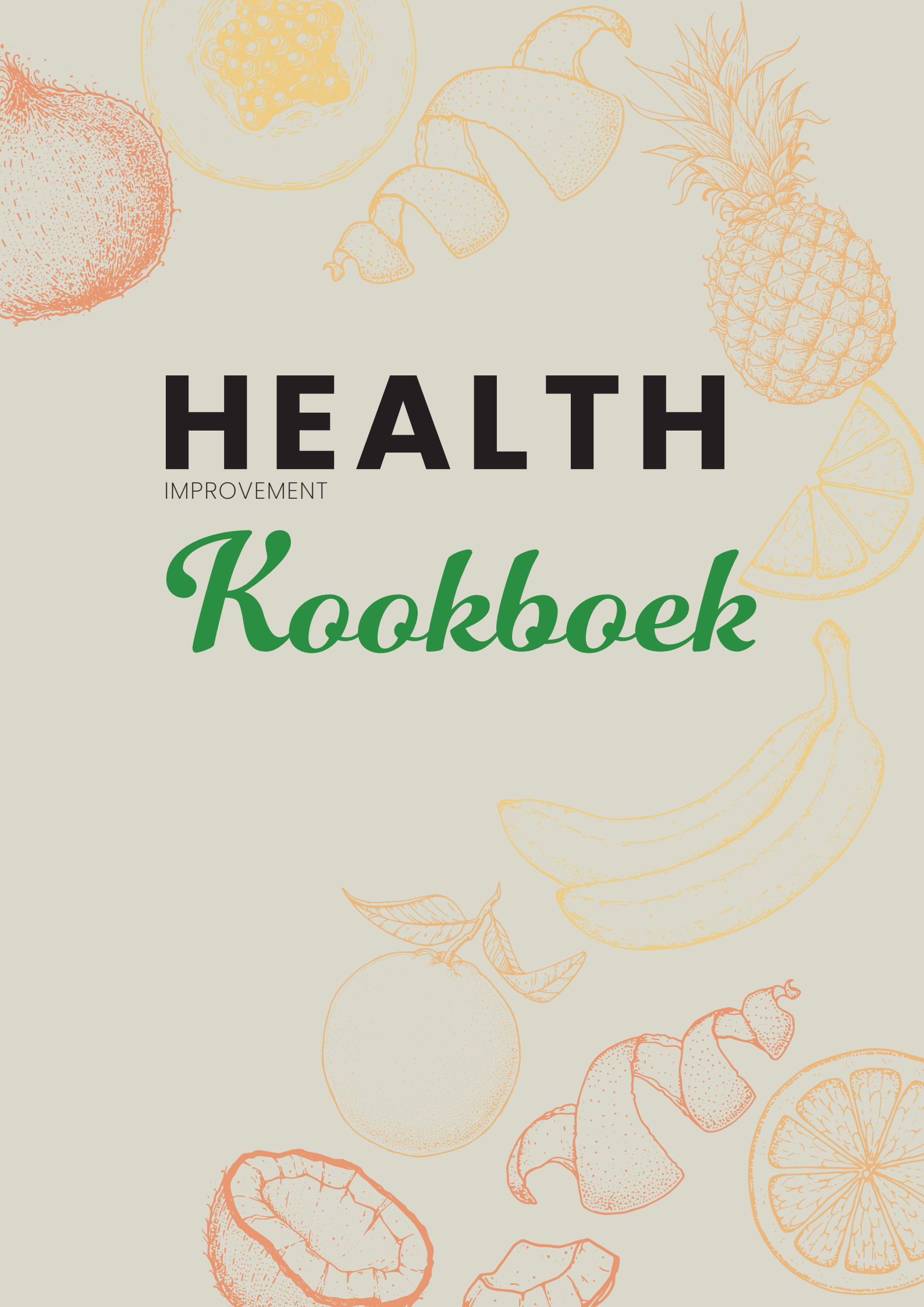


The background of the cover is decorated with various fruit illustrations in orange and red line art. At the top left is a whole coconut. Next to it is a bowl of grapes. To the right are several orange peels. Further right is a whole pineapple. Below the pineapple is a slice of orange. In the center right is a banana. Below the banana is a whole orange with a leaf. At the bottom are more orange peels, a slice of orange, and a whole orange.

HEALTH

IMPROVEMENT

Kookboek

Even voorstellen

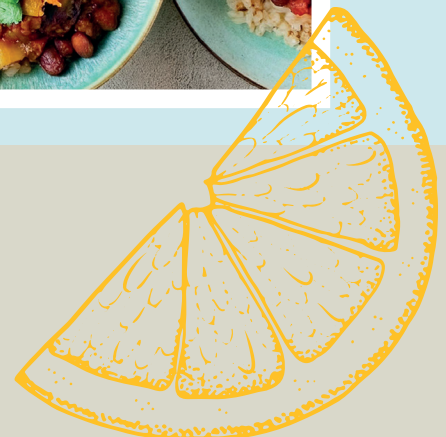
Jurjen Kuijs

Hé jij daar!

Als diëtist heb ik jarenlange ervaring in het begeleiden van mensen naar een gezonder eetpatroon. Ik zie vaak dat mensen moeite hebben om gezonde maaltijden te vinden die ook lekker smaken. Daarom heb ik dit kookboek geschreven: om jou te inspireren en te helpen in de keuken. De recepten in dit boek zijn speciaal samengesteld voor mensen die op zoek zijn naar een gebalanceerd dieet. Ze zijn niet alleen voedzaam, maar ook smaakvol en eenvoudig te bereiden. Of je nu net begint met gezonder eten of al wat meer ervaring hebt, dit boek biedt voor iedereen wat wils.

Jurjen Kuijs – Health Improvement







Inhoudsopgave

recepten

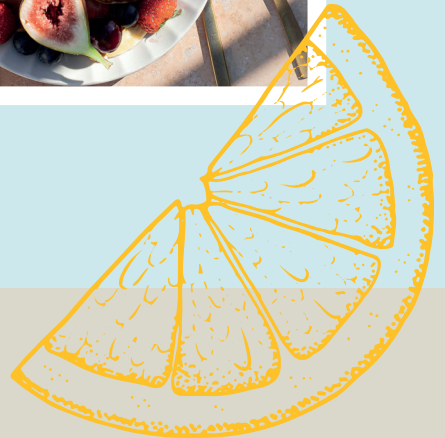
Voedzame start	6
Muesli-pannenkoeken met fruit	9
Fruit en granenflip	10
Bananenbrood, glutenvrij	13
Kwarkpannenkoeken	14
Havermoutpap met fruit	17
Smoothiebowl met aardbeien	18
Boost je energie	20
Couscoussalade met limoen en walnoten	23
Turkse toast met aubergine	24
Broodje hete kip	27
Omelet met pit	28
Volkoren tortilla met wortel en hummus	31
Aspergesoep	32
Knapperige za'atar crackers met dip	35
Vegasandwich rauwkost en ei	36
Bewust bourgondisch	38
Aardappelpizza	41
Aubergine-aardappelomelet	42
Bami goreng	45
Broccoli met penne, vlees en citroen	46
Burger met groente en yoghurt dip	49
Chili sin carne	50
Aardappel-bloemkoolcurry met bief	53

Voedzame start

ontbijt recepten

Een goed begin is het halve werk, zeker als het om je dag gaat! Een voedzaam ontbijt geeft je de energie die je nodig hebt om de dag fris en fruitig te beginnen. Met een gevarieerd ontbijt krijg je alle voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft. In deze recepten deel ik graag mijn favoriete zoete en hartige ontbijtjes met jou. Start je dag goed en ontdek de vele voordelen van een voedzaam ontbijt!







Muesli-pannenkoeken met fruit



15 minuten



370 kcal



2 personen

Ingrediënten

- 50 gr volkorenmeel
- 100 ml halfvolle melk
- 1 ei
- 100 ml halfvolle yoghurt
- 50 gr muesli (zonder toegevoegde suiker)
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 1 perzik
- 1 appel
- Of kies je eigen favoriete fruit bij de pannenkoeken.

Bereiding

1. Doe het volkorenmeel in een kom en maak een kuiltje in het midden. Voeg hierin de melk en het ei toe en klop tot een glad beslag.
2. Maak de appel schoon en rasp grof. Roer samen met de muesli door het beslag.
3. Verwarm een beetje margarine in een koekenpan en schep er wat beslag in. Bak de pannenkoeken aan beide zijden lichtbruin en gaar.
4. Pureer de helft van de perzik en klop dit door de yoghurt. Snijd de rest van de perzik in reepjes.
5. Serveer de pannenkoeken met het fruit en de yoghurt.



370 kcal | 13 gr vet | 3 gr verzadigd vet | 7 gr vezels | 13 gr eiwit

Fruit en granenflip



15 minuten



340 kcal



2 personen

Ingrediënten

- 6 gedroogde pruimen, abrikozen, vijgen, dadels of 2 eetlepels rozijnen
- 200 gram vers fruit, bijv. 1 peer + 1 kiwi
- 2 eetlepels (gebroken) lijnzaad
- 300 ml halfvolle yoghurt
- 4 eetlepels muesli zonder suiker
- 1 eetlepel zonnebloempitten

Bereiding

1. Was het gedroogde fruit en snijd het in stukjes.
2. Maak het verse fruit schoon en snijd het in stukjes.
3. Meng het lijnzaad door de yoghurt.
4. Meng de muesli met de zonnebloempitten.
5. Schenk wat van de yoghurt in 2 hoge glazen.
6. Verdeel er wat muesli over, dan een laagje gedroogd fruit en een laagje vers fruit. Herhaal dit nog een keer.



340 kcal | 10 gr vet | 2 gr verzadigd vet | 8 gr vezels | 12 gr eiwit





Bananenbrood, glutenvrij



60 minuten



105 kcal



12 porties

Ingrediënten

- 3 rijpe bananen
- 2 eieren
- 1 theelepel vanille-aroma
- 150 gram (glutenvrij) havermeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel kaneel
- 3 dadels (zonder pit)
- 25 gram ongezouten noten

Materialen

- Glazen cakevorm of klein broodblik

Bereiding

1. Bekleed de vorm met bakpapier.
2. Prak de rijpe bananen en meng dit met de eieren en vanille aroma in een kom met een garde of vork.
3. Voeg het havermeel, bakpoeder en kaneelkruiden toe en meng het tot een geheel.
4. Snijd de dadels en noten in kleine stukjes en voeg deze toe aan het beslag.
5. Giet het beslag in de bakvorm.
6. Verwarm de oven kort voor op 180°C en bak het bananenbrood in 40-50 minuten gaar in het midden van de oven.
7. Stort het brood op een rooster en laat het afkoelen.
8. Snijd het brood in plakken. Verpak het eventueel in porties en vries dit in.



105 kcal | 9 gr vet | 2 gr verzadigd vet | 2 gr vezels | 4 gr eiwit

Kwarkpannenkoeken



15 minuten



320 kcal



2 personen

Ingrediënten

- 200 gram magere kwark
- 1 ei
- 1 theelepel vanillearoma
- 60 gram volkorenmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel olie
- 1 banaan
- 100 gram bosvruchten (diepvries)
- 4 eetlepels magere vruchtenyoghurt zonder toegevoegd suiker

Bereiding

1. Meng de kwark, ei en vanillearoma in een kom met een garde of vork.
2. Voeg het meel en bakpoeder toe en meng dit voorzichtig met een spatel.
3. Verwarm de olie in een pan en bak de pannenkoeken 2-3 minuten aan elke kant gaar en goudgeel.
4. Snijd de banaan in plakjes en ontdooi het bevroren fruit.
5. Garneer de pannenkoeken met de yoghurt en fruit.



320 kcal | 8 gr vet | 2 gr verzadigd vet | 6 gr vezels | 18 gr eiwit





Havermoutpap met fruit



15 minuten



410 kcal



2 personen

Ingrediënten

- 500 ml halfvolle melk
- 80 gram havermout
- 20 gram geroosterde hazelnoten
- 1 banaan
- 100 gram aardbeien, bessen, frambozen of fruit naar keuze.
- kaneel

Bereiding

1. Breng de melk met de havermout aan de kook. Kook de havermout onder af en toe roeren in 2 minuten gaar. Laat de pap nog 2 minuten staan.
2. Hak de hazelnoten grof.
3. Maak het fruit schoon en snijd het eventueel kleiner.
4. Schenk de pap in 2 kommen en verdeel het fruit en de noten erover.
5. Stuif er wat kaneel over.



410 kcal | 13 gr vet | 3 gr verzadigd vet | 6 gr vezels | 16 gr eiwit

Smoothiebowl met aardbeien



15 minuten



260 kcal



2 personen

Ingrediënten

- 4 aardbeien
- 250 gram bosvruchten (diepvries)
- 1 banaan
- 50 ml halfvolle melk
- 10 blaadjes munt
- 1 theelepel kokosrasp
- 4 eetlepels muesli zonder toegevoegd suiker
- 1 eetlepel geroosterde ongezouten pecannoten

Bereiding

1. Was de aardbeien en snijd ze over de lengte in 4 stukken.
2. Doe de bosvruchten in een zeef en spoel ze kort af met warm water.
3. Doe ze in de blender of keukenmachine. Snijd wat plakjes van de banaan om de bowl mee te garneren. Doe de rest in de blender samen met de melk en $\frac{3}{4}$ van de gewassen muntblaadjes.
4. Mix het fruit tot een gladde massa en verdeel over kommetjes.
5. Versier de bowl met de plakjes banaan, stukjes aardbei, kokos, muesli, pecannoten en munt.



260 kcal | 10 gr vet | 2 gr verzadigd vet | 6 gr vezels | 6 gr eiwit

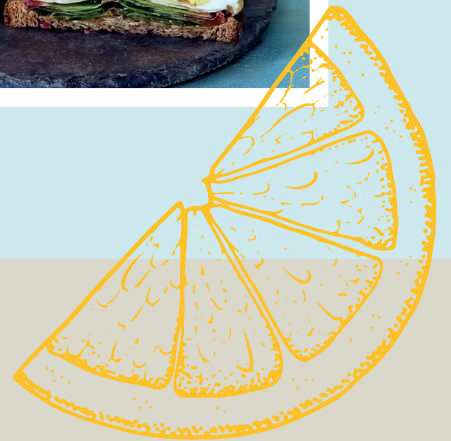


Boost je energie

Lunch recepten

Nederlanders eten vaak brood bij de lunch. Ook al is volkorenbrood een prima optie, is het ook leuk om af en toe te wisselen met andere leuke gerechten. Ontdek een wereld aan smaakvolle en voedzame lunchrecepten die je energie geven voor de rest van de dag. Van hartige salades boordevol vitaminen tot verrassende combinaties van granen en peulvruchten, deze recepten zijn niet alleen lekker, maar ook goed voor je lichaam. Voedzaam, gebalanceerd en vol smaak – zo maak je van je lunch een moment om naar uit te kijken!







Couscoussalade met limoen en walnoten



30 minuten



570 kcal



2 personen

Ingrediënten

- ¼ bouillontablet met minder zout
- 300 ml water
- 150 gram volkoren couscous
- 1 limoen
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 bosuitjes
- 250 gram kerstomaatjes
- 1 paprika
- 8 takjes peterselie
- gemalen koriander of kaneel
- 40 gram walnoten

Bereiding

1. Breng het water met het stukje bouillontablet aan de kook en schenk dit over de couscous. Roer met een vork de couscous los en laat de couscous wellen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Boen de limoen goed schoon. Rasp wat van de schil af. Pers 1 helft van de limoen uit. Snijd de andere helft in partjes.
3. Klop een dressing van het limoensap, de geraspte schil, de olie en wat peper.
4. Meng dit met een vork door de couscous en laat het afkoelen.
5. Maak de groente schoon. Snijd de bosuitjes in ringen, halveer de tomaatjes en snijd de paprika in blokjes.
6. Was de peterselie en knip de blaadjes klein.
7. Meng de groente en de peterselie door de couscous.
8. Maak de couscous op smaak met peper, limoensap en wat gemalen koriander of kaneel.
9. Breek de walnoten in stukjes en strooi ze over de salade. Serveer de partjes limoen erbij



570 kcal

| 26 gr vet

| 3 gr verzadigd vet

| 13 gr vezels

| 15 gr eiwit

Turkse toast met aubergine



30 minuten



110 kcal



10 porties

Ingrediënten

- 2 aubergines
- 1 ui
- 2 eetlepels olie
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree zonder zout
- 10 takjes koriander
- peper, kaneel
- Volkorenbrood

Bereiding

1. Maak de aubergines schoon en snijd ze in blokjes.
2. Pel de ui en snijd hem klein.
3. Verwarm de olie in een koekenpan met een anti-aanbakbodem en bak hierin de aubergine en de ui zacht.
4. Pers het teentje knoflook er bovenuit.
5. Roer er de tomatenpuree door en bak dit even mee.
6. Laat de aubergine in 5 minuten gaar worden.
7. Voeg de takjes koriander toe en neem de pan van het vuur.
8. Pureer de groente in de keukenmachine of met een staafmixer grof.
9. Laat het afkoelen en maak het op smaak met peper en wat kaneel.
10. Toast een sneetje volkorenbrood.
11. Bestrijk het brood met de auberginepuree.



110 kcal | 3 gr vet | 1 gr verzadigd vet | 4 gr vezels | 4 gr eiwit





Broodje hete kip



30 minuten



285 kcal



2 personen

Ingrediënten

- 0,5 teentje knoflook
- 2 eetlepels barbecuesaus
- 1 eetlepels olie
- 100 gram kipfilet
- 0,5 komkommer
- 1 rode paprika
- 50 gram ijsbergsla
- 4 harde volkorenbollen
- Halvarine

Bereiding

1. Pel de knoflook en hak hem fijn.
2. Meng de knoflook door de barbecuesaus en de olie.
3. Snijd de kipfilet in dunne reepjes en meng door de saus.
4. Laat de kip minstens 1 uur in de koelkast marineren.
5. Was de komkommer en snijd hem in plakjes.
6. Was de paprika en snijd hem in reepjes.
7. Was de ijsbergsla en snijd ongeveer de helft in dunne reepjes.
8. Bak de kipfilet in de pan gaar en bruin.
9. Snijd de volkorenbollen open en besmeer ze met halvarine.
10. Verdeel de sla, kipfilet, komkommer en paprika over het broodje.



285 kcal

| 11 gr vet

| 3 gr verzadigd vet

| 4 gr vezels

| 22 gr eiwit

Omelet met pit



30 minuten



355 kcal



2 porties

Ingrediënten

- 1 kleine rode, 1 kleine gele of groene paprika
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 5 sprietjes bieslook
- 3 eieren
- 2 eetlepels halfvolle melk
- mespunt sambal of harissa
- 2 eetlepels geraspte belegen 30+ kaas
- 4 volkoren boterhammen

Bereiding

1. Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes.
2. Verwarm de margarine in een koekenpan. Smoor hierin de paprika's op laag vuur met een deksel op de pan in een paar minuten gaar.
3. Was de bieslook en knip de sprietjes klein.
4. Breek de eieren op de rand van een kom. Klop de eieren los met de melk en de sambal en voeg de bieslook toe.
5. Schenk de eieren over de paprika. Laat de eieren met een deksel op de pan in ongeveer 12 minuten stollen.
6. Strooi er de geraspte kaas over en geef er brood bij.



355 kcal | 14 gr vet | 5 gr verzadigd vet | 6 gr vezels | 23 gr eiwit





Volkoren tortilla met wortel en hummus



15 minuten



345 kcal



2 personen

Ingrediënten

- 1/2 rode ui
- 1/2 tomaat
- 2 volkoren wraps
- 2 eetlepels hummus
- 40 gram geraspte wortel
- 30 gram gegrilde courgette zonder zout (koeling)
- 3 gram veldsla

Bereiding

1. Pel de rode uien en snijd in halve ringen.
2. Was de tomaten en snijd in plakjes.
3. Besmeer de wraps met 1 eetlepel hummus per wrap.
4. Verdeel de wortel, gegrilde courgette, plakjes tomaat, rode ui en veldsla over de wraps.
5. Rol de wraps op en snijd ze schuin doormidden.



345 kcal

| 8 gr vet | 1 gr verzadigd vet | 13 gr vezels | 10 gr eiwit

Aspergesoep



30 minuten



50 kcal



2 porties

Ingrediënten

- 300 gram asperges
- 100 ml water
- ¼ blokje (groente)bouillontablet met minder zout
- 50 ml halfvolle melk
- nootmuskaat
- verse peterselie

Bereiding

1. Schil de asperges en snijd het onderste harde deel eraf. Snijd de asperges in stukken.
2. Kook de stukken asperge in het water met het stuk bouillon in 8 minuten gaar.
3. Haal de aspergepunten eruit en houd apart.
4. Pureer de rest van de asperges met de bouillon fijn.
5. Breng dit weer aan de kook en roer de melk erdoor.
6. Breng de soep op smaak met wat nootmuskaat en verdeel over 2 kommen.
7. Garneer de soep met de aspergepunten en peterselie.



50 kcal

| 1 gr vet

| 1 gr verzadigd vet

| 3 gr vezels

| 2 gr eiwit





Knapperige za'atar crackers met dip



40 minuten



95 kcal



10 personen

Ingrediënten

- 50 gram walnoten, ongezouten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 200 gram verse spinazie
- 2 eetlepels olijfolie
- peper
- 2 volkoren (Libanese) platbroden
- 1 eetlepel za'atar
- 100 ml halfvolle yoghurt

Bereiding

1. Hak de walnoten grof.
2. Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.
3. Was de spinazie en laat het goed uitlekken.
4. Fruit de ui en knoflook in de helft van de olijfolie, voeg de spinazie toe en bak een paar minuten.
5. Voeg de walnoten toe, breng op smaak met peper en laat nog een paar minuten pruttelen. Laat afkoelen.
6. Bestrijk het brood met de rest van de olijfolie. Strooi de specerijen op het brood.
7. Verwarm de broden 1 minuut in een droge hete koekenpan.
8. Roer de yoghurt door de spinazie-dip.
9. Snijd het brood in punten en geef de dip erbij.



95 kcal

| 6 gr vet

| 1 gr verzadigd vet

| 2 gr vezels

| 3 gr eiwit

Vegasandwich rauw- kost en ei



15 minuten



260 kcal



2 porties

Ingrediënten

- 50 gram komkommer
- 1 tomaat
- 6 sprietjes bieslook
- 1 augurk
- 1 ei
- 4 volkoren boterhammen
- halvarine
- 1 eetlepel fritessaus
- peper

Bereiding

1. Was de komkommer en tomaat. Snijd in plakjes.
2. Was de bieslook en hak de sprietjes klein.
3. Snijd de augurk in plakjes.
4. Kook het ei in weinig water in 10 minuten hard. Snijd in plakken.
5. Besmeer de helft van de boterhammen met halvarine en de rest met fritessaus.
6. Strooi de bieslook er over.
7. Beleg de boterhammen met de tomaat, komkommer, augurk en het ei.
8. Strooi er wat peper over.
9. Dek af met de rest van de boterhammen.
10. Steek een satéprikker in de boterhammen. Snijd diagonaal door.



260 kcal | 9 gr vet | 2 gr verzadigd vet | 6 gr vezels | 11 gr eiwit

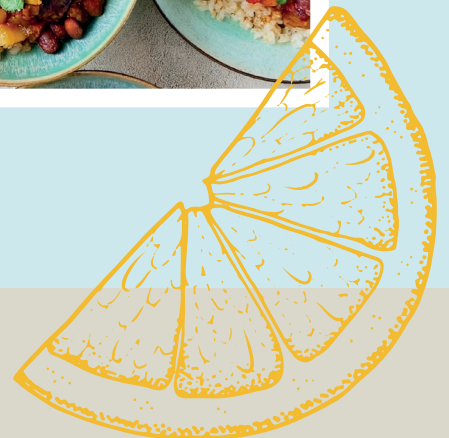


Bewust bourgondisch

Diner recepten

Genieten met een goed geweten. Deze recepten zijn een ode aan de Bourgondische levensstijl, maar dan met een gezonde twist. Met deze recepten maak je kennis met een nieuwe manier van genieten. We verruilen zware sauzen en vetten voor verse ingrediënten en smaakvolle kruiden. Samen creëren we gerechten die niet alleen heerlijk smaken, maar ook bijdragen aan een fit en vitaal lichaam.. Gezond eten was nog nooit zo lekker!







Aardappelpizza



40 minuten



465 kcal



2 personen

Ingrediënten

- 600 gram aardappelen
- 100 gram (gerookte) tofu
- 5 olijven (zonder pit)
- 150 gram champignons
- 1 (rode) paprika
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram tomatenblokjes zonder zout (blik)
- 60 gram mozzarella
- oregano

Materialen

- Ovenschaal/springvorm (doorsnede 25 cm)

Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook in weinig water in 20 minuten gaar.
2. Snijd de tofu in reepjes en laat uitlekken.
3. Snijd de olijven in plakjes.
4. Maak de champignons schoon en snijd in plakken.
5. Maak de paprika schoon en snijd in reepjes.
6. Verwarm de oven voor op 200 °C.
7. Snijd de aardappelen in plakken.
8. Bestrijk een ovenschaal met de olie en verdeel de aardappelen over de bodem.
9. Verdeel de tomatenblokjes, tofu, olijven, champignons en paprika erover.
10. Snijd de mozzarella in dunne reepjes. Verdeel de kaas over de groente en strooi er wat oregano over.
11. Bak de pizza in het midden van de oven in 15-20 minuten gaar en goudgeel.



465 kcal

| 17 gr vet

| 6 gr verzadigd vet

| 8 gr vezels

| 21 gr eiwit

Aubergine-aardappelomelet



30 minuten



520 kcal



2 porties

Ingrediënten

- 400 gram aardappelen
- 1 rode ui
- 400 gram aubergine
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- peper
- 4 eieren
- 50 ml halfvolle melk
- Provençaalse kruiden
- 2 volkoren boterhammen

Bereiding

1. Schil de aardappelen en snijd in blokjes. Kook in weinig water in 5 minuten gaar.
2. Maak de ui en de aubergine schoon en snijd in blokjes.
3. Verwarm de margarine en bak de aubergine gaar.
4. Fruit de ui kort mee.
5. Voeg de aardappelen toe. Breng op smaak met peper.
6. Klop de eieren los met de melk en voeg peper en Provençaalse kruiden toe.
7. Giet het eiermengsel in de pan en laat op lage warmtebron langzaam gaar worden.
8. Serveer de boterhammen erbij.



520 kcal | 19 gr vet | 4 gr verzadigd vet | 12 gr vezels | 23 gr eiwit





Bami goreng



30 minuten



635 kcal



2 personen

Ingrediënten

- 200 gram komkommer
- 10 gram bladselderij
- azijn
- 1 ui
- 1 prei
- 1 winterwortel
- 1 rode peper
- 100 gram taugé
- 1 eetlepel ongezouten pinda's
- ½ theelepel komijnzaad
- ½ theelepel kurkuma
- ½ theelepel laos
- ½ theelepel korianderzaad
- 150 gram volkoren mie
- 150 gram varkenslap
- 2 eetlepels olie
- 2 eetlepels ketjap manis

Bereiding

1. Was de komkommer en de selderij.
2. Schaaf de komkommer in plakjes en maak er met wat selderij en azijn een salade van.
3. Maak de rest van de groente schoon.
4. Snijd de ui in snippers, de prei in ringen en de wortel in kleine blokjes.
5. Verwijder van het pepertje een deel van de pitjes. Snijd het pepertje in reepjes.
6. Was de taugé.
7. Hak de pinda's grof.
8. Maak een kruidenmix van de specerijen.
9. Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
10. Spoel de gare mie in een vergiet af met koud water en laat de mie goed uitlekken.
11. Bak de varkenslap met de kruidenmix in de hete olie aan alle kanten bruin.
12. Voeg de ui, de wortel en de peper toe en roerbak dit in een paar minuten gaar.
13. Bak de prei mee gaar.
14. Voeg de uitgelekte mie toe en laat de mie al omscheppend mee heet worden.
15. Voeg de uitgelekte taugé toe en warm dit kort mee.
16. Breng de bami op smaak met wat selderij en ketjap, strooi de pinda's erover en serveer met de salade.



635 kcal

| 21 gr vet

| 4 gr verzadigd vet

| 12 gr vezels

| 34 gr eiwit

Broccoli met penne, vlees en citroen



30 minuten



595 kcal



2 porties

Ingrediënten

- 1 citroen
- 500 gram broccoli
- 200 gram volkoren penne
- 150 gram varkensschnitzel
- peper
- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels zuivelspread light
- 10 takjes verse basilicum

Bereiding

1. Maak de citroen goed schoon en rasp wat van de schil. Pers de citroen uit.
2. Maak de broccoli schoon en snijd in stukjes.
3. Breng het citroensap met wat water aan de kook. Kook hierin de broccoli in 4 minuten gaar.
4. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Snijd het vlees in dunne reepjes en bestrooi met wat peper.
6. Bak het vlees in de hete olie in een paar minuten gaar en lichtbruin.
7. Roer de zuivelspread en wat citroenschil door het kookvocht van de broccoli.
8. Schep de penne, citroensaus en broccoli door het vlees en warm dit geheel op.
9. Was de basilicum en scheur in stukjes.
10. Verdeel het gerecht over borden en garneer met de basilicum



595 kcal | 12 gr vet | 4 gr verzadigd vet | 13 gr vezels | 44 gr eiwit





Burger met groente en yoghurt dip



30 minuten



540 kcal



2 personen

Ingrediënten

- ½ komkommer
- 2 teentjes knoflook
- 1 bosui
- 75 ml halfvolle yoghurt
- peper
- 50 gram (veld)sla
- 200 gram (winter)wortel
- 1 paprika
- 1 (oude) volkoren boterham
- ½ ui
- 200 gram mager rundergehakt
- 4 volkoren bolle

Bereiding

1. Maak de groente schoon.
2. Rasp de helft van de komkommer en pers de helft van knoflook boven een kom uit
3. Snijd de bosui klein. Meng deze met de yoghurt door de komkommer en knoflook en breng de saus op smaak met peper.
4. Snijd de wortel, de paprika en de rest van de komkommer in blokjes of reepjes. Schep dit op de sla.
5. Scheur de boterham in stukken en week het in 2 eetlepels water per boterham.
6. Rasp de ui en pers het overgebleven teentje knoflook erboven uit.
7. Meng dit met het geweekte brood en wat peper door het gehakt. Vorm er 4 burgers van.
8. Verwarm een pan met een antiaanbaklaag en bak de burgers in 6 minuten gaar en lichtbruin.
9. Snijd de broodjes open en leg er de hamburger tussen. Serveer de yoghurt dip en de salade erbij.



540 kcal

| 15 gr vet

| 6 gr verzadigd vet

| 14 gr vezels

| 37 gr eiwit

Chili sin carne



30 minuten



630 kcal



2 porties

Ingrediënten

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 paprika's
- ½ rode peper
- 2 theelepels gemalen komijn
- ½ theelepel gerookt paprikapoeder
- ½ theelepel kaneel
- 2 eetlepels olijfolie
- 100 gram vegetarisch kruimgehakt
- 400 gram tomatenblokjes zonder zout (blik)
- 120 gram zilvervliesrijst
- 250 gram kidneybonen (uitlekgewicht, blik)
- ½ limoen
- 8 takjes koriander

Bereiding

1. Pel de ui en de knoflook en snijd ze fijn.
2. Maak de paprika's en de peper schoon en snijd ze in stukjes.
3. Fruit de ui en de knoflook met de komijn, paprikapoeder en kaneel zacht in de olijfolie.
4. Voeg het gehakt, de paprika's, de peper en de tomatenblokjes toe en laat dit 15 minuten zacht sudderen.
5. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
6. Spoel de kidneybonen in een zeef af. Warm de kidneybonen op in de tomatensaus.
7. Snijd de halve limoen in partjes.
8. Was de koriander en knip het grof.
9. Serveer de chili met de rijst, een partje limoen en strooi er koriander over.



630 kcal | 16 gr vet | 2 gr verzadigd vet | 23 gr vezels | 30 gr eiwit





Aardappel-bloemkool-curry met bief



30 minuten



460 kcal



2 personen

Ingrediënten

- 15 g gember
- 1 teentje knoflook
- 500 gram aardappelen
- 500 gram bloemkool
- 3 eetlepels olie
- ½ theelepel komijnzaad
- 1 theelepel gemalen koriander of mosterdzaad
- 1 theelepel chilipoeder of vlokken
- 1 theelepel kurkuma (geelwortel, koenjit)
- 1/4 blokje groentebouillontablet met minder zout
- 2 tomaten
- 150 gram biefap
- peper
- 6 takjes koriander
- 75 ml halfvolle yoghurt

Bereiding

1. Schil het stukje gember en rasp het.
2. Pel de knoflook en snijd het klein.
3. Schil de aardappelen en snijd ze in flinke blokjes.
4. Maak de bloemkool schoon. Verdeel de bloemkool in roosjes en snijd de stelen in stukjes.
5. Verwarm 2 eetlepels olie in een braadpan en bak hierin de knoflook, de gember, het komijnzaad, de koriander, het chilipoeder en de kurkuma tot het gaat geuren.
6. Voeg de blokjes aardappel en de bloemkool toe met wat water en het stukje bouillontablet.
7. Breng dit aan de kook en laat het 10 minuten zacht koken.
8. Was de tomaten en snijd ze in stukjes. Kook de tomaten nog een paar minuten met het mengsel mee.
9. Snijd de biefap in dunne plakjes en bestrooi ze met wat peper.
10. Bak de biefap plakjes in de rest van de olie snel bruin.
11. Was de koriander en knip het klein. Roer van het vuur af de koriander door de curry.
12. Serveer het vlees en een schepje yoghurt bij de curry.



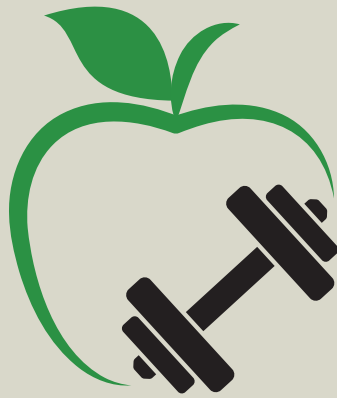
460 kcal

| 15 gr vet

| 4 gr verzadigd vet

| 11 gr vezels

| 27 gr eiwit



HEALTH IMPROVEMENT

Dietist & Personal Trainer