

Het G-eetplan, week 5

GEZOND ETEN WORDT EEN FEESTJE

Geloof en gezondheid

Aan de slag met het thema voeding

Feestelijke recepten

Met een voorstel voor een weekplan

Handige boodschappenlijst

Vorbereiden helpt bij uw succes



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

Rosaline Ratering McDonald

PROLIFE

De christelijke zorgverzekeraar

Geloof en gezondheid

Aan de slag met het thema voeding

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

Gezond eten wordt een feestje

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

Gezondheid gaat voor ons verder dan eten en bewegen

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

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

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



Even voorstellen: Rosaline Ratering McDonald

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

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

Rosaline Ratering McDonald

Het G-eetplan

Zo werkt het

Volg 6 weken ons G-eetplan

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

G1

G-nummers

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



Bereidingstijd

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

★★★

Gezondheidsscore

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



Aantal personen

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



Vlees, vis of vegetarisch

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



Invriezen

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

De G van het G-eetplan

Geloof en gezondheid komen samen

De G van Geloof

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

De G van Gezondheid

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

De G van Genieten

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

De G van Goed

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



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



Voorstel weekplan

Makkelijk zelf aan te passen

Dagen	Ontbijt	Lunch	Diner	Extraatje	Extra lekker extraatje
Zondag	G134 Pannenkoekjes Met zomerfruit	G141 Bowl met zalm En sojaboontjes	G148 Stampotje bloemkool Met balletjes	G155 Kruidige crackers Met verse peterselie	G159 Havermoutkoekjes Voor af en toe
Maandag	G135 Snelle havermoutpap Met fruit en hazelnoten	G142 Bami soep Met pinda's en groenten	G149 Nasi goreng Met frisse komkommer	G157 Basisfruit Op herhaling	G160 Bladerdeeg hartjes Met aardbeienjam
Dinsdag	G136 Smaakvolle yoghurt Met fruit en pitten	G143 Makkelijke mini pizza Met tomaat en mozzarella	G150 Hollandse kaasfondue Met knapperige groente	G156 Broodslag Uit de oven	G161 Oranje muffins Met wortel
Woensdag	G137 Ontbijt uit een glas Met kwark en fruit	G144 Verwen vissticks Van vis naar keuze	G151 Zoete aardappel frittata Met spinaziesalade	G157 Druiven en walnoten Een verrassend duo	G162 Klets koppen Met amandelen
Donderdag	G138 Koude tarwepap Met appel	G145 Ciabatta mozzarella Met kipfilet en paprika	G152 Romige vispastei Met prei	G158 Gevulde appel Met kaneel en honing	G163 Verse Aardbeien Met klets koppen
Vrijdag	G139 Brood met jam Allebei zelfgemaakt	G146 Gevuld vloerbrood Met ...	G153 Patatje kapsalon Maar dan gezond	G24 Fruitspiesjes Op herhaling	G164 Bosvruchtentaart Met vanillesaus
Zaterdag	G140 Heerlijke boterham Met hagelslag	G147 Romige bloemkoolsoep Met kerrie en bosui	G154 Côte de boeuf Met gepofte knoflook	G25 Gedroogd fruit Op herhaling	G165 Dadelbolletjes Met abrikozen

Ontbijt

Recepten week 5



G134



15 min. 2 pers.

Pannenkoekjes

Met zomerfruit

Lekker met een klein beetje honing.

[Maak het zomers >](#)



G135



15 min. 2 pers.

Snelle havermoutpap

Met fruit en hazelnoten

Een goed begin van de dag!

[Maak het snel >](#)



G136



15 min. 2 pers.

Smaakvolle yoghurt

Met fruit en pitten

Zacht en krokant, een lekkere combinatie.

[Maak het anders >](#)



G137



10 min. 2 pers.

Ontbijt uit een glas

Met kwark en fruit

Dat scheelt weer afwas.

[Maak het simpel >](#)

Ontbijt (vervolg)

Recepten week 5



G138



< 5 min. 2 pers.

Koude tarwe pap

Met appel

Lekker snel klaar.

[Maak het voedzaam >](#)


G139



90 min. 10 pers.

Brood met jam

Allebei zelfgemaakt

Haal een beetje Ethiopië in huis door het gebruik van teffmeel.

[Maak het vooraf >](#)


G140



< 5 min. 2 pers.

Heerlijke boterham

Met hagelslag

Kies bewust voor pure chocolade.

[Maak het Hollands >](#)


Weinig budget en toch goede voedingsstoffen binnen krijgen? Een ei bevat: gezonde onverzadigde vetzuren, hoogwaardig eiwit, vitamines A, D, B2, B12, E, foliumzuur, fosfor, ijzer, zink, jodium en selenium.

Lunch

Recepten week 5



Bowl met zalm

En sojabootjes

Waan uzelf even op Hawaii.

[Maak het exotisch >](#)



Bami soep

Met pinda's en groenten

Ook van bami kunt u soep maken.

[Maak het speciaal >](#)



Makkelijke mini pizza

Met tomaat en mozzarella

Breng wat Italiaanse sfeer in huis.

[Maak het lekker >](#)



Verwen vissticks

Van vis naar keuze

Makkelijker dan u denkt!

[Maak het krokant >](#)

Lunch (vervolg)

Recepten week 5



G145



15 min. 2 pers.

Ciabatta mozzarella

Met kipfilet en paprika

Ook lekker voor een picknick.

[Maak het gezellig >](#)



G146



15 min. 2 pers.

Gevuld vloerbrood

Met

Wat zal erin zitten?

[Maak het verrassend >](#)



G147



30 min. 2 pers.

Romige bloemkoolsoep

Met kerrie en bosui

Vol vezels en voedingsstoffen.

[Maak het populair >](#)



Om op te kauwen:

Want Ik had honger en u hebt Mij te eten gegeven; Ik had dorst en u hebt Mij te drinken gegeven; Ik was een vreemdeling en u hebt Mij gastvrij onthaald.

Mattheüs 25:35 (HSV)

Diner

Recepten week 5



G148



30 min. 2 pers.

Stamppotje bloemkool

Met balletjes

Dat lust toch iedereen?

[Maak het smeugig >](#)



G149



30 min. 2 pers.

Nasi goreng

Met frisse komkommer

Oftewel gebakken rijst.

[Maak het kruidig >](#)



G150



15 min. 4 pers.

Hollandse kaasfondue

Met knapperige groenten

Wie heeft mijn fondue prikker?

[Maak het ontspannen >](#)



G151



30 min. 2 pers.

Zoete aardappel frittata

Met spinaziesalade

Groente over? Kan er allemaal bij.

[Maak het warm >](#)

Diner (vervolg)

Recepten week 5



G152



30+ min. 2 pers.

Romige vispastei

Met prei

Lekker met koolvis of kabeljauw.

[Maak het klaar >](#)


G153



30+ min. 2 pers.

Patatje kapsalon

Maar dan gezond

Genieten zonder schuldgevoel.

[Maak het leuk >](#)


G154



100 min. 4 pers.

Côte de boeuf

Met gepofte knoflook

Lekker met gegrilde groente.

[Maak het buiten >](#)


BRAVO: de V van voeding

U krijgt voor uw gezondheid voldoende suikers binnen als u elke dag minimaal 250 gram groenten eet, 2 stuks fruit en wat ongezoete zuivel. In zuivel zit ook een vorm van natuurlijke suiker, namelijk melksuiker (lactose).

Extraatjes

Recepten week 5



G155



< 5 min. 2 pers.

Kruidige crackers

Met verse peterselie

Een lekkere hartige traktatie.

[Maak het knapperig >](#)


G57



0 min. 1 pers.

Basisfruit

Een banaan

Een simpel stuk fruit kan ook verleidelijk lekker zijn.

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


G156



15 min. 4 pers.

Broodslang

Uit de oven

Een lekkere snack met tomaat en gesmolten kaas.

[Maak het creatief >](#)


G157



< 5 min. 2 pers.

Druiven en walnoten

Een verrassend duo

Van elk een handje vol. Serveer in een schaalteje

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

Extraatjes (vervolg)

Recepten week 5



G158



30+ min. 2 pers.

Gevulde appel

Met kaneel en honing

Een andere manier om fruit te eten.

[Maak het origineel >](#)



G24



< 5 min. 2 pers.

Fruitspiesjes

Op herhaling

Fruit smaakt nog lekkerder als het er leuk uitziet.

[Maak het fruitig >](#)



G25



< 5 min. 2 pers.

Gedroogd fruit

Op herhaling

Kies zelf 200 gram van 1 soort of mix het, zoals pruimen, abrikozen en rozijnen

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



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



G159



30 min. 4 pers.

Havermoutkoekjes

Voor af en toe

Zelfgemaakt het lekkerst.

[Maak het huiselijk >](#)



G160



45 min. 10 pers.

Bladerdeeg hartjes

Met aardbeienjam

Wie gunt u een hartje?

[Maak het met liefde >](#)



G161



30 min. 4 pers.

Oranje muffins

Met wortel

Ook lekker als vorstelijk ontbijt.

[Maak het feestelijk >](#)



G162



15 min. 24 stuks

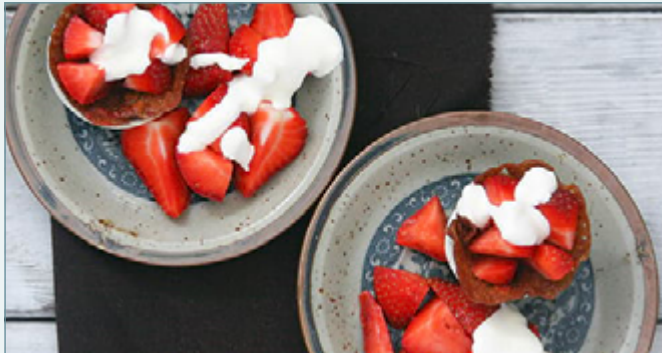
Kletskoppen

Met amandelen

Daar krijgt u geen genoeg van!

[Maak het groots >](#)

Extra lekkere extraatjes (vervolg)



G163



15 min. 2 pers.

Verse aardbeien

Met kletsoppen

Een verrassende combinatie.

[Maak het fris >](#)



G164



45 min. 8 pers.

Bosvruchtentaart

Met vanillesaus

Kunt u het bij 1 puntje houden?

[Maak het huiselijk >](#)



G165



15 min. 10 pers.

Dadelbolletjes

Met abrikozen

Net echte bonbons.

[Maak het makkelijk >](#)

Boodschappenlijst

Vorbereiden helpt bij uw succes

Plan vooraf de maaltijden voor de komende week. En haal de (houdbare) boodschappen alvast in huis. Zo is de kans groter dat u zich aan uw gezonde keuzes houdt. Voor uw gemak hebben wij een lijst gemaakt met producten die handig zijn om standaard in huis te hebben. Deze hebben we aangevuld met de extra producten die u in week 5 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 5

Aardappels/groenten/fruit

- 1 kleine bloemkool
- 200 gram bloemkoolroosjes
- 400 gram diepvries bloemkoolrijst
- 150 gram diepvries sugarsnaps
- 75 gram koelverse sojabonen (biologisch)
- Verse bosuitjes
- 1 komkommer
- Bosje radijs
- 100 gram gewassen worteltjes
- Potje gegrilde paprika
- 400 gram verse nasi groente zoals ui, prei, witte kool, taugé
- 400 gram prei
- 250 gram cherry tomaatjes
- Bosje bleekselderij
- 200 gram verse spinazie
- 75 gram ijsbergsla
- 125 gram verse bieslook
- 500 gram aardbeien
- 500 gram bessen
- 1,5 kilo zoetzure appels
- 250 gram rozijnen
- 1 stuk gember
- Kilo bananen
- Gedroogd fruit (pruimen, perziken, appels, vijgen)
- 2 avocado's
- 8 perssinaasappelen (of 500 ml sinaasappelsap koelvers)
- 250 gram druiven
- 1 kleine meloen

Brood/meel:

- 1 pak 500 gram tarwemeel pap
- 500 gram teff meel
- 2 volkorenpita broodjes (overig, vries in)
- 3 ciabatta broodjes
- 1 pak volkoren crackers
- 1 volkoren- of meergranen stokbrood
- 1 pakje roomboter bladerdeeg

Zuivel

- 2 liter halfvolle melk(*)
- 500 ml magere kwark of skyr(*)
- 250 gram crème fraîche
- 4 bolletjes mozzarella
- 500 gram 30+ kaas(*)
- 400 gram Hollandse gatenkaas
- 150 gram verse roomkaas naturel
- 150 gram geraspte belegen kaas

Vlees/kip/vis

- 200 gram rundertartaar
- 100 gram kipfilet (beleg; let op: zonder E621, of maak zelf)
- 150 gram kipfilet
- 150 gram kippendijfilet
- 1 kilo côte de boeuf
- 150 gram verse zalmfilet
- 200 gram gestoomde makreel
- 600 gram visfilet (bijv. koolvis, kabeljauw)

Overig

- Gemalen laos
- Gemberpoeder
- Kurkuma
- Koriander (ketoembar)
- Speculaaskruiden
- Venkelzaad
- Ketjap manis
- Gedroogde salieblaadjes
- Amandelschaafsel
- 1 vanille stokje
- 1 liter arachideolie
- 1 flesje sojasaus zout
- 1 flesje balsamico azijn
- 1 potje 200 gram arrowroot
- 1 pakje baking soda (425 gram)
- 1 pakje gelatineblaadjes (dierlijk bindmiddel; of: vegetarische variant: zie dagrecept)
- 1 pakje 500 gram donkere basterdsuiker
- 1 pakje 200 gram hagelslag puur
- 1 klein pakje patentbloem
- 100 gram walnoten
- Flesje walnotenolie
- 500 ml appelciderazijn
- 10 eieren

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



Pannenkoekjes

Met zomerfruit

G134



15 min. 2 pers.

Materialen:

Koekenpan met anti-aanbaklaag
Mengkom
Zeef
Garde

Ingrediënten:

- 100 gram volkorenmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 150 ml halfvolle melk
- 1 middelgroot ei
- Rijpe banaan
- 1 eetlepel arachideolie
- 200 gram vers zomerfruit zoals bramen, zwarte bessen, frambozen en/of aardbeien

Bereiding:

- Zeef boven een grote mengkom het volkorenmeel met het bakpoeder.
- Schenk de melk erbij en roer met een garde tot een papje.
- Klop het ei erdoor.
- Prak met een vork in een apart kommetje de banaan tot moes. Roer de banaan door het beslag.
- Verhit wat van de olie in een koekenpan.
- Schep 3 hoopjes beslag in de pan en bak de pannenkoekjes ± 3 minuten op één kant.
- Draai ze om als de bovenkant een beetje gestold is.
- Bak ze nog 2 minuten aan de andere kant.
- Leg ze op een bord en dek af met een omgekeerd tweede bord. Bak zo nog wat pannenkoekjes, tot het beslag op is.
- Eet de pannenkoekjes met het verse zomerfruit erover.



Arachideolie is een plantaardige olie met voor het grootste deel onverzadigde vetzuren. Die zijn gezonder dan verzadigde vetzuren. U kunt de arachideolie ook vervangen door andere plantaardige soort.

Terug naar overzicht >



Snelle havermoutpap

Met fruit en hazelnoten

G135



15 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 400 ml halfvolle melk
- 50 gram havermout
- 20 gram geroosterde hazelnoten
- 1 banaan
- 100 gram bessen, frambozen, aardbeien
- Kaneel

Bereiding:

- Breng de melk met de havermout aan de kook.
- Kook de havermout onder af en toe roeren in 2 minuten gaar. Laat de pap nog 2 minuten staan.
- Hak de hazelnoten grof.
- Maak het fruit schoon en snijd het eventueel kleiner.
- Schenk de pap in 2 kommen en verdeel het fruit en de noten er over.
- Stuif er wat kaneel over.

[Terug naar overzicht >](#)



Smaakvolle yoghurt

Met fruit en pitten

G136



15 min.

2 pers.

Materiaal:

Koekenpan

Ingrediënten:

- 4 eetlepels muesli (zonder toegevoegde suiker)
- 1½ eetlepel zonnebloempitten
- 1 appel
- 400 ml halfvolle yoghurt
- 4 pruimen

Bereiding:

- Rooster de muesli in een droge koekenpan goudbruin. Laat afkoelen.
- Rooster daarna de zonnebloempitten goudbruin en meng ze met de muesli.
- Was de appel en snijd deze in blokjes. Meng de appel gelijk door de yoghurt.
- Was de pruimen, haal de pit eruit en snijd in blokjes.
- Verdeel de helft van de yoghurt over 2 kommen en schep het mueslimengsel erop.
- Dek af met de rest van de yoghurt en schep de pruimenblokjes erop.

[Terug naar overzicht >](#)



Ontbijt uit een glas

Met kwark en fruit

G137



10 min.

4 pers.

Materialen:

Staafmixer of keukenmachine

Ingrediënten:

- 1 mango
- 2 schijven meloen
- 250 ml sinaasappelsap
- 10 eetlepels Brinta
- 400 gram magere kwark

Bereiding:

- Schil het fruit en snijd het vruchtvlees in stukken.
- Pureer het fruit met het sinaasappelsap met een staafmixer of in de keukenmachine.
- Klop de Brinta er door.
- Verdeel de kwark over 4 hoge glazen.
- Schenk het fruitmengsel erop.

[Terug naar overzicht >](#)



Koude tarwepap

Met appel

G138



< 5 min. 2 pers.



Pap, slik, weg?

Pap hapt lekker snel weg! Maar daarin schuilt wel meteen een nadeel: het kan daardoor minder snel een verzadigd gevoel opleveren. Zet je spijsvertering aan het werk door rustig je pap te eten en erop te 'kauwen'. Dat laatste gaat beter als je iets extra's aan je pap toevoegt, zoals fruit en noten. Zo levert je pap voldoende verzadiging op om de ochtend zonder trek door te komen.

Materiaal

Rasp

Ingrediënten:

- 40 gram Brinta
- 100 ml zuiveldrink naar keuze
- 1 appel
- Kaneel

Bereiding:

- Doe de Brinta in een halfdiep bord of kom.
- Meng de zuiveldrink er doorheen.
- Rasp de appel of snijd deze in blokjes.
- Roer de appel er doorheen.
- Voeg een snufje kaneel toe.

[Terug naar overzicht >](#)



Brood met jam

Allebei zelfgemaakt

G139



90 min.

10 pers.

Materialen

Springvorm (22-24 cm) of cakeblik
Satéprikker
Glazen bewaarpotjes
Steenpan met dikke bodem

Ingrediënten:

- 500 gram teffmeel
- 3 eetlepels amandel- of kokosmeel
- 4 eieren
- 2½ theelepel arrowroot
- 6 volle eetlepels kwark
- 4 eetlepels pompoen- en/of zonnebloempitten
- 2 eetlepels baking soda
- Flinker scheut olijfolie
- 300 ml water
- Theelepel Keltisch zeezout

Voor de aardbeienjam

- 250 gram aardbeien gesneden
- 100 ml water
- 2 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels chiazaad (vegetarisch)
of 3 gelatineblaadjes (dierlijk)
- 75 gram erythritol 'suikerpoeder'



**Kiest u voor jam uit de supermarkt?
Dan daalt de gezondheidswaarde naar
0 sterren omdat er veel suiker in jam
uit de supermarkt zit.**

Bereiding:

- Maak het brood:
- Meng alle ingrediënten door elkaar tot een smeugig deeg. Voeg eventueel water toe.
- Laat het deeg 30 minuten rijzen op een warme plek.
- Verwarm de oven voor op 150°C.
- Waar moet het deeg dan in?
- Bak het brood ± 45 minuten in de oven. Steek een satéprikker in het brood en haal deze eruit. Als de prikker er droog uit komt, is het brood klaar. Anders het brood nog 5 minuten bakken en opnieuw even controleren met de satéprikker.



De ideale temperatuur om het deeg te laten rijzen is ± 40°C. Een handige plek hiervoor is op of in de oven, met alleen het lampje aan. Het lampje geeft genoeg warmte af en helpt het deeg om te rijzen.

En maak de aardbeienjam:

- Snijd de aardbeien in stukjes.
- Meng het bindmiddel met het citroensap en 2 eetlepels lauwwarm water. Kiest u voor gelatineblaadjes? Laat deze dan eerst weken in koud water.
- Laat het mengsel 20 minuten indikken.
- Doe de aardbeien, de natuurlijke zoetvervanger en 100 ml water in een pan.
- Breng aan de kook op middelhoog vuur. Zet het vuur laag wanneer het kookt en laat het 20 minuten pruttelen.
- Roer het bindmiddel door het aardbeienmengsel. Doe het vuur uit en laat het geheel afkoelen.
- Schep de aardbeienjam in een schone potten, dek ze af en zet in de koelkast.

Terug naar overzicht >



Heerlijke boterham

Met hagelslag



<5 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 2 tot 4 volkoren boterhammen of zelfgemaakt brood
- 2 theelepels boter of margarine
- 2 eetlepels hagelslag puur (72% cacao)

Bereiding:

- Besmeer de boterhammen met de boter of margarine.
- Strooi de hagelslag over de boterhammen.

[Terug naar overzicht >](#)

Lunch

Zo maakt u er een feestje van



Bowl met zalm

En sojaboontjes

G141



15 min. 2 pers.

Materiaal

Koekenpan

Kommen

Ingrediënten:

- 2 eetlepel arachideolie
- 150 gram verse zalmfilet
- 100 ml sojasaus (zout)
- 400 gram diepvries bloemkoolrijst
- 150 gram diepvries sugarsnaps
- 2 rode uitjes
- 75 grams koelverse sojabonen (biologisch uit Europa)
- 1 rijpe avocado



Biologische, duurzaam geteelde sojabonen zijn gezond. Peulvruchten, waaronder sojabonen, zijn volgens de Bijbel bedoeld voor mensen, niet voor dieren. Lees meer hierover op de website van [Gezond & Welzijn](#)

Bereiding:

- Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak de zalm 8 minuten (keer halverwege). Voeg de laatste 2 minuten de sojasaus toe.
- Kook ondertussen de bloemkoolrijst 3 minuten en giet af.
- Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de sugarsnaps 2 minuten op middelhoog vuur.
- Snijd de uitjes in schuine dunne ringen en voeg samen met de sojabonen toe.
- Bak 2 minuten mee en breng op smaak met peper en eventueel zout.
- Snijd de avocado in de lengte doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Snijd in dunne plakjes.
- Schep de bloemkoolrijst in kommen. Verdeel de sugarsnaps, sojabonen en avocado erover.
- Verdeel de zalm in stukken en verdeel samen met de sojasaus erover.



U kunt uw bowl zo kleurrijk maken als u wilt. Varieer bijvoorbeeld eens met maïs, komkommer, radijs, reepjes wortel, kikkererwten, kip of tonijn.

Terug naar overzicht >



Bami soep

Met pinda's en groenten

G142



15 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 1 eetlepel ongezoeten pinda's
- 100 gram volkoren mie
- 250 gram Chinese kool
- 2 rode (punt)paprika's
- 2 bosuitjes
- 1 teentje knoflook
- 100 gram kipfilet
- 1 eetlepel arachideolie
- Halve kippenbouillontablet met minder zout
- 1 gedroogd pepertje
- 1 eetlepel vissaus

Bereiding:

- Hak de pinda's grof.
- Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Maak de groente schoon.
- Snijd de Chinese kool in repen en de paprika's in stukken.
- Snijd de bosuitjes in ringen en het teentje knoflook in snippers.
- Snijd de kipfilet in reepjes.
- Roerbak de Chinese kool, de stukken paprika, de reepjes kipfilet, de knoflook en de bosui zacht in de olie.
- Voeg 400 ml water, het stukje bouillontablet en het pepertje toe en kook dit 2 minuten.
- Maak de bouillon op smaak met de vissaus.
- Roer de mie door de soep.
- Strooi aan tafel de pinda's over de soep.

[Terug naar overzicht >](#)



Makkelijke mini pizza

Met tomaat en mozzarella

G143



20 min.



2 pers.

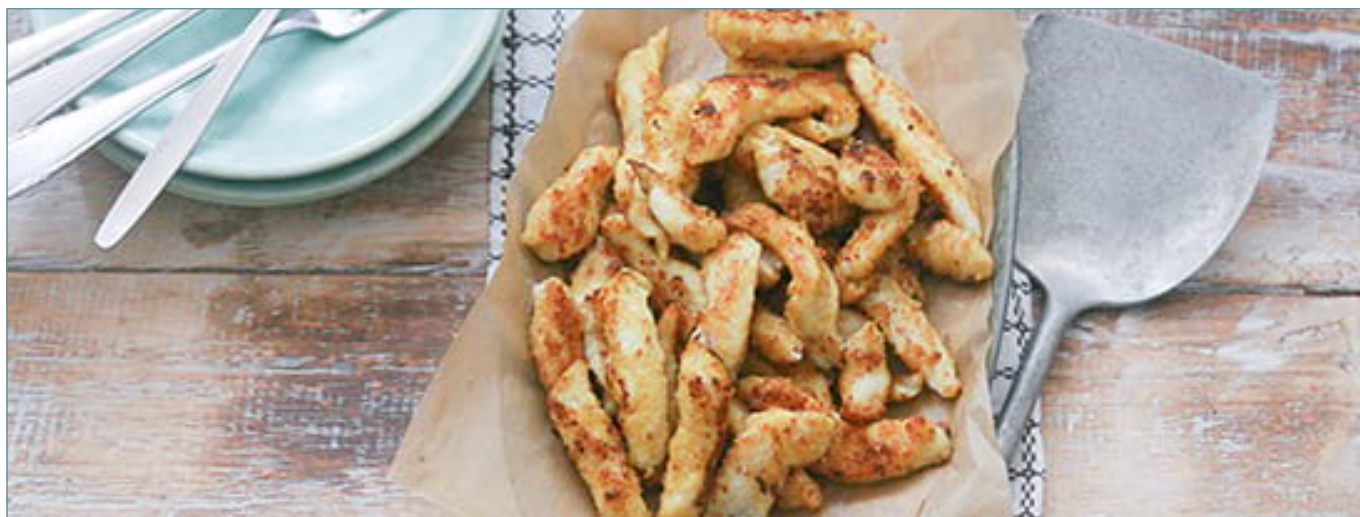
Ingrediënten:

- 1 kleine rode ui
- 1 bolletje mozzarella
- 2 volkoren pitabroodjes
- 3 eetlepels tomatenblokjes zonder zout
- Halve theelepel oregano
- 6 blaadjes basilicum

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Pel de ui en snijd in halve ringen.
- Scheur de mozzarella in stukjes.
- Verdeel 1 ½ eetlepel tomatenblokjes over elke pita.
- Beleg de pitabroodjes met de ui en de mozzarella en strooi de basilicum erover.
- Bak ze in 12 minuten lichtbruin in de oven.
- Snijd ze in puntjes en versier ze met de basilicum.

[Terug naar overzicht >](#)



Verwen vissticks

Van vis naar keuze

G144



30 min.

2 pers.

Materialen:

Koekenpan met anti aanbaklaag

Ingrediënten:

- 2 oude volkoren boterhammen
- 3 eetlepels arachideolie
- 1 peper
- Citroensap
- 200 gram wijting-, tilapia-, kabeljauw- of koolvisfilet
- 1 theelepel kerriepoeder

Bereiding:

- Rooster het brood krokant. Wrijf het brood tot fijn kruim.
- Snijd de vis in repen van 2 tot 3 cm dik. Halveer de repen vis eventueel.
- Wrijf de stukken vis in met een mespunt peper en druppel er wat citroensap over. Laat de vis 5 minuten liggen.
- Meng het broodkruim met de kerrie in een diep bord.
- Wentel elk stuk vis goed door het broodkruim, zodat het aan alle kanten bedekt is.
- Verwarm de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de vissticks in 4-6 minuten rondom bruin en gaar.

[Terug naar overzicht >](#)



Ciabatta mozzarella

Met kipfilet en paprika

G145



15 min.

2 pers.

Ingrediënten:

- 2 ciabatta broodjes
- Margarine, ongezoeten
- Plakjes kipfilet (beleg)
- 150 gram gegrilde paprika (koeling, zonder zout)
- 2 bollen mozzarella à 125 gram
- 10 takjes basilicum

Bereiding:

- Snijd de broodjes open.
- Besmeer ze dun met margarine.
- Snijd de paprika's in stukjes.
- Snijd de bollen mozzarella in dunne plakken.
- Leg de plakken mozzarella op de onderste helft van de broodjes.
- Leg er een plakje kipfilet op en verdeel er de stukjes paprika over.
- Was de blaadjes basilicum en leg ze op de paprikastukjes.
- Plaats de bovenste helft op het broodje.

[Terug naar overzicht >](#)



Gevuld vloerbrood

Met groente en makreel

G146



15 min.

2 pers.

Materialen

Rasp

Ingrediënten:

- 1 klein bruin vloerbrood
- Stuk komkommer
- 1 bosje radijs
- 1 bosuitje
- 100 gram wortel
- 4 takjes selderij
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- Azijn
- Peper
- 200 gram gestoomde makreel



Duurzame vis kopen?

Let op het blauwe MCS-keurmerk.



Lees meer over rentmeesterschap op de website van [Gezond & Weldoen](#)

Terug naar overzicht >



Romige bloemkoolsoep

Met kerrie en bosui

G147



30 min.

2 pers.

Materialen:

Staafmixer of keukenmachine

Ingrediënten:

- 1 bosuitje
- Stuk bloemkool (ca. 200 gram)
- Halve theelepel kerriepoeder
- Halve eetlepel vloeibare margarine
- ¼ groentebouillontablet (zonder E-nummers)
- 100 ml halfvolle melk



Maak extra porties. Wat over is, kan in de vriezer.

Bereiding:

- Maak het bosuitje schoon en snijd het klein.
- Maak de bloemkool schoon en snijd in stukken.
- Fruit het witte deel van het bosuitje met wat kerrie zacht in de margarine.
- Voeg de bloemkool en 150 ml water met het stukje bouillontablet toe.
- Laat 10 minuten koken zodat de bloemkool gaar is.
- Pureer de groente met een staafmixer of in de keukenmachine.
- Verdun de soep met de melk en breng het weer tegen de kook aan.
- Roer er de groene ringetjes bosui door. Verdeel de soep over 2 kommen.
- Eet er eventueel wat geroosterd volkoren brood bij.

Terug naar overzicht >

Diner

Zo maakt u er een feestje van



Stamppotje bloemkool

Met balletjes

G148



30 min. 2 pers.

Materialen:

Pureestamper

Ingrediënten:

- 600 gram aardappelen
- 1 kleine bloemkool
- 100 gram gegrilde paprika (koeling, zonder zout)
- 2 tomaten
- 1 kleine ui
- 200 gram rundertartaar
- Peper
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 100 ml halfvolle melk

Bereiding:

- Schil de aardappelen. Breng ze in weinig water aan de kook.
- Maak de bloemkool schoon. Verdeel de groente in roosjes en snijd de stelen in stukjes.
- Voeg na 5 minuten koken de bloemkool toe aan de aardappelen. Kook dit verder gaar.
- Snijd de gegrilde paprika klein.
- Was de tomaten en snijd ze in stukjes.
- Snijd het stukje ui fijn.
- Maak een mengsel van de tartaar, wat tomaat, de ui en wat peper.
- Vorm er kleine balletjes van en bak ze in de hete margarine bruin.
- Voeg de rest van de stukjes tomaat en wat water toe en stoof de balletjes gaar.
- Giet de aardappelen en bloemkool af en stamp dit klein.
- Verwarm de melk. Giet dit bij de bloemkool en aardappelen
- Maak er met de gegrilde paprika een grove puree van.
- Eet de balletjes bij de stamppot.

[Terug naar overzicht >](#)



Nasi goreng

Met frisse komkommer

G149



30 min.

2 pers.

Materiaal:

Braadpan of wok

Ingrediënten:

- 200 gram zilvervliesrijst
- 400 gram groenten zoals ui, prei, witte kool, taugé
- Halve rode peper
- 150 gram kipfilet
- 2 eetlepels olie
- halve theelepel gemalen laos
- halve theelepel gemberpoeder
- halve theelepel kurkuma
- halve theelepel koriander (ketoembar)
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels ketjap manis
- 1 kleine komkommer
- 2 eetlepels azijn
- 4 takjes peterselie

Bereiding:

- Kook de rijst gaar volgens de aanwijzing op de verpakking en laat afkoelen.
- Was de groenten en snijd ze in stukjes.
- Maak het stukje peper schoon en snijd heel fijn.
- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Verwarm de olie in een braadpan of wok.
- Bak de kipfilet in een paar minuten gaar en bruin.
- Voeg de groenten zoals ui, prei en kool toe met de specerijen en roerbak dit kort mee.
- Pers het teentje knoflook er boven uit.
- Meng de rijst erdoor en laat het gerecht al omscheppend heet worden.
- Voeg in de laatste minuut eventueel taugé toe.
- Maak de nasi op smaak met een beetje ketjap manis.
- Was de komkommer en snijd deze in plakjes. Maak op smaak met wat azijn.
- Snijd de peterselie in grove stukken en strooi over het bord met nasi.
- Eet de komkommer bij de nasi goreng.



Heeft u niet veel tijd? Kies dan voor een nasi/bami pakket met gesneden groente.

Terug naar overzicht >



Hollandse kaasfondue

Met knapperige groenten

G150



20 min. 4 pers.

Materialen:

Kaasfonduepan met onderstel
Kaasrasp
Houten lepel

Ingrediënten:

- 400 g Hollandse gatenkaas
- 500 ml witte droge wijn
- 150 gram verse roomkaas naturel
- 150 g geraspte belegen kaas
- 1 eetlepel maïzena
- aardappel en champignons
- 2 eetlepels walnootolie
- 125 gram verse bieslook

Om te dippen:

- 125 gram gekookte aardappelpartjes
- 250 gram snoeptomaatjes
- 1 stronkje broccoli
- 250 gram champignons
- 1 ciabatta broodje
- Stukjes bleekselderij
- 1 avocado

Bereiding:

- Snijd de korst van de gatenkaas en rasp deze.
- Breng in een fonduepan 400 ml droge witte wijn aan de kook.
- Snijd ondertussen de dip-ingredienten in stukken.
- Laat de roomkaas oplossen in de warme wijn.
- Draai het vuur laag.
- Roer de andere 2 kaassoorten in delen door het kaasmengsel tot alles gesmolten is. Gebruik hiervoor een houten lepel.
- Los de maïzena op in de rest van de wijn.
- Roer het maïzena-papje door het kaasmengsel. Laat dit nog 2 tot 3 minuten zachtjes doorkoken totdat het goed gebonden is.
- Haal de pan van het vuur en roer de walnootolie en de bieslook door de fondue.
- Breng op smaak met zout en peper.
- Zet de fonduepan met het onderstel op tafel.
- Serveer de groenten, de aardappelen en het brood erbij om te dippen.

Terug naar overzicht >



Zoete aardappel frittata

Met spinaziesalade

G151



30 min. 2 pers.

Materialen:

Ronde ovenschaal

Ingrediënten:

- 150 gram witte kaasblokjes in kruidenolie
- 1 rode ui
- Halve theelepel venkelzaad
- 200 gram zoete aardappelblokjes
- 3 eieren
- 25 ml halfvolle melk
- 1 teen knoflook
- 1 takje verse dille
- 1½ eetlepel appelciderazijn
- 20 gram pompoenpitten
- 200 gram verse spinazie



Wist u dat dille helpt bij een gezonde spijsvertering? Het is goed tegen winderigheid en bevordert een goede nachtrust.

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Laat de kaasblokjes uitlekken. Vang de kruidenolie op.
- Vet de ovenschaal in met een halve eetlepel kruidenolie.
- Snijd de rode uien in parten.
- Kneus het venkelzaad met het lemmet van een mes.
- Meng de zoete-aardappelblokjes in de ovenschaal met een halve eetlepel kruidenolie, de ui en het venkelzaad en rooster ca. 20 min. in het midden van de oven.
- Verlaag de oventemperatuur daarna naar 180°C.
- Klop ondertussen de eieren los met de melk en eventueel zout.
- Pers de knoflook en meng door het eimengsel.
- Verdeel de helft van de kaasblokjes en het eimengsel over de ovenschaal. Rooster nog ± 20 min. in het midden van de oven tot het ei is gestold en de frittata mooi bruin is aan de randjes.
- Snijd de helft van de dille fijn. Meng de dille met 1½ eetlepel kruidenolie, de azijn en peper tot een dressing.
- Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de pompoenpitten 5 minuten. Schud regelmatig om.
- Meng de spinazie met de rest van de kaasblokjes en de dressing. Bestrooi met de pompoenpitten.
- Bestrooi de frittata met de rest van de dille. Snijd de frittata in 2 stukken.
- Serveer met de salade.

Terug naar overzicht >



Romige vispastei

Met prei

G152



30+ min. 2 pers.

Materialen:

Ovenschaal
Pureestamper

Ingrediënten:

- 600 gram aardappelen
- 400 gram prei
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 200 gram visfilet (bijv. koolvis, kabeljauw)
- Peper, nootmuskaat
- 150 gram kerstomaatjes
- 100 ml halfvolle yoghurt
- Tijm
- 100 ml halfvolle melk

Bereiding:

- Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in 20 tot 25 minuten gaar.
- Warm de oven voor op 200°C.
- Maak de prei schoon en snijd in ringen.
- Bak de prei in de hete margarine in ± 6 minuten gaar.
- Snijd de vis in blokjes en bestrooi met peper.
- Was de tomaatjes en halveer ze.
- Maak de prei op smaak met de yoghurt en wat tijm.
- Meng er de blokjes vis en de halve tomaatjes door.
- Breng de melk aan de kook.
- Maak een puree van de gekookte aardappelen, de peper, de nootmuskaat en de hete melk.
- Schep het preimengsel in een ovenschaal en verdeel de aardappelpuree erover.
- Laat de pastei in ± 30 minuten gaar worden en goudgeel kleuren.

[Terug naar overzicht >](#)



Patatje kapsalon

Maar dan gezond

G153



30+ min. 2 pers.

Materialen:

Koekenpan
Ovenschaal

Ingrediënten:

- 1 theelepel gemalen komijnzaad
- 1 theelepel paprikapoeder
- Halve theelepel korianderpoeder
- Halve theelepel kaneel
- 1½ theelepel knoflookpoeder
- 150 gram kippendijfilet
- 500 gram aardappelen
- 2 eetlepels olie
- 4 eetlepels Griekse yoghurt, 0% vet
- Halve komkommer
- 1 tomaat
- 75 gram ijsbergsla
- 1 plak 30+ kaas

Bereiding:

- Warm de oven voor op 200°C.
- Maak een kruidenmix van het komijnzaad, een halve theelepel paprikapoeder, een halve theelepel korianderpoeder, een halve theelepel kaneel en een halve theelepel knoflookpoeder.
- Snijd de kippendijfilet in dunne reepjes en meng de kruidenmix erdoorheen.
- Dek de reepjes af en laat minimaal 30 minuten in de koelkast staan.
- Snijd de aardappelen in frietvorm en meng er een halve theelepel paprikapoeder, een halve theelepel knoflookpoeder en 1 eetlepel olie door.
- Verdeel de frieten over de bakplaat en bak ze in 30 minuten gaar en goudgeel.
- Doe de yoghurt in een schaaltje en meng er een halve theelepel knoflookpoeder door.
- Was de tomaat en de komkommer en snijd ze in stukken.
- Meng de ijsbergsla erdoorheen.
- Verwarm 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de kipreepjes in 10 minuten gaar.
- Vet een ovenschaal in en verdeel de frietjes over de bodem.
- Leg er de kipreepjes en een plak kaas bovenop.
- Grill het geheel 2 minuten in de oven.
- Verdeel de salade en de knoflooksaus erover.



In de originele versie van een patatje kapsalon zit al gauw zo'n 1.800 calorieën per portie. Dat is voor veel mensen al genoeg voor een hele dag! In het recept van het G-eetplan zit maar 510 calorieën per persoon.

Terug naar overzicht >



Côte de boeuf

Met gepofte knoflook

G154



100 min. 4 pers.

Materialen:

Barbecue
Vleesthermometer
Aluminiumfolie
Staafmixer

Ingrediënten:

- 1 bol knoflook
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 kilogram côte de boeuf
- 3 tomaten
- gedroogd salieblaadje
- 50 gram balsamico glazuur
- 2 eetlepels crème fraîche
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt

Gegrilde groenten:

- 1 teentje knoflook
- 8 eetlepels traditionele olijfolie
- 4 eetlepels balsamico azijn
- 2 tomaten
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 10 gram verse peterselie

Bereiding:

Maak de gegrilde groenten

- Pers de knoflook uit en meng met $\frac{3}{4}$ van de olie en de azijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Halveer de tomaten.
- Snijd de aubergine en courgette in schuine dikke plakken.
- Besprenkel alle groenten met de dressing.
- Gril de groenten op de barbecue in ± 5 minuten gaar. Keer halverwege.

- Snijd de blaadjes peterselie fijn.
- Leg de groenten op een schaal, besprenkel met de rest van de olie en bestrooi met de peterselie.

En maak de Côte de boeuf

- Zet de barbecue aan.
- Snijd het bovenste kapje van de knoflook en zet de bol in een vuurvaste schaal.
- Besprenkel de knoflook met de helft van de olie en pof ± 45 min. op een gesloten barbecue.
- Neem de knoflook van de barbecue en laat afkoelen.
- Bestrooi de côte de boeuf rondom met peper en zout.
- Bestrijk het vlees met de rest van de olie en gril ± 12 minuten op de barbecue (keer halverwege).
- Snijd ondertussen de tomaten en salie fijn en meng met het balsamico glazuur.
- Bestrijk het vlees rondom met het glazuur.
- Steek de thermometer in het vlees, zorg ervoor dat u het bot niet raakt.
- Stel de thermometer in op 60°C (medium).
- Braad het vlees rustig in ± 25 minuten tot het de juiste temperatuur heeft bereikt. Keer elke 5 min. en bestrijk telkens met het glazuur.
- Neem het vlees van de grill en laat afgedekt onder aluminiumfolie 15 minuten rusten.
- Haal ondertussen met een bot mes de tenen uit de bol knoflook.
- Pureer de knoflooktenen met de crème fraîche, de yoghurt, de peper en eventueel het zout in een kom.
- Snijd het vlees in plakken en serveer met de knoflooksaus en gegrilde groenten. Eet er eventueel wat geroosterd volkoren stokbrood bij.



Geen barbecue? Dit gerecht kunt u ook in de oven bereiden. Pof eerst de knoflook op 180°C . Gril het vlees in een grillpan en laat het in ± 25 minuten verder gaar worden in de oven op 125°C . Keer regelmatig en bestrijk met het glazuur. Gril de groenten ook in de oven.

Terug naar overzicht >

Extraatjes

Zo maakt u er een feestje van



Kruidige crackers

Met verse peterselie

G155



< 5 min. 2 pers.

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers/ of een paar kleine crackertjes
- 1 eetlepel roomboter
- 1 mespuntje Keltisch zeezout
- 1 mespuntje peper
- Halve theelepel knoflook poeder
- 1 eetlepel oregano poeder
- Handje peterselie

Bereiding:

- Snijd de peterselie fijn.
- Prak de boter, het zout, de knoflook, de oregano-poeder en de peterselie door elkaar.
- Besmeer de crackers ermee.

[Terug naar overzicht >](#)



Broodslang

Uit de oven

G156



15 min. 4 pers.

Ingrediënten:

- 1 groot volkoren of meergranen stokbrood
- 2 tomaten
- 4 plakjes 30+ kaas
- 10 blaadjes basilicum

Bereiding:

- Warm de oven voor op 200°C.
- Snijd het stokbrood in dikke sneetjes, maar snijd het niet helemaal tot onderaan door.
- Was de tomaten en snijd in plakjes.
- Snijd de plakjes kaas in vieren.
- Was de basilicum en dep goed droog.
- Leg in iedere opening een kwart plakje kaas, een plakje tomaat en een blaadje basilicum.
- Schuif het brood in de oven en bak deze ongeveer 10 minuten tot de kaas gesmolten is.

[Terug naar overzicht >](#)



Gevulde appel

Met kaneel en honing

G158



> 5 min. 2 pers.

Materialen:

Appelboor
Aluminiumfolie

Ingrediënten:

- 2 zoetzure appels (biologisch)
- kaneel
- honing



Ook lekker als toetje, met een schep
crème fraîche of zuivelspread

Bereiding:

- Was de appels en verwijder de klokhuizen met de appelboor.
- Hol de appel flink uit.
- Vermeng het appelschaafsel met de honing en de kaneel.
- Vul de holle ruimte in de appels ermee.
- Verpak de appels in aluminium folie; laat de bovenkant open.
- Plaats de appels in de oven en bak ze in 30 minuten gaar op 180°C.
- Haal ze uit de oven en verwijder het folie.
- Presenteer de appels een mooi bordje.

Terug naar overzicht >



Fruitspiesjes

Een snelle traktatie

G24

★★★



<5 min. 2 pers.

Materialen:

Spiesen of satéprikkers

Ingrediënten:

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

Bereiding:

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

[Terug naar overzicht >](#)

Extra lekkere extraatjes



Havermoutkoekjes

Voor af en toe

G159



30 min.

24 pers.



Wilt u iets gezondere koekjes? Vervang dan de suiker in dit recept door een natuurlijke zoetstof, bijvoorbeeld: $\frac{2}{3}$ deel (80 gram) erythritol en $\frac{1}{3}$ deel (40 gram) xylitol.

Materiaal:

Keukenmachine

Ingrediënten:

- 3 eetlepels rozijnen
- 200 gram havermout
- 120 gram (8 eetlepel) vloeibare margarine
- 4-5 eetlepel halfvolle melk
- 120 gram witte suiker (*)

Bereiding:

- Warm de oven voor op 175°C.
- Was de rozijnen en dep ze droog.
- Meng in een kom of keukenmachine alle ingrediënten tot een niet plakkend deeg.
- Bestuif het werkvlak met wat bloem of strooi er nog wat havermout op.
- Vorm hierop het deeg tot een rol van ca. 4 cm doorsnee.
- Bestrijk het bakblik met wat margarine. Snijd het deeg in plakjes van 1 cm en leg ze op de bakplaat.
- Bak de koekjes in de hete oven in 15-18 minuten gaar en lichtbruin.
- Laat ze op de bakplaat afkoelen.
- Vervang eventueel 1 eetlepel melk door 1 eetlepel gembersiroop en voeg extra 1 theelepel gemberpoeder toe.

Terug naar overzicht >



Bladerdeeg hartjes

Met aardbeienjam



45 min. 10 pers.

Materialen:

Bakpapier
Vershoudfolie

Ingrediënten:

- 1 ei
- 50 gram aardbeienjam (zie recept G139)
- 30 gram suiker of een natuurlijke zoetstof
- pakje roomboter bladerdeeg (10 vellen)

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Neem een werkblad en leg er bakpapier op.
- Bestrooi dit met helft van de suiker.
- Klop het ei los.
- Leg 6 plakjes bladerdeeg erop. Bestrijk ze met het eimengsel. Verdeel vervolgens de aardbeienjam erover.
- Rol per bladerdeeg-vel twee kanten voorzichtig richting het midden op. Je hebt nu een streng.
- Maak vervolgens van de streng een hartjesvorm.
- Bestrooi ze met de rest van de suiker.
- Wikkel ze voorzichtig in vershoudfolie.
- Leg ze 30 minuten in de koelkast.
- Leg de hartjes vervolgens op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak in het midden van de oven in ca. 12 minuten goudbruin en gaar. Keer ze halverwege voorzichtig om.



De hartjes die overblijven,
kunnen in de vriezer.

Terug naar overzicht >



Oranje muffins

Met wortel

G161



30 min. 4 pers.

Materialen:

Rasp
Papieren bakvormpjes of muffinvormpjes
Satéprikkers
Keukenpapier

Ingrediënten:

- 60 gram rozijnen
- 150 gram wortel
- 100 gram volkorenmeel
- 150 gram zelfrijzend bakmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- Nootmuskaat
- 1 theelepel koekkruiden
- 100 gram lichtbruine basterdsuiker
- 3 eetlepels vloeibare margarine
- 2 eieren
- Eventueel een scheut melk

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 190°C.
- Was de rozijnen en dep ze droog.
- Maak de wortelen schoon en rasp ze fijn.
- Meng in een grote kom de meelsoorten met het bakpoeder, wat nootmuskaat, de koekkruiden en de basterdsuiker.
- Roer de margarine erdoor.
- Voeg de geraspte wortel en de rozijnen toe.
- Meng een voor een de eieren erdoor. Voeg, als het te droog wordt wat melk toe.
- Schep het beslag met een lepel in de papieren vormpjes. Zet voor extra stevigheid de vormpjes in een muffinvorm.
- Bak de muffins in het midden van de oven in ± 25 minuten gaar en bruin.
- Prik met een satéprikker in een muffin om te kijken of deze al gaar is. Als de prikker er droog uitkomt, is de muffin gaar.
- Laat de muffins afkoelen op een rooster.



Extra lekker met een scheepje crème fraîche of zuivelspread

Terug naar overzicht >



Kletskoppen

Met amandelen

G162



15 min.



2 pers.



Liever een iets gezondere versie? Vervang dan de witte suiker in dit recept door een natuurlijke zoetstof. Bijvoorbeeld: $\frac{2}{3}$ deel (60 gram) erythritol en $\frac{1}{3}$ deel (40 gram) xylitol.

Materialen:

Bakpapier

Ingrediënten:

- 30 gram ongezoeten roomboter (op kamertemperatuur)
- 30 gram blanke garneermandelen
- 100 gram witte basterdsuiker
- 1 eetlepel water
- 50 gram patentbloem
- Halve theelepel gemalen kaneel
- 1 mespuntje zout

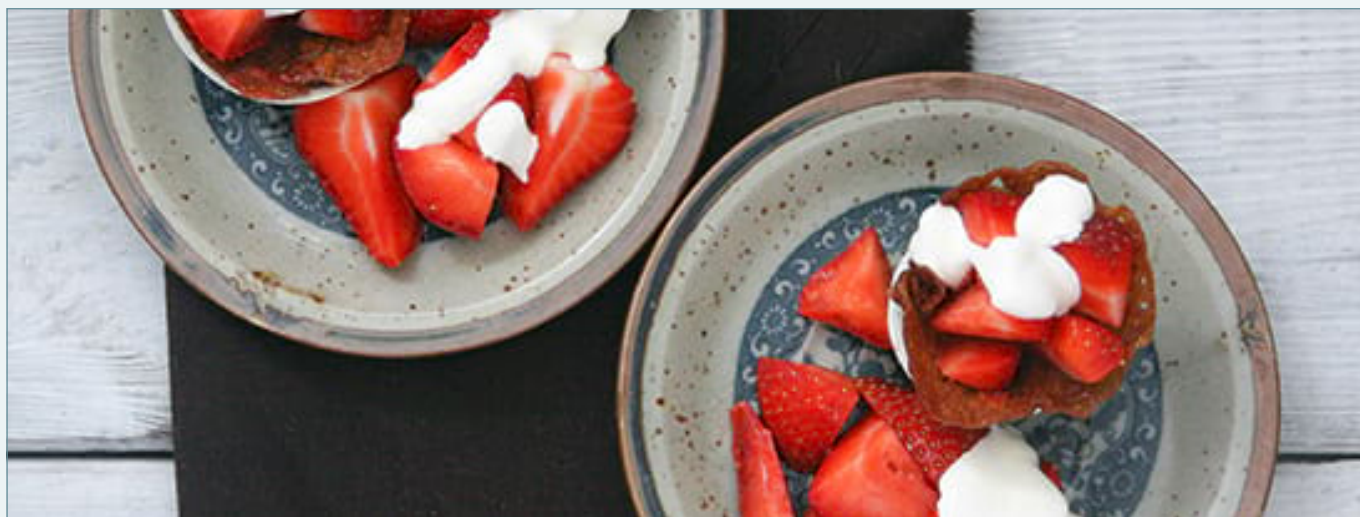
Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Hak de amandelen fijn.
- Meng de roomboter met de suiker en het water in een kom.
- Voeg de bloem, de kaneel, het zout en de gehakte amandelen toe en kneed tot een soepel deeg.
- Maak balletjes van het deeg met een doorsnede van \pm 2 cm.
- Verdeel de balletjes over een met bakpapier beklede bakplaat. Houd minimaal 5 cm afstand tussen de balletjes.
- Druk ze plat en bak ze in \pm 6 min bruin en krokant.
- Laat de kletskoppen afkoelen.



Kletskoppen over? In de vriezer blijven ze nog ongeveer 3 maanden houdbaar.

Terug naar overzicht >



Verse aardbeien

Met kletskommen

G163



15 min. 2 pers.

Materiaal:

Koekenpan met anti aanbaklaag
2 koffiekopjes

Ingrediënten:

- 2 kletskommen
- 150 gram aardbeien
- 50 ml skyr

Bereiding:

- Verwarm de koekenpan op half hoog vuur.
- Druppel er een paar druppels water in.
- Leg als het water gaat verdampen de kletskommen in de pan.
- Laat de kletskommen een beetje zacht worden.
- Neem de buigzame kletskommen uit de pan en vouw ze als een tulp in 2 koffiekopjes.
- Laat de kletskommen in de koffiekopjes afkoelen en weer hard worden.
- Maak de aardbeien schoon en snijd eventueel in tweeën.
- Vul de kletskopbakjes met de aardbeien en schep de skyr erop.

[Terug naar overzicht >](#)



Bosvruchtentaart

Met vanillesaus

G164



45 min.



8 pers.



Liever een iets gezondere versie? Vervang dan de witte suiker in dit recept door een natuurlijke zoetstof. Bijvoorbeeld: $\frac{2}{3}$ deel (125 gram) erythritol en $\frac{1}{3}$ deel (50 gram) xylitol.

Materialen:

Springvorm Ø 20 cm
Bakpapier
Spatel
Scherp mesje
Zeef

Ingrediënten:

- 250 gram diepvries bosvruchten
- 2 eieren
- 5 eetlepels vloeibare margarine
- 125 gram witte suiker
- 100 ml halfvolle yoghurt
- 100 gram zelfrijzend bakmeel
- 2 eetlepels geschaafde amandelen
- Half vanillestokje
- 250 ml halfvolle melk
- 1 theelepel maïzena

Bereiding:

- Laat de bosvruchten ontdoien.
- Warm de oven voor op 180°C.
- Bekleed de bodem van de springvorm met een stuk bakpapier of bestrijk de vorm met wat van de margarine en bestuif hem met wat bloem.
- Splits de eieren. Houd de eidooiers apart voor de saus.
- Klop de eiwitten stijf.
- Klop de margarine met $\frac{1}{3}$ deel van de suiker romig.
- Roer de yoghurt erdoor.
- Zeef het zelfrijzend bakmeel en spatel het door het margarinemengsel. Spatel de eiwitten erdoor.
- Schep het beslag in de bakvorm.
- Schep de bosvruchten op het beslag en strooi er $\frac{1}{3}$ van de suiker over.
- Verdeel de geschaafde amandelen erover.
- Bak de taart in de hete oven in \pm 40 minuten gaar en goudbruin.
- Laat de taart 10 minuten afkoelen en verwijder de rand. Laat de taart verder afkoelen.
- Snijd het vanillestokje in de lengte open.
- Breng de melk met het vanillestokje tegen de kook aan en laat dit 10 minuten trekken.
- Klop de eidooiers met de maïzena en de rest van de suiker schuimig.
- Schraap met een scherp mesje het merg uit het vanillestokje.
- Verwijder eventueel het vel van de melk.
- Schenk al kloppend de hete melk bij het eidooiermengsel.
- Plaats de pan weer op laag vuur en laat de saus al kloppend binden. Zorg er voor dat de saus niet gaat koken, dan gaat het schiften.
- Laat de saus onder af en toe roeren koud worden.
- Snijd de taart in 8 puntjes. Leg een puntje op een bordje en schenk er wat van de vanillesaus omheen.

Terug naar overzicht >



Dadelbolletjes

Met abrikozen

G165



15 min. 2 pers.

Materialen:

Staafmixer of blender

Ingrediënten:

- 100 gram dadels
- 100 gram gedroogde abrikozen
- 110 gram geroosterde hazelnoten (ongezouten)

Bereiding:

- Ontpit de dadels.
- Pureer de dadels en de abrikozen met een staafmixer tot een grove puree.
- Vorm er ± 10 balletjes van. Voeg eventueel een drupje sinaasappelsap toe om het goed te kunnen vormen.
- Hak de hazelnoten klein en rol de helft van de balletjes door de hazelnoten. Laat de andere helft zonder nootjes.

[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