

Het G-eetplan, week 3

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	G67 Zelfgemaakte granola Lekker voor de hele week	G74 Broodbakjes Met groenten	G81 BBQ runderspiesen Met couscous salade	G88 Aardbeien kwarkijsjes Lekker simpel	G94 Aardbeien kwarktaart Met krokante mueslibodem
Maandag	G68 Groentespread Met hüttenkäse en brood	G75 Originele wrap Met ei en avocado	G82 Camping coq au vin Met wijn en kip	G89 Sap van rode biet Gezonder kan het niet	G95 Viskoekjes Met peterselie
Dinsdag	G69 Boterham met pindaakaas 2.0 Met rauwkost	G76 Verse tomatensoep Met boontjes	G83 Camping kedgeree Een Indiaas smulrecept	G90 Drinkyoghurt Met appel	G96 Chocolade koffievla Lekker anders
Woensdag	G70 Zelfgemaakte sandwichspread Met brood of crackers	G77 Romige tagliatelle Met vis	G84 Eenpans nachoschotel Mexicaans makkelijk	G91 Noten Met honing van de imker	G97 Wortelcake bolletjes Als toetje of traktatie
Donderdag	G71 Mueslibrood Met kiwi en noot	G78 Snelle spaghetti Met spinazie en walnoten	G85 Hollandse kippensoep Met rijst	G35 Zadencracker Met zuivelspread en honing	G98 Gevulde perzik Met bitterkoekjes
Vrijdag	G72 Snelle ontbijtshake Met mango	G79 Gepofte aardappel Met makreel	G86 Ovenschotel met vis en groente Onder een aardappeldakje	G92 Verse muntthee Met honing	G99 Kaneelbroodjes Uit de oven
Zaterdag	G73 Pompoencake Met zuivelspread	G80 Zelfgemaakte bietenburger Op een volkoren broodje	G87 Heerlijke biefstuk Met gebakken aardappelen	G93 Verse gemberthee Met citroen	G100 Haverhout koeken Gezoet met appel en rozijnen

Ontbijt

Recepten week 3



G67



30+ min. 15 pers.

Zelfgemaakte granola

Lekker voor de hele week

Wat zal het lekker ruiken in huis.

[Maak het krokant >](#)



G68



15 min. 2 pers.

Groentespread

Met hüttenkäse en brood

Net even anders dan de paprikaspread uit week 1.

[Maak het fris >](#)



G69



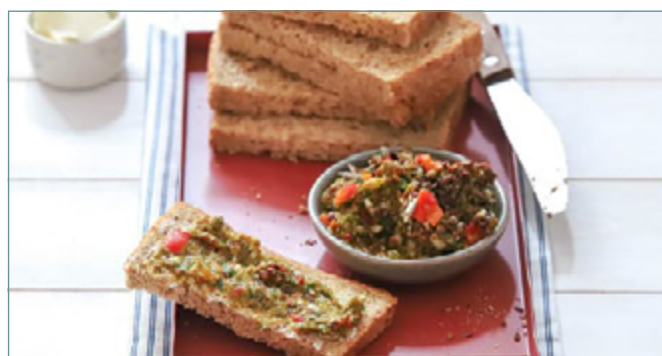
< 5 min. 2 pers.

Boterham met pindakaas 2.0

En rauwkost

Een 'bammetje' zoals u 'm nog niet eerder at.

[Maak het smeug >](#)



G70



15 min. 2 pers.

Zelfgemaakte sandwichspread

Met brood of crackers

Weer eens wat anders.

[Maak het klaar >](#)

Ontbijt (vervolg)

Recepten week 3



G71



5 min. 2 pers.

Mueslibrood

Met kiwi en noot

Niet zomaar een boterham.

[Maak het verrassend >](#)



G72



5 min. 2 pers.

Snelle ontbijtshake

Met mango

Fris en fruitig.

[Maak het snel >](#)



G73



45 min. 10 pers.

Pompoencake

Met zuivelspread of amandelpasta

Kies zelf de lekkerste topping.

[Maak het huiselijk >](#)



Gezond eten is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor de geest. Onze hersenen zijn dol op vitamine C, D en E en Omega 3-vetzuren.

Lunch

Recepten week 3



G74



30+ min. 2 pers.

Broodbakjes

Met restjes groente en ei

Warm of koud, allebei even lekker.

[Maak het simpel >](#)



G75



10 min. 2 pers.

Originele wrap

Met ei en avocado

Een lekkere en supergezonde combinatie.

[Maak het lekker >](#)



G76



30 min. 2 pers.

Verse tomatensoep

Met boontjes

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

[Maak het vooraf >](#)



G77



30+ min. 2 pers.

Romige tagliatelle

Met vis

Met een zelfgemaakte tonijnsalade, maakt u het bijzonder.

[Maak het feestelijk >](#)

Lunch (vervolg)

Recepten week 3



G78



15 min. 2 pers.

Snelle spaghetti

Met spinazie en walnoten

Ook lekker als diner.

[Maak het makkelijk >](#)



G79



30 min. 2 pers.

Gepofte aardappel

Met makreel

Écht lekkere gerechten kosten soms iets meer tijd.

[Maak het met liefde >](#)



G80



20 min. 2 pers.

Zelfgemaakte bietenburger

Op een volkoren broodje

Extra lekker met zelfgemaakte ketchup.

[Maak het zelf >](#)



Om op te kauwen:

'Want alles wat God geschapen heeft, is goed en niets is verwerpelijk, wanneer het onder dankzegging aanvaard wordt. Want het wordt geheiligd door het Woord van God en door het gebed.'

1 Timotheüs 4:4-5 (HSV)

Diner

Recepten week 3



G81



30 min. 4 pers.

BBQ runderspiesen

Met couscous salade

Een werelds gerecht.

[Maak het zomers >](#)



G82



30+ min. 2 pers.

Coq au camping

Met wijn en kip

Eet deze variant gerust voor de caravan of tent.

[Maak het ontspannen >](#)



G83



30+ min. 2 pers.

Camping kedgeree

Een Indiaas smulrecept

Lekker met gekookte eieren.

[Maak het lekker >](#)



G84



10 min. 2 pers.

Eenpans nachoschotel

Mexicaans makkelijk

Makkelijk te maken op de camping.

[Maak het gezellig >](#)

Diner (vervolg)

Recepten week 3



G85



30+ min. 2 pers.

Hollandse kippensoep

Met rijst

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

[Maak het verantwoord >](#)



G86



30+ min. 2 pers.

Ovenschotel met vis en groenten

Onder een aardappeldakje

Aardappelen, groente en...vis.

[Maak het warm >](#)



G87



30+ min. 2 pers.

Heerlijke biefstuk

Met gebakken aardappelen

Daar wordt iedereen toch blij van?

[Maak het Hollands >](#)



BRAVO: de R van niet Roken

Stoppen met roken is het beste wat u kunt doen voor uw gezondheid. En voor de gezondheid van de mensen om u heen. Een stoppen-met-roken-programma wordt vergoed uit de basisverzekering. En duurt ± 3 maanden. Vraag ernaar bij uw huisarts.

Extraatjes

Recepten week 3



< 5 min. 15 pers.

Aardbeien kwarkijsjes

Lekker simpel

Maak de ijsjes van te voren zodat ze hard genoeg zijn.

[Maak het verkoelend >](#)



5 min. 2 pers.

Sap van rode biet

Gezonder kan het niet

De gekookte bietjes kunt u gebruiken voor de Zelfgemaakte bietenburger (G80).

[Maak het populair >](#)



< 5 min. 2 pers.

Drinkyoghurt met appel

Een snelle traktatie

Een snufje kaneel erin geeft wat extra's.

[Maak het fruitig >](#)



5 min. 2 pers.

Handje noten

Met honing van de imker

Noten in een schaalje. Schepje honing erbij. Meng door elkaar en lekker lepelen maar.

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

Extraatjes (vervolg)

Recepten week 3



G35



30 min. 4 pers.

Zelfgemaakte crackers

Op herhaling

Nu met een verrassende combinatie van zuivelspread en echte bijenhoning.

[Maak het knapperig >](#)



G92



5 min. 1 pers.

Verse muntthee

Met echte bijenhoning

Bij warm weer ook lekker om koud te drinken.

[Maak het gezond >](#)



G93



15 min. 2 pers.

Verse gemberthee

Met citroen

Makkelijk en lekker!

[Maak het smakelijk >](#)



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



G94



30+ min. 12 pers.

Aardbeien kwarktaart

Met krokante mueslibodem

Daar hoeft niemand jarig voor te zijn.

[Maak het groots >](#)



G95



30+ min. 2 pers.

Viskoekjes

Met peterselie

U kunt kiezen voor makreel of tonijn.
Allebei met omega 3-vetzuren.

[Maak het nuttig >](#)



G96



10 min. 2 pers.

Chocolade koffievla

Lekker anders

Dit kan natuurlijk ook prima als toetje.

[Maak het anders >](#)



G97



15 min. 6 pers.

Wortelcake bolletjes

Als toetje of traktatie

Hap, slik, weg.....

[Maak het origineel >](#)

Extra lekkere extraatjes (vervolg)



G98



30 min. 2 pers.

Gevulde perzik

Met bitterkoekjes

Een lekker warm hapje.

[Maak het creatief >](#)



G99



30+ min. 20 pers.

Havermoutkoeken

Gezoet met appel en rozijnen

Daar lik je je vingers bij af.

[Maak het leuk >](#)



G100



30+ min. 8 pers.

Kaneelbroodjes

Uit de oven

Ook lekker bij de lunch.

[Maak het speciaal >](#)

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 3 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 3

Aardappels/groenten /fruit

- 350 gram minikrieltjes
- 1 groene paprika
- 3 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 stengel bleekselderij
- 250 gram rauwkost zoals komkommer en paprika
- 3 takjes selderij
- 1 sjalotje
- 2 potten gegrilde paprika
- 1 avocado
- 3 kilo tomaten
- 125 gram cherrytomaten
- 250 gram gezeefde tomaten
- 6 trostomaten
- 1 potje/blikje witte bonen
- 200 gram diepvries doperwten
- 400 gram spinazie of 150 gram diepvriesspinazie in deelblokjes
- 150 gram tuinerwten (diepvries)
- 150 gram tuinerwten
- 700 gram snijbonen
- 100 gram sperziebonen
- 100 gram wortelen
- 500 gram bospeen
- 4 bosuitjes
- 3 preien
- 1 dunne winterwortel
- 1 kropsla, veldsla of romaine sla
- 8 rode bietjes
- 400 gram champignons
- 1 courgette
- 350 gram Mexicaanse bonenschotel (stazak)
- 25 gram jalapeño plakjes uit pot
- 1 pot augurken zoetzuur
- 1 pot augurken
- 400 gram pompoenstukjes
- 2 kiwi's
- 3 sinaasappels
- 1 mango
- 2 perssinaasappels
- 2 bananen
- 5 appels
- 2 perziken
- 500 gram aardbeien
- 1 zakje rozijnen
- 300 gram dadels zonder pit
- 400 gram gedroogde abrikozen zonder pit
- 75 gram gedroogde abrikozen, dadels, pruimen of appeltjes
- Geschaafde amandelen
- 200 gram ongezoeten amandelen
- 75 gram hazelnoten

Brood

- 2 volkoren bollen
- Volkoren beschuit
- 1 volkorenbrood (2x een half, vries in)
- ½ volkoren mueslibrood
- Volkoren wraps

Pasta/rijst

- Volkoren couscous
- Volkoren tagliatelle
- Gele rijst

Zuivel

- 75 gram geraspte oude kaas 30+ (*)
- 70 gram geraspte belegde 30+ kaas (*)
- 150 gram hüttenkäse
- 200 gram cottage cheese
- 2 bakjes zuivelspread naturel
- 1 liter halfvolle kwark
- 1 liter magere yoghurt (*)
- 500 ml halfvolle yoghurt (*)
- 250 ml magere chocoladevla met natuurlijke zoetstof
- Kookroom light

Vlees/kip/vis

- 150 gram tonijn uit blik (kies het blauwe MSC-keurmerk)
- 150 gram makreel uit blik (kies het blauwe MSC-keurmerk)
- 200 gram visfilet zoals koolvis
- 150 gram verse makreel snippers
- 125 gram makreelfilet uit blik (kies het blauwe MSC-keurmerk)
- 150 gram biefstuk
- 2 kogelbiefstukken
- 300 gram kipdrumsticks
- 200 gram kippendijvlees of kipfilet

Vegetarisch

- 250 gram gerookte spekblokjes vegetarisch

Sausjes

- Mayonaise zonder suiker
- Ketchup, biologisch zonder suiker



Lees verder op pagina 18 voor de overige aanvullende producten.

Overig

- 12 eieren
- Rode wijn
- Tortillachips
- Kippenbouillontablet met minder zout
- 16 blaadjes gelatine
- Bruine basterdsuiker
- 250 gram bruinbroodmix
- Kokosolie
- Chilisaus
- 40 gram tikka masala kruidenpasta (zonder E621)
- Gemalen komijn
- Speculaaskruiden
- Laurierblaadjes
- Kruidnagels
- Korianderzaadjes
- Mosterdpoeder
- Viskruiden zonder zout of peper en paprikapoeder
- Italiaanse kruiden
- 100 gram gebroken lijnzaad
- Sesamzaad (geroosterd)
- 200 gram zonnebloempitten
- 150 gram muesli (zonder toegevoegde suiker)
- Bitterkoekjes

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



Zelfgemaakte granola

Lekker voor de hele week

G67



30+ min. 15 pers.

Ingrediënten:

- 75 gram hazelnoten
- 250 gram havermout
- 2 eetlepels olie
- 75 gram gedroogde abrikozen, dadels, pruimen of appeltjes
- 75 gram gebroken lijnzaad
- 50 gram rozijnen
- 1 theelepel kaneel, koekkruiden of gemberpoeder

Bereiding:

- Warm de oven voor op 180 °C.
- Hak de hazelnoten grof.
- Verdeel de havermout en de hazelnoten gelijkmatig over de bakplaat van de oven. Meng de olie erdoor.
- Rooster de havermout en de noten in het midden van de hete oven in ± 15 minuten licht. Schep het mengsel halverwege de tijd een keer om.
- Laat het afkoelen.
- Snijd of knip het gedroogde fruit in reepjes.
- Schep het gedroogde fruit en de rozijnen door het havermoutmengsel.
- Meng het lijnzaad en wat kaneel erdoor.
- Eet de granola met melk of (soja)yoghurt



Bewaar de granola in een goed afsluitbare pot.

[Terug naar overzicht >](#)



Groentespread

Met hüttenkäse en brood

G68

★★★



15 min.

2 pers.

Materialen:

Keukenmachine

Ingrediënten:

- 1 groene paprika
- Halve stengel bleekselderij
- 1 bosuitje
- 1 zoetzure augurk
- 50 gram hüttenkäse
- Peper of paprikapoeder
- 2 volkoren boterhammen

Bereiding:

- Maak de groenten schoon.
- Hak de groenten en de augurk in de keukenmachine fijn.
- Meng de hüttenkäse met de groenten.
- Breng de spread op smaak met wat peper of paprikapoeder.
- Rooster de boterhammen en snijd ze in repen of driehoekjes.
- Eet de groentespread met het geroosterde brood.

[Terug naar overzicht >](#)



Boterham met pindakaas 2.0

Met rauwkost

G69



5 min.



2 pers.

Ingrediënten:

- 4 volkorenboterhammen
- 2 eetlepels pindakaas met stukjes pinda's
- 150 gram rauwkost zoals komkommer en paprika

Bereiding:

- Verdeel de pindakaas over alle boterhammen.
- Verdeel de rauwkost over 2 boterhammen.
- Dek af met de andere boterhammen (pindakaas onder) en snijd schuin doormidden.

[Terug naar overzicht >](#)



Zelfgemaakte sandwichspread

Met brood of crackers



15 min.

2 pers.

Materialen:

Staafmixer of keukenmachine

Ingrediënten:

- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 3 takjes selderij
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- Half sjalotje
- 1 gegrilde paprika (koelvak)
- 4 volkoren boterhammen of volkoren crackers
- Halvarine of margarine uit een kuipje

Bereiding:

- Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan goudbruin.
- Was de selderij.
- Pureer de zonnebloempitten, de selderij, het lijnzaad, het slajoltje en de gegrilde paprika met een staafmixer of keukenmachine tot een grove spread.
- Breng eventueel op smaak met wat peper.
- Besmeer de boterhammen met halvarine en verdeel de sandwichspread erover.

Terug naar overzicht >



Mueslibrood

Met kiwi en noot

G71



5 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 4 volkoren muesli boterhammen
- 2 kiwi's
- 200 gram cottage cheese
- Paar noten (ongebroed en ongezoeten)

Bereiding:

- Schil de kiwi's en snijd in plakjes.
- Smeer de cottage cheese op de boterhammen en verdeel de kiwi erover.
- Hak de noten fijn en verdeel over de boterhammen.

[Terug naar overzicht >](#)



Snelle ontbijtshake

Met mango

G72



10 min.

2 pers.

Materialen:

Citruspers

Keukenmachine of staafmixer

Ingrediënten:

- 2 sinaasappels
- 1 mango
- 200 ml magere yoghurt
- 4 eetlepels havermout

Bereiding:

- Pers de sinaasappels.
- Schil de mango en snijd het vruchtvlees rondom de pit weg.
- Pureer de mango in de keukenmachine of met een staafmixer.
- Voeg het sinaasappelsap, de yoghurt en de havermout toe en klop het schuimig.
- Verdeel de ontbijtshake over 2 hoge glazen en geef er een lepel bij.

[Terug naar overzicht >](#)



Pompoencake

Met zuivelspread en amandelpasta

G73



45 min.



10 pers.



Materialen:

Staafmixer
Blender of keukenmachine
Bakpapier
Cakevorm
Satéprikker
Koekenpan
Potje

Ingrediënten:

- 400 gram pompoenstukjes
- 170 gram dadels zonder pit
- 3 eieren
- 75 ml zonnebloemolie
- 2 theelepels appelazijn
- 220 gram volkorentarwemeel
- 16 gram bakpoeder
- 1,5 theelepel speculaaskruiden
- Mespuntje zout
- 25 gram zonnebloempitten
- 200 gram zuivelspread
- 200 gram ongezoeten amandelen
- 3 theelepels kokosolie
- Snufje zout



In de vriezer blijft de cake 2 maanden goed. Snijd de cake dan in plakken. En vries in met bakpapier tussen de plakken.

Bereiding:

Maak de amandelpasta.

- Rooster de amandelen ± 15 minuten in een droge koekenpan.
- Maal de amandelen fijn in een blender en voeg een beetje zout toe.
- Zet de blender weer aan. Voeg beetje bij beetje de kokosolie toe totdat er een gladde pasta ontstaat.
- Bewaar de pasta in een potje.

En maak de pompoencake.

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Rooster de pompoenstukjes in de oven in ± 20 minuten zacht en gaar.
- Laat 5 minuten afkoelen.
- Pureer de pompoenstukjes, dadels, eieren, zonnebloemolie, appelazijn en 2 eetlepels amandelpasta met een staafmixer.
- Verlaag de temperatuur van de oven naar 180°C.
- Meng in een kom het volkorentarwemeel, het bakpoeder, de koekkruiden en het zout. Roer het meelmengsel door het pompoenmengsel tot een samenhangend geheel.
- Bekleed de cakevorm met bakpapier. Schep het beslag in de vorm. Bestrooi met de pompoenpitten.
- Zet de cake ± 40 min. in het midden van de oven.
- Prik met een satéprikker in de cake om te kijken of deze al gaar is. Als de satéprikker er schoon en droog uitkomt, is de cake gaar.
- Laat de cake afkoelen en besmeer de bovenkant van de cake met de zuivelspread.

Terug naar overzicht >

Lunch

Zo maakt u er een feestje van



Broodbakjes

Met restjes groenten en ei

G74



30+ min. 2 pers.

Materialen:

Muffinvorm
Deegroller

Ingrediënten:

- 4 (oude) volkoren boterhammen
- Halve eetlepel olie
- 2 eieren
- Restjes groenten zoals sperziebonen, snijbonen, bloemkool bleekselderij, wortel, venkel
- Peper
- Paprikapoeder

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Snijd de korsten van de boterhammen.
- Bestrijk 4 holtes van een muffinvorm met wat olie.
- Duw de platgemaakte boterhammen in de vormpjes. Druk goed aan tot er bakjes ontstaan.
- Bak de broodbakjes 5 minuten in de oven.
- Klop de eieren los en meng er de groenten en wat peper en paprikapoeder door.
- Verdeel het eimengsel over de broodbakjes. Bak de broodbakjes in ± 15 minuten gaar.
- Eet de broodbakjes warm of koud.

[Terug naar overzicht >](#)



Originele wrap

Met ei en avocado

G75



10 min.

2 pers.

Materialen:

Hakmolen

Ingrediënten:

- 2 eieren
- Peper
- 1 eetlepel olie
- Halve avocado
- Halve rode paprika
- 2 volkoren wraps
- 30 gram geraspte belegen 30+ kaas
- 50 gram hüttenkäse
- 2 theelepels chilisaus



Gebruik de andere helft van de avocado en de paprika als gezond tussendoortje of als broodbeleg.

Bereiding:

- Klop de eieren los in een schaalje en voeg wat peper toe.
- Verhit de olie in een koekenpan en voeg de geklopte eieren toe.
- Roer het ei totdat het gestold is en laat het afkoelen op een bord.
- Maak de pan schoon.
- Prak de halve avocado met een vork.
- Snijd de halve paprika fijn.
- Leg de wraps op een bord en knip ze aan 1 kant in tot de helft.
- Beleg de wraps met het roerei, de avocado, de paprika en de geraspte kaas. Ieder ingrediënt op een kwart van de wrap.
- Til een kwart van de wrap linksonder op en vouw naar boven toe.
- Vouw de dubbelgevouwen wrap naar rechts en dan naar beneden. Zo ontstaat er een kwart punt van 4 laagjes wrap.
- Verwarm de koekenpan en bak beide kanten van de wraps op laag vuur zo'n 2 tot 3 minuten.
- Eet de wraps met hüttenkäse of een beetje chilisaus.

Terug naar overzicht >



Verse tomatensoep

Met boontjes

G76



30 min.



2 pers.



Materialen:

Staafmixer

Knoflookpers

Ingrediënten:

- 750 gram tomaten
- 200 ml water
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 6 takjes peterselie
- 2 eetlepels olie
- Nootmuskaat
- Peper
- 1 laurierblad
- 1 groentebouillontablet (zonder E621)
- Potje of blikje witte bonen (uitlekgewicht 240 gram)
- 50 ml halfvolle yoghurt
- 2 volkoren boterhammen

Bereiding:

- Maak de groenten schoon.
- Snijd de tomaten in stukken.
- Snijd de ui en de helft van de knoflook fijn.
- Snijd de stelen van de peterselie in stukjes en knip het blad fijn. Houd stelen en blad apart.
- Fruit de ui, de fijngesneden knoflook, en de peterseliestelen in de olie glazig.
- Voeg de tomaten toe met wat nootmuskaat, het laurierblad, het water en het groentebouillontablet.
- Breng aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken.
- Verwijder het laurierblad.
- Pureer de soep met de staafmixer glad.
- Spoel de witte bonen af in een zeef onder stromend water. Roer de witte bonen door de soep en breng de soep weer aan de kook.
- Breng op smaak met wat peper.
- Pers de andere helft van de knoflook uit boven de yoghurt en roer het geknipte peterselieblad erdoor.
- Eet de soep met een lepel van de peterselietopping en eventueel wat brood.



Maak de soep gerust al eerder klaar wanneer u meer tijd heeft.

[Terug naar overzicht >](#)



Romige tagliatelle

Met vis

G77

★★★







30+ min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 150 gram volkoren tagliatelle
- 100 gram volkoren pasta naar keuze
- 200 gram doperwtten (diepvries)
- 150 gram tonijn uit blik (kies het bauwe MSC-keurmerk)
- 1 eetlepel mayonaise zonder suiker
- 3 augurken
- 2 eieren
- 2 eetlepels sole van Keltisch zeezout
- Snufje peper
- Verse peterselie (handje vol)
- 400 gram snijbonen
- 200 gram visfilet zoals koolvis
- Peper
- Citroensap
- 100 gram gegrilde paprika (uit het koelvak)
- 2 bosuitjes
- 2 eetlepels olie
- 2 eetlepels kookroom light

Bereiding:

Maak de tonijnsalade.

- Kook de volkorenpasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Kook de eieren, laat afkoelen, pel ze en snijd ze in stukjes.
- Laat de kook over de doperwtten gaan en haal de pan van het vuur.
- Laat nog 5 minuten staan en giet dan af.
- Snijd de augurken in stukjes.
- Meng alle ingrediënten door elkaar (pasta, doperwtten, tonijn, mayonaise, augurken, eieren, sole, peper en peterselie).

En maak de tagliatelle met vis.

- Kook de tagliatelle in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Maak de snijbonen schoon, snijd ze in ruiten en kook ze in weinig water in ± 10 minuten gaar.
- Snijd de vis in blokjes
- Strooi wat peper over de vis en druppel er wat citroensap over.
- Snijd de gegrilde paprika in repen.
- Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.
- Verwarm de olie en bak hierin de vis voor 2 minuten.
- Voeg de paprika en de bosuitjes toe en bak dit 2 minuten mee.
- Giet de kookroom erbij en warm het geheel kort door.
- Meng de tagliatelle door de vis.
- Eet de tagliatelle met de snijbonen en de tonijnsalade.



Sole is een drank, of zoutoplossing, die mineraal tekorten zeer goed kan aanvullen. Een sole maakt u makkelijk en snel zelf met Keltisch zeezout, water en een glazen pot met deksel. Vul de pot voor een kwart met Keltisch zeezout. Voeg water toe tot 3 cm onder de rand. Doe de deksel erop en schud tot het zout is opgelost. Voeg opnieuw zout toe en herhaal. Zodra er zout op de bodem van de pot blijft liggen, is het water verzadigd met de mineralen.

[Terug naar overzicht >](#)



Snelle spaghetti

Met spinazie en walnoten

G78



15 min.

2 pers.

Materialen:

Staafmixer of keukenmachine

Ingrediënten:

- 200 gram volkoren spaghetti
- 400 gram spinazie of 150 gram diepvriesspinazie in deelblokjes
- 1 prei
- 50 gram walnoten (ongebrand en ongezoeten)
- 50 gram hüttenkäse
- 2 teentjes knoflook
- 5 blaadjes basilicum
- 2 eetlepels olie
- Peper

Bereiding:

- Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Maak de groenten schoon (laat de diepvriesspinazie ontdooien)
- Snijd de prei in smalle ringen.
- Hak de walnoten grof.
- Mix de hüttenkäse, 1 teentje knoflook, en de blaadjes basilicum met een staafmixer tot een sausje.
- Doe de olie in een pan en pers het andere teentje knoflook erboven uit.
- Voeg de prei toe en fruit deze een paar minuten.
- Voeg steeds een deel spinazie toe en laat slinken.
- Voeg wat peper toe.
- Meng het spinaziemengsel door de uitgelekte spaghetti.
- Verdeel de basilicumsaus en de walnoten erover.



Ook lekker als diner.

Terug naar overzicht >



Gepofte aardappel

Met makreel

G79



30+ min. 2 pers.

Materialen:

Magnetron
Theedoek of keukenpapier
Satéprikker
Rasp



Geen magnetron? Pof dan de aardappelen in de oven of op de BBQ. Dat duurt wel wat langer.

Ingrediënten:

- 4 middelgrote, vastkokende aardappelen
- Azijn
- 2 eetlepels olijfolie
- Peper
- Mosterdpoeder
- 1 gele paprika
- 1 dunne winterwortel
- Kropsla, veldsla of romaine sla
- 150 gram verse makreel snippers
- 2 eetlepels zuivelspread
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- Italiaanse kruiden
- Handje studentenhaver

Bereiding:

- Boen de ongeschilde aardappelen schoon en dep ze droog met een theedoek of keukenpapier.
- Prik met satéprikker enkele gaatjes rondom in de aardappelen.
- Leg de aardappelen op een bord in de magnetron. Laat ze op de hoogste stand gaar worden. Reken per aardappel op 3 minuten. Keer ze halverwege om.
- Laat de aardappelen enkele minuten nagaren. Controleer of ze gaar zijn door er met een vork in te prikken.
- Klop een dressing van de azijn, de olijfolie, de peper en het mosterdpoeder.
- Maak de groenten schoon.
- Rasp de wortel grof.
- Snijd de paprika in dunne repen.
- Snijd of scheur de sla in stukken.
- Prak de makreel snippers fijn.
- Meng de zuivelspread met de yoghurt. Roer er de makreel snippers, wat Italiaanse kruiden en peper door.
- Snijd de aardappelen aan de bovenkant open en haal er wat kruim uit.
- Vul de aardappelen met het makreelmengsel.
- Laat de aardappelen in de magnetron in ± 2 minuten goed heet worden.
- Meng de dressing door de groenten en strooi de studentenhaver erover.
- Eet de gepofte aardappelen met de salade.



Eet dit gerecht eens als diner samen met de tonijnsalade (recept G77).

Terug naar overzicht >



Zelfgemaakte bietenburger

Op een volkoren broodje



20+ min. 2 pers.

Materialen:

Pureestamper
Blender of keukenmachine
Staafmixer
Zeef
Knoflookpers
Bewaardoosjes voor diepvriezer

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olijfolie
- 4 rode bietjes
- 2 kleine aardappelen (of 1 grote)
- 1 ei
- 2 eetlepels haveremout
- 2 volkorenbroodjes
- Ketchup (uit de winkel of zelfgemaakt)

Voor de ketchup:

- 2 kilo tomaten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode paprika
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel zwarte peper
- 4 kruidnagels
- 15 korianderzaadjes
- 1 blaadje laurier
- Snufje nootmuskaat
- 100 gram natuurlijke poedersuiker (zoals erythritol of xylitol)
- 15 cl rode wijnazijn

Bereiding:

Maak de ketchup.

- Hak de ui fijn en pers de knoflook. Snijd de rode paprika in blokjes van 1 cm. Snijd de tomaten in vieren.
- Breng in een pan de tomaten, de paprika en de ui aan de kook. Laat dit alles 30 minuten sudderen op laag vuur met de deksel op de pan. Roer af en toe door.
- Pureer de hete brei met een staafmixer. Zeef het om grove stukjes te verwijderen.
- Voeg de andere ingrediënten toe en laat nog 20 minuten sudderen. Zeef nogmaals.
- Laat de ketchup afkoelen en bewaar porties in de bewaardoosjes.

En maak de bietenburgers.

- Schil en kook de aardappelen.
- Maak een stevige puree van de aardappelen en het ei.
- Snijd de bieten in stukjes en kook gaar in weinig water voor ± 10 minuten. Bewaar het bietenvocht voor het recept Sap van rode biet (G89).
- Maak in een blender een glad mengsel van de aardappel-puree, de gekookte bietjes en de 2 eetlepels haveremout.
- Voeg peper en zout naar smaak toe.
- Maak 2 bietenburgers van het mengsel.
- Verwarm de olijfolie in een koekenpan.
- Bak de bietenburgers op hoog vuur krokant. Houd 2 minuten per zijde aan.
- Eet de bietenburgers op een volkorenbroodje met wat ketchup.



Vindt u het leuk om zelf sausjes te maken? Kijk dan eens op de website van [Gezond & Welddoen](#).

Terug naar overzicht >

Diner

Zo maakt u er een feestje van



BBQ runderspiesen

Met couscous salade



30 min.

4 pers.

Materialen:

Barbecue
Spiesen of satéprikkers
Citruspers

Ingrediënten:

- 125 gram cherrytomaten
- 150 gram biefstuk
- 2 theelepels gemalen komijn
- 2 theelepels kerriepoeder
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 100 gram gedroogde abrikozen zonder pit
- 150 gram volkoren couscous
- 1 theelepel zout
- 150 gram diepvries tuinerwten
- 250 ml kokend water
- 150 gram gegrilde paprika's uit pot
- Halve citroen
- 15 gram verse munt

Bereiding:

- Steek de barbecue aan.
- Halveer de tomaten.
- Snijd de biefstuk in dunne plakjes.
- Maak een mengsel van 1 theelepel komijn, 1 theelepel kerriepoeder, 1 theelepel paprikapoeder, wat peper en een halve theelepel zout en de olijfolie. Marineer de biefstuk 10 minuten hierin.
- Snijd de abrikozen in stukjes.
- Doe de couscous in een ruime schaal. Voeg een halve theelepel zout, de abrikozen, de bevroren tuinerwten, de rest van de komijn, kerriepoeder en paprikapoeder toe.
- Schenk het kokende water over de couscous en laat 7 minuten staan.
- Snijd de helft van de gegrilde paprika's in stukjes en voeg toe aan de couscous. Snijd de rest van de paprika's in lange repen.
- Rijg het vlees en de repen paprika zigzaggend om en om aan de satéprikkers of spiesen.
- Rasp de gele schil van de citroen boven de couscous. Pers de vrucht uit en voeg het sap toe aan de couscous.
- Snijd de blaadjes munt in reepjes.
- Schep de extra vierge olijfolie, de tomaten en munt door de couscous.
- Breng op smaak met eventueel peper en zout.
- Grill de spiesen ± 6 minuten op de barbecue.
- Eet de spiesen met de lauwe of koude couscous salade.

[Terug naar overzicht >](#)



Coq au camping

Met wijn en kip

G82



30 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 1 ui
- 125 gram champignons
- 1 prei
- 250 gram gerookte spekblokjes vegetarisch
- 300 gram kipdrumsticks
- 350 gram minikrieltjes
- 1 eetlepel verse tijm
- 125 ml rode wijn
- 250 gram gezeefde tomaten
- 1 groentebouillontablet (zonder E621)

Bereiding:

- Snipper de ui.
- Snijd de champignons in vieren.
- Was de prei en snijd deze in ringen.
- Verhit een ruime pan met dikke bodem en bak het spek op laagvuur in 8 minuten uit.
- Voeg de ui, de kip, de krieltjes en de champignons toe en bak 5 minuten mee. Schep regelmatig om.
- Voeg de prei, de tijm, de wijn, de tomaten het groentebouillontablet toe. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat 20 minuten met de deksel op de pan koken.
- Breng op smaak met peper en eventueel (Keltisch) zeezout.



Keltisch zeezout is voller en milder van smaak dan gewoon keukenzout. Gewoon keukenzout is bewerkt en bevat veel minder mineralen dan Keltisch zeezout. Keltisch zeezout is wel duurder, maar u heeft er minder van nodig. U doet er dus langer mee.

Terug naar overzicht >



Camping kedgerree

Een Indiaas smulrecept

G83



30+ min. 2 pers.



Lekker met gekookte eieren!

Ingrediënten:

- 400 ml water
- 15 gram boter
- 1 courgette
- 40 gram tikka masala kruidenpasta (zonder E621)
- 150 gram gele rijst
- 125 gram makreelfilet uit blik
- 4 tomaten
- 2 bosuitjes
- 10 gram verse platte peterselie

Bereiding:

- Breng het water aan de kook in een ketel of hapjespan en houd warm in een thermosfles.
- Snijd de courgette in blokjes.
- Verhit de boter in de hapjespan.
- Fruit de courgette 5 min. Schep regelmatig om.
- Voeg de rijst en kruidenpasta toe. Bak 2 minuten mee en roer goed door.
- Schenk er het water bij en blijf roeren.
- Doe de deksel op de pan en laat het mengsel 10 minuten op laag vuur koken. Schep regelmatig om.
- Snijd de tomaat in parten en de bosui in dunne ringetjes.
- Schep de makreel, tomaat en bosui door de rijst.
- Doe de deksel op de pan en laat nog 10-12 min. op laag vuur garen. Schep regelmatig om.
- Snijd de peterselie fijn.
- Haal de pan van het vuur en strooi de peterselie over het gerecht.

[Terug naar overzicht >](#)



Eenpans nachoschotel

Mexicaans makkelijk

G84



20 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 350 gram Mexicaanse bonenschotel (stazak)
- 75 gram geraspte oude kaas 30+
- 100 gram tortillachips
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- Halve eetlepel olijfolie
- 25 gram jalapeño plakjes uit pot

Bereiding:

- Verwarm de bonen in een hapjespan al omscheppend 5 minuten op laag vuur.
- Verdeel de geraspte kaas en de helft van de tortillachips over de bonen. Verwarm met de deksel op de pan nog 5 minuten, tot de kaas smelt.
- Snijd de tomaten in kleine blokjes.
- Snipper de ui.
- Meng de tomaten, ui en de olie tot een salsa.
- Verdeel de jalapeño plakjes over de schotel.
- Eet de nachos met de salsa en de rest van de chips.

Terug naar overzicht >



Hollandse kippensoep

Met rijst

G85



30+ min. 2 pers.

Materialen:

Rasp

Ingrediënten:

- 50 gram zilvervliesrijst
- Stukje gemberwortel (grootte van halve duim)
- 1 ui
- 250 gram prei
- 100 gram wortelen
- 100 gram sperziebonen
- Halve eetlepel kerrie
- 1 eetlepel olie
- Kwart kippenbouillontablet met minder zout
- 200 gram kippendijvlees of kipfilet
- Peper
- 4 volkoren boterhammen
- 600 ml water

Bereiding:

- Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Schil het stukje gemberwortel en rasp het grof.
- Maak de groenten schoon.
- Snijd de ui in snippers, de prei in ringen, de worteltjes in plakken en breek de sperziebonen doormidden.
- Fruit de ui met de kerrie in de olie. Fruit de geraspte gemberwortel kort mee.
- Voeg de prei, de sperziebonen, 600 ml water en het stukje bouillontablet toe. Kook de groenten 10 minuten.
- Snijd de kip in reepjes en bestrooi met peper.
- Doe de kip en de plakjes wortel bij de soep en kook het geheel nog 5 minuten.
- Roer de rijst door de soep en maak hem op smaak met wat peper.
- Eet de soep met volkoren boterhammen. Rooster ze eventueel.

[Terug naar overzicht >](#)



Ovenschotel met vis en groente

G86



Onder een aardappeldakje

30+ min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 500 gram vastkokende aardappelen
- 300 gram snijbonen
- 200 gram stevige visfilet zoals tilapia
- Viskruiden zonder zout of peper en paprikapoeder
- 1 rode paprika
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 40 gram geraspte belegen 30+ kaas
- 1 volkoren beschuit

Bereiding:

- Schil de aardappelen en kook ze in weinig water net gaar.
- Maak de snijbonen schoon en snijd ze in snippers. Kook de snijbonen in weinig water 5 minuten.
- Warm de oven voor op 175 °C.
- Snijd de vis in repen en bestrooi met viskruiden of peper en wat paprikapoeder.
- Maak de paprika schoon en snijd in blokjes.
- Snijd de aardappelen in plakken.
- Bestrijk een ovenvaste schaal met margarine.
- Bedek de bodem van de schaal met ± de helft van de plakken aardappel.
- Schep hierop de uitgelekte snijbonen en de paprikablokjes.
- Leg de repen vis erop en dek dit af met de rest van de plakken aardappel.
- Meng de geraspte kaas met de verkrumelde beschuit en strooi dit over de aardappelen.
- Laat het gerecht in de hete oven in 45 minuten gaar en goudgeel worden.

Terug naar overzicht >



Heerlijke biefstuk

Met gebakken aardappelen

G87



30+ min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 500 gram aardappelen
- 500 gram bospeen
- 150 gram tuinerwten
- 50 gram boter
- 2 kogelbiefstukken
- 250 gram champignons

Bereiding:

- Breng een pan met water aan de kook.
- Snijd de aardappelen in plakken van 1 cm en kook in 5 minuten net gaar. Laat ze uitlekken in een vergiet.
- Breng het water weer aan de kook en kook de wortelen in 7 minuten beetgaar.
- Voeg na 2 minuten de tuinerwten toe.
- Giet af en doe de groenten terug in de pan.
- Voeg 10 gram boter toe en laat met de deksel op de pan staan.
- Verhit 25 gram boter in een pan met antiaanbaklaag en bak de aardappelen in ± 10 minuten goudbruin. Keer ze regelmatig om.
- Bestrooi de biefstukken met peper en zout.
- Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak het vlees 5 minuten. Keer halverwege. Neem uit de pan en houd warm onder aluminiumfolie.
- Bak in het braadvet van de biefstukken in 3 minuten de champignons op hoog vuur.
- Eet de biefstukken met de champignons, de gebakken aardappelen en de groenten.

Terug naar overzicht >

Extraatjes

Zo maakt u er een feestje van



Aardbeien kwarkijsjes

Lekker simpel

G88



< 5 min. 15 pers.

Materialen:

Ijsvormpjes
Staafmixer of keukenmachine

Ingrediënten:

- 150 gram gedroogde abrikozen
- 8 blaadjes gelatine
- 1 persinaasappel
- 250 gram aardbeien
- 1 rijpe banaan
- 500 gram halfvolle kwark
- Blaadjes munt

Bereiding:

- Meng en pureer alle ingrediënten met een staafmixer of keukenmachine.
- Verdeel de porties in ijsvormpjes.
- Vries de gevulde vormpjes in.
- Klaar en wachten maar!

[Terug naar overzicht >](#)



Sap van rode biet

Gezonder kan het niet

G89



20 min. 2 pers.

Materialen:

Blender
Zeef

Ingrediënten:

- 4 rode bietjes
- Halve citroen
- 1 appel
- 250 ml water
- 1 eetlepel honing

Bereiding:

- Schil de bietjes en snijd deze in stukken.
- Kook ze in het water 10 minuten op laag vuur.
- Doe de bietjes en het kookwater in de blender en mix grof.
- Schil de appel en snijd in stukken.
- Pel de schil van de citroen en snijd het vruchtvlees in stukken.
- Voeg de citroen, de appel, het water en de honing toe aan de blender.
- Mix alles nog eens 30 seconden en giet dan het sap in een zeef. Vang het vocht op.
- Schenk in glazen.



De gekookte bietjes kunt u gebruiken om zelf bietenburgers te maken (recept G80).

Terug naar overzicht >



Drinkyoghurt met appel

Een snelle traktatie

G90



< 5 min. 2 pers.

Materialen:

Keukenmachine of blender

Ingrediënten:

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

Bereiding:

- Maal de appels fijn in een keukenmachine of blender.
- Meng alle ingrediënten door elkaar.
- Schenk het in 2 glazen en bewaar de rest in de koelkast.

[Terug naar overzicht >](#)



Zelfgemaakte crackers

Met zuivelspread en bijenhoning

G35



30 min.

4 pers.



Heeft u nog crackers over van week 1? Dan bent u nu snel klaar!
Besmeer de crackers met zuivelspread en echte bijenhoning.

Materialen:

Deegroller
Hakmolen

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 >](#)



Verse muntthee

Met echte bijenhoning

G92



5 min.

1 pers.

Ingrediënten:

- Honing (koudgeslingerde versie van de imker)
- Takjes verse munt
- 250 ml kokend water

Bereiding:

- Voeg een paar takjes munt en een scheutje echte, koudgeslingerde honing toe aan het water.

[Terug naar overzicht >](#)



Verse gemberthee

Met citroen

G93



15 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 1 citroen
- 1 stuk gemberwortel (grootte van 1 duim)
- 800 ml water

Bereiding:

- Boen de citroen goed schoon en snijd een dunne reep van de schil.
- Pers de helft van de citroen uit.
- Schil de gember en snijd deze in dunne plakjes.
- Breng het water tegen de kook met het citroensap, de citroenschil en de gember. Laat dit 10 minuten trekken.
- Snijd van de overgebleven halve citroen 4 dunne plakjes.
- Schenk de gemberthee in 4 glazen en steek een schijfje citroen op de rand.



Heeft u een thee-ei? Doe de kleingesneden gember dan hierin.

Terug naar overzicht >

Extra lekkere extraatjes



Aardbeien kwarktaart

Met krokante mueslibodem

694



30+ min. 12 pers.

Materialen:

Springvorm 24 cm
Bakpapier
Staafmixer of keukenmachine
Citruspers

Ingrediënten:

- 150 gram gedroogde abrikozen
- Vloeibare margarine
- 150 gram muesli, zonder toegevoegd suiker
- 8 blaadjes gelatine
- 1 perssinaasappel
- 250 gram aardbeien
- 1 rijpe banaan
- 500 gram halfvolle kwark
- Blaadjes munt

Bereiding:

- Was de abrikozen. Laat ze een half uur in een beetje water wellen.
- Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier. Bestrijk de wanden van de springvorm met een beetje margarine.
- Pureer de abrikozen met een staafmixer of in de keukenmachine. Voeg de muesli toe en vorm er een stevig mengsel van. Voeg eventueel een beetje water of nog wat muesli toe. Druk het mengsel in de springvorm.
- Week de blaadjes gelatine 5 minuten in ruim koud water.
- Pers de sinaasappel uit.
- Breng het sinaasappelsap tegen de kook aan. Neem het pannetje van het vuur en los hierin de goed uitgeknepen blaadjes gelatine op.
- Maak de aardbeien schoon. Houd de helft achter om te garneren. Pureer de rest van de aardbeien met de banaan en meng het gelatinemengsel erdoor.
- Meng dit door de kwark.
- Schenk het kwarkmengsel in de springvorm en laat de kwarktaart minimaal 3 uur in de koelkast opstijven.
- Haal de rand van de springvorm. Snijd de kwarktaart in 12 punten.
- Garneer de punten met plakjes aardbei en eventueel reepjes munt.

[Terug naar overzicht >](#)



Viskoekjes

Met peterselie

G95



30+ min. 2 pers.

Materialen:

Broodrooster

Ingrediënten:

- 1 blik tonijn of makreel in water (let op het blauwe MSC-keurmerk)
- 1 grote of 2 kleine aardappelen
- 2 (oude) volkoren boterhammen
- 1 (rode) ui
- 2 takjes peterselie
- 1 theelepel geraspte citroenschil
- 1 ei
- Peper, nootmuskaat
- 2 eetlepels vloeibare margarine

Bereiding:

- Schil de aardappelen. Kook ze in weinig water in 20 tot 25 minuten gaar.
- Snijd de korsten van de boterhammen.
- Rooster het brood krokant. Verkruimel het brood tot fijn kruim.
- Pel de ui. Snijd een stukje van de ui heel fijn en de rest in snippers.
- Was de peterselie en knip het klein.
- Laat de vis uitlekken.
- Meng de vis met de fijngesneden ui en de aardappel.
- Breng op smaak met de citroenschil, peterselie en wat peper.
- Voeg een ei toe om het tot een samenhangend mengsel te maken.
- Vorm van het vismengsel 4 platte schijven en wentel ze door het broodkruim.
- Bak de viskoekjes in de hete margarine in 10 minuten heet en lichtbruin.

[Terug naar overzicht >](#)



Chocolade koffievla

Lekker anders

696



10 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 1 klein kopje sterke koffie
- 250 ml magere chocoladevla met natuurlijke zoetstof (*)
- 1 blokje pure chocolade
- 2 sinaasappelschilletjes

Bereiding:

- Laat de koffie goed koud worden en klop dit door de chocoladevla.
- Verdeel de vla over 2 glazen.
- Rasp de chocolade er over en garneer met een sinaasappelschilletje.



Er zijn verschillende soorten natuurlijke zoetstoffen zoals stevia druppels, erythritol of xylitol. Kiest u zelf welke het best bij u past.

[Terug naar overzicht >](#)



Wortelcake bolletjes

Als toetje of traktatie

G97



15 min. 6 pers.

Materialen:

Rasp
Keukenmachine

Ingrediënten:

- 1 kleine wortel (40 gram)
- 4 eetlepels havermout (20 gram)
- 1 handje walnoten (25 gram)
- 4 dadels (20 gram)
- Halve theelepel speculaaskruiden
- 1 eetlepel geroosterd sesamzaad

Bereiding:

- Was de wortel en rasp deze fijn.
- Doe de wortel, de havermout, de walnoten, de dadels en de speculaaskruiden in de keukenmachine en mix tot een grof mengsel. Met de hand kneden kan ook. Snijd dan eerst de dadels fijn.
- Rol balletjes van het mengsel.
- Verdeel een eetlepel geroosterd sesamzaad over een bordje en rol de balletjes erdoorheen.

[Terug naar overzicht >](#)



Gevulde perzik

Met bitterkoekjes

G98



30 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 2 perziken
- 1 (oud) bitterkoekje
- 1 ei
- halve eetlepel suiker
- 1 theelepel citroensap

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Schil de perziken, haal de pit eruit en hol de vruchten eventueel wat uit.
- Verkruimel het bitterkoekje.
- Splits het ei en klop de dooier los.
- Meng de koekkrumels met het vruchtvlees, de losgeklopte eierdooier, de helft van de suiker en het citroensap.
- Vul hiermee de perzikhelften en plaats ze in een ovenvaste schaal.
- Klop het eiwit met de rest van de suiker stijf, verdeel dit over de perziken en plaats ze in de oven.
- Bak de perziken in 20 minuten heet en goudbruin.
- Eet ze warm op.

[Terug naar overzicht >](#)



Havermout koeken

Gezoet met appel en rozijnen

G99



30+ min. 20 pers.

Materialen:

Staafmixer of keukenmachine
Bakpapier

Ingrediënten:

Kies uw groenten, bijvoorbeeld:

- 50 gram noten (ongebraad en ongezoeten)
- 50 gram rozijnen
- 75 gram dadels (zonder pit)
- 2 appels of 200 gram appelmoes zonder suiker
- 200 gram havermout
- 50 gram zachte margarine of boter
- 20 gram geschaafde amandelen

Bereiding:

- Hak de hazelnoten klein.
- Was de rozijnen en laat ze goed uitlekken.
- Pureer de dadels met een staafmixer of in de keukenmachine.
- Was de appels en rasp ze. Meng dit direct door de gepureerde dadels.
- Voeg de havermout, de margarine of boter, de hazelnoten en de rozijnen toe en meng het met een lepel tot een deeg.
- Laat het deeg afgedekt een half uur in de koelkast opstijven.
- Warm de oven voor op 170 °C.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Bestrooi het werkvlak met geschaafde amandelen. Druk hierop het deeg tot een platte rechthoekige lap. Bestrooi de bovenkant met de rest van de geschaafde amandelen.
- Snijd de lap in rechthoekjes en leg ze op de bakplaat.
- Bak de havermoutkoeken in ± 15 minuten gaar en lichtbruin. Laat ze iets afkoelen, neem ze van de bakplaat en laat ze op een rooster verder afkoelen.

Terug naar overzicht >



Kaneelbroodjes

Uit de oven



30+ min. 8 pers.

Materialen:

Bakpapier

Ingrediënten:

- 250 gram bruinbroodmix
- 1 eetlepel olie
- 60 gram bruine basterdsuiker
- 2 theelepels kaneel
- 1 eetlepel vloeibare margarine

Bereiding:

- Meng de broodmix volgens de gebruiksaanwijzing met 150 ml lauw water en de olie en kneed er een deeg van.
- Laat het deeg afgedekt op een warme plaats 30 minuten rijzen.
- Doe de basterdsuiker met de kaneel in een bord.
- Vorm van het deeg 8 rolletjes.
- Bestrijk de rolletjes met de margarine.
- Wentel de rolletjes door het suiker-kaneelmengsel en rol ze op.
- Laat ze nog 30 minuten op een warme plaats rijzen.
- Warm de oven voor op 180 °C.
- Bedek de bakplaat met bakpapier en leg de deegrolletjes op de bakplaat.
- Bak de broodjes in het midden van de oven in 20 minuten gaar en lichtbruin.

[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.

Pro Life verzekeringen worden uitgevoerd door
Zilveren Kruis Zorgverzekeringen N.V., KvK 06088185
Achmea Zorgverzekeringen N.V., KvK 28080300

PRO LIFE

De christelijke zorgverzekeraar