

Zomerrecept 4

Uitbreiding op het G-eetplan

Leesvoer: Ik heb er genoeg van
Over liefde, lijnen en leven met God
Vegetarische maaltijdsoep
Een lekker voorafje en ijs na
Vega-voedingstips
Ontdek meer over geloof en voeding



'Geen ongezonde E-nummers, wél G-nummers!
De G van geloof, gezondheid, goed en genieten.'

Rosaline Ratering McDonald



PRO **LIFE**
De christelijke zorgverzekeraar

Het G-eetplan

Gezond eten wordt een feestje

Met dit recept willen we je inspireren om gezond(er) te eten. Het is een uitbreiding op het complete G-eetplan voor 6 weken. Daarin vind je 200 recepten voor ontbijt, lunch, diner en tussendoor. Het G-eetplan is ontwikkeld met voedingsdeskundige Rosaline Ratering McDonald. Ontdek het op prolife.nl/eetplan.

Sta eens stil bij de G van het G-eetplan.

Elk recept uit ons eetplan heeft een G-nummer. Het is een knipoog naar de ongezonde E-nummers die ontbreken. Geen E: onnatuurlijke kleur-, geur- en smaakstoffen. Wel de G van:

Geloof: De Bijbel inspireert ons, ook op het gebied van voeding. Natuurlijke ingrediënten, duurzame keuzes en liefde voor de schepping vormen de basis van het G-eetplan.

Gezondheid: Wat we eten en drinken heeft voor een deel invloed op onze gezondheid. Ons doel is om mensen 80% gezond en lekker te laten eten. Het G-eetplan is geen dieet.

Goed: Alle recepten zijn volgens de richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. Veel van deze recepten heeft het Voedingscentrum ontwikkeld.

Genieten: Gezond eten hoeft niet saai te zijn. In het complete G-eetplan vind je ook recepten voor taart, koek en extra feestelijke maaltijden. Maak er een feestje van. ●



Het complete G-eetplan downloaden?

Ga naar prolife.nl/eetplan.



Leesvoer

Ik heb er genoeg van

Els van der Vlist

Een boek over liefde, lijnen en leven met God. Els laat je zien dat je kracht kunt putten uit je relatie met God. Ze deelt ervaringen, vragen, gebeden en Bijbelteksten. En begeleidt je zo naar een nieuwe, gezonde leefstijl en een positief zelfbeeld.

Paperback € 12,99



Krokante cups

Met prei en geitenkaas

G211

★★★



Vega



15 min.



4 pers.

Materialen:

Muffinvorm

Ingrediënten:

- 1 medium volkoren tortillawrap
- 1 kleine prei
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine paprika
- 1 eetlepel cashewnoten (geroosterd, ongezoeten)
- 1 eetlepel olie
- Halve theelepel verse of gedroogde tijm
- 25 gram verse geitenkaas
- 1 theelepel honing

Bereiding:

- Warm de oven voor op 200°C.
- Knip de tortilla's doormidden en vouw ze tot bakjes in de muffinvorm.
- Bak de bakjes 5 minuten in de oven tot ze krokant zijn. Laat afkoelen.
- Was de prei en snijd deze in ringen.
- Pel het teentje knoflook en snijd het fijn.
- Was de paprika en snijd deze in blokjes.
- Hak de cashewnoten fijn.
- Verwarm de olie in een pan en bak de prei enkele minuten.
- Voeg de knoflook, paprika en tijm toe en bak tot alles gaar is. Dit duurt ongeveer 6 minuten.
- Zet het vuur uit en roer de geitenkaas erdoor.
- Vul de cups met het mengsel en verdeel de cashewnoten erover.
- Druppel nog wat honing erover en serveer.



Vegetarische maaltijdsoep

Verrassend veel groen

G212

★★★

Gezondst

Vega

Vega

15 min.

15 min.

2 pers.

2 pers.

Ingrediënten:

- 1 courgette
- 1 wortel
- 2 theelepels kerriepoeder
- 1 eetlepel olie
- ¼ groenteboullontablet met minder zout
- 2 theelepels geraspte citroen schil
- 150 gram doperwtjes (diepvries)
- 150 gram tuinbonen (diepvries)
- 1 klein potje of blikje bruine bonen (uitlekgewicht 250 gram)
- 10 blaadjes basilicum
- 50 gram verse geitenkaas
- 1 klein bruin stokbrood

Bereiding:

- Maak de courgette schoon en snijd deze in halve plakjes.
- Snijd de wortel in plakjes.
- Bak de courgette met de kerrie in een soeppan in de hete olie.
- Voeg 400 ml. water toe samen met het stukje boullontablet, de citroenschil, de doperwtjes, de wortel en de tuinbonen. Kook de groenten gaar.
- Spoel de bruine bonen af in een vergiet.
- Roer de bonen door de soep en laat de soep nog een paar minuten koken.
- Was de blaadjes basilicum en knip ze klein.
- Strooi aan tafel wat basilicum en verkruimelde geitenkaas over de soep.
- Serveer de soep met het stokbrood erbij.



Goed rentmeesterschap ...

Bewaar de rest van de citroen buiten de koelkast. Dan is ie nog maximaal 2 weken houdbaar. Behalve als de citroen al voor die tijd in je waterfles terecht is gekomen. En de geitenkaas die overblijft? Die smaakt heerlijk op brood, met schijfjes appel.



IJs met aardbei-rabarbersaus

Met maar 3 ingrediënten

G213



Gezonder



Vega



10 min.



2 pers.

Materialen:

2 kleine schaaltes
Staafmixer of keukenmachine

Ingrediënten:

- 4 stelen rabarber
- 200 gram aardbeien
- 2 bolletjes yoghurtijs

Bereiding:

- Maak de rabarber schoon en snijd deze in stukken.
- Kook de rabarber 5 minuten in een beetje water.
- Maak de aardbeien schoon.
- Doe de aardbeien in de pan bij de rabarber en kook het geheel in een paar minuten zacht. Laat afkoelen en pureer het daarna met een staafmixer of keukenmachine.
- Schep een bolletje yoghurtijs in de schaaltes en schenk er wat van de aardbei-rabarbersaus bij.



Geen fan van yoghurtijs?

De saus smaakt ook heerlijk bij halfvolle yoghurt of magere vanillevla met zoetstof.

Vega-voedingstips

Ontdek meer over geloof en voeding

We vertellen je graag meer over geloof en voeding. Hoe kun je dit invullen? Wat is het effect van jouw eten op de natuur? Hoe maak je duurzame keuzes? Ontdek het ... uit liefde voor Gods schepping.

Minder vlees eten is duurzamer.

Mensen die minder vlees en zuivel nemen, hebben een lagere voedselafdruk. Het zorgt voor minder broeikasgasuitstoot en landgebruik. Goed nieuws voor de schepping! Voel je niet schuldig als je soms vlees eet of dierlijke producten gebruikt, want ...

Helemaal schrappen is niet automatisch duurzamer.

Dat zit zo:

- Voor een voedingspatroon met weinig vlees is minder akkerbouwgrond nodig dan voor een voedingspatroon zonder vlees.
- Dieren kunnen plantaardige stoffen die niet eetbaar zijn voor mensen, omzetten in eetbare eiwitten. Denk aan aardappelschillen of bietenpulp.
- Een deel van de Nederlandse landbouwgrond is alleen geschikt voor vee (grasland) en niet voor akkerbouw.
- Rundvlees in Nederland is voor een deel een bijproduct van uitgemolken koeien. Dat vlees is dus sowieso beschikbaar.

Minder of geen vlees? Let op je voedingsstoffen!

Via vlees krijg je belangrijke voedingsstoffen binnen. Het gaat om eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12. Je kunt de voedingsstoffen vervangen door andere producten. Vitamine B12 vind je alleen in dierlijke producten. Eet je die weinig of niet? Zorg dan dat je dit op een andere manier binnenkrijgt. Kies bijvoorbeeld voor producten waaraan deze vitamine is toegevoegd, zoals soja-dranken.

Verander je je eetpatroon? Ontdek je nieuwe naam.

Ik ben flexitariër, pescotariër, vegetariër, veganist ... Er zijn verschillende namen die beschrijven wat je wel of niet eet. Ben jij nog opgegroeid met de 'Hollandse pot'? Lees dan even de algemene uitleg:

- **Flexitariër:** je eet op sommige dagen geen vlees
- **Pescotariër of semi-vegetariër:** je eet geen vlees, wel vis
- **Vegetariër:** je eet geen vlees en geen vis
- **Veganist:** je eet geen dierlijke producten (geen vlees, vis, ei en zuivel). ●



Kies je voor een kant-en-klare vleesvervanger, zoals een vega-burger? Let dan op het percentage zout. Vaak is dat heel veel (meer dan 1,1 gram). Te veel zout geeft extra risico op verhoogde bloeddruk.

Kijk voor meer informatie op voedingscentrum.nl.

Wil je weten of je genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt? Download dan de app [Mijn Eetmeter](#) in de [App Store](#) of [Google Play](#).

Service & Contact



Bel ons gerust: 033 422 81 88

We zijn er van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.30 uur.



Bezoek onze website: prolife.nl/geloofengezondheid

En vind alle informatie over ons programma.

Goed om te weten ...

Deze folder, inclusief de inhoud van het G-eetplan, is een uitgave van Pro Life. Je mag niets kopiëren of verspreiden zonder onze toestemming. De inhoud geeft je geen rechten. En we zijn niet verantwoordelijk voor de gevolgen van druk- en typefouten.