

A woman with blonde hair is lying on her back on a blue mat, performing a sit-up. She is wearing a black sports top and shorts. The background is dark.

21 DAGEN SIXPACK CHALLENGE!

STARTPAKKET

Info@vitaaloveral.nl
Www.vitaaloveral.nl

Welkom en leuk dat je meedoet met de 21 dagen Sixpack challenge!

In 21 dagen ga jij werken aan een strakke buik, een maatje minder of misschien gebruik je het als stok achter de deur om nu eens echt je dagelijkse buikspieroefeningen te doen. Mag allemaal natuurlijk!

Het succes valt en staat met jouw inspanningen. Dus geen excuses en aan de slag.

Om te beginnen

Je moet goed weten waarom je hieraan meedoet om succes te kunnen boeken. Dus tijd om je doelstelling op te schrijven. **En niet nu al valsspelen... schrijf het echt op.** Voor je brein zijn 21 dagen niet overzichtelijk. Je 'vergeet' simpelweg wat je doel was en zal zo ook eerder de motivatie verliezen. Wil je afvallen? Wil je werkelijk een sixpack? Wil je iedere dag wat aan beweging doen? Allemaal prima maar schrijf het op.

Daar gaan we. Vul maar aan (en een beetje realistisch he)

'Over 21 dagen wil ik dit bereikt hebben.....

'Dat wil ik omdat.....

Hang nu je doelstelling ergens op waar je het dagelijks kan zien. Op de spiegel, in de koelkast, in de kledingkast, op het toilet....

Wat je moet weten

Een sixpack is een mooi streven. Wat je ziet is de spiergroep die over de buik heen loopt. Echter ga je deze spieren niet ineens zien door ze te trainen. Dat laagje er overheen verstopt ze nog. **Blijk je ineens allang een sixpack te bezitten!**

Dus je zal meer moeten doen dan alleen de buikspieroefeningen. Een beetje opletten met wat je eet en wat meer bewegen op een dag gaat het resultaat zeker versterken.

Een doel zonder plan is gewoon een wens....

Dus wat is jouw plan? Bekijk nog eens jouw doelstelling. Wat is er nodig om dit te behalen? Wat voorbeelden: *Ik moet meer bewegen- Ik moet minder snoepen – Ik moet regelmatigiger eten.*

Schrijf het weer op!

Maak dan eet- en beweegregels. Regels die je voor jezelf opstelt. Regels waar jij je aan kan houden. Je gaat je eigen regels toch zeker niet verbreken?

Noteer regels die aansluiten op wat er nodig is om je doel te behalen. Weer wat voorbeelden: *Ik moet dagelijks de opgegeven oefeningen uitvoeren – Ik eet 3 gezonde maaltijden per dag – Ik laat de koekjes 21 dagen lang staan – Ik drink alleen op zaterdag 1 wijntje andere dagen niet- Ik ga 2 keer per week sporten.*

Heb je het opgeschreven? Hang ze op bij je doelstelling.

Het hoeft niet in een keer perfect te gaan

Garanties kunnen we niet geven maar 1 zekerheid wel: er gaat een dag komen dat jij je niet aan je eigen afspraken kan houden. Je komt niet toe aan de oefeningen, je hebt toch een taartje gegeten. Geen nood! Het is nog geen verloren zaak.

Weet dat je ieder moment opnieuw de keuze kan maken om opnieuw te beginnen. Heb je net een koekje gegeten? Dat betekent niet dat je nu net zo goed het hele pak kan leeg eten. Begin gewoon opnieuw. Dat het een keer mis gaat is een zekerheid. Het gaat er vooral om hoe snel je de draad weer oppakt. You can do it!

Een beetje hulp van ons

Op Facebook en Instagram ontvang je van ons dagelijks een buikspierschema. Deze oefeningen kan je in alle rust, bij voorkeur op een vast moment op de dag, uitvoeren. Je mag het schema zo vaak herhalen als je wilt maar in principe is 1 keer genoeg.

Verderop in deze hand-out vind je recepten (afgemeten op 1 persoon). Recepten voor ontbijt, lunch en diner. Ze dienen om jou te inspireren gezond te eten. Genoeg om 3 weken lang mee te variëren. Maak zo je eigen weekmenu. Natuurlijk mag je ook gewoon lekker je eigen receptjes erbij pakken maar het helpt al heel veel als je het kan houden bij 3 maaltijden per dag. Dus zonder de tussendoortjes of het chippie 's avonds op de bank! Probeer het eens 3 weken en sta versteld van het resultaat.

Vind je het even moeilijk of heb je hier vragen over? Mail je vraag naar info@vitaaloveral.nl. We kunnen je zeker helpen met een goede tip.

Wat je nu moet doen

1. Noteer je doelstelling
2. Maak een plan
3. Stel eet- en beweegregels op
4. Verstop alle koekjes, chippies en ander snaaimateriaal. Geef het gewoon weg aan de burens.
5. Stel een weekmenu op (ontbijt, lunch, diner)
6. Maak een boodschappenlijst en ga (na het eten) boodschappen doen.

Nu start je vol goede moed en een kast vol gezond eten.

SUCCESS!

Sportieve groet,

Natalie

Recepten

Heerlijke recepten voor ontbijt, lunch en avondeten. Genoeg voor 1 persoon dus even vermenigvuldigen voor het hele gezin.

Nu vraag jij je misschien af: waar is het hoofdstuk met supergezonde smoothies? Die is er niet! In een smoothie zit veel groente en fruit en is dus een snelle manier om dit naar binnen te werken. Daar zit ook meteen het probleem. Je hoeft niet te kauwen waardoor de enzymen in je mond, uit het speeksel, niet actief worden. Het eerste deel van het afbraakproces verloopt dan al niet goed. Tweede bezwaar is dat je de smoothie veel te snel kan weg drinken. Bijna zonder erbij na te denken klok je een hele bom calorieën weg en behoud je trek. Het lichaam heeft ongeveer 20 minuten nodig om een signaal door te geven dat je genoeg gegeten hebt.

Dus wil je toch smoothies gaan maken: houd elke slok even een paar seconden in je mond en weersta daarna het gevoel van 'nog ergens trek in hebben'.

Eetspiratie - Ontbijt

Amandelmelk

Zelf amandelmelk maken is voordelig en gezond. Gewoon uit eigen keuken en zonder toevoegingen. Benodigdheden voor 1 liter amandelmelk:

- 1 liter water
- 2 handjes ongebrande, ongezouten amandelen

Bereiding

1. Week de amandelen een nachtje in een klein laagje water.
2. Giet het water af
3. Voeg 1 liter vers water toe
4. Haal het geheel door de blender tot de amandelen verpulverd zijn.
5. Bij het inschenken even roeren van tevoren en eventueel door een zeefje halen.

Je kan de amandelmelk ongeveer 4-5 dagen gekoeld bewaren.

Variatietip: Maak ook eens 'melk' van cashewnoten.

Kokoswater met bosbessen shake

Ingrediënten

- 1 glas kokoswater
- 100 gram blauwe bessen
- 1 banaan
- 1 peer
- 1 blokje gember
- 2 eetlepels chiazaden

Bereiding

1. Schep de chiazaden in de blender en voeg het kokoswater toe.
2. Schil de banaan, snijd in stukjes en voeg toe.
3. Schil de peer, snijd in stukjes en voeg toe.
4. Schil de gember, snijd in stukjes en voeg toe
5. Doe tot slot de blauwe bessen erbij en laat de machine minimaal 1 minuut draaien totdat alle ingrediënten één egale massa vormen.

Bosbessen, amandel shake.

Ingrediënten

- 40 gram amandelen
- 1 peer
- 40 gram blauwe bosbessen.
- 1 kopje water

Bereiding

1. Schil de peer en doe in de blender.
2. Voeg overige ingrediënten toe en mix het geheel tot 1 egale massa.

Boekweitcrème met frambozen en bessen

Ingrediënten

- 60 gram boekweitkorrels
- 6 eetlepels amandelmelk (zie recept bij dranken)
- 1 rijpe banaan
- 1 eetlepel tahin
- 1 theelepel kaneel
- 2 handjes blauwe bessen en/of frambozen (uit de vriezer)

Bereiding

1. Spoel de boekweitkorrels af en week ze een nacht in water
2. Pureer de geweekte boekweit met de amandelmelk, tahin, kaneel en banaan in de blender.
3. Doe een laagje van de crème in een schaaltje, dan een laagje bessen, weer een laagje crème en schep tot slot de bessen er overheen.

Bloemkoolpap

Ingrediënten

- 200 gram bloemkool (in kleine stukjes, ter grootte van een rijstkorrel)
- 100 ml kokosmelk of room
- Eventueel wat water en haverhout

Bereiding:

1. Hak de bloemkool fijn en voeg er de kokosmelk of room aan toe. Wil je een wat dunnere pap, dan kun je nog extra water toevoegen. Eventueel 2 eetlepels haverhout erbij.
2. Verwarm in een pannetje en laat op laag vuur even doorkoken.
3. Extra lekker met rauwe cacao, stukjes banaan, bessen, appel dadels of kaneel.

Havermout met bietjes

Benodigdheden:

- 1 rode biet, geraspt
- 1 klein appeltje, geraspt
- 35 g havermout of havervlokken
- 150 ml amandelmelk (voor zelfgemaakte amandelmelk zie dranken)
- eventueel 150 ml water
- 1 tl kaneel
- 2 verse dadels
- 1 handje cranberries/blauwe bessen/kersen (diepvries)
- 1 handje gehakte pecannoten

Bereiding

1. Doe het bietje, de appel en havermout met de melk en het water in een pannetje. Verwarm zachtjes op laag vuur, blijf ondertussen roeren. Hoe langer je de havermout laat koken, hoe romiger deze wordt.
2. Voeg de kaneel en de kleingesneden stukjes dadel toe en roer even door. Serveer de havermoutpap met de cranberries en de pecannoten.

Roerei met rosbief en avocado

- 2 eieren
- 100 ml amandelmelk
- 50 gram rosbief
- 1 avocado
- Kokosolie
- Zeezout en peper

Bereiding

1. Kluts de eieren met de amandelmelk.
2. Verwarm de kokosolie in de pan.
3. Giet het eimengsel in de pan en roer tot alles gebakken is.
4. Versnipper de rosbief en snijd de avocado in plakken. Verdeel dit over het roerei.
5. Breng op smaak met peper en zout.

Havermout met wortel en walnoten

Maak dit een avond van tevoren klaar. Na een nachtje in de koelkast is het extra lekker 😊

Ingrediënten

- 2 wortels
- 400 ml halfvolle melk/ amandelmelk ongezoet
- 60 gram havermout
- Kaneel
- handje walnoten

Bereiding

1. Was de wortel en rasp het
2. Voeg de melk en havermout toe.
3. Breng op smaak met een snufje kaneel.
4. Dek het glas af en laat ze een nacht (ongeveer 8 uur) in de koelkast staan.
5. Versier het ontbijt de volgende dag met stukjes walnoot.

Ook lekker: Voeg een klein beetje geraspte of heel fijn gesneden sinaasappelschil toe.



American pancakes met blauwe bessen

Ingrediënten

- 1 ei
- 45 gram volkorenmeel
- 45 gram zelfrijzend bakmeel
- ½ theelepel bakpoeder
- 100 ml halfvolle melk/ ongezoete amandelmelk
- Kokosolie
- 50 gram blauwe bessen

Bereiding

1. Breek het ei in een kom en klop het los met een garde of mixer.
2. Voeg het volkorenmeel, het zelfrijzend bakmeel, het bakpoeder en de melk toe en mix tot een glad beslag.
3. Verwarm de boter of kokosolie in een koekenpan.
4. Giet twee hoopjes beslag in de koekenpan en bak ze 2 minuten aan elke kant.
5. Bak de rest van het beslag.
6. Was de blauwe bessen en verdeel ze over de pannenkoekjes.

Yoghurt met mango en muesli

Ingrediënten

- 3 eetlepels muesli zonder suiker
- ½ mango
- 4 gedroogde abrikozen
- 200 ml halfvolle yoghurt of kwark

Bereiding

1. Bak de muesli in een droge koekenpan krokant, maar niet bruin.
2. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes van de pit.
3. Roer de abrikozen en de helft van de mango door de yoghurt. Verdeel de rest van de mango erover.
4. Strooi de muesli en eventueel een handje nootjes erover.

Eetspiratie- Lunch

Kipsalade met witlof en walnoten

Ingrediënten

- 1 kleine kipfilet
- 4 eetlepels halfvolle yoghurt
- 1 - 2 theelepels kerriepoeder
- 1-2 theelepels citroensap
- 6 sprietten bieslook
- 1 eetlepel walnoten
- 1 bosuitje
- 1 struikje witlof
- 1 appel
- 2 volkoren boterhammen
- Smeerbare boter

Bereiding

1. Breng 100 ml water aan de kook. Leg de kipfilet er in en houd het water 10 minuten tegen de kook aan. Neem de kipfilet uit het water en laat hem afkoelen.
2. Maak een dressing van de yoghurt, de kerrie, wat citroensap, peper en klein geknipte bieslook.
3. Hak de walnoten grof.
4. Snijd de afgekoelde kip in blokjes.
5. Maak het bosuitje schoon en snijd het in ringen.
6. Was het witlof en snijd het struikje klein.
7. Schil de appel en snijd hem in blokjes. Druppel er wat citroensap over.
8. Meng alles door elkaar.
9. Besmeer de boterhammen dun met boter en verdeel de kipsalade er over.

Broodje met avocado en paprikareepjes

Ingrediënten

- Stuk komkommer
- ½ rode paprika
- ½ avocado
- citroensap
- 1 eetlepel zuivelspread light
- ½ theelepel geraspte mierikswortel
- 1 waldkorndol of 2 volkoren boterhammen
- zwarte peper

Bereiding

1. Was het stuk komkommer en paprika.
2. Snijd de komkommer in dunne plakjes.
3. Snijd de paprika in reepjes.
4. Neem het vruchtvlees van de avocado uit de schil en snijd het in repen.
5. Besprenkel met wat citroensap tegen verkleuring.
6. Meng de zuivelspread met de geraspte mierikswortel.
7. Besmeer het brood met zuivelspread.
8. Beleg de bolletjes met komkommer, paprika en avocado.
9. Voeg naar smaak zwarte peper toe.

Frisse couscous

Ingrediënten

- 2 eieren
- ¼ (groente)bouillontablet
- 1 theelepel geraspte citroenschil
- 1 eetlepel citroensap
- 80 gram volkoren couscous
- 4 takjes koriander
- 4 takjes peterselie
- 6 blaadjes munt
- 1 klein bosje radijs
- 2 tomaten
- stuk komkommer
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding

1. Kook de eieren hard.
2. Breng 125 ml water met het stukje bouillontablet aan de kook.
3. Doe de couscous in een kom en giet de bouillon erover. Roer er de geraspte citroenschil en het citroensap door en laat de couscous afgedekt 10 minuten wellen.
4. Was de kruiden en knip ze klein.
5. Maak de groente schoon en snijd het in plakken of blokjes.
6. Meng de helft van de kruiden en de olie door de couscous.
7. Meng de rest van de kruiden door de groente.
8. Pel de eieren en snijd ze in parten.
9. Geef de parten ei en de salade bij de couscous.

Roggebrood met hüttenkäse

Ingrediënten

- stukje komkommer
- 4 walnoten
- mespunt gemalen komijn
- mespunt chilivlokken
- 40 gram hüttenkäse of cottage cheese
- 2 sneetjes donker roggebrood

Bereiding

1. Was het stukje komkommer en schaaf het in dunne plakjes.
2. Hak de walnoten klein.
3. Meng de noten met wat komijn en chilivlokken door de hüttenkäse.
4. Beleg het roggebrood met de komkommer en verdeel het kaasmengsel erover.



Krentenbrood tosti met geitenkaas

Ingrediënten

- ½ rijpe peer
- 2 sneetjes volkoren krentenbrood
- 30 gram verse geitenkaas
- snufje kaneel

Bereiding

1. Snijd de peer in dunne plakjes
2. Beleg twee boterhammen met de plakjes peer.
3. Verkruimel de geitenkaas er over.
4. Breng op smaak met een snufje kaneel.
5. Leg de andere boterham er bovenop.
6. Bak de tosti lichtbruin in het tosti-ijzer.

Courgetterolletjes met romige groentespread

Ingrediënten

- 1 courgette
- ½ eetlepel olie
- 6 grote radijzen
- dille
- 100 gram hüttenkäse
- 8 saté prikkers

Bereiding

1. Was de courgette en snijd de beide uiteinden eraf. Snijd de courgette in tweeën en schaaf de helften in de lengte in dunne plakken.
2. Meng er wat olie door en grill de plakken courgette in een grillpan in een minuut gaar.
3. Was de radijzen en hak ze heel fijn. Meng de radijs met royaal dille door de hüttenkäse.
4. Verdeel de spread over de plakken courgette en rol ze op. Steek vast met een prikker.

Broodje hummus met rode bietjes en rucola

Ingrediënten

- 1 klein blikje kikkererwten
- 1 teentje knoflook
- ½ theelepel gemalen komijn
- 1 eetlepel tahin (sesampasta)
- 3 eetlepels olijfolie
- Citroensap
- Peper
- 1 gaar bietje
- handje rucola
- 2 volkorenboterhammen

Bereiding

1. Laat de kikkererwten uitlekken in een zeef en spoel ze af.
2. Pureer de kikkererwten met een staafmixer of blender fijn.
3. Pers het teentje knoflook er boven uit.
4. Roer er de gemalen komijn, de tahin, de olie, een eetlepel citroensap en wat peper door.
5. Schil het bietje en rasp het grof.
6. Besmeer het brood met de hummus en verdeel er de geraspte biet en de rucola over.

Gevulde tomaat met mais en feta

Ingrediënten

- 100 gram mais
- 2 mooie grote tomaten
- 5 sprietten bieslook
- azijn
- 30 gram feta light (8% vet)

Bereiding

1. Kook de mais volgens de gebruiksaanwijzing en laat hem afkoelen.
2. Was de tomaten en snijd er een kapje af.
3. Hol de tomaten uit en bestrooi de binnenkant met wat peper
4. Was de bieslook en knip het klein. Meng de bieslook en wat vruchtvlees van de tomaten door de mais en maak op smaak met een beetje azijn.
5. Hak de feta grof en meng het door de mais. Vul hiermee de tomaten en zet het kapje er weer op.

Scrambled veggies

In plaats van scrambled eggs met een beetje spinazie of tomaatjes, denk andersom!

Ingrediënten

- Veel groenten zoals spinazie, ui, prei, champignons, paprika, courgette, tomaat, boerenkool, pompoen.
- 2 eieren.

1. wok een flinke portie groente in wat kokosolie
2. Voeg aan het einde nog de eitjes toe om het een geheel te maken.

Clubsalade

Ingrediënten

- ½ kropsla
- 100 gram gerookte kipfilet
- 1 grote tomaat
- 1 ei
- 1 avocado
- 2 bosuien
- 3 plakjes gerookt ontbijtspek
- 1 eetlepel mayonaise
- ½ eetlepel azijn
- Kokosolie
- Zeezout en peper

Bereiding

1. Kook het ei hard
2. Verwar een klontje kokosolie in de braadpan en bak het ontbijtspek bruin en knapperig.
3. Was en snijd de sla en laat even uitlekken
4. Was en snijd de tomaat in plakjes.
5. Snijd kleine ringen van de bosui
6. Snijd de gerookte kipfilet in reepjes.
7. Pel het ei en snijd in vier partjes
8. Schil en ontpit de avocado en snijd in plakjes. Verdeel dit over de salade.
9. Meng in een kommetjes de mayonaise met de azijn. Breng op smaak met peper en zout. Druppel deze dressing over de salade.

Vegatip: Laat de spek en kip weg en vervang dit voor een extra eitje en een plakje kaas.

Gerookte kip met komkommer

Ingrediënten

- 50 gram gerookte kipfilet
- 1/5 komkommer
- 15 gram walnoten
- 1 theelepel paprikapoeder
- Peper en zeezout

Bereiding

1. Snijd de kip in reepjes
2. Verkruimel de walnoten en verdeel over de kipfilet
3. Was de komkommer, snijd in stukjes en verdeel over de kipfilet en walnoten
4. Voeg paprikapoeder en eventueel peper en zout toe.

Variatietip: Voeg een gekookt eitje toe

Thaise omelet

Ingrediënten

- 125 gram Thaise roerbakmix
- 1 eetlepel kokosolie
- 2 omega 3 eieren
- 20 milliliter kokosmelk
- 1 theelepel geraspte gember
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Verwarm de kokosolie in een wok en wok de groenten op middelhoog vuur voor ongeveer 8 minuten.
3. Doe de gebakken roerbakmix in een ovenschaaltje
4. Klop de eieren los en klop er de kokosmelk, gember en peper en zout door.
5. Schenk het mengsel in de ovenschaal.
6. Zet de schaal 10 tot 15 minuten in de voorverwarmde oven tot de inhoud goudbruin is.

Zoete aardappel frietjes

Ingrediënten

- 110-200 gram zoete aardappelen
- 125 gram cherrytomaatjes
- Olijfolie
- Paprikapoeder
- Peper en zeezout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Was de aardappel en snijd reepjes van ongeveer 1 cm breed.
3. Verdeel de frietjes over een bakplaat en strooi paprikapoeder erover. Laat 30 minuten bakken en keer de frietjes iedere 10 minuten even om.
4. Voeg de laatste 10 minuten de cherrytomaatjes toe.
5. Haal de frietjes uit de oven en besprenkel met olijfolie en peper en zout naar smaak.

Ook lekker bij een frisse salade of gewokte groenten.

Salade van spinazie

Ingrediënten

- 50 gram ijsbergsla
- 75 gram spinazie
- 50 gram gebakken kipfilet
- 2 hardgekookte eieren
- 50 gram ontbijtspek
- 1 courgette
- 1 avocado
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels balsamico-azijn
- Peper en zeezout.

Bereidingswijze:

1. Bak de ontbijtspek op middelhoog vuur.
2. Was de sla, spinazie en courgette en snijd in kleine stukjes.
3. Haal spek uit de pan en bak de courgette in het achtergebleven vet in ongeveer 4 minuten gaar.
4. Snijd de gebakken kip en eieren in stukjes.
5. Snijd de avocado door midden, verwijder de pit en de schil en snijd in plakjes.
6. Doe alle ingrediënten in een kom en giet de olijfolie en balsamico- azijn er overheen.

Vegatip: vervang de spekjes en kip voor tempé en kikkererwten.

Eetspiratie – Diner

Maaltijdsalade met zalm en groente

Ingrediënten

- 500 gram vastkokende aardappelen
- 1 teentje knoflook
- 2 bosuitjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 5 takjes peterselie
- 4 eetlepels azijn
- Peper
- 250 gram broccoli
- 1 bos radijs
- 200 gram kerstomaatjes
- 150 gram gerookte zalm

Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook ze in 20 minuten net gaar.
2. Pel de knoflook en snijd het klein.
3. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.
4. Verwarm de olie en fruit hierin de knoflook en de bosuitjes heel zacht.
5. Was de peterselie en knip het klein.
6. Neem de pan met knoflook en bosui van het vuur en maak er met de azijn, peterselie en peper een dressing van.
7. Laat de aardappelen iets afkoelen en snijd ze in blokjes.
8. Schep de dressing door de aardappelen en laat dit op een koele plaats intrekken.
9. Maak de broccoli schoon. Verdeel de groente in kleine roosjes, schil de stelen en snijd ze in stukjes.
10. Kook de broccoli in weinig water net gaar. Laat de broccoli afkoelen.
11. Maak de radijs en kerstomaatjes schoon. Snijd de radijs in plakjes en halveer de tomaatjes.
12. Snijd de zalm in reepjes.
13. Meng de groente door de aardappelsalade en schep dit op een grote schaal. Garneer met de gerookte zalm.

Kruidige zilvervliesrijst met amandelen

Ingrediënten

- 5 saffraandraadjes
- 150 gram zilvervliesrijst
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 3 takjes peterselie
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 eetlepel olie

- 1 eetlepel vloeibare margarine
- ¼ theelepel kaneel
- ¼ theelepel gemalen kardemom
- 1 handje rozijnen
- 50 gram amandelen, ongezoeten

Bereiding

1. Voeg de saffraandraadjes toe aan een paar eetlepels heet water en laat dit een paar minuten staan.
2. Kook de rijst samen met de saffraan volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
3. Pel de ui en de knoflook en snijd ze klein.
4. Was de peterselie en knip of snijd het blad fijn.
5. Was de aubergine en de courgette en snijd deze in plakken van ½ cm.
6. Meng een eetlepel olie door de groente en bak ze in de pan in 10-15 minuten gaar.
7. Fruit de ui en daarna de knoflook in de margarine.
8. Breng op smaak met kaneel en kardemom.
9. Was de rozijnen.
10. Voeg de amandelen en rozijnen toe en bak ze een paar minuten mee.
11. Meng de rijst door het amandel-rozijnenmengsel.
12. Schep de gegrilde groente op de rijst en garneer met peterselie.

Fris kruidige Aardappelsalade

Ingrediënten

- 2 aardappelen
- 1 ribkarbonade
- 1 eetlepel Boter
- 1 bosje basilicum
- selderij
- bieslook
- 1 bakje daikoncress
- zakje rucola (ca. 40 gram)

- 75 gram spinazie
- 1 bosje radijs
- 1/3 komkommer
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1 eetlepel olijfolie
- Azijn

Bereiding

1. Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 minuten gaar.
2. Bestrooi de karbonade met peper. Bak het vlees in 15 minuten gaar en bruin.
3. Houd de helft van de basilicum apart.
4. Vul de kruiden aan met rucolasla en spinazie tot een royale portie groente.
5. Was de kruiden, de rucola en de spinazie.
6. Verwijder van de spinazie de steeltjes. Schud alles droog.
7. Scheur grote stukken wat kleiner en knip de bieslook klein.
8. Maak de radijs schoon en snijd ze in plakjes.
9. Was het stuk komkommer en rasp het grof.
10. Meng de groente met de kruiden.
11. Neem de karbonades uit de pan. Giet 75 ml water in de pan en roer het aanbaksel los van de bodem. Laat de jus even koken.
12. Pureer de achtergehouden basilicum met de pijnboompitten en de olijfolie tot een saus. Meng dit met wat azijn net voor het eten luchtig door de salade.
13. Geef er de aardappelen en het vlees met de jus bij.

Noedels met kip en groente

Ingrediënten

- 1 eetlepel sesamzaad
- ½ komkommer
- 1 bosuitje
- azijn
- 1 prei
- 1 rode paprika
- ½ Spaans pepertje
- 100 gram kipfilet

- ½ theelepel gemberpoeder
- 150 gram volkoren noedels
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 100 gram taugé

Bereiding

1. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan.
2. Was het stuk komkommer en halveer het in de lengte. Snijd de komkommer in dunne plakjes.
3. Maak het bosuitje schoon en snijd het in ringen.
4. Meng het bosuitje en wat azijn door de komkommer en zet dit weg.
5. Maak de prei en de paprika schoon. Snijd de prei in dunne ringen en de paprika in blokjes.
6. Snijd het stukje peper in reepjes.
7. Snijd de kip in blokjes en bestrooi ze met peper en gemberpoeder.
8. Kook de noedels in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
9. Verwarm de olie en bak hierin de kip bruin. Pers er het teentje knoflook boven uit.
10. Voeg de paprika, de reepjes peper en de prei toe en stook het geheel in 5 minuten gaar.
11. Was de taugé in een vergiet.
12. Laat de gare noedels uitlekken.
13. Schep de taugé en de noedels door het kipmengsel en laat het geheel op hoog vuur goed heet worden.
14. Strooi het sesamzaad erover en geef de komkommersalade erbij.

Gevulde portabello

Ingrediënten

- 200 gram spinazie
- 2 portabello's
- 1 ui
- 30 gram zachte geitenkaas

Bereiding

1. Bak de spinazie in een koekenpan tot de spinazie geslonken is.
2. Maak de portabello's schoon, breek de steel eruit en hol de paddenstoelen eventueel nog wat uit.
3. Snijd de stelen klein en snijd het stukje ui klein.
4. Meng dit door de spinazie en maak het op smaak met wat peper.
5. Vul hiermee de portabello's en zet ze met een laagje water in een kleine pan.
6. Verdeel de geitenkaas over de paddenstoelen.
7. Laat de portabello's in ca. 10 minuten gaar worden.



Spaghetti met spinazie en walnoten

Ingrediënten

- 100 gram volkoren spaghetti
- 400 gram spinazie
- 1/2 prei
- 30 gram walnoten
- 30 gram hüttenkäse
- 1 teentje knoflook

- Paar blaadjes basilicum
- 2 eetlepels olijfolie
- peper

Bereiding

1. Kook de spaghetti in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Was de spinazie
3. Maak de prei schoon en snijd hem in smalle ringen.
4. Hak de walnoten grof en houd ze apart.
5. Mix de hüttenkäse, een teentje knoflook en de basilicum met een staafmixer tot sausje.
6. Doe de olie in de pan en pers een teentje knoflook erboven uit.
7. Voeg de prei toe en fruit deze een paar minuten.
8. Voeg in gedeelten de spinazie toe en laat slinken. Voeg wat peper toe.
9. Meng het spinaziemengsel door de uitgelekte spaghetti.
10. Verdeel de basilicumsaus en de walnoten erover.

Tagliatelle met spinazie en champignons

Ingrediënten

- 80 gram volkoren tagliatelle
- 1/2 dunne prei
- 300 gram spinazie
- 150 gram champignons
- 2 eetlepels olie

- 100 gram tempé
- Peper
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel hüttenkäse

Bereiding

1. Kook de tagliatelle in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Maak de prei schoon en snijd hem in smalle ringen.
3. Was de spinazie.
4. Maak de champignons schoon. Halveer kleine en snijd grote exemplaren in vieren.
5. Snijd de tempé in blokjes en bestrooi ze met peper.
6. Fruit de prei in de hete olie zacht.
7. Bak de tempé mee en pers het teentje knoflook er boven uit.
8. Voeg bij gedeelten de spinazie toe en laat de groente slinken.
9. Warm de champignons kort mee.
10. Maak het geheel op smaak met wat peper.
11. Meng het spinaziemengsel en de hüttenkäse door de uitgelekte tagliatelle.

Heerlijke groentesoep

Ingrediënten

- 50 gram zilvervliesrijst
- 1 kipkarbonade
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- 100 gram sperziebonen
- 100 gram witte kool
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 ansjovisfilets (blik)
- citroensap

Bereiding

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Bak de stukken kip in de hete olie aan alle kanten bruin.
3. Maak de groente schoon.
4. Snijd de ui en de knoflook in snippers, de rode peper in smalle ringen, de sperziebonen in drieën en de kool in repen.
5. Rooster het komijnzaad en het korianderzaad in een droge koekenpan tot ze gaan geuren.
6. Snijd de ansjovisfilets klein.
7. Doe de kruiden met de ansjovis, de ui en de knoflook bij de kip en bak het even mee tot de ansjovis gesmolten is. Voeg 200 ml water toe en stoof de kip 25 minuten.
8. Voeg de rest van de groente toe en kook het geheel in nog 10 minuten verder gaar.
9. Maak de soep op smaak met wat citroensap.
10. Schep aan tafel een flinke lepel rijst in de soep.

Zwarte bonenburger met maïssalade

Ingrediënten

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 klein blikje zwarte bonen
- 2 eetlepels haveremout
- 1 eetlepel lijnzaad
- 1 theelepel komijnzaad
- ½ theelepel gerookt paprikapoeder
- peper
- 150 gram mais (diepvries)

- 1 tomaat
- 125 gram gegrilde paprika (koeling, zonder zout)
- 1 bosui
- 1 volkoren broodje
- 2 takjes koriander
- 2 eetlepels olijfolie
- limoensap

Bereiding

1. Pel de ui en de knoflook, snijd ze fijn en doe ze in een kom.
2. Laat de zwarte bonen uitlekken in een zeef en spoel ze af.
3. Voeg de bonen, de haveremout, het lijnzaad, het komijnzaad, het paprikapoeder en peper toe.
4. Meng het bonenmengsel en knijp de bonen daarbij fijn.
5. Vorm er een burger van en laat afgedekt even rusten in de koelkast.
6. Kook de maïs volgens de gebruiksaanwijzing en laat het afkoelen.
7. Was de tomaat en snijd hem in kleine stukjes.
8. Snijd de gegrilde paprika in stukjes.
9. Was de bosui en snijd hem in dunne ringen.
10. Was de koriander en knip of snijd de blaadjes klein.
11. Meng de maïs, de tomaat, de paprika, de bosui en de koriander in een kom.
12. Voeg als dressing een eetlepel olie en een eetlepel limoensap toe.
13. Verwarm een eetlepel olie in een koekenpan en bak de burgers aan beide kanten 2 minuten.
14. Snijd het broodje open en beleg met de burger en de salade.

Thaise mie met paddenstoelen en tofu

Ingrediënten

- 80 gram volkoren mie
- 80 gram tofu
- 1 ui
- 150 gram kastanjechampignons
- 50 gram oesterzwammen
- 1/2 paksoi

- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel groene currypasta
- 1 eetlepel ketjap manis of sojasaus met minder zout

Bereiding

1. Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Snijd de tofu in blokjes.
3. Maak de ui, de paddenstoelen en de paksoi schoon.
4. Snijd de ui in snippers, de paddenstoelen in plakjes en repen en de paksoi in repen.
5. Verhit de olie en fruit hierin de ui glazig.
6. Bak de currypasta en de tofu kort mee.
7. Roerbak de paddenstoelen en de paksoi mee.
8. Schep de goed uitgelekte mie erdoor en warm het geheel goed door.
9. Maak op smaak met wat ketjap

Gekruide linzensoep

Ingrediënten

- 1 ui
- stukje prei
- 1 tomaat
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 theelepels kerriepoeder
- ½ theelepel komijnzaad

- ¼ groentebouillontablet met minder zout
- 75 gram rode linzen
- 3 takjes koriander of munt
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt

Bereiding

1. Maak de groente schoon.
2. Snijd de ui in snippers, de prei in smalle ringen en de tomaat in stukjes.
3. Verwarm de olie en bak hierin de kerriepoeder en het komijnzaad zacht.
4. Smoor de ui en de prei kort mee.
5. Voeg 400 ml water toe met het stukje bouillontablet, de stukjes tomaat en de linzen en breng dit aan de kook. Kook de linzen in 15-20 minuten gaar.
6. Pureer de soep eventueel met een staafmixer of in de keukenmachine.
7. Maak de soep op smaak met kleingesneden koriander of munt.
8. Schep er aan tafel een lepel yoghurt op.

Is wel veel om alleen op te eten. Delen mag 😊

Groentenwok

Ingrediënten

- 1 aubergine
- 4 stengels paksoi
- 3 stengels bleekselderij
- 1 tomaat
- 1 ui
- 50 gram amandelen
- 30 gram cashewnoten
- 30 gram pompoenpitten
- 20 gram sesamzaad
- 2 theelepels oregano
- 2 eetlepels extra-verge olijfolie
- Peper en zout

Bereiding

1. Verwarm de kokosolie in de bakpan
2. Pel en versnipper de ui en bak in de pan
3. Was de aubergine, paksoi, bleekselderij en tomaat en snijd in blokjes.
Voeg toe in de pan en wok de groenten gaar
4. Voeg de noten en pitten toe.
5. Breng op smaak met oregano, olijfolie en eventueel wat peper en zout.

Boerenkoolstamppot met pastinaak en knolselderij

Ingrediënten

- 110 gram pastinaak
- 100 gram knolselderij
- 100 gram boerenkool
- 1 runderbraadworst
- ½ eetlepel balsamico-azijn
- Kokosolie
- Zeezout en peper

Bereiding

1. Schil de pastinaak en knolselderij, was de boerenkool en snijd de groenten in blokjes.
2. Breng een pan met water aan de kook en kook de groenten in 20 minuten gaar.
3. Verwarm de kokosolie in een bakpan. Bak de worst in 10 minuten gaar. Keer regelmatig.
4. Giet de groenten af en stamp fijn in de pan.
5. Druppel balsamico azijn of mosterd over de stamppot en breng op smaak met peper en zout.

Vegatip: laat de braadworst weg en meng verschillende soorten noten door de stamppot.

Zalm met broccolipuree

Ingrediënten

- 150 gram zalm
- 1 broccoli
- 1-2 bosui
- 1 teentje knoflook
- 1 scheutje ongezoete amandelmelk (zie recept dranken)
- 2 eetlepels pijnboompitten
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Bereiding

1. Was de broccoli en snijd in roosjes.
2. Breng water aan de kook en breng de broccoli gedurende 5 minuten aan de kook.
3. Snijd de bosui, en schil en snijd de knoflook in kleine stukjes.
4. Verwarm de kokosolie in de bakpan en fruit daarin de ui en knoflook.
5. Giet de broccoli af. Mix deze in de blender met een scheutje amandelmelk tot een gladde puree.
6. Voeg de puree toe aan de ui en knoflook in de pan en verwarm het geheel al roerend mee.
7. Besmeer de zalm aan beide kanten met kokosolie, peper en zout en bak de vis in 3 minuten per kant gaar.
8. Rooster in een andere pan de pijnboompitten (zonder olie) op laag vuur.
9. Serveer het geheel op een bord en bestrooi met pijnboompitten.

Ook lekker om te maken met bloemkool in plaats van broccoli

Spruitjes met appel en spekjes

Ingrediënten

- 200 gram spruitjes
- 100 gram gewassen wortelen
- 50 gram champignons
- 100 gram spekreepjes
- ½ appel
- ½ ui
- 1 teen knoflook
- ½ theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel kerrie
- Peper en zout

Bereiding

1. Maak de spruitjes schoon.
2. Kook de spruitjes ongeveer 8 minuten (net niet gaar).
3. Bak de spekjes in hun eigen vet in ongeveer 6 minuten gaar. Laat uitlekken in keukenpapier. Bewaar het vet in de pan!
4. Pel en snipper de ui, snijd de wortelen en champignons in plakjes en snijd de knoflook fijn.
5. Bak dit geheel in het vet van de spekjes.
6. Strooi de kerrie en gember erover en naar smaak peper en zout.
7. Snijd de appel in kleine stukjes en voeg dit toe.
8. Laat 5 minuten bakken en voeg dan de spruitjes en een beetje water toe.
9. Laat 5 minuten stoven met de deksel op de pan.
10. Schep op een bord en strooi de spekjes er overheen.

Vegatip: Vervang de spekjes voor cashewnoten

Variatietip (en iets gezonder): Vervang de spekjes voor gerookte kipfilet.

Kip-mangosalade

Ingrediënten

- 200 gram ijsbergsla
- 150 gram kipfilet
- 1 mango
- 2 bosuitjes
- 30 gram cashewnoten
- ½ rode paprika
- 50 gram taugé
- 1 teentje knoflook
- ½ duim gember
- Cayennepeper en zeezout
- Kokosolie

Bereiding

1. Snijd de kip in kleine stukjes.
2. Bak de stukjes kip op middelhoog vuur gaar in de kokosolie.
3. Voeg de in stukjes gesneden paprika toe wanneer de kip gaar is.
4. Voeg de taugé toe en roer goed om.
5. Schil en rasp de gember en voeg toe.
6. Schil en snijd de knoflook en voeg toe.
7. Strooi de cayennepeper en zeezout over het mengsel.
8. Was en snijd de bosui en voeg toe.
9. Zet het vuur uit.
10. Snijd de mango in stukken en voeg toe.