DIETISTE
Els Jacquemijn

RECEPTEN



INHOUD

1. ONTBIJTRECEPTEN

2. LUNCHRECEPTEN

3. DINER RECEPTEN

4. TUSSENDOORTJES

ONTBIJT

DIETISTE

Elz Jacquemijn

5 MINUTEN 1 NACHT

BOUNTY CHIAPUDDING

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten in een glas of bakje. Dek het af en zet 1 nacht in de koelkast.
2. Haal de chiapudding uit de koelkast en roer even door.

INGREDIËNTEN

3 el chiazaad
100 ml kokosmelk met 17% vet
100 ml ongezoete, plantaardige melk
1 el notenpasta
1 el cacao nibs
1 tl kokosrasp

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 464

Koolhydraten: 4,5 gram, Eiwitten: 13,5 gram, Vetten: 40,5 gram, Vezels: 14,5 gram



HAVERMOUTPAP MET BLAUWE BESSEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de havermout, de kaneel en de plantaardige melk langzaam in een pannetje. Roer regelmatig door tot er een pap ontstaat.
2. Schep de pap in een kom en garneer met de blauwe bessen, noten en de zaden.

TIP

Heb je 's ochtends weinig tijd? Maak dan overnight oats door de havermout met de helft van de plantaardige melk te mengen en een nacht in de koelkast te zetten. Garneer de overnight oats met de blauwe bessen en zaden.

INGREDIËNTEN

20 gram havermout
200 ml ongezoete, plantaardige melk
50 gram blauwe bessen, vers of ontdooid
1 tl kaneel
20 gram walnoten (of noten naar keuze)
1 el chiazaad
1 el lijnzaad
1 el hennepzaad

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 417

Koolhydraten: 20,5 gram, Eiwitten: 15,5 gram, Vetten: 29 gram, Vezels: 12 gram

OMELET MET WARMGEROOKTE ZALM

ZO MAAK JE HET

1. Kluts de eieren met wat peper en zout los in een kom.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en giet het eimengsel in de pan. Bak de omelet aan beide kanten gaar.
3. Leg de omelet op een bord en beleg met de hüttenkäse, rucola en)gerookte zalm.

Vervang de cottage chees door hummus.

Vervang de *(warm)*gerookte zalm door 3 eetlepels gemengde zaden en pitten.

INGREDIËNTEN

75 gram gerookte zalm

2 eieren

2 el cottage cheese

20 gram rucola

½ el kokosolie

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 360

Koolhydraten: 0,5 gram, Eiwitten: 31,5 gram, Vetten: 24,5 gram, Vezels: 1 gram

KOKOSPANNENKOEKJES MET MANGO

ZO MAAK JE HET

1. Klop de hüttenkäse, het amandelmeel, het ei en de kokosrasp tot een dik beslag.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en schep 3 hoopjes beslag in de pan. Bak de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin. Herhaal met het overige beslag.
3. Stapel de pannenkoekjes op een bord en garneer met de mango.

Vervang de hüttenkäse door 1 geprakte banaan.

INGREDIËNTEN

100 gram hüttenkäse
25 gram amandelmeel
1 ei
50 gram mango, vers of ontdooid, in plakjes
½ el kokosolie
1 el kokosrasp

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 420

Koolhydraten: 11,5 gram, Eiwitten: 25,5 gram, Vetten: 30,5 gram, Vezels: 4 gram



5 MINUTEN

GRIEKSE YOGHURT MET WALNOTEN EN HONING

ZO MAAK JE HET

1. Schep de Griekse yoghurt in een kommetje en garneer met de overige ingrediënten.

Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 120 gram kokos- of notenyoghurt.

INGREDIËNTEN

150 gram Griekse yoghurt
½ el (rauwe)honing
20 gram walnoten, grof gehakt
1 el chiazaad
1 el lijnzaad

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 374

Koolhydraten: 11 gram, Eiwitten: 19,5 gram, Vetten: 26,5 gram, Vezels: 6,5 gram

5 MINUTEN

1 NACHT

Ontbijt

OVERNIGHT OATS MET NOTENPASTA EN CRANBERRIES

ZO MAAK JE HET

1. Meng de havermout met de plantaardige melk, de notenpasta en het cacaopoeder in een glas of kommetje. Dek af en zet 1 nacht in de koelkast.
2. Haal de overnight oats uit de koelkast en roer even door. Garneer de overnight oats met de pecannoten en de cranberries.

INGREDIËNTEN

30 gram havermout
100 ml ongezoete, plantaardige melk
1 el notenpasta
1 tl cacaopoeder
25 gram pecannoten, grof gehakt
5 gram gedroogde cranberries

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 384

Koolhydraten: 24,5 gram, Eiwitten: 9 gram, Vetten: 26,5 gram, Vezels: 6 gram

BANAAN-SPECULAASPANNENKOEKJES

ZO MAAK JE HET

1. Prak de banaan in een kom. Klop de eieren en de helft van de speculaaskruiden met een garde door de banaan tot er een dik beslag ontstaat.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schep 3 lepels beslag in de pan en bak de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.
3. Ga door tot het beslag op is. Leg de pannenkoekjes op een bord en garneer met de Griekse yoghurt en de overige speculaaskruiden.



Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door kokos- of notenyoghurt.

INGREDIËNTEN

2 eieren
1 rijpe banaan
1 el Griekse yoghurt
2 tl speculaaskruiden
½ el kokosolie

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 333

Koolhydraten: 21 gram, Eiwitten: 16 gram, Vetten: 20,5 gram, Vezels: 3 gram



15 MINUTEN | 45 - 63 MINUTEN | 1 NACHT

ZADEN-PITTENBROOD

VOOR 15 PLAKKEN

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle droge ingrediënten in een grote kom.
2. Meng de kokosolie met het water en de honing in een kleine kom.
3. Voeg de natte ingrediënten toe aan de kom met droge ingrediënten en roer goed.
4. Stort het deeg in de cakevorm en maak de bovenkant glad met de achterkant van een lepel.
5. Dek de cakevorm af met een theedoek en laat een nacht, buiten de koelkast, rusten.
6. Verwarm de oven op 170 ºC.
7. Bak het zaden-pittenbrood 20 - 23 minuten in de oven. Bekleed ondertussen een ovenrooster met bakpapier.
8. Haal het brood voorzichtig uit de cakevorm. Leg het brood op het met bakpapier beklede rooster en bak nog 35 - 40 minuten.
9. Laat het zaden-pittenbrood helemaal afkoelen. Snijd het brood daarna in 15 plakken.

INGREDIËNTEN

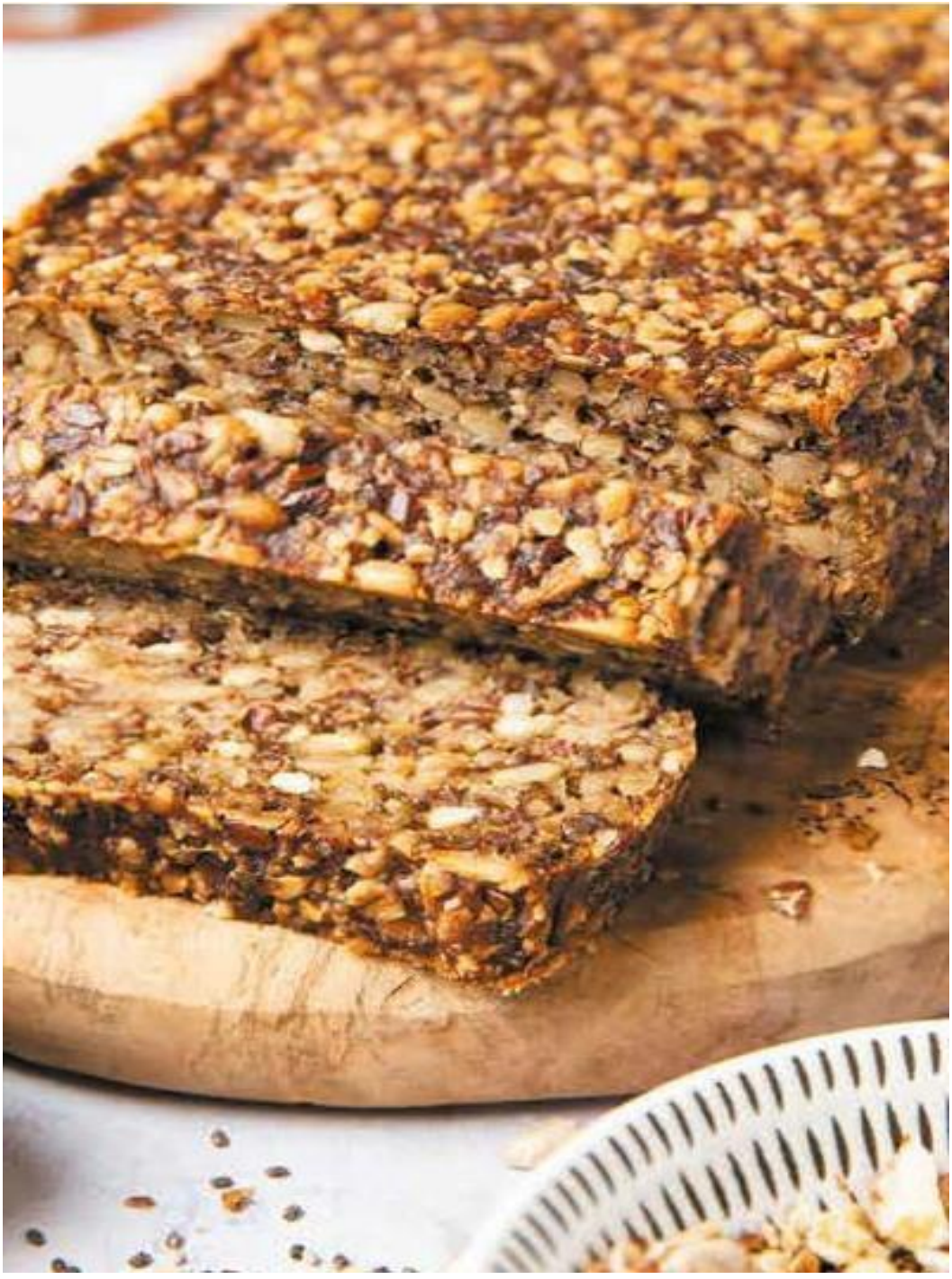
135 gram zonnebloempitten
90 gram lijnzaad
65 gram hazelnoten, grof gehakt
145 gram havermout
2 el chiazaad
4 el psylliumvezels*
1 tl zout
1 el rauwe honing
3 el kokosolie, gesmolten
360 ml water

BENODIGDHEDEN

(Siliconen) cakevorm van 25 bij 11 cm

Het zaden-pittenbrood is tot 5 dagen te bewaren in een goed afgesloten trommel. Invriezen kan ook!

- *Natuurvoeding / Pit &Pit / of eventueel apotheek*



15 MINUTEN | 35 - 40 MINUTEN | 2 UUR

ZADEN-PITTENCRACKERS

VOOR 15 CRACKERS

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle droge ingrediënten in een grote kom.
2. Meng het water met de olijfolie en roer dit goed door de droge ingrediënten.
3. Stort het deeg in het midden van een vel bakpapier. Leg er nog een vel bakpapier op en rol het deeg met een deegroller plat.
4. Verwijder de bovenste laag bakpapier en snijd het deeg met een mes in 15 rechthoeken. Je hoeft de plakken nog niet uit elkaar te halen. Laat het deeg 2 uur rusten.
5. Verwarm de oven op 150 ºC.
6. Leg de crackers met het bakpapier op een bakplaat en bak de crackers 35 - 40 minuten in de oven, tot de crackers helemaal droog zijn.
7. Laat de crackers helemaal afkoelen en breek ze langs de snijlijnen in stukken.

INGREDIËNTEN

45 gram amandelmeel
70 gram zonnebloempitten
30 gram chiazaad
30 gram lijnzaad
25 gram pompoenpitten
20 gram sesamzaad
50 gram havermout
1 tl zeezout
35 ml olijfolie
180 ml water

OPTIONEEL

2 tl gedroogde rozemarijn

BENODIGDHEDEN

Deegroller

De zaden-pittencrackers zijn tot een week te bewaren in een goed afgesloten trommel.



SINAASAPPELGRANOLA MET GEMBER

VOOR 4 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 160 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng alle ingrediënten met een snufje zout in een grote kom en spreid gelijkmatig uit over de bakplaat.
3. Rooster de granola 20 - 30 minuten in de oven. Schep elke 5 minuten om. De granola is klaar wanneer deze goudbruin is. Misschien lijkt de granola dan nog niet heel knapperig, maar dat wordt het pas als het afkoelt.
4. Laat de granola helemaal afkoelen en bewaar dan in een goed afgesloten bak of pot.

INGREDIËNTEN

50 gram gepofte boekweit
50 gram havervlokken
40 gram zonnebloempitten
30 gram hennepzaad
50 gram hazelnoten, fijn gehakt
1 el zonnebloemolie
1 eiwit
Rasp van 1 sinaasappel
1 tl verse gember, geraspt
1 tl speculaaskruiden

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 310

Koolhydraten: 18,5 gram, Eiwitten: 10,5 gram, Vetten: 21 gram, Vezels: 4,5 gram



LUNCH

DIETISTE

Els Jacquemijn

10 MINUTEN

AZIATISCHE KIPSALADE

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten voor de kipsalade in een kom. Beleg de rijstwafels met de helft van de kipsalade. Bewaar de overige kipsalade voor de lunch van morgen.

Vervang de gerookte kipfilet door gerookte tofu.

INGREDIËNTEN

250 gram gerookte kipfilet, in kleine blokjes
1 el sesamzaad
2 bosuien, in dunne ringen
1 el sojasaus
1 el sesamolie
10 gram verse koriander, fijngesneden
1 cm verse gember, geraspt
2 rijstwafels

VOOR 2 PORTIES

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE KCAL: 321

Koolhydraten: 15,5 gram, Eiwitten: 31 gram, Vetten: 14 gram, Vezels: 4 gram

15 MINUTEN

SNELLE BIETENSOEP

VOOR 2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de sjalot, de prei en het karwijzaad 4 - 5 minuten.
2. Voeg de bieten, de groentebouillon en de sojaroom toe en breng de soep aan de kook. Pureer de soep daarna met een staafmixer glad en breng op smaak met peper en zout.
3. Schenk de helft van de soep in een soepkom en garneer met de helft van de bosui, de helft van de zonnebloempitten, de helft van de dille en 1 el haver room.

Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je de soep goed van tevoren maken en eventueel koud eten.

INGREDIËNTEN

200 ml sojaroom
4 voorgekookte rode bieten, in stukken
1 prei, in dunne ringen
2 el olijfolie
1 sjalot, gesnipperd
2 bosuien, in dunne ringen
2 el zonnebloempitten
2 el haver room
10 gram verse dille
1 el karwijzaad
300 ml groentebouillon

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 402

Koolhydraten: 17 gram, Eiwitten: 11 gram, Vetten: 35,5 gram, Vezels: 12,5 gram



10 MINUTEN

EIWRAP MET ZALM

ZO MAAK JE HET

1. Roer de dille en de edelgistvlokken door de hüttenkäse. Klop de eieren met wat peper en zout los in een kommetje.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan en schenk het eiermengsel in de pan. Bak een dunne omelet.
3. Leg de omelet op een bord en beleg met het hüttenkäse-mengsel, de gerookte zalm en de verse spinazie. Rol de omelet op als een wrap.

Vervang de hüttenkäse door plantaardige zuivelspread.

Vervang de gerookte zalm door gerookte tofu.

Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je de eiwrap ook heel goed koud eten.

INGREDIËNTEN

2 eieren
4 plakjes gerookte zalm
50 gram hüttenkäse
50 gram verse spinazie, grof gesneden
½ el olijfolie
5 gram verse dille, fijngesneden
2 el edelgistvlokken

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 490

Koolhydraten: 7,5 gram, Eiwitten: 47,5 gram, Vetten: 28 gram, Vezels: 6 gram



10 MINUTEN

LINZENWAFELS MET EIERSALADE

VOOR 2 PORTIES EIERSALADE

ZO MAAK JE HET

1. Kook de eieren hard. Laat daarna schrikken onder koud stromend water, pel ze en snijd de eieren in kleine blokjes.
2. Meng de eieren met de Griekse yoghurt, de rode ui, de dille en de smaakmakers in een kom. Breng de eiersalade op smaak met peper en zout.
3. Bewaar de helft van de eiersalade in de koelkast. Beleg de linzenwafels met de overige eiersalade.

Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door kokos- of notenyoghurt.

INGREDIËNTEN

3 linzenwafels
4 eieren
2 el Griekse yoghurt
½ rode ui, gesnipperd
5 gram verse dille, fijngesneden
Pittige smaakmakers
zoals geraspte mierikswortel,
mosterd en/of chilivlokken

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE KCAL: 230

Koolhydraten: 14 gram, Eiwitten: 20 gram, Vetten: 10 gram, Vezels: 3 gram





15 – 20 MINUTEN 20 – 25 MINUTEN

VOOR 2 PORTIES

GEROOSTERDE TOMAAT-PAPRIKASOEP

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven op 200 ºC.
2. Meng de tomaten met de rode paprika, de rode ui, de rode peper, de knoflook, de balsamicoazijn, de olijfolie en de helft van de basilicum in een ovenschaal. Voeg naar smaak peper en zout toe.
3. Rooster de groenten 20 - 25 minuten in de oven.
4. Kook ondertussen het water en los daar het bouillonblokje in op.
5. Doe de inhoud van de ovenschaal inclusief het kookvocht in een soeppan en pureer de groenten met een staafmixer tot een dikke soep. Voeg net zo veel bouillon toe totdat de soep de gewenste dikte heeft. Warm de soep op in de pan op middelhoog vuur.
6. Garneer de soep met de overige basilicum.

De soep kun je in een afgesloten bak of pot 2 dagen in de koelkast bewaren. Neem je de soep mee voor onderweg of op kantoor? Deze soep is prima koud te eten of op te warmen in een pan. Je kunt de soep ook warm meenemen in een thermoskan. Voeg de basilicum toe nadat de soep is opgewarmd of roer deze voor het opwarmen door de soep.

INGREDIËNTEN

4 tomaten, in parten
1 rode paprika, in grove stukken
1 el olijfolie
2 tenen knoflook, in grove stukken
10 gram basilicum
1 rode ui, in parten
1 el balsamicoazijn
300 ml water
½ groentebouillonblokje

OPTIONEEL

1 rode peper, in grove stukken

BENODIGDHEDEN

Staafmixer

35 - 40 MINUTEN

BROCCOLI-SPINAZIE-SOEP MET CITROEN

VOOR 2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verhit ½ el olijfolie in een soeppan op laag vuur. Voeg de ui en de fijngesneden knoflook toe en bak, op laag vuur, 15 - 20 minuten. Roer regelmatig door.
2. Voeg de broccoli toe en bak 2 - 3 minuten.
3. Voeg het water en het bouillonblokje toe en roer goed door. Breng de bouillon aan de kook, draai het vuur laag en laat 7 - 9 minuten koken.
4. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een *(kleine)* koekenpan op hoog vuur en bak de plakjes knoflook in 3 - 4 minuten goudbruin en krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.
5. Neem de soeppan van het vuur en roer de spinazie en de helft van de koriander door de soep. Pureer met een staafmixer tot een gladde soep.
6. Roer de citroenrasp door de soep.
7. Schenk de soep in een kom en garneer met de overige koriander en de gebakken knoflookplakjes.

De soep kun je afgesloten 2 dagen in de koelkast bewaren. Deze soep is prima koud te eten als je niet in staat bent om de soep op te warmen. Voeg de toppings toe nadat de soep is opgewarmd.

Eet je de soep als avondmaaltijd? Bak dan 150 gram kipfilet per persoon (of blokjes tempeh) in de olie van de knoflookplakjes in 7-10 minuten rondom gaar. Snijd in plakjes en leg in de soep.

INGREDIËNTEN

400 gram broccoli, in roosjes
200 gram spinazie
1 ui, gesnipperd
1 el olijfolie
1 teen knoflook, fijngesneden
1 teen knoflook, in plakjes
groentebouillonblokje
800 ml water
10 gram verse koriander, fijngesneden
1 tl citroenrasp

BENODIGDHEDEN

Staafmixer

15 – 20 MINUTEN

ZALMKOEKJES MET SNELLE CHILISAUS

ZO MAAK JE HET

1. Maak eerst de snelle chilisaus. Meng alle ingrediënten in een steelpannetje en breng aan de kook op middelhoog vuur. Draai het vuur middellaag en kook 7 - 8 minuten. Roer regelmatig door.
2. Kneus de stengel citroengras door er een paar keer met de achterkant van je mes op te tikken. Snijd de bovenste en de onderste centimeter van de stengel af en verwijder de harde buitenste bladeren. Snijd het binnenste van het citroengras heel fijn.
3. Snijd de helft van de zalmfilet in kleine blokjes en snijd de overige zalmfilet zo fijn als je kunt.
4. Meng de fijne zalm met de zalmblokjes, de gember, de koriander, 1 tl fijngesneden citroengras en wat peper en zout tot een fijne massa. Vorm er met je handen 2 ronde, platte koekjes van.
5. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de zalmkoekjes in 2 minuten per kant goudbruin en gaar. Serveer met de chilisaus.

- Neem je de zalmkoekjes mee voor onderweg of naar kantoor? Bak ze dan pas in de ochtend in de koekenpan. Je kunt de koekjes koud eten of snel opwarmen in een droge koekenpan.
- De chilisaus is 2 weken te bewaren in een brandschone pot in de koelkast. Het recept is ook heel makkelijk te verdubbelen!

INGREDIËNTEN

125 gram zalmfilet
5 gram verse koriander, fijngesneden
½ tl gember, geraspt
1 stengel citroengras
½ el kokosolie

SNELLE CHILISAUS

1 rode peper, fijngesneden
½ tomaat, fijngesneden
½ el rauwe honing
1 teen knoflook, fijngesneden
½ tl geraspte gember
30 ml appelciderazijn



OMELETWRAP MET AVOCADO EN COTTAGE CHEESE

ZO MAAK JE HET

1. Kluts de eieren los in een kommetje.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet het eimengsel in de pan en bak een dunne omelet.
3. Leg de omelet op een bord en beleg met de hüttenkäse, de avocado, de groentekiemen en het lijnzaad. Breng op smaak met peper en zout en rol de omelet op als een wrap.

Vervang de cottage cheese door platte kaas of hummus.

Lunch je op kantoor, school of onderweg? Dan kun je de wrap eerder maken en koud eten.

INGREDIËNTEN

2 eieren
50 gram cottage cheese
½ avocado, in repen
½ el kokosolie
10 gram groentekiemen
1 el lijnzaad

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 434

Koolhydraten: 3,5 gram, Eiwitten: 21,5 gram, Vetten: 35,5 gram, Vezels: 6,5 gram

POMPOENSOEP MET LINZEN

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de kokosolie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en de rode ui voor 4 - 5 minuten. Voeg de pompoen en de groentebouillon toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes koken.
2. Verhit ondertussen een droge koekenpan op hoog vuur. Bak de kalkoenspekjes in 5 minuten krokant.
3. Voeg de kokosmelk toe aan de soep en pureer glad met een staafmixer. Roer daarna de afgespoelde linzen door de soep en breng op smaak met peper en zout.
4. Schep de pompoensoep in een soepkom en garneer met de kalkoenspekjes.

Vervang de kalkoenspekjes door blokjes gerookte tofu.

INGREDIËNTEN

100 gram kalkoenspekjes
150 gram voorgekookte linzen, afgespoeld
400 gram pompoenblokjes
100 ml kokosmelk
½ el kokosolie
1 teen knoflook, fijngesneden
½ rode ui, fijngesneden
200 ml groentebouillon

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 522

Koolhydraten: 30 gram, Eiwitten: 37,5 gram, Vetten: 26,5 gram, Vezels: 14,5 gram



DINER

DIETISTE

Els Jacquemijn

30 MINUTEN

Diner

ITALIAANSE GROENTESOEP MET CANNELLINIBONEN

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en de bleekselderij 5 minuten. Voeg de tomatenpuree toe en bak 3 minuten mee.
2. Voeg de macaronigroenten toe en bak 5 minuten mee. Roer de tomatenpassata en de groentebouillon door de groenten en breng de soep aan de kook.
3. Voeg de cannellinibonen toe en kook 5 minuten mee. Breng de soep op smaak met wat peper en zout.
4. Schep de helft van de soep in een kom en strooi daar de helft van de geraspte Parmezaanse kaas over. Bewaar de overige soep en Parmezaanse kaas voor de lunch van morgen.

Vervang de Parmezaanse kaas door edelgistvlokken.

INGREDIËNTEN

200 gram cannellinibonen
300 gram voorgesneden macaronigroenten
100 gram bleekselderij, in plakjes
200 gram tomatenpassata
2 el olijfolie
2 el tomatenpuree
2 tenen knoflook, fijngesneden
400 ml groentebouillon
100 gram Parmezaanse kaas, geraspt

VOOR 2 PORTIES

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE KCAL: 495

Koolhydraten: 29,5 gram, Eiwitten: 32 gram, Vetten: 25 gram, Vezels: 14,5 gram

35 MINUTEN

TRAYBAKE MET KABELJAUW, VENKEL EN LINZEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de linzen met de venkel, de helft van de viskruiden en 1 el olijfolie. Spreid uit over de bakplaat en bak 15 minuten in de oven.
3. Haal de bakplaat weer uit de oven en leg de kabeljauwfilet in het midden. Besmeer de kabeljauw met de overige olijfolie, bestrooi met de overige viskruiden en leg de plakjes citroen op de kabeljauw. Bak nog 10 - 15 minuten in de oven.
4. Verdeel daarna de rucola en de Parmezaanse kaas over de traybake.

Vervang de Parmezaanse kaasvlokken door edelgistvlokken.

Vervang de kabeljauwfilet door 100 gram halloumi aan één stuk.

INGREDIËNTEN

120 gram kabeljauwfilet
120 gram voorgekookte linzen, afgespoeld
40 gram Parmezaanse kaasvlokken
1 venkel, in plakjes
50 gram rucola
2 el olijfolie
2 tl viskruiden
½ citroen, in plakjes

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 613

Koolhydraten: 19,4 gram, Eiwitten: 52 gram, Vetten: 32,5 gram, Vezels: 15 gram



20 MINUTEN

PASTA PESTO MET KIPDIJFILET

VOOR 2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Mix de ingrediënten voor de pesto in een blender tot een grove saus.
2. Verhit een wok op hoog vuur en bak de blokjes kipdijfilet 6 - 8 minuten, of tot ze gaar zijn. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.
3. Zet de pan met het bakvet van de kip terug op middelhoog vuur en bak de courgette 8 minuten.
4. Kook ondertussen de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af en laat goed uitstomen.
5. Voeg de gekookte fusilli, de cherrytomaten, de kipdijfilet en de pesto toe aan de courgette en schep goed om. Eet de helft van de pasta vandaag en bewaar de overige pasta voor de lunch van morgen.

Vervang de Parmezaanse kaas door veganistische Parmezaanse kaas of edelgistvlokken.

Vervang de kipdijfilet door Quorn stukjes.

INGREDIËNTEN

100 gram rode linzen fusilli
300 gram kipdijfilet, in blokjes
300 gram cherrytomaten, gehalveerd
200 gram courgette, in halve maantjes

VOOR DE PESTO

50 gram Parmezaanse kaas, geraspt
30 gram pijnboompitten
30 gram basilicum
2 el extra vierge olijfolie

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE KCAL: 694

Koolhydraten: 25,5 gram, Eiwitten: 54 gram, Vetten: 39,5 gram, Vezels: 8 gram



ZALM TRAYBAKE MET GEROOSTERDE GROENTEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de bieten, de pompoen en de bimi *(of broccoli)* in een kom met de olijfolie, de knoflook, de verse oregano en de balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout.
3. Spreid de groenten uit over de bakplaat en rooster 25 minuten in de oven.
4. Leg de zalmfilet in het midden tussen de groenten en bak nog 8 - 10 minuten, of tot de zalm mooi gaar is.
5. Serveer ⅔ van de zalm met ⅔ van de geroosterde groenten.

Vervang de zalmfilet door 100 gram voorgekookte en afgespoelde limabonen of 175 gram Quorn stukjes dés.

INGREDIËNTEN

250 gram zalmfilet
3 voorgekookte rode bieten, in parten
400 gram pompoen, in blokjes
300 gram bimi of broccoli
1 el olijfolie
1 teen knoflook, fijngesneden
10 gram verse oregano, alleen de blaadjes
1 el balsamicoazijn

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 517

Koolhydraten: 16,5 gram, Eiwitten: 41 gram, Vetten: 28 gram, Vezels: 11 gram



KOKOSCURRY MET GARNALEN

VOOR 2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Mix alle ingrediënten voor de currypasta in een keuken-machine tot er een grove pasta ontstaat.
2. Verhit de kokosolie in een pan en bak de currypasta 5 minuten. Voeg de peultjes en de tomaten toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de kokosmelk en de visbouillon toe en breng aan de kook. Kook 5 minuten, of tot de peultjes gaar zijn. Voeg daarna de garnalen toe en kook 2 minuten mee.
4. Bak ondertussen de kokosrasp in een droge koekenpan goudbruin.
5. Breng de curry op smaak met het limoensap, peper en zout. Schep de helft van de curry in een diep bord en garneer met de helft van de verse koriander, taugé en kokosrasp. Serveer met de helft van de overige limoenpartjes.

INGREDIËNTEN

300 gram grote garnalen
100 ml kokosmelk met 17% vet
400 gram peultjes
40 gram taugé
4 tomaten, in partjes
2 el kokosolie
1 limoen, in partjes
20 gram verse koriander, grof gesneden
400 ml visbouillon
2 el kokosrasp

VOOR DE CURRYPASTA

2 stengels citroengras, alleen het witte deel, fijngesneden
2 groene pepers, grof gesneden
1 sjalot, grof gesneden
5 cm verse gember, grof gesneden
4 tenen knoflook, zonder schil
2 tl gemalen kurkuma
40 gram cashewnoten

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 562

Koolhydraten: 19 gram, Eiwitten: 36,5 gram, Vetten: 31,5 gram, Vezels: 12,5 gram



THAISE KIPGEHAKTBALLETJES EN PAPRIKASALADE

ZO MAAK JE HET

1. Rol 5 of 6 balletjes van het kipgehakt.
2. Verhit de kokosolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en de gember 4 - 5 minuten. Voeg de rode currypasta en de kipgehaktballetjes toe en bak de kipgehaktballetjes in 5 - 8 minuten rondom gaar.
3. Schenk de gezeefde tomaten in de pan en roer goed. Bak, met de deksel op de pan, nog 5 minuten. Roer regelmatig door.
4. Meng ondertussen de vissaus, het limoensap, de bosui, de rode peper en het korianderzaad in een kom tot een dressing. Meng de repen geroosterde rode paprika en de basilicumblaadjes door de dressing.
5. Serveer de kipgehaktballetjes met de saus en de paprikasalade.

Vervang de kipgehaktballetjes door vegetarische gehaktballetjes of Quorn stukjes dés.

INGREDIËNTEN

100 gram kipgehakt
200 gram gezeefde tomaten
300 gram geroosterde rode paprika's uit pot, uitgelekt en in repen
½ el kokosolie
2 el rode currypasta
1 teen knoflook, fijngesneden
2 cm verse gember, geraspt
10 gram verse basilicum of Thaise basilicum, alleen de blaadjes

VOOR DE DRESSING

1 el vissaus
2 el limoensap
1 bosui, fijngesneden

OPTIONEEL

½ rode peper, fijngesneden
1 tl heel korianderzaad

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 424

Koolhydraten: 23 gram, Eiwitten: 23,5 gram, Vetten: 24 gram, Vezels: 11 gram



30 MINUTEN

Diner

SHAKSHUKA MET KIDNEYBONEN EN FETAKAAS

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en de sjalot 4 - 5 minuten.
2. Voeg de ras el hanout, de kidneybonen, de tomaten en de gele paprika toe en bak 5 minuten mee.
3. Schenk de gezeefde tomaten in de pan en schep goed om. Breng de saus op smaak met peper en zout en breng aan de kook.
4. Draai het vuur middellaag en maak 2 kuiltjes in de saus. Breek de eieren in de kuiltjes en bestrooi met wat peper en zout. Bak de shakshuka, met de deksel op de pan, tot het eiwit gestold is.
5. Garneer de shakshuka met de fetakaas, de bladpeterselie en de pul biber.



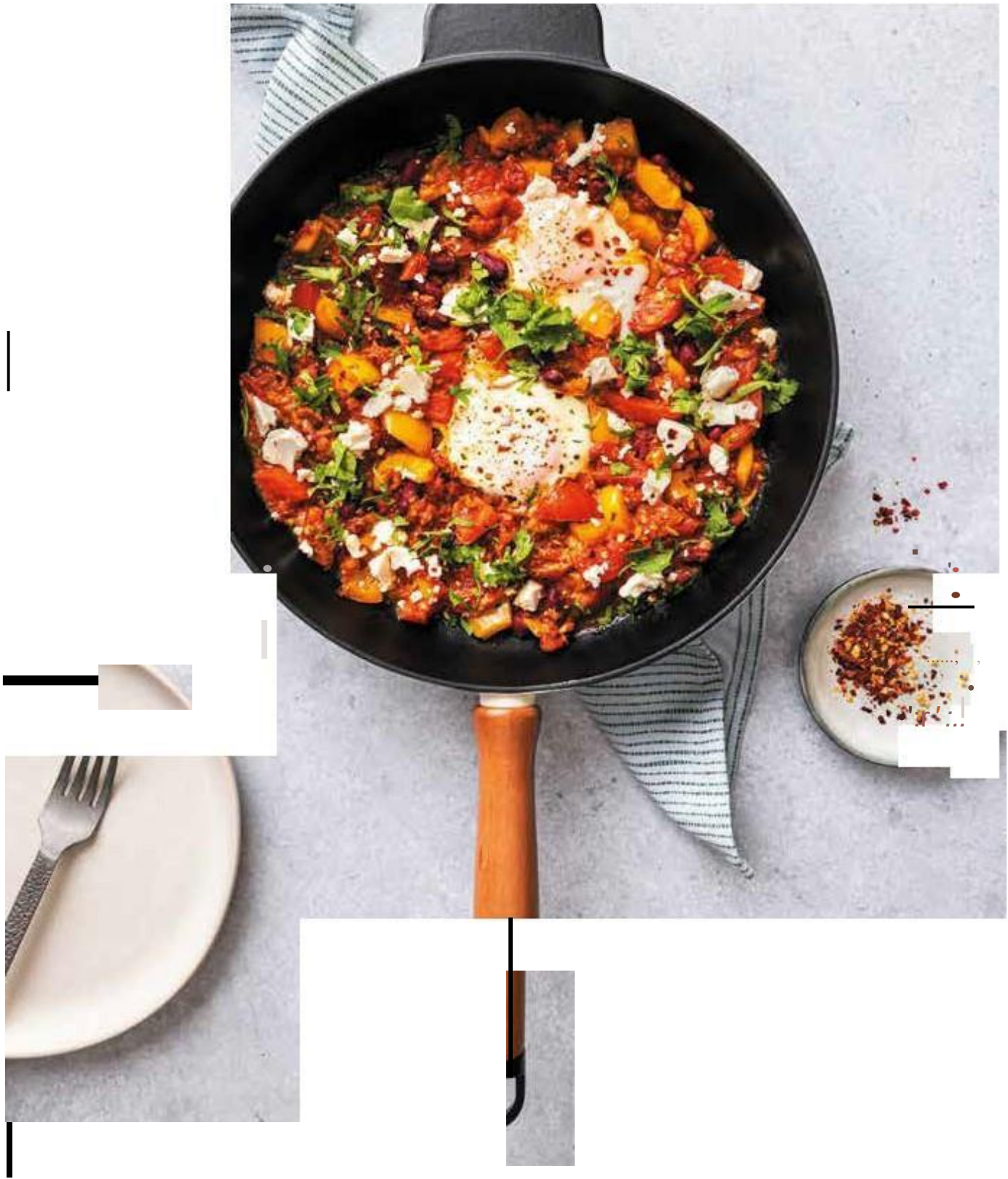
Vervang de fetakaas door veganistische feta of een veganistische kaas op basis van cashewnoten.

INGREDIËNTEN

2 eieren
60 gram fetakaas, verkruimeld
60 gram voorgekookte kidneybonen, afgespoeld
200 gram gezeefde tomaten
2 tomaten, in blokjes
½ gele paprika, in blokjes
1 el olijfolie
½ sjalot, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngesneden
10 gram bladpeterselie, fijngesneden
2 tl ras el hanout
1 tl pul biber of chilivlokken

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 550

Koolhydraten: 26,5 gram, Eiwitten: 36 gram, Vetten: 27 gram, Vezels: 15 gram



POMPOENLASAGNE

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet een middelgrote ovenschaal klaar.
2. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de knoflook, de sjalot en de Italiaanse kruiden 4 - 5 minuten.
3. Voeg het rundergehakt toe en bak in 5 minuten gaar. Voeg de tomaten, de tomatenpassata, de olijven en de kappertjes toe en breng de saus op smaak met peper en zout. Bak 5 minuten.
4. Leg een laagje pompoen lasagnebladen in de ovenschaal en schep daar wat van de saus op. Herhaal dit tot de lasagnebladen en de saus op zijn. Leg de plakjes mozzarella op de lasagne en bestrooi met de edelgistvlokken.
5. Bak de lasagne 20 - 30 minuten in de oven. Dek, als de mozzarella te donker wordt, de lasagne af met een velletje aluminiumfolie.

Vervang het rundergehakt door Quorn rulstukjes.

TIP

Kan je geen pompoen lasagnebladen vinden? Dan kan je het altijd vervangen door dunne plakjes courgette.

INGREDIËNTEN

100 gram rundergehakt
100 gram mozzarella, in plakjes en drooggedept
200 gram pompoen lasagne-bladen
150 gram tomatenpassata
2 tomaten, in blokjes
1 el olijfolie
1 teen knoflook, fijngesneden
1 sjalot, gesnipperd
1 tl Italiaanse kruiden
50 gram groene olijven, grof gesneden
10 gram kappertjes
2 el edelgistvlokken

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 681

Koolhydraten: 23 gram, Eiwitten: 48 gram, Vetten: 41 gram, Vezels: 14 gram



20 MINUTEN

GEHAKTBALLETJES MET PAPRIKA-RICOTTASAUS

ZO MAAK JE HET

1. Mix de ingrediënten voor de paprika-ricottasaus met een staafmixer tot een gladde saus. Breng de saus op smaak met peper en zout.
2. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de gehaktballetjes in 10 minuten rondom gaar. Giet daarna de saus in de pan en roer goed. Bak 2 minuten mee.
3. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de bloemkoolrijst met de gemalen komijn en wat peper en zout 2 minuten.
4. Schep de bloemkoolrijst op een bord en leg daar de gehaktballetjes in paprika-ricottasaus op.

Vervang de ricotta door zuivelvrije ricotta of veganistische zuivelspread.

Vervang de rundergehaktballetjes door vegetarische gehaktballetjes van Beyond Meat.

INGREDIËNTEN

150 gram rundergehaktballetjes
200 gram bloemkoolrijst
1 el olijfolie
2 tl gemalen komijn

PAPRIKA-RICOTTASAUS

50 gram ricotta
100 gram gegrilde paprika uit pot, afgespoeld
5 gram verse basilicum
1 tl paprikapoeder

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 578

Koolhydraten: 13,5 gram, Eiwitten: 38,5 gram, Vetten: 16 gram, Vezels: 5,5 gram



55 MINUTEN

Diner

GRIEKSE MOUSSAKA

VOOR 2 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en zet een ovenschaal klaar.
2. Leg de plakjes aubergine op de bakplaat, besprenkel met de helft van de olijfolie en bestrooi met wat peper en zout. Bak de aubergine 20 minuten in de oven.
3. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Fruit de ui en de knoflook 4 - 5 minuten. Voeg daarna het rundergehakt en de kaneel toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Bak 5 - 7 minuten, of tot het gehakt gaar is.
4. Voeg daarna de tomaten en de gezeefde tomaten toe en laat nog 10 minuten pruttelen.
5. Schep het gehaktmengsel in de ovenschaal en leg daar de aubergineplakjes dakpansgewijs op.
6. Meng de geraspte mozzarella met de hüttenkäse en wat peper en zout. Smeer dit uit over de aubergine en bak de moussaka 30 minuten in de oven.
7. Bewaar de helft van de moussaka in de koelkast voor de lunch van morgen.

INGREDIËNTEN

300 gram rundergehakt
50 gram mozzarella, geraspt
150 gram ricotta
2 aubergines, in plakjes
4 tomaten, in kleine blokjes
150 gram gezeefde tomaten
1 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngesneden
1 tl gemalen kaneel
½ runderbouillonblokje

Vervang de geraspte mozzarella en de ricotta door veganistische zuivelspread.

- Vervang het rundergehakt door Quorn fijngehakt.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE KCAL: 592

Koolhydraten: 22 gram, Eiwitten: 50 gram, Vetten: 36 gram, Vezels: 11 gram



KIP-KERRIE MET GEROOSTERDE BROCCOLI

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de broccoli met de olijfolie en wat peper en zout. Spreid de broccoli uit over de bakplaat en rooster 25 minuten in de oven. Zorg dat de broccoliroosjes goed uitgespreid liggen en de ruimte hebben, anders worden ze zacht in plaats van krokant
3. Verhit ondertussen de kokosolie in een wok op hoog vuur. Bak de kipfiletblokjes 5 minuten. Voeg daarna de ui, de knoflook en de kruidenmix toe en bak 3 minuten mee.
4. Voeg de kokosmelk toe en roer goed. Laat de kip-kerrie nog 10 minuten op laag vuur pruttelen.
5. Serveer de kip-kerrie met de geroosterde broccoli.

- Vervang de kipfilet blokjes door Quorn stukjes.
- Vervang het kippenbouillonblokje door een groente-bouillonblokje.

INGREDIËNTEN

150 gram kipfilet in blokjes
250 gram broccoli, in roosjes
75 ml kokosmelk met 17% vet
½ el olijfolie
1 el kokosolie
1 ui, gesnipperd
1 teen knoflook, fijngesneden

KRUIDENMIX

½ kippenbouillonblokje
1 el kerriepoeder
1 tl gemalen komijn
1 tl gemalen kurkuma

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 554

Koolhydraten: 11 gram, Eiwitten: 46,5 gram, Vetten: 34 gram, Vezels: 13 gram

20 MINUTEN

VOOR
2 PORTIES

ROERBAK MET RUNDERREEPJES EN QUINOA

ZO MAAK JE HET

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af.
2. Verhit ondertussen de kokosolie in een wok op hoog vuur. Bak de runderreepjes 2 minuten. Voeg daarna de wokgroenten toe en wok 10 minuten mee.
3. Meng alle ingrediënten voor de woksaus in een kommetje. Schenk de woksaus in de wok en bak 5 minuten mee.
4. Schep de helft van de quinoa in een diep bord en schep daar de helft van het roerbakgerecht op. Bewaar de overige quinoa en roerbak voor de lunch van morgen.

Vervang de runderreepjes door reepjes tempeh.

INGREDIËNTEN

250 gram runderreepjes
75 gram quinoa
500 gram Aziatische wok-groenten
1 el kokosolie

WOKSAUS

1 el sambal manis
2 el sojasaus
2 el sesamolie
1 tl sesamzaad

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE KCAL: 539

Koolhydraten: 30,5 gram, Eiwitten: 36 gram, Vetten: 26 gram, Vezels: 8,5 gram

ZALM MET PITTIGE SNIJBONEN

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de helft van de olijfolie in een wok op hoog vuur. Bak de snijbonen, de bosui, de rode peper en de knoflook 10 - 12 minuten. Voeg daarna de taugé toe en bak nog 2 minuten mee.
2. Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de zalmfilet op de huidkant en bak 4 - 6 minuten. Draai daarna om en bak nog 2 - 3 minuten. De baktijd van de zalm is afhankelijk van de dikte van de filet.
3. Serveer de zalmfilet met de pittige snijbonen.

Vervang de zalmfilet door 100 gram halloumi in plakjes. Bak de plakjes halloumi in een droge koekenpan 5 minuten per kant tot ze goudbruin en krokant zijn.

INGREDIËNTEN

150 gram zalmfilet met huid
250 gram gesneden snijbonen
100 gram taugé
1 el olijfolie
2 bosuien,
in stukjes van 1 cm
1 rode peper,
in dunne ringen
2 tenen knoflook,
fijngesneden

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 437

Koolhydraten: 11,5 gram, Eiwitten: 43,5 gram, Vetten: 23 gram, Vezels: 12 gram



45 MINUTEN

VOOR
2 PORTIES

MEXICAANS GEVULDE COURGETTES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet een grote ovenschaal klaar.
2. Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg het kipgehakt en de Mexicaanse kruiden toe en bak 6 - 8 minuten. Voeg daarna de zwarte bonen toe en bak 3 minuten mee.
3. Schep met een theelepel de zachte binnenkant uit de courgettes. Leg de courgettes met de holle kant naar boven in de ovenschaal.
4. Meng het kipgehakt in een kom met de tomaten, de groene paprika, de binnenkant van de courgette, de avocado en eventueel de jalapeño. Schep dit mengsel in en rondom de courgettes. Bestrooi met peper en zout.
5. Bak de gevulde courgettes 30 minuten in de oven. Garneer de courgettes daarna met de helft van de koriander en serveer met de helft van de limoenpartjes. Eet de helft van de gevulde courgettes nu en bewaar de overige gevulde courgettes, limoen en koriander voor de lunch van morgen.

Vervang het kipgehakt door Quorn fijngehakt.

INGREDIËNTEN

350 gram kipgehakt
2 courgettes, gehalveerd in de lengte
100 gram voorgekookte zwarte bonen, afgespoeld
4 tomaten, in blokjes
1 groene paprika, in blokjes
1 avocado, in blokjes
2 el olijfolie
2 tl Mexicaanse kruiden
1 limoen, in parten
10 gram verse koriander, fijngesneden

OPTIONEEL

1 jalapeño, fijngesneden

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE KCAL: 643

Koolhydraten: 24 gram, Eiwitten: 52,5 gram, Vetten: 32 gram, Vezels: 16 gram



KABELJAUW TRAYBAKE MET GROENE ASPERGES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de knolselderij, de asperges en de cherrytomaten met 1 el olijfolie, de balsamicoazijn en ½ el Italiaanse kruiden. Verdeel de groenten over de bakplaat en rooster 20 minuten in de oven.
3. Leg daarna de kabeljauwfilet op de groenten, besprenkel met de overige olijfolie en de overige Italiaanse kruiden. Bak de traybake nog 8 - 10 minuten in de oven.

Vervang de kabeljauwfilet door 125 gram feta aan één stuk.

INGREDIËNTEN

200 gram kabeljauwfilet
100 gram knolselderij, in blokjes
150 gram groene asperges, onderste 2 cm verwijderd
150 gram cherrytomaten
2 el olijfolie
1 el balsamicoazijn
1 el Italiaanse kruiden

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 434

Koolhydraten: 13,5 gram, Eiwitten: 39,5 gram, Vetten: 22 gram, Vezels: 9,5 gram



35 MINUTEN

OOSTERSE KIPPENSOEP

ZO MAAK JE HET

1. Verhit de kokosolie in een soeppan op middelhoog vuur. Fruit de knoflook, de gember en het citroengras 5 minuten.
2. Voeg de kipdijfilet toe en bak 8 minuten. Voeg daarna de wokgroenten toe en bak 5 minuten mee. Voeg daarna de kokosmelk en de kippenbouillon toe en breng de soep aan de kook. Kook de soep 10 minuten.
3. Schep de helft van de soep in een kom en garneer met de helft van de limoen, de helft van de koriander en de helft van de cashewnoten. Bewaar de overige soep, limoen, koriander en cashewnoten voor de lunch van morgen.

- Vervang de kipdijfilet door reepjes gerookte tofu
- Vervang het kippenbouillonblokje door een groente-bouillonblokje.

INGREDIËNTEN

250 gram kipdijfilet, in reepjes
500 gram Oosterse wok-groenten
200 ml kokosmelk met 17% vet
30 gram cashewnoten, grof gehakt
½ el kokosolie
2 tenen knoflook, fijngesneden
5 cm verse gember, fijngesneden
1 stengel citroengras, alleen het witte deel, fijngesneden
500 ml kippenbouillon
½ limoen, in partjes
10 gram verse koriander, fijngesneden

VOOR 2 PORTIES

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE KCAL: 555

Koolhydraten: 18 gram, Eiwitten: 33,5 gram, Vetten: 37 gram, Vezels: 7,5 gram

COURGETTENOEDELS MET TEMPEH

ZO MAAK JE HET

1. Meng alle ingrediënten voor de pindasaus in een kom. Zet apart.
2. Verhit de kokosolie in een wok op middelhoog vuur. Bak de tempeh in 10 minuten goudbruin en krokant. Voeg na 5 minuten de paksoi toe.
3. Breng ondertussen ruim gezouten water in een pan aan de kook. Kook de courgettespaghetti 20 seconden. Giet daarna af en spoel af onder koud stromend water.
4. Meng de courgettenoedels door de pindasaus in de kom en schep daarna in een diep bord. Schep daar de paksoi en de tempeh op en garneer het gerecht met het sesamzaad en de bosui.

INGREDIËNTEN

150 gram tempeh, in blokjes
200 gram courgettespaghetti
1 paksoi, grof gesneden
½ el kokosolie
1 el sesamzaad
1 bosui, in dunne ringen

VOOR DE PINDASAUS

1 el pindakaas
1 el milde sambal
½ el sesamolie
½ el sojasaus
1 el limoensap
1 teen knoflook, geraspt
1 cm verse gember, geraspt

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 613

Koolhydraten: 18,5 gram, Eiwitten: 37 gram, Vetten: 39 gram, Vezels: 15,5 gram

10 - 15 MINUTEN 20 - 25 MINUTEN

MEXICAANSE TRAYBAKE MET KORIANDER-AVOCADODRESSING

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven op 190 ºC. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Smeer de kippendij in met de knoflook. Leg de kip in het midden van de bakplaat.
3. Meng de Hokkaido pompoen in een kom met de specerijen en de olijfolie. Leg naast de kip op de bakplaat.
4. Leg de groenten aan de andere kant naast de kip. Rooster de kip en de groenten 20 - 25 minuten in de oven. Draai de kip halverwege om.
5. Maak ondertussen de dressing. Doe alle ingrediënten in een hoge kom of maatbeker en voeg 2 el koud water toe. Pureer met een staafmixer tot een gladde dressing en breng op smaak met peper en zout.
6. Serveer de kip met de geroosterde groenten en de avocadodressing.

Vervang de kipdijfilet door 150 gram tempeh in blokjes. Meng de tempeh blokjes voor je ze op de bakplaat legt met de knoflook en met ½ el olijfolie en 1 tl Mexicaanse kruiden.

INGREDIËNTEN

150 gram kipdijfilet
150 gram Hokkaido pompoen, in blokjes
3 tomaten, in parten
2 bosuien, in stukjes van 3 cm
½ el olijfolie
1 teen knoflook, fijngesneden
½ tl gerookt paprikapoeder
½ tl pul biber of chilivlokken
½ tl gemalen komijn

DRESSING

⅓ avocado
1 el extra vierge olijfolie
½ el appelciderazijn
5 gram verse koriander



10 - 15 MINUTEN 20 - 25 MINUTEN

GARNALENTRAYBAKE MET FETA EN OLIJVEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven op 200 ºC. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de groenten met de olijfolie en de oregano.
3. Leg de groenten op de bakplaat en rooster 20 - 25 minuten in de oven.
4. Meng de helft van de knoflook en 1 tl citroenrasp met de garnalen. Leg de garnalen de laatste 5 minuten bij de groenten op de bakplaat.
5. Meng de overige knoflook met de olijfolie en 3 el citroensap tot een dressing.
6. Garneer de geroosterde groenten en de garnalen met de fetakaas, de olijven en de peterselie en schep de dressing over de traybake.

Vervang de garnalen door 75 gram halloumi. Snijd de halloumi in dunne plakken en smeer ze net als de garnalen in met de knoflook en de citroenrasp. Leg de halloumi direct naast de groenten op de bakplaat en bak het de gehele 20 - 25 minuten mee. Laat de fetakaas achterwege.

Vervang de fetakaas door veganistische kaas op basis van cashewnoten of edelgistvlokken.

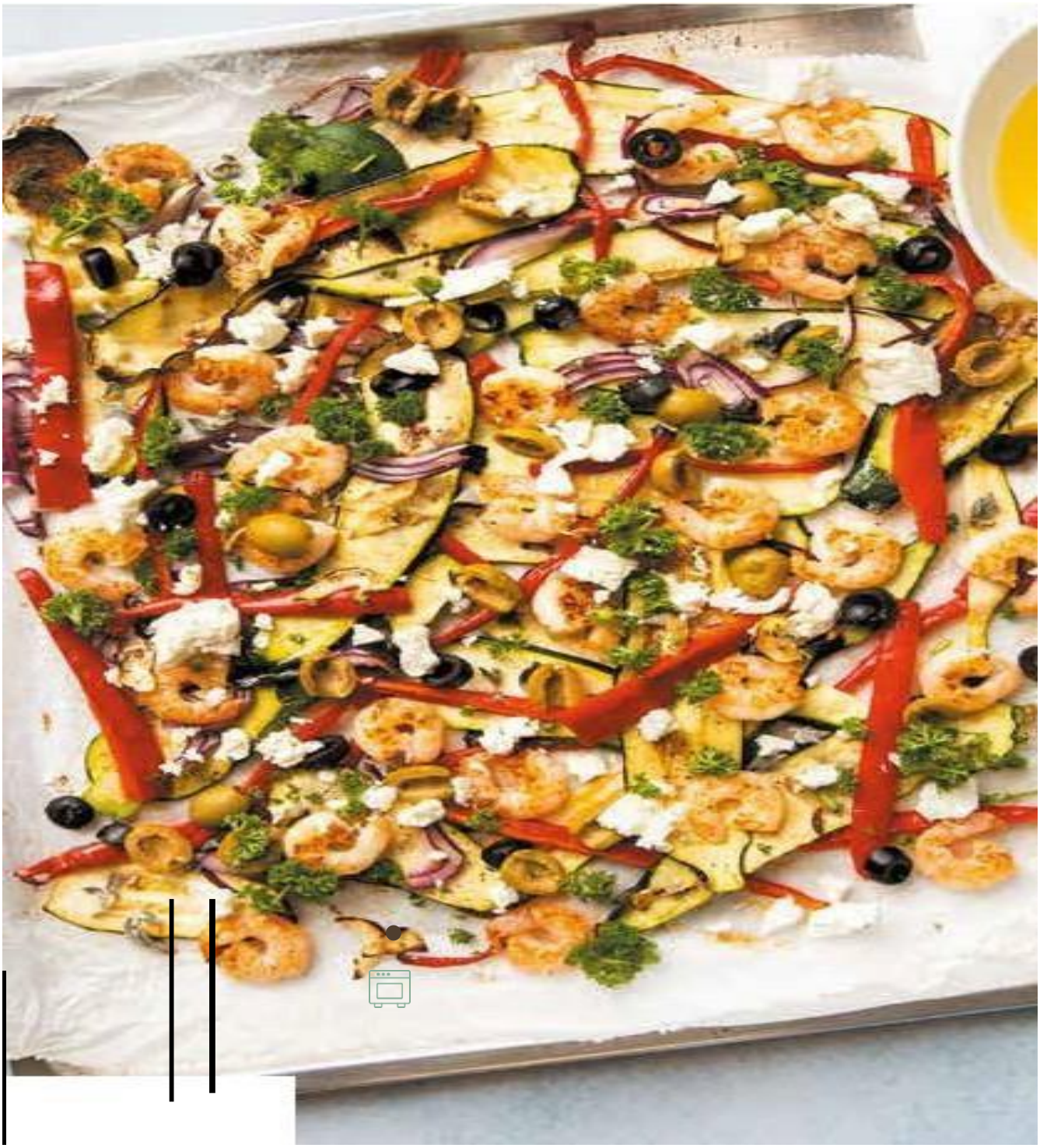
INGREDIËNTEN

150 gram rauwe garnalen
50 gram fetakaas, verkruimeld
½ courgette, in repen
½ rode paprika, in repen
½ rode ui, in repen
50 gram olijven, gehalveerd
1 el olijfolie
½ teen knoflook, fijngesneden
1 citroen, sap en rasp
1 tl oregano
10 gram krulpeterselie, fijngesneden

DRESSING

1 el extra vierge olijfolie
½ teen knoflook

Geen fan van garnalen? Vervang deze dan door 150 gram kabeljauwfilet in blokjes.



TEMPEHTRAYBAKE MET AUBERGINE EN HARISSA-LIMOENMARINADE

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven op 200 ºC en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Breng ruim water aan de kook en kook de sperziebonen 2 - 3 minuten. Giet daarna af.
3. Rasp de limoen en meng de limoenrasp met de olijfolie, de harissa, de honing en 1 el koud water in een kom. Meng de tempeh en de groenten door de marinade.
4. Leg de tempeh en de groenten op de bakplaat en rooster 25 - 30 minuten in de oven.
5. Snijd de geraspte limoen in partjes.
6. Garneer de geroosterde tempeh en groenten met de dille en het amandelschaafsel en serveer met een limoenpartje.



Vervang de tempeh door 2 kip drumsticks. Meng de drumsticks door de marinade en laat minimaal 1 uur in de koelkast marineren. Roer daarna de groenten door de marinade.

INGREDIËNTEN

175 gram tempeh, in blokjes ter grootte van een dobbelsteen
1 aubergine, in blokjes ter grootte van een dobbelsteen
150 gram schone sperziebonen
1 limoen
1 el olijfolie
2 bosuien, in stukjes van 3 cm
1 el harissa, of minder naar smaak
½ el rauwe honing
10 gram amandelschaafsel
10 gram dille, fijngesneden



15 - 20 MINUTEN 25 - 30 MINUTEN

VEGETARISCHE TANDOORI-TRAYBAKE MET ZOETE AARDAPPEL EN RAITA

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven op 210 ºC en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de bloemkoolroosjes met de zoete aardappel, de kikkererwten, de rode peper, de gember, de helft van de knoflook, de chilipoeder, de garam masala, de kurkuma en de olijfolie in een kom. Breng op smaak met peper en zout.
3. Leg de groenten op de bakplaat en rooster 25 - 30 minuten in de oven.
4. Meng de rode ui in een kommetje met de appelcider azijn. Breng op smaak met zout en masseer kort met je vingers. Zet de rode ui tot gebruik in de koelkast.
5. Schraap de natte zaadlijsten uit het binnenste van de komkommer. Rasp de komkommer met een fijne rasp. Meng de geraspte komkommer met de Griekse yoghurt, de munt en de andere helft knoflook en breng op smaak met peper en zout. Zet de raita tot gebruik in de koelkast.
6. Serveer de geroosterde groenten uit de oven met de ingelegde rode ui en de raita.

Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt of door 35 gram kokos- of notenyoghurt.

INGREDIËNTEN

50 gram kikkererwten uit blik of pot
200 gram bloemkool, in roosjes
100 gram zoete aardappel, in blokjes ter grootte van een dobbelsteen
50 gram Griekse yoghurt
30 gram komkommer
1 el olijfolie
½ rode ui, in dunne ringen
1 el appelcider azijn
1 rode peper, fijngesneden
2 cm gember, geraspt
2 tenen knoflook, fijngesneden
½ tl chilipoeder
1 tl garam masala
½ tl kurkuma
10 gram verse munt, fijngesneden



20 - 25 MINUTEN

BIETENPUREE MET VERSE GEITENKAAS EN WALNOTEN

ZO MAAK JE HET

1. Breng ruim gezouten water aan de kook in een pan en kook de knolselderij in 10 - 15 minuten beetgaar. Giet daarna af.
2. Stamp de knolselderij met de voorgekookte rode biet, de geraspte mierikswortel en de helft van de verse geitenkaas tot een grove puree.
3. Garneer de bietenpuree met de overige verse geitenkaas, de walnoten en de gedroogde tijm.

INGREDIËNTEN

150 gram voorgekookte rode biet, in blokjes
100 gram knolselderij, in blokjes
75 gram verse geitenkaas, verkruimeld
15 gram walnoten, grof gehakt
1 tl gedroogde tijm
½ el geraspte mierikswortel

Vervang de geitenkaas door veganistische geitenkaas, bijvoorbeeld van Nature & Moi of Jay & Joy. Deze kazen zijn o.a. te koop bij Ekoplaza.







20 - 25 MINUTEN

ANDIJVIESTAMPPOT MET BLOEMKOOL EN MOSTERDKIP

ZO MAAK JE HET

1. Meng de rode ui in een kommetje met de appelcider azijn. Breng op smaak met zout en zet de ui tot gebruik in de koelkast.
2. Breng ruim gezouten water aan de kook in een pan en voeg de bloemkoolroosjes toe. Kook de groenten in 10 - 15 minuten gaar. Giet daarna af.
3. Smeer de kipfilet in met 1 el mosterd en breng op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de kipfilet in 7 - 10 minuten rondom gaar.
4. Stamp de bloemkool met de rauwe andijvie, edelgistvlokken, de geraspte mierikswortel, het bakvet van de kip en de overige mosterd tot een grove puree.
5. Serveer de andijviestamppot met de kipfilet en garneer met de ingelegde rode ui.

Vervang de kipfilet door 100 gram pulled oats. Verhit de roomboter als in stap 3 en bak de pulled oats met 1 el mosterd en 1 tl gedroogde tijm en bak 5 - 6 minuten.

INGREDIËNTEN

125 gram kipfilet
150 gram bloemkool, in roosjes
100 gram gesneden andijvie
1 el roomboter
1 tl geraspte mierikswortel, of meer naar smaak
½ rode ui, in dunne ringen
2 el grove mosterd
2 el appelcider azijn
2 el edelgistvlokken

15 - 20 MINUTEN 20 - 25 MINUTEN

ZALMPAKKETJE MET VENKEL, CITROEN EN GROENE ASPERGES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven op 200 ºC en bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg een extra vierkant stuk bakpapier klaar.
2. Leg de venkel en de dille op het vierkante stuk bakpapier. Leg de zalmfilet op de venkel en bedek de zalm met de citroenschijfjes.
3. Vouw het bakpapier goed dicht en leg het zalmpakketje in het midden van de beklede bakplaat.
4. Meng de cherrytomaten en de groene asperges met de olijfolie. Leg de cherrytomaten aan een kant van de zalm en de asperges aan de andere kant. Bestrooi de groenten met peper en zout en besprenkel de cherrytomaten met de balsamicoazijn.
5. Rooster de zalm en de groenten 20 - 25 minuten in de oven.
6. Meng de verse kruiden voor de dressing in een kommetje met de extra vierge olijfolie, de azijn en de kappertjes. Breng op smaak met peper en zout.
7. Serveer de zalm met de geroosterde groente en de kruidendressing.

Vervang de zalmfilet door een ½ bol mozzarella of burrata. Snijd nog 1 kleine prei in heel dunne ringen en leg die met de venkel, de dille en de citroenschijfjes in het bakpapierpakketje. Scheur, wanneer je gaat eten, het pakketje open en leg de mozzarella of burrata op de warme groenten.

INGREDIËNTEN

175 gram zalmfilet, zonder huid
½ venkel, in heel dunne reepjes
120 gram groene asperges, onderste centimeter verwijderd
150 gram cherrytomaten
1 el olijfolie
½ el balsamicoazijn
10 gram verse dille, fijngesneden
½ citroen, in dunne plakjes

DRESSING

1 el extra vierge olijfolie
1 el appelcider- of rode wijnazijn
1 el kappertjes
10 gram peterselie, fijngesneden
10 gram koriander, fijngesneden
10 gram basilicum, fijngesneden




DIETISTE
Els Jacquemijn

5 MINUTEN

MANGO LASSI MET KEFIR

INGREDIËNTEN

50 gram mango, bevroren
125 ml kefir
125 ml water
1 tl gemalen kardemom
1 tl gemalen kurkuma

OPTIONEEL

½ glas ijsblokjes

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde smoothie.
2. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan extra water toe tot de gewenste structuur.

Vervang de kefir door ongezoete, plantaardige melk.

5 MINUTEN

Tussendoor

BLAUWE BESSEN-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

80 gram hüttenkäse
50 gram blauwe bessen, bevroren
150 ml ongezoete, plantaardige melk
2 el granaatappelpitjes
1 tl vanille-extract
5 gram verse munt, alleen de blaadjes
1 el chiazaad
1 el lijnzaad

OPTIONEEL

½ glas ijsblokjes

ZO MAAK JE HET

1. Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde smoothie.
2. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan extra plantaardige melk toe tot de gewenste structuur.

Vervang de hüttenkäse door hummus.

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 116

Kcal: 116, Koolhydraten: 6 gram, Eiwitten: 4,5 gram, Vetten: 2 gram, Vezels: 1,5 gram

VOEDINGSWAARDEN KCAL: 196

Koolhydraten: 9 gram, Eiwitten: 14 gram, Vetten: 9,5 gram, Vezels: 8 gram

10 MINUTEN 10 MINUTEN

Tussendoor

EIERKOEKEN

VOOR 6 STUKS

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng de eieren en de honing in een mengkom en klop met een handmixer tot een dikke, luchtige massa.
2. Voeg de citroenrasp, het amandelmeel, het bakpoeder en het zout toe en roer voorzichtig door de luchtige eieren. Roer niet te lang, anders wordt het beslag te compact.
3. Verdeel het beslag in 6 hoopjes over de bakplaat. Bak de eierkoeken in 10 minuten goudbruin en gaar. Laat ze helemaal afkoelen en bewaar ze in een goed afgesloten trommel.

INGREDIËNTEN

2 eieren

100 gram amandelmeel

1 el honing

1 tl *(wijnsteen)*bakpoeder

2 tl citroenrasp

½ tl zout

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE VAN 2 STUKS KCAL: 272

Koolhydraten: 9 gram, Eiwitten: 13 gram, Vetten: 21,5 gram, Vezels: 3,5 gram



35 MINUTEN

GROENTEMUFFINS

VOOR
4 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet 8 holtes van een muffinvorm in met de kokosolie.
2. Klop de eieren los in een kom. Roer de bloemkoolrijst, de knoflook, de sjalot, de wortel en de zongedroogde tomaten door het ei en breng op smaak met peper en zout.
3. Vul de ingevette holtes van de muffinvorm met het eimengsel en strooi er de edelgistvlokken over.
4. Bak de muffins 25 minuten in de oven. Laat de muffins iets afkoelen. Eet er 2 vandaag en bewaar de overige muffins voor het tussendoortje op dag 10, 12 en 14.

INGREDIËNTEN

6 eieren
100 gram wortel, julienne
200 gram bloemkoolrijst
50 gram zongedroogde tomaten, fijngesneden
4 el edelgistvlokken
1 teen knoflook, fijngesneden
1 sjalot, gesnipperd
1 el kokosolie, gesmolten

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE KCAL: 216

Koolhydraten: 5,5 gram, Eiwitten: 16 gram, Vetten: 10,5 gram, Vezels: 6,5 gram



15 MINUTEN 40 - 45 MINUTEN

COURGETTEBROOD

VOOR 12 PLAKJES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven op 180 ºC. Bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Smelt de kokosolie en meng in een kom met de dadels, de eieren en de plantaardige melk. Pureer met een staafmixer tot een gladde massa.
3. Rasp de courgette met een grove rasp boven een schone theedoek. Draai de theedoek dicht en knijp zo veel mogelijk vocht uit de courgette.
4. Meng het amandelmeel met het bakpoeder, de speculaaskruiden en een snuf zout. Voeg het meel in delen toe aan de natte ingrediënten en meng het meel steeds goed met een handmixer door het beslag tot het volledig is opgenomen. Voeg dan pas het volgende deel amandelmeel toe.
5. Roer als laatste de uitgeknepen courgette door het beslag.
6. Giet het beslag in de cakevorm en garneer het de pompoenpitten. Bak het courgettebrood 40 - 45 minuten in de oven, of tot een satéprikker schoon uit het midden van de cake komt. Worden de pompoenpitten tijdens het bakken al te donker? Dek de vorm dan af met aluminiumfolie.
7. Laat de cake helemaal afkoelen en snijd in 12 plakken.

Het courgettebrood is tot 3 dagen in de koelkast te bewaren of tot 1 maand in de vriezer. Verpak de plakjes courgettebrood individueel in vershoudfolie voor je ze invriest. Laat het courgettebrood 1 nacht in de koelkast ontdooien.

INGREDIËNTEN

200 gram amandelmeel
200 ml ongezoete, plantaardige melk
3 eieren
5 medjoul dadels zonder pit
½ courgette
3 el kokosolie
20 gram pompoenpitten
2 tl *(wijnsteen)* bakpoeder
10 gram speculaaskruiden

BENODIGDHEDEN

Staafmixer en handmixer

Heb je geen handmixer in huis? Gebruik dan een garde. Mix steeds 3 - 4 minuten voor je het volgende deel meel toevoegt, zorg dat je stevig klopt.



10 MINUTEN

1 UUR

Voorbereiden

BOUNTY ENERGY BITES

ZO MAAK JE HET

1. Mix alle ingrediënten in een keukenmachine tot een dikke massa, maar houd wat kokosrasp achter.
2. Rol 9 balletjes van het mengsel. Rol de balletjes daarna door de overige kokosrasp. Laat de bounty energy bites 1 uur opstijven in de koelkast. Eet 3 energy bites als tussendoortje op dag 37, 39 en 41. Bewaar in de koelkast.

INGREDIËNTEN

50 gram gedroogde abrikozen, 10 minuten geweld in kokend water, afgegoten
25 gram kokosrasp
25 gram pompoenpitten
25 gram havermout
1 el cacaopoeder
2 el hennepzaad
½ el rauwe honing

VOOR 3 PORTIES

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE KCAL: 236

Koolhydraten: 15 gram, Eiwitten: 8,5 gram, Vetten: 13 gram, Vezels: 7 gram



YOGHURTMUFFINS MET BLAUWE BESSEN

VOOR 8 MUFFINS

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed 8 holtes van een muffinbakvorm met papieren muffinvormpjes.
2. Meng de Griekse yoghurt met de eieren, de gesmolten kokosolie, de honing, het vanille-extract en de citroenrasp in een beslagkom. Roer tot een egale massa.
3. Zeef het amandelmeel in delen boven de kom. Voeg het bakpoeder en de kaneel toe en roer met een spatel door tot je geen klontjes meer ziet. Roer daarna de blauwe bessen door het beslag.
4. Verdeel het beslag over de papieren muffinvormpjes en strijk glad. Bak de muffins 20 - 25 minuten in de oven, of tot de muffins goudbruin zijn. Check of de muffins gaar zijn door een satéprikker in het midden van een muffin te steken. Als deze er schoon en droog uitkomt, zijn de muffins gaar.

Vervang de Griekse yoghurt door lactosevrije, volle yoghurt.

TIP

De muffins zijn 3 dagen houdbaar in een goed afgesloten trommel of bak. Je kunt de muffins ook invriezen.

INGREDIËNTEN

175 gram amandelmeel
150 gram Griekse yoghurt
3 eieren
50 gram blauwe bessen, vers of ontdooid
20 gram kokosolie, gesmolten
1 el rauwe honing
1 tl *(wijnsteen)*bakpoeder
1 tl vanille-extract, of meer naar smaak
1 tl kaneel
1 tl vers citroenrasp

VOEDINGSWAARDEN PER MUFFIN KCAL: 210

Koolhydraten: 5,5 gram, Eiwitten: 10 gram, Vetten: 27 gram, Vezels: 2,5 gram



15 MINUTEN 1 UUR

CHOCOLADECAKE MET COURGETTE

VOOR 12 PORTIES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 170 °C. Bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Rasp de courgette met een grove rasp boven een zeef of vergiet. Meng met het zout en laat even uitlekken. Knijp daarna zo veel mogelijk vocht uit de courgette.
3. Mix ondertussen de olijfolie, de eieren, het vanille-extract en de dadels met een staafmixer tot een gladde massa.
4. Zeef het amandelmeel, het cacaopoeder, het bakpoeder, de baksoda en de speculaaskruiden boven een grote kom. Voeg het oliemengsel toe en roer met een spatel tot een glad beslag. Roer daarna de courgette door het beslag.
5. Schep het beslag in de beklede cakevorm en bak de cake 60 minuten in de oven. Als je een satéprikker in het midden van de cake steekt en deze er schoon en droog uitkomt, is de cake klaar.
6. Laat de cake helemaal afkoelen en snijd in 12 plakken. Verpak elk plak in vershoudfolie en bewaar tot 1 week in de koelkast of tot 2 maanden in de vriezer.

INGREDIËNTEN

300 gram amandelmeel
3 medjoul dadels zonder pit
3 eieren
300 gram courgette
50 gram cacaopoeder
150 ml olijfolie
1 tl *(wijnsteen)*bakpoeder
1 tl baksoda
1 tl zout
3 tl speculaaskruiden
2 tl vanille-extract

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE KCAL: 296

Koolhydraten: 5 gram, Eiwitten: 9,5 gram, Vetten: 26,5 gram, Vezels: 4,5 gram

DIETISTE

Els Jacquemijn

Smakelijk