

Het G-eetplan, week 2

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



PRO **LIFE**

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 sportinstructrice, 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	G36 Appeltaart anders Lekker met veel vezels	G43 Groene groentesoep Met andijvie	G50 BBQ kipspiezen Met gegrilde groenten	G57 Basisfruit Een appel of banaan	G60 Geroosterde kikkererwten Lekker gekruid
Maandag	G37 Volkoren brood Met rinse appelstroop	G44 Hartige pannenkoeken Ras el hanout	G51 Verse friet met tijm En rundertartaartjes	G28 Drinkyoghurt naturel Op herhaling	G61 Watermeloen pizza Met fruitmix
Dinsdag	G38 Walnoten kwark Met banaan en kaneel	G45 Stokbrood met hummus En veel groenten	G52 Kruidig curryvlees Met zoete aardappel	G3 Bananenspread Op herhaling	G62 Verkoelende waterijsjes Met fruit
Woensdag	G39 Haverhoutpap Met gebakken banaan	G46 Zelfgemaakte eiersalade Op een volkoren bol	G53 Krokante tofu Met kerrierijst	G58 Oude kaas Met vijg	G63 Energierepen Met dadels en noten
Donderdag	G40 Turbo pannenkoekjes Met vers fruit	G47 Linzensalade Met walnoot en geitenkaas	G54 Noach's pizza Zelfgemaakt	G23 'Raw food' nootjes Zonder zout en ongebakken	G64 Kipnuggets Zelfgemaakt
Vrijdag	G41 Yoghurt met krokante muesli En stukjes appel	G48 Maaltijdsalade Bontgekleurd	G55 Spaghetti Met kipgehakt	G32 Bananenbrood Op herhaling	G65 Ijssoude slush Eigen stijl
Zaterdag	G42 American pancakes Met blauwe bessen	G49 Echte hamburgers Zelfgemaakt	G56 Gevulde paprika's Met gekruide feta	G59 Blij kabouterei Voor jou en mij	G66 Zondagse cake Chocolade

Ontbijt

Recepten week 2



G36



10 min.



10 pers.



Appeltaart anders

Lekker met veel vezels

Na een 'nachtje over' kan het genieten beginnen.

[Maak het vooraf >](#)



G37



<5 min.



2 pers.

Volkoren brood

Met rinse appelstroop

Zo simpel en toch ook zo lekker.

[Maak het snel >](#)



G38



<5 min.



2 pers.

Walnoten kwark

Met banaan en kaneel

In een mooi glas smaakt het nog lekkerder.

[Maak het leuk >](#)



G39



10 min.



2 pers.

Havermoutpap

Met gebakken banaan

Minimale inspanning en maximaal genieten.

[Maak het lekker >](#)

Ontbijt (vervolg)

Recepten week 2



G40



15 min. 4 pers.

Turbo pannenkoekjes

Met vers fruit

Extra verrassend met een laagje zuivelspread.

[Maak het onvoorspelbaar >](#)



G41



5 min. 2 pers.

Yoghurt met krokante muesli

En stukjes appel

Verrassend krokant en heel snel klaar.

[Maak het nu >](#)



G42



10 min. 2 pers.

American pancakes

Met blauwe bessen

Hier komt u vast snel uw bed voor uit.

[Maak het ontspannen >](#)



Eet uzelf blij. Gezonde voedingsmiddelen die een positieve invloed op uw stemming kunnen hebben zijn: amandelen, spinazie, broccoli, saffraan, chilipeper, zalm en chocolade.

Lunch

Recepten week 2



20 min. 2 pers.

Groene groentesoep

Met andijvie

Extra lekker met geroosterde pompoenpitten.

[Maak het natuurlijk >](#)



30 min. 2 pers.

Hartige pannenkoeken

Ras el hanout

Een echt feestje, met een Marokkaans tintje.

[Maak het verrassend >](#)



10 min. 2 pers.

Stokbrood met hummus

En veel groenten

Hoe meer groenten, hoe beter.

[Maak het gezond >](#)



10 min. 2 pers.

Zelfgemaakte eiersalade

Op een volkoren bol

Een broodje 'power': tjokvol krachtige eiwitten.

[Maak het fris >](#)

Lunch (vervolg)

Recepten week 2



G47



10 min. 2 pers.

Linzensalade

Met walnoot en geitenkaas

Ook geweldig als voorgerecht of bijgerecht.

[Maak het speciaal >](#)



G48



15 min. 4 pers.

Maaltijdsalade

Bontgekleurd

Dit wordt vast 1 van uw nieuwe favorieten.

[Maak het populair >](#)



G49



30+ min. 2 pers.

Echte hamburgers

Zelfgemaakt

Echt lekkere gerechten, kosten soms extra tijd.

[Maak het met liefde >](#)



Om op te kauwen:

Maar de vrucht van de Geest is echter: liefde, blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid, zelfbeheersing.

Galaten 5:22 (HSV)

Diner

Recepten week 2



G50



45 min. 2 pers.

BBQ kipspiesen

Met gegrilde groenten

Een zomers topgerecht van de barbecue.

[Maak het buiten >](#)



G51



30+ min. 2 pers.

Verse friet met tijm

En rundertartaartjes

Combineer het met een originele witlofsalade.

[Maak het zomers >](#)



G52



30 min. 2 pers.

Kruidig curryvlees

Met zoete aardappel

Een feestje voor uw smaakpapillen.

[Maak het prikkelend >](#)



G53



15 min. 2 pers.

Krokante tofu

Met kerrierijst

Een vegetarische topper.

[Maak het verantwoord >](#)

Diner (vervolg)

Recepten week 2



G54



30+ min. 2 pers.

Noach's pizza

Zelfgemaakt

Zo kleurrijk als een regenboog.

[Maak het creatief >](#)


G55



30+ min. 2 pers.

Spaghetti

Met kipgehakt

Verrassend lekker met ricotta.

[Maak het anders >](#)


G56



30+ min. 2 pers.

Gevulde paprika's

Met gekruide feta

Een vrolijk recept dat makkelijk voor te bereiden is.

[Maak het klaar >](#)


BRAVO: de B van bewegen

Het gevolg van de hele dag zitten, lost u niet op met een uur flink sporten.

Beweeg vaker overdag. Loop een extra rondje als u de vuilcontainer bij de weg zet. Het is natuurlijk helemaal prima als u ook de containers van uw burens ophaalt!

Extraatjes

Recepten week 2



G57



0 min. 1 pers.

Basisfruit

Een appel of banaan

Een simpel stuk fruit kan ook verleidelijk lekker zijn.

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



G28



< 5 min. 2 pers.

Drinkyoghurt naturel

Op herhaling

Een basis om eindeloos mee te variëren.

[Maak het simpel >](#)



G3



5 min. 2 pers.

Bananenspread

Op herhaling

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

[Maak het smeug >](#)



G58



0 min. 2 pers.

Oude kaas

Met vijf

Eet 1 of 2 blokjes. Ook lekker met zoete dadel.

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

Extraatjes (vervolg)

Recepten week 2



G23



0 min. 2 pers.

'Raw food' nootjes

Zonder zout en ongebakken

Geen opsmuk nodig, van nature lekker.

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



G32



90 min. 14 pers.

Bananenbrood

Op herhaling

Een heel brood, om extra vaak van te genieten.

[Maak het groots >](#)



G59



15 min. 4 pers.

Blij kabouterrei

Voor jou en mij

Een mini feestje voor de kleine fans.

[Maak het grappig >](#)



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



G60



30+ min. 4 pers.

Geroosterde kikkererwten

Lekker gekruid

'Partyproof' borrelnootjes, maar dan super gezond.

[Maak het knapperig >](#)



G61



10 min. 4 pers.

Watermeloen pizza

Met fruitmix

Een heerlijke traktatie die bij iedereen in de smaak valt.

[Maak het fruitig >](#)



G62



15 min. 4 pers.

Verkoelende waterijsjes

Met fruit

Lekker genieten, met weinig calorieën.

[Maak het simpel >](#)



G63



15 min. 10 pers.

Energieepen

Met dadels en noten

Deze 'energieboost' wilt u natuurlijk niet missen.

[Maak het krachtig >](#)

Extra lekkere extraatjes (vervolg)



G64



30+ min. 2 pers.

Kipnuggets

Zelfgemaakt

Malse kip in een lekker knapperig korstje.

[Maak het krokant >](#)



G65



10 min. 2 pers.

Ijsskoude slush

Eigen stijl

Een glaasje boordevol vitamines en mineralen.

[Maak het zelf >](#)



G66



30+ min. 10 pers.

Zondagse cake

Chocolade

Super snel en zo lekker, dat u 'm op zaterdag vast al proeft.

[Maak het makkelijk >](#)

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 2 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 2

Aardappels/groenten /fruit

- 250 gram gesneden andijvie
- 350 gram diepvries tuinerwtjes
- 250 gram roerbakgroenten
- 4 blikjes kikkererwten van 400 gram
- 1 kleine winterwortel
- 200 gram rucola
- 1 rettich
- 400 gram wortel
- 100 gram ijsbergsla
- 6 rode paprika's
- 1 groene paprika
- 1 gele paprika
- 150 gram doperwtjes (diepvries)
- 1 aubergine
- 3 courgettes
- 500 gram witlof
- 400 gram sperziebonen
- 400 gram tomatenblokjes in blik
- 8 tomaten
- 6 trostomaten
- 600 gram cherrytomaten
- 1 kilo appels
- 11 bananen
- 50 gram blauwe bessen
- 2 bosjes radijs
- 1 rode grapefruit
- 1 komkommer
- 1 watermeloen
- 3 kiwi's
- 2 nectarines
- 150 gram bramen of frambozen
- 150 gram gedroogde dadels
- 1 sinaasappel
- 1 perssinaasappel
- Vers fruit naar keuze
- 250 gram diepvries fruit
- 200 gram oranje snoeptomaatjes
- 150 gram rozijnen
- Sesamzaad

Brood

- 1 heel volkoren brood (2x een half, vries in)
- 1 volkoren stokbrood
- 6 volkoren bollen

Zuivel

- 1 liter magere yoghurt (*)
- 500 gram magere kwark
- 1 liter halfvolle melk (*)
- 500 gram halfvolle yoghurt
- 200 gram zuivelspread naturel
- 40 gram zachte geitenkaas
- 150 gram ricotta

Vlees/kip/vis

- 200 gram mager rundergehakt
- 2 rundertartaartjes
- 2 bieflappen (totaal 250 gram)
- 200 gram kipgehakt naturel
- 200 gram kippendijflet

Vegetarisch

- 250 gram tofu

Sausjes

- Mayonaise zonder suiker
- Ketchup, biologisch zonder suiker

Overig

- 13 eieren
- Gepofte tarwe
- Ras el hanout kruiden
- Gemalen komijn
- Kikkererwtenmeel
- Havermoutvlokken
- Rinse appelstroop
- Muesli
- Currypasta
- 600 gram pizzadeeg met tomatensaus (koelvers)
- Vanillesuiker
- Tarwebloem
- Kristalsuiker
- Cacaopoeder
- Bakingsoda
- Suikervrije limonadesiroop (met natuurlijke zoetstof)

Uitleg *

Eet u op een dag weinig of geen verzadigde vetten?

Neem dan gerust eens een vette variant zuivel.

Zorg voor een goede balans.

Ontbijt

Zo maakt u er een feestje van



Appeltaart anders

Lekker met veel vezels

G36



10 min.

10 pers.

Materialen:

Vershoudfolie

Rasp

Ingrediënten:

- 4 appels (Elstar)
- 75 gram havermoutvlokken
- 25 gram rozijnen
- 150 ml magere yoghurt
- Halve citroen
- Theelepel kaneel

Bereiding:

- Rasp de appels met schil in een kom.
- Boen de citroen schoon. Rasp de gele schil van de halve citroen en pers de vrucht uit.
- Meng de appels met 1 eetlepel citroensap, de rozijnen, kaneel, de yoghurt en de havervlokken.
- Roer alles goed door elkaar en dek af met vershoudfolie. Laat het een nachtje (of: minimaal 6 uur) in de koelkast staan.
- Haal 5 minuten voordat u het eet uit de koelkast. Bestrooi eventueel met wat extra kaneel.
- Verdeel het mengsel in 10 porties. Wat overblijft kunt u invriezen.

[Terug naar overzicht >](#)



Volkoren brood

Met rinse appelstroop

G37



5 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 2 tot 4 volkoren boterhammen
- Rinse appelstroop

Bereiding:

- Besmeer de boterhammen met de appelstroop.



Rinse appelstropen zijn vaak gemaakt van ongeveer 70% suikerbietsap en 30% appelsap. Het suikerbietsap is goedkoper en zoet. Het woord rinse geeft het al aan: dat betekent namelijk 'enigszins zuur'. Vooral zoet dus.

Terug naar overzicht >



Walnoten kwark

Met banaan en kaneel

G38



5 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 400 gram magere kwark
- Halve theelepel kaneel
- 40 gram walnoten (ongebrand en ongezoeten)
- 2 eetlepels honing



Bereiding:

- Pel de banaan snijd deze in stukjes.
- Meng de banaan door de magere kwark en verdeel het over 2 glazen.
- Breek de walnoten grof en strooi het over de kwark.
- Top de kwark af met kaneel en honing.

Kies voor natuurlijke honing, zoals de koudgeslingerde versie van de imker.

[Terug naar overzicht >](#)



Havermoutpap

Met gebakken banaan

G39

★★★



10 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 400 ml halfvolle melk
- 1 banaan
- 40 gram havermout
- Halve eetlepel olie
- 20 gram noten (ongebraad en ongezoeten)
- Halve theelepel kaneel

Bereiding:

- Breng de melk met de havermout aan de kook. Kook dit op laag vuur in 4 minuten gaar. Roer regelmatig.
- Pel de banaan en snijd deze in schuine plakken.
- Verwarm de olie in een koekenpan en bak de banaan op een laag vuur goudgeel.
- Hak de noten grof. Rooster de noten eventueel in een droge koekenpan.
- Schenk de havermoutpap in 2 borden en verdeel de gebakken banaan erover.
- Strooi de gehakte noten erover.

[Terug naar overzicht >](#)



Turbo pannenkoekjes

Met vers fruit

G40

★★★



15 min.

2 pers.

Materialen:

Staafmixer

Ingrediënten:

- 40 gram havermout
- 1 rijpe banaan
- Snuf kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 ei
- 2 eetlepels halfvolle melk
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- Vers fruit naar keuze



Bereiding:

- Doe de havermout in een hoge kom en mix met de staafmixer de vlokken klein.
- Voeg de banaan in stukken toe en pureer met de staafmixer.
- Voeg wat kaneel, het bakpoeder en de eieren toe en pureer kort met de staafmixer. Voeg wat melk toe tot er een dik beslag is ontstaan.
- Verwarm een beetje margarine in een koekenpan met een anti-aanbak bodem. Schep het beslag in hoopjes in de pan en strijk een beetje glad.
- Bak de pannenkoekjes in ca. 6 minuten aan beide zijden gaar en lichtbruin.
- Eet de pannenkoekjes samen met het fruit.

Of maak het onvoorspelbaar: smeer een laagje zuivelspread op de pannenkoekjes.

Terug naar overzicht >



Yoghurt met krokante muesli

En stukjes appel

G41

★★★



5 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 5 eetlepels muesli (zonder toegevoegde suiker)
- 1 grote of 2 kleine appels
- Halve theelepel kaneel
- 300 ml halfvolle yoghurt

Bereiding:

- Bak de muesli in een droge koekenpan lichtbruin en krokant.
- Was de appel, snijd hem in blokjes en stuif er wat kaneel over.
- Schep de blokjes appel door de yoghurt en verdeel dit over 2 glazen of schaaltes. Strooi de muesli erover.



In de koelkast zijn appels 2 tot 4 weken goed te houden. Appels rijpen sneller als ze naast een banaan liggen.

Terug naar overzicht >



American pancakes

Met blauwe bessen

G42



10 min.

2 pers.

Materialen:

Mixer of garde

Ingrediënten:

- 1 ei
- 45 gram volkorenmeel
- 45 gram zelfrijzend bakmeel
- Halve theelepel bakpoeder
- 100 ml halfvolle melk
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 50 gram blauwe bessen

Bereiding:

- Breek het ei in een kom en klop los met een garde of mixer.
- Voeg het volkorenmeel, het zelfrijzend bakmeel, het bakpoeder en de melk toe. Mix of roer dit tot een glad beslag.
- Verwarm een eetlepel margarine in een koekenpan.
- Giet 2 hoopjes beslag in de koekenpan en bak ze 2 minuten aan elke kant.
- Bak de rest van het beslag.
- Was de blauwe bessen en verdeel ze over de pannenkoekjes.



Bessen bewaart u het beste in een papieren zak, in de koelkast. Zorg dat ze niet vochtig worden. Leg ze eventueel op keukenpapier om het vocht op te nemen.

Terug naar overzicht >

Lunch

Zo maakt u er een feestje van



Groene groentesoep

Met andijvie

G43



20 min.



2 pers.



Materialen:

Staafmixer

Ingrediënten:

- Middelgrote ui
- 2 tenen knoflook
- 125 gram kruimige aardappel
- 1 eetlepel olijfolie
- 250 gram gesneden andijvie
- 350 gram diepvries tuinerwtjes
- 1 groentebouillontablet met minder zout
- 200 gram zuivelspread naturel
- 3 eetlepels pompoenpitten of pijnboompitten
- 500 ml water

Bereiding:

- Snijd de ui in stukken en de knoflook fijn. Schil de aardappelen en snijd in stukjes.
- Verhit de olie in een soeppan. Bak de ui, knoflook en aardappel 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de andijvie toe en bak nog 3 minuten
- Voeg 500 ml water en het bouillonblokje toe en breng al roerend aan de kook. Laat 10 minuten zachtjes koken met de deksel schuin op de pan. Voeg de laatste 4 minuten de bevroren tuinerwtjes toe.
- Neem de pan van het vuur, voeg $\frac{3}{4}$ van de zuivelspread toe. Pureer met de staafmixer tot een egale soep. Verdeel de soep over 2 kommen.
- Breng op smaak met wat Keltisch zeezout en peper.
- Meng de rest van de zuivelspread met een halve eetlepel water. Schep in elke kom 1 el zuivelspread en vorm met behulp van een theelepel een cirkeltje.
- Rooster de pitten kort in een koekenpan en strooi ze over de soep.



Met deze soep krijgt u, op een makkelijke manier, veel groenten binnen. Maak gerust extra veel en vries het in.

Terug naar overzicht >



Hartige pannenkoeken

Ras el hanout

G44

☆☆☆



30 min.

2 pers.

Materialen:

Mixer of garde

Ingrediënten:

- 75 gram volkorenmeel
- 75 gram kikkererwtenmeel
- 1 ei
- 300 ml halfvolle melk
- peper, paprikapoeder
- 100 gram tofu
- Ras el hanout kruiden (zonder zout)
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 250 gram roerbakgroente
- 3 tomaten
- 8 sprietjes bieslook
- 1 eetlepel azijn
- Zout en peper

Bereiding:

- Mix of roer het volkorenmeel, het kikkererwtenmeel, het ei en de melk tot een pannenkoekenbeslag.
- Laat het beslag een half uur staan.
- Was de tomaten en snijd ze in parten.
- Was de bieslook en knip het klein. Maak van de tomaten met bieslook, wat peper en azijn een salade en zet even apart.
- Snijd de tofu in hele kleine blokjes en bestrooi ze met ras el hanout.
- Verwarm een beetje margarine in een koekenpan met een anti-aanbak laag. Bak hierin $\frac{1}{4}$ van de tofu en $\frac{1}{4}$ van de roerbakgroente.
- Maak het mengsel op smaak met peper en paprikapoeder.
- Schenk er $\frac{1}{4}$ van het pannenkoekenbeslag over en bak dit gaar en lichtbruin.
- Bak zo nog 3 pannenkoeken en eet de tomatensalade erbij.

Terug naar overzicht >



Stokbrood met hummus

En veel groenten

G45

★★★



10 min.

2 pers.

Materialen:

Staafmixer of keukenmachine

Ingrediënten:

- 1 blikje kikkererwten (uitlekgewicht ± 250 gram)
- 1 teentje knoflook
- Halve theelepel gemalen komijn (djinten)
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- 1 eetlepel olijfolie
- Halve citroen
- Halve kleine winterwortel of bosje radijs, stuk rettich en een hand spinazie, veldsla of rucola
- 6 sneetjes volkoren stokbrood



Ook lekker met: paprika, alfalfa of kerstomaatjes.



Rettich ziet er uit als een grote, witte winterpeen. Het is vrij pittig van smaak, maar iets minder scherp dan radijs.

Terug naar overzicht >



Zelfgemaakte eiersalade

Op een volkoren bol

G46



10 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 8 sprietjes bieslook
- 2 eetlepels fritessaus
- 2 eetlepels magere kwark
- Halve theelepel kerrie
- 25 gram ijsbergsla
- 2 volkorenbolletjes
- Halvarine

Bereiding:

- Kook de eieren hard en laat ze schrikken.
- Pel de eieren, snijd ze in stukjes en doe ze in een schaalpje.
- Was de bieslook, snijd het fijn en voeg toe aan de eieren.
- Voeg de fritessaus, de magere kwark en de kerrie-poeder toe.
- Was de ijsbergsla en snijd in repen.
- Snijd de volkorenbolletjes open en besmeer ze met halvarine.
- Beleg ze met sla en eiersalade.

[Terug naar overzicht >](#)



Linzensalade

Met walnoot en geitenkaas

G47

★★★



10 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 200 gram bruine of groene linzen
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels azijn
- 1 theelepel mosterd
- Peper
- 1 zakje sla of rucola (75 gram)
- 250 gram kerstomaatjes
- 1 bosje radijs
- 25 gram walnoten
- 40 gram zachte geitenkaas

Bereiding:

- Was de linzen en kook ze in 500 ml water in ± 45 minuten gaar. Als u linzen uit blik gebruikt, hoeft u ze niet eerst te koken.
- Maak een dressing van het uitgeperste teentje knoflook, de olie, de azijn, de mosterd en wat peper.
- Meng ruim de helft van de dressing door de linzen.
- Maak de groente schoon. Was de rucola en laat goed uitlekken.
- Halveer de tomaatjes en snijd de radijs in vieren.
- Meng een deel van de radijs door de linzen.
- Meng de rest van de dressing, de tomaatjes en de rest van de radijs door de rucola.
- Hak de walnoten klein en schep ze samen met de verkrumelde geitenkaas door de linzen. Eet het met de salade erbij.

Terug naar overzicht >



Maaltijdsalade

Bontgekleurd

G48

★★★



15 min.

4 pers.

Ingrediënten:

- 150 gram basmati- of zilvervliesrijst
- 175 gram fetablokjes op olie uit glas
- 4 tomaten
- 1 groene paprika
- 1 gele paprika
- 150 gram doperwtjes uit diepvriezer
- Blikje kidney bonen 400 gr zonder zout
- Blikje kikkererwten 400 gr zonder zout
- 1 grote rode ui
- Half theelepeltje Keltisch zeezout
- Grof gemalen peper
- Eetlepel olijfolie



Extra veel smaak? Kook of stoom de rijst dan samen met een groentebouillonblokje (met minder zout).

Bereiding:

- Kook of stoom de rijst gaar. Laat het uitdampen en afkoelen.
- Kook de doperwten kort, giet af en laat het afkoelen.
- Meng in een grote schaal de olijfolie, wat peper en het zout.
- Snipper de ui en roer deze erdoor.
- Snijd de tomaten en paprika in kleine stukjes.
- Spoel de bonen en kikkererwten af en laat ze uitlekken in een vergiet.
- Meng alle groenten door de rijst.
- Verdeel de fetablokjes over de salade.

[Terug naar overzicht >](#)



Echte hamburgers

Zelfgemaakt

G49



30+ min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 1 (oude) volkoren boterham
- 50 ml halfvolle melk
- Halve ui
- Peper, paprikapoeder
- 200 gram mager rundergehakt
- 400 gram wortel
- 4 takjes peterselie
- Azijn
- 4 bruine broodjes
- Slabladeren
- 1 tomaat
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 1 eetlepel tomatenketchup

Bereiding:

- Scheur het brood in stukken en leg ze in een kom. Giet de melk over het brood.
- Snijd de ui in snippers.
- Doe de gesnipperde uit, een mespuntje peper en wat paprikapoeder bij het geweekte brood. Doe het gehakt erbij en kneed alles goed door elkaar.
- Verdeel het gehakt in 4 gelijke porties. Maak er ballen van en druk ze plat, tot ze ± 2 cm dik zijn. Leg de hamburgers op een bord en dek ze af.
- Laat de hamburgers 15 minuten in de koelkast opstijven.
- Maak de wortels schoon en rasp ze grof.
- Was de peterselie en knip het klein.
- Maak van de geraspte wortel met de peterselie en wat azijn een salade en zet even apart.
- Snijd de broodjes doormidden.
- Was de sla en laat het in een schone theedoek drogen.
- Was de tomaat en snijd hem in plakken.
- Bak de hamburgers in de hete margarine in ± 10 minuten gaar en bruin.
- Beleg de broodjes met sla en tomaat. Leg er een hamburger op. Doe er een klein beetje tomatenketchup op en dek af met de bovenkant van het broodje. Eet er de wortelsalade bij.



Een leuk gerecht om samen met (klein)kinderen te maken. Of nodig een vriend(in) uit om samen te koken en bij te praten.

Terug naar overzicht >

Diner

Zo maakt u er een feestje van



BBQ kipspiesen

Met gegrilde groenten

G50



45 min. 2 pers.

Materialen:

Barbecue

4 metalen spiesen

Ingrediënten:

- 5 eetlepels sojasaus
- Azijn
- 9 eetlepels lijfolie
- 5 tenen knoflook
- 1 theelepel ras el hanout
- 250 gram kipfilethaasjes
- 1 rode paprika
- 1 theelepel sesamzaad
- 4 eetlepels balsamicoazijn
- 6 tomaten
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 10 gram verse platte peterselie

Bereiding:

Maak de kipspiesen.

- Pers 3 tenen knoflook.
- Meng de sojasaus, een scheutje azijn, 1 eetlepel olijfolie, de geperste knoflook en de ras el hanout tot een marinade.

- Snijd de kipfilet in de lengte in blokjes van ± 2 a 3 cm breed.
- Verdeel de marinade over de kipfilethaasjes en dek het af. Laat minimaal 1 uur in de koelkast marineren.
- Steek ondertussen de barbecue aan.
- Snijd de paprika door de helft en verwijder de steel-aanzet en zaadlijsten.
- Snijd de paprika in grove stukken.
- Verdeel de kip en paprika in 4 porties. Rijg ze om en om aan de spiesen.
- Gril de spiesen op de barbecue in 10 minuten gaar. Keer regelmatig. Bestrijk ze na 5 minuten grillen met de rest van de marinade.
- Strooi er wat sesamzaad over.

En maak de groenten.

- Pers 2 tenen knoflook en meng dit met $\frac{3}{4}$ van de olijfolie en de balsamicoazijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Snijd de tomaten door. Snijd de aubergine en courgette in schuine dikke plakken. Besprenkel alle groenten met de dressing.
- Gril de groenten op de barbecue in ± 5 minuten gaar. Keer halverwege.
- Snijd de blaadjes peterselie fijn. Leg de groenten op een schaal, besprenkel met de rest van de olie en bestrooi met de peterselie.

[Terug naar overzicht >](#)



Verse friet met tijm

En rondertartaartjes

G51



30+ min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 300 gram vastkokende aardappelen
- 1 zoete aardappel
- 1 theelepel tijm
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel rozijnen
- 1 rode grapefruit
- 500 gram witlof
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- 2 rondertartaartjes
- Peper
- 1 eetlepel vloeibare margarine

Bereiding:

Maak de frieten.

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Schil de aardappelen en was ze. Snijd de aardappelen in de lengte een keer door. Snijd de helften in de lengte in 6 stukken.
- Doe de stukken gewone aardappelen in een pan en giet er 2 cm water bij. En kook ze 5 minuten.
- Giet de gekookte aardappelen in een vergiet en laat ze goed uitlekken. Voeg de stukken zoete aardappel toe.
- Roer de tijm door de olie. Meng de olie met uw handen door de aardappel.
- Verdeel de aardappelen over een bakplaat. Schuif de bakplaat in het midden van de hete oven.
- Laat de frieten in ± 20-30 minuten gaar worden en goudgeel kleuren.

En maak de salade en de tartaartjes.

- Was de rozijnen.
- Schil de grapefruit dik en vang het sap op. Snijd het vruchtvlees uit de vliezen en snijd dit in stukjes.
- Maak de witlof schoon en snijd het in reepjes. Meng er direct de rozijnen, grapefruit, het sap en de yoghurt door.
- Bestrooi de tartaartjes met peper.
- Bak het vlees in de hete margarine in 6 minuten bruin.



De friet al eerder voorbereiden?
Leg de in stukken gesneden aardappel in een bak met water, dan verkleuren ze niet.

Terug naar overzicht >



Kruidig curryvlees

Met zoete aardappel

652



30 min. 2 pers.

Materialen:

Rasp

Ingrediënten:

- Halve limoen
- Halve eetlepel currypasta
- 2 eetlepels olie
- 2 kleine bieflappen (totaal 250 gram)
- 400 gram sperziebonen
- 400 gram zoete aardappel

Bereiding:

- Boen de limoen goed schoon en rasp wat van de buitenkant van de schil. Pers de limoen uit.
- Maak een marinade van de currypasta, halve eetlepel limoensap en halve eetlepel olie.
- Snijd de bieflappen in repen en schep de marinade erdoor. Dek het vlees af en laat het in de koelkast 1 uur marinieren.
- Maak de sperziebonen schoon en breek ze. Kook de sperziebonen in ± 10 minuten net gaar.
- Boen de aardappelen onder stromend water schoon. Kook de aardappelen 15 minuten in weinig water.
- Snijd de aardappelen in dikke plakken en bestrijk ze met een beetje olie.
- Rooster de plakken aardappel aan beide kanten. Gebruik hiervoor een koekenpan met anti-aanbakbodem of grillpan.
- Rooster daarna het vlees in 3 minuten lichtbruin.
- Maak een dressing van wat geraspte limoenschil en 1 eetlepel limoensap. Meng de dressing door de nog warme sperziebonen en laat dit afkoelen.



De currypasta kunt u in de koelkast bewaren. Na opening is het nog ± 2 maanden houdbaar.

Terug naar overzicht >



Krokante tofu

Met kerrierijst

653

★★★



15 min. 2 pers.



**Vegetarisch eten in plaats van vlees, is beter voor de schepping.
Kies daarom niet elke dag voor vlees.**

Ingrediënten:

- 150 gram zilvervliesrijst
- 150 gram tofu
- Peper
- 2 eetlepels pinda's (ongezouten)
- 1 ei
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 komkommer
- Azijn
- 1 ui
- 2 theelepels kerriepoeder
- 2 eetlepels vloeibare margarine

Bereiding:

- Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Snijd de tofu in blokjes en bestrooi de tofu met peper.
- Hak de pinda's fijn.
- Klop het ei los met de ketjap en schep de tofublokjes erdoor.
- Wentel de blokjes daarna door de fijngemaakte pinda's.
- Pel de ui en snijd deze klein.
- Bak de ui met de kerrie in 1 eetlepel margarine zacht. Bak de gare rijst mee.
- Verwarm de rest van de margarine en bak hierin de tofu in enkele minuten bruin en knapperig.
- Was de komkommer en snijd deze in halve plakjes. Maak er met peper en azijn een salade van.



Tofu over? Bewaar het afgedekt in een schaalje met water maximaal 2 dagen in de koelkast. Of vries het in. Het is dan nog 3 maanden houdbaar. Of maak een omelet van fijngeprakte tofu en 2 losgeklopte eieren.

[Terug naar overzicht >](#)



Noach's pizza

Zelfgemaakt

654



30+ min. 2 pers.

Materialen:

Deegroller
Bakpapier



Geen deegroller? Gebruik dan een ander rond en glad voorwerp, zoals een glazen fles.

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Was de groenten. Maak de ui schoon. Snijd de paprika door en verwijder de steelaanzet en zaadlijsten. En giet de mais af.
- Snijd de paprika, rode ui, courgette, tomaten en ricotta in kleine blokjes. Houd ze per soort apart.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier. Maak van het deeg een grote, halfronde vorm, zoals een regenboog.
- Smeer het deeg in met de tomatensaus.
- Leg de ricotta in het midden van rechte kant, als basis van de regenboog. Leg de groenten hier in kleurbogen omheen.
- Bak de pizza in ± 16 min. goudbruin en gaar.

Ingrediënten:

- 2 rode paprika's
- 150 gram mais in blik
- 1 rode ui
- 200 gram oranje snoeptomaatjes
- 150 gram ricotta
- 1 courgette
- 600 gram koelvers pizzadeeg met tomatensaus

Terug naar overzicht >





Spaghetti

Met kipgehakt

G55

★★★



30+ min. 2 pers.

Materialen:

Rasp

Kaasschaaf

Ingrediënten:

- 1 citroen
- 200 gram kipgehakt naturel
- 250 gram ricotta
- 1 middelgrote ui
- 2 tenen knoflook
- 2 eetlepels milde olijfolie
- 400 gram tomatenblokjes in blik
- 1 eetlepel gedroogde oregano
- 150 gram volkoren spaghetti
- 1 courgette
- 30 gram rucola

Bereiding:

- Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en snijd de vrucht in plakjes.
- Meng het kipgehakt met het citroenrasp, 40 gram ricotta en peper. Knead goed door en maak er met vochtige handen 6 balletjes van.
- Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
- Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak de ui en knoflook 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de gehaktballetjes toe en bak in 5 minuten rondom goudbruin.
- Voeg de tomatenblokjes en oregano toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten met de deksel op de pan, op laag vuur koken. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Kook ondertussen de spaghetti beetgaar.
- Schaaf de courgette met een kaasschaaf in lange plakken. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de courgette 3 min. op middelhoog vuur.
- Meng de spaghetti met de gehaktballetjes in tomatensaus. Verdeel de rest van de ricotta in stukken erover.
- Meng de gebakken courgette om met de rucola en serveer als bijgerecht.

Terug naar overzicht >



Gevulde paprika's

Met gekruide feta

G56



30+ min. 2 pers.

Materialen:

Oven
Bakplaat
Bakpapier

Ingrediënten:

- 130 gram fetablokjes uit glas met kruiden/olijven
- 4 paprika's
- 300 gram zilvervliesrijst
- 250 gram cherrytomaaten
- 300 gram mais uit blik
- 1 rode ui
- 1 kleine witte ui
- 2 eetlepels chilivlokken
- 1 groentebouillon blokje (minder zout, zonder E-nummers)
- peper en zout

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Snijd de champignons in plakjes. Fruit het witte uitje in een pan en bak de champignonschijfjes 3 minuten mee.
- Laat de kaasblokjes uitlekken en vang de olie met kruiden op.
- Snijd de paprika's in de lengte door, verwijder de zaadlijsten, maar laat het steeltje zitten. Leg de halve paprika's op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel ze met 1 eetlepel kruidenolie van de kaasblokjes en bestrooi met peper. Bak de paprika's ± 10 minuten in de oven.
- Kook ondertussen de rijst. Voeg voor een extra geurig resultaat een groentebouillon blokje toe.
- Snijd de tomaatjes door de helft.
- Haal de paprika's uit de oven en zet de oventemperatuur op 180 °C.
- Meng de rijst met de kaasblokjes, 3 eetlepels kruidenolie van de kaasblokjes, de tomaatjes en de gebakken champignons. Breng op smaak met peper.
- Vul de halve paprika's met het mengsel en bak ± 20 minuten in de oven.



Grote eters? Eet er een komkommer-salade bij van plakjes komkommer, peper en azijn. Of eet er verse friet met tijm bij, [zie recept G51](#).

Terug naar overzicht >

Extraatjes

Zo maakt u er een feestje van



Drinkyoghurt naturel

Op herhaling

G28



< 5 min. 2 pers.



Maakte u dit recept al in week 1?
Schenk een glas drinkyoghurt in en geniet.

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.



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

[Terug naar overzicht >](#)



Bananenspread

Op herhaling



5 min.

2 pers.



Maakte u dit recept al in week 1? Besmeer de boterhammen (of zelfgemaakte crackers) met de spread en gepofte tarwe en geniet.

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 >](#)



Bananenbrood

Met walnoten

G32



90 min.



14 pers.



Maakte u dit recept al in week 1? Dan bent u snel klaar.
Ontdooi een plak bananenbrood en geniet.

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 op andere dagen.

Terug naar overzicht >



Blij kabouterei

Voor jou en mij

G59



15 min. 4 pers.

Ingrediënten:

- 4 eieren
- 2 kleine tomaten
- Stukje komkommer
- Mayonaise (zonder suiker)

Bereiding:

- Kook de eieren hard en laat ze afkoelen.
- Pel de eieren en snijd een klein stukje van de onderkant van het ei.
- Snijd de tomaatjes door de helft en verwijder het vruchtvlees.
- Snijd de komkommer in plakjes.
- Plaats het ei op de afgesneden kant op plakjes komkommer.
- Maak een paddenstoel door de halve tomaat over het ei te plaatsen. En maak stipjes van mayonaise.



Ook leuk: maak oranje oogjes van kleine stukjes wortel, een mondje van een stukje komkommerschil en haartjes van bieslook. Of laat kinderen zelf iets verzinnen.

Terug naar overzicht >

Extra lekkere extraatjes



Geroosterde kikkererwten

Lekker gekruid



30+ min. 4 pers.

Materialen:

Oven
Bakblik
Bakpapier

Ingrediënten:

- 2 blikken kikkererwten van 410 gram
- Paprikapoeder
- Knoflookpoeder
- Peper
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200° C.
- Spoel de kikkererwten af in een zeef onder de kraan en laat ze goed uitlekken. En dep ze droog met keukenpapier.
- Meng er naar smaak paprikapoeder, knoflookpoeder, peper en de olijfolie door.
- Verdeel de kikkererwten over een met bakpapier bekleed bakblik en rooster ze 15 minuten. Schep ze een keer om en laat ze nog 5 tot 10 minuten bakken tot ze knapperig zijn.

[Terug naar overzicht >](#)



Watermeloen pizza

Met fruitmix

G61



10 min. 4 pers.

Ingrediënten:

- 1 watermeloen

Vers fruit naar keuze, zoals:

- 3 kiwi's
- 2 nectarines
- 2 bananen
- Halve citroen
- 150 gram bramen of frambozen

Bereiding:

- Snijd van de boven- en onderkant van de watermeloen 5 cm af. Leg de vrucht op een snijkant en snijd 'm dwars in 4 ronde plakken van ± 3 cm dik. Leg elke plak op een groot bord of een schaal en snijd de plakken in 6 punten.
- Schil de kiwi's en snijd in dunne plakjes. Snijd de nectarines door de helft, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in delen. Pers de halve citroen uit. Snijd de bananen in plakjes en besprenkel met wat citroensap, om verkleuring tegen te gaan.
- Leg op elke watermeloenpunt een plakje kiwi, een partje nectarine, een plakje banaan en een paar bramen of frambozen.



Deze traktatie is makkelijk mee te nemen op een dienblad. Wikkel er vershoudfolie strak overheen. Eet het binnen ongeveer 2 uur op. Dan is de watermeloenpizza nog het lekkerst.

Terug naar overzicht >



Verkoelende waterijsjes

Met fruit

G62



15 min.



4 pers.



Materialen:

4 (ijs)vormpjes

Ingrediënten:

- 100 ml suikervrije limonadesiroop, met natuurlijke zoetstof
- Een paar stukjes vers fruit



Handig om restjes fruit op te maken. Heerlijk met frambozen, blauwe bessen, aardbei of sinaasappel. Ook leuk met een paar blaadjes munt.

Bereiding:

- Meng de limonadesiroop met 200 ml water.
- Giet dit in 4 vormpjes en voeg stukjes fruit naar keuze toe.
- Zet de ijsjes een uur in de diepvries en steek er dan de stokjes in.
- Laat ze daarna nog een paar uur in de diepvries staan.



Leuk om door (klein)kinderen te laten maken. Zo krijgen ze op een leuke manier gelijk wat fruit binnen.

Terug naar overzicht >



Energierepen

Met dadels en noten

G63



15 min.

10 pers.

Materialen:

Staafmixer

Ingrediënten:

- 150 gram gedroogde dadels
- 60 gram noten (ongebrand en ongezoeten)
- 50 gram havermout
- 50 gram rozijnen
- 1 theelepel geraspte sinaasappelschil
- Kruiden naar smaak, zoals kaneel

Bereiding:

- Maal de dadels met de staafmixer fijn tot een kleverige massa. Voeg eventueel een lepel water toe.
- Voeg de noten toe en maal nog enkele seconden.
- Voeg de havermout, rozijnen, sinaasappelschil en kruiden toe en meng ze er met een vork door.
- Vorm een rol van de massa en snijd de rol in 10 stukken. Druk de stukken een beetje plat.
- Laat ze afgedekt op een koele plaats minimaal 2 uur opstijven.
- Bewaar ze in een afgesloten doos of verpak ze per stuk in een zakje of bakpapier.

[Terug naar overzicht >](#)



Kipnuggets

Zelfgemaakt

G64



30+ min. 2 pers.

Materialen:

Rasp

Ingrediënten:

- 1 eetlepel halfvolle yoghurt
- 1 theelepel paprikapoeder
- Peper
- 200 gram kippendijfilet
- 1 sinaasappel
- 3 volkoren boterhammen
- 1 ei
- Volkorenmeel (paar eetlepels)
- 2 eetlepels olie

Bereiding:

- Meng de yoghurt met het paprikapoeder en wat peper.
- Snijd de kip in korte repen en meng de yoghurt erdoor. Laat de kip afgedekt in de koelkast minimaal een uur marineren.
- Schrap de wortels en rasp ze grof.
- Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil.
- Schil de sinaasappel en snijd deze in kleine stukjes. Vang het sap op.
- Meng de sinaasappelstukjes, wat geraspte schil en het sinaasappelsap door de geraspte wortel en zet de salade even apart.
- Rooster 3 volkoren boterhammen krokant en maal ze tot kruimels.
- Klop het ei los.
- Doe een paar lepels volkorenmeel in een diep bord en het broodkruim in een ander bord.
- Wentel de kip door het volkorenmeel, daarna door het ei en dan door het broodkruim.
- Verwarm de olie in een koekenpan met een anti-aanbakbodem. Bak hierin de kipnuggets in ± 5 minuten gaar en knapperig.



De beste smaak? Start dan op tijd met de voorbereiding. De kip smaakt namelijk het lekkerst als u deze een paar uur laat marineren.

Terug naar overzicht >



Ijsskoude slush

Eigen stijl

G65



10 min.



2 pers.



Materialen:

Staafmixer

Ingrediënten:

- 250 gram fruit (mix met bevroren fruit)
- 1 perssinaasappel
- Citroensap



Handig recept om het fruit op te maken dat u over heeft. Koopt u fruit? Kies dan fruit in dezelfde kleur, voor een diepe tint.

Bereiding:

- Maak het verse fruit schoon. Houd wat mooi, vers fruit achter voor decoratie.
- Pers de sinaasappel uit.
- Pureer het bevroren en verse fruit met het sinaasappelsap en een paar druppels citroensap. Verdeel dit over de glaasjes. Steek het achtergehouden fruit op het glaasje.



De slush is een makkelijke basis. Maak bijvoorbeeld eens fruitsoep. Laat het fruit dan eerst ontdooien. Versier de soep met een schepje yoghurt en een takje munt voor een feestelijk resultaat.

[Terug naar overzicht >](#)



Zondagse cake

Chocolade

G66



30+ min. 10 pers.



Deze lactosevrije chocolade cake is een feest om te eten én om te maken.

Materialen:

Bakpapier

Cakevorm (30 cm)

Ingrediënten:

- 180 g tarwebloem
- 200 g kristalsuiker
- 30 gram cacaopoeder
- 1 theelepel baking soda
- 8 gram vanillesuiker
- Halve theelepel zout
- 60 ml zonnebloemolie
- Een eetlepel witte wijnazijn
- 240 ml kraanwater
- 140 gram noten (ongebrood en ongezoeten)

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Doe de bloem, suiker, cacao, baking soda, vanillesuiker en het zout in een kom. Maak een kuil in het midden.
- Voeg de olie en azijn toe. En voeg daarna al roerend het water toe.
- Hak de noten grof en meng ze er door.
- Vul de cakevorm met bakpapier en schep het beslag erin.
- Bak de cake in ± 30 minuten in het midden van de oven goudbruin en gaar.



Deze cake heeft geen gezondheidssterren. Is dat erg? Nee, wij vinden van niet. In dit G-eetplan is er namelijk ook ruimte om te genieten van 'minder gezond'. Ons doel is om mensen te motiveren om in ieder geval 80% gezond te eten.

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.