

# Het G-eetplan, week 6

GEZOND ETEN WORDT EEN FEESTJE

## Geloof en gezondheid

Aan de slag met het thema voeding

## Feestelijke recepten

Met een voorstel voor een weekplan

## Handige boodschappenlijst

Vorbereiden helpt bij uw succes



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

Rosaline Ratering McDonald



**PRO**LIFE

De christelijke zorgverzekeraar

# Geloof en gezondheid

## Aan de slag met het thema voeding

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

### Gezond eten wordt een feestje

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

### Gezondheid gaat voor ons verder dan eten en bewegen

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

### Maak kennis met alle thema's via [prolife.nl/geloofengezondheid](https://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](https://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
<b>Zondag</b>	G166 <b>Volkoren tosti</b> Met ham en kaas	G172 <b>Bonensalade</b> Met tonijn	G179 <b>Italiaanse macaroni</b> Met sardientjes	G186 <b>Gevulde meloen</b> Met blauwe bessen	G193 <b>Appelkruimeltoetje</b> Met vanillevla
<b>Maandag</b>	G167 <b>Muesli pannenkoekjes</b> Met fruit	G173 <b>Frisse quinoasalade</b> Met geitenkaas en ei	G180 <b>Corsicaanse kipschotel</b> Uit de oven	G187 <b>Groentefrietjes</b> In vrolijke kleuren	G194 <b>Gebakken ananas</b> Met limoendip
<b>Dinsdag</b>	G3 <b>Bananenspread</b> Op herhaling	G174 <b>Gazpacho</b> Met ei en groente	G181 <b>Franse uientaart</b> Met kwarkbeslag	G188 <b>Knapperig knutselbootje</b> Lekker creatief	G195 <b>Vanillevla extra</b> Met cranberries
<b>Woensdag</b>	G168 <b>Frisse yoghurt</b> Met peer en blauwe druif	G175 <b>Smakelijke burger</b> Met groente en yoghurt dip	G182 <b>Mexicaans vlees</b> Met Hollandse aardappelen	G189 <b>Makkelijke meloen</b> Met gember en sinaasappel	G196 <b>Aardbeiensoep</b> Met gember
<b>Donderdag</b>	G169 <b>Appeltoast</b> Met amandelschaafsel	G176 <b>Pastataart</b> Met groente en gehakt	G183 <b>Zwitserse rösti</b> Met groene kool en yoghurt dip	G190 <b>Meloenspiesjes</b> Met munt en mozzarella	G197 <b>Zonnige sinaasappeltaart</b> Met roomkaas en yoghurt
<b>Vrijdag</b>	G170 <b>Bramenjam</b> Zelfgemaakt	G177 <b>Lamsburgers</b> Met sinaasappel-dressing	G184 <b>Spaanse paella</b> Met kip en garnalen	G191 <b>Gegrilde banaan</b> Met limoen	G198 <b>Appeltaartbolletjes</b> Snel en lekker
<b>Zaterdag</b>	G171 <b>Gevulde pannenkoeken</b> Met fruit en zuivelspread	G178 <b>Tropische eieren</b> Met sperziebonen en noedels	G185 <b>Hollandse vleesballetjes</b> Met zomerkruiden	G192 <b>Poffertjes met fruit</b> Lekker op een prikker	G199 <b>Pannenkoekentaart</b> Met fruit en hangop

# Ontbijt

## Recepten week 6



G166



15 min. 2 pers.

### Volkoren tosti

Met ham en kaas

Blijft toch lekker zo'n tosti.

[Maak het knapperig >](#)



G167



15 min. 2 pers.

### Muesli pannenkoekjes

Met fruit

Daar maak je vrienden mee.

[Maak het favoriet >](#)



G3



5 min. 2 pers.

### Bananenspread

Op herhaling

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

[Maak het smeug >](#)



G168



15 min. 2 pers.

### Frisse yoghurt

Met peer en blauwe druif

Alsof u in Griekenland bent!

[Maak het klaar! >](#)

# Ontbijt (vervolg)

## Recepten week 6



G169



15 min. 2 pers.

### Appeltoast

Met amandelschaafsel

Gelijk al een portie fruit binnen.

[Maak het gevarieerd >](#)



G170



60 min. 30 pers.

### Bramenjam

Zelfgemaakt

Het lekkerst met zelf geplukte bramen.

[Maak het vooraf >](#)



G171



20 min. 2 pers.

### Gevulde pannenkoeken

Met fruit en zuivelspread

Een feestje op je bord.

[Maak het gezellig >](#)



Benieuwd welke voeding meehelpt voor gezonde cholesterolwaarden?

Dat is: knoflook, haver en haverzemelen, groenten: linzen, bruine en witte bonen en erwten, fruit: appels, peren en sinaas-appels, water en zonlicht.

# Lunch

## Recepten week 6



G172



15 min. 2 pers.

### Bonensalade

Met tonijn

Voor uw wekelijkse portie vis.

[Maak het voedzaam >](#)



G173



30+ min. 2 pers.

### Frisse quinoasalade

Met geitenkaas en ei

Een mooie mix van ingrediënten.

[Maak het heerlijk >](#)



G174



30+ min. 2 pers.

### Gazpacho

Met ei en groente

Een lekkere Spaanse tomatensoep.

[Maak het koud >](#)



G175



30 min. 2 pers.

### Smakelijke burger

Met groente en yoghurtdip

Om je tanden in te zetten.

[Maak het aantrekkelijk >](#)



# Lunch (vervolg)

## Recepten week 6



G176



30+ min. 4 pers.

### Pastataart

Met groente en gehakt

Ook lekker voor een zomerse picknick.

[Maak het origineel >](#)



G177



30 min. 2 pers.

### Lamsburgers

Met sinaasappeldressing

Om je vingers bij af te likken.

[Maak het lekker >](#)



G178



20 min. 2 pers.

### Tropische eieren

Met sperziebonen en noedels

Een Aziatisch gerecht.

[Maak het exotisch >](#)



### Om op te kauwen:

Wie wel alles eet, moet hem niet minachten die niet alles eet. En wie niet alles eet, moet hem niet veroordelen die alles eet. God immers heeft hem aanvaard.

Romeinen 14:3 (HSV)

# Diner

## Recepten week 6



G179



20 min. 2 pers.

### Italiaanse macaroni

Met sardientjes

Een lekker makkelijk recept.

[Maak het makkelijk >](#)



G180



30+ min. 2 pers.

### Corsicaanse kipschotel

Uit de oven

Prikkel je smaakpapillen.

[Maak het warm >](#)



G181



30+ min. 4 pers.

### Franse uientaart

Met kwarkbeslag

Haal het gevoel van een Franse bistro in huis.

[Maak het hartig >](#)



G182



30+ min. 2 pers.

### Mexicaans vlees

Met Hollandse aardappelen

Écht lekkere gerechten kosten soms net iets meer tijd.

[Maak het anders >](#)

# Diner (vervolg)

## Recepten week 6



G183



30+ min. 2 pers.

### Zwitserse rösti

Met groene kool en yoghurt dip

Een lekker vullend recept.

[Maak het smaakvol >](#)



G184



30+ min. 2 pers.

### Spaanse paella

Met kip en garnalen

Alles mag in 1 pan.

[Maak het groots >](#)



G185



30+ min. 2 pers.

### Hollandse vleesballetjes

Met zomerkruiden

De vrolijke kleuren van de groente maken het tot een feestje.

[Maak het Hollands >](#)



### BRAVO: de O van ontspanning

Rust, overzicht en ritme helpt bij ontspanning. Slaap voldoende. Slaaptekort heeft een negatieve invloed op uw geheugen, immuunsysteem. En het geeft meer risico op insuline-resistentie en suikerziekte.

# Extraatjes

## Recepten week 6



G186



15 min. 2 pers.

### Gevulde meloen

Met blauwe bessen

Een lekkere zomerse traktatie.

[Maak het fruitig >](#)



G187



10 min. 4 pers.

### Groentefrietjes

In vrolijke kleuren

Leuk om te maken met kinderen.

[Maak het gezellig >](#)



G188



30 min. 15 pers.

### Knapperig knutselbootje

Lekker creatief

Weet u nog hoe u een bootje moet vouwen?

[Maak het creatief >](#)



G189



15 min. 2 pers.

### Makkelijke meloen

Met gember en sinaasappel

Een lekkere combinatie van smaken.

[Maak het gezond >](#)

# Extraatjes (vervolg)

## Recepten week 6



G190



15 min. 6 pers.

### Meloenspiesjes

Met munt en mozzarella

Meloen, munt, mozzarella...mond.

[Maak het mmm >](#)



G191



15 min. 2 pers.

### Gegrilde banaan

Met limoen

Een lekkere combinatie van zoet en fris.

[Maak het bijzonder >](#)



G192



15 min. 15 pers.

### Poffertjes met fruit

Lekker op een prikker

Ziet dat er even gezellig uit!

[Maak het snel >](#)



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



G193



30+ min. 2 pers.

## Appelkruidel toetje

Met vanillevla

Altijd een succes!

[Maak het krokant >](#)


G194



15 min. 2 pers.

## Gebakken ananas

Met limoendip

Ook lekker als toetje.

[Maak het fris >](#)


G195



15 min. 2 pers.

## Vanillevla extra

Met cranberries

Een verwenmomentje uit een glas.

[Maak het met liefde >](#)


G196



30+ min. 2 pers.

## Aardbeiensoep

Met gember

Lekker fris op een warme dag.

[Maak het koel >](#)

# Extra lekkere extraatjes (vervolg)



G197



30+ min. 8 pers.

## Zonnige sinaasappeltaart

Met roomkaas en yoghurt

Lekker voor als u visite krijgt.

[Maak het feestelijk >](#)



G198



15 min. 15 pers.

## Appeltaartbolletjes

Snel en lekker

Wees er snel bij, anders zijn ze op.

[Maak het speciaal >](#)



G199



30+ min. 4 pers.

## Bananenijs

Met granaatappelpitjes

Makkelijk te maken maar o zo lekker.

[Maak het verkoelend >](#)

# 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 6 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 6

### Aardappels/groenten /fruit

- 100 gram peultjes
- 250 gram sperziebonen
- 1 winterwortel
- Blikje witte bonen (250 gram)
- 100 gram wortelreepjes (zakje)
- 400 gram sperziebonen
- Gedroogd pepertje
- Halve struik bleekselderij
- Bosje radijs
- 2 courgettes
- 3 rode paprika's
- 2 gele paprika's
- 2 groene paprika's
- Spaanse peper
- Paar kleine worteltjes
- Paar kleine snoepkomkommers
- 300 gram gemengde rauwkost zoals witte kool, komkommer, radijs
- Gegrilde paprika (uit pot)
- Paar bosuitjes
- 20 tomaten
- 200 gram kerstomaatjes
- 2 komkommers
- Potje olijven zonder pit (250 gram)
- 500 gram broccoli
- 500 gram groene kool
- 100 gram sla
- 500 gram pofmaïs
- 1½ kilo appels
- 1¼ kilo bramen
- 750 gram gemengd zomerfruit zoals aardbeien, blauwe bessen, kiwi's
- 300 gram aardbeien
- 5 sinaasappels
- 2 perssinaasappels
- 500 gram nectarines
- Kilo bananen
- Kleine meloen
- 200 gram ananasstukjes
- 150 gram cranberries
- Dadels (± 25 gram)
- 1 granaatappel
- Pistachenoten (± 25 gram)

### Brood/meel

- 2 volkoren broden (4 x een half, vries in)
- 4 volkoren bolletjes
- 4 volkoren broodjes naar keuze
- 1 kilo muesli zonder suiker
- Pakje filo deeg

### Pasta/granen

- 300 gram quinoa
- 200 gram volkoren noedels

### Zuivel

- plakjes 30+ kaas (\*)
- 1 liter halfvolle yoghurt
- 350 ml magere vanillevla
- Pakje zuivelspread
- 200 gram roomkaas light
- 6 mini mozzarella bolletjes
- 500 gram Griekse yoghurt of kwark
- 30 gram zachte geitenkaas
- Zakje geraspte 30+ kaas (\*)

### Vlees/kip/vis

- 450 gram mager rundergehakt
- 200 gram lamsgehakt
- 100 gram varkens- of runderham
- 150 gram varkensvlees of kipfilet
- 450 gram kipfilet
- 100 gram garnalen
- Blikje tonijn op water (200 gram)
- 2 blikjes sardientjes (± 200 gram)
- 50 gram ansjovis (potje)

### Kruiden (vers)

- Bieslook (16 sprieten)
- Koriander
- Selderij
- 30 gram verse rozemarijn

### Overig

- 7 eieren
- 4 blaadjes gelatine
- 30 poffertjes uit pak
- Pakje kokosmelk (200 gram)
- Potje sinaasappel marmelade
- Jeneverbessen
- Speculaaskruiden
- Italiaanse kruiden
- Gemalen tijm
- Ketoembar
- Kurkuma
- Gember (gemalen)
- Djinten
- Kruidnagel (gemalen)
- Gemberbolletjes (stemgember, potje)
- Bruine basterdsuiker
- Tarwekorrels
- 50 gram amandelschaafsel
- 40 gram pijnboompitten
- Pakje baking soda

### 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



## Volkoren tosti

Met ham en kaas

G166



15 min. 2 pers.

### Ingrediënten:

- 4 volkoren boterhammen
- Halvarine
- 2 plakken achterham
- 2 plakken jong belegen 30+ kaas



### Bereiding:

- Besmeer de boterhammen met halvarine.
- Beleg 2 boterhammen met een plak ham en een plak kaas.
- Dek af met de rest van de boterhammen.
- Bak de tosti's lichtbruin onder een grill of in een tosti apparaat en snijd ze schuin doormidden.

Vervang de ham (varkensvlees) voor runderham of kipfilet. Varkensvlees is vrij vet. Er zijn gezondere keuzes.

Meer weten? Bezoek dan eens de [website van Gezond & Weldoen](#).

Terug naar overzicht >



## Muesli pannenkoekjes

Met fruit

G167



15 min.

2 pers.

### Materialen:

Rasp  
Garde of mixer  
Staafmixer

### Ingrediënten:

- 50 gram volkoren meel
- 1 klein ei
- 100 ml halfvolle melk
- 1 kleine appel
- 50 gram muesli, zonder toegevoegde suiker
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 1 perzik of nectarine
- 100 ml halfvolle yoghurt

### Bereiding:

- Doe het volkorenmeel in een kom en maak een kuiltje in het midden.
- Voeg het ei toe met de melk en klop dit tot een glad beslag.
- Was de appel en rasp hem grof. Roer dit direct door het beslag en klop de muesli erdoor.
- Verwarm een beetje margarine in een koekenpan en schep er wat beslag in.
- Bak zo ± 6 pannenkoeken aan beide zijden lichtbruin en gaar.
- Pureer een halve perzik en klop dit door de yoghurt. Snijd de andere helft in reepjes.
- Eet de pannenkoeken met het fruit en de yoghurt.

[Terug naar overzicht >](#)



## Bananenspread

Op herhaling



5 min.

2 pers.

### Ingrediënten:

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

### Bereiding:

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

[Terug naar overzicht >](#)



## Frisse yoghurt

Met peer en blauwe druif

G168



15 min. 2 pers.

### Ingrediënten:

- 1 peer
- Trosje blauwe druiven (150 gram)
- 400 gram Griekse yoghurt, 0% vet
- 1 eetlepel zonnebloempitten

### Bereiding:

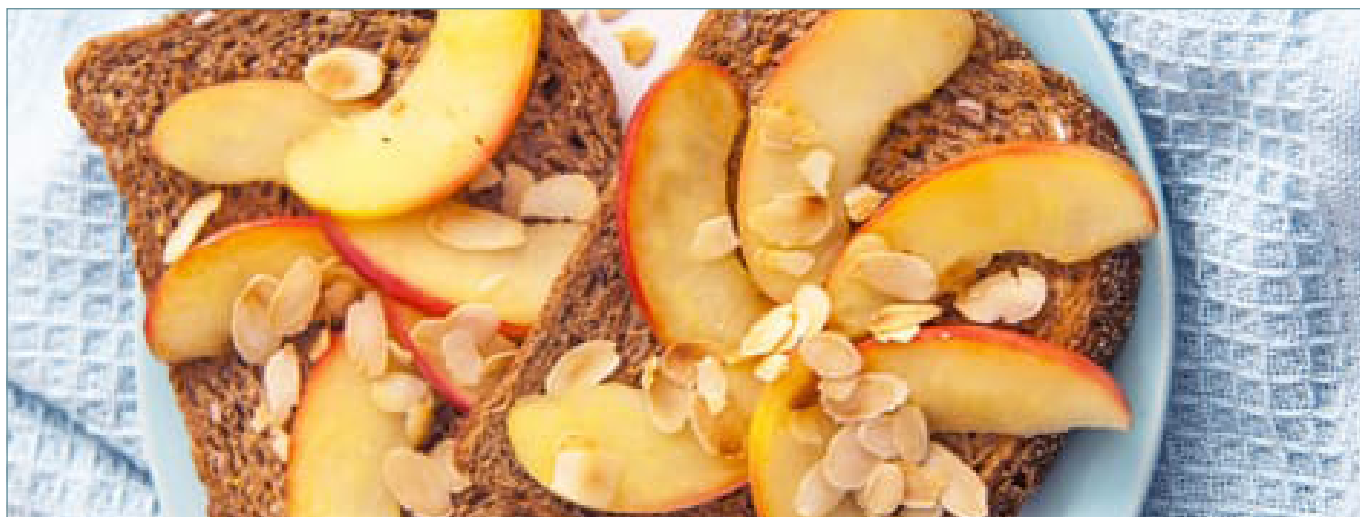
- Was de peer en snijd hem in kleine blokjes. Verdeel dit over 2 kommen.
- Was de druiven, halveer ze en voeg ze toe aan de kommen.
- Schenk in elke kom 200 ml yoghurt en strooi de zonnebloempitten erover.



### Druiven over?

Druiven kunnen onafgedekt op een koele plaats 2 tot 4 dagen bewaard blijven. In de koelkast blijven druiven ongeveer 7 dagen goed.

[Terug naar overzicht >](#)



## Appeltoast

Met amandelschaafsel

G169



15 min. 2 pers.

### Materialen:

Broodrooster  
Keukenkwast

### Ingrediënten:

- 1 eetlepel geschaafde amandelen
- 1 appel
- 2 theelepels citroensap
- 1 theelepel vloeibare margarine
- 4 volkoren boterhammen

### Bereiding:

- Bak de geschaafde amandelen in een droge koekenpan. Neem ze uit de pan.
- Was de appel, snijd hem in vieren en verwijder het klokhuis. Snijd de appel in dunne schijfjes en druppel er wat citroensap over.
- Kwast de koekenpan in met wat margarine. Bak hierin de appelschijfjes in een paar minuten zacht.
- Rooster het brood lichtbruin.
- Beleg het brood met de appelschijfjes en verdeel de amandelen erover.

[Terug naar overzicht >](#)



## Bramenjam

Zelfgemaakt

G170



60 min.

30 pers.



Voor 2 of 3 potten jam (totaal 750 gram)

### Materialen:

2-3 potten met deksels  
Baking soda poeder

### Ingrediënten:

- 1.250 gram bramen
- 2 eetlepels citroensap
- 500 gram erythritol (berkensuiker)

### Bereiding:

- Maak jampotten en eventuele deksels schoon met heet sodawater. Gebruik 1 eetlepel soda op 1 liter water.
- Spoel alles na met schoon, heet water. Laat de potten en deksels omgekeerd op een schone theedoek uitlekken.
- Maak de bramen schoon en doe ze in een pan.
- Breng de bramen op een kleine pit aan de kook.
- Voeg het citroensap en de erythritol toe en breng dit al roerend aan de kook. Laat de massa 1 minuut borrelend koken.
- Schenk de hete massa direct in de schoongemaakte jampotten en sluit ze af.
- De jam is een half jaar houdbaar op een koele, donkere plaats of vries de jam in.
- Eet de bramenjam op geroosterd volkorenbrood. Of misschien heeft u nog teff brood in de vriezer van vorige week?



### Tip:

Leuk om iemand een pot jam cadeau te doen. Lintje eromheen en klaar!

Terug naar overzicht >



## Gevulde pannenkoeken

Met fruit en roomkaas

G171



20 min. 2 pers.

### Materialen:

Garde/mixer

Koekenpan met anti aanbaklaag

### Ingrediënten:

- 75 gram volkorenmeel
- 1 ei
- 200 ml halfvolle melk
- Halve eetlepel vloeibare margarine
- 200 gram fruit zoals 1 kiwi en een paar aardbeien of een stuk banaan en een stukje sinaasappel
- 2 eetlepels zuivelspread naturel

### Bereiding:

- Doe het volkorenmeel, het ei en de helft van de melk in een kom en meng met de garde of met de mixer tot een glad beslag.
- Meng er de rest van de melk door.
- Verhit een beetje vloeibare margarine in een koekenpan met een anti aanbaklaag.
- Schep  $\frac{1}{2}$  van het beslag in de pan en draai de pan rond zodat het beslag gelijkmatig over de bodem kan uitlopen.
- Laat de pannenkoek zachtjes bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant droog is (tot er gaatjes ontstaan).
- Keer de pannenkoek om en bak deze nog  $\pm$  een minuut (tot hij los in de pan ligt).
- Bak op deze manier nog een pannenkoek.
- Maak het fruit schoon en snijd het klein.
- Bestrijk de pannenkoeken met de zuivelspread, verdeel het fruit in het midden van de pannenkoek en rol ze op.

Terug naar overzicht >



# Lunch

Zo maakt u er een feestje van



## Bonensalade

Met tonijn

G172



15 min. 2 pers.

### Ingrediënten:

- 1 klein potje of blikje witte bonen (uitlekgewicht ± 250 gram)
- 1 blikje kidneybonen (uitlekgewicht ± 250 gram)
- Halve (rode) ui
- 3 takjes peterselie
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
- Peper
- Halve komkommer
- 3 tomaten
- 5 olijven zonder pit
- 1 blikje tonijn op water (naturel)



### Bereiding:

- Laat de bonen uitlekken en spoel ze af.
- Snijd de ui heel fijn.
- Was de peterselie en knip het kruid klein.
- Maak een dressing van de citroensap, 1 eetlepel water, de olijfolie, de keukenkruiden en peper.
- Schep de dressing, de ui en de peterselie door de bonen. Laat dit op een koele plaats intrekken.
- Was de komkommer en snijd hem in kleine blokjes.
- Was de tomaten en snijd ze in parten.
- Snijd de olijven in plakjes.
- Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes.
- Meng alles door de bonen en voeg eventueel nog wat citroensap en peper toe..

Kies bewust, let op het blauwe MSC-keurmerk

Terug naar overzicht >



## Frisse quinoasalade

Met geitenkaas en ei

G173



30+ min. 2 pers.

### Materialen:

Zeef

### Ingrediënten:

- 150 gram quinoa
- 3 eieren
- 100 gram peultjes
- 250 gram sperziebonen
- 1 bosje radijs
- 1 eetlepel olijfolie
- Citroensap
- Chilivlokken
- 30 gram zachte geitenkaas
- Basilicum

### Bereiding:

- Spoel de quinoa in een zeef onder stromend water af. Kook de quinoa in 300 ml water in ca. 15 minuten gaar.
- Kook de eieren hard.
- Maak de groente schoon.
- Halveer de peultjes en snijd de sperziebonen in drieën.
- Kook de sperziebonen 10 minuten in weinig water.
- Voeg de peultjes toe en kook de groente in ca. 2 minuten verder beetgaar.
- Snijd de radijs in vieren.
- Meng de groente, de olie, het citroensap (naar smaak) en wat chilivlokken door de quinoa.
- Laat alles koud worden.
- Pel de eieren en snijd ze in parten. Leg de parten ei op de salade.
- Verkrummel de geitenkaas erover en strooi er wat kleingesneden basilicum over.

Terug naar overzicht >



## Gazpacho

Met ei en groente

G174



30+ min. 2 pers.

### Materialen:

Keukenmachine of blender

### Ingrediënten:

- 3 eieren
- 6 oude volkoren boterhammen
- 2 eetlepels olijfolie
- 500 gram tomaten
- 1 kleine gele en 1 kleine groene paprika
- Halve komkommer
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- ¼ bouillontablet met minder zout
- Cayennepeper
- 1 eetlepel azijn

### Bereiding:

- Kook de eieren hard en laat ze afkoelen.
- Snijd 3 boterhammen in blokjes.
- Verwarm de olie in een koekenpan en bak hierin de broodblokjes aan alle kanten bruin.
- Snijd de korst van de rest van het brood en week het brood in 200 ml water.
- Was de tomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in stukken.
- Maak de rest van de groente schoon.
- Snijd ¼ van de gele en de groene paprika en een stuk komkommer in kleine blokjes.
- Snijd de rest van de groente in stukken.
- Pureer de stukken groente met het brood, het water en het stukje bouillontablet in een keukenmachine of met een blender fijn.
- Laat dit goed koud worden.
- Pel de gekookte eieren en hak ze in grove stukken.
- Maak de soep op smaak met de (cayenne)peper en wat azijn.
- Doe de blokjes groente, de eieren en de broodblokjes in aparte schaalpjes. Serveer dit bij de soep.



Dit is een handig gerecht voor als er visite komt.

Terug naar overzicht >



## Smakelijke burger

Met groente en yoghurt dip

G175



30 min. 2 pers.

### Materialen:

Rasp

Grill- of koekenpan met anti aanbaklaag

### Ingrediënten:

- Halve komkommer
- 1 teentje knoflook
- 1 bosuitje
- 100 ml magere yoghurt
- Peper, chilipoeder
- 1 rode en 1 gele paprika
- 1 klein zakje sla
- 100 gram wortelreepjes (zakje)
- Stukje ui
- 200 gram mager rundergehakt
- 4 volkorenbolletjes

### Bereiding:

- Was de komkommer en rasp deze boven een kom.
- Pers er een half teentje knoflook boven uit.
- Maak het bosuitje schoon en snijd het klein.
- Meng het bosuitje met de yoghurt door de komkommer en maak de saus op smaak met peper.
- Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes of reepjes.
- Was de sla eventueel, kijk hiervoor op de verpakking.
- Meng de paprika met de wortelreepjes en de sla.
- Snijd het stukje ui en het overgebleven halve teentje knoflook heel fijn. Meng dit met wat chilipoeder door het gehakt. Vorm er 4 burgers van.
- Verwarm een (grill)pan of een koekenpan met een anti aanbaklaag en bak de burgers in ± 6 minuten gaar en bruin.
- Beleg de broodjes met wat van de groente en een burger. Geef de rest van de groente en de yoghurt dip erbij.

[Terug naar overzicht >](#)



## Pastataart

Met groente en gehakt

G176



30+ min. 4 pers.

### Materialen:

Springvorm Ø 24 cm  
Rasp

### Ingrediënten:

- 1 rode ui
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 winterwortel
- 250 gram mager rundergehakt
- 2 eetlepels rozemarijn
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- 300 gram volkoren pasta
- 4 eieren
- 50 gram geraspte belegen 30+ kaas
- Halve courgette
- 3 tomaten

### Bereiding:

- Pel de ui en snipper deze.
- Was en rasp de wortel.
- Verwarm 2 eetlepels van de olijfolie in een grote pan. Bak de ui en wortel hierin 5 minuten. Roer af en toe om.
- Voeg het gehakt en de rozemarijn toe. Roerbak het gehaktmengsel 5 minuten tot het rul en mooi bruin is.
- Voeg de tomatenblokjes en wat peper toe. Laat de gehaktsaus 15 minuten pruttelen.
- Neem de pan van het vuur en laat het tot kamertemperatuur afkoelen.
- Kook intussen de pasta in ruim water beetgaar.
- Giet de pasta af en roer het door de gehaktsaus. Schep alles goed door elkaar en laat afkoelen.



Kan ook prima koud gegeten worden of als hoofdmaaltijd.

Terug naar overzicht >



## Lamsburgers

Met sinaasappeldressing



30 min. 2 pers.

### Materialen:

Grillpan

### Ingrediënten:

- 1 (oude) volkoren boterham
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalotje
- 200 gram lamsgehakt
- Peper
- Halve struik bleekselderij
- 2 sinaasappels
- 3 eetlepels halfvolle yoghurt
- 8 sprietjes bieslook
- 4 volkorenbroodjes
- 1 tomaat
- Mespuntje tijm

### Bereiding:

- Scheur het brood in stukken en week het in een beetje water.
- Pel de knoflook en de sjalot en snijd ze fijn.
- Maak het lamsgehakt aan met het geweekte brood, de knoflook, de sjalot en wat peper. Vorm er 4 burgers van.
- Laat de burgers afgedekt in de koelkast 15 minuten opstijven.
- Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes.
- Schil de sinaasappels dik en snijd het vruchtvlees in blokjes. Vang het sap op.
- Maak van het sinaasappelsap met de yoghurt en wat peper een dressing.
- Was de bieslook.
- Meng de blokjes sinaasappel en de dressing door de bleekselderij en knip de bieslook erover.
- Snijd de broodjes open en rooster de snijvlakken in een grillpan lichtbruin.
- Bak de hamburgers in de grillpan in 8 minuten gaar.
- Was de tomaat en snijd hem in plakken.
- Leg op iedere burger een plak tomaat en bak de tomaat nog even mee. Strooi er wat tijm over en leg ze op de broodjes.
- Eet de salade erbij.

[Terug naar overzicht >](#)



## Tropische eieren

Met sperziebonen en noedels

G178



20 min. 2 pers.

### Ingrediënten:

- 400 gram sperziebonen
- 200 gram volkoren noedels
- 3 eieren
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olie
- Halve eetlepel kerriepoeder
- Mespunt gemalen koriander (ketoembar)
- 1 theelepel gemberpoeder
- Havle eetlepel maïzena
- 2 eetlepels kokosmelk
- 3 takjes selderij
- 6 takjes koriander

### Bereiding:

- Maak de sperziebonen schoon. Kook ze in weinig water in 10 minuten gaar.
- Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Kook de eieren hard.
- Pel de ui en de knoflook en snijd ze klein.
- Fruit de ui en de knoflook in de olie glazig.
- Fruit de kerrie, de koriander en het gemberpoeder mee.
- Roer de maïzena met 100 ml water glad en schenk dit bij de ui en knoflook.
- Voeg de kokosmelk toe en breng de saus aan de kook.
- Maak de saus op smaak met peper.
- Pel de eieren en snijd ze in parten.
- Was de selderij en de koriander en knip het klein.
- Schep de parten ei door de saus en strooi de kruiden erover.
- Eet de sperziebonen en de noedels erbij.

Terug naar overzicht >

# Diner

Zo maakt u er een feestje van



## Italiaanse macaroni

Met sardientjes

G179



20 min. 2 pers.



### Makkelijk op de camping

#### Ingrediënten:

- 150 gram volkorenmacaroni
- 1 teentje knoflook
- 1 gedroogd chilipepertje
- 2 theelepels balsamicoazijn
- 2 eetlepels olijfolie
- 300 gram rijpe tomaatjes
- 2 bosuitjes
- 1 gegrilde paprika (koelvak, zonder zout)
- 12 blaadjes basilicum
- 2 blikjes sardientjes

#### Bereiding:

- Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Spoel de macaroni met koud water en laat het uitlekken.
- Pers het teentje knoflook uit boven een grote kom.
- Verkruiemel het pepertje er boven.
- Voeg de azijn en de olie toe.
- Was de tomaten en snijd ze in stukjes.
- Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.
- Snijd de paprika klein.
- Was de basilicum en knip het klein.
- Doe alles bij elkaar in de kom.
- Maak de sardientjes schoon en verdeel de vis in stukjes.
- Schep de groente en de sardientjes door de macaroni en maak de salade eventueel op smaak met nog wat balsamicoazijn.

[Terug naar overzicht >](#)





## Corsicaanse kipschotel

Uit de oven

G180

★★★



30+ min. 2 pers.

### Materialen:

Houten lepel

### Ingrediënten:

- 200 gram kipfilet of kippendijvlees
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- Peper, paprikapoeder
- 4 jeneverbessen
- Munt
- Rozemarijn
- 200 gram tomatenblokjes zonder zout
- 100 ml bouillon met minder zout
- 150 gram volkoren macaroni
- 1 oude boterham (vermalen)
- 2 eetlepels geraspte kaas 30+, oud
- 300 gram rauwkost zoals witte kool, komkommer, radijs
- 1 eetlepel olijfolie
- Azijn

### Bereiding:

- Snijd de kip in blokjes.
- Verwarm de margarine in een pan en bak hierin de kip bruin. Strooi er wat peper en paprikapoeder over.
- Plet met een houten lepel de jeneverbessen.
- Voeg de jeneverbessen, royaal munt en rozemarijn, de tomatenblokjes en de bouillon toe aan de kip. Breng dit aan de kook en stoof het vlees 10 minuten.
- Kook de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Warm de oven op grillstand voor.
- Schep in een ovenschaal de helft van de macaroni met daarop het kimpengsel.
- Verdeel de rest van de macaroni er over.
- Meng de broodkruimels met de kaas en strooi dit over de macaroni.
- Laat het gerecht onder de hete grill lichtbruin kleuren.
- Maak de rauwkost aan met de olijfolie en wat azijn en serveer de salade erbij.

Terug naar overzicht >



## Franse uientaart

Met kwarkbeslag

G181



30+ min. 4 pers.

### Materialen:

Keukenmachine  
Rond bakblik

### Ingrediënten:

- 600 gram uien
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- Provençaalse kruiden
- Peper
- 175 gram volkorenmeel
- Half zakje bakpoeder
- 150 gram magere kwark
- 5 ansjovisfilets (blikje)
- 2 eetlepels pijnboompitten

### Bereiding:

- Pel de uien en snijd ze in ringen.
- Pel het teentje knoflook en snijd hem klein.
- Fruit de uien en de knoflook in de olie op klein vuur zacht.
- Voeg 2 theelepels Provençaalse kruiden en wat peper toe.
- Warm de oven voor op 175 °C.
- Meng het meel met het bakpoeder.
- Kneed in de keukenmachine of met de hand het met de kwark en 1 eetlepel Provençaalse kruiden tot een soepel deeg. Voeg eventueel nog een beetje water toe.
- Druk  $\frac{3}{4}$  van het deeg in een ingevette ronde vorm en schep het uienmengsel erop.
- Verdeel de ansjovisfilets erover. Strooi de pijnboompitten erover.
- Rol de rest van het deeg uit, snijd het in repen en leg de deegrepen op de uien.
- Bak de taart in de oven in 20 minuten gaar en lichtbruin.

[Terug naar overzicht >](#)



## Mexicaans vlees

Met Hollandse aardappelen

G182



30+ min. 2 pers.

### Materialen:

Keukenmachine of staafmixer

### Ingrediënten:

- 1 rode paprika
- 1 Spaanse peper
- 1 (rode) ui
- 1 teentje knoflook
- 2 theelepels gemalen komijn (djinten)
- Halve theelepel gemalen kruidnagel
- 2 eetlepels azijn
- 150 gram kipfilet
- 6 aardappelen
- 500 gram broccoli
- 2 eetlepels olie

### Bereiding:

- Maak de paprika, de peper, de ui en de knoflook schoon.
- Verwijder van de peper de zaadjes.
- Pureer in de keukenmachine of met een staafmixer de paprika, de peper, de ui, de knoflook, de komijn, de kruidnagel en de azijn tot een pasta.
- Snijd het vlees in smalle reepjes.
- Meng de kruidenpasta door het vlees en laat het afgedekt minimaal 1 uur in de koelkast marineren.
- Schil de aardappelen. Kook de aardappelen in een bodempje water in 20-25 minuten gaar.
- Maak de broccoli schoon. Verdeel de groente in roosjes.
- Schil de dikke stelen en snijd de stelen in stukjes.
- Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak hierin het vlees met de marinade in 10 minuten gaar en bruin.
- Kook de broccoli in weinig water in een paar minuten gaar.
- Eet het vlees met de broccoli en de aardappelen.

Terug naar overzicht >



## Zwitserse rösti

Met groene kool en yoghurt dip

G183



30+ min. 2 pers.

### Materialen:

Rasp

Koekenpan met anti aanbaklaag

### Ingrediënten:

- 1 kleine ui
- 400-500 gram vastkokende aardappelen
- Half gedroogd pepertje
- 3 eetlepels vloeibare margarine
- 500 gram groene kool
- 150 gram varkensvleesreepjes
- 6 sprietjes bieslook
- 4 takjes selderij of dille
- 4 takjes peterselie
- 100 ml halfvolle dikke yoghurt



### Bereiding:

- Pel de ui en rasp hem boven een grote kom.
- Schil de aardappelen en rasp ze grof boven de kom met de ui.
- Verkruimel het stukje peper boven de geraspte aardappelen. Meng dit goed door elkaar.
- Verwarm 2 eetlepels margarine in een grote koekenpan met een anti aanbaklaag. Voeg de aardappelmasse toe en druk dit met een spatel of lepel goed aan.
- Bak de aardappelen met een deksel op de pan in ± 15 minuten gaar en goudgeel.
- Keer de rösti eventueel met behulp van een deksel of groot bord en bak de andere kant goudgeel.
- Maak de groene kool schoon en snijd in repen. Kook de kool in weinig water in 10 minuten gaar.
- Bestrooi de vleesreepjes met peper en bak ze in de rest van de margarine gaar en bruin.
- Was de kruiden en knip ze klein. Klop de kruiden door de yoghurt.
- Serveer de kruidendip, de kool en het vlees bij de rösti.

Vervang de ham (varkensvlees) voor runderham of kipfilet. Varkensvlees is vrij vet. Er zijn gezondere keuzes. Meer weten? Bezoek dan eens de website van [Gezond & Weldoen](#).

Terug naar overzicht >



## Spaanse paella

Met kip en garnalen

G184



30+ min. 2 pers.

### Ingrediënten:

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine kipfilet
- Peper, paprikapoeder
- 2 eetlepels olie
- 150 gram zilvervliesrijst
- 1 theelepel kurkuma (geelwortel)
- ¼ bouillontablet met minder zout
- 1 (groene) paprika
- 1 courgette
- 100 gram kerstomaatjes
- 100 gram garnalen
- Citroensap



Vervang de garnalen eventueel door koolvis

### Bereiding:

- Pel de ui en de knoflook en snijd dit klein.
- Snijd de kipfilet in blokjes. Bestrooi de kip met peper.
- Fruit de ui en de knoflook zacht in de hete olie.
- Bak de blokjes kip mee.
- Voeg de rijst toe en meng er de kurkuma door.
- Voeg 250 ml water en het stukje bouillontablet toe en breng dit aan de kook. Kook het geheel 10 minuten.
- Maak de paprika en de courgette schoon. Snijd de groente in blokjes.
- Meng de paprika en de courgette door de rijst en kook het geheel nog 5 minuten.
- Was de kerstomaatjes en halveer ze.
- Schep de halve kerstomaatjes en de garnalen door de rijst en warm het geheel goed door.
- Maak de paella op smaak met wat paprikapoeder en citroensap.
- Pas eventueel de kooktijd van de rijst aan, zie hiervoor de verpakking.



**Garnalen bederven snel. Bewaar verse garnalen niet langer dan 1 dag in de koelkast bij een temperatuur van 4 °C. Eet ze bij voorkeur op de dag van aankoop. Als ze een onaangename geur verspreiden of verkleurd zijn, dan zijn ze niet meer eetbaar.**

Terug naar overzicht >



## Hollandse vleesballetjes

Met zomerkruiden

G185



30+ min. 2 pers.

### Ingrediënten:

- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 100 gram kerstomaatjes
- 4 takjes peterselie
- 2 takjes selderij
- 4 sprietjes bieslook
- 150 gram rundertartaar
- 6 aardappelen
- ½ struik bleekselderij
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 2 eetlepels zuivelspread

### Bereiding:

- Pel de sjalot en de knoflook en snijd dit heel fijn.
- Was de tomaatjes.
- Was de kruiden en knip ze klein.
- Maak de tartaar aan met de sjalot, de knoflook, de kruiden en wat peper.
- Vorm er balletjes van ter grootte van een walnoot. Laat de balletjes een half uur in de koelkast opstijven.
- Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in 20-25 minuten gaar.
- Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes.
- Bak de balletjes in de hete margarine bruin.
- Bak de kerstomaatjes even mee en stoof de balletjes in 10 minuten gaar.
- Kook de bleekselderij in weinig water in ca. 6 minuten gaar.
- Roer de zuivelspread door de bleekselderij en serveer dit met de aardappelen bij het vlees.



**Peterselie en bieslook passen goed bij aardappelen en bij vlees.**

Terug naar overzicht >

# Extraatjes

Zo maakt u er een feestje van



## Gevulde meloen

Met blauwe bessen

G186



15 min. 2 pers.

### Materialen:

Meloenschep of aardappelboor  
Citruspers

### Ingrediënten:

- 1 klein meloentje
- 1 perssinaasappel
- Halve theelepel gemalen kardemom
- 100 gram blauwe bessen

### Bereiding:

- Snijd de meloen met een scherp mes zo open dat er een kartelrand ontstaat. Verwijder de pitjes en vocht.
- Snijd met een meloenschep of aardappelboor zoveel mogelijk balletjes uit het vruchtvlees. Of snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
- Maak de schillen schoon.
- Pers de sinaasappel uit.
- Roer de kardemom door het sinaasappelsap.
- Meng het sinaasappelsap door de meloenbolletjes.
- Was de bessen en schep ze door de meloenbolletjes.
- Vul de halve meloenschillen met de bessen en meloenbolletjes.

[Terug naar overzicht >](#)



## Groentefrietjes

In vrolijke kleuren

G187



10 min. 4 pers.

### Materialen:

4 kleurrijke bekertjes



**U kunt in plaats van bekertjes ook omgekeerde feestmutsjes gebruiken.**

### Ingrediënten:

- 1 rode paprika
- 1 kleine komkommer
- 2 kleine wortelen



**Geef er eventueel een dipsausje bij, gemaakt van 4 eetlepels slasaus, 4 eetlepels magere yoghurt en 2 eetlepels tomatenketchup.**

### Bereiding:

- Maak de groente schoon.
- Halveer de paprika, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd de paprika in lange dunne repen.
- Maak de komkommer schoon, halveer hem over de engte en lepel het zaad eruit. Snijd de komkommer in lange dunne repen.
- Schrap de wortels schoon en snijd ze in lange dunne repen.
- Vul elke beker met repen paprika, komkommer en wortel.

[Terug naar overzicht >](#)





## Knapperig knutselbootje

Lekker creatief

G188



30 min.

15 pers.

### Materialen:

15 gekleurde blaadjes van stevig papier (A4)  
Kookpan met dikke bodem  
Prikertjes met een vlaggetje

### Ingrediënten:

- 1 zak popcorn of pofmais
- 1 eetlepel zonnebloemolie

### Bereiding:

- Vouw bootjes van het gekleurde papier.
- Doe een klein laagje zonnebloemolie in een pan met een dikke bodem.
- Laat de olie warm worden.
- Strooi een dun laagje maiskorrels in de pan zodat de bodem bedekt is.
- Doe de deksel er stevig op. Anders vliegt de popcorn de pan uit.
- Na een tijdje begint de mais te ploffen. Draai het vuur uit als er nog maar weinig plofjes te horen zijn.
- Laat de popcorn afkoelen.
- Vul alle bootjes met een handje popcorn.
- Versier met de prikkers.

[Terug naar overzicht >](#)



## Makkelijke meloen

Met gember en sinaasappel

G189



15 min. 2 pers.

### Materialen:

Meloenschip of aardappelboor  
2 glazen coupes

### Ingrediënten:

- 2 schijven meloen
- 1 sinaasappel
- 2 bolletjes gember

### Bereiding:

- Verwijder de pitten van de meloen en steek er met een meloenschip of aardappelboor zoveel mogelijk bolletjes uit. Of snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
- Boen de sinaasappel goed schoon en rasp wat van de schil.
- Schil de sinaasappel dik. Snijd de partjes uit de vliezen en vang het sap op. Snijd de gemberbolletjes heel fijn.
- Meng het opgevangen sinaasappelsap met de gember en de geraspte sinaasappelschil.
- Schep de sinaasappelpartjes voorzichtig door de meloenbolletjes.
- Verdeel het mengsel over 2 glazen coupes en druppel het sausje er over.



### Meloen bewaren

Verpak een stuk meloen in plastic folie en bewaar het maximaal 3 dagen in de koelkast. Maak van de rest van de meloen een fruitsalade. Lekker met aardbeien, frambozen, bessen, blokjes peer, stukjes kiwi.

Terug naar overzicht >



## Meloenspiesjes

Met munt en mozzarella



15 min. 6 pers.

### Materialen:

6 bamboe spiesjes

### Ingrediënten:

- 2 schijven cantaloupe meloen
- 6 blaadjes munt
- 6 kleine mozzarellabolletjes

### Bereiding:

- Snijd het vruchtvlees van de meloen en snijd het in 6 blokjes.
- Was de munt en dep de blaadjes droog.
- Rijg de mozzarella, een blaadje munt en een stukje meloen aan een prikker en serveer.

[Terug naar overzicht >](#)



## Gegrilde banaan

Met limoen

G191



15 min. 2 pers.

### Materialen:

Rasp

### Ingrediënten:

- Halve limoen
- 3 eetlepels halfvolle yoghurt
- 2 kleine bananen
- 1 theelepel bruine basterdsuiker

### Bereiding:

- Boen de limoen schoon en rasp wat van de schil.
- Roer wat geraspte limoenschil en een kneepje limoen-sap door de yoghurt.
- Warm de oven op de grillstand voor.
- Snijd de bananen met de schil in de lengte in tweeën.
- Strooi over de snijvlakken een beetje bruine basterd-suiker.
- Laat de suiker onder de hete grill smelten en bubbelen. Pas op, het wordt heet.
- Verdeel de helften over 2 borden met een schepje limoenyoghurt er bij.

Terug naar overzicht >



## Poffertjes met fruit

Lekker op een prikker

G192



15 min.

15 pers.



Zelf poffertjes maken met volkorenmeel, melk en natuurlijke zoetstof?  
Dan stijgt de waardering van dit recept van 1 naar 3 gezondheidssterren.

### Materialen:

15 satéprikkers

### Ingrediënten:

- 30 kant-en-klaar poffertjes
- Fruit naar keuze zoals aardbeien, kiwi's, bramen.

### Bereiding:

- Maak al het fruit schoon. Was de bramen, haal de kroontjes van de aardbeien en schil de kiwi's en hak ze in 8 stukken.
- Prik op de satéprikkers eerst een poffertje, dan een stukje fruit, een poffertje en weer een stukje fruit. Doe dit met alle 15 prikkers.



Halveer een meloen en wikkel er aluminiumfolie omheen. Steek daar de prikkers in. Gebruik eventueel de andere helft van de meloen op de prikkers.

[Terug naar overzicht >](#)

# Extra lekkere extraatjes



## Appelkruidel toetje

Met vanillevla

G193



30+ min. 2 pers.

### Materialen:

Ovenschaal

### Ingrediënten:

- 2 eetlepels rozijnen
- 2 kleine appels (Elstar, Golden delicious of Jonagold)
- 100 ml magere vanillevla
- 2 eetlepels volkorenmeel
- 2 eetlepels havermout
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker
- Mespunt kaneel
- 1 eetlepel vloeibare margarine

### Bereiding:

- Warm de oven voor op 200° C.
- Was de rozijnen.
- Schil de appels, haal het klokhuis eruit en snijd de appels in dikke plakken.
- Leg de plakken appel in de ovenschaal, strooi de rozijnen er over en schep de vanillevla erop.
- Meng het volkorenmeel met de havermout, de basterdsuiker en een flinke snuf kaneel.
- Werk hier met een vork de margarine door tot een kruimelig deeg ontstaat.
- Strooi de kruimels over de inhoud van de schaal.
- Bak het appelkruideltoetje in het midden van de oven in 20 minuten gaar en lichtbruin.

[Terug naar overzicht >](#)



## Gebakken ananas

Met limoendip

G194



15 min. 2 pers.

### Materialen:

Rasp

### Ingrediënten:

- 200 gram ananas in stukjes
- 1 limoen (alleen wat van de schil)
- 2 eetlepels Griekse yoghurt (0% vet)
- 1 eetlepel geraspte kokos

### Bereiding:

- Verhit een koekenpan en rooster de kokos licht.
- Bak de stukjes ananas aan beide kanten 1 minuut in een droge koekenpan.
- Rasp de schil van een kwart limoen en meng dit door de yoghurt.
- Bestrooi de ananas met de kokos en geef er de limoenyoghurt bij.

[Terug naar overzicht >](#)



## Vanillevla extra

Met cranberries

G195



15 min. 2 pers.

### Materialen:

Citruspers

### Ingrediënten:

- 150 gram cranberries
- 1 perssinaasappel
- Olie
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker
- 250 ml magere vanillevla met zoetstof

### Bereiding:

- Was de cranberries en laat ze goed uitlekken.
- Pers de halve sinaasappel uit.
- Bestrijk een koekenpan met anti-aanbaklaag met een beetje olie en verwarm de pan.
- Bak de cranberries al omscheppend hierin tot ze open knappen.
- Schep er direct de basterdsuiker en het sinaasappelsap door en laat de cranberries afkoelen.
- Verdeel de vanillevla over 2 schaaltes en schep de cranberries er op.

[Terug naar overzicht >](#)





## Aardbeiensoep

Met gember

G196



30+ min. 2 pers.

### Materialen:

Staafmixer of keukenmachine

### Ingrediënten:

- 300 gram aardbeien
- 1 eetlepel citroensap
- stukje gemberwortel (grootte van ¼ duim)
- 6 eetlepels halfvolle yoghurt

### Bereiding:

- Maak de aardbeien schoon en verwijder de kroontjes. Houd 2 aardbeien achter voor garnering.
- Voeg de citroensap toe en pureer de aardbeien met een staafmixer of in de keukenmachine. Laat dit een half uur in de koelkast koud worden.
- Schil het stukje gember en rasp het fijn. Roer de gember door de yoghurt.
- Verdeel de aardbeienpuree over 2 borden en schep de yoghurt erop. Garneer met de achtergehouden aardbei.

[Terug naar overzicht >](#)



## Sinaasappeltaart

Met roomkaas en yoghurt

G197



30+ min. 8 pers.

### Materialen:

Taartvorm Ø 20 cm  
Keukenkwast  
Garde, mixer of keukenmachine

### Ingrediënten:

- 2 velletjes filodeeg
- Olie
- 200 gram roomkaas light
- 200 ml halfvolle yoghurt
- 3 eieren
- 100 gram citroenrasp met suiker (potje, bakartikelen supermarkt)
- 25 gram suiker
- 1 eetlepel vloeibare honing
- 2 sinaasappels
- 4 eetlepels sinaasappelmarmelade

### Bereiding:

- Warm de oven voor op 180°C. Laat het filodeeg ontdooien.
- Bestrijk de taartvorm dun met wat olie.
- Klop de roomkaas met de yoghurt glad en klop er de eieren, de citroenrasp en de suiker door.
- Schep het mengsel in de vorm.
- Rol de velletjes filodeeg voorzichtig op. Leg de rolletjes langs de kant van de vorm.
- Bestrijk het deeg met de honing.
- Knip met een schaar het deeg in tot er punten ontstaan.
- Bak de taart in het midden van de oven in 25 minuten gaar.
- Neem de taart uit de oven en laat hem afkoelen.
- Schil de sinaasappels dik en snijd de parten met een scherp mesje uit de vliezen. Vang het sap op.
- Verdeel de partjes over de afgekoelde taart.
- Verdun de marmelade met een beetje van het sap en schep dit over de taart.
- Snijd de taart in 8 punten.

[Terug naar overzicht >](#)



## Appeltaartbolletjes

Snel en lekker

G198



15 min.

15 pers.

### Materialen:

Rasp

### Ingrediënten:

- 50 gram rozijnen
- 2 eetlepels geschaafde amandelen
- 25 gram dadels, zonder pit
- 100 gram havermout
- 2 theelepels speculaaskruiden
- 1 appel

### Bereiding:

- Was de rozijnen en laat ze 10 minuten in wat water wellen.
- Rooster de amandelen in een droge koekenpan. Laat zet afkoelen en hak ze klein.
- Snijd de dadels in kleine stukjes.
- Laat de rozijnen uitlekken.
- Doe de havermout met de koek- of speculaaskruiden in een kom en voeg de dadels en de rozijnen toe.
- Was de appel en rasp hem met een rasp. Voeg direct toe aan het havermoutmengsel.
- Kneed het mengsel met de hand tot een soepel deeg.
- Vorm er balletjes van en wentel ze door de gehakte amandelen.

[Terug naar overzicht >](#)



## Bananenijs

Met granaatappelpitjes

G199



30+ min. 4 pers.

### Materialen:

Staafmixer of keukenmachine  
4 schaaltes

### Ingrediënten:

- 4 rijpe bananen
- 2 eetlepels honing van de imker
- 50 gram granaatappelpitjes (uit een hele granaatappel)
- Handje pistachenoten
- 4 theelepels geraspte kokos

### Bereiding:

- Pel de bananen en snijd ze in plakken. Zet ze 2 uur in de vriezer.
- Pureer de halfbevoren bananenplakjes met een staafmixer of keukenmachine.
- Voeg de honing toe en zet opnieuw 2 uur in de vriezer.
- Haal de pitjes uit de granaatappel.
- Hak de pistachenootjes fijn.
- Rooster de kokos in een droge koekenpan.
- Verdeel het ijs over de 4 schaaltes en garneer met de granaatappelpitjes, de pistachenoten en de geraspte kokos.



**Om de pitjes makkelijk uit de granaatappel te halen: halveer de granaat appel. Leg de helft omgekeerd op een bord. Klop met een pollepel op de bolle kant van de vrucht.**

[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](https://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](http://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