

Het G-eetplan, week 4

GEZOND ETEN WORDT EEN FEESTJE

Geloof en gezondheid

Aan de slag met het thema voeding

Feestelijke recepten

Met een voorstel voor een weekplan

Handige boodschappenlijst

Vorbereiden helpt bij uw succes



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

Rosaline Ratering McDonald

PROLIFE

De christelijke zorgverzekeraar

Geloof en gezondheid

Aan de slag met het thema voeding

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

Gezond eten wordt een feestje

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

Gezondheid gaat voor ons verder dan eten en bewegen

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

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

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



Even voorstellen: Rosaline Ratering McDonald

Het G-eetplan is ontwikkeld in samenwerking met Rosaline Ratering McDonald (Arnhem, 1962). Zij is de oprichtster van opleidingsinstituut Gezond & Weldoen voor christen leefstijlcoaches. Rosaline is onder meer gediplomeerd voedingsdeskundige, aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN), docent leefstijl coaching, gediplomeerd 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	G101 Broodje bijzonder Met banaan en pindaakaas	G108 Bloemkoolsoep Met tijm	G115 Mediterrane zalmzakketjes Met broccolisalade	G122 Smaakvol water Eigen stijl	G128 Mintcooler Mocktail
Maandag	G102 Yoghurt 'peanuts' Met muesli en banaan	G109 Hollands broodje Met kaas	G116 Camping macaroni Met venkel en fetakaas	G123 Vanilledrank Zelfgemaakt	G129 Choconoten Met kokos
Dinsdag	G103 'Bammetje' avocadospread En basilicum	G110 Caribbean wraps Met zwarte bonen	G117 Mexicaanse soep Met tortillachips	G124 Pittig tomatensap Met tabasco	G69 Chocolade koffievla Op herhaling
Woensdag	G104 Abrikozenyoghurt Met krokante muesli	G111 Gestoomde makreel Op toast	G118 Gepofte aardappel Met kruidensaus en tofu	G125 Rijstwafel Met boter en honing	G130 Appeltrifle Met eierkoek
Donderdag	G105 Broodje hummus Met wortel en radijs	G112 Couscous salade Met makreel	G119 Feestpuree Met tartaar en sperziebonen	G126 Volkoren cracker Met kaas en rauwkost	G131 Popcornmix Zelfgemaakt
Vrijdag	G106 Boterham met ei En spinazie	G113 Aardappelomelet Met groente	G120 Vega penne Met paddenstoelen	G127 Gevulde peer Met roomkaas en walnoot	G132 Bananenijsjes Met chocola
Zaterdag	G107 Appelcake Lekker smeug	G114 Gevulde pannenkoeken Met spinazie en geitenkaas	G121 Gepekeld kip Met BBQ maiskolven	G24 Fruitspiesjes Op herhaling	G133 Toren van Babel Meloentaart

Ontbijt

Recepten week 4



G101



> 5 min. 2 pers.

Broodje bijzonder

Met banaan en pindakaas

Lekker makkelijk en super snel klaar.

[Maak het anders >](#)



G102



< 5 min. 2 pers.

Yoghurt 'peanuts'

Met muesli en banaan

Een verrassing die u niet ziet aankomen.

[Maak het leuk >](#)



G103



> 5 min. 2 pers.

'Bammetje' avocadospread

En basilicum

Een heerlijk groen, smeug verhaal.

[Maak het speciaal >](#)



G104



< 5 min. 2 pers.

Abrikozenyoghurt

Met krokante muesli

Een frisse start van de dag.

[Maak het koel >](#)

Ontbijt (vervolg)

Recepten week 4



G105



< 5 min. 2 pers.

Broodje hummus

Met wortel en radijs

Zo krijgt u makkelijk extra groente binnen.

[Maak het gezond >](#)


G106



< 5 min. 2 pers.

Boterham met ei

En spinazie

Een ijzersterke combinatie die altijd werkt.

[Maak het feestelijk >](#)


G107



30+ min. 8 pers.

Appelcake

Lekker smeugig

Voor zo'n ontbijt komt toch iedereen z'n bed uit?

[Maak het huiselijk >](#)


Top 10 gezonde vetten: vette vis, gemalen lijnzaad, avocado, olijven en olijfolie, noten en pindakaas, zaden, groente, eieren, bonen en kokosolie (met mate).

Lunch

Recepten week 4



G108



30 min. 10 pers.

Bloemkoolsoep

Met tijm

Een grote pan vol, om met liefde van te (laten) eten.

[Maak het nuttig >](#)


G109



< 5 min. 2 pers.

Hollands broodje

Met kaas

Weer even terug naar de basis.

[Maak het simpel >](#)


G110



10 min. 2 pers.

Caribbean wraps

Met zwarte bonen

U ontsnapt in gedachten zomaar even naar een Caribisch eiland.

[Maak het ontspannen >](#)


G111



10 min. 2 pers.

Gestoomde makreel

Op toast

Na zo'n lunch komt u vanzelf op stoom.

[Maak het actief >](#)

Lunch (vervolg)

Recepten week 4



G112



15 min. 2 pers.

Couscoussalade

Met makreel

Lekker fris door de limoendressing.

[Maak het vrolijk >](#)



G113



15 min. 2 pers.

Aardappelomelet

Met groente

Een handige lunch om mee te nemen.

[Maak het vooraf >](#)



G114



15 min. 2 pers.

Gevulde pannenkoeken

Met spinazie en geitenkaas

De heerlijke champignons maken het feest compleet.

[Maak het verrassend >](#)



Om op te kauwen:

En Jezus zei tegen hen: Ik ben het Brood des levens; wie tot Mij komt, zal beslist geen honger hebben, en wie in Mij gelooft, zal nooit meer dorst hebben.

Johannes 6:35 (HSV)

Diner

Recepten week 4



G115



30 min. 2 pers.

Mediterrane zalmpakketjes

Met broccolisalade

Een heerlijk gerecht voor op een mooie zomeravond.

[Maak het buiten >](#)



G116



15 min. 2 pers.

Camping macaroni

Met venkel en fetakaas

Een heerlijke pasta die altijd en overal kan.

[Maak het campingproof >](#)



G117



30 min. 2 pers.

Mexicaanse soep

Met tortillachips

Met deze soep komt u vanzelf in een vakantiestemming.

[Maak het zomers >](#)



G118



30+ min. 2 pers.

Gepofte aardappel

Met kruidensaus en tofu

Steek er wat tijd en liefde in, dat proeft u terug.

[Maak het met liefde >](#)

Diner (vervolg)

Recepten week 4



G119



30+ min. 2 pers.

Feestpuree

Met tartaar en sperziebonen

De puree is niet alleen favoriet bij kinderen.

[Maak het speciaal >](#)



G120



15 min. 2 pers.

Vega penne

Met paddenstoelen

Vegetarisch eten met respect voor de schepping.

[Maak het verantwoord >](#)



G121



45 min. 4 pers.

Gepekeld kip

Met BBQ maïskolven

Voor de stoere BBQ-mannen (en vrouwen).

[Maak het uitdagend >](#)



BRAVO: de A van matig alcohol

Houdt u van een glaasje wijn, een biertje of sterke drank? Sta er eens bij stil of het een gewoonte is en hoe vaak u alcohol drinkt. Bij de extraatjes vindt u inspiratie voor lekkere, alcoholvrije drankjes.

Extraatjes

Recepten week 4



G122



< 5 min. 2 pers.

Smaakvol water

Eigen stijl

Een heerlijke dorstlesser met fruit en kruiden.

[Maak het zelf >](#)


G123



5 min. 2 pers.

Vanilledrank

Zelfgemaakt

Of maak er een choco- of mangodrankje van.

[Maak het origineel >](#)


G124



15 min. 4 pers.

Pittig tomatensap

Met tabasco

Een groenteshot voor extra energie.

[Maak het prikkelend >](#)


G125



<5 min. 2 pers.

Rijstwafel

Met boter en honing

Een simpel en snel tussendoortje.

[Maak het nu >](#)

Extraatjes (vervolg)

Recepten week 4



<5 min. 2 pers.

Volkoren cracker

Met kaas en rauwkost

Handig om restjes groente op te maken.

[Maak het eenvoudig >](#)



5 min. 2 pers.

Gevulde peer

Met roomkaas en walnoot

Een bijzondere combinatie die u echt moet proberen.

[Maak het onvoorspelbaar >](#)



< 5 min. 2 pers.

Fruitspiesjes

Op herhaling

[Maak het fruitig >](#)



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



G128



15 min. 4 pers.

Mintcooler

Mocktail

Maak er een feestje van met een alcoholvrije mocktail.

[Maak het gezellig >](#)



G129



15 min. 8 pers.

Choconoten

Met kokos

Probeer daar maar eens vanaf te blijven ...

[Maak het verleidelijk >](#)



G96



10 min. 2 pers.

Chocolade koffievla

Op herhaling

[Maak het anders >](#)



G130



10 min. 2 pers.

Appeltrifle

Met eierkoek

Een leuke variatie op een oud Engels recept.

[Maak het feestelijk >](#)

Extra lekkere extraatjes (vervolg)



G131



15 min. 4 pers.

Popcornmix

Zelfgemaakt

Snel opeten, beperkt houdbaar!

[Maak het luchtig >](#)


G132



30 min. 6 pers.

Bananenijsjes

Met chocola en walnoten

Een fantastische combinatie, voor echte lekkerbekken.

[Maak het groots >](#)


G133



30+ min. 4 pers.

Toren van Babel

Meloentaart

Een leuke, creatieve bezigheid.

[Maak het fruitig >](#)

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 4 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 4

Aardappels/groenten /fruit

- Rauwkost naar keuze zoals tomaat, komkommer, sla
- 3 kleine wortelen
- 1 grote bloemkool
- Sla
- 150 gram doperwtjes (diepvries)
- 800 gram spinazie
- 800 gram sperziebonen
- 2 broccoli
- 250 gram Provençaalse roerbakmix
- 2 preien
- 1 venkel
- 2 courgettes
- 1 sjalotje
- 2 rode paprika's
- 2 geroosterde paprika's (uit de koeling, zonder zout)
- 1 aubergine
- 100 gram shiitake
- 200 gram champignons
- 2 maiskolven
- 4 bosuitjes
- 1 rode puntpaprika
- 1 bleekselderij
- 2 avocado's
- 2 kleine tomaten
- 8 tomaten
- 1 bosje radijs
- 1 komkommer
- Vers fruit
- 1 rijpe peer
- 250 gram aardbeien
- 1 nectarine
- 1 kiwi
- 5 bananen
- 3 appels
- 2 perssinaasappelen
- 1 sinaasappel
- 1 granaatappel
- 1 watermeloen
- 1 galiameloen
- Blauwe bessen
- Bakje zomerfruit (vers of diepvries)
- Vers fruit naar keuze
- Popcorn mais
- Bakje olijven
- Augurken
- Klein blikje bruine bonen
- 2 blikken tomatenblokjes zonder zout
- Hummus
- 300 gram rozijnen
- 6 gedroogde abrikozen
- Geschaafde amandelen
- 100 gram walnoten
- 32 hazelnoten
- 50 gram pistachenoten
- 150 gram zonnebloempitten

Brood

- 1 volkoren brood (2 x een half, vries in)
- Medium volkoren wraps

Zuivel

- 1 liter halfvolle yoghurt (*)
- Magere Griekse of Turkse yoghurt (*)
- 250 gram magere chocoladevla (met natuurlijke zoetstof)
- 100 ml magere vanillevla
- 250 ml vanillevla
- 500 ml halfvolle melk (*)
- Belegen 30+ kaas (± 4 plakken) (*)
- 30 gram geraspte belegen 30+ kaas (*)
- 65 gram verse geitenkaas
- 1 bakje kruidenboter
- 1 bakje roomkaas light
- 100 gram fetakaas
- 100 gram aioli

Vlees/kip/vis

- 2 rundertartaartjes
- 1 scharrelkip
- 275 gram gestoofde makreel
- 300 gram zalm met huid of 250 gram zonder huid (1 moot)

Vegetarisch

- 150 gram tofu

Overig

- 15 eieren
- Volkoren eierkoeken
- Volkoren crackers
- Rijstwafels
- Jam (zonder suiker)
- Laurierblaadjes
- Peperkorrels
- Cayennepeper
- Provençaalse kruiden
- Tabasco
- Kristalsuiker
- Suiker
- Basterd suiker
- Kokosrasp
- 50 gram muesli
- Groentebouillon
- Tortillachips (naturel)
- ½ liter tomatensap
- Frisdrank met citroensmaak en prik (zonder suiker)

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



Broodje bijzonder

Met banaan en pindakaas

G101



>5 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 2 volkoren boterhammen
- 2 eetlepels pindakaas van 100% pinda's
- Kaneel

Bereiding:

- Snijd de bananen in plakjes.
- Besmeer de boterhammen met pindakaas.
- Beleg de boterhammen met banaan en strooi er wat kaneel overheen.

[Terug naar overzicht >](#)



Yoghurt 'peanuts'

Met muesli en banaan

G102



< 5 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 300 ml halfvolle yoghurt
- 2 eetlepels pindakaas
- 40 gram muesli (zonder suiker)

Bereiding:

- Snijd de bananen in schuine plakjes.
- Neem 2 kommen en bestrijk de bodem met de pindakaas
- Verdeel de yoghurt erover en garneer met de banaan en muesli.



Geroosterd in een koekenpan
(zonder olie) is de muesli nog lekkerder!

[Terug naar overzicht >](#)



'Bammetje' avocadospread

En basilicum

G103



> 5 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 1 avocado
- 2 kleine tomaten
- 2 volkoren boterhammen
- 8 blaadjes basilicum

Bereiding:

- Prak de avocado.
- Was de tomaten en snijd deze in plakjes.
- Besmeer de boterhammen met de avocadospread.
- Beleg met de tomatenplakjes en basilicumblaadjes.



Avocado over? Bewaar deze voor de Mexicaanse soep, zie recept G117.

Terug naar overzicht >



Abrikozenyoghurt

Met krokante muesli

G104

★★★



< 5 min. 2 pers.

Materialen:

Staafmixer

Koekenpan met anti aanbaklaag

Ingrediënten:

- 1 perssinaasappel
- 6 gedroogde abrikozen
- 2 eetlepels muesli (zonder suiker)
- 200 ml halfvolle yoghurt

Bereiding:

- Pers de sinaasappel uit.
- Was de abrikozen en week ze 1 uur in het sinaasappelsap.
- Bak de muesli in een koekenpan met een anti aanbaklaag op niet te hoog vuur lichtbruin en krokant. Laat het afkoelen.
- Snijd 1 abrikoos in stukjes en pureer de rest met een staafmixer.
- Meng de gepureerde abrikozen door de yoghurt en schep dit in 2 schaaltes. Verdeel de muesli en de stukjes abrikoos erover.

[Terug naar overzicht >](#)



Broodje hummus

Met wortel en radijs

G105



< 5 min. 2 pers.

Materiaal

Rasp

Ingrediënten:

- 2 kleine wortels (±20 gram)
- 2 radijsjes
- 2 volkoren boterhammen
- 4 eetlepels hummus (biologische of zelfgemaakte)

Bereiding:

- Rasp de wortel en snijd de radijsjes in plakjes.
- Besmeer de boterham met halvarine en hummus.
- Verdeel de wortel en de radijs over de boterham en smikkelen maar.



Zelf hummus maken? In ons G-eetplan van week 2 vindt u het recept.

Terug naar overzicht >



Boterham met ei

En spinazie

G106



< 5 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 2 eieren
- Handvol spinazie
- 2 volkoren boterhammen
- Halvarine
- Eventueel: 10 sprietjes bieslook en 1,5 theelepel kerrie

Bereiding:

- Kook de eieren in 10 minuten gaar, pel ze en snijd ze in plakjes.
- Was de spinazie.
- Besmeer de boterhammen met halvarine en beleg met ei en spinazie.
- Maak het extra speciaal met bieslook en een beetje kerrie.



Maak er zelf een feestje van.
Versier uw bord met blauwe bessen of ander fruit dat u nog heeft.

Terug naar overzicht >



Appelcake

Lekker smeug



30+ min. 8 pers.

Materialen:

Springvorm van 20 cm doorsnee
Rasp

Ingrediënten:

- Halve citroen
- 2 appels
- 120 gram suiker
- 4 eetlepels vloeibare margarine
- 3 eieren
- 120 gram bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel basterdsuiker

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 190°C.
- Rasp het buitenste deel van de citroen af en pers de citroen uit.
- Schil de appels en snijd ze in dunne plakjes.
- Druppel wat citroensap over de appels en strooi er wat van de suiker over. Bestrijk een kleine springvorm met wat margarine.
- Klop de rest van de margarine met de helft van de suiker zacht.
- Splits de eieren en klop de gele eidooiers door het margarinemengsel.
- Voeg de geraspte citroenschil en de rest van het citroensap toe.
- Klop in een andere kom de eiwitten stijf. Voeg geleidelijk de rest van de suiker toe. En klop tot het eiwit mooie pieken vormt.
- Meng de helft door het margarinemengsel en schep dan luchtig de rest erdoor.
- Zeef de bloem met het bakpoeder en spatel dit erdoor.
- Schep het beslag in de vorm en steek de appelplakjes erin.
- Strooi de basterdsuiker erover. Bak de cake in ± 45 minuten in het midden van de oven gaar en bruin.
- Laat de cake op een rooster afkoelen en snijd hem in puntjes.

[Terug naar overzicht >](#)

Lunch

Zo maakt u er een feestje van



Bloemkoolsoep

Met tijm

G108



30 min.



10 pers.



Materiaal

Staafmixer

Ingrediënten:

- 1 grote bloemkool
- 2 uien
- 3 tenen knoflook
- 300 gram (biologische) aardappelen
- 3 takjes verse tijm
- 1 theelepel cayennepeper
- 1 liter groentebouillon
- Appelazijn
- Olijfolie
- Peper en zout
- Zonnebloempitten (1 eetlepel per persoon)
- Kerriepoeder

Bereiding:

- Was de bloemkool en snijd deze in kleine roosjes.
- Schil de aardappelen alleen als u geen biologische gebruikt. Anders is het niet nodig.
- Snijd de aardappelen in blokjes.
- Snijd de uien, knoflook en bloemkool fijn.
- Voeg een scheutje olijfolie toe in een verwarmde (soep)pan en bak de ui glazig. Bak de knoflook mee.
- Voeg $\frac{2}{3}$ van de tijmblaadjes, de aardappelen en de bouillon toe en laat vijf minuten koken.
- Doe hierna de roosjes bloemkool erbij en laat pruttelen tot alles zacht is. Haal de pan van het vuur.
- Voeg twee scheuten appelazijn en de cayennepeper toe.
- Pureer de soep.
- Rooster de zonnebloempitten in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Breng verder op smaak met de rest van de tijm, peper en zout.
- Giet de soep in kommen. En strooi de geroosterde zonnebloempitten en een mespuntje kerrie over de soep.



De soep die overblijft kunt u invriezen. Of verras 1 van uw burens eens met een lekkere kom soep. Een kommetje 'naasteliefde' die vast in de smaak valt.

Terug naar overzicht >



Hollands broodje

Met kaas

G109



< 5 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 4 volkoren boterhammen
- Halvarine
- 60 gram 30+ belegen kaas, in plakken
- 4 tomaten
- Stukje komkommer
- Sla

Bereiding:

- Bestrijk de boterhammen met de halvarine.
- Snijd de tomaten en komkommer in plakjes.
- Verdeel de sla, kaas, komkommer en tomaat over de boterhammen.

[Terug naar overzicht >](#)



Caribbean wraps

Met zwarte bonen

G110

★★★



10 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 1 rode ui
- 1 bosuitje
- 1 rode puntpaprika
- 1 tomaat
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel gemengde kruiden naar keuze (bijvoorbeeld caribbean of ras el hanout)
- Peper
- 1 klein blikje mais
- 1 klein blikje zwarte bonen (uitlekgewicht ca. 125 gram)
- 2 medium volkoren wraps
- 40 gram verse geitenkaas

Bereiding:

- Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers de bosui in ringen, de paprika in blokjes en de tomaat in stukjes.
- Fruit de rode ui en de bosui met het kruidenmengsel en wat peper in de olie.
- Smoor de paprika en tomaat kort mee.
- Spoel de zwarte bonen en mais apart in een zeef af en laat ze goed uitlekken.
- Schep de zwarte bonen en de mais door het groentemengsel en verdeel dit over de 2 wraps.
- Verdeel de geitenkaas erover.
- Rol de wraps op. Snijd ze schuin in tweeën. Eet ze warm of koud.



Dit lunchgerecht kunt u ook makkelijk meenemen voor onderweg. Wikkel de wrap in folie.

Terug naar overzicht >



Gestoomde makreel

Op toast

G111



10 min.

2 pers.

Materialen:

Broodrooster

Ingrediënten:

- 75 gram gestoomde makreel
- 4 sprietjes bieslook
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- Citroensap
- 2 (oude) volkoren boterhammen

Bereiding:

- Verwijder de graatjes van de makreel.
- Was de bieslook en knip de sprietjes fijn.
- Prak met een vork de makreel met de bieslook, de yoghurt, wat peper en een drupje citroensap tot een smeug mengsel.
- Rooster het brood en snijd het schuin door.
- Beleg het brood met de makreel.



U kunt vis het beste in de koelkast bewaren op 4°C. Gestoomde makreel is na opening van de verpakking nog 2 dagen houdbaar in de koelkast. Het smaakt ook heerlijk door een salade.

[Terug naar overzicht >](#)



Couscoussalade

Met makreel

G112



15 min.

2 pers.

Materialen:

Rasp

Ingrediënten:

- 150 gram volkoren couscous
- Halve bouillontablet met minder zout
- 1 limoen
- 1 eetlepel olijfolie
- Peper
- 1 bosuitje
- Een handje peterselie
- 200 gram gestoomde makreel
- 3 tomaten
- 2 geroosterde paprika's (uit de koeling, zonder zout)

Bereiding:

- Doe de couscous in een kom.
- Breng 200 ml water met het stukje bouillontablet aan de kook en schenk dit over de couscous. Laat de couscous afgedekt 10 minuten wellen.
- Boen de limoen goed schoon. Rasp wat van de schil af. Pers 1 helft van de limoen uit. Snijd de andere helft in partjes.
- Maak een dressing van het limoensap, de geraspte schil, de olie en wat peper.
- Meng dit met een vork door de couscous en laat afkoelen.
- Maak het bosuitje schoon en snijd het klein.
- Was de peterselie en snijd klein.
- Meng de bosui en de peterselie door de couscous.
- Verdeel de makreel in stukjes en schep het door de couscous.
- Maak de tomaten schoon en snijd ze in stukjes.
- Snijd de paprika's in repen.
- Verdeel de tomaat, paprika en limoen over de couscous.

[Terug naar overzicht >](#)



Aardappelomelet

Met groente

G113



30 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- Vastkokende aardappelen
- 150 gram diepvries doperwtjes
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 prei
- 1 paprika
- 2 eetlepels olie
- 4 olijven
- 4 eieren
- Peper



Gebruik eventueel restjes groente van eerder deze week. Zo voorkomt u dat u eten moet weggooien.

Bereiding:

- Schil de aardappelen, halveer ze in de lengte en snijd de helften in plakken.
- Kook de aardappelen in weinig water in 5 minuten gaar. Kook de laatste minuut de doperwtjes mee.
- Maak de andere groente schoon.
- Snijd de ui in halve ringen, de knoflook in snippers, de prei in ringen en de paprika in blokjes.
- Bak de groente in 1 eetlepel olie zacht, maar niet bruin. Schep de groente uit de pan.
- Snijd de olijven in plakjes en schep ze door het groentemengsel.
- Verwarm de rest van de olie in de pan en leg de plakken aardappel met doperwtjes erin. Schep het groentemengsel erop.
- Klop de eieren los en voeg peper toe. Schenk dit over de aardappelen.
- Laat de eieren op laag vuur met een deksel op de pan stollen.
- Snijd de omelet in punten.



Dit gerecht kan ook koud gegeten worden. Handig als u naar uw werk moet of een dagje weg bent. Maak het dan gerust een dag van te voren klaar.

[Terug naar overzicht >](#)



Gevulde pannenkoeken

Met spinazie en geitenkaas

G114



15 min.



2 pers.

Materialen:

Mixer of garde

Ingrediënten:

- 100 gram volkorenmeel
- 3 eieren
- 200 ml halfvolle melk
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 750 gram spinazie
- 100 gram champignons
- 3 eetlepels olie
- Peper, chilipoeder
- 25 gram zachte geitenkaas

Bereiding:

- Doe het volkorenmeel, 1 ei en de helft van de melk in een kom. Meng met de garde of met de mixer tot een glad beslag. Meng er de rest van de melk door. Laat het beslag eventueel 30 minuten afgedekt rusten.
- Verhit een beetje olie in een koekenpan met een anti-aanbakbodem. Schep $\frac{1}{4}$ van het beslag in de pan en draai de pan rond zodat het beslag de bodem bedekt. Laat de pannenkoek zachtjes bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant droog is. Keer de pannenkoek om en bak deze nog ongeveer een minuut, todat deze los in de pan ligt. Bak op deze manier nog 3 pannenkoeken.
- Pel de uien en de knoflook en snijd ze klein.
- Was de spinazie en laat het uitlekken.
- Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
- Verwarm de rest van de olie in een wok of braadpan en fruit hierin de uien en de knoflook glazig.
- Voeg de spinazie in delen toe en laat de groente slinken.
- Bak de champignons even mee. Breng de groente op smaak met peper of chilipoeder.
- Klop de andere 2 eieren los met wat chilipoeder.
- Verkruiemel de geitenkaas.
- Meng het eimengsel en de verkruiemelde kaas door de groente en laat het ei stollen.
- Verwarm de pannenkoeken als u het gerecht warm eet. Vul ze met het groentemengsel en rol ze op.

Terug naar overzicht >

Diner

Zo maakt u er een feestje van



Mediterrane zalm pakketjes

Met broccolisalade

G115



30 min. 2 pers.

Materialen:

Aluminiumfolie
Barbecue



Geen barbecue? Dit gerecht kan ook in de oven. Verwarm deze voor op 180°C en bak de pakketjes in ± 30 min. gaar. Grill daarna nog 5 minuten op de grillstand.

Ingrediënten:

- 250 gram Provençaalse roerbakmix
- 2 eetlepels kruidenboter uit het koelvak
- 300 gram zalm met huid (2 filets) of 250 gram zalm zonder huid (1 moot)
- 2 broccoli
- 1 kleine rode ui
- 100 gram granaatappelpitjes uit 1 granaatappel
- 150 gram rozijnen
- 75 gram zonnebloempitten
- 250 ml halfvolle yoghurt of Skyr

Bereiding:

Maak de zalm.

- Neem 2 vellen aluminiumfolie voor de filets of 1 groter vel voor de zalmmoot. Verdeel de Provençaalse roerbakgroente over het midden van de folie.
- Leg daarop de groente, de zalm zalm en verdeel er de kruidenboter over.
- Vouw de pakketjes losjes dicht en rooster deze in ± 15 min gaar op de barbecue. De zalmmoot zal wat langer nodig hebben.

En maak de broccolisalade.

- Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan zonder olie.
- Snijd de roosjes van de broccoli in kleine stukjes. En snijd de stonken in de lengte doormidden en daarna in dunne plakjes.
- Snipper de ui in kleine stukjes.
- Doe de broccoli in een schaal, samen met de gesnipperde ui, de granaatappelpitjes, de rozijnen en zonnebloempitten.
- Schep goed om. Voeg 250 ml yoghurt of Skyr toe. En roer nog een keer goed door.
- Voeg peper en zout toe naar smaak.

[Terug naar overzicht >](#)



Camping macaroni

Met venkel en fetakaas

G116



15 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 1 rode ui
- 1 venkel
- 1 courgette
- 150 gram feta kaas blokjes in olie
- 150 gram volkoren pasta
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 1 theelepel Provençaalse kruiden
- Peper
- Paprikapoeder
- 2 eetlepels geraspte belegen 30+ kaas

Bereiding:

- Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de venkel in reepjes en de courgette in blokjes.
- Kook de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat uitlekken.
- Bak het uitje.
- Voeg de groente toe en bak mee voor ± 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de Provençaalse kruiden en de fetablokjes toe.
- Meng de uitgelekte macaroni door de groente en verwarm het geheel opnieuw.
- Strooi er geraspte kaas over.

[Terug naar overzicht >](#)



Mexicaanse soep

Met tortillachips

G117



30 min. 2 pers.

Materialen:

Wok

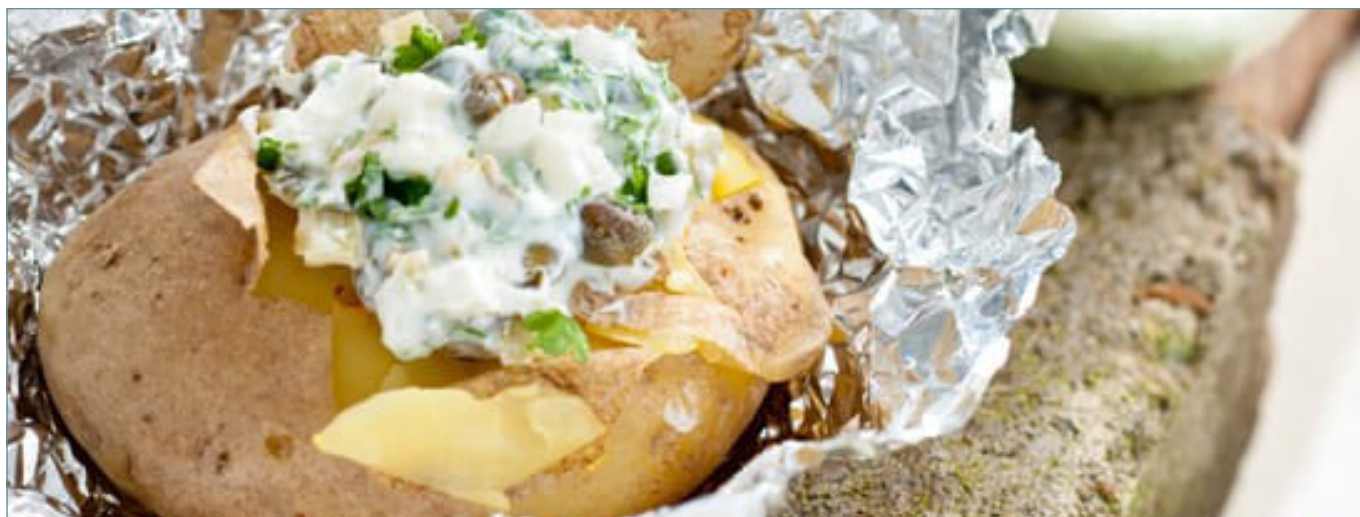
Ingrediënten:

- 3 eieren
- 1 dunne prei
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olie
- 1 klein blik bruine bonen (uitlekgewicht ± 260 gram)
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- Halve groentebouillontablet (minder zout)
- Peper
- Oregano
- 1 halve avocado
- Citroensap
- 100 ml magere Griekse of Turkse yoghurt
- Handje tortillachips, naturel
- 300 ml water

Bereiding:

- Kook de eieren hard.
- Maak de prei en de knoflook schoon. Snijd de prei in dunne ringen en de knoflook in stukjes.
- Fruit de prei en de knoflook in de olie zacht.
- Laat de bruine bonen uitlekken en spoel ze af.
- Voeg de bruine bonen, de tomatenblokjes en 300 ml water met het stukje bouillontablet toe aan de prei en knoflook en breng dit aan de kook.
- Kook de soep 5 minuten.
- Maak de soep op smaak met wat peper en oregano.
- Schil de halve avocado en snijd hem in stukjes. Druppel er direct wat citroensap over.
- Pel de eieren en snijd ze in parten.
- Serveer bij de soep de parten ei, de stukjes avocado en de yoghurt.
- Strooi de tortillachips over de soep.

Terug naar overzicht >



Gepofte aardappel

Met kruidensaus en tofu

G118



30+ min. 2 pers.

Materialen:

Magnetron

Ingrediënten:

- 2 grote aardappelen
- 400 gram sperziebonen
- 1 sjalotje
- 4 takjes peterselie
- 5 sprietjes bieslook
- 1 kleine augurk
- 5 eetlepels halfvolle yoghurt
- Peper
- Paprikapoeder
- 150 gram tofu
- 2 eetlepels vloeibare margarine

Bereiding:

- Was de ongeschilde aardappelen goed en dep ze droog.
- Prik met een vork enkele gaatjes rondom in de aardappelen. Dit voorkomt dat de aardappelen door stoomvorming openbarsten.
- Leg de aardappelen op een plat bord in de magnetron. Laat de aardappelen op de hoogste stand gaar worden. Reken per aardappel op 6-8 minuten. Keer ze halverwege de tijd een keer om. Controleer of ze gaar zijn door er met een vork in te prikken. Laat de aardappelen nog enkele minuten nagaren.
- Maak de sperziebonen schoon en kook ze in weinig water in ± 10 minuten gaar.
- Pel het sjalotje en snijd het heel fijn.
- Was de peterselie en de bieslook en knip het klein.
- Hak de augurk klein.
- Meng de sjalot, de peterselie, de bieslook, de augurk en wat peper door de yoghurt.
- Snijd de tofu in blokjes en bestrooi ze met peper en paprikapoeder. Bak de tofu in de margarine bruin.
- Maak met een vork het aardappelkruim wat los en vul ze met de kruidensaus.
- Eet de aardappelen samen met de tofu en sperzieboontjes.

Terug naar overzicht >



Feestpuree

Met tartaar en sperziebonen

G119

★★★



30+ min. 2 pers.

Materialen:

Stamper

Ingrediënten:

- 600 gram aardappelen (of vervang de helft door gekleurde groente)
- 400 gram sperziebonen
- 2 rundertartaartjes
- Peper
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- ± 100 ml halfvolle melk
- Nootmuskaat



Gekleurde feestpuree? Vervang de helft van de aardappelen door rode bieten, wortelen, doperwtten of spinazie. Zo krijgt u rode, oranje of groene puree.



Tekenen en schrijven met puree? Doe de aardappelpuree in een spuitzak. Bedek een bakplaat met bakpapier. Spuit de aardappelpuree in letters, figuurtjes, roosjes of cijfers. Bak de vormen ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.

[Terug naar overzicht >](#)



Vega penne

Met paddenstoelen

G120

★★★



15 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 150 gram volkoren penne of andere volkoren pasta
- 50 gram walnoten
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 bosuitje
- 100 gram champignons
- 100 gram shiitake (paddenstoel)
- 1 eetlepel olie
- Half blikje tomatenblokjes zonder zout
- Provençaalse kruiden

Bereiding:

- Kook de pasta in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
- Hak de walnoten grof en rooster ze in een droge koekenpan licht.
- Maak eventueel de groente schoon.
- Snijd de aubergine in blokjes, de courgette in plakken en de paprika in reepjes.
- Snijd het bosuitje in smalle ringen.
- Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakken.
- Verwarm de olie en roerbak hierin de groente enkele minuten.
- Bak de paddenstoelen kort mee.
- Voeg de tomatenblokjes met wat Provençaalse kruiden en peper toe. Laat de saus enkele minuten pruttelen.
- Roer er de ringetjes bosui door.



Een heerlijk vegetarisch gerecht om zelf mee te variëren. Vervang de groente bijvoorbeeld door 400 gram roerbakgroente.

[Terug naar overzicht >](#)



Gepekeld kip

Met BBQ maiskolven

G121



45 min.

4 pers.



Pekelen is een goede manier om heel mals vlees met veel smaak van de barbecue te krijgen. Hoe kleiner het stuk vlees, hoe korter de pekeltijd. De wachttijd bij dit gerecht is 8 uur.

Materialen:

Barbecue met deksel
Wildschaar
Metalen spiesen

Ingrediënten:

- 4 liter kraanwater
- 175 gram Keltisch zeezout
- 100 gram kristalsuiker
- 1 citroen
- 4 gedroogde laurierblaadjes
- 1 eetlepel peperkorrels
- 1 scharrelkip
- 2 maiskolven
- 100 gram fetakaas
- 100 gram aioli
- 1 theelepel paprikapoeder
- Salade naar keuze

Bereiding:

- Kook 1 literwater met het zout en de suiker. Als het zout en suiker opgelost zijn: zet het vuur uit en voeg de citroen, laurier, peper en 3 eetlepels water toe.
- Zet het pekelwater in de koelkast.

- Maak de kip schoon. Leg de kip geheel in het pekelwater. Laat afgedekt 8 uur pekelen.
- Kook de maiskolven 5 minuten. Neem uit de pan en laat goed uitlekken.
- Steek de barbecue aan.
- Neem de kip uit de pekel en dep droog met keukenpapier.
- Leg de kip met de borstzijde naar beneden en knip met een wildschaar de ruggengraat eruit.
- Klap de kip open en leg met de borstkant naar boven. Duw de kip plat en steek er kruislings 2 metalen spiesen in om de kip in deze vorm te houden.
- Leg de kip op de barbecue en rooster in ca. 30 minuten op medium hitte gaar. Keer regelmatig. Neem de kip van de barbecue als deze mooi bruin en gaar is.
- Gril ondertussen de maiskolven 10 minuten op de barbecue. Keer regelmatig.
- Verkruiemel de feta op een plat bord. Bestrijk de gegrilde kolven rondom met de aioli, rol door de feta en bestrooi met de paprikapoeder.
- Laat de kip ongeveer 10 minuten rusten voor serveren. Eet er de maiskolven en een salade bij.

Terug naar overzicht >



De ruggengraad van de kip kunt u gebruiken om bouillon van te trekken. Bewaar tot gebruik in de diepvriezer.

Extraatjes

Zo maakt u er een feestje van



Smaakvol water

Eigen stijl

G122



< 5 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- Water
- Vers fruit naar keuze
- Verse kruiden naar keuze

Bereiding:

- Vul een grote kan of glazen met water. Voeg er fruit en eventueel kruiden naar smaak aan toe.
- Laat het een paar uur staan voor een sterkere smaak.
- Voeg er eventueel ijsblokjes aan toe.



Inspiratie nodig? Kies bijvoorbeeld: bosbessen met citroen, kiwi en framboos, appel en een kaneelstokje, watermeloen en munt, aardbei en tijm, sinaasappel en gember, of komkommer en munt.

[Terug naar overzicht >](#)



Vanilledrank

Zelfgemaakt

G123



5 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 250 ml vanillevla
- 125 ml halfvolle melk
- Snufje kaneel
- Honing (koudgeslingerde versie van de imker)

Bereiding:

- Roer de halfvolle melk door de vanille vla
- Voeg een theelepel honing toe
- Giet het drankje in 2 glazen en strooi er een snufje kaneel over.



Een heerlijke basis om zelf makkelijk aan te passen. Vervang de vanillevla bijvoorbeeld door chocoladevla of mangovla.

[Terug naar overzicht >](#)



Pittig tomatensap

Met tabasco

G124



15 min. 4 pers.

Materialen:

Staafmixer

Ingrediënten:

- 1 stengel bleekselderij
- Half bosuitje
- 1 worteltje
- Stukje komkommer
- Halve liter tomatensap
- 1 dl groentebouillon
- Citroensap
- Tabasco

Bereiding:

- Maak de groente schoon. En snijd de bleekselderij, het bosuitje en het worteltje in stukken.
- Schil het stuk komkommer en halveer het in de lengte. Verwijder het zachte deel met zaad en snijd de komkommer in stukken.
- Pureer de groente met het tomatensap en de bouillon met een staafmixer fijn.
- Breng op smaak met wat citroensap en tabasco.

[Terug naar overzicht >](#)



Rijstwafel

Met boter en honing

G125

★★★



<5 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 2 rijstwafels
- 2 theelepels honing (koudgeslingerde versie van de imker)
- Roomboter of halvarine

Bereiding:

- Besmeer de rijstwafel met halvarine of een dun laagje roomboter.
- Verdeel de honing over de rijstwafels.



Roomboter is een natuurlijk product. Het bevat wel veel calorieën en verzadigd vet. Verzadigd vet is niet persé fout, als je het niet teveel eet. Het advies van de Gezondheidsraad? Dat is maximaal 10% verzadigd vet van de totale energiebehoefte (kcal). Eet u af en toe roomboter op brood? Eet die dag dan minder andere verzadigde vetten, zoals in vlees.

Terug naar overzicht >



Volkoren cracker

Met kaas en rauwkost

G126



<5 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- 2 plakken 30+ kaas
- Rauwkost naar keuze, zoals tomaat, komkommer en veldsla

Bereiding:

- Besmeer de crackers met halvarine of een dun laagje roomboter.
- Leg er een plak kaas en rauwkost op.
- Eet er eventueel een schaalje extra rauwkost bij.



Waarom 30+ kaas? We kiezen dit niet speciaal 'voor de slanke lijn'. Hoewel dat helpt ... We kiezen dit vooral om dat 30+ kaas minder verzadigde vetten heeft. Zodat u op een dag niet meer dan 10% aan verzadigd vet eet.

Terug naar overzicht >



Gevulde peer

Met roomkaas en walnoot

G127



5 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 1 bolletje gember
- 30 gram roomkaas light
- 1 rijpe peer
- 2 walnoten

Bereiding:

- Snijd de gember heel fijn.
- Meng de gember door de roomkaas.
- Schil de peer, halveer deze en verwijder het klokhuis.
- Hak de walnoten.
- Vul de holtes met het kaasmengsel en strooi de walnoten erover.

[Terug naar overzicht >](#)



Fruitspiesjes

Op herhaling

G24



< 5 min.

2 pers.



Dit recept vindt u ook in week 1. Wilt u nu wat anders proberen?
Kies dan bijvoorbeeld voor blauwe bessen en meloen.

Materialen:

Spiesen of satéprikkers

Ingrediënten:

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

Bereiding:

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

[Terug naar overzicht >](#)

Extra lekkere extraatjes



Mintcooler Mocktail

G128



55min. 4 pers.

Ingrediënten:

- 4-6 takjes munt
- Halve eetlepel citroensap
- 1 theelepel suiker
- Halve liter frisdrank met citroensmaak en prik, zonder suiker

Bereiding:

- Was de takjes munt en doe ze in een kom.
- Voeg het citroensap, de suiker en wat frisdrank toe.
- Kneus de muntblaadjes met een lepel en laat het een uur trekken.
- Verdeel de takjes munt en het vocht over de glazen.
- Vul de glazen verder met de rest van de frisdrank.



Maak de mocktails extra feestelijk met schijfjes limoen, een vrolijk rietje of een parasolletje.

[Terug naar overzicht >](#)



Choconoten

Met kokos

G129



15 min. 8 pers.

Ingrediënten:

- reep pure chocolade (>70% cacao)
- 32 hazelnoten
- Kokosrasp



Bereiding:

- Smelt de chocolade in een pannetje au bain-marie.
- Voeg de hazelnoten toe en roer goed door.
- Pak ze met een theelepel uit de pan en leg ze op een bord.
- Stuif er kokospoeder over heen. Laat de nootjes afkoelen in de koelkast.

Eet 8 nootjes per persoon. Eet u er meer?
Dan verliest u gezondheidssterren, doordat u teveel suiker en vet in 1 keer eet.



Au bain-marie? Dat doet u zo: Pak een kleine en een wat grotere kookpan. Doe de reep chocola in de kleine pan. Zet de kleine pan in de grotere pan en vul de grotere pan met water tot de rand van de kleine pan. Zet de pan zo op het vuur en breng het water **nét** niet aan de kook. De reep zal langzaam smelten, blijf roeren.

[Terug naar overzicht >](#)



Chocolade koffievla

Op herhaling

696



10 min. 2 pers.



Dit recept vindt u ook in week 1. Heeft u het gemist?
Hier volgt het nog een keer.

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 >](#)



Appeltrifle

Met eierkoek

G130



10 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 1 eetlepel geschaafde amandelen
- 1 volkoren eierkoek
- Halve perssinaasappel
- 1 appel
- Handje rozijnen
- 2 eetlepels jam zonder suiker
- 100 ml magere vanillevla



Kies zelf de smaak jam. Lekker zoet met aardbei, zomers met mango of wordt het toch abrikozen?

Bereiding:

- Rooster de amandelen in een droge koekenpan, neem ze uit de pan en laat ze afkoelen.
- Laat de rozijnen wellen in lauwwarm water.
- Snijd de eierkoek in kleine blokjes en verdeel ze over 2 glazen schaaltes.
- Pers de sinaasappel uit.
- Schil de appel, snijd deze in kleine blokjes en doe ze in de schaaltes.
- Roer de jam los met het sinaasappelsap en schep dit op de appelblokjes.
- Meng de rozijnen erdoor.
- Verdeel de vla over de glaasjes en strooi de amandelen erover.

Terug naar overzicht >



Popcornmix

Zelfgemaakt

G131



15 min. 4 pers.

Ingrediënten:

- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 50 gram popcorn mais
- 50 gram zonnebloempitten
- 50 gram pistachenoten
- 75 gram rozijnen

Bereiding:

- Verhit de olie op hoog vuur in een ruime pan met dikke bodem.
- Voeg de popcorn mais toe, schep om en doe de deksel op de pan. Zet het vuur middelhoog als de popcorn gaat 'ploffen'. Schud tussendoor met de pan. Als u geen plofjes meer hoort, is de popcorn klaar. Haal de pan direct van het vuur en laat nog 10 min. afkoelen.
- Rooster ondertussen in een koekenpan zonder olie of boter de zonnebloempitten en pistachenoten 5 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.
- Meng in een ruime kom de popcorn met de pitten, pistachenoten en rozijnen.
- Doe in een grote pot en sluit goed af. De popcorn is ongeveer 1 dag houdbaar.

[Terug naar overzicht >](#)



Bananenijsjes

Met chocola en walnoten

G132



30 min.



6 pers.



Materialen:

Staafmixer
6 ijsvormpjes



Geen ijsvormpjes? Gebruik dan papieren bekers met houten roerstaafjes.

Ingrediënten:

- 1 reep pure chocolade (>70% cacao)
- 2 eetlepels yoghurt of skyr
- 1 handje walnoten
- 1 banaan

Bereiding:

- Snijd de banaan in stukjes
- Roer de yoghurt erdoor heen, pureer het mengsel.
- Hak de walnoten fijn en roer door het mengsel.
- Verdeel dit over de vormpjes of bekers.
- Smelt de reep chocola au bain-marie
- Verdeel de gesmolten chocola over de ijsjes
- Roer nu per bekers 1 of 2 keer langzaam door zodat er brede sporen chocola getrokken worden.
- Steek als laatste de ijsstokjes of roerstaafjes rechtop in de bekers met de vulling.
- Laat de ijsjes minstens 6 uur opstijven in de vriezer.
- Neem ze eruit, houd de bekers kort onder warm water tot de ijsjes loslaten.



Uitleg au bain-marie?

Deze vindt u bij [recept G129](#)

Terug naar overzicht >



Toren van Babel

Meloentaart

G133



30+ min. 4 pers.

Ingrediënten:

- 1 watermeloen
- 1 galiameleen
- 2 bananen
- Blauwe bessen voor versiering
- Bakje zomerfruit (vers of diepvries)
- Amandel schaafsel
- Kaneel
- Eventueel: honing
(koudgeslingerde versie van de imker)

Bereiding:

- Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan en laat afkoelen.
- Snijd de boven- en onderkanten van de meloenen af. En verwijder de schil.
- Maak 2 of 3 dikke plakken van de watermeloen en galiameleen.
- Verwijder het binnenste (de pitten) van de meloen. U houdt plakken over met een ronde uitsparing in het midden.
- Bouw er om en om een toren van, zodat de kleuren elkaar afwisselen.
- Snijd de toren vanaf de zijkant wat in vorm. Het geeft niet dat de toren wat schots en scheef is, dat ziet er juist zelfgemaakt uit.
- Vul de bovenkant met het zomerfruit.
- Versier de toren rondom met blauwe bessen en schijfjes banaan.
- Beplak de toren met het amandelschaafsel.
- Sprenkel er eventueel een beetje honing over.
- Bestuif de taart met kaneel.



Maak van de overgebleven stukken meloen een lekkere smoothie.

[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