

Het G-eetplan, week 1

GEZOND ETEN WORDT EEN FEESTJE

Geloof en gezondheid

Aan de slag met het thema voeding

Feestelijke recepten

Met een voorstel voor een weekplan

Handige boodschappenlijst

Vorbereiden helpt bij uw succes



'Geen E-nummers, wél G-nummers! De G van geloof, gezondheid, goed en genieten. Met eer aan God.'

Rosaline Ratering McDonald



PROLIFE

De christelijke zorgverzekeraar

Geloof en gezondheid

Aan de slag met het thema voeding

Met ons programma Geloof en gezondheid helpen wij u om u gezond(er) en fit te laten voelen. Dit G-eetplan is daar een mooi voorbeeld van. Het G-eetplan is bedoeld om u te inspireren om gezond(er) te eten. Het is geen dieet.

Gezond eten wordt een feestje

Wat we eten en drinken heeft voor een deel invloed op onze gezondheid. Het koken van gezonde maaltijden en genoeg afwisseling kan een uitdaging zijn. Zeker als er gezinsleden in huis zijn die niet alles lusten. Met dit G-eetplan laten we zien hoe gezond eten weer een feestje wordt, voor iedereen!

Gezondheid gaat voor ons verder dan eten en bewegen

Een Bijbelse visie op gezondheid gaat ook over de ziel. Over wie u bent, wat u wilt, voelt en doet. En hoe u dit aan uw geloof verbindt.

Maak kennis met alle thema's via prolife.nl/geloofengezondheid

Het programma Geloof en gezondheid bestaat naast Voeding uit de thema's: Beweging, Ontspanning, Bezieling, Gedrag en omgeving. Een soort proeverij waarbij u zelf kiest wat bij u past. ●



Even voorstellen: Rosaline Ratering McDonald

Het G-eetplan is ontwikkeld in samenwerking met Rosaline Ratering McDonald (Arnhem, 1962). Zij is de oprichtster van opleidingsinstituut Gezond & Weldoen voor christen leefstijlcoaches. Rosaline is onder meer gediplomeerd voedingsdeskundige, aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN), docent leefstijl coaching, gediplomeerd sport-instructrice, KABIZ geregistreerd Stoppen Met Roken Coach en grondlegster van Leefstijlplan natuurlijk in balans. Ook is ze voorzitter van Stichting Gratis Gezond.

Meedoen aan het programma Geloof en gezondheid is op eigen risico. Pro Life is niet verantwoordelijk voor eventuele gevolgen door deelname aan het programma, de informatie, services en middelen. Het G-eetplan is bedoeld als inspiratiebron om gezond(er) te eten. Vraag een (sport)diëtist of gewichtsconsulent om persoonlijk advies, aangepast op uw leefstijl, situatie en gezondheid.

Rosaline Ratering McDonald

Het G-eetplan

Zo werkt het

Volg 6 weken ons G-eetplan

Als u aangemeld bent voor het programma Geloof en gezondheid krijgt u elke week 1 eetplan. In totaal zijn er 6 eetplannen. De maaltijden zijn gezond en voedzaam. We tellen geen calorieën, maar zorgen elke dag wel voor een goede balans. ●

G1

G-nummers

Elk recept heeft een uniek G-nummer. Een knipoog naar de E-nummers die ontbreken. Geen E: onnatuurlijke geur-, kleur- en smaakstoffen. Wel G: geloof, gezondheid, genieten en goed. Met eer aan God, de Schepper.



Bereidingstijd

Plan vooraf in wanneer u welke maaltijden klaarmaakt. Met sommige maaltijden bent u snel klaar. Een ander keer bent u meer tijd kwijt dan u misschien gewend bent. Maak gerust een extra portie voor op een andere dag.

★★★

Gezondheidsscore

Onze recepten zijn verdeeld in 1 tot 3 sterren: gezond, gezonder en gezondst. Ons doel is om mensen 80% gezond en lekker te laten eten. Hiervoor vindt u gezonde inspiratie in ons G-eetplan. Dit eetplan is geen dieet.



Aantal personen

De recepten zijn voor 2 personen, behalve als dit anders staat aangegeven. De hoeveelheden kunt u zelf aanpassen naar 1 of meer personen. Wat overblijft, kunt u soms invriezen of gebruiken in een salade of groentetaart.



Vlees, vis of vegetarisch

De recepten zijn met vlees (rund, kip of lam), vis of vegetarisch. Duurzame vis en vegetarisch eten in plaats van vlees, is beter voor de schepping. Meer dan 500 gram vlees(waren) per week is niet nodig (Richtlijnen Goede Voeding).



Invriezen

Van de gerechten die u kunt invriezen, kunt u extra porties klaarmaken. Handig voor drukke dagen. U bespaart ook geld. Bij grotere porties houdt u vaak minder producten over. En kunt u soms kiezen voor een voordeelverpakking.

De G van het G-eetplan

Geloof en gezondheid komen samen

De G van Geloof

De Bijbel geeft ons ook veel informatie over gezonde voeding, voor lichaam, ziel en geest. Deze Bijbelse inspiratie is in dit eetplan meegenomen. In de vorm van natuurlijke ingrediënten, duurzame keuzes en liefde voor de schepping.

De G van Gezondheid

Het eetplan biedt inspiratie voor 3 eetmomenten: ontbijt, lunch, diner. Aan te vullen met 2 extraatjes. Laat 2,5 a 3 uur tussen de eetmomenten voor een goede vertering. Door het eetplan te volgen, zorgt u voor afwisseling en balans.

De G van Genieten

In het eetplan is er natuurlijk ruimte voor lekker eten of drinken. Denk aan taart, koek en een lekkere BBQ. Elke week hebben we een paar extra feestelijke gerechten. Om echt van te smullen of de show mee te stelen. Eten wordt een feestje.

De G van Goed

Alle recepten uit dit eetplan zijn volgens de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. Veel van deze recepten heeft het Voedingscentrum ontwikkeld. Kijk voor meer informatie over voeding op voedingscentrum.nl.



'Vasten is een mooi Bijbels gegeven. U kunt het eetplan daar zelf op aanpassen. Eet bijvoorbeeld 1 of 2 dagen per week tussen 12.00 en 20.00 uur alleen uw lunch, een gezond extraatje en/of rauwkost. Drink veel water.'



Voorstel weekplan

Makkelijk zelf aan te passen

Dagen	Ontbijt	Lunch	Diner	Extraatje	Extra lekker extraatje
Zondag	G1 Zoete ontbijtmuffins Met kaneel en rozijnen	G8 Broodje gezond Met kaas en ...	G15 Vegetarische moussaka Met veldsla of komkommer	G22 Latte macchiato Met halfvolle melk	G29 Appelknapper Met yoghurt
Maandag	G2 Havermoutpap Met appel en kaneel	G9 Volkoren crackers Met zuivelspread, noten en honing	G16 Vissoep Met volkoren stokbrood	G23 'Raw food' nootjes Zonder zout en ongebakken	G30 Paprika spread Op volkoren brood
Dinsdag	G3 Bananenspread Op volkoren brood	G10 Boeren omelet 'verspillingsvrij' Met champignons en groenten	G17 Thaise beefreepjes Met paksoi en rijst	G24 Fruitspiesjes Een snelle traktatie	G31 Yoghurt ijs Met nootjes
Woensdag	G4 Overnight oats Met fruit en noten	G11 Clubsandwich 'eigen feestje' Met kipfilet, sla en ei	G18 Tortilla's uit de oven Met kaas en tomatensalsa	G25 Gedroogd fruit 200 gram naar keuze	G32 Bananenbrood Met walnoten
Donderdag	G5 Gebakken eitje 'Jericho' Net even anders	G12 Lunchsalade Met druiven en kaas	G19 Rijstbowl met kibbeling Of extra gezond met kikkererwten	G26 Pure chocolade Een stukje van 30 gram	G33 Groentedip Met walnoot
Vrijdag	G6 Verrassende wentelteefjes Met appel en walnoot	G13 Notenburger Met gegrilde courgettes	G20 Maaltijdsoep met bonen En krokant pitabrood	G27 Gevulde snoep-tomaatjes Met hummus	G34 Groente chips Uit de airfryer
Zaterdag	G7 Roerei met tomaat Lekker met toast	G14 Volkoren brood Met Hüttenkase	G21 Stamppot raapstelen Met gehaktballen	G28 Drinkyoghurt naturel Zelfgemaakt	G35 Zelfgemaakte crackers Van zaden

Ontbijt

Recepten week 1



30+ min. 10 pers.

Zoete ontbijtmuffins

Met kaneel en rozijnen

Heerlijk met een schepje yoghurt en vers fruit.

[Maak het verrassend >](#)



5 min. 2 pers.

Havermoutpap

Met appel en kaneel

Helemaal lekker als het nog warm is.

[Maak het snel >](#)



5 min. 2 pers.

Bananenspread

Op volkoren brood

Zoet, romig en extra lekker met gepofte tarwe of zaden.

[Maak het smeug >](#)



5 min. 2 pers.

Overnight oats

Met fruit en noten

Havermout die een nachtje in de koelkast heeft gestaan.

[Maak het vooraf >](#)

Ontbijt (vervolg)

Recepten week 1



10 min. 2 pers.

Gebakken eitje 'Jericho'

Net even anders

Een eetbare bakvorm die doet denken aan de muren van Jericho.

[Maak het leuk >](#)



15 min. 2 pers.

Verrassende wentelteefjes

Met appel en walnoot

Geniet van de heerlijke geur van warme appels.

[Maak het feestelijk >](#)



15 min. 2 pers.

Roerei met tomaat

Lekker met toast

Verrassend hartig met komijn en peper.

[Maak het lekker >](#)



Drink elke dag 1.5 tot 2 liter. Kies voor water, minimaal 3 koppen groene of zwarte thee en maximaal 4 koppen koffie.

Hulptip: zet elke dag 3 flesjes van 500 ml klaar en pak deze bij uw maaltijden.

Lunch

Recepten week 1



15 min. 2 pers.

Broodje gezond

Met kaas en ...

Een leuke afwisseling met het standaard broodje gezond.

[Maak het anders >](#)



5 min. 2 pers.

Volkoren crackers

Met zuivelspread, noten en honing

Een verrassende combinatie en heel snel klaar.

[Maak het speciaal >](#)



20 min. 2 pers.

Boeren omelet 'verspillingsvrij'

Met champignons en groenten

Handig om restjes groenten op te maken.

[Maak het nuttig >](#)



20 min. 2 pers.

Clubsandwich 'eigen feestje'

Met kipfilet, sla en ei

Met een zelfgemaakte spread, maakt u het bijzonder.

[Maak het origineel >](#)

Lunch (vervolg)

Recepten week 1



G12



15 min. 2 pers.

Lunchsalade

Met druiven en kaas

Veel gezonder dan een kant-en-klare maaltijdsalade.

[Maak het zelf >](#)



G13



30 min. 2 pers.

Notenburger

Met gegrilde courgettes

Écht lekkere gerechten kosten soms iets meer tijd.

[Maak het met liefde >](#)



G14



5 min. 2 pers.

Volkoren toast

Met Hüttenkase

Een vrolijke, versierde boterham maakt het nóg lekkerder.

[Maak het creatief >](#)



Om op te kauwen:

Veel honing eten is niet goed, maar het onderzoeken van gewichtige dingen is een eer.

Spreuken 25:27 (HSV)

Diner

Recepten week 1



G15



40 min. 2 pers.

Vegetarische moussaka

Met veldsla of komkommer

Het Griekse vakantiegevoel krijgt u erbij cadeau.

[Maak het zomers >](#)



G16



15 min. 2 pers.

Vissoep

Met volkoren stokbrood

Kies bewust voor duurzame vis, uit liefde voor de schepping.

[Maak het verantwoord >](#)



G17



30 min. 2 pers.

Thaise beefreepjes

Met paksoi en rijst

Met dit wokgerecht waant u zich even in Azië.

[Maak het ontspannen >](#)



G18



20 min. 2 pers.

Tortilla's uit de oven

Met kaas en tomatensalsa

Een verrassend lekkere vulling met spinazie en hazelnoot.

[Maak het warm >](#)

Diner (vervolg)

Recepten week 1



G19



30 min. 2 pers.

Rijstbowl met kibbeling

Of extra gezond met kikkererwten

Een gerecht waarmee u de show kunt stelen.

[Maak het gezellig >](#)



G20



20 min. 2 pers.

Maaltijdsoep met bonen

En krokant pitabrood

Ook lekker als lunch, als u een extra portie maakt.

[Maak het makkelijk >](#)



G21



45 min. 2 pers.

Stamppot raapstelen

Met gehaktballen

Een heerlijke zomerse stamppot van eigen bodem.

[Maak het Hollands >](#)



Goed bezig: BRAVO!

BRAVO staat voor voldoende **Bewegen**, niet **Roken**, matig met **Alcohol**, gezonde **Voeding** en voldoende **Ontspanning**. Probeer in kleine stapjes elke week 1 onderdeel extra aandacht te geven.

Extraatjes

Recepten week 1



< 5 min. 1 pers.

Latte macchiato

Met halfvolle melk

Maak er een klein geluksmomentje van.

[Maak het huiselijk >](#)



0 min. 2 pers.

'Raw food' nootjes

Zonder zout en ongebakken

Geen opsmaak nodig, van nature lekker.

[Maak het ... niet >](#)



< 5 min. 2 pers.

Fruitpiesjes

Een snelle traktatie

Fruit smaakt nog lekkerder als het er leuk uit ziet.

[Maak het fruitig >](#)



0min. 2 pers.

Gedroogd fruit

200 gram naar keuze

Kies zelf 1 soort of mix het, zoals pruimen, abrikozen en rozijnen.

[Maak het ... niet >](#)

Extraatjes (vervolg)

Recepten week 1



G26



0 min. 2 pers.

Pure chocolade

Een stukje van 30 gram

Minimaal 72% cacao en fairtrade voor een bewuste keuze.

[Maak het ... niet >](#)



G27



< 5 min. 2 pers.

Gevulde snoeptomaatjes

Met hummus

Tomaatjes met een knipooig naar het Midden-Oosten.

[Maak het populair >](#)



G28



< 5 min. 2 pers.

Drinkyoghurt naturel

Zelfgemaakt

Een basis om eindeloos mee te variëren.

[Maak het simpel >](#)



Wij bieden u inspiratie voor 2 extraatjes per dag: 1 gezond en 1 extra lekker (en ook gezond). Of u 1, 2 of geen extraatje eet, kiest u zelf.



Extra lekkere extraatjes



G29



5 min. 2 pers.

Appelknapper

Met yoghurt

Een klein feestje in een glas.

[Maak het fris >](#)


G30



15 min. 2 pers.

Paprika spread

Op volkoren brood

Een extraatje dat u ook als voorgerechtje kunt eten.

[Maak het klaar >](#)


G31



< 5 min. 5 pers.

Yoghurt ijs

Met noten

Maak het eerder klaar, als u geen half uur kan wachten.

[Maak het verkoelend >](#)


G32



90 min. 14 pers.

Bananenbrood

Met walnoten

Een heel brood, om extra vaak van te genieten.

[Maak het groots >](#)

Extra lekkere extraatjes (vervolg)



15 min. 4 pers.

Groentedip

Met walnoot

Een gezonde dip met een verrassende twist.

[Maak het exotisch >](#)



45 min. 4 pers.

Groente chips

Uit de airfryer

Minder zout en 80 % minder vet dan kant-en-klare chips.

[Maak het knapperig >](#)



30 min. 4 pers.

Zelfgemaakte crackers

Van zaden

Een basisrecept, om zelf aan te passen.

[Maak het krokant >](#)

Boodschappenlijst

Vorbereiden helpt bij uw succes

Plan vooraf de maaltijden voor de komende week. En haal de (houdbare) boodschappen alvast in huis. Zo is de kans groter dat u zich aan uw gezonde keuzes houdt. Voor uw gemak hebben wij een lijst gemaakt met producten die handig zijn om standaard in huis te hebben. Deze hebben we aangevuld met de extra producten die u in week 1 nodig heeft voor het weekmenu.

Producten basisvoorraad

Algemeen

- Azijn (natuur-, balsamico-, wittewijn-, rodewijn- en appelazijn)
- Zelfrijzend bakmeel
- Sojasaus met minder zout of ketjap manis
- Havermost
- Tahin (sesampasta) of pindakaas van 100% pinda's
- 1 kilo volkorenmeel
- 1 kilo amandelmeel
- Halve kilo speltbloem
- 1 pakje bakpoeder (biologisch)
- Potje feta kaas op olie
- Maizena (bindmiddel) voor zelfgemaakte soepen, jus of sauzen
- Klein potje grove mosterd

Aardappels/groenten /fruit

- Zoete aardappelen
- Aardappelen (vastkokend en kruimig)
- Paar citroenen/limoenen
- 2 blikjes kidneybonen
- 2 blikjes zwarte bonen
- 2 blikjes mais
- Uien wit
- Uien rood
- Verse knoflook
- Stuk gemberwortel

Natuurlijke smaakmakers

- Keltisch zeezout
- Peper
- Specerijen en gedroogde kruiden, zoals knoflook, chilipoeder of -vlokken, nootmuskaat, kaneel, komijn, tijm, bieslook, oregano en kerrie.
- Tomaten, gepeld in pak
- 500 gram kokospoeder
- Zakje cacao nibs of 2 repen pure chocolade (minimaal 72%)
- Bouillonblokjes (bij voorkeur zonder E-nummers)
- Mexicaanse kruiden zonder zout

Natuurlijke zoetstoffen

- Stevia druppels biologisch
- Erythritol en/of xylitol (let op: koop de natuurlijke varianten)
- Honing (bijvoorbeeld de koudgeslingerde versie van de imker)
- Bruine rietsuiker (met mate)

Kruiden (vers)

- Peterselie
- Basilicum
- Munt
- Dille
- Bieslook

Noten/zaden

- 500 gram noten ongebrand en ongezoeten (mix en/of walnoten)
- 500 gram zadenmix pompoen, zoals zonnebloempitten en lijnzaad

Pasta/rijst

- Volkoren pasta zoals macaroni of spaghetti
- Zilvervliesrijst

Vetten

- Margarine, halvarine of roomboter (*)
- Bak- en braadproducten op basis van olijfolie
- Extra vierge olijfolie
- Zonnebloemolie

Dranken

- Koffie
- Thee, groen of zwart

+ Tip:

Van de gerechten die u kunt invriezen, kunt u extra porties klaarmaken. Dit is vaak goedkoper en het bespaart veel tijd. Voeg deze extra ingrediënten dan toe aan uw lijst.

Producten aanvullend week 1

Aardappels/groenten /fruit

- 1 kilo zoete aardappelen
- 2 komkommers
- 1 doosje snoeptomaatjes
- 1 prei
- 3 paprika's
- 2 courgettes
- 200 gram veldsla
- 1 paksoi
- Pastinaak
- 1 rode of gele biet
- Kikkererwten/hummus (broodbeleg)
- Rode sla (klein kropje) of rucola (10 gram)
- Bakje kiemgroente
- 100 gram champignons
- 250 gram paddenstoelen (mix of kastanje)
- Bosui of sjalot
- 1 aubergine
- 600 gram verse spinazie of 300 gram diepvriesspinazie
- 7 takjes selderij
- 100 gram taugé
- 200 gram rode kool
- 1 avocado
- 400 gram Mexicaanse roerbakgroenten
- 600 gram raapstelen
- 2 middelgrote wortels
- 250 gram winterpeen
- 200 gram diepvries doperwtjes
- 50 gram gegrilde paprika
- Tomatenblokjes zonder zout (blik)
- Bleekselderij
- 11 tomaten
- Bosje radijsjes
- Kilo bananen
- Kilo appels
- Paar kiwi's
- Doosje druiven of peren
- Doosje aardbeien (vers of diepvries)
- Mango
- Nectarine
- Rozijnen
- Gedroogde appeltjes
- Gedroogde cranberries (zonder suiker)

Brood

- 2 volkoren broden (4 x een half, vries in)
- 1 pak volkoren crackers
- 4 volkoren bolletjes/broodjes
- 1 volkoren stokbrood (klein)
- Volkoren tortilla's
- 2 volkoren pitabroodjes
- Turks brood

Zuivel

- 30+ kaas (*)
- 2 doosjes hüttenkäse (broodbeleg basis)
- 2 doosjes zuivelspread naturel (broodbeleg basis)
- 2 liter halfvolle melk (*)
- 2 liter magere yoghurt (*)
- 14 eieren
- 250 gram Turkse of Griekse yoghurt 0% vet

Vlees/kip/vis

- 200 gram bieflappen
- 500 gram rundergehakt
- 150 gram kipfilet (beleg)
- 250 gram duurzame vis, zoals Noorse zalm
- 200 gram kibbeling (of 200 gram kikkererwten)

Vegetarisch

- 250 gram vegetarische spekjes
- 200 gram vegetarisch gehakt

Sausjes

- Mayonaise zonder suiker
- Ketchup biologisch zonder suiker

Overig

- 100 gram hummus (biologische of zelfgemaakte)
- Gepofte tarwe

Uitleg *

Eet u op een dag weinig of geen verzadigde vetten?
Neem dan gerust eens een vettere variant zuivel.
Zorg voor een goede balans.

Ontbijt

Zo maakt u er een feestje van



Zoete ontbijtmuffins

Met kaneel en rozijnen



30+ min. 10 pers.

Materialen:

10 papieren cakevormpjes



Zet de cakevormpjes voor meer stevigheid in een muffinvorm.

Ingrediënten:

- 50 gram rozijnen
- 200 gram havermout
- 1 theelepel kaneel
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 rijpe bananen
- 2 eieren
- 250 ml halfvolle melk
- 250 gram blauwe druiven
- 2 kiwi's
- 200 ml halfvolle yoghurt

[Terug naar overzicht >](#)

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Was de rozijnen en dep ze droog.
- Meng de havermout met de kaneel en het bakpoeder.
- Schil de bananen en prak ze fijn.
- Klop de eieren en de melk door de bananen tot een glad mengsel.
- Klop het mengsel door de havermout.
- Verdeel het beslag over de cakevormpjes.
- Bak de muffins in het midden van de oven in ± 25 minuten gaar.
- Laat de muffins afkoelen en eet ze met een schepje yoghurt en vers fruit.



De muffins kunnen makkelijk ingevroren worden. Handig, voor als u haast heeft.



Havermoutpap

Met appel en kaneel

G2

★★★



5 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 400 ml halfvolle melk
- 40 gram havermout (8 eetlepels)
- Halve appel
- Snufje kaneel

Bereiding:

- 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 en schenk het dan in 2 kommen.
- Verdeel de appel en de kaneel erover.

[Terug naar overzicht >](#)



Bananenspread

Op volkoren brood



5 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 1 grote banaan
- 2 eetlepels zuivelspread light
- 4 volkoren boterhammen
- Handje gepofte tarwe

Bereiding:

- Pel de banaan.
- Pureer de banaan met een staafmixer samen met de zuivelspread.
- Smeer de bananenspread op de boterhammen.
- Strooi de gepofte tarwe over de bananenspread.

[Terug naar overzicht >](#)



Overnight oats

Met fruit en noten

G4

★★★



5 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 50 gram havermout
- 200 ml halfvolle melk
- 150 gram (diepvries)fruit, zoals aardbeien, mango of appel
- 100 ml halfvolle yoghurt of melk
- 15 gram noten (ongebroand en ongezoeten), zoals walnoten of pecannoten

Bereiding:

- Doe de havermout in een kom en roer er de melk door.
- Dek de schaal af en laat de havermout een nacht in de koelkast staan.
- Verdun de volgende dag de pap met de yoghurt of de rest van de melk.
- Verdeel het over 2 kommen en schep het fruit en de noten erover.

[Terug naar overzicht >](#)



Gebakken eitje 'Jericho'

Net even anders

G5

★★★



10 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 1 paprika
- 2 eetlepels olie
- 4 eieren
- takje peterselie
- 4 volkoren boterhammen

Bereiding:

- Snijd de gewassen paprika in 4 ringen van ± 1 cm. dik.
- Verwarm de olie in een koekenpan. En leg de papikaringen erin.
- Laat deze een beetje warm worden.
- Breek boven iedere ring een ei. Doe dit voorzichtig zodat de dooier heel blijft.
- Doe een deksel op de pan. En bak het geheel op laag vuur tot het ei gaar is.
- Breng eventueel op smaak met wat peper en klein geknipte peterselie.
- Eet het ei met de boterhammen.

[Terug naar overzicht >](#)



Wentelteefjes

Met appel en walnoot

G6



15 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 1 middelgroot ei
- 2 theelepels gemalen kaneel
- 150 ml halfvolle melk
- 4 volkoren boterhammen
- 2 eetlepels olie
- 1 appel
- 15 gram walnoten (ongebrand en ongezoeten)

Bereiding:

- Klop het ei los in een diep bord en voeg de melk en de helft van de kaneel toe.
- Wentel de boterhammen hier één voor één door.
- Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan.
- Bak 2 boterhammen op middelhoog vuur in 3 min. goudbruin. Keer ze halverwege.
- Herhaal dit met de andere 2 boterhammen.
- Snijd ondertussen de appel in kleine blokjes.
- Bak de appel met de kaneel 3 min. op middelhoog vuur.
- Hak de walnoten fijn en verdeel deze samen met de appel over de wentelteefjes.

[Terug naar overzicht >](#)



Roerei met tomaat

Lekker met toast



15 min.

2 pers.

Materialen:
broodrooster



Geen broodrooster? Bak de boterhammen dan in een koekenpan aan beide kanten knapperig.

Ingrediënten:

- 1 tomaat
- 4 eieren
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 1 eetlepel olie
- Snufje gemalen komijn
- Peper
- 2 volkoren boterhammen

Bereiding:

- Was de tomaat en snijd deze in kleine blokjes.
- Breek de eieren in een kom en klop ze los met de melk.
- Verhit de olie in de pan en bak de tomatenblokjes een paar minuten.
- Zet het vuur wat lager en voeg de eieren toe.
- Schep het mengsel met een lepel steeds van buiten naar het midden van de pan. Het ei is klaar als het gestold is, maar nog wel wat vochtig.
- Breng op smaak met komijn en peper.
- Rooster de boterhammen en verdeel het roerei erover.

[Terug naar overzicht >](#)

Lunch

Zo maakt u er een feestje van



Broodje gezond

Met kaas en ...

G8

★★★



15 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- Halve komkommer
- Halve bos radijsjes
- 50 gram gegrilde paprika
- 4 volkoren bolletjes
- Halvarine
- 4 plakken jong belegen 30+ kaas
- 1 bakje kiemgroente

Bereiding:

- Was de komkommer en radijsjes en snijd ze in plakjes.
- Laat de gegrilde paprika uitlekken en snijd deze in reepjes.
- Snijd de bolletjes open en smeer er halvarine op.
- Beleg de bolletjes met kaas, gegrilde paprika, komkommer, radijsjes en kiemgroente.



Maak van de komkommer en radijs die overblijft een frisse salade.

Met 30+ kaas krijgt u minder verzadigde vetten binnen. Eet u de rest van de dag niet veel verzadigde vetten? Dan kunt u ook 48+ kaas nemen.

[Terug naar overzicht >](#)



Volkoren crackers

Met zuivelspread en noten

G9



5 min.

2 pers.

Materialen:

Hakmolen



Bereiding:

- Hak de nootjes in grove stukjes.
- Smeer de zuivelspread op de crackers.
- Strooi de gehakte nootjes erover heen.
- Voeg een beetje honing toe.

Geen hakmolen? Stop de nootjes in een zakje en sla deze voorzichtig met een zwaar voorwerp fijn.

Ingrediënten:

- 6 volkoren crackers
- Zuivelspread naturel
- 15 gram noten (ongebrand en ongezouten)
- 2 theelepels honing

[Terug naar overzicht >](#)



Boeren omelet 'verspillingsvrij'

Met champignons en groenten



20 min.

2 pers.



Probeer eens minder eten weg te gooien. Voedsel verwerken kost water en zorgt voor uitstoot van CO₂. En daarnaast moet het weer als afval verwerkt worden. Laten we als een goede rentmeester voor de aarde zorgen. Dit kan al via kleine veranderingen.

Ingrediënten:

- 5 tomaten
- 2 eetlepels gedroogde of een paar sprietjes verse bieslook
- 8 takjes peterselie
- Scheutje azijn
- Peper
- 100 gram champignons
- Restje groente of 100 gram diepvries doperwtjes
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 4 eieren
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 4 volkoren boterhammen

Bereiding:

- Was de tomaten en snijd ze in blokjes.
- Was de bieslook en de peterselie en knip het klein.
- Maak een salade van de tomaten, bieslook, de helft van de peterselie, azijn en peper.
- Maak de champignons (en groenten) schoon en snijd ze klein.
- Verwarm de margarine in een koekenpan. En bak hierin de groenten in een paar minuten zacht.
- Klop de eieren los met de melk. Voeg de rest van de peterselie en wat peper toe.
- Schenk dit bij de groenten en bak de omelet in 8-10 minuten gaar.
- Snijd de omelet in punten en eet het met de tomatensalade en het brood.

[Terug naar overzicht >](#)



Clubsandwich 'eigen feestje'

Met kipfilet, sla en ei



20 min.

2 pers.

Materialen:

Broodrooster

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 6 volkoren boterhammen
- 150 gram zelfgemaakte groentespread
- 40 gram veldsla
- 6 plakken kipfilet (bewaar de rest in de diepvriezer)
- Peper



Bereiding:

- Kook de eieren in 8 min. hard en koel ze af in koud water.
- Pel de eieren en snijd ze in plakjes.
- Rooster de boterhammen of bak ze knapperig in een koekenpan.
- Smeer de groentespread op 4 boterhammen.
- Beleg 2 besmeerde boterhammen met sla en kipfilet.
- Leg daarop 2 besmeerde boterhammen en beleg ze met sla, ei en wat peper.
- Dek het af met 2 niet-besmeerde boterhammen en snijd ze schijn doormidden.

Groentespread maakt u makkelijk zelf van restjes groenten, bijvoorbeeld gegrilde paprika of geraspte wortel. Pureer de groente en mix deze met 1 eetlepel zuivelspread of hummus.

[Terug naar overzicht >](#)



Lunchsalade

Met druiven en kaas

G12

★★★



15 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 4 eetlepels halfvolle yoghurt
- 1,5 theelepel mosterd
- 1,5 theelepel citroensap
- Verse bieslook
- Klein kropje rode sla of 10 gram rucola
- 200 gram druiven
- 80 gram oude 30+ kaas

Bereiding:

- Maak een dressing van de yoghurt, de mosterd en wat citroensap.
- Knip een handvol bieslook klein.
- Maak de sla schoon en snijd of pluk het klein.
- Was de druiven en snijd ze eventueel door de helft.
- Verdeel de sla over 2 borden en doe er de bieslook en dressing over heen.
- Leg er de druiven op en schaaft de kaas er over.

Terug naar overzicht >



Notenburger

Met gegrilde courgettes

G13



30 min.



2 pers.

Materialen:

Grillpan

Ingrediënten:

- 1 (oude) volkoren boterham of 4 eetlepels havermout
- 40 gram nootjes (ongebraad en ongezoeten)
- Half bosuitje of sjalotje
- 1 klein ei
- 1 eetlepel tahin (sesampasta) zonder zout of pindakaas van 100% pinda's
- 1 tot 2 courgettes
- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 3 takjes peterselie
- 3 takjes selderij
- 100 ml halfvolle melk

Bereiding:

- Rooster de boterham krokant in een broodrooster of koekenpan en verkruiemel deze.
- Hak de noten klein. En snijd het bosuitje klein.
- Klop het ei los en roer er de tahin of pindakaas door. Voeg het broodkruim, de ui en de noten toe.
- Vorm er 2 schijven van en laat ze afgedekt in de koelkast een half uur opstijven.
- Was de courgettes en schaaft of snijd ze in dunne plakken. Meng de olie erdoor.
- Grill de plakken courgette in een grillpan gaar.
- Bak de notenburgers in de hete margarine in ca. 6 minuten gaar en lichtbruin.
- Knip de kruiden klein en verdeel ze over de burgers, samen met de courgettes.

[Terug naar overzicht >](#)



Volkoren toast

Met hüttenkäse

G14



5 min.



2 pers.

Materialen:

Broodrooster

Ingrediënten:

- 4 volkoren boterhammen
- Hüttenkäse
- Halve komkommer
- Paar radijsjes
- 1 eetlepel gedroogde of een paar sprietjes verse bieslook

Bereiding:

- Rooster de boterhammen of bak ze knapperig in een koekenpan.
- Smeer er een ruime laag hüttekasse op.
- Snijd de komkommer en radijs in plakjes.
- Verdeel dit samen met de bieslook over de hüttekasse.



Maak er voor kinderen een feestje van door het brood rond uit te snijden en er een gezichtje van te maken.

[Terug naar overzicht >](#)

Diner

Zo maakt u er een feestje van



Vegetarische moussaka

Met veldsla en komkommer

G15



40 min.

2 pers.

Materialen:

Ovenschaal van 20 cm bij 15 cm

Ingrediënten:

- 500 gram vastkokende aardappelen
- 1 aubergine
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olie
- 150 gram vegetarisch kruidgehakt
- 0,5 blik tomatenblokjes zonder zout
- 0,5 theelepel kaneel
- 1 theelepel oregano
- 1 eetlepel vloeibaar bak- en braadvet
- 1 eetlepel bloem
- 150 ml halfvolle melk
- Peper
- 40 gram geraspte 30+ kaas
- Eventueel veldsla of komkommer

Bereiding:

- Kook de geschilde en in stukken gesneden aardappelen in 15 minuten gaar. Laat ze afkoelen.
- Pel de ui en de knoflook en snijd ze fijn.

- Snijd de gewassen aubergine in dunne plakken. En meng er een eetlepel olie door.
- Verwarm een koekenpan en bak hierin de aubergines gaar.
- Neem ze uit de pan, voeg een eetlepel olie toe en bak de ui en knoflook tot ze zacht zijn.
- Voeg het vegetarische gehakt toe en bak dit even mee.
- Voeg de tomaten, kaneel en oregano toe. Laat dit 10 minuten sudderen, totdat het meeste vocht verdampt is.
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Verwarm het bak- en braadvet in een klein pannetje.
- Voeg de bloem toe en verwarm dit een paar minuten goed door.
- Voeg beetje bij beetje melk toe en roer steeds, totdat deze is opgenomen en de saus warm is.
- Voeg naar smaak peper toe.
- Snijd de aardappelen in plakjes.
- Vet de ovenschaal in en bedek de bodem met de helft van de aardappelen.
- Leg de helft van de aubergine erboven op, daarop de rest van de aardappelen en dan de aubergine.
- Schenk de tomatensaus eroverheen.
- Voeg de kaas toe aan de witte saus en verdeel deze over de schaal.
- Laat de moussaka in 20 minuten heet worden en goudgeel kleuren.
- Eet de moussaka met veldsla of komkommer.

[Terug naar overzicht >](#)



Vissoep

Met volkoren stokbrood

G16

★★★



15 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 1 dunne prei
- 1 eetlepel olie
- 2 verse tomaten
- 2 theelepels provençaalse kruiden
- 250 gram duurzame vis, zoals Noorse zalm
- 100 gram diepvries doperwtjes
- 4 takjes selderij
- 1 klein volkoren stokbrood



Kies uit liefde voor de schepping bewust voor duurzame vis. Daarmee helpt u overbevissing, bijvangst en schade aan het milieu zoveel mogelijk tegen te gaan. Let op het blauwe MSC-keurmerk.

Bereiding:

- Maak de groente schoon.
- Snijd de ui en de knoflook fijn, de paprika in blokjes en de prei in ringen.
- Fruit de ui en de knoflook in de olie zacht. Bak de paprika en de prei kort mee.
- Snijd de tomaten in blokjes, voeg 250 ml water en de kruiden toe en breng dit aan de kook.
- Snijd de vis in stukjes.
- Roer de vis en de doperwtjes door de soep. Laat de vis in een paar minuten gaar worden.
- Was de selderij en knip de takjes klein. Roer de selderij door de soep.
- Eet er volkoren stokbrood bij.

[Terug naar overzicht >](#)



Thaise beefreepjes

Met paksoi en rijst



30 min.

2 pers.

Materialen:

Wok

Ingrediënten:

- 150 gram zilvervliesrijst
- 1 paksoi
- Stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)
- 100 gram oesterzwammen
- 100 gram kastanjechampignons
- Half rood pepertje
- 100 gram taugé
- 200 gram bieflappen
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel sojasaus met minder zout of ketjap manis

Bereiding:

- Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Maak de paksoi schoon en snijd deze in repen.
- Schil het stukje gemberwortel en rasp het.
- Maak de paddenstoelen schoon. Snijd de zwammen in repen en de champignons in plakken.
- Snijd het stukje peper klein.
- Was de taugé onder stromend water.
- Snijd de bieflap in smalle reepjes.
- Verhit 1 eetlepel olie in een wok. En bak hierin op hoog vuur het vlees met de peper en de gember snel bruin.
- Meng er de ketjap door.
- Voeg de paddenstoelen en de taugé toe en verwarm het geheel al omscheppend op hoog vuur.
- Roerbak de paksoi in de rest van de olie in een paar minuten gaar.
- Meng de paksoi door het vlees en eet het met de rijst erbij.

[Terug naar overzicht >](#)



Tortilla's uit de oven

Met kaas en tomatensalsa

G18



30 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 3 tomaten
- Stukje ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 50 gram hazelnoten (ongebraad en ongezoeten)
- 600 gram spinazie of 300 gram diepvriesspinazie
- 1 ei
- Peper
- 2 grote of 4 kleine volkoren tortilla's
- 40 gram geraspte, belegen 30+ kaas

Bereiding:

- Was de tomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Snijd de ui en een half teentje knoflook fijn.
- Meng de tomatenblokjes met de ui, de knoflook en de olijfolie. Zet de tomatensalsa even apart.
- Hak de hazelnoten klein.
- Was de spinazie. Laat de spinazie met aanhangend water in een grote pan slinken. Of laat de diepvriesspinazie ontdooien.
- Verwarm de oven voor op grillstand.
- Pers het andere halve teentje knoflook in een grote kom. Voeg het ei toe en klop het los.
- Druk zoveel mogelijk vocht uit de spinazie en meng het door het ei.
- Voeg de hazelnoten en wat peper toe.
- Verdeel het mengsel over de tortilla's en rol ze op. Leg ze naast elkaar in een ovenvaste schaal en strooi de kaas erover.
- Laat de tortilla's onder de hete grill goudgeel bakken. Eet de tomatensalsa erbij.

Terug naar overzicht >



Rijstbowl met kibbeling

Of extra gezond met kikkererwten

G19

☆☆☆ of ★★★

🗣️ of 🌿

🕒

👤

30 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 200 gram zilvervliesrijst
- 200 gram gebakken kibbeling
- 250 gram winterpeen
- 200 gram radijs
- 15 gram bieslook
- 200 gram rode kool
- 1 limoen
- 1 avocado
- 125 ml halfvolle yoghurt
- 0,5 theelepel chilivlokken



Extra feestelijk met gebakken kibbeling.
Of kies voor extra gezond en vervang de kibbeling door 200 gram gebakken kikkererwten.

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 220 °C.
- Kook ondertussen de rijst. Verwarm de kibbeling in de oven volgens de aanwijzingen op de verpakking. De kibbelingkruiden gebruikt u niet.
- Schil de winterpeen met een dunschiller en rasp grof. Snijd de radijs in plakjes en de bieslook fijn. Snijd de rode kool fijn en meng met de bieslook.
- Boen de limoen schoon en rasp de groene schil. Pers de helft van de vrucht uit en snijd de andere helft in partjes. Snijd de avocado in de lengte doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil.
- Doe het limoenrasp, halve eetlepel limoensap, de avocado, yoghurt en chilivlokken in een hoge beker. Pureer met de staafmixer tot een gladde dressing. Breng op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.
- Verdeel de rijst over kommen. Leg de kibbeling, wortel, radijs, rode kool, avocadodressing en limoenpartjes in groepjes op de rijst.

Terug naar overzicht >



Maaltijdsoep met bonen

En krokant pitabrood

G20

★★★



20 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 1 klein blik kidneybonen (uitlekgewicht ca. 250 gram)
- 1 ui
- 1 kleine rode peper
- 2 eetlepels olie
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel Mexicaanse kruiden zonder zout
- 400 gram Mexicaanse roerbakgroenten
- ¼ groentebouillontablet met minder zout
- 2 volkoren pitabroodjes

Bereiding:

- Laat de kidneybonen uitlekken en spoel ze af.
- Maak de ui en het pepertje schoon en snijd ze klein.
- Fruit de ui in de olie glazig.
- Pers er het teentje knoflook boven uit en bak het pepertje mee.
- Bak de Mexicaanse kruiden en de roerbakgroente kort mee.
- Giet er 400 ml water bij en roer de kidneybonen en het stukje bouillontablet erdoor.
- Breng dit aan de kook. Kook de soep 5 minuten zacht.
- Snijd de pitabroodjes horizontaal door. Snijd de helften in repen.
- Bak de broodrepen in een verwarmde droge koekenpan knapperig. Eet ze bij de soep.



Houdt u pitabroodjes over?
Bewaar ze in de vriezer.

Terug naar overzicht >



Stamppot raapstelen

Met gehaktballen

G21



45 min. 2 pers.

Materialen:

Braadpan
Keukenpapier
Pureestamper

Ingrediënten:

- 1 middelgrote ui
- 125 gram ongezouten roomboter
- 1 ei
- 500 gram rundergehakt
- 2 theelepels nootmuskaat (voor gehaktballen)
- 2 volkoren boterhammen getoast en verkruimeld tot paneermeel
- 3 eetlepels havermout
- 2 theelepels braadboter
- 150 ml water
- 1 kilo aardappelen (kruimige soort en/of zoete aardappel)
- 250 gram vegetarische spekjes
- 600 gram raapstelen
- Halve theelepel nootmuskaat



De vegetarische variant van gerookte varkensspekjes zijn minder vet en gezonder.

Bereiding:

Maak de gehaktballen.

- Snipper de ui fijn.
- Verhit de braadboter in een braadpan en fruit de ui zachtjes 3 min. in de boter. Schep de ui uit de pan op een bordje en laat het iets afkoelen.
- Klop het ei los. Doe het gehakt met het ei, de ui en nootmuskaat in een kom.
- Voeg het paneermeel en de havermout toe. Breng op smaak met peper en zout. Kneed het goed door elkaar.
- Verdeel het gehakt in 8 gelijke stukken en rol er balletjes van.
- Verhit de achtergebleven boter in de braadpan op hoog vuur en bak de gehaktballen rondom bruin.
- Zet het vuur laag en voeg een scheutje water toe. Leg de deksel schuin op de pan en braad de gehaktballen in zo'n 20 min. gaar. Keer ze af en toe.
- Schenk het water in de pan. Roer met een houten lepel of spatel de aanbaksels op de bodem van de pan los. Breng de jus op smaak met peper en zout. Maak de jus eventueel wat dikker met maizena.

En maak de stamppot.

- Kook de geschilde en in stukken gesneden aardappelen in 20 min. gaar.
- Giet af en bewaar een kopje kookvocht.
- Bak de vegetarische spekjes in een koekenpan in zo'n 7 min. krokant.
- Stamp de aardappelen met een pureestamper tot een gladde puree.
- Voeg de spekjes en eventueel kookvocht toe. Schep de raapstelen er door. Breng op smaak met de nootmuskaat, peper en eventueel zout.
- Verdeel de stamppot over de borden. Eet er 2 gehaktballetjes bij.

Terug naar overzicht >

Extraatjes

Zo maakt u er een feestje van



Latte macchiato

Met halfvolle melk

G22



< 5 min. 1 pers.



Koffie zonder suiker is het meest gezond. Latte macchiato met suiker heeft geen gezondheidssterren. Kiest u een natuurlijke zoetstof, zoals biologische stevia? Dan is het 2 gezondheidssterren.

Materialen:

Melkopschuimer

Ingrediënten:

- 150 ml halfvolle melk
- 40 ml espresso

Bereiding:

- Giet de melk in de melkopschuimer en schuim de melk.
- Laat het glas een minuutje staan, dit zorgt voor een stevige schuimlaag.
- Maak een espresso direct in het glas of giet deze langzaam in het melkschuim.

[Terug naar overzicht >](#)



Fruitspiesjes

Een snelle traktatie

G24

★★★



< 5 min. 2 pers.

Materialen:

Spiesen of satéprikkers

Ingrediënten:

- 250 gram (kleine) aardbeien
- 1 nectarine
- 1 kiwi
- 1 eetlepel citroensap
- Kaneel, kokospoeder

Bereiding:

- Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
- Was de nectarine en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Schil de kiwi en snijd hem in 8 blokjes.
- Meng het citroensap met het fruit
- Stuif er wat kaneel- en/of kokospoeder over.

[Terug naar overzicht >](#)



Gevulde snoeptomaatjes

Met hummus

G27



< 5 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 5 snoeptomaatjes
- 100 gram hummus (biologische of zelfgemaakte)



Bereiding:

- Snijd de snoeptomaatjes doormidden
- Vul ze met hummus
- Vouw de 2 delen samen tot één.

Het meest gezond is om de hummus zelf te maken.
Volgende week volgt hiervoor een recept.

[Terug naar overzicht >](#)



Drinkyoghurt naturel

Zelfgemaakt

G28



< 5 min.

2 pers.



Drinkyoghurt zonder suiker is het meest gezond. Met een natuurlijke zoetstof is het 2 gezondheidssterren, met suiker is het 1.

Ingrediënten:

- Halve liter magere yoghurt
- Halve liter water
- Eventueel: natuurlijke zoetstof, zoals biologische stevia of 2 eetlepels suiker

Bereiding:

- Meng de ingrediënten door elkaar.
- Schenk een glas in. En bewaar de rest in de koelkast. U kunt het gebruiken als basis voor andere zuivel-drankjes.



Eet u de rest van de dag weinig of geen verzadigde vetten? Neem dan gerust halfvolle of volle yoghurt.

Terug naar overzicht >

Extra lekkere extraatjes



Appelknapper

Met yoghurt

G29



5 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 3 gedroogde appeltjes
- 1 eetlepel gedroogde cranberries zonder suiker
- 10 hazelnoten (ongebraad en ongezoeten)
- 1 eetlepel havervlokken of havermout
- 1 appel
- 200 ml halfvolle yoghurt

Bereiding:

- Snijd de gedroogde appeltjes en de cranberries klein.
- Hak de hazelnoten grof.
- Bak de havervlokken, de hazelnoten en het gedroogde fruit in een droge koekenpan snel lichtbruin.
- Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.
- Verdeel de appelblokjes over 2 glazen en schenk de yoghurt erover. Schep het gebakken mengsel erop.

[Terug naar overzicht >](#)



Paprika spread

Op volkoren brood

G30



15 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 1 rode paprika
- Halve stengel bleekselderij
- Stukje fijngesnipperde prei
- 50 gram hüttenkäse
- Citroensap
- Paprikapoeder
- 3 volkoren boterhammen
- Halvarine

Bereiding:

- Maak de groente schoon en snijd of hak deze klein.
- Meng de groente door de hüttenkäse
- Maak de spread op smaak met een beetje citroensap en paprikapoeder.
- Smeer de halvarine en dan de spread op de boterhammen en snijd deze in 4 delen.

[Terug naar overzicht >](#)



Yoghurt ijs

Met noten

G31



< 5 min.



5 pers.



Geen vriezer? Eet het dan als yoghurt

Materialen:

5 stevige (cake)vormpjes

Ingrediënten:

- 250 gram magere yoghurt
- 15 gram noten (ongebraand en ongezoeten)
- Natuurlijke zoetstof, zoals biologische stevia, of een eetlepel honing
- Snuf kaneel

Bereiding:

- Hak de nootjes fijn en meng ze door de yoghurt.
- Voeg wat natuurlijke zoetstof toe of honing en een snuf kaneel.
- Verdeel de yoghurt over de vormpjes.
- Zet in de vriezer voor minimaal 30 minuten.



Eet u de rest van de dag weinig of geen verzadigde vetten? Neem dan gerust halfvolle of volle yoghurt.

Terug naar overzicht >



Bananenbrood

Met walnoten

G32



90 min.



14 pers.



Materialen:

(Glazen) cakevorm of klein broodblik

Ingrediënten:

- 4-5 rijpe bananen (450 gram vruchtvlees)
- 50 ml olie
- 50 gram honing
- 2 eieren
- 1 theelepel kaneel
- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 100 gram volkorenmeel
- 75 gram walnoten (ongebrand en ongezoeten)

Bereiding:

- Bestrijk de vorm dun met olie.
- Verwarm de oven voor op 175° C.
- Pel de bananen en pureer het vruchtvlees met een staafmixer of in de keukenmachine.
- Klop er de olie, de honing, de eieren en 50 ml water door.
- Meng de kaneel door het zelfrijzend bakmeel en het volkorenmeel. Meng dit door de bananenpuree.
- Hak de walnoten grof en schep ze door het deeg.
- Schep de massa in de vorm.
- Bak het brood in de oven in 50 - 60 minuten gaar en lichtbruin.
- Prik met een satéprikker in het brood om te kijken of deze al gaar is. Als de prikker er droog uitkomt, is het brood gaar.
- Laat het brood 15 minuten in de vorm rusten. Stort het brood op een rooster en laat het afkoelen.
- Snijd het brood in 14 sneetjes.



Verpak de sneetjes banenbrood die overblijven per stuk in. En vries deze in. Zo heeft u makkelijk mee te nemen extraatjes klaarliggen, voor een andere dagen.

[Terug naar overzicht >](#)



Groentedip

Met walnoot

G33



15 min.



4 pers.



Ingrediënten:

- 1 middelgrote wortel
- 1 kleine courgette
- 4 takjes dille
- 1 eetlepel walnoten (ongebrand en ongezoeten)
- 1 theelepel olijfolie
- 250 gram Turkse of Griekse yoghurt 0% vet
- Turks brood

Bereiding:

- Was de wortel en courgette en rasp ze fijn.
- Was de dille en snijd het fijn.
- Rooster de walnoten in een droge koekenpan en laat ze afkoelen.
- Verwarm de olie in de pan en bak de groente totdat het meeste vocht is verdampt.
- Doe de groente op een bord en laat het afkoelen.
- Hak de walnoten fijn.
- Meng de groente met de yoghurt en de dille.
- Versier de dip met de walnoten. En eet het met bruin of volkoren Turks brood (Pide).



Groentedip over? In de vriezer blijft deze nog ongeveer 3 maanden houdbaar.

Terug naar overzicht >



Groente chips

Uit de airfryer

G34



45 min. 4 pers.

Materialen:

Airfryer

Mandoline, dunschiller of kaasschaaf



Geen airfryer? Rooster de chips dan 10-15 min. in de oven op 180° C.

Ingrediënten:

Kies uw groenten, bijvoorbeeld:

- 1 aardappel, geschild
- 1 zoete aardappel, geschild
- 1 rode of gele biet, geschild
- 1 pastinaak, geschild
- 1 grote wortel
- olijfolie
- Keltisch zeezout
- Kruiden naar keuze, knoflook-, paprika- of chilipoeder

Bereiding:

- Was en schil de groenten, waar nodig. Schaaf de groenten met een mandoline, dunschiller of kaasschaaf in zo dun mogelijke plakjes.
- Bestrijk de plakjes met een kwastje licht met olijfolie en bestrooi met kruiden naar keuze.
- Doe de groenteplakjes in de airfryer op 180° C, zo'n 9 minuten. Schud ze halverwege. Controleer tussendoor of sommige chips al eerder klaar is. Dit hangt af van de soort groente en dikte van de plakjes.
- Strooi er een heel klein beetje zeezout over. Keltisch zout heeft namelijk een grote zoutkracht.
- Verdeel de chips in 4 porties. Porties over? Bewaar deze dan in een afgesloten trommel.

Terug naar overzicht >



Zelfgemaakte crackers

Van zaden

G35

★★★



30 min.

4 pers.

Materialen:

Deegroller
Hakmolen



Geen deegroller? Gebruik dan een ander rond en glad voorwerp, zoals een glazen fles. Geen hakmolen? Stop het zaad in een zakje en sla deze voorzichtig met een zwaar voorwerp fijn.

Ingrediënten:

- 500 gram zaden (zoals pompoenpitten, chiazaad, sesamzaad, lijnzaad, zonnebloempitten, maanzaad etc.)
- 360 ml water
- Snufje Keltisch zeezout
- Gedroogde kruiden naar keuze (chilivlokken, curcuma, tijm, oregano etc.)

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 160°C.
- Voeg de zaden zonder het lijnzaad toe aan het water en laat 30 minuten wellen.
- Maal het lijnzaad en meng dit met de gewelde zaden.
- Breng het zadenmengsel op smaak met het zout en de kruiden.
- Bedek een ovenplaat met bakpapier en leg het mengsel erop.
- Bedek met een tweede vel bakpapier.
- Rol het mengsel met een deegroller tot een dunne laag.
- Verwijder het bovenste bakpapier en snijd het beslag in 8 tot 10 stukken.
- Bak de crackers zo'n 25 minuten. Haal uit de oven en laat afkoelen.
- Eet 1 of 2 kleine crackers. En bewaar de rest in een goed afgesloten trommel.

Terug naar overzicht >

Hulp door experts

Vergoedingen van Pro Life

Dit G-eetplan biedt inspiratie om van gezond eten een feestje te maken. Een expert kan u persoonlijk advies geven, aangepast op uw leefstijl, situatie en gezondheid. Bijvoorbeeld als u wilt afvallen of juist aankomen.

Een expert kan u persoonlijk advies geven

Bij overgewicht, medische problemen of allergieën kunt u contact opnemen met uw huisarts. Heeft u een medische indicatie? Dan kunt u naar een diëtist. Voor voedingsvoorlichting zonder medische indicatie kunt u ook naar een gewichtsconsulent of sportdiëtist.

Kijk voor informatie en vergoedingen prolife.nl/vergoedingen

Hier vindt u ook de voorwaarden. En u ziet met welke zorgverleners wij afspraken hebben. ●

Soms krijgt u een vergoeding

Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen. Verzekerd bij Pro Life? Onze vergoedingen vindt u hier:

- **Diëtetiek door diëtist (bij medische indicatie):** vergoeding basisverzekering van 3 uur. Houd rekening met uw eigen risico.
- **Voedingsvoorlichting door gewichtsconsulent of sportdiëtist (zonder medische indicatie):** vergoeding Extra Largepolis van € 60,-.
- **Cursus afvallen:** vergoeding Mediumpolis, Largepolis en Extra Largepolis van € 115,-.
- **Health check:** vergoeding Smallpolis, Mediumpolis, Largepolis en Extra Largepolis van 1 gezondheidscheck bij zorgverleners waarmee wij afspraken hebben.



Service & Contact



Bezoek onze website: prolife.nl/geloofengezondheid

En vind alle informatie over ons programma.

Deze folder, inclusief de inhoud van het G-eetplan, is een uitgave van Pro Life Zorgverzekeringen. U mag niets uit deze uitgave kopiëren of verspreiden zonder toestemming van Pro Life. Vanuit de inhoud kunt u geen rechten overnemen. Pro Life is niet verantwoordelijk voor de gevolgen van druk- en typefouten.