

## **20 GRATIS GEWOON GEZONDE recepten van Voedingsadvies-Heerhugowaard voor jou!**

Wat top dat jij de eerste stap hebt genomen om gezonder te gaan koken!

Wij hebben speciaal voor jou een korte receptengids gemaakt met 20 eenvoudige en lekker recepten boordevol voedingsstoffen.

- 5 gewoon gezonde ontbijtjes
- 5 gewoon gezonde smoothies
- 5 gewoon gezonde lunches
- 5 gewoon gezonde soepen

Heel veel plezier en succes met koken;)

Mocht je vragen hebben over een bepaald recept laat het ons weten, dan kunnen wij je helpen.

Alvast eet smakelijk, Groetjes Frank & José



**#GEWOON GEZOND AFVALLEN!**

## **5 Gewoon Gezonde ontbijtjes van Voedingsadvies-Heerhugowaard voor jou!**

**“ ‘s nachts je verheugen op het ontbijt van morgen .... ”**

### **1. Havermout met chia**

- 30 g havervlokken
- 2 el chiazaad
- 250 ml amandelmelk
- 1 el kokosrasp
- 1 el cacao nibs
- 1/2 3 el goji bessen of mul berries
- 1 el pompoenpitten.

Meng alle ingrediënten, en voeg als laatste de banaan en amandelmelk toe, in een kom. Dek af met folie en bewaar in de koelkast. De volgende ochtend kan je het aftoppen met bijv.: noten of fruit.

Dit is een heerlijk goed vullend ontbijtje. Heb je een lange dag en ook nog een goede work-out gepland, dan is dit jouw ontbijt! De havermout geeft je langdurige energie.



## 2. Fruitontbijt

- Kies 2 stuks fruit (bijv: peer & bosbessen).
- Snijd deze in stukjes in doe ze in een kom.
- Strooi er een topping over in de vorm van: 1 el kokosrasp, 2 el hennepzaden of chiazaad.
- Voeg er een 200 gram Magere kwark of Griekse yoghurt aan toe.

Vergeet de zaden niet als topping!!

Dit is belangrijk omdat je zo voldoende eiwitten en goede vetten binnenkrijgt. Toch is dit een vrij licht ontbijt, dus ben je een moeilijke ontbijter, probeer dit heerlijke fruit ontbijtje eens.





### 3. Boekweit-amandelmeel pannenkoeken

- 150 gr boekweitmeel
- 65 gr amandelmeel
- 2 eieren
- 1 tl kaneel
- Snufje zout
- Water of amandelmelk
- Kokosolie (om in te bakken)

Meng alle ingrediënten in een kom tot een mooi glad beslag. Voeg water of amandelmelk toe naar behoefte. Bak er mooie dunne pannenkoekjes van. Je kan de helft invriezen voor een andere ochtend.

Met dit ontbijt kun je alle kanten op en je kunt het zo zwaar maken als je zelf wilt.

*Vb. Topping keuzes zoet:*

1. Honing
2. Honig met banaan
3. Appel met kaneel
4. Dun laagje kwark met bosbessen

*Vb. Topping keuzes hartig:*

5. Hummus
6. Hummus, (kipfilet) & avocado
7. Pesto, buffel mozzarella
8. Amandelboter



#### 4. Ontbijtmuffins met havermout

*Ingrediënten:*

- 200 gr. Havermout
- 2 bananen
- 2 eieren
- 1 eetlepel bakpoeder
- 215 gr Griekse yoghurt
- 175 gr. Blauwe bessen
- Handje pecannoten

*Bereidingswijze:*

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de havervlokken in een keukenmachine en maal ze fijn. Voeg de bananen, eieren, bakpoeder en Griekse yoghurt hieraan toe en mix tot een glad beslag. Meng op het laatst met een spatel de blauwe bessen erdoorheen.
2. Schep het beslag in de muffinvormpjes en leg er wat stukjes pecannoten bovenop. Zet 30 minuten in de oven. Controleer met een satéprikker of de muffins gaar zijn en laat afkoelen.
3. Deze ontbijtmuffins zijn 2-3 dagen houdbaar. Wil je er langer van genieten, vries ze dan in



## 5. Omelet met groente

Omelet met groente is een stevig ontbijt en voor iedereen die regelmatig traint “het ultieme ontbijtje”.

De naam zegt het al, eieren zitten vol met eiwitten! En ook nog eens in de juiste verhoudingen. Gooi nooit het eigeel weg hier zitten juist alle vitamines in.

Er zijn honderden varianten hierbij het recept die wij zelf erg lekker vinden. Omelet voorbeeld:

- Klop 3 eieren los in een kom
- 8 Cherrytomaatjes (gehalveerd) toe.
- Strooi er een klein beetje melk 30+ kaas over.
- Bak de omelet in kokosolie
- Breng de omelet op smaak met zwarte peper & paprikapoeder.





## **5 Gewoon Gezonde Smoothies van Voedingsadvies-Heerhugowaard voor jou!**

Je kunt je dag niet beter beginnen dan met een vitamine-bommetje. Een smoothie is vooral zeer geschikt voor de moeilijke ontbijters, want ook hier geldt: je kunt de smoothie zo zwaar maken als je wilt.

Mix de smoothie niet helemaal glad, je moet er nog een klein beetje op kauwen om de verteringsenzymen in de mond aan te maken.

Een smoothie is een supersnel en handig ontbijt. Je kunt je smoothie namelijk ook makkelijk meenemen. Vind je de groene groente als ontbijt nog een beetje eng? Start dan eerst met een fruitsmoothie en voeg langzaam groene groentes toe!



### 1. Kiwi Banaan Sla

- 1 banaan
- 1 kiwi
- 1/2 venkel
- 1/3 avocado
- 1 hand (50 g) sla
- 1 tl honing
- 200 ml water





## 2. Slanke Smoothie

- 1/4 galiameloen
- 50 gram ananas
- 3 stengels paksoi
- 1 mespuntje of een paar druppels pure Stevia
- 150 ml water

Meloen bevat slechts 36 calorieën per 100 gram. De enzymen in ananas helpen je spijsvertering. De vezels in de paksoi, een donkere bladgroente, houden je bovendien langer verzadigd. Als kers op de taart levert de Stevia nagenoeg 0 calorieën, terwijl het je smoothie toch licht zoet maakt.



## 3. Zoete boerenkool smoothie

- 1 banaan
- 1/4 courgette
- 1 hand (50 g) boerenkool
- 1 tl chiazaad
- 1 el haverhout
- 100 ml ongezoete amandelmelk
- 100 ml water



#### 4. Eiwitrijke After-workout Smoothie

- 1 banaan
- 1 handje (50 g) blauwe bessen
- 1 hand (50 g) verse spinazie
- 3 el havermout
- 1 dadel
- 1 scoop eiwitpoeder of 1 grote eetlepel hennepzaad
- 200 ml water

Deze smoothie is precies hetgeen waar jouw lichaam behoefte aan heeft na het sporten: het zit vol kalium, magnesium en eiwit, waardoor je spieren optimaal kunnen herstellen. De smoothie voorkomt spierpijn en zorgt ervoor dat je spieren opbouwt.



## 5. Detox Smoothie

- 1 hand (50 g) boerenkool
- 1 banaan
- 1 tl kurkuma
- 1 cm verse gember
- 1 el lijnzaad
- 100 ml vers sinaasappelsap
- 100 ml water of koude thee

Thee bevat veel antioxidanten en heeft een ontgiftende werking. Zet een kop sterke thee, plaats deze in de koelkast en giet de thee bij je smoothie als deze koud is. Bevalt dit? Maak dan een voorraadje koude thee: zet een grote pot sterke thee en giet deze, wanneer deze wat is afgekoeld, in een fles.

Zet de fles in de koelkast en bewaar maximaal twee dagen. Je kunt de koude thee ook als ice tea drinken met een paar ijsklontjes, een schijfje citroen en een theelepeltje kokosbloesemuiker.





## **5 Gewoon Gezonde lunchen van Voedingsadvies-Heerhugowaard voor jou!**

Bedenk waarom gewoon gezond **lunchen belangrijk** is!

Gezonde voeding heeft invloed op je intelligentie, leervermogen, concentratie en geheugen.

Het houdt je energieniveau op peil en helpt tegen stress. Je zit letterlijk en figuurlijk lekkerder in je vel en je bent minder vatbaar voor ziektes.

### **Recepten:**

1. Salade met gerookte zalm
2. Gezonde tosti met groente
3. Rijstwafel met kipfilet & avocado
4. Yoghurt-quinoa bowl met mango
5. Bietenwrap met feta, dadels & groente

### **Eetsmakelijk:D**

**FRIENDS**  
buy you a lunch.  
**BEST FRIENDS**  
eat your lunch.



**#GEWOON GEZOND AFVALLEN!**

## 1. Salade met gerookte zalm en avocado

### *Ingrediënten:*

- 75 gram gerookte zalm
- 100 gram cherrytomaten
- 50 gram sla naar keuze
- 50 gram radijsjes
- ½ avocado
- ½ paprika
- 1 el kappertjes
- Zeezout en zwarte peper
- 1 ei

### *Bereidingswijze:*

1. Halveer de cherrytomaten en scheur de gerookte zalm in stukjes.
2. Snijd het vruchtvlees van de avocado in blokjes, de radijsjes in plakjes en de paprika in reepjes.
3. Leg de sla op een bord en verdeel de gesneden ingrediënten er over.
4. Garneer met de kappertjes en breng op smaak met een snufje zeezout en zwarte peper.
5. Pocheer je ei en leg deze in het midden van je bord.



## 2. Gezonde tosti met groente

### *Ingrediënten:*

- 4 sneetjes volkoren brood
- 0,5 aubergine
- 1 bol mozzarella
- 50 gr. Zongedroogde tomaatjes
- 2 handjes rucola

### *Bereidingswijze:*

1. Snijd de aubergine in dunne plakken. Bestrijk ze met een beetje olijfolie en een snufje peper en zout. Grill de plakken aubergine in een pan. Snijd de mozzarella in plakjes en de zongedroogde tomaatjes in kleinere stukken.
2. Leg de 4 sneetjes brood klaar. Beleg 2 van de sneetjes brood met de mozzarella, zongedroogde tomaatjes, een handje rucola en de gegrilde aubergine. Leg de andere 2 sneetjes er op en druk iets aan.
3. Bak de tosti's een paar minuten in de pan of in een tosti ijzer tot ze goudbruin zijn en de kaas gesmolten is.





### 3. Rijstwafel met kipfilet, avocado & tomaat

*Ingrediënten:*

- 2 rijstwafels van zilvervliesrijst
- 2 plakjes kipfilet (30 gram)
- ½ avocado
- 4 cherrytomaaten
- Scheutje citroensap
- Zeezout en zwarte peper

*Bereidingswijze:*

1. Prak het vruchtvlees van de halve avocado tot mousse en voeg een scheutje citroensap en een snuf zeezout en zwarte peper toe. Roer door.
2. Verdeel de avocadomousse over de rijstwafels.
3. Leg op elke rijstwafel een plakje kipfilet.
4. Halveer de cherrytomaaten en leg ze boven op de kipfilet.
5. Breng het geheel op smaak met een extra snufje zwarte peper.



#### 4. Yoghurt-quinoa bowl met mango

Ingrediënten:

- 200 gram Griekse yoghurt
- 100 gram mango
- 20 gram quinoa
- 1 el lijnzaad, hennepzaad of cacao nibs
- 1 Paprika

Bereidingswijze:

- Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking en laat afkoelen onder de koude kraan.
- Schep de afgekoelde gekookte quinoa in een kom en schep de Griekse yoghurt erbovenop.
- Snijd de mango en paprika in stukjes en verdeel over de bowl.
- Garneer eventueel met het lijnzaad, het hennepzaad of de cacao nibs.



## 5. Bietenwrap met feta, dadels & groente

*Ingrediënten: (voor 4 wraps):*

- 4 bietenwraps
- 1 zakje rode kool
- 1 zakje julienne wortel
- 4 el hummus
- 2 handjes gemengde sla
- Kwart komkommer
- 2 stengels lente ui
- 40 gr. fetakaas
- 12 dadels (of gedroogde vijgen)

*Bereidingswijze:*

1. Smeer de wrap in met hummus.
2. Snijd de komkommer in kleine reepjes of blokjes en snijd de lente-ui in dunne ringetjes.
3. Verspreid de groentes over de wrap.
4. Verkruimel de feta met je handen en strooi over de wrap.
5. Halveer de dadels en leg deze ook op de wrap en oprollen maar!

TIP

Kijk zelf hoeveel groentes je op de wrap doet, je kan hier zelf in variëren. De groentes die je overhoudt kan je verwerken in een lekkere salade.





## **5 Gewoon Gezonde Soepen van Voedingsadvies-Heerhugowaard voor jou!**

Een soep maken is erg makkelijk. Een soepje is lekker als voorgerecht om het diner mee te beginnen maar ook lekker als opknapper tijdens de lunch.

### **Recepten:**

1. Gazpacho
2. Courgette broccolisiep
3. Courgettesoep met pesto
4. Koude komkommersoep
5. Zoete aardappel/ paprika soep

**Eetsmakelijk!**



## 1. Gazpacho

*Ingrediënten (voor 4 – 6 flinke kommen):*

- 750 gram verse, smaakvolle tomaten
- 1 komkommer
- 1 zoete puntpaprika
- 1 witte ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 limoen
- 1 blikje tomatenpuree
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 flinke hand verse bladpeterselie
- een flinke snuf zout
- een flinke snuf zwarte peper



*Bereidingswijze:*

Schil de komkommer en snijd 'm in kleine stukjes. Doe driekwart in een grote kom, houd een kwart even apart.

Snijd de zoete puntpaprika in kleine stukjes. Die driekwart in de grote kom bij de komkommer, houd een kwart even apart.

Snijd de tomaten in stukjes en doe in de grote kom erbij.

Snijd de knoflooktenen in kleine stukjes en doe in de grote kom erbij.

Snijd de ui in kleine stukjes en doe in de grote kom erbij.

Voeg ook nog het blikje tomatenpuree, het sap van de hele limoen en de olijfolie toe.

Voeg nu 400 ml water toe, flink wat zwarte peper en ook een goede snuf zout.

Zet de staafmixer erin (of doe de hele inhoud van de kom in een blender) en mix tot een gladde substantie.

Proef! De heftig van smaak, dan kan er wat water bij. Of misschien wil je 'm met meer smaak, dan voeg je zout en/of peper toe.

Zet de gazpacho indien gewenst nog een uur in de koelkast zodat -ie lekker fris wordt.

Schenk in leuke kommetjes en garneer met de opzij gehouden paprika en komkommer, en maak af met wat verse bladpeterselie.

Eet met wat gegrild brood. Een topgerechtje op een warme zomerdag, dat ook nog eens heel gezond is!

## 2. COURGETTE BROCCOLI SOEP

*Ingrediënten (voor 4-5 kommen)*

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 broccoli
- 1 courgette
- 1 grote aardappel
- 2 blokjes groentebouillon
- Ongeveer 1,5 liter water (tot de groenten net onder staan)
- snuf peper
- 75 ml melk
- 150 gram spekreepjes

*Bereiding:*

Snijd de ui en de knoflook fijn. Fruit dit in een beetje olijfolie aan in de pan. Snijd van de broccoli een plakje van de stam. Het plakje gooi je weg, de rest van de broccoli snijd je in stukken. Snijd de courgette ook in stukken. Snijd de aardappel in blokjes.

Voeg de broccoli, courgetteblokjes en blokjes aardappel bij de pan samen met de bouillonblokjes en het water. Zorg ervoor dat de groenten net onder water staan. Kook dit ongeveer 10 -15 minuten, tot de broccoli en de courgette beetgaar zijn.

Pureer de soep met een staafmixer of blender. Breng op smaak met peper. Voeg eventueel een beetje melk toe om de soep romiger te maken.

Bak in een droge koekenpan de spekblokjes aan.

Garneer de soep bij het serveren met de spekreepjes





### 3. COURGETTESOEP MET PESTO

*Ingrediënten (voor 2 personen):*

- 2 courgettes
- 200 gr doperwten (diepvries)
- 750 ml bouillon (groenten)
- 1 ui
- 3 theelepels pesto
- snufje peper en chilipoeder

*Bereidingswijze:*

Snijd de courgettes en ui in stukjes. Giet een scheutje olie in een soeppan en bak de ui en courgette circa 5 minuten.

Voeg vervolgens de bouillon toe. Breng de soep aan de kook en laat de soep ongeveer 10 minuten koken. Voeg daarna de doperwten en pesto toe en laat de soep nog ongeveer 5 minuutjes koken.

Vervolgens pureer je de soep met een staafmixer. Verdeel de soep over twee kommen en serveer de courgettesoep met pesto, met een snufje zwarte peper en chilipoeder.

Tip: ook lekker met wat gebakken spekjes er doorheen.



#### 4. KOUDE KOMKOMMERSOEP MET AVOCADO EN BASILICUM

##### *Ingrediënten (4 personen)*

- 1 komkommer
- 1 teentje knoflook
- 1 rijpe avocado
- 15 gram basilicum
- 2 eetlepels azijn
- 50 ml water
- peper en zout
- 100 gram feta
- 1 verse chilipeper

##### *Bereidingswijze:*

Doe de komkommer samen met het teentje knoflook, de avocado, de basilicum, het azijn en het water in een keukenmachine of blender en blend of mix totdat je een mooie, romige soep hebt.

Breng de soep op smaak met flink wat peper en wat zout (je doet straks nog zoute feta over de soep).

Zet de soep bij voorkeur een half uur tot een uur voor het serveren in de koelkast, zo is deze extra koud en smaakvol. Serveer de soep met verkruimelde feta en ringetjes verse chilipeper.



## 5. Zoete aardappel – paprika soep

*Ingrediënten (voor 2 personen)*

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 zoete aardappelen
- 2 rode paprika's
- 1 liter bouillon
- 150 ml kokosmelk
- 1 el paprikapoeder
- 1 el gembersiroop
- zout en peper

*Bereidingswijze:*

Snipper de ui en snij de knoflook fijn.

Schil de zoete aardappel en snij hem in blokjes, hoe kleiner de blokjes hoe sneller de aardappels gaar zijn. Snij ook de paprika in blokjes.

Fruit de ui en de knoflook in een soeppan op middelhoog vuur.

Voeg de zoete aardappel en de paprika toe zodra de ui zacht is. Voeg dan ook de bouillon toe.

laat dit 10 tot 15 minuten koken en controleer dan of de zoete aardappel gaar is. Als je er makkelijk met een vork in kunt prikken dan is het gaar.

Voeg de kokosmelk toe en pureer de soep dan met een staafmixer of blender.

Voeg de paprikapoeder, gembersiroop, flink wat zout en een beetje peper toe. Proef of het goed op smaak is en voeg eventueel meer smaakmakers toe.

