

Receptenboek



Richtlijn 2000 kcal

6 eetmomenten

Ontbijt	450 kcal
Tussendoortje	200 kcal
Lunch	450 kcal
Tussendoortje	200 kcal
Diner	500 kcal
Tussendoortje	200 kcal

Ontbijt
450 kcal

Yoghurt met noten, fruit en chiazaad

22 g eiwit, 15 g vezels



Ingrediënten:

- 250 g magere yoghurt
- 100 g rood fruit
- 30 g noten naar keuze
- 30 g chiazaad

Bereidingswijze:

Was het fruit en snijd eventueel in stukjes. Voeg de ingrediënten samen en eet smakelijk!



TD
200 kcal

Volkoren crackers met mager beleg

17 g eiwit, 6 g vezels



Ingrediënten:

- 3 volkoren crackers (bijvoorbeeld van Wasa)
- 10 g halvarine
- 60 g mager beleg
- Evt. extra rauwkost

Bereidingswijze:

Smeer de volkoren crackers met halvarine en mager beleg. Voeg eventueel rauwkost toe.

Ideeën mager beleg:

Kipfilet, gekookte ham, runderrookvlees, kalkoenfilet, ossenworst, carpaccio, smeerkaas 20+, zuivelspread light, hüttenkäse, hummus, groentenspread, halvajam, appelstroop.



Lunch
450 kcal

Tosti van volkoren brood

32 g eiwit, 9 g vezels



Ingrediënten:

- 3 volkoren boterhammen
- 45 gram 30+ kaas
- 30 gram (vega) ham/kipfilet
- Eventueel extra rauwkost

Bereidingswijze:

Smeer de volkoren boterhammen met halvarine, kaas en ham. Beleg eventueel met extra rauwkost. Bak in een pan of onder een tosti-ijzer.



TD
200 kcal

Rauwkost met hummus

5 g eiwit, 5 g vezels



Ingrediënten:

- 250 g rauwkost
- 50 g hummus

Bereidingswijze:

Was en snijd de rauwkost naar wens.

Tip:

Varieer zoveel mogelijk in de soort groenten die je kiest.



Diner
500 kcal

Traybake van groenten en zalm

30 g eiwit, 8 g vezels



Ingrediënten:

- 200 g aardappel (ongekookt)
- 50 g wortel
- 1/2 rode ui
- 1 el olijfolie
- 1/2 teentje knoflook
- 1/2 limoen
- 120 g zalm
- 50 g rode puntpaprika
- 50 g cherrytomaten
- Peper en zout



Traybake van groenten en zalm

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil de aardappelen en wortels met een dunschiller en snijd in stukken. Snijd de rode ui in ringen. Voeg samen in een kom en meng met 1/2 eetlepel olijfolie, een snuf peper en zout en de takjes tijm.
3. Neem een ovenschaal en verdeel het mengsel hierin. Plaats de ovenschaal in de voorverwarmde oven voor ca. 20 minuten.
4. Snijd ondertussen een half teentje knoflook fijn. Meng de overige 1/2 eetlepel olijfolie met het sap van een halve limoen en de knoflook. Bestrijk de zalmmoot met dit mengsel
5. Snijd de puntpaprika in reepjes. Haal de ovenschaal uit de oven en meng goed door elkaar. Voeg de puntpaprika en cherrytomaatjes toe. Plaats de zalmmoot op het groentemengsel in het midden van de ovenschaal en bak het geheel nog ca. 15 minuten in de oven gaar.
6. Breng eventueel op smaak met peper en zout. Eet smakelijk!

Tip: Gebruik voor deze traybake gerust andere groenten die je nog in je koelkast hebt liggen.

TD
200 kcal

Magere kwark met halvajaam en fruit

22 g eiwit, 2 g vezels



Ingrediënten:

- 250 g kwark
- 100 g rood fruit
- 30 g halvajaam

Bereidingswijze:

Voeg de ingrediënten samen, eet smakelijk!

Tip:

Gebruik diepvriesfruit in plaats van vers fruit, Diepvriesfruit is langer houdbaar en bevat net zo veel, of soms zelfs méér vitaminen dan vers fruit.

