag bereid je alvast het ontbijt voor de dagen maandag t/m donderdag. Dit is één recept die je in de koelkast bewaart en je gedurende de week 's ochtends snel kunt opwarmen.

WEEK 1	ONTBIJT	LUNCH	DINER
ZO	Avocado groene smoothie	Kipsalade met bleekselderij	Broccoli taartje met spek en Gorgonzola
MA	Simpele ontbijt ovenschotel	Tonijn avocado wraps	Bloemkoolrijst met kip-curry
DI	Simpele ontbijt ovenschotel	Witte koolsalade met appel en rozijnen	Stevige wokgroenten met verse zalmfilet
WO	Simpele ontbijt ovenschotel	Gewokte broccoli met gekruide kip	Gebakken spitskool met Oosters gehakt
DO	Simpele ontbijt ovenschotel	Gemengde salade met zalmsnippers en avocado	Courgetti met authentieke carbonara
VR	Griekse yoghurt met fruit	Zoete aardappelsalade met spek en ei	Wortel bloemkoolpuree met karbonade
ZA	Spaanse omelet	Gebakken boerenkool met spek	Kofta-curry met bloemkoolrijst

WEEK 2	ONTBIJT	LUNCH	DINER
ZO	Mango groene smoothie	Frisse rucola salade	Gevulde paprika's met Parmezaanse kaas
MA	Groente frittata	Eiersalade met avocado	Broccoli zalmshotel uit de oven
DI	Groente frittata	Knapperige spinaziesalade	Courgetti met tonijn in tomatensaus
WO	Groente frittata	Zalmomelet met komkommerschijfjes	Broccoli prei quiche
DO	Groente frittata	Bietensalade met haring	Stamppot boerenkool
VR	Griekse yoghurt met fruit	Sla wraps met kip en kruidenkaas	Broccolitaartje met spek en Gorgonzola
ZA	Omelet met ui en tonijn	Carpese salade met gegrilde kip	Kofta-curry met bloemkoolrijst

WEEK 3	ONTBIJT	LUNCH	DINER
ZO	Kiwi groene smoothie	Witte koolsalade met appel en rozijnen	Spruitjes met kaas uit de oven
MA	Bloemkool en spinazie ontbijtbroodjes	Kip Madras salade	Rode kool met braadworst
DI	Bloemkool en spinazie ontbijtbroodjes	Knapperige spinaziesalade	Thaise kip-basilicum met bloemkoolrijst
WO	Bloemkool en spinazie ontbijtbroodjes	Gewokte broccoli met gekruide kip	Courgetti met authentieke carbonara
DO	Bloemkool en spinazie ontbijtbroodjes	Hamrolletjes met komkommer	Hollandse wokgroente met biefstuk
VR	Griekse yoghurt met fruit	Omeletwrap met spinazie en ham	Zoete aardappel met boerenkool en gamba's
ZA	Makkelijke zoete aardappelen en ei	Rucolasalade met biefstuk	Stevige wokgroenten met verse zalmfilet

Boodschappenlijstjes

Om altijd in huis te hebben

De onderstaande producten hoef je maar eenmalig aan te schaffen. Ze zijn lang houdbaar en je kunt ze heel vaak in de recepten hergebruiken. Koop daarom de onderstaande producten eenmalig in. De kans is trouwens groot dat je al een heleboel van deze producten in huis hebt.

- Olijfolie
- Sojasaus
- Zout en peper
- Balsamico
- Mayonaise
- Oregano
- Tijm
- Rozemarijn
- Knoflookpoeder
- Kerriepoeder
- Kaneelpoeder
- Nootmuskaat
- Kurkuma
- Komijn
- Honing
- Roomboter
- Hennepzaad
- Rode wijnazijn
- Mosterd

Boodschappenlijst week 1

Op zaterdag

Groente en fruit

- Appel (1 st)
- Ananas (100 g)
- Avocado (2 st)
- Bleekselderij (1 st)
- Bloemkool (200 g)
- Spinazie (400 g)
- Peterselie (1 st)
- Kropsla (100 g)
- Lente-ui (2 st)
- Limoen (2 st)
- Banaan (1 st)
- Spruitjes (250 g)
- Champignons (125 g)
- Zoete aardappel (1 st)
- Ui (4 st)
- Witte kool (100 g)
- Wortel (1 st)
- Broccoli (400 g)
- Spitskool (150 g)

Zuivel en eieren

- Slagroom 75 ml
- Eieren (12 st)
- Griekse yoghurt (200 g)
- Gorgonzola (75 g)
- Kokosmelk light (100 ml)

Dierlijke producten

- Chipolataworstjes (300 g)
- Kipfilet (3 st)
- Tonijn (1 blik)
- Spekjes (150 g)
- Zalmfilet (1 st)
- Gehakt, runder of half-om-half (100 g)

Overig

- Groene olijven (10 st)
- Gemengde noten (30 g)
- Walnoten (25 g)
- Rozijnen (40 g)

Op woensdag

Groente en fruit

- Aardbeien (50 g)
- Komkommer (1/2 st)
- Tomaat (1 st)
- Ui (2 st)
- Eikenblad melange (75 g)
- Avocado (0,5 st)
- Limoen (2 st)
- Zoete aardappel (1 st)
- Boerenkool (150 g)
- Bloemkool (400 g)
- Winterpeen (1 st)
- Koriander (5 g)
- Knoflook (2 teentjes)
- Gember (1 teentje)

Zuivel en eieren

- Eieren (6 st)
- Griekse yoghurt (150 g)
- Parmezaanse kaas (20 g)
- Crème fraîche (40 g)

Dierlijke producten

- Chorizoworst (50 g)
- Gerookte zalm, wild gevangen (75 g)
- Spekjes (200 g)
- Pancetta (100 g)
- Schouderkarbonade (1 st)
- Gehakt (150 g)

Overig

- Hennepzaad (25 g)
- Rode wijnazijn (1 flesje)
- Tomate frito, of gezeefde tomaten (125 ml)

Boodschappenlijst week 2

Op zaterdag

Groente en fruit

- Spinazie (200 g)
- Mango (1 st)
- Ananas (75 g)
- Banaan (1 st)
- Ui (3 st)
- Rode paprika (3 st)
- Champignons (150 g)
- Boerenkool (100 g)
- Spinazie (100 g)
- Rucola (75 g)
- Tomaat (2 st)
- Komkommer (1 st)
- Witte asperges (75 g)
- Knoflook (2 teentjes)
- Broccoli (450 g)
- Prei (1/4)
- Courgette (1 st)
- Wortel (1 st)

Zuivel en eieren

- Eieren (15 st)
- Avocado (1 st)
- Parmezaanse kaas (25 g)
- Crème fraîche (80 g)
- Kruidenkaas (80 g)
- Geraspte kaas (75 g)

Dierlijke producten

- Ham (25 g)
- Gerookte zalmfilet, wild gevangen (175 g)
- Gehakt (150 g)
- Blikje tonijn (1 st)
- Spekjes (100 g)

Overig

- Tomato frito of gezeefde tomaten (125 ml)

Op woensdag

Groente en fruit

- Aardbeien (50 g)
- Komkommer (1/4 st)
- Ui (2 st)
- Voorgekookte bietjes (200 g)
- Augurken
- Bieslook (1 handjevol)
- Ijsbergsla (1 st)
- Basilicum (1 plantje)
- Tomaten (2 st)
- Knolselderij (1 st)
- Bloemkool (400 g)
- Boerenkool (125 g)
- Knoflook (3 teentjes)
- Broccoli (150 g)
- Koriander (5 g)
- Gember (1 teentje)

Zuivel en eieren

- Eieren (6 st)
- Griekse yoghurt (150 g)
- Kruidenkaas (50 g)
- Buffelmozzarella (1 st)
- Slagroom (75 ml)
- Gorgonzola (75 g)

Dierlijke producten

- Blikje tonijn (1 st)
- Haring: zout of zuur (1 st)
- Kipfilet (2 st)
- Spekjes (150 g)
- Gehakt (150 g)

Overig

- Tomato frito of gezeefde tomaten (125 ml)

Boodschappenlijst week 3

Op zaterdag

Groente en fruit

- Spinazie (325 g)
- Kiwi (1 st)
- Appel (4 st)
- Banaan (1 st)
- Bloemkool (2 st)
- Ui (4 st)
- Knoflook (3 teentjes)
- Witte kool (100 g)
- Rode kool (250 g)
- Wortel (2 st)
- Koriander (5 g)
- Lente ui (1 st)
- Witte asperges (75 g)
- Tomaten (50 g)
- Limoen / citroen (1 st)
- Broccoli (250 g)
- Spruitjes (350 g)
- Champignons (50 g)
- Paprika (1 st)
- Courgette (2 st)
- Basilicumplantje (1 st)

Zuivel en eieren

- Eieren (6 st)
- Griekse yoghurt (100 g)
- Crème fraîche (50 g)
- Geraspte kaas (50 g)
- Parmezaanse kaas (20 g)

Dierlijke producten

- Kipfilet (3 st)
- Ham (25 g)
- Spekjes (75 g)
- Braadworst (1 st)
- Pancetta (100 g)

Overig

- Bakpapier
- Gemengde noten (30 g)
- Rozijnen (40 g)

Op woensdag

Groente en fruit

- Aardbeien (50 g)
- Komkommer (1 st)
- Zoete aardappel (2 st)
- Spinazie (100 g)
- Rucola (100 g)
- Rode ui (1 st)
- Ui (1 st)
- Tomaat (1 st)
- Hollandse wokgroente (150 g)
- Knoflook (2 teentjes)
- Gember (1 teentje)
- Boerenkool (150 g)
- Gamba's (100 g)
- Spruitjes (250 g)
- Champignons (125 g)

Zuivel en eieren

- Griekse yoghurt (150 g)
- Eieren (4 st)
- Boursin of kruidenkaas (50 g)
- Gorgonzola (25 g)

Dierlijke producten

- Ham (125 g)
- Biefstuk (150 g x 2)
- Spekjes (50 g)
- Zalmfilet, wild gevangen (1 st)

De recepten

Dit receptenboek bevat in totaal 63 overheerlijke en eenvoudig te bereiden recepten. Dat betekent dat je voor 21 dagen lang, elke dag een nieuw recept hebt voor je ontbijt, je lunch en je avondeten.

Alle recepten in dit boek voldoen aan de richtlijnen in **Stap 2** en **Stap 3** om je vet zo snel mogelijk te verbranden: een perfecte balans tussen groenten, proteïnen en vet. De recepten zijn snel en simpel te bereiden, makkelijk mee te nemen naar je werk en perfect geschikt om de volgende dag weer op te warmen.

De ingrediënten voor de meeste recepten zijn gebaseerd op de behoefte van 1 persoon. Dit zijn echter gemiddelden, ik adviseer je om zelf te experimenteren met de hoeveelheden die het beste bij jou passen. Om recepten voor meerdere personen te bereiden vermenigvuldig je simpelweg de hoeveelheid personen met de vermelde hoeveelheid ingrediënten.

Sommige recepten bevatten echter ingrediënten voor meerdere porties. Dit is duidelijk bij deze recepten aangegeven. Het gaat dan alleen om een aantal van de ontbijtrecepten.

Waarom alleen de ontbijtrecepten? Bijna iedereen is 's ochtends gehaast. En hoe minder tijd jij aan de bereiding van je besteedt, hoe makkelijker je aan je nieuwe eetgewoonte gewend raakt. Daar heb ik rekening mee gehouden door heerlijke recepten te samenstellen die je 's ochtends alleen nog maar hoeft op te warmen. Zo kun je 's ochtends al je maaltijd voor de middag bereiden of gewoon wat langer uitslapen.

Voor wat betreft de lijst met ingrediënten: laat je niet weerhouden als je een lange lijst met ingrediënten ziet. Dit lijkt op het eerste gezicht een moeilijk recept, maar het gaat dan voornamelijk om de kruiden, noten of oliën die de lijst langer maken. Deze producten haal je al voor de start in huis en voeg je in slechts 30 seconden aan je recepten toe.

Verder wil ik het nogmaals herhalen dat het belangrijk is dat je variatie in je eetpatroon aanbrengt. Eet dus niet elke ochtend een suikerrijk ontbijt, zoals een kom Griekse yoghurt met vers fruit of Groene Smoothies, maar breng voldoende variatie aan met een eiwit- en vetrijk ontbijt. Het grote voordeel van eiwit en vet is dat deze je langer een vol gevoel geven waardoor je tussen de maaltijden veel minder honger hebt.

Bloemkool en spinazie ontbijtbreadjes



Bereidingstijd: 35 min

Ingrediënten (voor 4 porties)

- 1 bloemkool, gescheiden van stam
- 1 ui, gesnipperd
- 125 g spinazie, gesneden
- 2 eieren, losgeklopt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- Bakpapier
- Zout en peper
- Olijfolie
- Optioneel: kruiden naar keuze
- Optioneel: 100 g noten, bijv. cashewnoten

Bereiding

1. Snij de bloemkool in roosjes en doe deze in een blender. Giet water in de blender totdat de bloemkool half onder water staat. Zet de blender heel kort aan totdat de bloemkool de grootte van rijstkorrels heeft. Giet al het water goed af met een vergiet. Je kunt de bloemkool ook raspen op een groenterasp (behoud de steeltjes, dit is makkelijker vasthouden tijdens het raspen). Raspen duurt iets langer maar geeft hetzelfde resultaat.
2. Verwarm olijfolie in een braadpan en voeg de bloemkool, knoflook en ui toe. Bak totdat alles er lichtbruin uit ziet, ongeveer 10 minuten.
3. Snij de spinazie in reepjes. Dep de spinazie goed droog om te voorkomen dat de taartjes te nat zijn.
4. Klop het ei in een kom en voeg de gebakken bloemkoolmix en de overige ingrediënten toe. Roer dit even door. Plaats wat bakpapier op een bakplaat en leg de mix in rondjes op de bakplaat. Je kunt een koekjesvorm gebruiken voor mooie ronde vormen.

5. Bak 15 minuten op 180 graden totdat de bloemkoolrondjes een mooie bruine kleur hebben. Als ze nog een beetje te nat zijn, zet de oven dan op 160 graden en laat ze iets langer in de oven staan.

Tips

- Bak de broodjes 's ochtends in een beetje olijfolie lekker knapperig.
- Beleg de broodjes met tomaat, tonijn, kalkoen of één van je andere favoriete toppings.
- Voor een lekkere variatie: vervang de bloemkool door broccoli en laat de spinazie achterwege. Let er dan wel op dat je de overige ingrediënten ook vermindert.

Griekse yoghurt met fruit



Bereidingstijd: 5 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 150 g Griekse yoghurt
- 50 g aardbeien, in partjes
- 1 theelepel honing
- 1 eetlepel hennepzaad
- 1/4 komkommer

Bereiding

1. Schep de yoghurt in een dessertkom.
2. Voeg de honing toe en roer deze door de yoghurt heen.
3. Strooi de aardbeien en het hennepzaad over de yoghurt.
4. Eet de komkommer er apart bij op om een goede balans van proteïnen, vet en groenten te bewaren en een snelle vetverbranding te stimuleren.

Tips

- In plaats van aardbeien kun je banaan, kiwi of ander fruit toevoegen. Wees wel voorzichtig met bananen aangezien bananen veel suiker bevatten.
- In plaats van hennepzaad kun je andere noten toevoegen. Je kunt hier lekker je creativiteit op loslaten.
- De komkommer kun je vervangen door je favoriete groente, bijvoorbeeld cherrytomaatjes.

Roerbakei met avocado



Bereidingstijd: 5 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 2 eieren
- 1 avocado
- Olijfolie
- Zout

Bereiding

1. Pel de avocado door deze door de helft te snijden. Haal de pit eruit en snij de helftjes in de lengte nog een keer door de helft. Je houdt nu kwartjes over. Pak vervolgens een kwart avocado en trek het vel eraf door aan een kant te trekken en je duim in het midden op de schil te drukken.
2. Snij de avocado in blokjes ter grootte van 1 cm.
3. Leg de avocado alvast op een bord en strooi er wat zout overheen.
4. Verwarm olijfolie in een koekenpan.
5. Breek de eieren boven de pan en bak ze op middelhoog vuur gaar. Bak de eieren niet te snel want dan worden ze te droog.

Tips

- Vervang de avocado door courgette of champignons voor een heerlijke variatie.

Courgette taartjes



Bereidingstijd: 45 min

Ingrediënten (voor 4 porties)

- 4 courgettes, geraspt
- 60 g kokosmeel
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 theelepel knoflookpoeder
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Rasp de courgettes met een groenterasp en leg de rasp in een kom. Voeg hier zout aan toe en laat 10 minuten staan.
2. Klop de eieren in tussentijd los en voeg de kokosmeel en knoflook toe.
3. Om geen natte taartjes te krijgen moet je het water goed uit de courgetterasp persen. Pak hiervoor iedere keer een handjevol rasp en druk in een vergiet met veel kracht al het water eruit. Spreid de rasp vervolgens uit over een stukje keukenpapier en dep goed droog.
4. Meng de courgetterasp met de overige ingrediënten en voeg een beetje zout en peper naar smaak toe.
5. Verwarm olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg het courgettemengsel in een klein kommetje en keer deze om in de pan om een mooie ronde vorm te krijgen. In een grote koekenpan kun je meerdere taartjes tegelijk bakken.
6. Bak de taartjes 3-5 minuten aan één kant. Draai één keer om en bak nog 3-5 minuten aan de andere kant.

Tips

- Zorg ervoor dat de courgetterasp zo droog mogelijk is. De taartjes zijn dan het allerlekkerst.
- Eet de taartjes met een beetje mayonaise.

Boerenomelet met Italiaanse wokgroenten



Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 70 g Italiaanse wokgroenten
- 2 eieren
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Klop de eieren los in een kom met een beetje zout en peper.
2. Verwarm wat olijfolie in een kleine koekenpan en bak de groenten ongeveer 5 minuten.
3. Giet het eimengsel over de groenten en bak nog 5 minuten op een laag vuur tot de omelet gestold is.
4. Draai het omelet nog heel even om naar de andere kant. Gebruik eventueel een bord om de omelet om te draaien.

Tips

- Vervang de Italiaanse wokgroenten door jouw favoriete wokgroenten.

Fruitsmoothie met kokosmelk



Bereidingstijd: 5 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 250 ml kokosmelk
- 75 g fruit naar keuze (bijv. bevroren fruitmix)
- 1 theelepel honing
- 1/4 komkommer
- Eigeel van 1 ei
- Optioneel: halve theelepel vanille extract

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten in de blender.
2. Zet de blender aan totdat de vruchten goed gemalen zijn.
3. Eet de komkommer er apart bij op om een goede balans van proteïnen, vet en groenten te bewaren en een snelle vetverbranding te stimuleren.

Omelet met ui en tonijn

Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- Half blikje tonijn
- Halve ui, gesnipperd
- 2 eieren
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Klop de eieren in een kom met een beetje zout en peper los. Voeg de tonijn hieraan toe.
2. Verwarm olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur en fruit de ui.
3. Zet het vuur laag en voeg het eimengsel toe.
4. Bak rustig aan één kant tot het ei gestold is en draai de omelet nog heel even om naar de andere kant. Gebruik eventueel een bord om de omelet om te draaien.

Omelet met paprika en ui

Bereidingstijd: 5 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- Halve rode paprika, fijn gesnipperd
- 2 eieren
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Klop de eieren los in een kom met een beetje zout en peper.
2. Verwarm olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur en bak de paprika naar wens.
3. Zet het vuur laag en voeg het eimengsel toe.
4. Bak rustig aan één kant tot het ei gestold is en draai de omelet nog heel even om naar de andere kant. Gebruik eventueel een bord om de omelet om te draaien.

Simpele ontbijt ovenschotel



Bereidingstijd: 55 min

Ingrediënten (voor 4 porties)

- 300 g verse chipolataworstjes (of chorizo), in stukjes gesneden
- 300 g spinazie, gesneden
- 1 grote zoete aardappel, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 7 eieren, losgeklopt
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Verwarm olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en voeg de ui en ontbijtworstjes toe. Bak ongeveer 5 minuten tot de rode kleur van het vlees verdwenen is.
2. Snij in tussentijd de spinazie en de zoete aardappel.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden.
4. Haal de ontbijtworstjes en ui uit de pan maar behoud het vet. Voeg de zoete aardappelen toe en bak totdat ze zacht zijn, ongeveer 10-15 minuten. Roer af en toe om. Je kunt het beste een deksel op de pan doen, dan garen de aardappeltjes sneller.
5. Leg de gebakken worstjes in een ingevette ovenschaal. Leg de zoete aardappel en spinazie in de schaal en mix goed.
6. Klop de eieren op met zout en peper en schenk de eieren over de ingrediënten in de ovenschaal.
7. Zet de schaal in de oven en bak 25-30 minuten tot het ei gaar is. Dit kun je nagaan door met een tandenstoker erin te prikken. Het ei is gaar als de tandenstoker er schoon uit komt.

Tips

- In plaats van chipolataworstjes kun je ook rundergehakt, kipgehakt of kalkoengehakt gebruiken. Voeg dan wel wat extra kruiden toe, zoals bijvoorbeeld tijm en nootmuskaat.
- Als je extra groenten wilt kun je champignons toevoegen.

Avocado groene smoothie

Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 ei, hardgekookt
- 100 g ananas, in stukjes
- Halve avocado, in blokjes
- 2 handenvol spinazie
- 60 ml water of ananassap (van de verse ananas)
- 1 banaan, bevroren

Bereiding

1. Giet het water met spinazie in een blender en zet de blender aan tot het mengsel mooi glad is.
2. Voeg de avocado, ananas, en banaan toe en zet de blender nog ongeveer 40 seconden tot 1 minuut aan. Serveer in een glas.
3. Eet het hardgekookt ei er apart bij op om een goede balans van proteïnen, vet en groenten te bewaren en je snelle vetverbranding te stimuleren.

Tips

- Voor een perfecte groene smoothie blender je altijd eerst de groenten.
- In plaats van apart een ei te eten voor je benodigde eiwitten kun je ook 30 gram eiwitpoeder van hoge kwaliteit aan je smoothie toevoegen. Een andere goede optie is om apart een handjevol noten te eten.
- Vervang het water door ijsklontjes voor een nog koelere smoothie.
- Schenk je smoothie in een thermosmok en je hebt een gezond ontbijt voor onderweg.
- De smoothie smaakt het lekkerst als je er een bevroren banaan aan toevoegt. Leg deze dan een dag van tevoren in de diepvries.

Mango groene smoothie

Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 hardgekookt ei
- 2 handenvol spinazie
- 100 ml water
- 75 g mango, in blokjes
- 75 g ananas, in stukjes
- 1 banaan, bevroren

Bereiding

1. Giet het water met spinazie in een blender en zet de blender aan tot het mengsel mooi glad is.
2. Voeg de mango, ananas, en banaan toe en zet de blender nog ongeveer 40 seconden tot 1 minuut aan. Serveer in een glas.
3. Eet het hardgekookt ei er apart bij op om een goede balans van proteïnen, vet en groenten te bewaren en je snelle vetverbranding te stimuleren.

Tips

- Voor een perfecte groene smoothie blender je altijd eerst de groenten.

- In plaats van apart een ei te eten voor je benodigde eiwitten kun je ook 30 gram eiwitpoeder van hoge kwaliteit aan je smoothie toevoegen. Een andere goede optie is om apart een handjevol noten te eten.
- Vervang het water door ijsklontjes voor een nog koelere smoothie.
- Schenk je smoothie in een thermosmok en je hebt een gezond ontbijt voor onderweg.
- De smoothie smaakt het lekkerst als je er een bevroren banaan aan toevoegt. Leg deze dan een dag van tevoren in de diepvries.

Kiwi groene smoothie

Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 hardgekookt ei
- 2 handenvol spinazie
- 1 kiwi, in stukjes
- Halve appel, in stukjes
- Halve banaan, bevroren
- 50 g Griekse yoghurt
- 50 ml water

Bereiding

1. Giet het water met spinazie in een blender en zet de blender aan tot het mengsel mooi glad is.
2. Voeg de kiwi, appel, banaan en Griekse yoghurt toe en zet de blender nog ongeveer 40 seconden tot 1 minuut aan. Serveer in een glas.
3. Eet het hardgekookt ei er apart bij op om een goede balans van proteïnen, vet en groenten te bewaren en je snelle vetverbranding te stimuleren.

Tips

- Voor een perfecte groene smoothie blender je altijd eerst de groenten.
- In plaats van apart een ei te eten voor je benodigde eiwitten kun je ook 30 gram eiwitpoeder van hoge kwaliteit aan je smoothie toevoegen. Een andere goede optie is om apart een handjevol noten te eten.
- Vervang het water door ijsklontjes voor een nog koelere smoothie.
- Schenk je smoothie in een thermosmok en je hebt een gezond ontbijt voor onderweg.

Sinaasappel groene smoothie

Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 sinaasappel, gepeld
- Halve banaan, bevroren
- 2 handenvol spinazie
- 100 ml kokoswater

Bereiding

1. Giet het water met spinazie in een blender en zet de blender aan tot het mengsel mooi glad is.
2. Voeg de sinaasappel, banaan en kokoswater toe en zet de blender nog ongeveer 40 seconden tot 1 minuut aan. Serveer in een glas.
3. Eet het hardgekookt ei er apart bij op om een goede balans van proteïnen, vet en groenten te bewaren en je snelle vetverbranding te stimuleren.

Tips

- Voor een perfecte groene smoothie blender je altijd eerst de groenten.

- In plaats van apart een ei te eten voor je benodigde eiwitten kun je ook 30 gram eiwitpoeder van hoge kwaliteit aan je smoothie toevoegen. Een andere goede optie is om apart een handjevol noten te eten.
- Vervang het water door ijsklontjes voor een heerlijk gekoelde smoothie.
- Schenk je smoothie in een thermosmok en je hebt een gezond ontbijt voor onderweg.

Groente frittata

Bereidingstijd: 45 min

Ingrediënten (voor 4 porties)

- Halve ui, fijngesneden
- Halve rode paprika, in kleine blokjes
- 150 g champignons, in schijfjes
- 100 g boerenkool
- 100 g spinazie
- 7 eieren, opgeklopt
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Verwarm olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
3. Voeg de ui, rode paprika, en champignon toe en bak ongeveer 3-4 minuten totdat ze zacht beginnen te worden.
4. Voeg de boerenkool toe en bak tot alle groenten zijn gekookt (8-10 minuten).
5. Klop in tussentijd de eieren los en voeg zout en peper naar smaak toe.
6. Voeg de spinazie toe aan de overige groenten toe en roer om tot de spinazie geslonken is.
7. Leg de groenten in een ingevette ovenschaal. Giet het eimengsel er overheen.
8. Zet de schaal in de oven en bak 25-30 minuten tot het ei gaar is. Dit kun je nagaan door met een tandenstoker erin te prikken. Het ei is gaar als de tandenstoker er schoon uit komt.

Komkommer broodjes met ham

Bereidingstijd: 5 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- Halve komkommer
- 50 g witte kaas (of kruidenkaas)
- 1 tot 2 theelepels mosterd
- 75 g beenham / kalkoenvlees / kipfilet

Bereiding

1. Snij de komkommer in de lengte doormidden.
2. Schraap de pitten met een lepel uit de komkommer.
3. Smeer de witte kaas of kruidenkaas samen met de mosterd op één helft van de komkommer.
4. Leg het vlees op de komkommer en leg de andere helft van de komkommer er bovenop.

Tips

- Vervang de ham door zalm

Makkelijke zoete aardappelen en ei



Bereidingstijd: 20 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 grote zoete aardappel, geschild
- 2 eieren
- 35 g geraspte oude kaas
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snij de zoete aardappel in slierten (met een julienne snijder of spirelli).
3. Verwarm een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de olijfolie toe.
4. Voeg de zoete aardappel aan de pan toe en roer regelmatig. Bak ongeveer 8-12 minuten.
5. Schenk de aardappel in een ovenschaal en maak drie holletjes voor de eieren.
6. Kraak elke ei open boven een holletje. Zet de ovenschaal 2-3 minuten in de oven totdat het eiwit net hard begint te worden.
7. Voeg de kaas toe en zet de grill in de oven aan. Laat staan tot de eieren jouw gewenste hardheid hebben.
8. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tips

- Voor variatie kun je spinazie, champignons, ui, rode peper of een van jouw favoriete groenten toevoegen.

Spinazie burgers



Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 150 g spinazie
- 2 eieren, eiwit
- 1 ei
- 1 ui, gesnipperd
- 20g kokosmeel
- 25g geraspte kaas
- Halve theelepel knoflookpoeder
- Olijfolie
- Zout

Bereiding

1. Mix alle ingrediënten tegelijk in een kom.
2. Maak mooie rondjes van de mix.
3. Verwarm olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
4. Voeg de rondjes toe en bak tot de rondjes hard en mooi goudbruin van kleur zijn.

Slawrap met bacon en avocado

Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 150 g kropsla
- 100 g spekjes
- 1 avocado, in partjes
- 1 tomaat, in partjes

Bereiding

1. Verwarm een kleine koekenpan op middelhoog vuur en voeg de spekjes toe.
2. Bak de spekjes in ongeveer 4 minuten lekker knapperig.
3. Snij in tussentijd de avocado in lange stukjes zodat ze mooi in de wrap passen.
4. Snij de tomaat ook in lange stukjes.
5. Haal een aantal blaadjes van de sla om wraps van te rollen. Was deze goed af en dep deze droog.
6. Leg de tomaat, avocado en spekjes in de blaadjes sla en rol de wrap dicht.

Gewokte spinazie met spek en champignons

Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 100 g spinazie
- 75 g champignons, in kwartjes
- 100 g spek
- Zout en peper

Bereiding

1. Verwarm een koekenpan op middelhoog vuur en voeg het spek toe.
2. Snij in tussentijd de champignons.
3. Voeg de champignons toe zodra het spek lekker knapperig is.
4. Bak de champignons nog 4 minuten mee.
5. Voeg nu de spinazie toe en bak tot de spinazie geslonken is.
6. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Spaanse omelet



Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 2 eieren, opgeklopt
- 1 tomaat, in stukjes (zonder vruchtvlees)
- 50 g chorizoworst, in dunne schijfjes
- 1 ui, gesnipperd
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Verwarm olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de chorizo toe en bak deze 1 minuut.
3. Voeg de tomaat en ui toe en bak tot de ui mooi goudbruin van kleur is.
4. Klop de eieren op en voeg zout en peper naar smaak toe.
5. Schenk het eimengsel in de pan en bak 3-5 minuten op een laag vuurtje. Draai de omelet daarna nog heel even om.

Italiaanse roerbakei

Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 5 cherry tomaatjes, gehalveerd
- 100 g boerenkool
- Halve theelepel rozemarijn
- 2 eieren
- 1 theelepel balsamico
- Halve avocado
- Olijfolie

Bereiding

1. Verwarm olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de boerenkool toe met rozemarijn, een scheutje water, de cherry tomaatjes en zout.
3. Bak het geheel 5 minuten. Roer af en toe om.
4. Duw met een spatel de groenten aan de kant en voeg de eieren toe.
5. Roerbak de eieren in het midden van de pan en voeg de groenten eraan toe zodra de eieren bijna geroerbakt zijn.
6. Voeg de balsamico toe.

Tomaat en spiegelei

Bereidingstijd: 5 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 tomaat, in plakjes gesneden
- 1 ei
- Snufje oregano
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Verwarm olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de tomaten toe en bak deze totdat de sappen van de tomaat beginnen te verdampen, ongeveer 3-5 minuten.
3. Breek de eieren boven de pan en bak tot ze de gewenste hardheid hebben zonder het eigeel stuk te maken.
4. Voeg zout en peper en oregano naar smaak toe.

Gebakken beenham met spinazie



Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 150 g spinazie
- 25 g beenham
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Verwarm olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de beenham toe en bak 1-2 minuten. Haal de beenham uit de pan en leg op een bord.
3. Voeg de spinazie toe en bak totdat de spinazie geslonken is.
4. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tips

- Voor een extra vullende maaltijd kun je een ei toevoegen. Voeg deze dan toe zodra de spinazie geslonken is en bak hier al roerend een roerei van.

Kipsalade met bleekselderij



Bereidingstijd: 20 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- Halve kipfilet, gestoomd, gekookt of gebakken
- 1 stengel bleekselderij
- 1 eetlepel grof gesneden peterselie
- 2 lente uitjes, fijn gesneden
- Halve limoen
- 1 eetlepel mayonaise
- 25 gram walnoten
- Halve eetlepel Griekse yoghurt
- Zout en peper

Bereiding

1. Kook, stoom of bak de kip. Snij de kip vervolgens in kleine blokjes.
2. Hak of stamp (met een theedoek erop) de walnoten in stukjes.
3. Snij de bleekselderij in kleine dunne schijfjes.
4. Snij de peterselie en lente uitjes.
5. Meng de kip, walnoten en bleekselderij, lente ui en peterselie door elkaar.
6. Maak een dressing van de mayonaise, Griekse yoghurt en limoensap.
7. Meng de dressing met de overige ingrediënten en breng op smaak met zout en peper.

Tips

- Als je de kip al eerder bereid, zoals de avond ervoor of in het weekend in grotere hoeveelheden, ben je de volgende dag veel sneller klaar met de bereiding.

- Om dit recept mee te nemen naar je werk kun je een speciaal lunchbakje kopen. Het beste kun je dan de droge ingrediënten en de dressing apart bewaren en deze kort voor je lunch samenvoegen.

Tonijn avocado wraps

Bereidingstijd: 15 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 100 g kropsla
- 1 blik tonijn
- 1 avocado
- Halve ui, gesnipperd
- Sap van halve limoen
- 10 groene olijven, in kleine schijfjes
- 1 ei, gekookt
- Zout en peper

Bereiding

1. Leg het ei in een steelpannetje met kokend water en kook deze tot een hardgekookt ei (ongeveer 10 minuten).
2. Pluk in tussentijd grote blaadjes van de sla om ze als wrap te gebruiken. Was de blaadjes onder koud water en droog ze goed af.
3. Snij de avocado open en haal de schil eraf. Bewaar de pit. Prak de avocado tot een puree.
4. Voeg de tonijn, gesnipperde ui, olijven en limoensap toe aan de avocadopuree. Roer goed door. Voeg zout en peper naar smaak toe. Als je de vulling wilt meenemen om later op te eten, leg de pit van de avocado dan in de vulling. Zo blijft deze mooi groen.
5. Snij het ei in halfjes.
6. Beleg een blaadje sla met de tonijn-avocado vulling en eihalfjes en rol dicht.

Salade van spinazie en tonijn



Bereidingstijd: 15 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 100 g spinazie
- ¼ rode ui, in dunne ringen
- 1 tomaat, in kwartjes
- 1 ei, gekookt
- 1 blikje tonijn in olijfolie
- Klein beetje citroen
- Extra vergine olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Leg het ei in een steelpannetje met kokend water en kook deze tot een hardgekookt ei (ongeveer 10 minuten).
2. Was in tussentijd de spinazie en laat deze goed uitlekken.
3. Open het blikje tonijn en laat de 3/4 van de olijfolie eruit lopen.
4. Pel het ei zodra deze gekookt is en snij deze in partjes.
5. Meng de spinazie met de tonijn (inclusief de olie), ui en tomaat.
6. Knijp een kwart citroen uit over de salade. Let erop dat er geen pitjes in je salade blijven liggen.
7. Voeg zout en peper en eventueel extra olijfolie naar smaak toe.
8. Snijd het ei in kwartjes en leg bovenop de salade.

Tips

- Vervang de spinazie door kropsla voor een lekkere variatie.
- Om dit recept mee te nemen naar je werk kun het citroensap het beste kort voor het nuttigen er overheen knijpen.

Witte koolsalade met appel en rozijnen



Bereidingstijd: 15 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 100 g witte kool, in reepjes
- Halve wortel, geraspt
- 1 kleine appel
- 30 g gemengde noten
- 40 g rozijnen
- 1 ½ eetlepel Griekse yoghurt
- 1 eetlepel mayonaise
- Zout en peper

Bereiding

1. Was de wortel en de witte kool.
2. Snij de kool in reepjes en rasp de wortel op een groentenrasp.
3. Schil de appel en snij deze in blokjes.
4. Hak of stamp (met een theedoek erop) de gemengde noten in stukjes.
5. Snijd 5 steeltjes bieslook in kleine stukjes.
6. Maak de dressing door de yoghurt en mayonaise te combineren.
7. Voeg de dressing aan de overige ingrediënten toe en schep goed door. Voeg eventueel zout en peper naar smaak toe.

Tips

- Als je voorgesneden witte kool koopt is dit recept nog sneller klaar.
- In plaats van gemengde noten kun je ook walnoten of amandelen toevoegen.

Caprese salade met gegrilde kip



Bereidingstijd: 15 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 kipfilet
- 2 romatomen
- Halve buffelmozzarella
- Paar blaadjes verse basilicum
- Oregano, tijm, rozemarijn
- Zout en peper
- Olijfolie
- Extra vergine olijfolie

Bereiding

1. Snij dunne filets van de kippenborst. Hiervoor heb je een scherp koksmes nodig. Om dunne filets te krijgen snij je horizontaal door de kip heen en sla je de kip als een boek open. Herhaal dit nog een keer en je hebt een prachtig dunne kipfilet.
2. Besprenkel de kipfilet aan beide kanten met de oregano, tijm, rozemarijn en zout en peper.
3. Verwarm olijfolie in een grillpan (of koekenpan) op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak aan beide kanten tot de kip goed gaar is. Dit duurt ongeveer 7 minuten.
4. Snij in tussentijd de tomaten en mozzarella in plakjes en pluk de blaadjes van de basilicumplant. Leg de plakjes tomaat, mozzarella en basilicum op elkaar. Schenk hier een klein beetje extra vergine olijfolie overheen en een beetje zout en peper naar smaak.
5. Serveer samen met de kipfilet.

Tips

- Gebruik zo veel ingrediënten als je zelf lekker vindt. Hou je van tomaten, voeg dan extra tomaten toe.
- Om dit recept mee te nemen kun je de tomaat en mozzarella apart meenemen en net voor consumptie samenvoegen en de olijfolie er overheen schenken.

Gewokte broccoli met gekruide kip



Bereidingstijd: 15 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 250 g broccoli
- 1 kipfilet
- Halve theelepel oregano
- Halve theelepel tijm
- Halve theelepel rozemarijn
- Klein beetje knoflookpoeder
- Zout en peper

Bereiding

1. Snij of pluk de broccoli in kleine roosjes. Leg de roosjes in een pan met een bodempje water en zout en breng aan de kook. Laat ongeveer 8 minuten staan tot de roosjes beetgaar zijn. Giet het water af.
2. Snij in tussentijd de kipfilet in dunne plakjes en bestrooi met de oregano, tijm, rozemarijn, zout, peper en knoflookpoeder.
3. Verwarm olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de kip toe. Bak de kip in ongeveer 5 minuten gaar. Serveer de broccoli samen met de kip.

Tips

- Deze lunch kun je zonder problemen een aantal dagen in de koelkast bewaren. Verdubbel de hoeveelheid en je hebt een gezonde lunch voor twee dagen. Omdat het recept zo goed houdbaar is kun je hem de avond ervoor al bereiden.

Frisse rucola salade

Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 75 g rucola
- 1 hardgekookt ei
- 1 tomaat
- 1/4 komkommer
- 1 theelepel rode wijnazijn
- Halve theelepel mosterd
- Halve eetlepel olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Leg het ei in een steelpannetje met kokend water en kook deze tot een hardgekookt ei (ongeveer 10 minuten).
2. Meng de olijfolie, rode wijnazijn en mosterd met een beetje zout en peper om een dressing te maken.
3. Snij de komkommer in blokjes, de tomaat in plakjes en het ei in partjes.
4. Meng de ingrediënten en schenk de dressing er overheen.

Tips

- Als je het ei al eerder kookt hoef je deze niet meer te koken tijdens de voorbereiding.
- Je kunt deze salade eenvoudig van tevoren bereiden en meenemen naar je werk. Neem de dressing dan in een apart bakje mee en schenk deze er voor consumptie overheen.

Zalmomelet met komkommerschijfjes



Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 75 g gerookte zalmfilet
- 2 eieren, losgeklopt
- 1/5 komkommer, geschaafd
- Olijfolie
- Zout

Bereiding

1. Klop de eieren los met een beetje zout.
2. Verwarm olijfolie in een koekenpan en schenk de geklopte eieren in de pan.
3. Bak de omelet op laag-middelhoog vuur aan één kant aan. Draai de omelet om zodra die aan één kant gaar is en laat nog heel even doorgaren op de andere kant.
4. Leg de omelet op een bord. Beleg het omelet eerst met de zalm met daar bovenop de geschaafde komkommer.

Tips

- Het geheim voor een heerlijke, zachte omelet (of roerei) is om je omelet zachtjes te laten garen. Zet je het vuur te hoog dan zal je omelet droog worden.
- Vervang de komkommerschijfjes door spinazie, sla of een andere knapperige groente die je nog in je koelkast hebt liggen.
- Smeer de omelet in met kruidenkaas voor een lekker frisse variatie.

Zoete aardappelsalade met spek en ei



Bereidingstijd: 15 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 zoete aardappel (wit of oranje), in blokjes
- 1 ei, hardgekookt
- 100 g spek
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel limoensap
- Olijfolie
- Zout

Bereiding

1. Leg het ei in een steelpannetje met kokend water en kook deze tot een hardgekookt ei (ongeveer 10 minuten). Houd het ei onder koud water en verwijder de schil.
2. Schil de zoete aardappel in tussentijd en snij deze in kleine blokjes.
3. Verwarm olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de spekjes toe en bak 4 minuten.
4. Voeg de zoete aardappel toe en bak deze kort aan. Leg vervolgens een deksel op de pan en kook net zo lang totdat de aardappel zacht is (ongeveer 10 minuten) en het spek goed gebakken.
5. Mix in een kleine kom de mayonaise en limoensap.
6. Voeg de zoete aardappel, het spek en het ei in kwartjes toe en roer door.
7. Voeg zout naar smaak toe.

Tips

- Vervang voor een lekkere variatie de zoete aardappel door flespompoe.
- De mayonaise is heel goed te vervangen door avocado om nog meer gezonde vitaminen en vetten binnen te krijgen.

- Dit recept smaakt warm bijna net zo lekker als koud en is daarom uitstekend op een later moment te nuttigen.

Gemengde salade met zalmsnippers en avocado



Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 75 g eikenblad slamelange (of andere gemengde sla)
- 75 g wild gevangen gerookte zalm, in snippers
- 25 g komkommer, in kleine blokjes
- Halve avocado, in kleine blokjes
- Halve limoen, sap
- Extra vergine olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Snij de komkommer en avocado in blokjes en de zalm in snippers.
2. Meng de sla met de zalm, komkommer en avocado.
3. Schenk de olijfolie over de salade. Knijp de limoen boven de salade uit en voeg zout en peper naar smaak toe.
4. Roer de ingrediënten goed door elkaar.

Tips

- Een avocado moet op het moment van eten altijd lekker zacht zijn. Voel tijdens het inkopen daarom goed of de avocado's rijp zijn.
- Om dit recept mee te nemen naar je werk kun je een speciaal lunchbakje kopen. Bewaar de droge ingrediënten en de dressing elk in een apart bakje en voeg ze voordat je gaat eten samen.

Knapperige spinaziesalade

Bereidingstijd: 15 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 100 g spinazie of babyspinazie
- 75 g witte asperges, geschild
- 1 ei, hardgekookt
- 50 g tomaten, in partjes
- 25 g ham, in reepjes
- 2 eetlepels limoensap
- 1/2 theelepel Dijonmosterd
- Extra vergine olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Kook de asperges in een kookpan met zout in 13 minuten gaar.
2. Leg het ei in een steelpannetje met kokend water en kook deze tot een hardgekookt ei (ongeveer 10 minuten). Hou het ei onder koud water en verwijder de schil.
3. Snij in tussentijd de ham en de tomaten.
4. Maak de vinaigrette dressing door de limoensap, mosterd, olijfolie en eventueel zout en peper te mengen.
5. Meng alle ingrediënten in een kom en schenk de dressing er overheen.

Eiersalade met avocado



Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 2 hardgekookte eieren
- 1 avocado
- Beetje zout en peper
- Optioneel: 50 g spekjes

Bereiding

1. Leg de eieren in een steelpannetjes met kokend water en kook deze tot een hardgekookt ei (ongeveer 10 minuten).
2. Snij de avocado en prak deze fijn in een kommetje.
3. Snij de eieren in kleine stukjes en roer deze door de avocado heen. Voeg optioneel de spekjes toe. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Gebakken boerenkool met spek

Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 150 g boerenkool
- 100 g spekjes
- Halve eetlepel rode wijnazijn
- Zout en peper

Bereiding

1. Was de boerenkool en laat deze goed uitlekken.
2. Snij de boerenkool in reepjes.
3. Bak de spekjes in een kleine koekenpan op middelhoog vuur tot ze lekker krokant zijn.
4. Voeg de boerenkool toe met een beetje zout en peper.
5. Roerbak dit een aantal (3-4) minuten.
6. Voeg als laatste de rode wijnazijn toe.

Tonijnsalade



Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 75 g gemengde sla
- 4 plakjes komkommer, in kwartjes
- 4 cherrytomaatjes, in halfjes
- 1 blikje tonijn, in olijfolie
- 1 hardgekookt ei
- 1/4 ui, in grote snippers
- Halve theelepel dijonmosterd
- 1 eetlepel witte wijnazijn
- Extra vergine olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Leg het ei in een steelpannetje met kokend water en kook deze tot een hardgekookt ei (ongeveer 10 minuten).
2. Snij de tomaatjes, komkommer, ui en ei.
3. Bereid de dressing door een eetlepel olijfolie met de witte wijnazijn en mosterd te mengen.
4. Leg de sla op een bord en leg het tonijn er bovenop. Leg de groeten en ei daar weer bovenop.
5. Schenk de dressing over de salade en strooi er wat zwarte peper overheen.

Tips

- Kook alvast meerdere eieren eerder in de week of de avond ervoor. Dat scheelt je veel tijd op het moment van bereiding. Hardgekookte eieren zijn in de schil en in de koelkast tot 7 dagen houdbaar.

Sla wraps met kip en kruidenkaas

Bereidingstijd: 15 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 kipfilet, gestoomd, gekookt of gebakken
- Halve krop ijsbergsla
- 2 eetlepels kruidenkaas

Bereiding

1. Voor een gekookte kip kook je de kip in een kookpan met een beetje water in 10 minuten gaar.
2. Pluk een aantal blaadjes sla en spoel deze om onder de kraan. Dip ze nadien goed droog.
3. Snij de kip in reepjes van 1 cm.
4. Smeer de slablaadjes in met kruidenkaas en leg de kip erin.
5. Rol de wraps dicht en serveer.

Tips

- Als je de kip al van tevoren bereid is dit recept echt in een handomdraai klaar.

Kip avocado salade

Bereidingstijd: 15 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 kipfilet, in kleine blokjes
- 1 avocado, in kleine blokjes
- 1 lente ui, in ringen
- 30 g koriander, fijngesneden
- Halve eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel limoensap
- Zout en peper

Bereiding

1. Kook de kip in water in 10 minuten gaar. Spoel daarna af onder koud water.
2. Snij in tussentijd de avocado, lente ui en koriander.
3. Mix de avocado met de helft van de limoensap en voeg zout naar smaak toe.
4. Meng de mayonaise met de overige helft van de limoensap om de dressing te maken.
5. Snij de kip in kleine blokjes en leg de blokjes in een kom.
6. Voeg de lente ui en de dressing toe en roer om tot de kip goed met de dressing bedekt is.
7. Voeg de avocado toe en combineer voorzichtig met de kip. Voeg als laatst de koriander toe en roer nog even om.

Tips

- Bewaar de pit van avocado en voeg deze aan de salade toe als je de salade op een ander moment wilt eten. Zo blijft de salade mooi groen.
- Als je de kip al de avond ervoor bereid dan heb je de salade in een handomdraai gemaakt.

Bietensalade met haring

Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 200 g voorgekookte bietjes
- 1 haring: zout of zuur
- 2 augurken, in blokjes
- 1 klein handjevol bieslook, fijngesneden
- 1 eetlepel mayonaise
- Zout en peper

Bereiding

1. Snij de voorgekookte bietjes, haring en augurken in blokjes.
2. Snij de bieslook fijn.
3. Doe de ingrediënten in een kom en voeg de mayonaise toe. Roer goed door.
4. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tips

- Vervang de augurk door zure appel.

Rucola salade met biefstuk

Bereidingstijd: 15 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 100g rucola
- 150 g biefstuk
- Halve rode ui, in dunne ringen
- 1 tomaat, in plakjes
- 25g gorgonzola
- Balsamico
- Roomboter
- Zout en peper

Bereiding

1. Laat de biefstuk op kamertemperatuur komen. Verwarm vervolgens roomboter in een koekenpan op hoog vuur.
2. Leg de biefstuk in de pan en schroei deze in 1 minuut aan één kant dicht. Draai de biefstuk vervolgens om en bak aan de andere kant nog 1 minuut. Dit zorgt ervoor dat je een biefstuk krijgt die "rare" gebakken is. Wil je een wat meer doorbakken biefstuk dan laat je hem aan elke kant iets langer liggen.
3. Haal de biefstuk uit de pan en leg deze in aluminiumfolie. Laat de biefstuk 5 minuten liggen.
4. Was in tussentijd de sla en leg deze in een salade kom. Voeg de ui en tomaat toe.
5. Haal de biefstuk uit de aluminiumfolie en snij de biefstuk in plakken van iets minder dan 1 cm dik. Leg de plakken biefstuk over de salade.
6. Brokkel de gorgonzola over de salade. Schenk er ook wat olijfolie en balsamico overheen.
7. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tips

- Vervang de tomaten door cherrytomaatjes.

Witlofsalade met appel en crème fraîche

Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 2 stronken witlof
- 1 zoetzure appel (groen), in lucifertjes
- 1 peer, in achten
- 25 g pittige blauwschimmelkaas
- 25 g crème fraîche
- Halve eetlepel witte wijnazijn
- Olijfolie
- Optioneel: peterselie
- Optioneel: walnoten

Bereiding

1. Trek de blaadjes witlof los. Was ze onder de kraan en droog ze af.
2. Snij de appel in lucifertjes en snij de peer in achten.
3. Leg de witlof, appel, peer en eventueel peterselie in een kom.
4. Maak de dressing door de blauwe kaas, crème fraîche, olijfolie, witte wijnazijn en 2 eetlepels water in een kom goed te mengen.
5. Giet de dressing over de salade.
6. Voeg optioneel de walnoten toe.

Tips

- Je kunt deze salade eenvoudig van tevoren bereiden en meenemen naar je werk. Neem de dressing dan in een apart bakje mee en schenk deze er voor consumptie overheen.

Hamrolletjes met komkommer

Bereidingstijd: 5 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 75 g ham
- 50 g boursin of kruidenkaas
- 1/4 komkommer

Bereiding

1. Snij de komkommer in de lengte doormidden. Snij deze helft nog een keer in de lengte doormidden.
2. Schraap met een theelepel de zaadjes uit de komkommer.
3. Afhankelijk van de grootte van de plakken ham en wat je zelf het lekkerst vindt kun je de komkommer nog een aantal keer in de lengte doormidden snijden.
4. Smeer boursin of kruidenkaas op de plakjes ham.
5. Leg de komkommerreepjes op de ham en rol deze dicht.

Tips

- Vervang de komkommer door augurk en je krijgt een heerlijk zure variatie op dit recept.

Omelet wrap met spinazie en ham

Bereidingstijd: 10 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 50 g gerookte ham
- 2 eieren
- Handvol spinazie
- Olijfolie
- Zout en peper
- Optioneel: kaas

Bereiding

1. Verwarm een kleine koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de ham toe en bak zeer kort aan beide kanten aan. Haal de ham uit de pan en leg apart.
3. Klop de eieren in een kommetje los met een beetje zout en peper.
4. Zet het vuur op middelhoog tot laag en voeg een scheutje olijfolie aan de koekenpan toe.
5. Voeg het ei toe en strooi hier een beetje zout en peper overheen. Leg de spinazie op het ei en leg vervolgens een deksel op de pan.
6. Bak ongeveer 2 tot 4 minuten tot het ei aan de bovenkant niet meer nat is.
7. Haal de deksel van de pan en leg de ham in de omelet. Voeg eventueel kaas toe.
8. Rol de omelet voorzichtig dicht en laat de omelet nog 30 seconden staan voordat je begint met eten.

Tips

- Vervang de ham voor kipfilet, zalm of kruidenkaas.

Kip Madras Salade



Bereidingstijd: 15 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- Halve appel (zoet, bijv. Fuji), in kleine blokjes
- 1 eetlepel mayonaise
- Halve theelepel kerriepoeder
- Sap van 1/4 limoen
- 1 kipfilet
- 1 eetlepel verse koriander, fijngehakt
- 1 lente ui, dun gesneden
- Optioneel: 20 g geschaafde amandelen
- Zout en peper

Bereiding

1. Kook de kip in een beetje water met zout in 10 minuten gaar. Laat de kip afkoelen.
2. Mix in tussentijd in een kleine kom de mayonaise met de kerriepoeder. Voeg zout en peper naar smaak toe.
3. Mix in een andere kom de appelblokjes met het limoensap. Dit zorgt ervoor dat je appels niet bruin worden.
4. Pluk met je hand reepjes van de kip en voeg deze toe aan de kom met de appelblokjes.
5. Voeg de koriander, lenteui en mayonaise toe en roer goed om.
6. Strooi de geschaafde amandelen over de salade.

Bloemkoolrijst met kip-curry



Bereidingstijd: 40 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 kipfilet
- Halve bloemkool, in roosjes
- Halve ui, gesnipperd
- 1 eetlepel sojasaus
- 100 ml kokosmelk light (anders wordt saus te dik)
- Rasp en sap van halve limoen
- Halve eetlepel kurkuma
- Halve theelepel komijn
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Snij de kip in blokjes van 1 centimeter.
2. Meng de kokosmelk, sojasaus, kurkuma, komijn, limoenrasp, zout en peper in een kom.
3. Voeg de kip toe en laat deze 10 minuten staan om te marineren.
4. Snijd de bloemkool in roosjes en doe deze in een blender. Giet water in de blender totdat de bloemkool half onder water staat. Zet de blender heel kort aan totdat de bloemkool de grootte van rijstkorrels heeft. Giet al het water goed af met een vergiet. Je kunt de bloemkool ook raspen op een groenterasp (behoud de steeltjes, dit is makkelijker vasthouden tijdens het raspen). Raspen duurt iets langer maar geeft hetzelfde resultaat.
5. Verwarm olijfolie in een koekenpan. Haal met een schuimspaan de kip uit de marinade en voeg deze toe aan de verwarmde olijfolie. Bak de kip aan tot deze gaar is en voeg de marinade toe. Laat nog even 5 minuten zachtjes doorkoken.

6. Bak de ui in een koekenpan kort aan en voeg de bloemkoolrijst toe. Laat nog even doorbakken op hoog vuur. Zet vervolgens het vuur op middelhoog en leg een deksel op de pan. Laat de bloemkoolrijst staan tot het de gewenste zachtheid heeft (5-10 minuten). Voeg zout en peper naar smaak toe.
7. Serveer de rijst en kip-curry naast elkaar op een bord. Knijp wat limoensap uit over de kip-curry.

Hollandse wokgroente met biefstuk



Bereidingstijd: 25 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 100 g biefstuk
- 150 g Hollandse wokgroente
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 1/4 theelepel gember
- 1/4 theelepel honing
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 2 eetlepels sojasaus
- Olijfolie

Bereiding

1. Snij het vlees in dunne, platte reepjes en leg deze in een kom. Marineer het vlees met de helft van de rode wijnazijn en de helft van de sojasaus en laat dit 15 minuten staan.
2. Mix in tussentijd de andere helft van de rode wijnazijn met de andere helft van de sojasaus. Roer de knoflook, gember, en honing er doorheen.
3. Verwarm olijfolie in een wok en bak het vlees 1-2 minuten op hoog vuur. Haal het vlees weer uit de pan en leg apart in een kom.
4. Schenk weer een beetje olijfolie in de wok. Voeg de wokgroente toe en bak dit ongeveer 5 minuten. Voeg een halve eetlepel water toe en leg een deksel op de wok. Laat dit 2-3 minuten staan. Haal vervolgens de deksel van de pan en kook tot het water verdampt is.
5. Voeg nu de saus aan de groente toe en roer om. Voeg het vlees toe en roer tot de saus mooi aangedikt is. Serveer direct.

Tips

- Voor een lekkere variatie kun je de biefstuk door kip of gamba's vervangen.
- Als je veel trek hebt kun je ook nog apart bloemkoolrijst maken. Maak je geen zorgen om je gewichtsverlies, je verliest namelijk net zo snel gewicht als je de bloemkoolrijst erbij eet.

Spruitjes met kaas uit de oven



Bereidingstijd: 35 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 350 g spruitjes
- 75 g spekjes
- 50 g champignons, in kwartjes
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 50 g crème fraîche
- 50 g geraspte kaas
- Kerriepoeder
- Halve theelepel nootmuskaat
- Beetje roomboter

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snij de spruitjes doormidden en kook ze in een kookpan in 10 minuten beetgaar.
3. Snipper de ui en knoflook en snij de champignon in kwartjes terwijl de spruitjes aan het koken zijn.
4. Bak de spekjes 2 minuten in een koekenpan en voeg hier vervolgens de ui, knoflook en champignons aan toe. Bak deze nog 3 minuten mee.
5. Giet de spruitjes af en bak deze kort mee met de rest van de ingrediënten.
6. Strooi flink wat kerriepoeder, de nootmuskaat en zout en peper over het gerecht.
7. Vet een ovenschaal in met wat boter en leg hierin het spruitjesmengsel. Roer de crème fraîche er doorheen.
8. Strooi de geraspte kaas er overheen en zet 15 minuten in de oven.

Tips

- Als je weinig tijd hebt kun je het recept ook eten nadat je de spruitjes kort in de pan kort hebt gebakken. Zo sla je de oventijd over en bespaar je 15 minuten kooktijd.

Broccoli-zalmschotel uit de oven



Bereidingstijd: 20 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 300 g broccoli
- 100 g gerookte zalmfilet
- 40 g crème fraîche
- 2 eetlepels kruidenkaas
- 50 g geraspte kaas
- Zout en peper

Bereiding

1. Snij de broccoli in kleine roosjes en breng deze in een kookpan met een klein laagje water aan de kook voor ongeveer 8 minuten. De broccoli is klaar als deze beetgaar is.
2. Verwarm de grill van de oven voor op de hoogste stand.
3. Snij de zalmfilet in reepjes.
4. Giet het water van de broccoli af. Voeg hier nu de crème fraîche en kruidenkaas aan toe met wat zout en peper.
5. Let het broccolimengsel in een ovenschaal en leg de zalmreepjes hier overheen.
6. Strooi de geraspte kaas er overheen en zet 7 minuten in de oven totdat de kaas gesmolten is en een mooie bruine kleur heeft.

Broccoli taartje met spek en Gorgonzola



Bereidingstijd: 45 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 150 g broccoli
- 3 eieren
- 75 ml slagroom
- 100 g spekjes
- 75 g gorgonzola
- 1 theelepel tijm
- Halve theelepel nootmuskaat
- Zout en peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snij of pluk de broccoli in kleine roosjes en kook ze 5 minuten. Spoel ze vervolgens af onder de koude kraan om te voorkomen dat ze doorkoken.
3. Bak ondertussen de spekjes lekker knapperig.
4. Klop de eieren los. Voeg vervolgens de room toe en roer nog even door. Kruimel nu de Gorgonzola er doorheen.
5. Voeg de tijm en nootmuskaat toe. Je kunt nu ook zout en peper naar smaak toevoegen. Wees wel voorzichtig met het zout want de spekjes en Gorgonzola zijn ook al zout.
6. Leg de broccoli in een ingevette ovenschaal en giet het eimengsel er overheen. Schep de spekjes erin.
7. Zet het gerecht in de oven en laat ongeveer 30 minuten garen.

Tips

- Om te weten of het ei al gaar is kun je met een tandenstoker erin prikken. Als er geen ei aan de tandenstoker plakt is het ei gaar.
- Voor nog meer smaak kun je ook lente uitjes toevoegen.
- Sprenkel 5 minuten voor het einde van de oventijd nog wat kaas over het gerecht.

Kofta curry met bloemkoolrijst



Bereidingstijd: 60 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 150 g gehakt
- Halve ui, gesnipperd
- Halve bloemkool, in roosjes
- Halve ei
- 100 g tomate frito (of gezeefde tomaten)
- 5 g verse koriander
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 2 theelepels kerriepoeder
- 1/2 theelepel gemalen kaneel
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1/2 cm verse gember, gesnipperd
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Pluk de korianderblaadjes van de steeltjes en snij fijn. Snij ook de ui, knoflook en gember.
2. Meng het gehakt met het ei, de helft van de komijnpoeder, helft van de kerriepoeder, helft van de knoflook, helft van de koriander en zout en peper. Draai balletjes ter grootte van een walnoot.
3. Verwarm olijfolie in een hapjespan op laag vuur en voeg de helft van de gesnipperde ui, helft van de komijnpoeder, helft van de kerriepoeder en kaneel toe. Laat 10 minuten op een laag vuur zachtjes pruttelen.
4. Meng de andere helft van de ui met de overgebleven gember, knoflook en koriander. Pureer dit met een vijzel of staafmixer.
5. Voeg dit kruidenmengsel aan de pan toe. Bak dit 2 minuten mee. Voeg vervolgens de gezeefde tomaten toe met 100 ml water en laat 20 minuten zachtjes doorkoken.
6. Snijd in tussentijd de bloemkool in roosjes en doe deze in een blender. Giet water in de blender totdat de bloemkool half onder water staat. Zet de blender heel kort aan totdat de

- bloemkool de grootte van rijstkorrels heeft. Giet al het water goed af met een vergiet. Je kunt de bloemkool ook raspen op een groenterasp (behoud de steeltjes, dit is makkelijker vasthouden tijdens het raspen). Raspen duurt iets langer maar geeft hetzelfde resultaat.
7. Bak de ui in een koekenpan even kort aan en voeg de bloemkoolrijst toe. Laat nog even doorbakken op hoog vuur. Zet vervolgens het vuur op middelhoog en leg een deksel op de pan. Laat de bloemkoolrijst staan tot het de gewenste zachtheid heeft (5-10 minuten). Voeg zout en peper naar smaak toe.
 8. Voeg de gehaktballetjes de saus toe en laat nog 20 minuten doorkoken. Roer af en toe om.

Tips

- De saus voor dit recept kost iets meer tijd dan de andere recepten maar is zo verschrikkelijk lekker dat je het beste in één keer een grote hoeveelheid kunt maken. Vries de saus die overblijft in. Zo heb je de volgende keer binnen een handomdraai een gezonde en lekkere maaltijd op tafel.

Broccoli Prei Quiche



Bereidingstijd: 50 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 150 g broccoli
- 100 g spekjes
- 40 g crème fraîche
- 40 g kruidenkaas
- 25 g geraspte kaas (optioneel)
- 1/4 Prei, in ringetjes
- 2 eieren
- Kruiden: rozemarijn, tijm, nootmuskaat
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de broccoli in kleine roosjes en breng deze in een pan met een klein beetje water ongeveer 8 minuten aan de kook. De broccoli is klaar als deze beetgaar is.
3. Bak in tussentijd de spekjes uit in een koekenpan.
4. Vet een quichevorm in met olijfolie.
5. Klop de eieren in een kom los en voeg de crème fraîche, kruidenkaas, geraspte kaas en kruiden toe. Voeg zout en peper naar smaak toe.
6. Giet het water van de broccoli af en laat goed uitlekken.
7. Leg de broccoliroosjes en prei in de quichevorm met daar overheen de spekjes. Giet het eimengsel er overheen en zet 30-40 minuten in de oven tot het ei gaar is. Dit kun je nagaan door met een tandenstoker erin te prikken. Het ei is gaar als de tandenstoker er schoon uit komt.

Tips

- Verdubbel de hoeveelheid en je hebt avondeten voor twee dagen. Of je hebt de volgende dag een heerlijke lunchmaaltijd.

- In plaats van kruidenkaas kun je ook Gorgonzola of geraspte kaas toevoegen.
- Vervang de spekjes door salami, ham of gehakt.

Rode bieten met spruitjes en tijm



Bereidingstijd: 35 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 2-3 voorgekookte rode bieten, in blokjes
- 150 g spruitjes, in halfjes
- 100 g spekjes
- Halve ui, in dunne ringen
- 1 theelepel tijm
- 1 teentje knoflook, heel
- Zout en peper
- Olijfolie
- Optioneel: gemengde noten (pecan, walnoten, cashews)

Bereiding

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Kook de gehalveerde spruitjes in een kookpan met een laagje water in 10 minuten beetgaar.
3. Bak in tussentijd de spekjes uit in een koekenpan en bewaar het vet.
4. Leg de bietjes, spruitjes, ui en knoflook in een ovenschaal. Schenk het vet van de spekjes er overheen. Voeg de tijm toe.
5. Voeg zout en peper naar smaak toe.
6. Zet het gerecht voor 20 minuten in de oven. Kruimel het spek ongeveer 7 minuten voor het einde van de kooktijd er overheen.
7. Serveer het gerecht op een bord. Besprenkel deze met de noten (optioneel) en een olijfolie van goede kwaliteit.

Tips

- In plaats van voorgekookte rode bieten kun je ook verse rode bieten kopen. Deze moet je dan nog wel eerst koken. Kook deze dan ongeveer 15-20 minuten.

Rode kool met braadworst



Bereidingstijd: 30 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 250 g rode kool
- 1 ui, in ringen
- 1 groene appel, gesneden in lengte lucifers
- 1 braadworst
- Zout en peper

Bereiding

1. Verwijder de buitenste bladeren van de kool. Snij de kool in vieren en snijd de harde kern en stronk weg. Snijd of schaaf elk stuk kool langs de snijkanten in lange, smalle reepjes en was deze.
2. Snijd de ui in ringen en de appel in het formaat van luciferstokjes.
3. Doe de koolreepjes met de ui en een beetje zout in een kookpan. Schenk een bodempje water op de kool en breng aan de kook. Draai het vuur vervolgens laag en laat 20-25 minuten staan.
4. Voeg na ongeveer 10 minuten koken de appelreepjes aan de koolreepjes toe.
5. Bak ongeveer 10 minuten voordat de rode kool klaar is de braadworst met een beetje olijfolie in een koekenpan.
6. Giet het water van de rode kool af en serveer de rode kool op een bord samen met de braadworst. Breng eventueel op smaak met zout en peper.

Wortel-bloemkool puree met karbonade



Bereidingstijd: 30 - 60 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 schouderkarbonade
- 1/4 bloemkool, in roosjes
- 1 winterpeen, in kleine blokjes
- 1/2 eetlepel roomboter
- 1/4 ui, in grove ringen
- 40 g crème fraîche
- 1/4 theelepel knoflookpoeder
- Zout en peper

Bereiding

1. Laat de karbonade op kamertemperatuur komen. Strooi zout en peper over de karbonade.
2. Verwarm de helft van de roomboter in een hapjespan op hoog vuur en leg de karbonade erin.
3. Bak de karbonade aan beide kanten mooi goudbruin.
4. Voeg vervolgens een half koffiekopje water toe en zet het vuur op half. Doe de deksel op de pan en laat een uurtje rustig doorgaren. Voeg extra water toe als het water opdroogt. Als je minder tijd hebt is 10 minuten garen al voldoende. De karbonade wordt echter heerlijk mals als je deze een uur laat sudderen.
5. Snij in tussentijd de bloemkool in roosjes, de wortel in kleine blokjes en de ui in ringen.
6. Zet een pan met water op hoog vuur en voeg de wortel, bloemkool en ui toe. Laat 15 minuten koken tot de groenten gaar zijn.
7. Giet het water goed af en voeg de andere helft van de boter, crème fraîche en knoflookpoeder toe. Mix met een blender of staafmixer totdat er een puree ontstaat. Voeg zout en peper naar smaak toe.
8. Serveer de puree op een bord en leg de karbonade ernaast.

Tips

- Vervang de karbonade door wilde zalmfilet, tilapiafilet, kipfilet of jouw favoriete bron van eiwitten.

Courgetti met tonijn in tomatensaus



Bereidingstijd: 35 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 courgette, in slierten
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 blikje tonijn in olijfolie
- Halve wortel, geraspt
- 125 ml tomate frito (of gezeefde tomaten)
- Halve eetlepel gedroogde oregano
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Zet een hapjespan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui, knoflook en wortel.
2. Voeg vervolgens de tonijn en de gezeefde tomaten toe en zet op een hoog vuur tot de saus kookt. Zet vervolgens op een laag vuurtje. Laat deze gerust een half uurtje staan. Als je tijd hebt kun je de saus 2 uur laten pruttelen. De saus smaakt dan nog lekkerder.
3. Snij terwijl de saus kookt de courgette in slierten (met een julienne snijder of spirelli). Leg de courgetteslierten op een aantal velletjes keukenrol en dep ze goed droog.
4. Zodra de saus bijna gereed is, verhit een beetje olijfolie in een ruime koekenpan en bak de courgetteslierten 3-4 minuten.
5. Voeg de gedroogde oregano aan de saus toe en zout en peper naar smaak.
6. Serveer de courgetti op een bord met de saus er overheen.

Tips

- Vervang de tonijn door gehakt.
- Maak twee of drie keer zoveel saus. De saus kun je vervolgens invriezen zodat je de volgende keer alleen maar de courgetteslierten hoeft te bereiden.

- Als je courgetteslierten een beetje nat zijn kun je deze na het snijden met een beetje zout bestrooien. Laat 10 minuten staan en knijp het water er met je handen of een theedoek uit.

Courgetti met pesto en gebakken ei

Bereidingstijd: 35 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 courgette, in slierten
- 60 g pijnboompitten
- 2 tenen knoflook
- 140 g Parmezaanse kaas
- Flinke bos basilicum
- 1 ei
- 2 deciliter extra vergine olijfolie
- Optioneel: zongedroogde tomaatjes

Bereiding

Voor de pesto

1. Maal de pijnboompitten en het knoflook met een vijzel.
2. Voeg de Parmezaanse kaas samen met een beetje olijfolie toe en meng verder.
3. Voeg de basilicumblaadjes en de rest van de olijfolie toe en meng kort verder tot een gladde crème. Voeg eventueel nog wat meer olijfolie toe zodat het lekker smeugig wordt.

Voor het recept

7. Snijd de courgette in slierten met een spirelli (met julienne snijder of spirelli). Leg de courgetteslierten op een aantal velletjes keukenrol en dep ze goed droog.
1. Klop het ei los, eventueel met wat zout en peper.
2. Zodra de saus bijna gereed is, verhit een beetje olijfolie in een ruime koekenpan en bak de courgetteslierten 3-4 minuten.
3. Voeg de pesto toe met zout en peper naar smaak.
4. Serveer de courgetti op een diep bord.
5. Warm wat olijfolie op in een pan en bak het ei. Leg het ei bovenop de courgetti.

Tips

- Heb je weinig tijd dan kun je ook kant-en-klare pesto kopen. Zelfgemaakt is alleen wel lekkerder en gezonder.
- De pesto die overblijft kun je in de koelkast bewaren of invriezen voor een volgende keer.
- Een spiegelei smaakt ook heerlijk bij dit recept.
- In plaats van een gebakken ei kun je ook kipfilet bakken en daar de pesto aan toevoegen. Zo krijg je alsnog voldoende proteïnen binnen en raak je lekker vol.
- Als je courgetteslierten een beetje nat zijn kun je deze na het snijden met een beetje zout bestrooien. Laat 10 minuten staan en knijp het water er met je handen of een theedoek uit.

Courgetti met authentieke carbonara

Bereidingstijd: 30 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 courgette, in slierten
- 100 g pancetta of guanciale, in kleine blokjes
- 20 g Parmezaanse kaas, geraspt
- Halve ei, opgeklopt
- Helft eigeel van een ei
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Klop het ei op en scheid het eigeel. Voeg beide samen in een grote kom met de Parmezaanse kaas en een beetje zout. Roer even door. Leg de courgetteslierten op een aantal velletjes keukenrol en dep ze goed droog.
2. Snijd de courgette in slierten met een spirelli (met julienne snijder of spirelli).
3. Bak in een hapjespan de pancetta of guanciale op middelhoog vuur voor 3 minuten.
4. Voeg de courgetteslierten eraan toe met een scheutje olijfolie en bak 1-2 minuten mee.
5. Voeg vervolgens de courgetteslierten en pancetta toe aan het eimengsel en roer even om.
6. Serveer op een diep bord en strooi er versgemalen peper overheen.

Tips

- Als je courgetteslierten een beetje nat zijn kun je deze na het snijden met een beetje zout bestrooien. Laat 10 minuten staan en knijp het water er met je handen of een theedoek uit.

Hamburger met Mexicaanse salsa



Bereidingstijd: 20 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 150 g gehakt
- Halve eetlepel koriander, fijngesneden
- 3 roma tomaten, in blokjes
- 1 grote avocado, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 1/3 ei
- Halve theelepel komijnpoeder
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Meng het gehakt met het ei, komijnpoeder en de helft van de gesnipperde ui. Voeg zout en peper naar smaak toe. Rol een bal van het gehakt en maak er vervolgens een mooie hamburger van.
2. Verwarm olijfolie in een braadpan op middelhoog vuur en bak de hamburger in 4 minuten aan elke kant mooi bruin.
3. Voeg in tussentijd de avocado, tomaten, de helft van de gesnipperde ui en koriander samen in een kom.
4. Voeg olijfolie aan de salade toe en schep lichtjes om. Voeg zout en peper naar smaak toe.
5. Server de hamburger op een bord met de salade ernaast.

Tips

- Als je wat meer tijd hebt kun je het gehakt al van tevoren kruiden en een uurtje in de koelkast zetten alvorens de hamburger te bereiden.
- Op een warme zomerdag is het lekker om een citroen boven de salade uit te knijpen.
- Voor een pittige salade kun je een klein beetje chilipeper toevoegen. Snij hiervoor een chilipeper in kleine stukjes en voeg aan de salade toe.

Gevulde paprika's met Parmezaanse kaas



Bereidingstijd: 30 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 150 g gehakt
- 2 rode paprika's
- 1 ei, gekookt
- 1 eetlepel Parmezaanse kaas
- Halve ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 1 theelepel komijnpoeder
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Verwarm water in een pannetje op hoog vuur. Voeg het ei toe zodra het water kookt en laat 10 minuten staan voor een hardgekookt ei.
2. Verwarm de oven voor op 220 graden.
3. Verwarm olijfolie in een koekenpan en fruit de ui.
4. Voeg de knoflook en het gehakt toe en bak het gehakt in ongeveer 5 minuten rul.
5. Snij in de tussentijd de bovenkant van de pepers en snij de randjes uit de binnenkant.
6. Voeg de komijnpoeder, zout en peper naar smaak aan het gehakt toe en roer nog even door.
7. Haal het ei uit de pan en snij in kleine stukjes.
8. Zet het vuur van de pan met het gehakt uit, voeg het ei toe en roer nog even om.
9. Vul de paprika's met het gehaktmengsel en daar bovenop de Parmezaanse kaas.
10. Zet de paprika's voor 15-20 minuten in de oven.

Tips

- Vervang het gehakt door kip of chorizoworst voor een lekkere pittige variatie.

Frisse zomersalade met gegrilde kip



Bereidingstijd: 25 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 kipfilet
- 75 g kropsla, gesneden
- 1 tomatomaat / romatomaat, in partjes
- 25 g komkommer, in ringen
- 1 bol mozzarella, in partjes
- Halve avocado
- Olijfolie
- Oregano, rozemarijn, tijm
- Zout en peper

Bereiding

1. Snij de sla, tomaat, avocado, komkommer en mozzarella.
2. Fileer de kip door deze horizontaal doormidden te snijden en sla deze open. Snij eventueel nog een keer doormidden als de filet nog te dik is. Ongeveer een halve centimeter dikte is goed.
3. Marineer de kip met een beetje oregano, rozemarijn en tijm.
4. Zet een grillpan of koekenpan op hoog vuur en bak de kip 3-4 minuten per kant totdat de kip gaar is.
5. Bereid in tussentijd de salade door de ingrediënten te mengen in een kom en olijfolie, zout en peper naar smaak toe te voegen.

Tips

- Voeg optioneel limoensap toe.
- Wees lekker creatief met de ingrediënten. Zo kun je bijvoorbeeld uienringen toevoegen, de mozzarella vervangen door fetakaas (ook toegestaan) of radijsjes toevoegen.
- Je kunt de tomaten vervangen door cherrytomaatjes of de mozzarella door kleine mozzarellabolletjes.

Gebakken spitskool met Oosters gehakt

Bereidingstijd: 20 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 150 g spitskool, in smalle reepjes
- Halve ui, in ringen
- Halve ui, gesnipperd
- 100 g gehakt
- Olijfolie
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel sojasaus
- Zout en peper

Bereiding

1. Snij de spitskool in smalle reepjes en de ui in ringen.
2. Verwarm olijfolie in een wok op hoog vuur en fruit de uienringen. Voeg vervolgens de spitskool toe en bak 2 minuten op hoog vuur mee. Zet het vuur vervolgens laag en bak de spitskool al roerend gaar. Het is het lekkerst als de spitskool nog een beetje knapperig is.
3. Fruit in tussentijd de gesnipperde ui in een kleine koekenpan. Voeg vervolgens het gehakt, kerriepoeder, sojasaus en zout en peper naar smaak toe. Bak het gehakt in 5 minuten rul.
4. Serveer de spitskool met daar bovenop het gehakt.

Tips

- Als je een extra portie maakt kun je dit recept heel goed meenemen voor lunch de volgende dag. De spitskool smaakt zowel warm als koud fantastisch.

Stamppot boerenkool

Bereidingstijd: 40 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1/4 knolselderij, in blokjes
- 1/4 bloemkool
- 125 g boerenkool
- 1 teentje knoflook
- 50 g spekjes
- Optioneel: rookworst

Bereiding

1. Schil de knolselderij en snij deze in kleine blokjes.
2. Kook de knolselderij samen met de boerenkool in een kookpan met water in ongeveer 15 minuten gaar. De knolselderij is gaar wanneer je er met een vork makkelijk in kunt prikken.
3. Snij in tussentijd de bloemkool in roosjes.
4. Kook de bloemkool samen met de knoflook in een kookpan met een beetje water in ongeveer 13 minuten gaar.
5. Verwarm optioneel de rookworst in een pannetje met water.
6. Bak in tussentijd in een kleine koekenpan de spekjes lekker knapperig.
7. Giet het water van beide pannen met groenten af.
8. Stamp de knolselderij samen met de boerenkool tot een stamppot.
9. Maak met een blender een puree van de bloemkool en knoflook en meng deze door de boerenkoolstamppot.
10. Voeg de spekjes inclusief het bakvet toe aan de stamppot.
11. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tips

- Vervang de boerenkool door andijvie voor een lekkere Hollandse andijviestamppot

Stevige wokgroenten met verse zalmfilet

Bereidingstijd: 20 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 250 g spruitjes, doormidden
- 125 g champignons
- 50 g spekjes
- 1 zalmfilet (wild gevangen)
- Olijfolie
- Zout en peper
- Optioneel: citroen

Bereiding

1. Snij de spruitjes doormidden en kook ze in 10 minuten beetgaar.
2. Snij in tussentijd de champignons doormidden.
3. Verwarm olijfolie in een wokpan op middelhoog vuur en bak de spekjes 2 minuten. Voeg vervolgens de spruitjes en champignons toe met zout en peper naar smaak. Bak deze nog 5 minuten mee.
4. Verwarm een koekenpan op hoog vuur met een beetje olijfolie. Leg de zalmfilet met de huid naar beneden in de pan en zet het vuur direct wat lager. Strooi wat zout en peper over de zalm. Laat de zalm verder rustig doorbakken tot deze horizontaal voor 2/3 gedeelte gaar is. Draai de zalm voorzichtig om en laat de andere kant ook nog even bakken.
5. Trek de huid van de zalm af en serveer samen met de gewokte groenten op een bord.
6. Sprenkel limoensap over de zalm heen.

Tips

- Ga altijd voor een wild gevangen zalm. Zalm uit de wilde natuur is een gezondere keuze dan gekweekte zalm. En het allerliefst kies je voor verse zalm. Deze is iets duurder maar de smaak is vele malen beter dan bevroren zalmfilets.

Gebakken tilapiafilet met gemengde salade

Bereidingstijd: 15 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 tilapiafilet (of pangasius)
- 50 g gemengde sla
- 5 mini-mozzarella bolletjes, gehalveerd
- 5 cherrytomaten, gehalveerd
- Halve avocado, in blokjes
- Balsamicoazijn
- Extra vergine olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Marineer de visfilet met zout en peper.
2. Verwarm olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de visfilet ongeveer 4-5 minuten aan elke kant.
3. Snij in tussentijd de mozzarella, cherrytomaten en avocado.
4. Leg de gemengde sla in een saladekom en voeg de mozzarella, cherrytomaten en avocado toe.
5. Schenk een theelepel balsamicoazijn en olijfolie over de salade.
6. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tips

- Knijp een halve citroen uit over de vis voor een frisse zomerse variatie.

Zoete aardappel met boerenkool en gamba's

Bereidingstijd: 30 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 zoete aardappel
- 150 g boerenkool, grof gehakt
- 100 g gamba's
- Halve ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Verwarm olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
2. Voeg de gesnipperde ui toe en bak tot deze goudbruin is.
3. Snij in tussentijd de boerenkool.
4. Voeg de knoflook toe en bak kort mee.
5. Voeg de zoete aardappel toe en bak tot deze zacht is geworden, ongeveer 10-15 minuten.
6. Voeg de gamba's toe en bak mee tot ze rosé van kleur zijn, ongeveer 3 minuten.
7. Zet het vuur nu laag en voeg de boerenkool toe. Roer om tot de boerenkool een beetje, maar niet helemaal, ingeslonken is.
8. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Courgette Lasagne



Bereidingstijd: 50 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1 kleine courgette
- 1/4 ui, gesnipperd
- 75 ml gezeefde tomaten
- Halve bol mozzarella
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- Olijfolie
- Peper en zout
- 1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

1. Snipper de ui en knoflook. Snij de mozzarella in plakken.
2. Verwarm een hapjespan met olijfolie op middelhoog vuur en voeg de ui en knoflook toe. Bak tot de ui glazig begint te worden. Voeg vervolgens het gehakt toe en bak dit rul.
3. Schenk de tomatensaus in de pan en breng aan de kook. Zet vervolgens het vuur op half en laat de saus 10 minuten staan. Zorg ervoor dat de saus aan de droge kant is aangezien de courgette ook vocht afgeeft. Draai het vuur aan het einde wat hoger als de saus nog te waterig is. Voeg de oregano en zout en peper naar smaak aan de saus toe.
4. Schaaf in tussentijd aan twee lengtekanten van de courgettes de schil eraf.
5. Snij de courgettes in plakken van ongeveer 3 mm dik. Besprenkel de plakken met zout.
6. Verwarm de oven op 180 graden.
7. Bak de courgetteplakken in een koekenpan of grill ongeveer 3-4 minuten per kant.
8. Leg de plakken op keukenrol neer en laat het vocht eruit lekken.
9. Pak een ovenschaal en leg hierin eerst een laag saus. Verdeel een paar plakjes mozzarella over de saus en rasp een beetje Parmezaanse kaas er overheen. Leg nu de courgetteplakken erop. Herhaal de stappen totdat de saus op is.
10. Zet de lasagne 15 minuten in de oven en laat iets afkoelen voordat je hem serveert.

Thaise kip-basilicum met bloemkoolrijst



Bereidingstijd: 30 min

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 1/4 rode paprika, in blokjes
- 1/4 courgette, in blokjes
- Halve bloemkool
- 1 wortel, geraspt
- 1 kipfilet, in stukjes gesneden
- 1/2 ui, gesnipperd
- 1 1/2 eetlepel sojasaus
- Handje verse basilicum
- Olijfolie
- Zout en peper

Bereiding

1. Snij de bloemkool in roosjes en doe deze in een blender. Giet water in de blender totdat de bloemkool half onder water staat. Zet de blender heel kort aan totdat de bloemkool de grootte van rijstkorrels heeft. Giet al het water goed af met een vergiet. Je kunt de bloemkool ook raspen op een groenterasp (behoud de steeltjes, dit is makkelijker vasthouden tijdens het raspen). Raspen duurt iets langer maar geeft hetzelfde resultaat.
2. Bak de helft van de ui in een hapjespan kort aan en voeg de bloemkoolrijst toe. Laat nog even doorbakken op hoog vuur. Zet vervolgens het vuur op middelhoog en leg een deksel op de pan. Laat de bloemkoolrijst staan totdat het de gewenste zachtheid heeft (5-10 minuten). Voeg zout en peper naar smaak toe.
3. Snij in tussentijd de groenten en de kipfilet.
4. Verwarm olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de andere helft van de ui en de knoflook totdat ze bijna transparant van kleur zijn.
5. Voeg de kip en de helft van de sojasaus toe en bak totdat de kip goudbruin gebakken is. Haal de kip uit de pan en leg apart in een kommetje.

6. Schenk opnieuw olijfolie in de pan. Voeg de groenten met wat zout en peper toe en bak ongeveer 8 minuten totdat de groenten zacht, maar nog wel lekker knapperig zijn. Voeg nu de kip weer toe en de overige helft van de sojasaus. Voeg ook zout en peper naar smaak toe.
7. Serveer de bloemkoolrijst op een bord met daarnaast de groenten.

Bonus 1 - Handige tips die je nieuwe leefgewoonte nog makkelijker maken

Plan je maaltijden

Ik raad je sterk aan om je maaltijden van vooraf te plannen. De weekmenu's in dit boek en boodschappenlijstjes helpen je hiermee op weg. Door een goede planning te hanteren maak je je nieuwe leefgewoonte niet alleen makkelijker vol te houden, maar ook nog goedkoper.

Een goede planning start in het weekend. Kijk in het weekend alvast naar de recepten die je de volgende week wilt gaan bereiden. Let daarbij op de volgende punten:

Bedenk wat je gaat bereiden

Denk goed na over welke recepten je lekker vindt. Als er meerdere personen mee-eten, vraag ze dan wat zij graag eten of helemaal niet lusten. Je kunt sommige ingrediënten dan nog op tijd vervangen door andere ingrediënten. Bijvoorbeeld een paprika door een courgette, of vis voor kip. Zo sta je niet op het laatste moment voor verrassingen.

Bedenken wat je gaat bereiden is ook van belang als je jouw ingrediënten alvast wilt voorbereiden voor de rest van de week. Door te plannen kun je ook gebruik maken van de tips in de volgende sectie over voorbereiding van ingrediënten.

Zoek naar aanbiedingen

Het is goed mogelijk dat een groot aantal van de ingrediënten die je zal nodig hebben in de aanbieding is. Kijk naar de aanbiedingen van de komende week en zoek de supermarkten waar jouw ingrediënten het meest voordelig te verkrijgen zijn.

Bepaal op welk tijdstip je boodschappen wilt doen.

Het tijdstip waarop jij boodschappen doet is belangrijker zijn dan je zou verwachten. Als je te vaak op een druk moment naar de supermarkt gaat is de kans groter dat je je motivatie verliest. Anderzijds is het mogelijk dat supermarkten de schappen op rustige momenten niet vol hebben liggen waardoor je jouw producten niet kan vinden.

Bereid je ingrediënten voor

Snij meerdere ingrediënten in een keer

Als je in het weekend alvast je groenten snijd heb je doordeweeks minder tijd nodig om je recepten te bereiden. En als je zorgt dat je wat extra groenten voorgesneden hebt liggen als snacks, dan grijp je daar ook sneller naar wanneer je trek hebt.

Om meerdere ingrediënten te voorbereiden kun je bijvoorbeeld alvast de ui snipperen of de tomaten en wortels snijden. Bewaar deze vervolgens in speciale luchtdichte zakjes (of bakjes) in de koelkast.

Kook ingrediënten vooraf

Je ingrediënten vooraf alvast bereiden is de grootste tijdsbesparing die je kunt behalen in de bereiding van de recepten.

Er zijn veel recepten in dit boek waarvoor je de ingrediënten al vooraf kunt koken, laten we zeggen op een zondagavond, en deze de rest van de week in de recepten kan gebruiken. De al relatief korte kooktijd kan je hiermee voor veel recepten halveren!

Vooral kip en eieren zijn enorm geschikt om op zondag alvast te koken en in de koelkast te bewaren. Veel lunchrecepten in dit boek bevatten namelijk kip en/of eieren. Als je deze ingrediënten alvast klaar hebt liggen scheelt je dat makkelijk 10 minuten per recept gooi je ze doordeweeks zo door de salade heen. Verder zijn eieren ook ideaal om als snack mee te nemen. Hardgekookte eieren zijn in de koelkast tot wel 7 dagen houdbaar.

Bereid saus in grote hoeveelheden en bewaar deze in de diepvries

Verder is het zeer handig als je sommige sausjes alvast van tevoren bereid. Neem bijvoorbeeld een tomatensaus. Een tomatensaus kun je heel eenvoudig in grotere hoeveelheden bereiden en vervolgens invriezen. Vries de saus in verschillende zakjes. Zo kun je de avond voor bereiden van het recept 1 zakje uit de diepvries halen en zet je het recept in een handomdraai op tafel.

Maak slim gebruik van overblijfselen

Slim gebruik maken van overblijfselen is de meest tijdbesparende tip die ik je kan meegeven. Overblijfselen zijn namelijk de snelste manier om een volledige maaltijd op tafel te zetten.

De meeste recepten in dit boek zijn geschikt voor overblijfselen. De tips onder de recepten helpen je hierbij mee. De meeste tijd zal je echter besparen met de dinerrecepten.

Je vraagt je natuurlijk af hoe je dit dan moet doen. Ik raad je aan om tijdens het bereiden van je avondeten een extra of dubbele portie te maken, afhankelijk van wanneer je plant deze maaltijd te eten. Als je gepland hebt de overblijfselen 's ochtends als ontbijt te eten zal je waarschijnlijk niet zo veel honger hebben als 's avonds. In dat geval maak je een beetje extra voldoende voor jouw ontbijtje. Ben je van plan de volgende avond dezelfde maaltijd nog een keer te eten, dan maak je een dubbele portie.

Als jij denkt dat je avondeten echt niet als ontbijt naar binnen krijgt, dan wil ik je vragen jezelf de kans te geven. Aan het begin is het misschien moeilijk, zeker als je niet gewend bent te ontbijten, maar het zal je verbazen hoe snel je gewend raakt aan een warme maaltijd als ontbijt.

Maak je overigens geen zorgen over de variatie in je eetpatroon als je jouw maaltijden een keer herhaalt. Met je nieuwe eetpatroon breng je al zoveel variatie aan dat het geen enkel probleem is maaltijden te herhalen. Zolang je maar niet elke dag hetzelfde eet. En dat zal ook wel een beetje saai worden lijkt mij?

Bonus 2 - Makkelijke tussendoortjes

Het zal je inmiddels duidelijk zijn dat je elke dag minimaal drie goede maaltijden moet eten. Als je de basisregels volgt zal je tussen de maaltijden door weinig honger krijgen. Uiteraard kan het voorkomen dat je toch zin krijgt om te snacken. Natuurlijk willen we dan niet dat je naar ongezonde snacks gaat grijpen, maar dat je kiest voor gezonde snacks die uitstekend in je nieuwe leefgewoonte passen.

Daarom heb ik hieronder een lijstje samengesteld van snacks die een gezonde aanvulling zijn op je drie dagelijkse maaltijden. Ik raad je aan om speciale kleine bewaarbakjes te kopen waar je deze snacks eenvoudig in kunt meenemen. Als je namelijk een goede plek hebt om snacks te bewaren ben je ook sneller geneigd om gezonde snacks mee te nemen.

➤ **Ongezouten noten**

Cashewnoten, macadamia's, hazelnoten, amandelnoten, walnoten.

➤ **Olijven**

Zwarte olijven, groene olijven.

➤ **Gekookte eieren**

Neem gekookte eieren mee en strooi er een beetje zout overheen.

➤ **Groentehapjes**

Mini-worteltjes, komkommer, cherrytomaatjes.

➤ **Fruithapjes**

Aardbeien, bessen, frambozen, appel, banaan, kiwi.

➤ **Biologische groentechips**

Eenvoudig verkrijgbaar in de betere supermarkt.

➤ **Avocado**

Strooi een beetje zout op de avocado en lepel de avocado leeg.

➤ **Gehaktballetjes**

Maak wat extra gehaktballetjes tijdens één van de recepten en eet deze later als snack.

➤ **Vlees**

Kalkoenfilet, kipfilet, salami en ham met zo min mogelijk onnatuurlijke toevoegingen.

➤ **Meloen met ham of prosciutto**

Snij de meloen in lange stukken en omwikkel deze met ham.

➤ **Nakd voedingsrepen**

Deze repen bevatten enkel natuurlijke ingrediënten en zijn bijzonder smakelijk. Ze zijn lang te bewaren en daarom ideaal als "noodsnack".

Bonus 3 - Tapas & Hapjes

Gerookte zalm met komkommer

Ingrediënten (voor 6 porties)

- 1 komkommer
- 150 g gerookte zalm
- Klein handjevol dille, fijngehakt
- Beetje citroensap

Bereiding

1. Snij de komkommer in plakken van iets minder dan 1 cm.
2. Snij de gerookte zalm in plakjes ter grootte van de komkommerplakjes.
3. Leg de zalm op de komkommer en strooi er een beetje dille en citroensap overheen.
4. Prik een tandenstoker door de zalm en komkommer.

Gevulde eieren

Ingrediënten (voor 4 porties)

- 5 eieren
- 1 eetlepel mayonaise
- 2 theelepels kerriepoeder
- Halve theelepel Franse mosterd
- Snufje zout
- Optioneel: peterselie

Bereiding

1. Kook de eieren in kokend water in 10 minuten tot een hardgekookt ei.
2. Haal de schil van de eieren en snij de eieren doormidden.
3. Lepel het eiwit uit de eieren en leg ze in een kom.
4. Voeg de mayonaise, kerriepoeder, mosterd en zout aan het eiwit toe.
5. Mix het eiwit met een elektrische garde tot een glad mengsel. Dit kan eventueel ook met een vork, maar zal dan iets langer duren.
6. Lepel het eimengsel in het eiwit.
7. Strooi eventueel een klein beetje peterselie op elk eitje.

Gerookte zalmrolletjes

Ingrediënten (voor 4 porties)

- 100 g gerookte zalm (of rauwe ham), in plakjes
- 25 g rucola
- Een aantal kappertjes
- 1/4 pakje kruidenkaas
- Peper

Bereiding

1. Leg de zalm neer en smeer in met de roomkaas.
2. Leg de rucola erin samen met de kappertjes.

3. Strooi een beetje peper over de rucola en rol de zalmrolletjes op.

Asperge-ham rolletjes

Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 30 g ham
- 2 asperges

Bereiding:

1. Kook de asperges in water tot je er met een vork doorheen kunt prikken. Giet ze af en laat afkoelen.
2. Rol de plakjes ham om de asperges heen en snijd de rolletjes in stukjes.

Champignons met peterselie

Ingrediënten (voor 2 porties)

- 125 g champignons
- 2 theelepels verse peterselie, fijn gesneden
- 1 teentje knoflook, in dunne plakjes
- Olijfolie
- Zout

Bereiding

1. Verwarm olijfolie samen met de knoflook in een kleine koekenpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de champignons toe en bak ongeveer 5 minuten.
3. Voeg net voor het einde de peterselie toe en roer nog even door.
4. Voeg een beetje zout naar smaak toe.

Ham-monchou hapjes

Ingrediënten (voor 4 porties)

- 100 g achterham
- 1 pakje harde monchou, op kamertemperatuur
- 1/4 ui, zeer fijn gesnipperd

Bereiding

1. Snipper de ui zeer fijn.
2. Doe de monchou in een kommetje. Voeg de ui toe en roer tot een zacht mengsel ontstaat.
3. Leg de hamplakjes neer en smeer alleen aan de bovenkant een beetje van het monchou.
4. Rol de hamplakjes strak dicht door met de besmeerde bovenkant te beginnen en deze naar je toe te rollen.

Mozzarellabolletjes met zongedroogde tomaat en basilicum

Ingrediënten (voor 4 porties)

- 150 g minimozzarella
- 150 g zongedroogde tomaten

- 15 verse basilicumblaadjes

Bereiding

1. Laat de mozzarellabolletjes uitlekken.
2. Laat de zongedroogde tomaten uitlekken.
3. Prik met een tandenstoker de basilicum en zongedroogde tomaten op de minimozzarella.

