



streek
plan

Kookboek 2

Mag het een vleesje minder zijn?



Dankwoord

Na het eerste Strak Kookboek kwam dit tweede boek tot stand, mede door de hulp die ik hierbij kreeg! Het eerste kookboek kwam er op vraag van patiënten die inspiratie zochten voor leuke, makkelijke en snelle gerechten. 'Waarom bundel ik mijn recepten eens niet in een kookboek' dacht ik toen, et voilà.

Mijn tweede kookboek wou ik nog beter, nog mooier maken! Mijn foto skills werden beter en dat zie je, al zeg ik het zelf, aan de prachtige foto's in dit boek.

Of er nog een derde kookboek komt? Misschien! Als de reacties op dit boek even lovend zijn als op mijn eerste Strak Kookboek, dan is die kans zeer groot.

Een bedanking aan:

- Imara Terheggen voor het mee helpen bedenken van de weetjes die je bij ieder gerecht kan vinden. Imara, woonachtend te Amsterdam, liep in 2021 stage bij mij als online diëtiste. Meeschrijven aan het nieuwe kookboek was een leerrijk onderdeel van haar stage.
- Morgane Deknudt voor het mee helpen koken en aanpassen van al deze heerlijke gerechten! De handige lijst van vleesvervangers/supermarkt kwam ook tot stand met de hulp van Morgane. Morgane liep stage bij mij als diëtiste. Meeschrijven aan het nieuwe kookboek was een leerrijk onderdeel van haar stage.
- Hans De Smet, mijn vriend, voor het helpen met foto's maken van deze heerlijke gerechten en van mezelf. Hans zorgde er ook voor dat de layout van dit boek op punt kwam.
- Bert Remacle, kok van Meneer Max in Erembodegem en Bruno Meert, chef-kok van Kaai 17 in Aalst. Zij kookten de gerechten uit dit kookboek, nog voor dit gepubliceerd werd, in hun takeaways. Zo konden we bekijken welke gerechten het goed deden en welke minder populair waren.
- De Keukenbouwer voor het aanbieden van hun toonzaal om o.a. de coverfoto van dit boek en nog enkele foto's te nemen.
- Isfi Spices (Funky Soul Spices), Zusto en Alpro voor wat producten waarmee ik al deze heerlijke gerechten kon bereiden.

Inhoudstafel

Dankwoord	1	Strak plan kipsla	44	wortel	78	Desserts	116
Hallo, hallo!	4	Tuinkerssoep	45	Hespenrolletjes met witloof en Strak Plan kaassaus	81	Appelmuffins uit de Airfryer	117
Leuke weetjes	6	Wortelhummus	46	Een zee's gerechtje!	82	Strak Flantaart	119
Het Strak Plan- label	8	Groenterolletjes	47	Vegetarische wok	84	(Vegan) chocomousse	120
Voeding, beweging en het mentale aspect	12	Hartige havermout	49	Zwarte bonenburger met spruitjes en walnoten	87	Strak Plan cheesecake	123
Reviews	20	Salade met falafelschijfjes	51	Zalm met selderpuree	88	Kokosrotsjes	125
Strak Plan- praktijk	20	Back to basic fritatta	53	Quinoa met scampi en courgette	91	Hapjes	126
Ontbijt	23	Zuiderse taart	55	Chili sin carne - enchiladas	92	Witloofbootjes met gerookte zalm	127
Havermouttaartje	25	Salade met gegrilde paprika, veldsla, gerookte zalm en ricotta	56	Bloemkool met bloemkoolkaassaus, vegetarische burger en aardappel	94	Champignons met kruidenkaas en peterselie	127
Yoghurt met gepofte quinoa en vers fruit	26	Salade met groene asperges, frambozen en granaatappeldressing	58	Moussaka met linzen	97	Omeletwraps	128
Chocolade chiapudding	27	Groentewraps met seitan	61	Gevulde paprika's met tomatensaus	98	Bloemkoolnuggets	128
Gezond bananenbrood	28	Warme maaltijden	63	Kip wannabe tikka masala	101	Geroosterde kikkererwten	129
Zoete omeletjes	29	Strak Plan kaassaus	63	Stoofpot met kip en pasta	102	Glaasje garnaal/peterselie/ei	129
Appelcake met boekweitmeel	30	Zoete aardappel met kikkererwten en frisse koolsalade	64	Parelcouscous puttanesca	105	Strak weekplan	130
Gevulde avocado met ei	32	Pasta met rode bietensaus	67	Pasta met spinazie, walnoten en kaas	106	Lijst vleesvervangers	132
Mugcake met teffvlokken	33	Schelvis met posteleinpuree	68	Bloemkoolrisotto met venkel, truffelolie en kippenchipolata/vegetarische braad saucisse	109	Wie is Leen van Strak Plan?	134
Kwarkpannenkoekjes	35	Lauwwarme salade met gerookte forel en gebakken radijs	71	Curry met zoete aardappel, spinazie en bulgur	110	Notities	136
Chiaconfituur	36	Gevulde 'Oilsjterse ajoinen'	72	Pastaschotel met broccolisaus en geitenkaas	113		
Pannenkoek uit de oven	39	Sobanoedels met tofu	75	Pizzabodem van bloemkool	114		
Lunches	41	Lauwwarme saladebowl met bloemkoolrijst, zalm, avocado en rode biet	76				
Ricottataartjes met spinazie	42	Tonijnsteak met parelcouscous, pastinaak en					
Butternutsoep curry & gember	43						



Hallo, hallo!

Wat fijn dat je aan de slag wil in de keuken! Alle recepten zijn zeer makkelijk te maken, geen geknoei dus! Eén van de redenen waarom ik dit kookboek heb gemaakt? Omdat ik niet graag lang in de keuken sta! Alle gerechten zijn dus supersnel te bereiden. Hoe simpeler, hoe beter! Van sommige kookboeken krijg ik al schrik als ik de ingrediëntenlijst nog maar bekijk.

In ieder geval wens ik jou veel kook-en bakplezier en hou je zeker niet in om een foto van jouw creatie te posten op social media!

Post een foto van je gerechtje op je Instagram en tag **@dietiste_strakplan** of post op de Facebookpagina Strak-Plan.

Groetjes,

Leen Seminck - Strak Plan
(Online) voedings- en dieetdeskundige

www.strak-plan.be leen@strak-plan.be 0471/98.03.33



Hoor je curry? Denk dan maar direct aan een basis van look en gember. Deze kruiden passen namelijk heel goed samen.

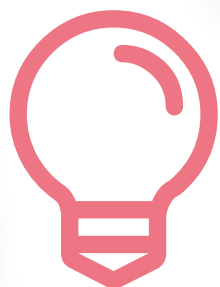
Wanneer je tomaten verwarmt komt er in grote aantallen een antioxidant vrij namelijk, lycopene. Tomaat dankt zijn rode kleur aan deze antioxidant. Hoe roder de tomaat, hoe meer lycopene hij bevat!

Vries vers brood per portie in, zo heb je altijd brood in huis! Lekker voor bij de soep.

Bewaar citroenen in een bakje water in de koelkast. Op deze manier gaan citroenen langer mee!

Wil je verse kruiden langer bewaren? Wikkel ze in vochtig keukenpapier of zet de steeltjes in water en leg onderin de koelkast. Verse kruiden gaan dan ongeveer 5 dagen mee.

Olijfolie is gezond om in te bakken. Wil je echter frituren? Kies dan voor 'gewone' zonnebloemolie of arachideolie. Bij olijfolie komen namelijk schadelijke stoffen vrij op hoge temperatuur.



Diepvriesgroente, knoflook en ui in huis? Zo kan je altijd soep maken!

Leuke weetjes

Schil gember met een lepel.

Rol een citroen stevig over het aanrecht en prik er tussloten een gaatje in met een satéprikker.

Knijp nu in de citroen voor de gewenste hoeveelheid citroensap! Deze truc zorgt ervoor dat de citroen langer goed blijft.

Koop diepvries. Uien uit de diepvries, fijngesnipperd? Geen probleem!

Asperges gegeten? Gooi aspergeschillen niet zomaar weg, je kan hier nog een heerlijke soep van maken.

Wist je dat je van oud brood eenvoudig croutons kan maken voor op een soep of salade? Snijd het brood in kleine stukjes en verwarm 10 min. in de oven op 200 g. Besprenkel het brood evt. met vers uitgeknepen knoflook en wat olijfolie.

Zelf pastasaus maken is niet moeilijk. Fruit knoflook en ui in de pan, voeg tussloten tomaten uit blik toe.

Maak op smaak met (verse) kruiden naar wens en je hebt een heerlijke saus.

Gooi bruin/zwarte bananen niet weg, maak er een bananenbrood of ander gebak van!

Vervang de helft van rijst of pasta eens door courgette of bloemkool, zo krijg je ongemerkt een hoop meer groente binnen!

Heb je tomaten over? Tomaten zijn een perfecte basis voor een saus! Nog lekkerder: geroosterde tomaten! Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg enkele tomaten op een bakplaat en naar wens enkele gehalveerde teentjes knoflook en takjes tijm. Laat de oven zijn werk doen voor 40 minuutjes. Klaar is de basis voor saus

Heb je appel gebruikt in een recept, maar nog een stuk over dat je graag de volgende dag wilt gebruiken? Gooi dit niet direct weg. Smeer het in met citroensap om te voorkomen dat de gesneden stukken bruin worden. Zo heb jij de dag nadien ook nog plezier aan de appel.

Wist je dat witte en bruine eieren even gezond zijn? Het kleurverschil zegt alleen iets over het kippenras.

Heb je fruit over? Vries banaan en aardbeien in en maak er later, tijdens warme dagen, ijs van. Even in de blender met wat (kokos)water en klaar! Voeg eventueel wat avocado toe voor extra romigheid.

Wil je zeker weten dat je avocado rijp is? Haal het steeltje er af, is het daaronder groen? Dan is je avocado klaar voor gebruik!

Het Strak Plan- label

Naast jou helpen met het vinden van inspiratie voor heerlijke, gezonde gerechten, ben ik er ook met het Strak Plan- label. Heb je even geen zin om iets te maken uit dit kookboek, zoek dan even via www.strakplanlabel.be op waar je met een gerust hart terecht kan voor een Strak Plan- maaltijd!

Begin december 2020 werd het Strak Plan- label gelanceerd. Een label dat horecazaken (toen enkel voor takeaway door de covid-19 pandemie) konden verdienen als zij een gezond alternatief op de kaart hadden staan.

Het idee is ontstaan toen ik maar al te vaak te horen kreeg "Jaja, de horeca steunen allemaal goed en wel, maar dat past toch niet als ik gezonder wil gaan eten?". Dit kon ik makkelijk weerleggen door het Strak Plan- label. Mijn collega-diëtisten beaamden het, maar meer en meer mensen zijn bezig met hun gezondheid en zijn zeker wel van plan na de vreemde situatie terug op restaurant te willen gaan!

Enkele realisaties binnen de eerste 3 maand na de oprichting van het label

Romy - Coffee & baguettes in Aalst was de eerste zaak die helemaal voor het idee te vinden was. Zij boden sowieso al gezonde gerechten aan, maar de bevestiging krijgen van een voedings- en dieetdeskundige was wel een mooie zaak!

Even later volgde al snel Meneer Max. Een restaurant in Erembodegem die door Covid-19 helaas tijdelijk de deuren moest sluiten, maar wel afhaalmaaltijden aanbood. Samen keken we even of we

hier en daar een gezond gerechtje in het menu konden steken, et voilà! Sinds februari werd er wekelijks een gerecht uit het Strak Kookboek 1 op de kaart gezet. Review van Bert Remacle, kok van Meneer Max: 'al goed druk morgen. Heel blij!' 'We verkochten op 1 dag 35 butternutlasagnes en 30 hamburgers uit het strak Kookboek'.

Leaf - Grote Markt in Aalst, Sandwichbar Z.U.S - Aalst, Bistro Denderend Lekker- Aalst volgden al snel. Ook Sano (Antwerpen) en De tafel van Elise sloten zich snel aan! Bij De tafel van Elise werden er 3 een volledige Strak Plan- ontbijten op de kaart gezet.

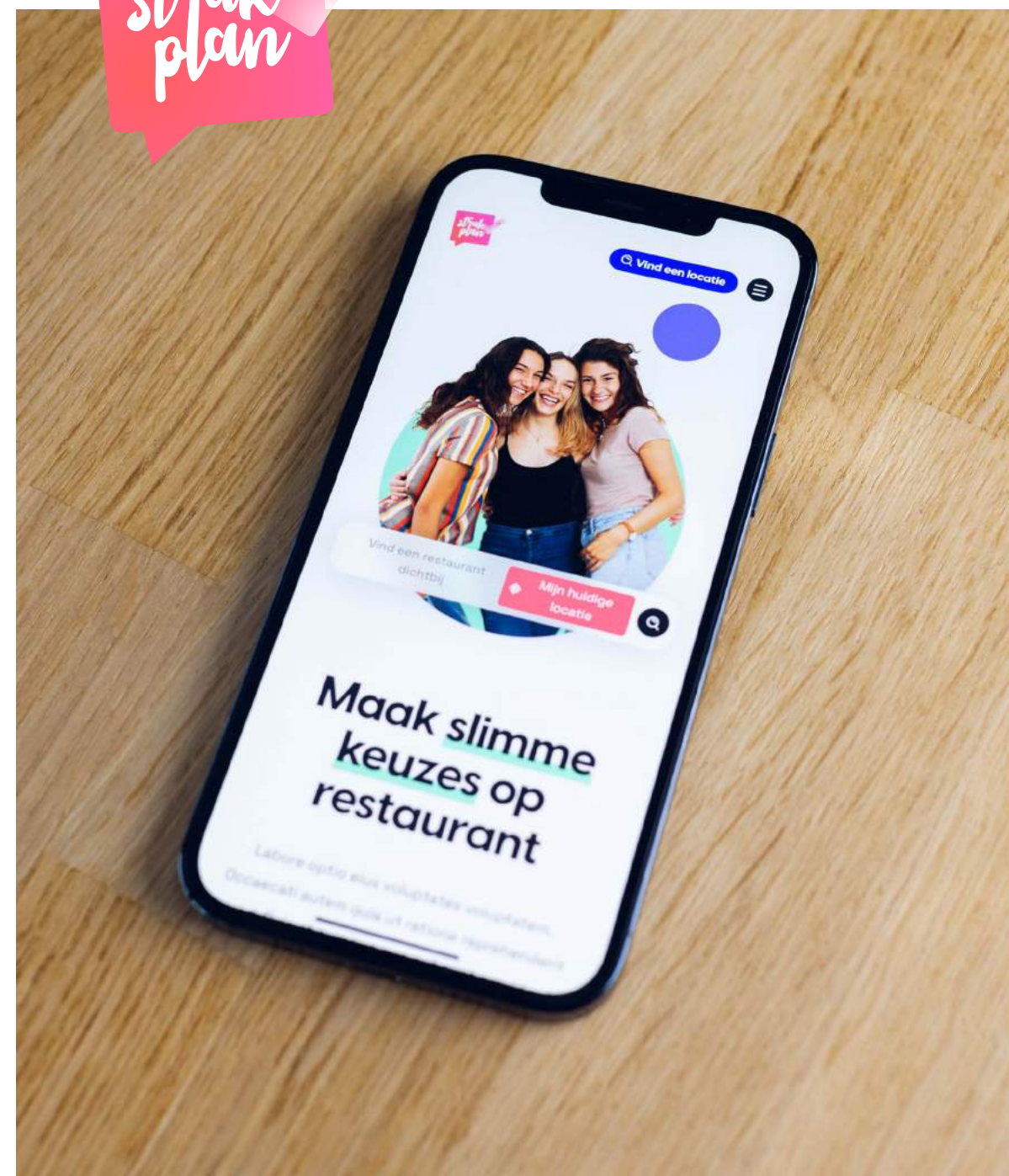
Bij de opstart van La Tapa Canaria - Overmere, kwam er een Strak Plan-tapasmenu op de kaart!

Bij Broodjeszaak S'wich - Affligem, werd er een 'Strak Planneke' samengesteld. Een volkoren wrap met kip, mango, rode biet en spinazie, afgewerkt met sesamzaadjes!

Bij slagerij De Jaeger in Aalst kan je sinds april 2021 terecht voor een Strak Plan- bbq box.

Het bleef echter niet beperkt tot enkel maaltijden. The Music Club, een cocktailbar in Aalst, zette een Strak Plan- mocktail (de Strak Plan- patong) op de kaart. Een cocktail zonder toegevoegde suikers, maar op basis van Züsto. Deze zoetstof zie je in de gerechten ook terugkomen.

Ga dus zeker even een kijkje nemen op de website www.strakplanlabel.be om volledig up-to-date te zijn!





Voeding, beweging en het mentale aspect

Als (sport)diëtiste weet ik dat het vooral belangrijk is om te kijken naar hoe jouw voedings- en bewegingsgewoonten momenteel zijn en hier kleine aanpassingen in door te voeren. In de praktijk werk ik vooral met (top)atleten, maar iedere atleet werd er eentje door gewoon te starten met kleine beweegmomenten!

Waarom bewegen?

Zowel voor jouw mentale als fysieke gezondheid is bewegen een goede manier om jou op weg te helpen naar een gezondere levensstijl. In de praktijk focussen we ons op het aanpassen van jouw levensstijl op een manier dat haalbaar is, zowel op vlak van voeding én beweging, op lange termijn.

Beweging is een niet onbelangrijke factor wanneer we naar een gezondere levensstijl streven. Ik leg even uit hoe ons lichaam omgaat met bijvoorbeeld een beperkte energie-inname. Wanneer je lichaam minder energie krijgt dan het eigenlijk nodig heeft, zal je lichaam in alarmfase gaan. Dit komt doordat men vroeger het gevoel 'honger' als een levensbedreigende situatie zag. Dit was ook zo... vroeger. Toen we als mens op zoek moesten naar eten en drinken.

Ons lichaam kan niet weten dat er gewichtsverlies op de planning staat en de kans bestaat dat je lichaam hierop zal reageren door ook de spieren aan te spreken als energiebron. Afbraak van

spieren is echter niet aangewezen, we willen toch vooral vetmassa verliezen en niet spiermassa?! Op de weegschaal zullen de getallen uiteraard zakken als we spieren afbreken, maar dit is een zeer ongezonde manier. Op lange termijn zal ons lichaam minder gespierd zijn en dus minder energie verbruiken in rust. Dit is net wat we willen vermijden! Daarom raden wij in de praktijk aan om ook wat extra beweging in te bouwen, maar dit kan zeker gewoon in het dagelijkse leven. Het is dus niet persé nodig iedere dag 2u in de sportschool te gaan doorbrengen!

Maak afspraken met jezelf, noteer ze op een papier en hang ze in het zicht (in de badkamer op de spiegel, op de toiletdeur,...)

Wat ga je doen? Minder zitten/tv kijken en meer wandelen.

Waar ga je het doen? Thuis en op het werk tijdens de middagpauze.

Wanneer ga je het doen en hoelang? Iedere maandag, woensdag en vrijdag tijdens de middagpauze, in het weekend minstens 1x en dit steeds gedurende een kwartier.





Zal het jou lukken dit alleen te doen? Samen bewegen werkt namelijk motiverend. In een gezin geef jij het goede voorbeeld door je kinderen aan te sporen mee te doen.

Nog enkele voorbeelden:

- Zet je auto op de parkeerplek die het verst verwijderd is van de ingang van je werk, de supermarkt, de school van je kinderen (extra beweging voor de kids= dubbel check),...
- Met de bus op stap? Stap 1 halte vroeger of later af
- Doe lunges of wall-sit tijdens het tanden poetsen
- Squat 10x iedere keer je naar het toilet gaat (voor of na, afhankelijk van de dringendheid van je toiletbezoek uiteraard)
- Geen tijd voor een loopje in het park omdat je beste vriend(in) aan de telefoon hangt? Slecht excuus! Daag je vriend(in) uit om samen geen minuut stil te staan tijdens het hele gesprek. Blijf rondlopen, doe lunges, hou je linker- of rechterarm 90° zijdelings omhoog en wissel af door je telefoon van kant te veranderen,...

- Geen tijd als excuus? Het enige dat je nodig hebt is een (fitness)matje en je eigen lichaam. Een 10-min work-out thuis is zo gedaan. Achteraf voel je je terug energiever en op koude winterdagen zal je lichaam je van binnenuit warmte geven.

Op het werk

- Als je een bureaujob hebt, probeer dan zeker ieder uur even rond te stappen (naar het toilet, koffiemachine, kopieermachine,...)
- Motiveer een collega/ collega's uit om samen een wandeling te maken onder de middagpauze.



Het mentale aspect

Naast beweging is ook het mentale aspect een belangrijk punt van aandacht wanneer je jouw levensstijl aanpast. Deed je al eens een crashdieet in de hoop 5 kg kwijt te raken voor de trouw volgend weekend? Ben jij bereid je hele leven vloeibare voeding te 'eten'? Lijkt het jou haalbaar om, in onze sociale maatschappij, nooit meer een frietje of iets vetter hapje te eten? Wat in de praktijk vaak gezien wordt, is dat mensen bij ons terecht komen na de zoveelste dieetpoging. **De kennis over wat mager en wat vet vlees is, is er wel, maar er is een stap overgeslagen. De stap naar gedragsverandering.** Dit is misschien wel de belangrijkste stap als jij ervoor kiest een gezonde(re) levensstijl aan te nemen. Waarom zou je alle gerechten uit dit kookboek beginnen maken als je je schuldig zou voelen wanneer je toch eens een frietje gaat halen? Belangrijk is een evenwicht te vinden tussen gezonde maaltijden eten en sporten, maar ook het ok voelen bij een iets minder evenwichtige maaltijd te eten en eens niet te sporten.

Crashdiëten - very low calorie diet (vlcd)

Even wat extra uitleg waarom het niet verstandig is een crashdieet te volgen voor gewichtsverlies. Los van het feit dat je dit niet je hele leven zal kunnen doen en het mentale aspect waar niet rond gewerkt wordt, is het lichaam een slim ding. Je lichaam zal in een soort van instandhoudings-

modus gaan. Er komt niet voldoende energie (kcal) toe en het lichaam gaat dus efficiënt omspringen met de weinige energie die het krijgt. Dit heet metabolic efficiency. Het metabolisme zal afnemen naartoe het niveau dat het geschikt is voor wat het maar krijgt. Het zorgt ook voor veel stress op het lichaam. En ook stress is een factor die een zeer belangrijke rol speelt in het (saboteren) van gewichtsverlies. Kortom, het lichaam zal zeggen 'oh, ik krijg niet voldoende energie. Om rond te komen zal ik dus mijn metabolismesnelheid wat verlagen'.

Wist je dat je niet naar de de doe-het-zelf-zaak gaat omdat je zo graag een hamer wil, maar omdat je die prachtige kader die je kreeg omhoog wil hangen? Daarvoor heb je inderdaad een hamer nodig!

Wat heeft dat te maken met gezonde voeding/diëtiste/...?!

Jouw doel is niet 5 kg vermageren. Jouw doel is je fitter voelen, een fitte mama/papa zijn, je goed in je vel voelen, goed slapen,...

Om dat te bereiken wil jij misschien wat gewicht verliezen, gezonde gewoontes aanleren,...

Think about that en geniet van het proces naar een gezonde(re) levensstijl!!



Reviews

Strak Plan- praktijk

“Hey Leen, Hopelijk daar alles ok?” Wou je nog eens bedanken voor je hulp en je laten weten dat alles nog steeds goed gaat. ‘t Was wat lastig bij de start van de lockdown en ik had kleine terugval tot 80kg. Maar dankzij jouw tips ben ik opnieuw gezakt naar 76kg. Meer dan 10 kg kwijt dus op een half jaar. Dankjewel daarvoor!



“.. Deze voormiddag stressmoment op het werk. Normaal zou dit nu een moment geweest zijn van ‘s middags overeten in brood enz., maar gelukkig stond m’n slaatje met kip en broccolirijst klaar waar ik gisteren tijd heb ingestoken. Dus gekozen om dit te eten. Wow, kleine overwinning! M’n doel dus zeker houden rond eten op voorhand maken.”



“Dankjewel Leen voor deze sessie. Heeft met weer goed gedaan. Wou je dit toch even zeggen. Tot binnen 2 weken!”



“Ik mag alles van Leen. Leen is de eerste die zegt dat ik alles mag!”



“Dag Leen, bedankt voor de concrete tips! Daar kan ik zeker iets mee. Ook geruststellend om te lezen dat het niet allemaal perfect moet gaan direct.”



“Het lukt heel goed! Ben blij gestart te zijn bij jou in november. Ik kan beter moeilijke momenten inschatten en vooral indien er een minder moment is, herpak ik mij meteen. Ik val nu al een week niet meer af, maar voel het wel meer lichamenlijk. Terug een mooie kledingmaat én energieke. Ik weet nu dat ik dit (jouw plan) gewoon ga blijven volgen.”



“Leen is niet zo maar een diëtiste. Ze zorgt voor een verandering in je levensstijl. Je mag nog altijd lekker eten en hoeft niet eindeloos kcal te tellen. Ze houdt rekening met je persoonlijke situatie en zorgt dat alles vrij makkelijk te integreren is in je dagelijkse leven. Een echte aanrader!”



“Leen is niet zo maar een diëtiste. Ze zorgt voor een verandering in je levensstijl. Je mag nog altijd lekker eten en hoeft niet eindeloos kcal te tellen. Ze houdt rekening met je persoonlijke situatie en zorgt dat alles vrij makkelijk te integreren is in je dagelijkse leven. Een echte aanrader!”



“Hey Leen, vandaag toch mijn halve marathon kunnen lopen! Bedankt voor de planning, heb hem zonder energiedip kunnen uitlopen! Merci!”



“Met de nieuwe gewoontes die ik van jou geleerd heb, ben ik ondertussen al een 20 kg kwijt. Ik had nooit gedacht dat ik dit kon! “



“Hey Leen, voor jou ook het allerbeste voor 2021. Alles gaat hier prima. Ik kan alles goed aanhouden waardoor ik dan ook mooi na een jaar nog steeds op mijn gewicht blijf. Ik blijf je zeker volgen op facebook en Instagram want tips en weetjes blijven welkom! “



“Dag Leen, door corona is mijn bloed laten controleren wat uitgesteld geraakt. Vandaag mijn bloedsuikerslag gekregen en ik heb goed nieuws:

mijn totale cholesterol is gedaald van 220 naar 175, mijn triglyceriden zijn gedaald van 190 naar 175. Het dieet heeft dus gewerkt? Enkel mijn HDL zou ik nog wat omhoog moeten krijgen. Je proefkonijn heeft het dus goed gedaan. Fijne avond en nogmaals dankjewel.”



“Deze vreemde tijden maken het toch niet altijd gemakkelijk. Hele dagen thuis zitten en veel stress ervaren, zorgt ervoor dat ik zin heb om te snacken. Ik heb me al behoorlijk ingehouden, maar brr... soms zou ik uit pure frustratie een volledige zak chips willen eten. Jouw blaadjes van vorige keer (motivatie) helpen dan wel! Ik probeer de focus te houden, maar potverdikke, het is soms lastig. “



“ Beste Leen, wou even de tijd nemen om je echt te bedanken. Ik heb al zoveel diëten enzo gedaan, ik viel wel af, maar om er na nog meer bij te komen. Jij hebt me echt geleerd om mijn eetgewoontes te veranderen zonder frustraties of honger. Eindelijk ben ik nu van mijn suikerverslaving af. Daarom nog eens uit de grond van mijn hart: dankjewel!”





Ontbijt

Een goed ontbijt, is een half begin! Wanneer we 's ochtends wakker worden is onze bloedsuikerspiegel waarschijnlijk laag. We hebben namelijk lekker liggen slapen, maar ons lichaam is nog de hele nacht in de weer geweest om te zorgen dat alles naar behoren functioneert. Het ontbijt is dan ook wel het motortje van de dag. Start je gezond, dan motiveer je direct jezelf om de rest van de dag ook gezond te eten. Alle reden dus om te zorgen voor een volwaardig ontbijtje in de ochtend! Maar hoe ziet dat er dan uit, een gezond ontbijt? Er zijn een aantal basisregels waar je rekening mee kan houden wanneer je wilt kiezen voor een gezond en volwaardig, Strak-Plan ontbijt. Let er op dat je altijd een eiwitbron toevoegt. Eiwitten zullen er o.a. voor zorgen dat je lang genoeg verzadigd bent. Echter eiwitten alleen is niet voldoende. Kies bijvoorbeeld ook nog een koolhydraatbron met een lage glycemische Index. Dit wil zeggen dat de koolhydraten die worden omgezet tot suiker, langzaam in het bloed worden opgenomen. Dit zorgt ervoor dat je langer kunt teren op je ontbijt. Het

voorkomt suikerpieken, met de daarbij behorende dip. Gezonde vetten zorgen daarnaast ook nog eens voor extra verzadiging plus de aanbreng van onder andere vetoplosbare vitaminen (A,D,E en K). Hierbij kan je denken aan: noten, zaden, pitten of bijvoorbeeld chiazaad. Wat noten, zaden of pitten door jouw yoghurtontbijt doen is dus ideaal! Als laatste, vezels. Vezels dragen onder andere bij aan een goede spijsvertering en zorgen voor een vol gevoel. Nou bestaan er twee verschillende typen vezels: oplosbaar en onoplosbaar. Mijn advies? Neem van beiden, zodat jij optimaal profiteert van de gezondheidsvoordelen van vezels. Dit kan je doen door naast te kiezen voor volkoren producten (onoplosbare vezels), iets van groente of fruit (oplosbare vezels) toe te voegen aan je ontbijt. Voila! Een gezond, volwaardig ontbijt. Heb je moeite met ontbijten? Maak dan je ontbijt alvast de avond ervoor klaar. Dit kan je doen door voor overnight oats, chiapudding of bijvoorbeeld een havermoutcake te kiezen. Niet alleen makkelijk, maar ook erg lekker!



Havermouttaartje

🕒 **Bereidingstijd: 20 min + 25 min in oven**

👥 **4 - 5 porties**

Bereidingswijze

Meng 270 g kwark met de havermout, de psylliumvezels en het water. Voeg 2 el Zusto toe. Laat 15 min staan. Dit is de bodem van de taart.

De overige 270 g kwark meng je met de kokosrasp.

Verdeel het kwark/havermengsel in de springvorm (met bakpapier in) goed over de bodem en randen.

Vul met de kwark die je gemengd hebt met de kokosrasp.

Bak zo'n 25 min op 180°C. Haal uit de oven en haal uit de vorm. Bak nog een 2-tal minuten uit de vorm zodat de buitenkant van de bodem niet te nat meer is. Afhankelijk van hoe dik je de bodem hebt gemaakt. Laat afkoelen. Verdeel er het fruit over. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon met Alpro absolutely coconut: 251 kcal, 10,6 g vet waarvan 8 g vv, 5 g eiwitten, 27,9 g kh waarvan 4,1 g suikers, 10,6 g vezels

Voedingswaarde/persoon met Hipro vanille Danone: 221 kcal, 4,7 g vet waarvan 2,4 g vv, 12,6 g eiwitten, 26,6 g kh waarvan 8,7 g suikers, 10,5 g vezels

- 150 g havermout
- 40 g psylliumvezels
- 540 g kwark (met smaakje vb Hipro vanille van Danone of Alpro absolutely coconut)
- 2 el Zusto
- 3 el kokosrasp/schilfers
- 250 g aardbeien
- 180 ml water

💡 De psylliumvezels zullen er voor zorgen dat de bodem voldoende gebonden is. Psylliumvezels kunnen de darmwerking en stoelgang stimuleren. Belangrijk is wel om voldoende te drinken doorheen de dag want deze vezels hebben de eigenschap om vocht op te nemen en bevorderen zo de darmwerking. Psylliumvezels worden ook wel eens vlozaad genoemd. In gebak kan dit ook gebruikt worden om een betere binding en minder kruimeling te krijgen.

Yoghurt met gepofte quinoa en vers fruit

🕒 Bereidingstijd: 5 min

👤 1 pers

Bereidingswijze

Verhit de arachideolie in een pan en pof de quinoa door de quinoa toe te voegen en een deksel op de pan te zetten. Zet het vuur niet te hoog zodat de quinoa niet aanbrandt. De quinoa zal onmiddellijk poffen. Haal de gepofte quinoa uit de pan en laat even uitlekken op wat keukenpapier.

Doe de yoghurt samen met jouw fruit naar keuze in een mooi ontbijtschaaltje of glas. Voeg de gepofte quinoa toe! Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon met alpro greek style: 365 kcal, 12,0 g vet waarvan 2,0 g vv, 18,3 g eiwitten, 37,4 g kh waarvan 16,0 g suikers, 8,3 g vezels

- 200 g yoghurt of plantaardige variant naar keuze (vb Alpro Greek Style)
- 2 el quinoa (+/- 40 g)
- 1 kl arachideolie
- vers fruit naar keuze (vb blauwe bessen, aardbei, framboos)

💡 Yoghurt bevat goede, levende melkzuurbacteriën namelijk, lactobacillus. Deze zijn in staat om suikers om te zetten in melkzuur. Dit zorgt voor een zure omgeving in de darmen, zo krijgen schadelijke bacteriën geen kans! Geheugensteuntje: lacto betekent melk.

💡 Gepofte quinoa kun je ook al zo kopen in de supermarkt. Handig als dit receptje nog sneller moet gaan!

Chocolade chiapudding

🕒 Bereidingstijd: 8 min + nachtje in de koelkast

👤 1 pers



Bereidingswijze

Verwarm de amandeldrink (1 min in microgolfoven) en los er de Cankao in op. Voeg vervolgens het chiazaad toe en roer goed gedurende 10 sec. Laat 5 min. staan en roer vervolgens nog eens. Zet een nacht in de koelkast. Voeg 's ochtends nog ½ geplette banaan toe en roer dit onder de chiapudding. Werk af met wat schijfjes banaan. Smakelijk!

Tip: voeg gerust wat noten en een eetlepel kwark (met vanillesmaak bv) toe voor een andere textuur.

Voedingswaarde/portie met halfvolle melk zonder noten en kwark: 276 kcal, 8,3 g vet waarvan 2,2 g vv, 10,0 g eiwitten, 36,0 g kh waarvan 2,4 g suikers, 8,7 g vezels

Voedingswaarde/portie met sojadrink chocolade zonder noten en kwark: 313 kcal, 11,4 g vet waarvan 1,4 g vv, 9,8 g eiwitten, 35,2 g kh waarvan 26,8 g suikers, 14,0 g vezels

💡 Chiazaad bevat veel vezels, deze dragen bij aan een verzadigd gevoel en een goede darmwerking. Tevens bevat chiazaad calcium. Calcium zorgt voor de opbouw en onderhoud van botten en tanden, een goede werking van de zenuwen, spieren, bloedstolling en transport van andere mineralen in het lichaam.

- 150 ml halfvolle melk, sojadrink, amandeldrink OF Alpro drink chocolate flavour light
- 1 el Cankao (Candere!) (niet als je de Alpro drink chocolate gebruikt)
- 3 el chiazaad (30 g)
- 1 banaan waarvan ½ geplet

Gezond bananenbrood

🕒 Bereidingstijd: 6 min + 50 min in de oven

👥 6 pers

Bereidingswijze

Verwarm de oven op 180 graden.

Doe alle ingrediënten bij elkaar in een kom en meng door elkaar tot een glad mengsel. De banaan plet je dus best vooraf met een vork. Snij 1 banaan over de lengte doormidden. Hou 1 helft apart.

Leg een bakpapier in een cakevorm. Giet het mengsel voorzichtig in de cakevorm.

Leg de andere halve banaan op het cakemengsel. Zet in de oven en bak een 50-tal min op 180°C. Prik even in de het midden met een mes om te zien of deze gaar is. Haal uit de oven en laat afkoelen. Smakelijk!

Tip: serveer met wat extra yoghurt, platte kaas, kwark,...

Voedingswaarde/portie: 239 kcal, 8,0 g vet waarvan 1,5 g vv, 7,9 g eiwitten, 31,4 g kh waarvan 11,7 g suikers, 4,8 g vezels

- 3 ½ bananen
- 150 g volkoren tarwemeel
- 1 ½ kl bakpoeder
- 3 eieren
- snuf zout
- 3 kl Zùsto
- 10 walnoten, fijnggehakt
- snuifje kaneel

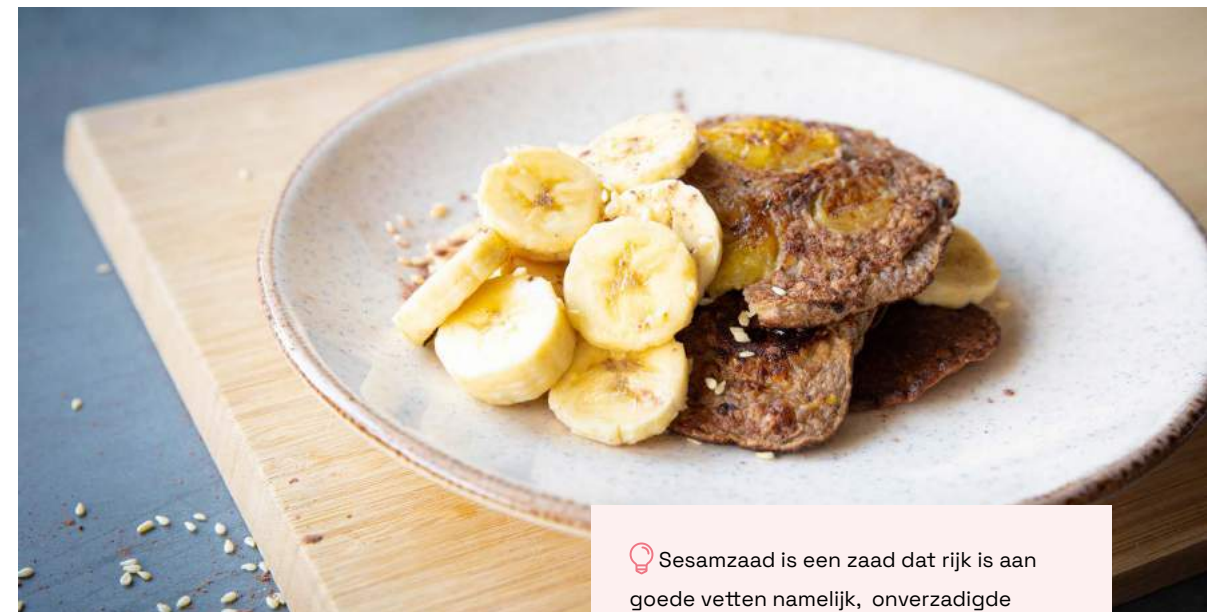
💡 Bruine bananen zijn zoeter van smaak. Dit komt doordat enzymen tijdens het rijpingsproces het zetmeel omzetten in suikers.

💡 Creatie van Imara !

Zoete omeletjes

🕒 Bereidingstijd: 7 min

👥 2 pers



💡 Sesamzaad is een zaad dat rijk is aan goede vetten namelijk, onverzadigde vetzuren. Deze verlagen het cholesterolgehalte in het bloed waarmee het risico op hart- en vaatziekten wordt verkleind.

Bereidingswijze

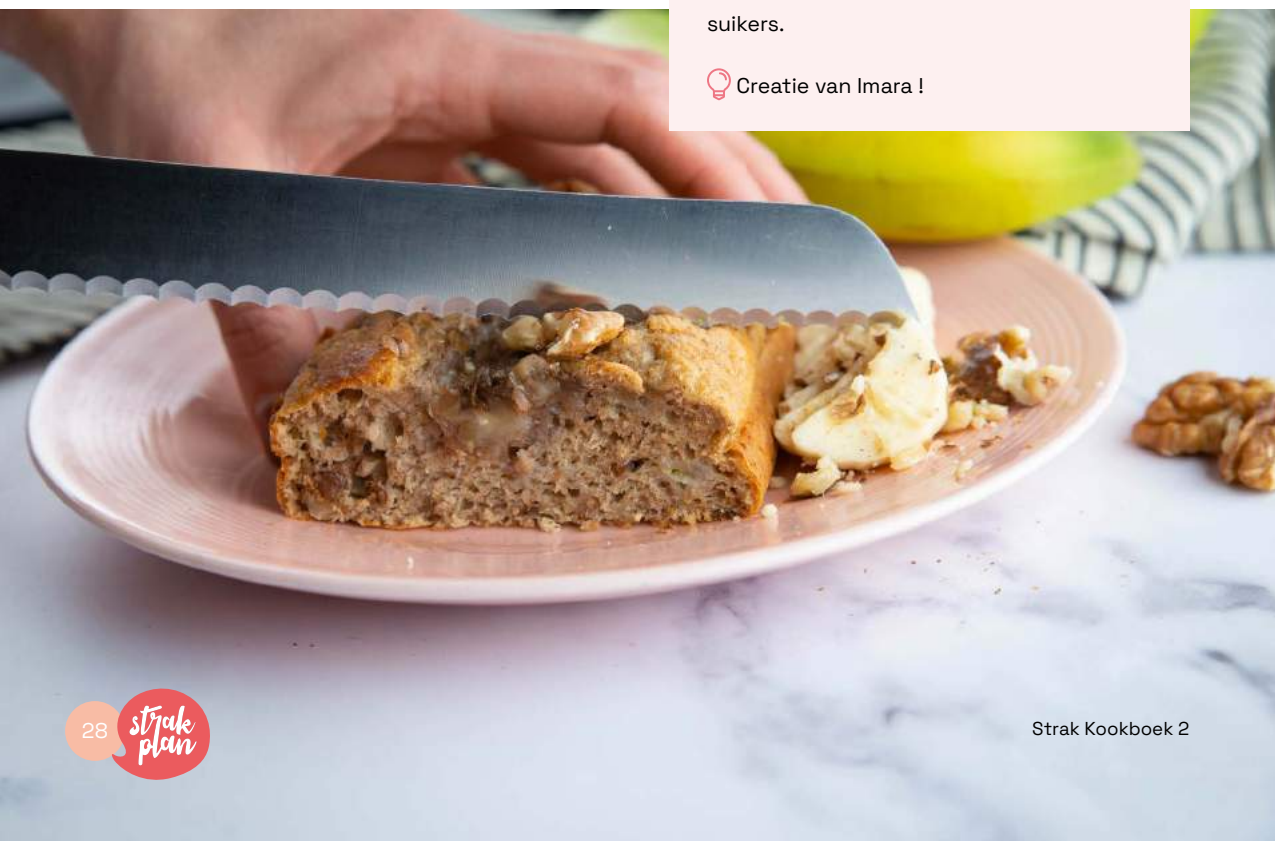
Klop de eitjes los. Meng hier de sesamzaadjes onder en het cacao-poeder met de Zùsto. Prak de overrijpe banaan fijn.

Verhit 1 kl arachideolie in een koekenpan. Giet ongeveer de helft van het eiermengsel in de koekenpan en leg er wat plakjes van de andere banaan op. Als je ziet dat de bovenkant van de wrap ook begint te drogen, draai je de wrap om. Verhit nog 1 min en haal uit de pan. Bak de 2de wrap ook en serveer. Smakelijk!

Tip: serveer met wat extra yoghurt, platte kaas, kwark,...

Voedingswaarde/persoon zonder yoghurt: 224 kcal, 7,9 g vet waarvan 2,2 g vv, 9,2 g eiwitten, 27,6 g kh waarvan 20,4 g suikers, 2,6 g vezels

- 2 eieren
- 2 el sesamzaadjes
- 1 el cacao-poeder + Zùsto naar smaak OF 1 el Cankao (Canderel)
- 2 bananen (1 overrijp)
- 1 kl arachideolie



Appelcake met boekweitmeel

🕒 **Bereidingstijd: 5 min + 40 min in de oven**

👥 **8 pers**

Bereidingswijze

Verwarm je oven voor op 200°C.

Doe de droge ingrediënten; het boekweitmeel samen met het bakpoeder en het mespuntje zout in een mengkom.

In een andere mengkom voeg je de natte ingrediënten samen: eieren, arachideolie, water en de natuuryoghurt.

Meng de droge ingrediënten samen met de natte ingrediënten en voeg 3 el Zusto toe.

Schil 2 ½ appel en rasp de appels. Voeg deze toe aan het deeg. De andere ½ appel snij je in fijne schijfjes.

Doe het deeg in een cakevorm en steek de ½ appel in schijfjes in de cake. Deze hoeft je niet te schillen. Zo heb je een mooie, rode kleur in je cake.

Zet zo'n 40 min in de voorverwarmde oven op 200°C. Haal uit de oven en laat afkoelen.

Neem als ontbijt een plakje cake en vul aan met wat fruit en nog portie yoghurt. Smakelijk!

Voedingswaarde/plakje 180 kcal, 1,8 g vet waarvan 1,4 g vv, 7,5 g eiwitten, 26,9 g kh waarvan 5,7 g suikers, 3,6 g vezels

- 200 g boekweitmeel
- 2 kl bakpoeder
- mespuntje zout
- 3 eieren
- 1 el arachideolie
- 4 el water
- 80 g Zusto
- 200 g natuuryoghurt (of variant lactosevrij: Alpro Greek Style)
- 3 appels

💡 Boekweit is glutenvrij en hierdoor geschikt voor mensen met coeliakie (glutenintolerantie) of een glutensensitiviteit. Gluten zijn een bepaald soort eiwitten die voorkomen in sommige granen: tarwe, rogge, gerst (gort), spelt en khorasan tarwe. In principe hoeft je niet bang te zijn voor gluten, alleen voor mensen die hier op reageren is het noodzakelijk deze te vermijden.

LET OP! Er zijn granen die van nature geen gluten bevatten, toch is het raadzaam om alleen producten met een glutenvrij logo te kopen wanneer je gevoelig bent voor gluten. Dit omdat er mogelijk kruisbesmetting kan ontstaan tijdens het verwerken.



Gevulde avocado met ei

🕒 Bereidingstijd: 5 min + 15 min in de oven 🍴 1 pers

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C.

Halveer een avocado, haal de pit er uit en kruid de holte met Chili Bomb. Breek 1 eitje in de holte waar de pit zat en zet in de voorverwarmde oven.

Haal na 15 min uit de oven en werk af met de verse peterselie, bieslook en wat citroensap. Smakelijk!

Tip: serveer met wat volkoren brood, eventueel geroosterd.

Voedingswaarde/persoon met volkoren brood: 410 kcal, 23,7 g vet waarvan 3,8 g vv, 25,7 g eiwitten, 29,1 g kh waarvan 10,7 g suikers, 8,6 g vezels

- ½ avocado
- 1 ei
- Chili Bomb (Isfi Spices Funky Soul)
- 1 kl citroensap

💡 Avocado is een goede bron van onverzadigde vetten en vetoplosbare vitaminen. Let wel, doordat dit een vetrijk voedingsmiddel is, is het niet aangeraden dit in onbeperkte hoeveelheden te eten.



Strak Kookboek 2

Mugcake met teffvlokken

🕒 Bereidingstijd: 8 - 10 min 🍴 1 pers



💡 Teff is een glutenvrij graansoort. Makkelijker verteerbaar dan haver-mout. Heb je dus last van gevoelige darmen of wil je een sportprestatie leveren en geen zin in darmproblemen, eet dan teff.

Bereidingswijze

Doe de teffvlokken, de banaan en het ei in een magnetronbestendige mok. Roer alles goed door elkaar en laat 5 min staan zodat de havervlokken al wat geweekt zijn. Zet in de magnetron gedurende 2 min op 600 Watt.

Snij de appel in blokjes van zo'n 2 à 3 cm, doe deze in een magnetronbestendig kommetje en voeg nog 1 kl kaneel toe. Zet 1 min op 600 Watt. De appel zal wat zachter worden, heb je liever echt appelmoes, zet dan wat langer in de magnetron!

Serveer de mugcake met de appeltjes (en eventueel nog wat yoghurt, kwark, platte kaas,...)

Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 282 kcal, 5,8 g vet waarvan 1,9 g vv, 11,4 g eiwitten, 44,4g kh waarvan 15,4 g suikers, 7,1 vezels

- 4 el teffvlokken (of havervlokken)
- ½ banaan, geprakt tot moes
- 1 ei
- 1 kl kaneel
- ½ appel
- Benodigheden: 1 grote tas (250 ml)

Strak Kookboek 2



Kwarkpannenkoekjes

🕒 **Bereidingstijd:** min

👥 **4 pers**

Bereidingswijze

Meng alle ingrediënten, behalve de vetstof, in een mengkom. Zorg dat het volkoren speltmeel opgelost is in de kwark en de eieren.

Verhit een koekenpan met minimale hoeveelheid olie, bakmargarine,... Doe wat van het deeg in de pan, maak pannenkoekjes van zo'n 5 cm diameter. Bak aan beide kanten lichtbruin. Smakelijk!

Tip: serveer met wat extra yoghurt, platte kaas, kwark,...

Voedingswaarde/persoon zonder fruit: 320 kcal, 12,9 g vet waarvan 4,5 g vv, 21,0 g eiwitten, 27,9 g kh waarvan 9,7 g suikers, 3,1 g vezels

- 70 g volkoren speltmeel
- 250 g kwark (met smaakje vb Hipro vanille van Danone of Alpro absolutely coconut)
- 2 eieren
- 2 à 3 el Zusto
- Vetstof om te bakken (bv arachideolie)
- Fruit om af te werken (appel in de microgolf met wat kaneel, blauwe bessen, banaan,... naar keuze!)

💡 Bloem kan nooit volkoren zijn want bij bloem worden de zemelen en kiemen uit het meel gezeefd, zo blijft alleen het meelkern nog over. Bij volkorenmeel wordt de gehele graankorrel gebruikt: de meelkern, zemel en de kiem. Deze onderdelen bevatten gunstige voedingsstoffen zoals vezels, die onder andere voor een goede darmwerking zorgen.

Chiaconfituur

🕒 **Bereidingstijd: 5 min + nachtje in de koelkast**

👥 **10 porties**

Bereidingswijze

Doe de (diepvries)aardbeien samen met het water in een mengkom. Verwarm in de microgolfoven tot de aardbeien ontdooid zijn. Mix met een staafmixer tot 1 gladde massa. Voeg de Züsto toe samen met het chiazaad. Roer alles zo'n 30 sec lang goed onder elkaar en zet een nachtje in de koelkast! Smeer op een sneetje volkoren brood of gebruik als smaakmaker in bijvoorbeeld wat natuuryoghurt. Smakelijk!

Voedingswaarde/portie van 50 g: 41 kcal, 1,8 g vet waarvan 0,2 g vv, 1,3 g eiwitten, 3,2 g kh waarvan 5,0 g suikers, 2,9 g vezels

- 420 g (diepvries)aardbeien
- 20 g Züsto
- 60 g chiazaad
- 60 ml water

💡 Er is niets mis met diepvriesfruit, dit bevat nagenoeg evenveel voedingsstoffen als vers fruit. Kies dus gerust eens voor fruit uit de vriezer. Handig voor wanneer je eens trek hebt in frambozen, maar deze niet in het seizoen zijn



Pannenkoek uit de oven

🕒 Bereidingstijd: 6 min + 15 min in de oven 🍴 10 porties

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180° C.

Meng alle ingrediënten voor het deeg tot een glad beslag. Giet in de ovenschaal (pannenkoek mag gerust een 5-tal cm dik zijn).

Topping: ontdooi de frambozen en prak fijn. Voeg de Zusto toe en maak je eigen frambozencompote!

Verdeel de frambozencompote en de pindakaas al over het beslag en zet 15 min in de voorverwarmde oven op 180°C. Smakelijk!

Tip: serveer met wat extra fruit en/of yoghurt, kwark,...

Voedingswaarde/persoon zonder extra fruit of yoghurt: 350 kcal, 14,6 g vet waarvan 2,9 g vv, 13,4 g eiwitten, 37,7 g kh waarvan 4,7 g suikers, 9,0 g vezels

Deeg

- 500 g volkoren meel
- 2 kl bakpoeder
- snuifje zout
- 5 el Zusto
- 340 ml halfvolle melk (of plantaardige drink)
- 4 eieren

Topping

- 250 g diepvriesframbozen
 - 5 el Zusto
 - 10 el pindakaas, amandelpasta,...
- Benodigdheden: ovenschaal van zo'n 13 cm x 22 cm

💡 Pindakaas is zeker geen kaas. Pindakaas zijn gemalen pinda's waardoor pindakaas een vetrijk product is. De vetten zijn afkomstig van de pindanoten. Dit zorgt ervoor dat het wel de goede, onverzadigde vetten zijn. Let wel op! Veel pindakazen op de markt zijn 'verrijkt' (met suiker, geharde vetten,...). Kies een zo puur mogelijke pindakaas!





Lunches

Bij Strak Plan vinden we dat de lunch gevarieerd en kleurrijk mag zijn! Wie zegt dat lunches saai moet zijn? In dit kookboek heb ik weer een aantal heerlijke lunch recepten voor jou die je in een handomdraai op tafel zet. Een lunch voorbereiden hoeft niet veel werk te zijn. Kijk of je bepaalde handelingen mogelijk tussendoor of de avond voordien kunt doen. Maak in de avond ervoor eens een dubbele portie van de warme maaltijd zodat je de helft alvast klaarzet als lunch voor de volgende dag. Wees niet bang voor brood, brood kan! Maar het hoeft niet altijd, wissel ook eens af met salades of een soep. De lunch is namelijk ideaal om meer groenten en eiwitten binnen te krijgen op een dag. Hierna is er nog voldoende ruimte vrij om een stuk fruit te nemen als dessert. Met de recepten uit dit boek weet je zeker dat jouw lunch een feest is!

Ricottartaartjes met spinazie

🕒 Bereidingstijd: 7-9 min +40 min in de oven

👥 4 pers - 8 taartjes

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 160°C.

Neem een grote mengkom en klop hierin het ei los. Voeg de ricotta, samen met de volle yoghurt, peper en zout toe.

Verhit de (olijf)olie in een pot. Voeg de spinazie toe. Kruid met nootmuskaat, peper en zout. Prik het teentje look op een vork en gebruik dit vork om de spinazie te roeren tijdens het stoven. Doe de spinazie in een vergiet en laat uitlekken. Snij eventueel de spinazie wat fijn en voeg toe aan het ricottamengsel.

Voeg vervolgens de emmentaler light toe en verdeel het mengsel in cupcakevormpjes.

Zet in de voorverwarmde oven van 160°C. Bak zo'n 40 min. Haal uit de oven, laat afkoelen, smakelijk!

Tip: serveer met nog wat extra groenten (rauwkostslaaije, tas soep,...). Je kan ook altijd wat limoensap toevoegen voor een frisse touch.

Voedingswaarde/persoon: 266 kcal, 18,5 g vet waarvan 11,0 g vv, 18,4 g eiwitten, 5,6 g kh waarvan 4,5 g suikers, 1,2 g vezels

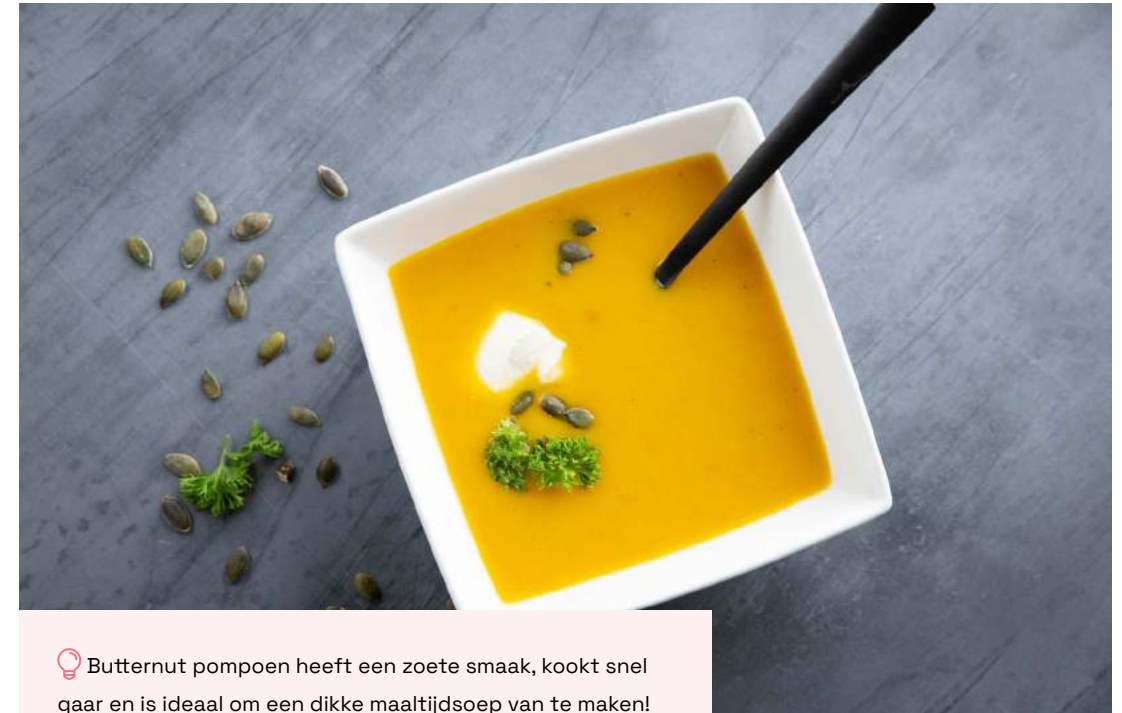
- 1 ei
- 500 g ricotta
- 2 el volle yoghurt of plantaardige variant Alpro Greek Style
- 1 kl (olijf)olie
- 250 g spinazie
- 1 teentje look
- nootmuskaat, peper en zout
- 60 g emmentaler light

💡 Nootmuskaat komt van de muskaatboom. Deze noot is heel erg hard waardoor wij hem meestal alleen geraspt als specerij kennen. Je kan de noot echter ook in zijn geheel kopen en zelf raspen. Door zijn sterke smaak hoef je er maar weinig van te gebruiken.

Butternutsoep curry & gember

🕒 Bereidingstijd: 10 min +20 min koken

👥 10-12 porties



💡 Butternut pompoen heeft een zoete smaak, kookt snel gaar en is ideaal om een dikke maaltijdsoep van te maken! Wist je dat de schil eetbaar is? Laat deze dus gerust zitten.

Bereidingswijze

Snij de butternut in grove stukken. De schil laat je er gewoon aan! Deze kook je mee en kan je straks gewoon mixen.

Verhit 1 el olijfolie in een grote soepkom en fruit de ui en look aan. Voeg de butternut toe en kruid met kurkuma, gember, curry en komijn. Voeg de groentebouillon toe en laat een 20-tal minuten koken. Mix de soep en voeg de kruidenkaas toe. Smakelijk!

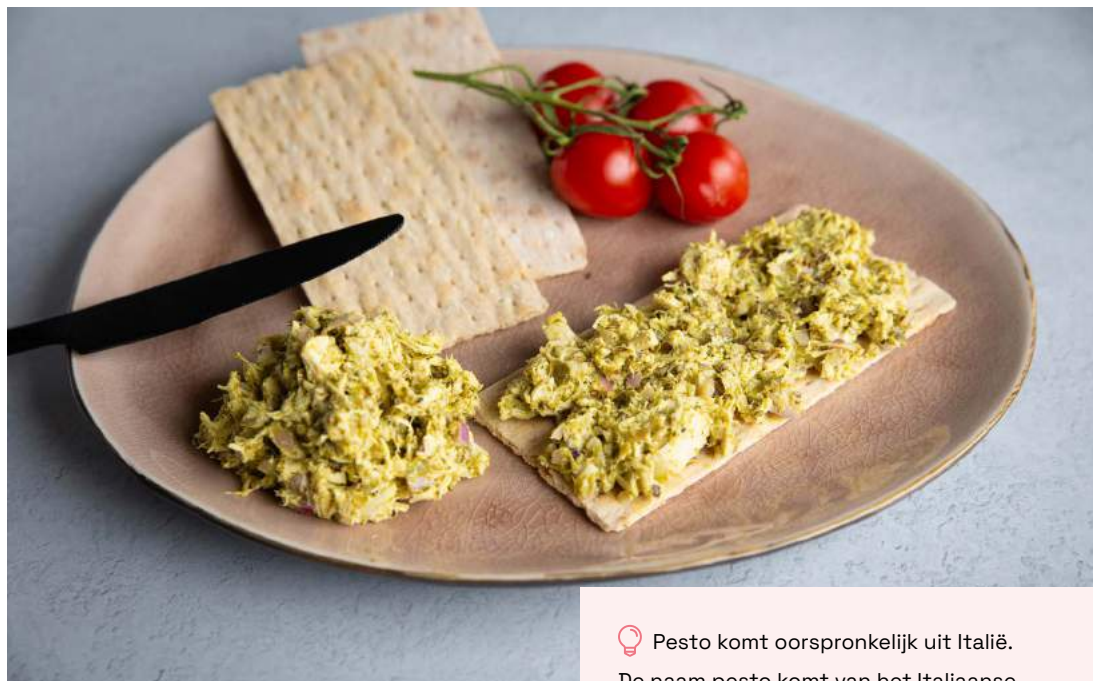
Voedingswaarde/persoon met kruidenkaas: 63 kcal, 2,8 g vet waarvan 0,9 g vv, 2,0 g eiwitten, 6,3 g kh waarvan 4,6 g suikers, 1,8 g vezels

- 1 butternut of 1,25 kg butternutstukjes (diepvries)
- 2 uien
- 3 teentjes look
- 5 cm gember
- 1 el gemberpoeder
- 2 el currypoeder
- 1 el kurkuma
- 1 ½ el komijn
- 1 el olijfolie
- 2 l groentebouillon
- optioneel: ½ kuipje roomkaas (vb. Philadelphia natuur light) +/- 100 g

Strak plan kipsla

🕒 Bereidingstijd: 20 min + 60 min pulled chicken

👥 4 pers



Pulled chicken

Zet een grote kom water op het vuur en breng aan de kook. Leg hier een volledige braadkip in en laat 1 uur koken. Haal de kip uit het water en laat afkoelen. Verwijder het vel en trek al het vlees goed los van elkaar. Hou een 200 g apart voor de kipsla. De rest kun je makkelijk invriezen en/of verwerken in een wok bijvoorbeeld.

Kipsla

Snij de sjalotjes en kappertjes zeer fijn. Meng samen met alle andere ingrediënten voor de kipsla in een mengkom. Serveer op een heerlijke boterham, toast, in een wrap,... Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 152 kcal, 7,7 g vet waarvan 1,8 g vv, 15,4 g eiwitten, 4,6 g kh waarvan 3,1 g suikers, 1,6 g vezels

💡 Pesto komt oorspronkelijk uit Italië. De naam pesto komt van het Italiaanse woord 'pestare', dat 'stampen' betekent. Erg toepasselijk aangezien de ingrediënten die in pesto zitten, veelal met een vijzel worden gestampt. Dit zorgt namelijk voor extra smaak!

- 200 g pulled chicken
- 4 el natuur kruidenkaas (type Philadelphia natuur) of natuuryoghurt
- 3 el groene pesto
- 2 sjalotjes
- 3 kl kappertjes
- peper naar smaak
- 2 kl basilicum, gedroogd
- 1 kl knoflookpoeder
- 3 kl water

Tuinkerssoep

🕒 Bereidingstijd: 10 min + 20 min koken

👥 4 porties

Bereidingswijze

Snijd de tuinkers wat fijn. De prei snij je ook in fijne ringetjes, de courgette in grove blokken.

Snipper de sjalotjes fijn en verhit 1 kl arachideolie in een hoge kookpot. Voeg de fijngesnipperde sjalotjes toe en vervolgens de prei, courgette en tuinkers. Blus met de groentebouillon.

Kruid met peper en voeg de kruidenkaas toe. Laat alles zo'n 20 min koken en mix de soep fijn.

Serveer met een sneetje brood en eventueel wat gerookte heilbot of krabvlees dat je in de soep legt. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon zonder heilbot/krab: 112 kcal, 4,2 g vet waarvan 1,9 g vv, 11,3 g eiwitten, 4,1 g kh waarvan 3,5 g suikers, 5,9 g vezels

- 500 g tuinkers
- 2 prei
- ½ courgette
- 2 sjalotten
- 1 kl arachideolie
- 2 liter groentebouillon
- peper
- 1 kuipje Philadelphia light knoflook en kruiden (185 g)
- Optioneel: 200 g gerookte heilbot of krabvlees (uit blik)



Wortelhummus

🕒 Bereidingstijd: 8 min + 30 min in de oven 🍳 6 pers

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de wortelen en snijd in schijfjes van zo'n 2 cm dik. Leg op een bakplaat en verdeel hierover 1 el olijfolie, peper en zout. Zet 30 min in de voorverwarmde oven.

Spoel de kikkererwten wat af en laat uitlekken in een vergiet.

Haal de wortelen uit de oven en mix samen met de kikkererwten, de tahin, het teentje look, het citroensap, een snuifje zout, zwarte peper en komijn. Voeg eventueel extra water toe als de spread nog te dik is. Smeer op een heerlijk stukje brood of gebruik als dressing in een salade. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 133 kcal, 8,0 g vet waarvan 1,4 g vv, 4,2 g eiwitten, 8,7 g kh waarvan 2,8 g suikers, 4,8 g vezels

- 4 wortelen
- 250 g kikkererwten (bokaal)
- 2 el olijfolie
- 3 el tahin (sesampasta)
- 1 teentje look
- sap van 1 citroen
- peper, zout
- 1 el komijn
- (optioneel: 1 el paprikapoeder)
- 50 ml water

💡 Tahin wordt gemaakt van sesamzaadjes. Je kan tahin gebruiken als dressing, of het wordt ook wel verwerkt in hummus en baba ganoush (aubergine salade). Het bevat slechts drie ingrediënten: sesamzaad, olie en zout. Hierdoor is het eenvoudig zelf te maken, of je koopt het in de supermarkt.



💡 IJsbergsla heeft een knapperige textuur waardoor deze graag wordt gebruikt in de keuken. Deze sla dankt zijn naam aan het feit dat hij werd bedekt met ijs tijdens vervoer van de oostkust naar de westkust.

Groenterolletjes

🕒 Bereidingstijd: 10 min 🍳 4 pers

Bereidingswijze

Schil de wortel en snijd alle groenten in heel fijne (!) reepjes. De radijzen in fijne schijfjes. Ijsbergsla heeft een stevige textuur en kun je dus ook makkelijk in fijne reepjes snijden.

Saus

Hak het pepertje fijn (verwijder de zaadlijst). Meng alle ingrediënten voor de saus tot een gladde massa en voeg het fijngesneden pepertje toe.

Neem een grote snijplank en een diepe kom waar je de rijstvellen even in kan weken. Leg steeds één voor één de rijstvellen in de kom met lauwwater, leg op de snijplank en vul met de fijngesneden groenten, wat garnalen en 1 kl van de saus. Plooi de randen naar binnen en rol het rijstvel op.

Herhaal tot alle vellen en groenten op zijn. Serveer met de rest van de saus. Smakelijk!

Tip: serveer met nog wat extra groenten (rauwkostsla, tas soep,...)

Voedingswaarde/persoon (4 rolletjes met saus): 412 kcal, 18,6 g vet waarvan 3,0 g vv, 16,5 g eiwitten, 41,4 g kh waarvan 10,6 g suikers, 5,2 g vezels

- 2 wortels
- 1 bos radijzen
- 1 rode paprika
- 1 oranje paprika
- 1 krop ijsbergsla
- 16 rijstvellen (1 vel = 10 g)
- 200 g garnalen of surimisticks
- Saus
- 1 rode peper
- 2 el limoensap
- 4 el pindakaas (100%)
- 2 el sojasaus
- 1 el sesamzaad
- 2 el sesamoliev
- 8 el water



Hartige havermout

🕒 Bereidingstijd: 15 min + 30 min voor marinade 🍴 4 pers

Bereidingswijze

Maak de marinade door alle ingrediënten samen te voegen. Snij de tofu in hapklare blokjes, dep droog en prik gaatjes (eventueel met tandenstoker) in de tofu. Dit zal ervoor zorgen dat de marinade beter opgenomen wordt. Leg de tofublokjes in de marinade en laat 30 min trekken.

Doe de havervlokken samen met de groentebouillon in een steelpannetje en breng langzaam aan de kook. Voeg de spinazieblaadjes toe, scheur eventueel al wat in fijne stukjes. Blijf goed roeren. Als de havermout een mooi papje is geworden, zet je het vuur uit.

Verhit 1 kl arachideolie in een pannetje en bak de tofu aan. Voeg de champignons toe. Bak tot de tofu een bruin korstje heeft.

Voeg de champignons en tofu samen met de havermout. Roer alles nog eens goed door elkaar en doe in een kommetje. Serveer met wat verse peterselie! Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 303 kcal, 9,8 g vet waarvan 1,8 g vv, 21,5 g eiwitten, 27,6 g kh waarvan 1,5 g suikers, 9,1 g vezels

- 40 g havermout
- 200 ml groentebouillon
- 75 g tofu
- 100 g champignons
- 150 g spinazie
- peper en zout
- Marinade
- ½ teentje look, geperst
- 1 kl balsamico-azijn
- peper en zout

💡 Havermout wordt gemaakt van haverkorrels. Bij het verwerken wordt de gehele haverkorrel gebruikt, deze worden tijdens de verwerking geknipt en/of geplet. Havermout zijn dus volkoren granen.

Salade met falafelschijfjes

🕒 Bereidingstijd: 20 min 👥 4pers

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C.

Doe alle ingrediënten voor het falafeldeeg (850 g kikkererwten (bokaal) of 500 g gedroogde kikkererwten, 2 rode uien, 2 teentjes look, 3 takjes koriander, 1 kl komijnpoeder, 1 kl chilipoeder, 1 kl arachideolie, 1 kl zout) in een grote mengkom en mix alles tot 1 beslag met de staafmixer (of keukenrobot).

Maak balletjes van het falafeldeeg. Neem een koffielepel en rol balletjes met deeg dat past op 1 koffielepel. Leg op wat aluminiumfolie op de bakplaat en druk plat tot schijfjes van zo'n 2 cm dik.. Zet de bakplaat in de oven en bak de falafel gaar in zo'n 15-tal minuten. Maak in de tussentijd de salade en dressing klaar. Haal nadien de falafel uit de oven en laat wat afkoelen.

Maak een salade met wat sla, tomaat, komkommer, wortel en leg de falafel op de salade.

Maak de dressing door de fijngehakte munt te mengen met de yoghurt of variant, peper en zout.

Werk de salade en falafel af met de dressing. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 274 kcal, 8,2 g vet waarvan 2,4 g vv, 13,6 g eiwitten, 30,0 g kh waarvan 6,7 g suikers, 12,2 g vezels

💡 Let wel, niet alle falafel is verantwoord. Soms worden deze gefrituurd, of bevat het weinig kikkererwt en veel water en bloem. Daarom is zelf maken niet alleen leuker, maar ook veelal gezonder!

Falafelschijfjes (20 tal stuks)

Deze salade bevat veel vezels door de falafel die gemaakt is van kikkererwten!

- 520 g kikkererwten (uitgelekt gewicht)
- 2 rode uien
- 2 teentjes look
- 3 takjes koriander
- 1 kl komijnpoeder
- 1 kl chilipoeder
- 2 kl arachideolie

- 1 kl zout (mag voldoende zijn!)
 - Salade
 - Rauwkost naar keuze; sla, tomaat, komkommer, wortel,...
- Dressing
- 125 g magere natuuryoghurt (of plantaardige variant vb Alpro Greek Style)
 - 2 takjes munt, fijngehakt
 - peper en zout





Back to basic fritatta

🕒 **Bereidingstijd: 10min + 25 min in oven**

👥 **4 pers**

Bereidingswijze

Dit gerecht kun je gerust daags voordien klaarmaken om mee te nemen als lunch.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snij de courgette in blokjes van zo'n 2 cm, verwijder de zaadlijst.

Snipper de uien fijn en hak de look fijn.

Meng alle ingrediënten samen in een grote mengkom. Zorg dat de eieren goed losgeklopt zijn.

Leg een vel bakpapier in de taartvorm en giet het mengsel in de taartvorm en zet 25 min in de voorverwarmde oven op 180°C. haal uit de oven en laat afkoelen zonder bakpapier, eventueel op een taartrooster. Smakelijk!

Tip: serveer met nog wat extra groenten (rauwkostslaasje, tas soep,...)

Voedingswaarde/persoon: 163 kcal, 9,4 g vet waarvan 3,8 g vv, 14,5 g eiwitten, 4,3 g kh waarvan 3,5 g suikers, 1,9 g vezels

💡 De naam frittata komt van het Italiaanse woord 'Friggere', wat bakken betekent. Frittata hoort oorspronkelijk gebakken te worden in een pan.

- 6 eieren
 - 1 courgette
 - 2 uien
 - 2 teentjes look
 - 2 el natuuryoghurt of plantaardige variant (vb Alpro Plantaardige variatie op yoghurt Nature! No Sugars)
 - peper
 - Potatoes mix Funky Soul Spices
 - +/- 50 g emmentaler light
- Benodigheden**
- taartvorm van 24 cm

Zuiderse taart

🕒 **Bereidingstijd: 17 min + 38 min in de oven**

👥 **4pers**

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C.

(Schil de paprika's), verwijder de zaadlijsten en snij in kwarten. Dit hoeven geen fijne reepjes te zijn. Snij de ui fijn en de aubergine en courgette in halve schijven (zo'n 2 cm dik).

Leg de paprika's, ui, aubergine en courgette op een bakplaat en kruid met peper, zout, tijm en rozemarijn. Schep hier een 2-tal el olijfolie over. Schuif de ovenplaat met de groenten in een voorverwarmde oven van 200°C en rooster de groenten gaar in 20 min.

De saus

Doe 1 kl olijfolie in een stoofpot. Pel de rode ui en de sjalot en snipper ze fijn. Stoof ze aan in de olijfolie. Snij de wortel in schijfjes (1 cm dik) en laat meestoven in de pot. Pel en plet de look en voeg toe. Kruid met tijm, rozemarijn en oregano (of provençaalse kruiden). Doe er de tomatenpuree bij, laat hem even meebakken en blus het geheel vervolgens met de groentebouillon.

Voeg er een blikje tomatenblokjes aan toe. Laat de saus 20 min op een zacht vuurtje verder pruttelen. Mix na 20 min de saus tot een glad mengsel.

De taart

Bedek de bodem met wat filodeeg en duw de randjes goed aan. Werk het overtollige deeg langs de rand weg door er over te rollen met een deegrol. Zet de springvorm 3 min in de oven om het deeg voor te bakken. Haal de groenten uit de oven en plaats de springvorm met het filodeeg in de oven.

Haal het voorgebakken deeg uit de oven en verlaag de temperatuur van de oven naar 180°C. Bedek de taartvorm met een flinke laag groenten en lepel er vervolgens enkele lepels saus over. Overdrijf niet met de hoeveelheid saus om te voorkomen dat de bodem van de taart helemaal wak wordt.

Leg de mozzarella erover en bouw de taart verder op door telkens een laag groenten, laagje saus, 1 filodeeg en wat mozzarella te leggen tot de vorm gevuld is.

Schuif de taart nog 15 min in een voorverwarmde oven van 180°C. Zet de laatste 3 min de grill nog even aan!

Tip: dit eet je koud als lunch (zoals een quiche) met een extra rauwkostslaaije bij! Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 316 kcal, 9,7 g vet waarvan 5,7 g vv, 15,2 g eiwitten, 38,9 g kh waarvan 12,5 g suikers, 10,0 g vezels

💡 Het voordeel van filodeeg is dat het vetarm is. Bladerdeeg bevat daarentegen veel vetten.

- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- ½ courgette
- ½ aubergine
- 1 rode ui
- peper, zout, tijm, rozemarijn
- 2 el olijfolie
- 1 sjalot
- 2 teentjes look
- 1 wortel
- enkele takjes verse oregano
- 1 koffielepel tomatenpuree
- 100 ml groentebouillon
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 120 g filodeeg
- 200 g mozzarella (of light mozzarella)
- Benodigdheden: taartvorm van zo'n 24 cm

Salade met gegrilde paprika, veldsla, gerookte zalm en ricotta

🕒 Bereidingstijd: 5 min + 10 min in de oven

👤 1 pers

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Snij de paprika's in reepjes, de courgette in schijfjes en leg op een bakplaat. Voeg 1 kl (olijf)olie toe en kruid af met peper, zout, provençaalse kruiden. Bak zo'n 10 min in de voorverwarmde oven.

Doe de veldsla samen met de (afgekoelde) paprikareepjes en de gerookte zalm of jackfruit en gebakken halloumi in een bord. Meng onder elkaar en voeg de ricotta toe.

Tip: Voeg naar wens nog extra groenten toe! Wat gegrilde aubergine, extra sla, tomaat, wortel,...

- handvol veldsla (+/- 40 g)
- 2 el ricotta
- 75 g gerookte zalm of 140 g jackfruit & 75 g halloumi
- ½ rode en ½ gele paprika
- ¼ courgette
- 1 kl olijfolie
- peper, zout, provençaalse kruiden

Zalm: Voedingswaarde/persoon: 308 kcal, 16,3 g vet waarvan 5,0 g vv, 28,5 g eiwitten, 8,8 g kh waarvan 7,4 g suikers, 5,0 g vezels

Jackfruit en halloumi: Voedingswaarde/persoon: 396 kcal, 24,8 g vet waarvan 15,2 g vv, 25,4 g eiwitten, 12,3 g kh waarvan 8,8 g suikers, 10,2 g vezels

💡 Jackfruit is een stekelachtig fruit dat tegenwoordig steeds vaker wordt gebruikt als vleesvervanger. Wanneer je jackfruit lang laat sudderen in de pan krijgt het een vleesachtige structuur, en het vruchtvlees neemt makkelijk alle smaken op. Echter kunnen we bij jackfruit niet spreken van een volwaardige vleesver-

vanger. Dit komt doordat jackfruit (vrijwel) geen eiwit, vitamine B12, vitamine D en ijzer bevat. Neem je het slechts af en toe, dan is dit prima. Maar wissel voldoende af met producten die dit wel bevatten zoals bijvoorbeeld: ei, (magere) kaas of vleesvervangers waar dit aan is toegevoegd.



Salade met groene asperges, frambozen en granaatappel-dressing

🕒 Bereidingstijd: 10 min

👥 4pers

Bereidingswijze

Zet een pot met water op het vuur, voeg een grote snuif zout toe en breng aan de kook. Kook de asperges 3 min, giet af en laat afkoelen onder koud water.

Snij de granaatappel middendoor en vang het sap op in een mengkom. Hou de pitjes apart. Meng de olie met het granaatappelsap, de witte wijnazijn, Zusto en water. Kruid af met peper.

Meng de afgekoelde asperges met de rucola en veldsla. Doe er de frambozen en de mozzarella bij. Kruid af met peper, zout en verse basilicumblaadjes.

Werk af met de dressing en de granaatappelpitjes.

Tip: eet hier gerust nog een sneetje brood, wat cracotten,... bij. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon zonder brood: 280 kcal, 17,8 g vet waarvan 8,9 g vv, 15,3 g eiwitten, 11,4 g kh waarvan 7,0 g suikers, 5,1 g vezels

- 500 g groene asperges
- 125 g veldsla
- 75 g rucola
- 150 g frambozen
- 200 g mozzarella (light) - kleine bolletjes
- verse basilicum
- peper en zout
- 1 granaatappel

Dressing

- opgevangen sap van de granaatappel
- 1 kl Zusto
- 2 el olijfolie
- 1 el water
- 1 el witte wijnazijn
- peper



💡 Frambozen horen tot de rozenfamilie. De prachtige roze kleur herinnert je hier aan. Frambozen zijn zoet van smaak, heerlijk zomerfruit dat vol zit met antioxidanten.extra smaak!

Groentewraps met seitan

🕒 Bereidingstijd: 10-12 min + 30 min in koelkast

👥 4 pers

Bereidingswijze

Snij de chinese kool samen met de uien fijn. Pers de knoflook.

Marinade

Maak de marinade door alle ingrediënten samen te voegen. Als de marinade klaar is, voeg je hier de seitan aan toe en zet je dit nog even 30 min terug in de koelkast.

Zet een pan op het vuur en voeg 1 kl olijfolie toe. Fruit de uien samen met de look even aan op een zacht vuurtje. Voeg vervolgens de spitskool toe en zet het vuur wat hoger. Bak alles zo'n 3 min.

Voeg vervolgens de gemarineerde seitan toe en bak nog een 2-tal min verder aan.

Leg een wrap open op een bord en beleg met het seitan/spitskoolmengsel. Breek wat cashewnoten en stop deze ook nog in de wrap. Werk eventueel af met wat verse koriander. Smakelijk!

Tip: ook bij dit gerecht kan je gerust nog wat extra groenten als side dish nemen. Soep, rauwkost, wat extra gebakken spitskool,...

Voedingswaarde/persoon: 392 kcal, 10,3 g vet waarvan 1,9 g vv, 29,2 g eiwitten, 38,9 g kh waarvan 4,8 g suikers, 11,7 g vezels

- 1 chinese kool
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 300 g seitan
- 1 kl olijfolie
- 4 - 6 groentewraps (vb No Fairytale - wortel)
- 20 tal cashewnoten
- optioneel: koriander/Marinade
- 4 el sojasaus
- 3 kl Zusto
- 3 el olijfolie
- 2 tenen knoflook
- peper en zout

💡 Seitan is een vleesvervanger op basis van tarwe-eiwit. In dit gerecht zijn ook nog cashewnoten toegevoegd. Deze zullen extra eiwitten en gezonde vetten aanbrengen. Wist je dat cashewnoten eigenlijk geen noten zijn? Cashews groeien niet in een vrucht, maar aan de buitenkant van de cashewappel!



Warme maaltijden

Bij Strak Plan zijn we voorstander van 1 x/dag een warme maaltijd te eten, maar dit is zeker niet verplicht. Heb je een dag wat minder tijd, dan kan je perfect eens een wrap of tweemaal een ontbijt maken in plaats van een warme maaltijd. Zo krijg je alsnog voldoende van alle voedingsstoffen binnen. Heb je enkele aardappelen over bij de avondmaaltijd, gooi deze dan niet direct weg. Je kan de aardappelen nog koud opeten in een aardappelsalade. Wanneer je aardappelen laat afkoelen ontstaat er resistent zetmeel. Hierdoor krijg je extra vezels binnen doordat resistent zetmeel eigenlijk onder de

klasse voedingsvezels valt. Ook goed voor diabetici aangezien het de bloedsuikerspiegel minder beïnvloedt dan een vers gekookte, warme aardappel!

Laat je alvast inspireren door de recepten! Heb je hier nog niet voldoende inspiratie aan? Probeer dan even zelf recepten aan te passen?! Vervang varkens-, varkens/rundgehakt eens door americain natuur (of kippengehakt), vervang volle room door een lichtere variant, voeg extra groenten toe, gebruik volkoren pasta/rijst ipv de witte variant,...

Strak Plan kaassaus

🕒 Bereidingstijd: 5 min

👥 4 pers

Bereidingswijze

Doe de Alpro cuisine samen met de ricotta en de pecorino in een pannetje en smelt op een heel laag vuurtje. Nadien, als dit mengsel zonder stukjes pecorino is, voeg je het ei toe en roer je alles nog eens goed los.

Voedingswaarde/persoon: 170 kcal, 13,0 g vet waarvan 6,5 g vv, 10,0 g eiwitten, 2,4 g kh waarvan 1,5 g suikers, 0,2 g vezels

Kaassaus op basis van boter, bloem, halfvolle melk en geraspte kaas: 241 kcal, 14,2 g vet waarvan 9,6 g vv, 11,9 g eiwitten, 16,1 g kh waarvan 9,7 g suikers, 0,4 g vezels

- 180 ml Alpro cuisine soja light (room)
- 130 g ricotta
- 80 g pecorino
- 1 ei

💡 De pecorino kaas in dit gerecht zorgt voor de sterke, kenmerkende smaak. Omdat dit geen magere kaas is, gebruiken we hier slechts een klein beetje van.

Zoete aardappel met kikkererwten en frisse koolsalade

🕒 **Bereidingstijd: 10 min + 45 min in de oven**

👥 **4 pers**

💡 Zoete aardappel wordt ook wel 'bataat' genoemd en is geen familie van de aardappel, maar ze behoren tot de groente. Dankzij de oranje kleur bevat zoete aardappel veel vitamine A. Toch is zoete aardappel niet gezonder dan de 'gewone' aardappel. Beiden hebben namelijk gunstige voedingsstoffen in verschillende verhoudingen.

Voedingswaarde/persoon: 446 kcal, 16,4 g vet waarvan 3,6 g vv, 14,7 g eiwitten, 52,9 g kh waarvan 15,6 g suikers, 13,0 g vezels

- 4 zoete aardappelen (of 2 grote)
- 350 g kikkererwten in blik
- snuifje cayennepeper
- 1 el komijn
- 1 el lookpoeder
- snuifje zout
- 1 el olijfolie
- enkele takjes platte peter-

- selie
- 4 el sesamzaad

Koolsalade

- 250 g witte kool (variant: spitskool)
- 3 grote wortels
- ½ bussel verse peterselie
- 1 rode appel
- handje walnoten

Dressing

- 1 el azijn
- snuifje zout
- 2 el citroensap
- (optioneel: 1 el Züsto)
- 150 ml volle yoghurt
- 1 el mosterd

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Was de schil van de zoete aardappelen goed en leg de zoete aardappelen in z'n geheel in een ovenschaal en bak ze in 45-50 min gaar.

Spoel ondertussen de kikkererwten af en laat uitlekken. Doe de uitgelekte kikkererwten in een mengkom en kruid met het cayennepeper, komijn, lookpoeder, zout en 2 el olijfolie. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Zet na 30 min bij de zoete aardappelen in de oven en bak in nog eens 15 min. Start in de tussentijd met het maken van de dressing en koolsalade.

Dressing

Neem een voldoende grote mengkom waar straks de kool bij kan. Maak hierin de dressing door alle ingrediënten van de dressing goed te mengen.

Koolsalade

Snijd de witte kool in fijne julienne. De wortel schil je en kan je eventueel met de dunschiller verder tot fijne wortellinten raspen. Snij de appel in fijne julienne en voeg toe aan de mengkom. Voeg verse peterselie toe naar smaak. Hou de walnoten nog even apart.

Halveer de zoete aardappelen in de lengte. Hol de binnenkant wat uit en vul met een deel van de koolsalade. Schep de kikkererwten erop. Bestrooi met de peterselie en het sesamzaad en besprenkel met de dressing. Serveer de rest van de koolsalade apart erbij.

Strooi de fijngehakte walnoten op het einde toe zodat deze niet wak worden.

Tip: toch nog graag wat vlees bij? Voeg gerust wat gebakken baconreepjes of Rul Gehackt (Vegetarische slager) toe.





Pasta met rode bietensaus

🕒 Bereidingstijd: 30 min 👥 4 pers

Bereidingswijze

Zet een pot met water op het vuur en breng aan de kook. Voeg de spaghetti toe en kook in zo'n 15 min gaar. Volkoren pasta heeft iets langer nodig dan witte pasta. Bereid in de tussentijd de saus.

Saus: Doe de rode bieten samen met de teentjes look, 1 rode peper (zonder zaadlijst), peper, zout en de olijfolie in een blender. De saus is klaar!

Topping: hak de dille fijn. Meng de cottage cheese samen met de fijngehakte dille, wat citroensap en 2 el geroosterde pijnboompitten onder elkaar.

Giet de spaghetti af en meng de rode bietensaus hieronder. Warm alles nog even samen verder op. Serveer met de topping en de gerookte zalm! Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 528 kcal, 20,7 g vet waarvan 5,3 g vv, 32,4 g eiwitten, 48,6 g kh waarvan 9,2 g suikers, 7,3 g vezels

- 240 g volkoren spaghetti
- Rode bietensaus
- 4x rode biet, gekookt
- 3 teentjes look
- 1 rode peper
- peper, zout
- 4 el olijfolie
- 200 g gerookte zalm
- Topping
- ½ bussel verse dille
- 400 g cottage cheese
- 2 el citroensap
- 2 el pijnboompitten

💡 Dit gerecht heeft niet veel extra peper en zout nodig door de rode peper die in de saus verwerkt zit en de cottage cheese die al zout is.

Schelvis met posteleinpuree

🕒 Bereidingstijd: 25 min 👥 4 pers

Bereidingswijze

Zet een kookpot met water op het vuur en breng aan de kook. Schil de aardappelen en voeg de geschilde aardappelen toe aan het kokend water. Kook gaar in zo'n 25 min.

Zet een pan op het vuur en verhit 2 el (olijf)olie. Bak de schelvisfilets.

Giet de aardappelen af en plet tot een grove puree. Er mogen zeker nog stukken aardappel in zitten. Voeg de fijngesnipperde sjalotjes en de kaas toe aan de warme puree. Voeg de postelein toe en zet het vuur uit. De postelein zal van zichzelf garen door de warmte van de aardappelen. Breng op smaak met peper (let op, reeds mosterd in het gerecht), zout en 1 grote el mosterd.

Serveer de puree met de gebakken schelvisfilets. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 397 kcal, 12,2 g vet waarvan 4,3 g vv, 45,8 g eiwitten, 22,4 g kh waarvan 3,8 g suikers, 7,0 g vezels

- 400 g aardappelen
- 750 g postelein (variant: waterkers)
- 2 sjalotten, fijngesnipperd
- 1 el mosterd
- 100 g emmentaler light
- peper en zout
- 4 schelvisfilets
- 2 el (olijf)olie

💡 Postelein is een vergeten, groene bladgroente. Zonde want postelein past in vele gerechten! Postelein smaakt fris en een beetje zuur. Het heeft een stevige textuur wat zorgt voor een knapperige bite.





Lauwwarme salade met gerookte forel en gebakken radijs

🕒 Bereidingstijd: 15 min 👥 4 pers

Bereidingswijze

Snipper de rode uien fijn en verdeel in 2. De ene helft bak je straks mee met de radijsen. Snij de radijsen in 2.

Verhit 1 el olijfolie in een pan, fruit de helft van de rode ui en voeg vervolgens de halve radijsen toe. Bak 5 min op een middelhoog vuur en kruid met peper en zout. De laatste minuut voeg je de diepvrieserwtten toe zodat deze ontdooien en een beetje warmte krijgen.

Schik ondertussen wat veld- en eikenbladsla in een diep bord. Leg alvast wat gerookte forelfilet in het bord.

Haal de gebakken radijsen en erwtjes uit de pan en schik in het bord. Werk af met wat (macadamia) noten en verse dille. Smakelijk!

- 2 bossen radijsen
- 100 g veldsla
- 100 g eikenbladsla
- 2 rode uien
- 200 g (diepvries)erwtten
- 1 el olijfolie
- peper en zout
- 20 g verse dille
- 500 g gerookte forel
- 8 macadamia-noten

Voedingswaarde/persoon: 308 kcal, 11,6 g vet waarvan 2,3 g vv, 32,2 g eiwitten, 14,9 g kh waarvan 5,8 g suikers, 7,4 g vezels

💡 Radijsjes zijn te herkennen aan hun pittige smaak. Dat ze verwant zijn aan de mosterdplant is dan ook niet zo verwonderlijk. Je vindt radijsjes in vele kleuren en vormen. Van helder rood, rood-wit, tot roze en geheel wit. Er zijn zelfs paarse en zwarte radijsen!

Gevulde 'Oilsjterse ajoinen'

🕒 Bereidingstijd: 25 min + 20 min in de oven

👥 4pers

Bereidingswijze

Zet 2 potten met water op het vuur en breng beide aan de kook. Kook de linzen beetgaar in 25-30 min.

Pel ondertussen de uien en kook ze in de andere pot in zijn geheel zo'n 15 min. Haal wze uit het water en laat even afkoelen. Snij het hoedje eraf en hol de uien uit. Hou het binnenste van de uien bij.

Schil de wortels en snijd in kleine blokjes van zo'n 1 à 2 cm. Doe hetzelfde met de groene selder. Hak de teentjes look fijn.

Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C.

Verhit de olijfolie in een pan en fruit het vruchtvlees van de uien aan. Voeg de look toe en vervolgens de blokjes wortel en selder. Kruid met provençaaalse kruiden, peper, zout, een deel van de blaadjes salie (fijngescheurd) en laat zo'n 10 min op een zacht vuurtje bakken.

Giet de linzen af en voeg toe aan de groenten. Zet het vuur uit en voeg de helft van de emmentaler light toe bij het mengsel.

Vul de uitgeholde uien met het mengsel en werk af met de rest van de emmentaler light. Heb je nog mengsel over, schep dit dan ook in de ovenschaal. Zet de uien nog zo'n 20 min in de voorverwarmde oven op 180°C. Haal uit de oven en werk af met de fijngehakte walnoten. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 287 kcal, 11,1 g vet waarvan 2,8 g vv, 13,5 g eiwitten, 27,2 g kh waarvan 11,8 g suikers, 12,0 g vezels

- 8 grote uien
- 2 wortels
- 1 stengel groene selder
- 100 g groene linzen
- 1 el provençaaalse kruiden
- enkele blaadjes
- verse salie
- 1 el olijfolie
- peper en zout
- 2 teentjes look
- 50 g emmentaler light
- handje walnoten, fijngehakt

💡 Dit gerecht kan zowel als bijgerecht gegeten worden als groente, maar ook als avondmaaltijd. Maak er dan gerust nog een stukje vis, vleesvervanger,... bij.

💡 Dit recept mocht zeker niet ontbreken in dit boek als voedings- en dieetdeskundige gevestigd in Aalst! Wist je dat wij, Aalstenaars, wel eens ajoinfretters (ajuinfretters) genoemd worden? Ajuin zou afkomstig zijn van het bevestigend antwoord "ha, ja hij", wat hetzelfde klinkt als de dialectische uitspraak van het zelfstandig naamwoord ajuin. Spreek uit als [a'join].



💡 Sojascheuten zijn, zoals de naam al doet vermoeden, de scheuten van de sojaboon. Taugé is de scheut van de mungboon. Echter in vele Belgische recepten bedoelt men met sojascheuten meestal gewoon mungbonen. Sojascheuten smaken ongeveer hetzelfde als taugé. Het enige verschil is dat sojascheuten iets langer knapperig blijven.

Sobanoedels met tofu

🕒 **Bereidingstijd: 20 min in oven**

👥 **4 pers**

Bereidingswijze

Zet een pot met water op het vuur en breng aan de kook. Kook de sobanoedels gaar in zo'n 7 min. Giet af en spoel onder koud water.

Snij in tussentijd de tofu in blokjes van 1 cm. Dep droog met wat keukenpapier.

Schil de gember (zie tip Weetjes!) en snijd heel fijn.

De wasabinootjes hak je fijn. Dit kan eventueel in een vijzel.

Zet een wokpan op het vuur en laat de sesamololie heel warm worden. Je kan ook een andere olie gebruiken die tegen hoge temperaturen kan zoals arachideolie. Voeg de tofublokjes toe en wok zo'n 5 min op hoog vuur. Haal de tofu uit de wok en hou apart in een bord. Bestrooi met de sesamzaadjes en besprenkel met de sojasaus.

De gember en look voeg je toe aan de wokpan. Indien nodig doe je nog 1 el olie bij in de wokpan. Roerbak 30 seconden en voeg vervolgens de sugarsnaps toe. Roerbak alles zo'n 5 min. Voeg nog wat sojasaus toe en voeg de gekookte sobanoedels toe.

De laatste 2 min voeg je de sojascheuten nog toe en roerbak je nog 1 min mee. Verwarm de tofublokjes ook nog even mee en zet het vuur uit. Voeg eventueel nog wat kookvocht toe als de wok niet vochtig genoeg is. Komijn of venkelzaad past hier eventueel ook nog bij!

Verdeel over de borden en werk af met de fijngehakte wasabinootjes! Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 517 kcal, 13,0 g vet waarvan 2,3 g vv, 29,9 g eiwitten, 64,9 g kh waarvan 11,0 g suikers, 7,3 g vezels

- 250 g sobanoedels
- 400 g tofu
- 4 cm gember
- 2 teentjes look
- 40 g wasabinootjes
- 2 el (sesam)olie
- 6 el sojasaus
- 4 el kookvocht van de sobanoedels
- 600 g sugarsnaps
- 300 g sojascheuten
- 3 kl sesamzaadjes
- (optioneel: venkelzaad)

Lauwwarme saladebowl met bloemkoolrijst, zalm, avocado en rode biet

🕒 Bereidingstijd: 25 min

👥 4pers

Bereidingswijze

Snij de komkommer in blokjes van zo'n 2 cm, de radijzen snij je in kwartjes. Breng water aan de kook en verkruimel het bouillonblokje hierin.

Maak een dressing door 4 el natuurazijn te mengen met 2 el Zusto, peper en een snuifje zout. Doe de komkommer en radijsjes hierbij. Dit is klaar.

Voeg de volkoren rijst toe aan de kokende bouillon en dek af. Kook gaar in zo'n 20 tal min, voeg de laatste 2 min de bloemkoolrijst toe.

Terwijl dit kookt, kun je de saus maken door de yoghurt te mengen met de fijngeraspte gember. Snij de rode biet ook in blokjes van zo'n 2-tal cm, de avocado snij je in maantjes.

Giet de rijst en bloemkoolrijst af en verdeel over de borden. Leg hier de radijzen, komkommer, rode biet en avocado bij en werk af met de gerookte zalm. Werk af met ½ el sesamzaadjes/persoon.

Serveer met de gember- en de sojasaus. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 515 kcal, 24,8 g vet waarvan 4,7 g vv, 32,2 g eiwitten, 37,7 g kh waarvan 11,9 g suikers, 9,3 g vezels

- 1 komkommer
- 1 bos radijzen
- 3 kl Zusto (suikervervanger)
- 4 el witte wijnazijn
- 120 g volkoren rijst
- 1 bouillonblokje (groente)
- 400 g bloemkoolrijst
- 1 avocado
- 400 g gekookte rode biet
- 5 cm gember
- 100 g volle yoghurt/platte kaas
- 400 g gerookte zalm
- 40 ml sojasaus
- 2 el sesamzaadjes
- peper



💡 Dit gerecht brengt een aandeel vetten aan, maar zoals je kan zien zijn dit vooral onverzadigde vetten. Dit komt omdat de vetten vooral afkomstig zijn van de zalm, avocado en de sesamzaadjes. Vette vis, noten, pitten en zaden bevatten onverzadigde vetten en zullen er voor zorgen dat je ook jouw aandeel vetoplosbare vitaminen (A,D,E en K) opneemt!

Tonijnsteak met parelcouscous, pastinaak en wortel

🕒 Bereidingstijd: 30 min

👥 4 pers

Bereidingswijze

Schil de pastinaak en wortel. Snijd in blokjes van zo'n 3 cm diameter.

Verhit 1 el (olijf)olie in een kookpot. Snipper de sjalotten en look fijn en fruit aan. Voeg de parelcouscous toe en blus met de groentebouillon. Zet een deksel op de kookpot en laat zo'n 20 à 25 min koken.

Verhit in tussentijd in een andere kookpot 1 el (olijf)olie en voeg de pastinaak- en wortelblokjes toe. Kruid met peper, zout en tijm (optioneel: komijn). Zet een deksel op de kookpot en laat gaar worden in zo'n 20 à 25 min.

Verhit 1 à 2 el (olijf)olie in een pan. Dep de tonijnsteaks droog, wentel in het eiwit en vervolgens in het sesam- en lijnzaad. Bak zo'n 2 min aan iedere

kant op een hoog vuur. Kruid met peper en zout.

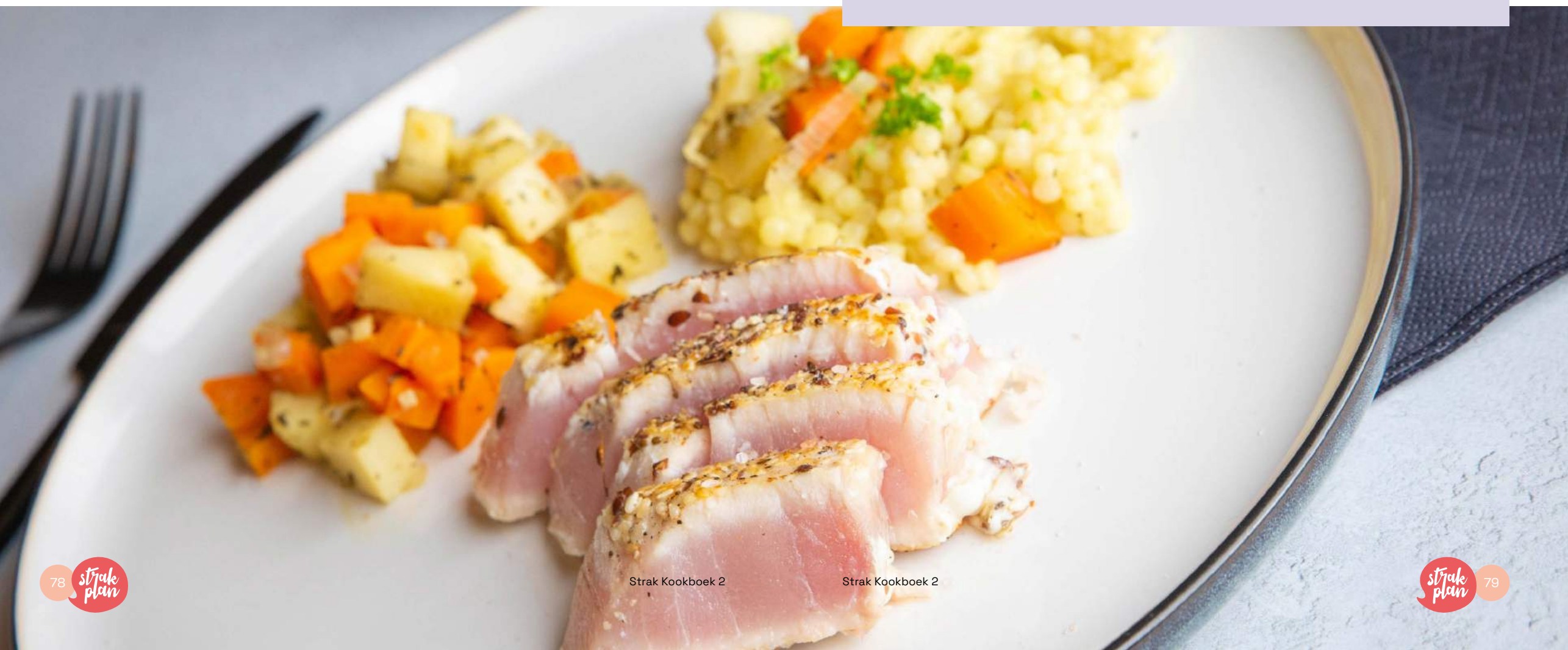
Voeg ondertussen de gare pastinaak-en wortelstukjes samen met de parelcouscous.

Leg de tonijnsteak op een bord en serveer met de groenten en parelcouscous. Serveer met ½ limoen/persoon. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 486 kcal, 8,2 g vet waarvan 1,5 g vv, 41,6 g eiwitten, 56,3 g kh waarvan 11,3 g suikers, 8,4 g vezels

- 4 tonijnsteaks (+/- 150 g)
- 200 g parelcouscous
- 2 pastinaken
- 300 ml groentebouillon
- 6 wortels
- 2 el (olijf)olie
- 2 sjalotten
- peper, zout, tijm, (komijn)
- 2 teentjes look
- 2 limoenen
- 2 kl sesamzaad
- 2 kl lijnzaad
- 1 ei (eiwit)

💡 Pastinaak smaakt zoet en anijsachtig. Deze groente is koolhydraatrijk, met een laag glycemische index. Dit wil zeggen dat de bloedsuikerspiegel niet snel stijgt wanneer je deze groente eet.



💡 Wist je dat aardappelen een goede bron zijn van kalium, vitamine C én ook nog een mooi aandeel vezels? Ook het aandeel koolhydraten is perfect in orde. Veel geruchten doen de ronde dat een aardappel niet past in een gezond voedingspatroon, maar bij deze raad ik jou dus aan toch op regelmatige basis eens een aardappel op het menu te zetten!

Hespenrolletjes met witloof en Strak Plan kaassaus

🕒 **Bereidingstijd: 25 min + 15 min in de oven**

👥 **4 pers**

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd het onderste van de stronken witloof en snijd de stronken in de lengte doormidden. Stoom (of kook) de halve stronken witloof in zo'n 20 min gaar. Laat even afkoelen leg een halve stronk witloof in 1 snede gekookte ham of vegan ham free slices (Quorn), kruid af met peper, zout, (nootmuskaat) voor je deze oprolt. Rol op en leg in een ovenschaal.

Schil ondertussen de aardappelen (of gebruik krieltjes) en kook gaar.

Overgiet met de kaassaus en werk eventueel af met nog wat geraspte emmentaler light. Zet zo'n 15

min in een voorverwarmde oven op 180°C. Zet eventueel de laatste 5 min de grill nog even op voor een kaaskorstje.

Kaassaus

Doe de Alpro cuisine samen met de ricotta en de pecorino in een pannetje en smelt op een heel laag vuurtje. Nadien, als dit mengsel zonder stukjes pecorino is, voeg je het ei, peper, zout en de nootmuskaat toe en roer je alles nog eens goed los.

Voedingswaarde gerecht/persoon (ham): 358 kcal, 15,6 g vet waarvan 7,4 g vv, 28,3 g eiwitten, 24,6 g kh waarvan 5,6 g suikers, 2,9 g vezels

Voedingswaarde gerecht/persoon (vegan): 353 kcal, 15,2 g vet waarvan 6,9 g vv, 23,9 g eiwitten, 24,7 g kh waarvan 4,6 g suikers, 9,7 g vezels

- 4 à 5 stronken witloof
- 8 à 10 sneden gekookte, ontvette ham of vegan ham free slices (Quorn) (80-100 g/persoon)
- 400 g aardappelen
- peper, zout, nootmuskaat

Strak Plan kaassaus

- 180 ml Alpro cuisine soja light (room)
- 130 g ricotta
- 80 g pecorino
- 1 ei
- peper, zout, nootmuskaat

Een zee's gerechtje!

🕒 Bereidingstijd: 35 min 👥 4 pers

Bereidingswijze

Schil de aardappelen.

Zet 2 grote en 1 kleine kookpot met water op het vuur. In de kleine kookpot kook je de 3 eitjes (2 eitjes 3 min, 1 eitje een 8-tal minuten). In de ene grote kookpot doe je de asperges. In de andere grote kookpot kook je de aardappelen gaar in zo'n 20 min.

Terwijl de aardappelen gaar koken, schil je de asperges en leg ze in de kookpot met water. Tip: zet de grote kookpot met water op het vuur. Terwijl het water hierin aan de kook wordt gebracht, schil je de asperges en leg je ze er gewoon in per geschilde asperge. Als het water kookt en alle asperges (ook de laatste) er min 1 min in hebben gelegen, zet je het vuur uit. Laat de asperges nog een 3-tal minuten in het water liggen en giet dan af.

Saus: prak alle eitjes. De dooiers van de zachtgekookte eitjes zullen voor wat saus zorgen. Breng op smaak met wat verse dragon, peper en zout

Verhit 1 el olijfolie in een pan en bak de zeewolffilets 1 à 2 min aan iedere kant. De laatste 2 min

voeg je de zeekraal toe. Verhit in een andere pan ook 1 el olijfolie en bak de asperges hierin aan tot deze een lichtbruine kleur hebben. Je kan de asperges ook grillen op een grillpan voor een leuk grillpatroon.

Serveer de asperges en zeewolf met de zeekraal, wat saus van de eitjes en een gekookte aardappel! Serveer met wat limoen voor de liefhebbers. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 356 kcal, 11,2 g vet waarvan 2,8 g vv, 35,9 g eiwitten, 25,2 g kh waarvan 2,6 g suikers, 3,9 g vezels

- 4 zeewolffilets
- 28 witte asperges
- 200 g zeekraal
- 400 g aardappelen
- 2 el olijfolie
- 3 eieren (1 hardgekookt, 2 zachtgekookt)
- peper en zout
- verse dragon
- 1 limoen

💡 Zeekraal bevat veel Jodium, net als eieren, zuivelproducten of zeewier. Dit is goed voor een goede werking van de schildklier. Ook in brood zit gejodeerd zout!



Vegetarische wok

🕒 Bereidingstijd: 25 min 👥 4pers

Bereidingswijze

Maak de marinade door alle ingrediënten hiervoor samen te mengen.

Zet een pot met water op het vuur en breng aan de kook voor de zilvervliesrijst.

Snijd de ui en look fijn. De champignons snijd je in schijfjes. De wortels schil je en snijd je vervolgens in fijne reepjes. De chinese kool snijd je ook in fijne reepjes.

Zet een wokpan op het vuur en voeg 1 el arachideolie toe. Fruit de ui en look aan op een zacht vuurtje. Zet het vuur na een 3 tal min wat hoger en voeg de champignons toe. Als de pan echt heet is, voeg je de wortels toe en na zo'n 2 min een scheutje water. Zo kan de wortel nog wat garen in bodempje vocht. Eens dat weggekookt is, voeg je de chinese kool toe en wok je alles in zo'n 5 min gaar. Voeg het gemberpoeder toe.

Vervolgens voeg je de marinade toe en de laatste 2 min de sojascheuten.

Zet een andere pan op het vuur om de spiegeleitjes te bakken. De eidooier moet zeker nog lopend zijn, bak dus niet te lang.

Schep de wok uit in een diep bord en leg hier een spiegeleitje bovenop. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon met zilvervliesrijst: 505 kcal, 10,0 g vet waarvan 2,7 g vv, 19,3 g eiwitten, 75,9 g kh waarvan 17,1 g suikers, 16,5 g vezels

💡 Shiitakes zijn paddestoelen die oorspronkelijk uit Japan komen. Door hun bite hebben ze iets weg van vlees. Shiitakes zijn smakelijk in een wokgerecht, maar ook in salades, omelet en soep!

- 240 g zilvervliesrijst of bloemkoolrijst
- 1 el arachideolie
- 1 ui
- 2 teentjes look
- ½ el gemberpoeder
- ½ chinese kool
- 8 wortels
- 150 g shiitakes
- 200 g sojascheuten
- 4 eieren
- peper en zout

Marinade

- ½ el tabasco
- 4 el sojasaus
- 2 el oestersaus (uit aziatische winkel bevat vaak minder suikers)
- 2 el limoensap
- 1 el gember(poeder)



💡 Dankzij hun vleesachtige structuur én de aanwezigheid van (plantaardige) eiwitten, worden zwarte bonen regelmatig gebruikt in vegetarische recepten, zoals hier in een burger! Daarnaast bevatten zwarte bonen veel vezels die net als de aanwezige eiwitten, zorgen voor verzadiging.

Zwarte bonenburger met spruitjes en walnoten

🕒 **Bereidingstijd: 45 min**

👥 **4 pers**

Bereidingswijze

Maak de groentebouillon door 1 blokje op te lossen in de hoeveelheid water aangegeven op het pakje quinoa. Breng aan de kook. Voeg vervolgens de quinoa toe aan de kokende bouillon en kook gaar in zo'n 20 min.

Giet de bonen uit in een vergiet. Spoel af en laat uitlekken. Dep wat droog.

Hak de walnoten fijn en doe in een mengkom. Voeg vervolgens de uitgelekte bonen, het fijngesnipperd sjalotje en een 6-tal el gekookte quinoa toe. Kruid met tijm, peper en zout. Voeg het meel toe samen met het ei. Mix dit alles goed fijn (staafmixer) en vorm hier zo'n 4 zwarte bonenburgers mee. Maak de burgers niet te groot. Zo zijn ze makkelijker om te draaien bij het bakken.

Maak de spruitjes schoon en snipper de rode ui fijn. De appel snij je in kleine blokjes van zo'n 2 cm.

Verhit 1 el (zonnebloem)olie en bak de burgers op een zacht vuurtje in zo'n 15 min gaar. Keer halverwege de tijd even om.

Verhit 1 el (zonnebloem)olie in een andere pan en bak de spruitjes, samen met de rode ui, zo'n 10 min aan. Kruid met nog wat tijm, peper en zout en bak de laatste 2 min het appeltje nog even mee.

Haal de burgers uit de pan en serveer met de spruitjes en de rest van de quinoa. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 578 kcal, 22,4 g vet waarvan 2,5 g vv, 22,4 g eiwitten, 62,2g kh waarvan 11,4 g suikers, 19,2 g vezels

- 240 g quinoa, ongekookt gewicht
- 400 g zwarte bonen in blik 0% (netto 270 g)
- 80 g walnoten
- 2 el gedroogde tijm
- 2 el volkoren tarwemeel
- 1 ei
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 2 el zonnebloemolie
- 500 g spruiten
- 1 rode ui
- 1 rode appel
- peper en zout
- groentebouillon



Zalm met selderpuree

🕒 Bereidingstijd: 30 min 🍴 4 pers

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snij de uien in grove stukken.

Schil de aardappelen en doe in grove stukken. Zet een pot met water op het vuur en breng het water met een snuifje zout aan de kook. Doe er de aardappelstukjes in en kook gaar in zo'n 20 min.

Zet een andere kookpot op het vuur en doe er 1 el (arachide)olie in. Doe er de uien bij en stoof aan.

Breek de selder los zodat je losse stengels hebt en spoel af onder stromend water. Schil de bleekselder met een dunschiller tot je geen 'slierten' taaie vezels meer hebt.

Snijd de selder in fijne stukjes van 1 cm en stoof mee met de uien. Laat nog zo'n 10 min zacht stoven. De selder moet gaar zijn.

Giet de aardappelen af en voeg ze toe bij de gestoofde groenten. Pureer alles met een pureestamper. Er mogen gerust nog stukken aardappel zichtbaar zijn. Voeg de sojaroom light toe en kruid met peper, zout, de bieslook en de helft van de verse dille.

Zet een pan op het vuur en voeg 1 el (arachide)olie toe. Kruid de zalmfilets met peper en zout en bak de zalm rustig 2 min langs beide kanten. Haal van het vuur en zet de pan nog zo'n 10 min in de

Haal na 10 min uit de oven. Serveer een portie selderpuree met de gebakken zalmfilet en werk af met wat fijngesneden verse dille. Smakelijk!

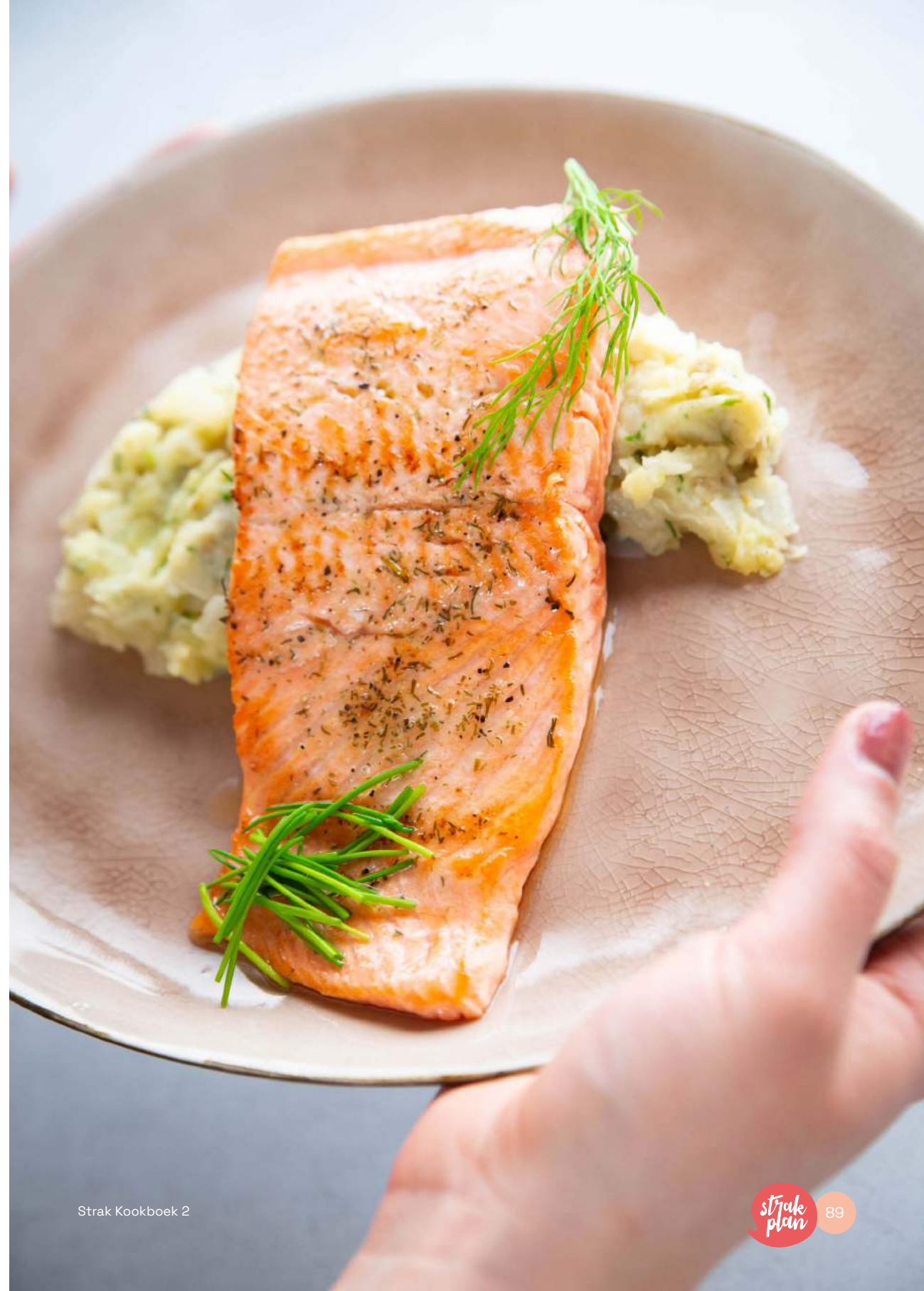
Tip: eet hier gerust nog een extra groente bij zoals wat rucola. Wat limoensap past hier ook zeker bij!

Voedingswaarde/persoon: 446 kcal, 19,5 g vet waarvan 3,8 g vv, 32,2 g eiwitten, 31,8 g kh waarvan 6,6 g suikers, 7,1 g vezels

- 400 g aardappelen
- 4 zalmfilets (+/- 125 g)
- 3 uien (of grote sjalotten)
- 1 volledige bleekselder (+/- 7 stengels)
- 1 bussel bieslook
- 2 el (arachide)olie
- 100 ml sojaroom light (Alpro Cuisine soja light)
- peper, zout
- 15 g verse dille



Bleekselder bevat voornamelijk veel provitamine A (bètacaroteen). Dit kan het lichaam zelf omzetten in vitamine A. Vitamine A heeft verschillende functies in het lichaam. Het zorgt voor een gezonde huid, draagt bij aan goed zicht bij schemer en zorgt voor een goede werking van het afweersysteem. Ook bevat bleekselderij veel water, maar liefst 92 gram per 100 gram selderij! Daarnaast bevat het calcium, kalium en vitamine C. Je kan bleekselder zowel warm als koud eten.



💡 Gerecht op smaak gebracht met de hulp van Bruno Meert, chef-kok Kaai 17- Aalst. De chimichurri kun je gerust in grotere hoeveelheden maken en tot een 6-tal weken bewaren in de koelkast.

Quinoa met scampi en courgette

🕒 Bereidingstijd: 30 min + enkele uren marineren

👥 4 pers

Bereidingswijze

Maak de chimichurri door alle ingrediënten fijn te malen in de blender. Voeg olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel nog wat rode wijnazijn toe. Marineer de scampi minimum 1 uur.

Snijd de rode uien fijn, plet de look en snijd de rode puntpaprika in fijne blokjes. De courgette snij je in blokjes van zo'n 2 à 3 cm.

Maak de groentebouillon door 1 bouillonblokje op te lossen in 400-500 ml water.. Breng aan de kook. Voeg vervolgens de quinoa toe aan de kokende bouillon en kook gaar in zo'n 20 min.

Verhit de olijfolie in een pan. Bak de gemarineerde scampi zo'n 3-tal min. Haal uit de pan en hou apart. Verhit de andere el olijfolie in dezelfde pan en bak de rode ui, look, rode puntpaprika zo'n 3 tal minuten op een laag vuurtje. Zet het vuur hoger en voeg de courgettes toe. Kruid met tijm, peper, zout en sap van 1 citroen. Bak nog een 5-tal minuten verder. Voeg vervolgens de scampi terug toe

en verhit nog 1 min.

Giet de quinoa af en meng alles onder elkaar. Scheur de rucola fijn over de pan en serveer direct.

Serveer er gerust nog wat extra chimichurri en rucola bij. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon zonder extra chimichurri: 414 kcal, 13,8 g vet waarvan 2,7 g vv, 37,4 g eiwitten, 31,8 g kh waarvan 8,6 g suikers, 6,2 g vezels

💡 Quinoa is eigenlijk een zaad en valt niet onder de granen. Hierdoor is het geschikt voor mensen die niet goed tegen gluten kunnen. Echter kan het tijdens de verwerking besmet zijn geraakt met granen in de fabriek, let daarom altijd op de term 'glutenvrij' op de verpakking, wanneer dit voor jou belangrijk is.

Rode chimichurri

- ½ bot verse koriander
- ½ bot verse bladpeterselie
- 2 tomaten, ontpit
- 1 rode chilipeper, ontzaden en ontpitten
- 3 teentjes look
- 2 el rode wijnazijn
- ½ rode ui

- 100 ml olijfolie
- 2 el paprikapoeder
- peper en zout

Gerecht

- +/- 32 scampi
- 150 g quinoa
- 2 rode uien
- 3 teentjes look

- 2 rode puntpaprika
- 1 citroen (of citroensap)
- 2 courgettes
- 250 g rucola
- 400-500 ml groentebouillon
- 2 el olijfolie
- gedroogde tijm, peper, zout,...

Chili sin carne - enchiladas

🕒 **Bereidingstijd: 15 min + 15 min laten sudderen + 10 min in de oven**

👥 **4 pers**

Bereidingswijze

Dit recept lijkt wat meer ingrediënten te hebben, maar eigenlijk is het maar alles bij elkaar voegen en de vulling is klaar!

Giet de kidneybonen in een vergiet. Spoel even af en laat uitlekken.

Snipper de ui fijn, pers de knoflook. De paprika's snij je in kleine blokjes, de wortel rasp je en snij je in fijne schijfjes, vervolgens nog een in 2 zodat je halve schijfjes hebt.

Verhit de olijf- en chiliolie in een grote pan. Fruit de ui en look op een zacht vuurtje aan. Zet vervolgens het vuur wat hoger en voeg de paprikablokjes en wortelschijfjes toe. Bak zo'n 5 min verder. Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en bak nog een minuutje mee aan.

Voeg vervolgens de uitgelekt kidneybonen, tomatenstukjes, maïskorrels en taco topping toe en laat alles op een zacht vuurtje, met deksel op de pan, gaar worden in zo'n 15 min. Vooral de wortel

moet gaar zijn. Kruid af met paprikapoeder, komijn, oregano, (peper), zout en cajun.

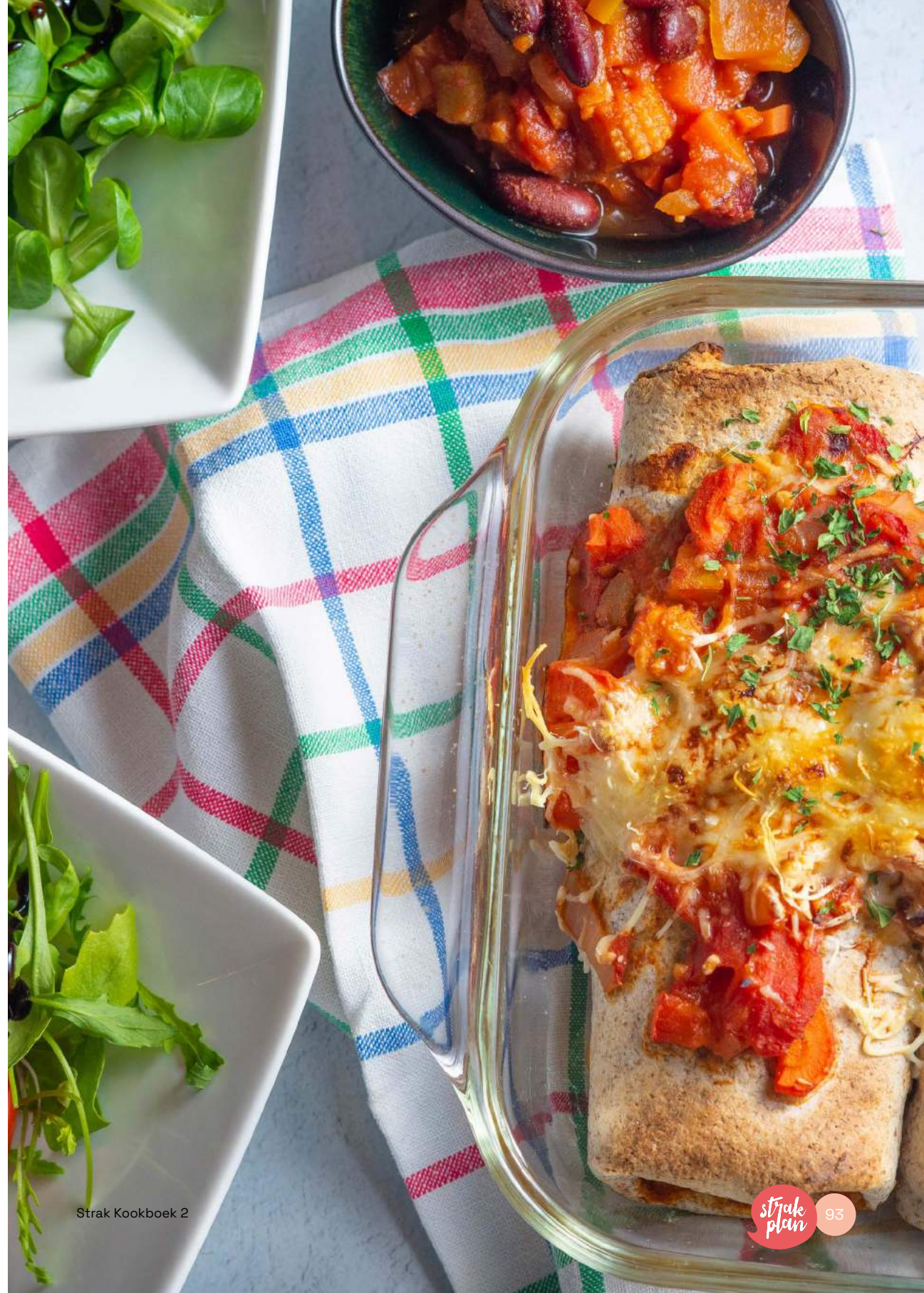
Leg de wraps open en vul met de vulling. Leg in een ovenschaal en bestrooi met de emmentaler light. Heb je nog vulling over, schep deze dan gerust nog in de ovenschaal. Zet een 10- tal minuten in de oven tot de kaas goed gesmolten is.

Tip: serveer met wat extra rauwkost (sla, tomaat,...) en eventueel toefje zure room en wat sap van een limoen.

Voedingswaarde/persoon: 517 kcal, 9,9 g vet waarvan 3,5 g vv, 22,2 g eiwitten, 73,6 g kh waarvan 20,3 g suikers, 22,2 g vezels

💡 Kidneybonen zijn rode bonen, maar doordat deze de vorm van een nier hebben ('kidney') worden deze ook kidneybonen genoemd!

- 1 ui
- 3 teentjes look
- 2 paprika's (1 gele en 1 rode), in blokjes
- 3 wortels, in halve schijfjes
- 1 el olijfolie, 1 kl chili-olie
- 40 g tomatenpuree
- 250 g kidneybonen in blik (uitgelekt)
- 400 g tomatenstukjes (blik)
- 150 g zoete maïskorrels (uitgelekt) of mini-maïskolfjes
- 230 g taco topping (vb. PocoLoco)
- 1 el gerookt paprikapoeder
- 1 el komijnpoeder
- 1 el oregano
- 1 el cajun
- snuifje zout
- 75 g emmentaler light
- 4 volkoren wraps
- Afwerking:
 - 4 eetlepels zure room
 - 1 limoen, zeste
 - rauwkostslaatie (sla, tomaat,...)



Bloemkool met bloemkoolkaassaus, vegetarische burger en aardappel

🕒 Bereidingstijd: 25 min

👥 4pers

Bereidingswijze

Schil de aardappelen en kook gaar in zo'n 20-25 min. Snijd ondertussen de bloemkool in roosjes en stoom of kook gaar in 8 à 10 minuten.

Bloemkoolkaassaus

Mix ½ bloemkool samen met de emmentaler light, ricotta en kookvocht tot een gladde saus. Kruid af met peper, zout en nootmuskaat. Roer de rest van de gare bloemkoolroosjes onder de saus en hou warm.

Verhit 2 el vetstof in een pan en bak de Mc2 burgers of varkensmignonettes.

Serveer de bloemkool in saus met wat gekookte aardappelen en Mc2 burgers of varkensmignonettes.

Voedingswaarde/persoon (varkensmignonette): 407 kcal, 11,3 g vet waarvan 5,4 g vv, 42,9 g eiwitten, 30,8 g kh waarvan 7,0 g suikers, 7,1 g vezels

Voedingswaarde/persoon (Mc2 burger): 413 kcal, 15,6 g vet waarvan 5,6 g vv, 29,2 g eiwitten, 36,0 g kh waarvan 8,2 g suikers, 7,5 g vezels

💡 Wanneer je bloemkool over hebt gooi deze dan niet weg. Je kan de overgebleven roosjes bewaren om morgen bij de lunch te eten!

- 1 ½ bloemkool (in totaal 2 bloemkolen)
- 4 Mc2 burgers (Vegetarische Slager) of varkensmignonettes
- 500 g aardappelen
- 2 el vetstof naar keuze
- peper, zout
- Bloemkoolkaassaus
- ½ bloemkool
- 100 g emmentaler light
- 50 g ricotta
- nootmuskaat, peper, zout
- 100 ml kookvocht van de bloemkool



💡 Peulvruchten kunnen we niet genoeg aanmoedigen! Zoals deze linzen, boordevol eiwitten, B-vitamines, ijzer en vezels. Peulvruchten verlagen het LDL-cholesterol (slechte cholesterol) waardoor het gezond is voor de bloedvaten. Ook hebben peulvruchten een gunstig effect op de stoelgang, dankzij de hoeveelheid vezels.

Moussaka met linzen

🕒 **Bereidingstijd: 25 min + 10 min in de oven**

👥 **4 pers**

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Snij de aubergine in schijfjes van zo'n 2 cm dik en halveer dan nog eens (zodat je maantjes hebt). De courgette snij je in blokjes van zo'n 2 cm diameter, de ui en de look snipper je fijn.

Zet een diepe pan op het vuur en verhit 1 el olijfolie. Fruit de ui zo'n 3-tal minuten en voeg vervolgens de blokjes courgette toe. Kruid met peper, zout, oregano en kaneel. Bak zo'n 5-tal minuten op een middel-hoog vuur.

Voeg de rode linzen toe samen met de balsamicoazijn en de groentebouillon. Voeg ook nog de Zùsto toe en laat zo'n 25-tal min op een laag vuurtje pruttelen. Roer regelmatig.

De aubergines leg je op een bakplaat met wat olijfolie, peper en zout en zet je een 15-tal minuten in de voorverwarmde oven. Haal uit de oven.

Schep het tomaten/linzenmengsel in een ovenschaal. Strooi er de helft van de mozzarella en de helft van de emmentaler light over. Bedek met de aubergineschijfjes en strooi hier vervolgens de rest van de kazen over.

Zet nog een 10-tal minuten in de oven op 200°C. Zet eventueel de laatste minuten de grill op! Smakelijk!

Tip: serveer eventueel met stukje brood, maar in principe zul je wel voldoende verzadigd zijn door de linzen, kaas en portie groenten!

Voedingswaarde/persoon: 459 kcal, 18,8 g vet waarvan 9,7 g vv, 30,1 g eiwitten, 37,0 g kh waarvan 16,9 g suikers, 11,5 g vezels

- 2 uien
- 2 teentjes look
- 2 courgettes
- 2 el gedroogde oregano
- 2 el kaneel (zeker toevoegen!)
- 1 el Zùsto
- 1 blikje tomatenpuree (70 g)
- 100 g rode linzen (niet gekookt)
- 1 el balsamicoazijn
- 500 ml water + 1 groentebouillonblokje
- 2 blikken tomatenstukjes in blik (800 g)
- 2 aubergines
- 100 g emmentaler light
- 100 g mozzarella
- peper en zout
- 2 el olijfolie

Gevulde paprika's met tomatensaus

🕒 Bereidingstijd: 25 min + 15 min in de oven

👥 4pers

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C.

Zet een pot met water op het vuur en breng aan de kook. Kook de rijst gaar in zo'n 20 min.

De tomatensaus

Snipper in de tussentijd de uien en de look fijn. Verhit 1 el (olijf)olie in een pan en fruit de uien en look aan. Voeg de americain natuur of Rul gehackt toe. Bak alles zo'n 5 tal minuten op middelhoog vuur. Voeg het tomatenconcentraat toe en bak nog even mee. Kruid alles met de kruiden voor americain natuur (als je het maakt met Rul gehackt, dan hoef je geen oxo toe te voegen). Voeg vervolgens de Zusto toe en de tomatenstukjes.

Giet de rijst af en meng de helft onder het mengsel.

Snij het hoedje van de paprika' en vul de rauwe paprika's met het mengsel.

Zet zo'n 15 min in de voorverwarmde oven op 200°C.

Smakelijk!

Vlees: Voedingswaarde/persoon: 425 kcal, 5,5 g vet waarvan 1,9 g vv, 30,6 g eiwitten, 60,3 g kh waarvan 13,9 g suikers, 7,0 g vezels

Vegi: Voedingswaarde/persoon: 445 kcal, 4,0 g vet waarvan 1,2 g vv, 32,6 g eiwitten, 62,9 g kh waarvan 15,6 g suikers, 13,4 g vezels

- 4 paprika's
- 400 g americain natuur of Rul gehackt (Vegetarische slager)
- 240 g volkoren rijst
- 1 el tomatenconcentraat
- 800 g tomatenstukjes (blik)
- 2 uien
- 2 el tomatenketchup
- 1 ½ el Zusto
- 2 teentjes look
- 1 el (olijf)olie
- kruiden voor americain natuur: 1 el tabasco, 2 el peterselie, 1 el Oxo, 1 el geroekt paprikapoeder

💡 Wist je dat rode paprika meer vitamine C bevat dan groene paprika? Vitamine C (ook wel ascorbinezuur) is een antioxidant, die het lichaam beschermt tegen schade. Daarnaast helpt vitamine C bij de opname van ijzer, de vorming van bindweefsel én het behouden van een goede weerstand. Rode paprika is tevens zoeter van smaak dan de ietwat bittere, groene variant. Dit komt doordat zij later worden geoogst. Dankzij deze rode kleur bevat rode paprika meer bètacaroteen. Dit wordt ook wel pro-vitamine A genoemd. Het lichaam kan provitamine-A zelf omzetten in vitamine A. Vitamine A helpt voor het behouden van een goede weerstand en draagt bij aan gezonde botten, tanden, huid en ondersteunt de groei.



Kip wannabe tikka masala

🕒 **Bereidingstijd: 18 min + 2 - 3 u marineren**
👥 **4pers**

Bereidingswijze

Snij de kipfilet in reepjes en maak een marinade van de yoghurt, kokosdrink, kurkuma, garam masala, komijn en currypasta. Voeg de kipfiletreepjes/Poulettekes toe en laat 2 à 3u marineren.

Bak de kip/Poulettekes zo'n 2 min in 1 el arachideolie en haal uit de pan. De kip hoeft niet helemaal gaar te zijn. Snipper rode ui en look fijn, bak op laag vuurtje. Voeg de tomatenstukjes toe. Los 1 el maïzena op in de marinade van de kip en voeg vervolgens de marinade toe.

Laat alles nog 5 min pruttelen.

Serveer met wat kortgebakken courgetti. Smakelijk!

Tip: dit kan ook met bloemkoolrijst of ½ volkoren rijst, ½ bloemkoolrijst!

Kip: Voedingswaarde/persoon: 456 kcal, 18,4 g vet waarvan 4,8 g vv, 47,0 g eiwitten, 21,6 g kh waarvan 14,1 g suikers, 5,8 g vezels

💡 Er zijn een aantal dingen waar je op kan letten bij het kiezen van een goede vleesvervanger. Kies voor minder dan 10 g vetten/100 g en het liefst meer dan 10 g eiwitten/100 g. Poulettekes zijn dus oké want deze bevatten 19.9 g eiwit, en 4.4 g vetten (waarvan 0.5 verzadigd vet; ook wel het ongezonde vet) per 100 g.

💡 Door de kip alvast 's middags te marineren, ben je in de avond sneller klaar.

- 4 kipfilets of 640g Poulettekes
- 100 ml yoghurt natuur (Skyr, platte kaas, griekse yoghurt)
- 400 ml Alpro drink kokosmaak (Alpro coconut no sugars)
- 400 g tomatenstukjes in blik
- 2 rode uien
- 2 teentjes look
- 30 g gember
- 1 limoen
- ½ el kurkuma
- ½ el garam masala
- ½ el komijn
- 1 el rode currypasta
- 3 el kruidenkaas natuur (type Philadelphia, Boursin light)
- 20 amandelenoten, fijngehakt
- 4 courgettes (of courgetti voor 4 pers.)
- 2 el arachideolie/wokolie
- 1 el maïzena

Stoofpot met kip en pasta

🕒 Bereidingstijd: 15 min + 1 u in de oven 🍴 4pers

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 160°C.

Snij alvast de groenten. Venkel, courgette en aubergine in grove stukken, de paprika's in fijne reepjes.

Doe 1 el olijfolie in een kookpot en bak de pulled chicken, of poulettes, even aan met de baconreepjes. Kruid met peper. Eventueel wat zout, maar de baconreepjes zullen ook al een zoute smaak afgeven.

Haal de kip en baconreepjes of Poulettekes uit de kookpot en hou apart. Verhit opnieuw 1 el olijfolie en stoof de ui en look kort aan. Voeg vervolgens de gesneden venkel, courgette, aubergine en paprika's toe. Bak op een middelhoog vuur zo'n 5 min aan en bak het tomatenconcentraat ook even mee aan.

- 400 g pulled chicken¹ of 320 g Poulettekes
- 150 g baconreepjes (laat baconreepjes weg)
- 2 uien, fijngesnipperd
- 2 teentjes look, geplet
- 1 venkel
- 1 courgette
- 2 groene paprika's
- 1 aubergine
- 6 tomaten of 1 blik tomaten uit blik (400g)
- 70 g tomatenconcentraat

Snij de tomaten grof en voeg toe (of voeg blik tomaten toe). Voeg de kippenbouillon of groentebouillon toe en kruid af met gerookt paprikapoeder, paprikapoeder, basilicum, salie en rozemarijn. Voeg de kip of Poulettekes en baconreepjes terug toe en zet de kookpot met deksel op ongeveer 1 u in de voorverwarmde oven.

Kook de laatste 10-12 min de volkoren penne gaar zoals aangegeven op de verpakking.

Serveer de pasta met de stoofpot en werk eventueel af met wat geraspte emmentaler light.

Kip: Voedingswaarde/persoon (zonder kaas): 550 kcal, 9,3 g vet waarvan 2,0 g vv, 45,1 g eiwitten, 65,6 g kh waarvan 17,2 g suikers, 11,6 g vezels

Poulettekes: Voedingswaarde/persoon (zonder kaas): 514 kcal, 9,2 g vet waarvan 1,4 g vv, 29,8 g eiwitten, 69,3 g kh waarvan 17,2 g suikers, 17,7 g vezels

- 200 ml kippenbouillon of groentebouillon
- 300 g volkoren penne
- peper, zout, 1 el basilicum, 1 el salie, 1 el rozemarijn, 1 kl paprikapoeder, 1 kl gerookt paprikapoeder
- 2 el olijfolie
- emmentaler light

¹ Pulled chicken. Kook een volledige braadkip in 1 uur gaar. Laat afkoelen, doe het vel er af en pluk het vlees. 1 braadkip is voor zo'n 6-tal personen.



💡 Venkel smaakt naar anijs, hierdoor geeft het een bijzondere twist aan iedere maaltijd! Je kan maar liefst de gehele knol opeten. Zelfs het loof kan worden gebruikt als smaakmaker. Bewaar dit voor een soep of een salade. Heb je hierna nog restjes over? Je bewaart venkel het beste in de koelkast. Daar blijft het ongeveer een week goed.



Parelcouscous puttanesca

🕒 Bereidingstijd: 35 min 👥 4 pers

Bereidingswijze

Zet een kookpot op het vuur en breng water met bouillonblokjes (of verse groentebouillon) aan de kook. Kook de parelcouscous gaar in zo'n 20 min.

Snipper de rode ui fijn. De kappertjes, olijven en ansjovis snij je ook in fijne stukjes.

Zet een grote wokpan op het vuur en verhit 2 el (olijf)olie. De olie mag zeker niet te warm worden. Fruit de ui aan en voeg dan de fijngesneden kappertjes, olijven en ansjovis toe.

Voeg vervolgens de tonijn toe en de tomaten uit blik. Kruid alles af met oregano en peper. Let op met zout, de olijven en ansjovis zullen al een zoute smaak geven.

Voeg de gekookte parelcouscous toe en meng alles goed onder elkaar. Serveer in een diep bord en werk af met verse rucola en kerstomaatjes. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 454 kcal, 8,6 g vet waarvan 1,7 g vv, 38,4 g eiwitten, 52,9 g kh waarvan 9,2 g suikers, 5,3 g vezels

- 400 g tonijn in blik op eigen nat
- 240 g parelcouscous
- 1 groentebouillonblokjes
- 75 g olijven
- 2 el (olijf)olie
- 3 kl kappertjes
- 35 g ansjovisfilets (1 blikje)
- 1 rode ui
- 800 g tomaten in blik
- 2 el oregano, gedroogd of vers
- (optioneel: 2 el ketchup)
- enkele kerstomaatjes voor de afwerking
- 100 g rucola
- peper naar smaak

💡 Dit gerecht dankt haar zoute smaak aan de toegevoegde ansjovis (en olijven). Je komt ansjovis geregeld tegen op pizza's of in pastagerechten. In dit gerecht passen we dus op met het kruiden met extra zout.

Pasta met spinazie, walnoten en kaas

🕒 Bereidingstijd: 20 min

👥 4 pers

Bereidingswijze

Snijd de uien en look fijn.

Zet een pan op het vuur en voeg 1 el olie naar keuze toe. Fruit de ui en look aan op een zacht vuurtje. Voeg na 5 min wat verse tijm toe en voeg de bouillon toe. Smelt hierin de geitenkaas en voeg de spinazie stelselmatig toe. Scheur desnoods de spinazieblaadjes al wat fijner. Kruid met peper en zout naar smaak.

Zet een kookpot met water op het vuur en breng aan de kook. Kook de spaghetti gaar. Volkoren pasta moet iets langer koken dan witte pasta!

Zet een klein pannetje op het vuur zonder vetstof en bak de fijngehakte walnoten even aan. Er zal wat olie vrijkomen uit de noten, daarom heb je geen vetstof nodig. Verbrand de noten niet en zet het vuur na 1 min alweer uit en haal uit de pan.

Giet de pasta af en voeg toe aan het spinazie/geitenkaasmengsel. Schep een portie uit in een diep bord en werk af met de walnoten. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon: 516 kcal, 20,4 g vet waarvan 7,2 g vv, 24,4 g eiwitten, 53,6 g kh waarvan 6,8 g suikers, 10,7 g vezels

- 300 g volkoren pasta
- 800 g spinazie
- 2 rode uien
- 2 teentjes look
- 250 g zachte geitenkaas (type Chavroux)
- 2 el kruidenkaas (type Philadelphia light)
- knoflook en kruiden)
- 400 ml groentebouillon
- 40 g walnoten
- 1 el olijfolie/walnootolie
- peper en zout
- enkele takjes verse tijm
- 1 el gerookt paprikapoeder

💡 Walnoten bevatten (net als andere noten) veel goede vetten namelijk, onverzadigd vet. Ze zijn daarnaast opvallend wegens de relatief hoge aanwezigheid van alfa-linoleenzuur (ALA). ALA is een essentieel vetzuur, dat wil zeggen dat ons lichaam het niet zelf kan maken. Ook wel bekend als omega 3, deze beschermen ons tegen hart- en vaatziekten. Is het je wel eens opgevallen dat walnoten lijken op hersenen?



Bloemkoolrisotto met venkel, truffelolie en kippenchipolata/vegetarische braad saucisse

🕒 Bereidingstijd: 15 min 👥 4pers

Bereidingswijze

Snipper de ui fijn, plet het teentje look en snijd de rode peper ook fijn (verwijder de zaadlijsten). Snijd de venkel ook al in 4, verwijder de harde kern en snijd de venkel in dunne reepjes van ongeveer 1 cm breed. Hou het groen nog even apart, gooi dit niet weg!

(Sla deze stap over als je enkel met bloemkoolrijst werkt) Zet een kookpotje op het vuur met zo'n 350 ml water en breng dit water aan de kook met de helft van 1 bouillonblokje en kook de volkoren rijst gaar.

Snij de kippenchipolata's open en knijp het vlees uit het vel. Saucissekes (Vegetarische Slager) snijd je in hapklare stukken. Verhit de truffelolie in een wokpan met deksel op middelhoog vuur en voeg de ui, look, rode peper, de venkel en het

gemalen venkelzaad toe. Blus met de helft van de melk (50 ml). Bak op een zacht vuurtje gedurende een 10-tal minuten. De venkel moet gaar zijn. Voeg vervolgens het worstvlees toe. Bak het vlees of saucisseke 1 min op hoog vuur en bak daarna nog een 5-tal minuten op middelhoog vuur.

Met bloemkoolrijst: voeg de bloemkoolrijst toe en bak nog een 5-tal minuten mee.

Voeg de ricotta en het grootste deel van de emmentaler light toe aan de risotto, roer goed en breng op smaak met peper en zout. Serveer met nog wat extra emmentaler light en garneer met wat van het groen van de venkel. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon (met volkoren rijst en kippenchipolata): 519 kcal, 23,4 g vet waarvan 9,0 g vv, 31,3 g eiwitten, 41,9 g kh waarvan 10,9 g suikers, 8,1 g vezels

Voedingswaarde/persoon (met volkoren rijst en saucissekes): 495 kcal, 19,3 g vet waarvan 6,7 g vv, 30,6 g eiwitten, 45,5 g kh waarvan 11,4 g suikers, 8,1 g vezels

- 2 venkels
- 4 kippenchipolata's of 320 g saucissekes of Braad saucisse (Vegetarische slager)
- 2 grote uien
- 3 teentjes look
- ¼ rode peper
- 1 kl venkelzaad
- 120 g volkoren rijst (vervang gerust alles door bloemkoolrijst)
- 600 g bloemkoolrijst
- 100 g ricotta of zure room
- 100 g emmentaler light
- 1 groentebouillonblokje
- 100 ml melk (of plantaardige drink)
- 2 el truffelolie
- peper (en zout) naar smaak

💡 Ricotta vind je in de supermarkt op de kaasafdeling. Eigenlijk is ricotta helemaal geen kaas, maar een bijproduct van kaas. En hoewel het officieel geen kaas is, past ricotta wel in het rijtje magere kazen! Het bevat namelijk weinig vet, suiker en zout, in tegenstelling tot 'echte' kaas. Je kan ricotta op verschillende manieren toepassen in de keuken. Door pasta's, salades en zelfs koekjes! Je herkent ricotta aan zijn milde, zachte, ietwat zoete smaak.

💡 Het voordeel van filodeeg is dat het vetarm is. Bladerdeeg bevat daarentegen veel vetten.

Curry met zoete aardappel, spinazie en bulgur

🕒 **Bereidingstijd: 40 min** 👥 **4pers**

Bereidingswijze

de kom af met een propere keukenhanddoek en laat 10 à 15 min. zwellen.

Snijd ondertussen de uien fijn en plet de look fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snij de rest van de peper heel fijn. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1 cm (kleine blokjes).

Verhit 1 el arachideolie in een grote (wok)pan (liefst diepe pan) en fruit de ui samen met de look en de rode peper op een laag vuurtje gedurende een 5-tal min. Voeg de zoete aardappel toe en kruid met het kerriepoeder, komijn peper, zout. Let op met de peper! Bak alles, nog zo'n 3 min op een hoger vuur en blus met 4 el water.

Voeg de kokosmelk light toe samen met de gewelde bulgur en restje bouillon. Zet een deksel op de pan en laat zo'n 10 min afgedekt koken (zoete aardappel moet zeker gaar zijn). Voeg na 10 min de spinazie geleidelijk aan toe (scheur wat fijn) en meng onder het geheel zodat deze goed slinkt. Herhaal dit tot alle spinazie verwerkt is. Voeg eventueel nog een scheutje water of kokosmelk toe indien nodig.

Snij de koriander fijn. Bak 1 à 2 spiegeleieren per persoon, kruid met peper en zout.

Serveer alles in een diep bord, schep het spiegelei er bovenop en werk af met de fijngesneden koriander.

Serveer eventueel met wat volle yoghurt. Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon zonder de yoghurt: 424 kcal, 18,0 g vet waarvan 7,2 g vv, 24,7 g eiwitten, 35,4 g kh waarvan 4,2 g suikers, 10,3 g vezels

- 120 g bulgur
- 250 ml groentebouillon
- 300 g zoete aardappel
- 2 uien
- 2 teentjes look
- 1 rode peper
- 300 ml kokosmelk, light
- 3 el kerriepoeder
- 3 el komijnzaad
- 15 g verse koriander (of 2 el garam masala)
- 8 eieren
- 800 g spinazie
- optioneel: 100 g volle yoghurt (of griekse yoghurt)
- 1 el arachideolie

💡 In dit gerecht gebruiken we zowel zoete aardappel als bulgur. In principe zijn dit 2 koolhydraatbronnen. Doordat de hoeveelheden aangepast zijn, is dit gerecht wel nog steeds een gezonde keuze! Bulgur zijn tarwekorrels die eerst worden gestoomd, daarna gedroogd en tot slot grof gemalen/gebroken.

We gebruiken kokosmelk light. Kokosmelk bevat veel verzadigde vetten. Het is dus niet aangeraden hier te veel van op te nemen.





Pastaschotel met broccolisaus en geitenkaas

🕒 Bereidingstijd: 25 min + 15 min in de oven

👥 4 pers

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Doe de broccoli in kleine roosjes. Snij de knoflook fijn. Was de prei en snij ook fijn

Kook of stoom de broccoli gaar in een 20-tal minuten.

Neem een hoge kookpot en verhit 1 el (olijf)olie. Fruit de ui en knoflook aan, bak de prei en voeg de helft van de gestoomde/gekookte broccoli toe. Voeg de melk toe en breng aan de kook. Laat 10 min zachtjes doorkoken tot ook de prei wat garing heeft. Neem de pan van het vuur, voeg de helft van de rucola toe en mix alles tot een gladde saus. Breng op smaak met peper, zout, oregano en tijm.

Kook de pasta ondertussen gaar. Giet af en meng de pasta met de saus. Voeg de andere helft van de gekookte broccoliroosje toe en doe alles in een ovenschaal. Verdeel de pesto en de helft van de geitenkaas onder de pasta, de andere helft van de geitenkaas verdeel je in toefjes over de schaal. Zet de ovenschaal zo'n 15 min in de voorverwarmde oven op 180°C. Serveer met de rest van de rucola en de fijngehakte pistachenoten. Smakelijk!

Tip: is de saus niet dik genoeg? Zie de tip van de courgette of mix nog een extra roosje broccoli in de saus.

Voedingswaarde/persoon: 473 kcal, 21,4 g vet waarvan 6,2 g vv, 21,5 g eiwitten, 42,8 g kh waarvan 9,8 g suikers, 11,2 g vezels

- 3 broccoli's
- 2 teentjes knoflook
- 1 grote ui
- 1 prei
- 150 g geitenkaas (type Chavroux)
- 80 g groene pesto
- 350 ml halfvolle melk
- 85 g rucola
- 200 g volkoren penne
- 20 g gezouten pistachenoten
- 2 el (olijf)olie
- peper, zout
- 2 el oregano
- 2 el tijm
- 1 el nootmuskaat

💡 Let op: dit gerecht bevat relatief veel zout door de noten, kaas en pesto. Maïzena is maïszetmeel dat wordt gebruikt als bindmiddel in gerechten. Zoals de naam doet vermoeden, wordt het zetmeel gewonnen uit maïs. Zetmeel bindt het water en zet dan uit, hiermee kunnen van oorsprong waterige voedingsmiddelen worden gebonden tot een dikkere massa.

Pizzabodem van bloemkool

🕒 **Bereidingstijd: 13 min + 30 min in de oven**

👥 **4 pers**

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 250°C.

Gebruik je kant-en-klare bloemkoolrijst, dan hoeft je deze stap niet te doen. Doe de bloemkoolroosjes in een keukenrobot en mix totdat er kleine snippers bloemkool overblijven. Doe de gemalen bloemkool in een handdoek en knijp goed uit zodat het meeste vocht er uit is.

Meng de bloemkool in een grote schaal met de mozzarella, het ei, de gemalen sjalot en de kruiden. Mix nog eens goed fijn met de staafmixer.

Maak met het bekomen deeg 2 grote (of 4 kleinere) pizza's en leg op een propere bakplaat die je wat invet met olie. Doe je dit op bakpapier, dan is de kans groot dat de bodem te vochtig blijft. Zet 15-20 min in de voorverwarmde oven. Haal uit de oven, laat even afkoelen en beleg met ingrediënten naar keuze. Let op, gebruik je te vochtige ingrediënten, dan zal de bodem te nat worden. Gebruik je bijvoorbeeld paprika, leg deze dan al even samen met de bodem in de oven zodat deze al wat gebakken worden en er al wat vocht uit gaat.

Schuif nog eens 10 min in de oven op 250°C.

Smakelijk!

Voedingswaarde/persoon (bodem): 339 kcal, 21,8 g vet waarvan 14,5 g vv, 28,2 g eiwitten, 6,4 g kh waarvan 3,0 g suikers, 2,8 g vezels

- 500 g bloemkoolrijst
- 400 g mozzarella, gemalen
- 1 ei
- 1 sjalot, gemalen
- kruiden: 2 el salie, 2 el oregano, 2 el basilicum, peper (en zout)

💡 Als je kant-en-klare bloemkoolrijst gebruikt ben je iets sneller klaar.

💡 Deze bodem is met kaas en geen bloem. Hierdoor krijg je meer eiwitten (en minder koolhydraten) binnen en zal je sneller een verzadigd gevoel hebben. Eiwitten werken namelijk verzadigend.



Desserts

Bij Strak Plan houden we niet van een 'verboden lijst' en streven we er zelfs naar om jou op tijd te laten genieten van een dessertje. In dit kookboek laten we je zien dat een gezondere variant even lekker kan zijn. Zo vervangen we suiker door zoetstof of suikervervanger en boter door bijvoorbeeld een vetstof met een betere vetzuursamenstelling of zelfs een vervanger voor de vetstof!

Hiermee bedoelen we dat een gewone

slagroomtaart dus zeker niet verboden is en zeker ook af en toe eens moet kunnen!

Als patiënten vragen of ze een stukje taart mogen eten voor hun verjaardag, dan zeggen wij maar al te graag 'zeker en vast, geniet ervan en proficiat!'. Willen ze de taart zelf maken dan reiken wij maar al te graag deze recepten aan om toch aan te tonen dat de gezondere variant misschien wel even lekker is!

Appelmuffins uit de Airfryer

⌚ Bereidingstijd: 10 min + 25 min in Airfryer

👥 6 porties



💡 Sojayoghurt wordt gemaakt van sojabonen. Doordat deze 'yoghurt' is gemaakt van peulvruchten heeft het een positief effect op het cholesterolgehalte in het bloed. Peulvruchten verlagen namelijk het LDL-cholesterol ('slechte' cholesterol).

Bereidingswijze

Verwarm de Airfryer voor op 180°C.

Mix de Alpro Greek Style met de zoetstof, arachideolie en het kaneel. Voeg het ei toe en roer alles goed onder elkaar. Voeg vervolgens de bloem en het bakpoeder toe en tot slot de stukjes appel.

Verdeel het beslag over muffinvormpjes en zet 25 min in de voorverwarmde Airfryer, maar op een temperatuur van 160°C. Voor een mooi gekleurd

- 125 g Alpro Greek style
- 64 g Züsto
- 1 ei
- 125 g bloem
- 1 kl arachideolie
- 1 kl bakpoeder
- 1 kl kaneel
- ½ rode appel, in blokjes

💡 Heb je geen airfryer, dan kan je dit gerechtje ook gerust maken in de oven. Verwarm deze dan op 160° C en zet zo'n 20 min in de voorverwarmde oven. Na 20 min strijk je wat eigeel op de muffins en bak je nog 10 min verder.

laagje, strijk je na 15 min wat eigeel op de muffins zodat dit de laatste 10 min kan meebakken. Smakelijk!

Voedingswaarde/muffin: 125 kcal, 2,6 g vet waarvan 0,5 g vv, 8,0 g eiwitten, 26,9 g kh waarvan 2,2 g suikers, 3,1 g vezels



Strak Flantaart

🕒 Bereidingstijd: 10 min + 33 min in oven 🍪 6 pers

Bereidingswijze

Doe de Zùsto samen met de bloem en melk in een grote mengkom. Voeg de eidooiers toe. De eiwitten klof je eerst in een aparte mengkom mooi op tot schuim. Voeg vervolgens de eiwitten toe en giet het mengsel in de taartvorm waar je een vel bakpapier inlegt.

Zet zo'n 30 min in de voorverwarmde oven op 200°C, laatste 10 min draai je de temperatuur terug naar 180°C.

Haal uit bakvorm en draai om op een taartrooster. Zet omgekeerd op het taartrooster nog 3 min in de oven op 180°C.

Haal uit de oven en laat omgekeerd op het taartrooster afkoelen. Zo krijg je het typische 'flantaart-patroon'. Smakelijk!

Voedingswaarde/stuk taart: 229 kcal, 4,7 g vet waarvan 1,9 g vv, 10,9 g eiwitten, 37,0 g kh waarvan 5 g suikers, 6,7 g vezels

💡 Dit is gebak zonder boter, maar met halfvolle melk. Dit bespaart een hoop energie (kilocalorieën) doordat het minder verzadigd vet bevat. Daarnaast is er Zùsto toegevoegd wat dezelfde zoetkracht heeft dan suiker, alleen minder energie (kilocalorieën) bevat. Terecht een Strak Flantaart!

- 500 ml halfvolle melk
- 200 g Zùsto
- 200 g zelfrijzende bloem (of 200 g bloem met 1 el bakpoeder)
- (optioneel): 1 kl vanille-essence
- 4 eieren
- Benodigheden: taartvorm van zo'n 24 cm

(Vegan) chocomousse

🕒 Bereidingstijd: 10 min

👥 4 pers

Bereidingswijze

Vegan: giet het vocht van de kikkererwten in een diepe kom en klop op (zoals eiwit). Tip: zorg ervoor dat het sap goed fris is. Zet desnoods eerst 30 min in koelkast. Voeg de Zusto toe. Smelt de chocolade au bain marie en giet de gesmolten chocolade bij het opgeklopte kikkererwtenvocht. Zet een uurtje in de koelkast en serveer met wat framboosjes, blauwe bessen, rode besjes,...

Niet vegan: Scheid de eieren en hou het eiwit apart. Klop het eiwit luchtig, voeg stelselmatig de Zusto toe. Smelt de chocolade au bain marie en giet de gesmolten chocolade bij het opgeklopte eiwit. Zet een uurtje in de koelkast en serveer met wat framboosjes, blauwe bessen, rode besjes,...

Niet vegan optie 2: deze versie kun je maken als je het net dat tikkeltje smeuïger wil maken. De room van Alpro bevat slecht 4,7% vet. Je zou dus denken dat je deze niet kan opkloppen, maar je zal zien dat deze toch redelijk luchtig wordt!

Voedingswaarde/vegan chocomousse: 149 kcal, 9,8 g vet waarvan 6,0 g vv, 2,7 g eiwitten, 11,3 g kh waarvan 7,4 g suikers, 4,5 g vezels

Voedingswaarde/chocomousse met eiwit: 155 kcal, 9,8 g vet waarvan 6,0 g vv, 5,0 g eiwitten, 10,7 g kh waarvan 7,2 g suikers, 4,5 g vezels

Voedingswaarde/chocomousse met eiwit en room: 179 kcal, 11,5 g vet waarvan 6,2 g vv, 5,8 g eiwitten, 11,6 g kh waarvan 7,5 g suikers, 4,6 g vezels

- 100 g zwarte chocolade min 72%
- 1 blik kikkererwten, 400 g (we gebruiken het sap)/ 3 eiwitten
- 3 el Zusto
- 150 ml Alpro Soja Cuisine light

💡 Wist je dat je aquafaba (het sap van gekookte kikkererwten) perfect kan gebruiken als vervanger voor ei? Klop met een garde tot het een luchtige structuur heeft, net zoals dat van een opgeklopt eiwit, en pas toe!



Strak Plan cheesecake

🕒 Bereidingstijd: 17 min + 60 min in de oven

👥 8 pers

Bereid de topping terwijl de rest in de oven staat.

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 160°C.

Bodem

Verkruimel de nic-nac-koekjes en hak de noten fijn. Cutter alles fijn in de keukenrobot en voeg de olie toe. Heb je geen keukenrobot? Doe de koekjes en noten dan bijvoorbeeld in een diepvrieszakje en klop met een deegrol tot alles heel fijn is. Maak een bakplaat proper en vet lichtjes in met wat arachideolie. Zet het bakblik hierop en verdeel de bodem over de bakplaat. Druk goed aan.

Vulling

Meng alle ingrediënten samen in een grote mengkom. Mix niet te lang zodat er niet te veel lucht in de cake komt. Anders bestaat de kans dat de cake barst.

Giet de vulling op de bodem en zet 60 min in de voorverwarnde oven op 160°C. Zet eventueel laatste 5 min de grill nog even aan. Laat de taart afkoelen in de oven met de deur open.



Topping

Verhit een pannetje zonder vetstof. Leg de kokosschilfers in het pannetje tot deze een bruine kleur hebben. Haal deze direct uit de pan en laat afkoelen. Snijd de mango in hapklare stukjes. Leg de kokosschilfers en mangostukjes bovenop de afgekoelde cheesecake. Smakelijk!

Voedingswaarde/portie: 343 kcal, 20,7 g vet waarvan 5,5 g vv, 11,6 g eiwitten, 26,3 g kh waarvan 10,6 g suikers, 4,5 g vezels

💡 Mango eenvoudig in blokjes snijden? Snijd het vruchtvlies er vlak langs de pit af. Snijd vervolgens voorzichtig een ruitpatroon in de afgesneden stukken. Let er op dat je niet met het mes door de schil gaat. Buig om, en verwijder de blokjes.

💡 Deze cheesecake bevat dan wel veel minder suikers, maar wel nog een aandeel vetten door de noten en olie in de bodem. Dit zijn goede, vooral onverzadigde, vetten, maar leveren zeker nog kcal aan. Eet hier dus niet onbeperkt van, maar dat geldt voor alles.

Bodem

- 50 g cashewnoten of amandelnoten
- 200 g volkoren nic-nac koekjes
- 60 ml arachideolie

Vulling

- 350 g Alpro Mild & Creamy

Naturel met kokosnoot

- 330 g Philadelphia light natuur (XL verpakking)
- 3 eieren
- 70 g Zusto
- sap van ½ limoen

Topping

- 1 mango (of diepvriesstukjes)
- kokosschilfers voor afwerking
- Benodigdheden: bakblik van zo'n 24 cm, keukenrobot

Kokosrotsjes

🕒 **Bereidingstijd: 10 min + 10 min voor marinade**
🍳 **20 stuks**

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verhit de eiwitten op een heel laag vuurtje samen met de Zusto. Als deze opgelost is, zet je het vuur af. Voeg het meel (of bloem) en het kokospoeder toe. Roer alles goed tot 1 geheel. Maak de rotsjes qua vorm zoals je wil bijvoorbeeld d.m.v 2 kl. en leg op wat aluminiumfolie op een bakplaat. Zet zo'n 10 min in de voorverwarmde oven en klaar! Smakelijk!

Voedingswaarde/rotsje: 41 kcal, 3,2 g vet waarvan 2,7 g vv, 1,4 g eiwitten, 1,6 g kh waarvan 0,3 g suikers, 1,3 g vezels

💡 In het vruchtvlees van een kokosnoot zit veel vet. Ondanks dat dit een plantaardige bron is, is het toch verzadigd vet. Met mate te eten dus!

- 200 g eiwit (van 4 eieren)
- 90 g Zusto
- 110 g kokospoeder
- 10 g (volkoren) meel
- mespuntje zout

Hapjes

Wie de Strak Plan- praktijk al wat kent, weet dat sociale gelegenheden iets moet zijn waar een Strak Planner naar uit blijft kijken en geen angst van krijgt omdat deze 'op zijn/haar voeding let'. Als we aan hapjes denken, denken we vaak wel eens aan gefrituurde hapjes in bladerdeeg, de vettere vleessoorten zoals salami, kaas, chips,... Weet dat ook dit eens perfect kan, maar wat als je deze hapjes nu bijvoorbeeld al gewoon wat aanvult met gezondere alternatieven? Zo is de kans dat je je overeet in de kom

chips alvast kleiner en krijg je misschien toch nog wat extra groenten binnen!

Hapjes komen ook vaak tevoorschijn wanneer we gezellig samenzijn. Bij Strak Plan werken we ook aan jouw mindset rond voeding. Wat als je je eens probeert te focussen op het gezellig samenzijn, los van de hapjes bijvoorbeeld?

Bekijk de recepten even voor inspiratie en geniet van jouw gezellige avond/namiddag.

Witloofbootjes met gerookte zalm

🕒 **Bereidingstijd: 7 min** 👥 **6 pers**

Bereidingswijze

Haal de bladeren van de stronken witloof en leg op een mooie serveerschaal- of plateau.

Meng in een kom de platte kaas met fijngehakte augurkjes, verse dille en fijngescheurde gerookte zalm. Kruid af met peper, zout, verse dille, peterselie,... Verdeel het zalmengsel over de bladeren witloof. Smakelijk!

Voedingswaarde/2 bootjes: 62 kcal, 3,3 g vet waarvan 1,6 g vv, 6,4 g eiwitten, 1,6 g kh waarvan 1,6 g suikers, 0,3 g vezels

- 1-2 stronken witloof (reken 2 blaadjes/persoon)
- 50 g gerookte zalm
- 50 g platte kaas
- 75 g Philadelphia zalmsmaak
- +/- 6 augurkjes (kleine)
- peper, zout, peterselie, verse dille

💡 Variant: zelfgemaakte tonijnsla met granaatappelpitjes.

Champignons met kruidenkaas en peterselie

🕒 **Bereidingstijd: 10 min** 👥 **1 -... pers**

Bereidingswijze

Doe de steeltjes van de champignons en leg omgekeerd op een bakplaat met wat aluminiumfolie of bakpapier. Vul de holtes van de champignons met kruidenkaas en schuif zo'n 10 min in een voorverwarmde oven op 180°C. Haal uit de oven en bestrooi met verse peterselie. Smakelijk!

Voedingswaarde/hapje: 24 kcal, 1,7 g vet waarvan 1,1 g vv, 1,3 g eiwitten, 0,8 g kh waarvan 0,8 g suikers, 0,2 g vezels

- champignons (hoeveelheid naar keuze)
- 2 el look- of kruidenkaas (type Philadelphia light, Boursin light)
- verse peterselie



Omeletwraps

🕒 Bereidingstijd: 10 min 🍴 10 rolletjes

Bereidingswijze

Klop de eieren luchtig met een scheutje melk, peper en zout en de groene kruiden. Verhit een pan met anti-aanbaklaag en voeg een scheutje olijfolie toe. Giet het eiermengsel in de pan en bak tot je een mooi omelet hebt.

Haal uit de pan en laat even afkoelen. Beleg met wat rucola en ham. Haal uit de pan en laat even afkoelen. Beleg met wat rucola en ham. Rol de omelet op zodat je een wrap krijgt en snijd deze in schijfjes van ongeveer 2 à 3 cm. Smakelijk!

Voedingswaarde/rolletje: 23 kcal, 1,5 g vet waarvan 0,7 g vv, 2,2 g eiwitten, 0,1 g kh waarvan 0,1 g suikers, 0 g vezels

- 2 eieren
- scheutje melk
- handvol geraspte emmentaler light
- kruiden naar smaak (bieslook, peterselie, peper en zout)

Geroosterde kikkererwten

🕒 Bereidingstijd: 12 min + 40 min in de oven 🍴 10 porties

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C.

Spoel de kikkererwten af in een vergiet en laat goed uitlekken. Meng 1 el olijfolie, het paprikapoeder en de kruiden naar smaak met de kikkererwten. Leg op een bakplaat en bak zo'n 30 min in de voorverwarmde oven. Zet de oven uit en schep de kikkererwten om. Laat nog 10 min in de oven met deur op kiertje. Smakelijk!

Voedingswaarde/portie: 65 kcal, 2,0 g vet waarvan 0,5 g vv, 3,2 g eiwitten, 7,2 g kh waarvan 0,1 g suikers, 2,9 g vezels

- 1 blikje kikkererwten, 400 g
- 1 el olijfolie
- gerookt paprikapoeder, cayenne-peper, zout (of kruidenmix Tex mex, cajun, satékruiden,...)

💡 Kikkererwten zijn peulvruchten die je zowel warm als koud kunt eten. Ze zitten net als andere peulvruchten vol met (plantaardig) eiwit en vezels. Ideaal als verantwoorde snack!

Bloemkoolnuggets

🕒 Bereidingstijd: 10 min + 15 min in de oven 🍴 20 stuks

Bereidingswijze

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de bloemkool in zeer kleine roosjes en kook gaar. Mix vervolgens met een mixer tot pulp en knijp het overtollige vocht goed uit. Voeg panko en kaas toe. Bak de baconreepjes kort aan en voeg ook toe. Vorm kleine bolletjes (nuggets) van het mengsel. Rol nog even door wat panko en leg de bolletjes op een bakplaat. Duw wat platter en bak 15 min in de voorverwarmde oven. Serveer de bloemkoolnuggets met bijvoorbeeld wat dipsaus die je maakt op basis van pesto en kruidenkaas. Smakelijk!

Voedingswaarde/nugget: 41 kcal, 1,8 g vet waarvan 0,9 g vv, 3,9 g eiwitten, 2,1 g kh waarvan 0,7 g suikers, 0,5 g vezels

- ½ bloemkool, in roosjes
- 1 à 2 eieren (2de ei pas toevoegen als deeg niet nat genoeg is)
- 100 g baconreepjes (of garnalen)
- 100 g emmentaler light
- panko (of paneermeel)
- peterselie, bieslook, peper en zout

💡 Panko is grover paneermeel dat oorspronkelijk uit Japan komt. Door de grove structuur worden gerechten knapperig. Ideaal voor deze bloemkoolnuggets!

Glaasje garnaal/peterselie/ei

🕒 Bereidingstijd: 10 min 🍴 6 glaasjes

Bereidingswijze

Kook 3 eieren hard in 10 min. Meng ondertussen de garnalen met 1 kl mayo en 2 kl yoghurt natuur. Haal de eieren uit het water en pel. Scheid het eiwit van het eigeel en hou apart. Verdeel wat fijngesneden sla over de glaasjes, leg hierboven aan 1 kant van het glaasje wat fijngesneden eiwit, vervolgens wat garnalen en aan de andere kant het fijngeprakte eigeel. Werk af met wat peper en zout en eventueel nog een toefje light mayo. Leg bovenaan een takje krulpeterselie. Smakelijk!

Voedingswaarde/glaasje: 55 kcal, 3,2 g vet waarvan 0,9 g vv, 5,9 g eiwitten, 0,4 g kh waarvan 0,4 g suikers, 0 g vezels

- 3 eieren
- 100 g garnalen
- 1 kl mayo en 2 kl yoghurt natuur
- sla, in fijne reepjes gesneden
- verse krulpeterselie

💡 Garnalen vallen onder de schaaldieren en kun je eten in plaats van vis vanwege dezelfde gezondheidsvoordelen.

Strak weekplan

Hieronder vind je 2 weekmenu's samengesteld met recepten uit dit kookboek. Zoals je zal zien, kun je gerust nog wat (volkoren) brood, yoghurt, fruit,... toevoegen om zo een volwaardig dagmenu te krijgen!

	Ontbijt	Lunch	Avonddmaal	Tussendoortjes/desert
Maandag	Zoete omeletjes met banaan en chocolade	Salade met falafel-schijfjes	Gevulde paprika's met tomatensaus	1 appelmuffin
Dinsdag	Yoghurt met gepofte quinoa en vers fruit	Ricottataartje met spinazie Tas soep naar keuze	Schelvis met posteleinpuree	Potje yoghurt met verse aardbeien
Woensdag	Gezond bananenbrood Portie yoghurt	Groenterolletjes en butternutsoep	Kip wannabe tikka masala	Vegan chocomousse
Donderdag	Havermoutpap met appel en kaneel	Tuinkerssoep met 2 à 3 sneden volkoren brood en wortelhumus	Sobanoedels met tofu	3 rolletjes omeletwrap
Vrijdag	Chiaconfituur met 2 à 3 sneden volkoren brood Portie yoghurt	Zuiderse taart	Stoofpot met kip en pasta	Stukje strak flantaart
Zaterdag	Havermouttaartje	Groentewraps met seitan	Zoete aardappel met kikkererwten en frisse koolsalade	Handje notenmengeling
Zondag	Kwarkpannekoekjes	Back to basic frittata Extra rauwkostslaetje	Moussaka met linzen	2 handjes geroosterde kikkererwten

Hoe ga je hiermee aan de slag?

Neem je boodschappenlijstje, doorblader dit boek en noteer alle ingrediënten die je nodig hebt per gerecht. Rangschik eventueel je boodschappenlijstje wat (fruit & groenten bij elkaar geschreven, vis, eieren & kaas. Diepvriesproducten bij elkaar,...). Zo zal het winkelen in de supermarkt extra efficiënt gaan! Stap 1 naar een gezonde(re) levensstijl? De voedingsmiddelen in huis hebben om mee aan de slag te gaan!

	Ontbijt	Lunch	Avonddmaal	Tussendoortjes/desert
Maandag	Chocolade chiapudding	Salade met groene asperges, frambozen en granaatappeldressing	Bloemkool met bloemkoolkaassaus, Mc2 burger (Vegetarische slager) en aardappel	chocomouse met eiwit en room
Dinsdag	Gezond bananenbrood Portie yoghurt	Salade met gegrilde paprika, veldsla, gerookte zalm en ricotta	Tonijnsteak met parelcouscous, pastinaak en wortel	6 witloofbootjes met gerookte zalm
Woensdag	Mugcake met teffvlokken	Groentewraps met seitan	Chili sin carne - enchiladas	Potje yoghurt met stuk fruit
Donderdag	Pannenkoek uit de oven Extra fruit of yoghurt	Tuinkerssoep met 2 à 3 sneden volkoren brood	Pastaschotel met broccolisaus en geitenkaas	Handje notenmengeling
Vrijdag	Zoete omeletjes met chocolade en banaan	Groenterolletjes 4 rolletjes/persoon	Curry met zoete aardappel, spinazie en bulgur	Bloemkoolnuggets
Zaterdag	Kwarkpannekoekjes	Back to basic frittata	Lauwwarme saladebowl met bloemkoolrijst, zalm, avocado en rode biet	Strak Plan cheesecake (8 porties - 1 grote taart)
Zondag	2 stukjes appelcake met boekweitmeel Extra fruit of yoghurt	Butternutsoep met curry & gember met 2 à 3 sneden volkoren brood	Quinoa met scampi, courgette in rode chimichurri	Kokosrotsjes 5 stuks

Lijst vleesvervangers

Dit is een lijst met de vleesvervangers die momenteel in de supermarkten te vinden zijn met de betere samenstelling. Rekening houdend dus met richtlijnen van >10 g eiwitten/100 g, <10 g vetten/100 g waarvan weinig verzadigde vetten en geen of weinig toevoeging van koolhydraten en/of suikers. Het zoutgehalte liefst onder de 1,5 g/100 g.

Supermarkten: **Delhaize, Albert Heijn en Colruyt**

In de gerechten in dit boek werd er vaak gewerkt met producten van **De Vegetarische sla-ger**. Deze gebruikte producten zijn ook goed van samenstelling.

Winkel	Product	Merk	Energie (Kcal)	Vetten (g)	Verzadigde vetten (g)	Eiwitten (g)	Suiker (g)	Zout (g)
Delhaize	Tofu bio naturel	Delhaize	117	6,5	1,1	12	0,5	0,03
Delhaize	Tofu noten bio	Delhaize	206	15	2	15	0,7	0,99
Delhaize	Tofu curry	Delhaize	134	8,5	1,4	12	0,7	0,25
Delhaize	Tofu Thaise kruiden	SoFine	220	16,6	2,2	15,7	0,3	0,72
Delhaize	Seitan gehakt	Delhaize	137	0,6	0,3	27	0,8	0,7
Delhaize	Tempeh gerookt	Delhaize	202	12	1,7	20	/	0,44
Delhaize	Chamburger	Delhaize	112	4,3	0,4	9,1	0,7	0,9
Delhaize/Colruyt	Silican burger gourmet	Garden gourmet	153	6	2,1	7,6	3	0,9
Delhaize	Vegan nuggets	Quorn	200	4,3	0,5	12,8	0,9	1

Winkel	Product	Merk	Energie (Kcal)	Vetten (g)	Verzadigde vetten (g)	Eiwitten (g)	Suiker (g)	Zout (g)
Albert Heijn	Tofu bio naturel	AH	126	7,6	1,3	13	0,6	0,03
Albert Heijn	Tofu rulstukjes fijngeskruid	AH	167	9,8	1,5	18	0,4	1,13
Albert Heijn	Tofu reepjes pittig	AH	216	15	2	18	1	1,2
Albert Heijn	Tofu reepjes mild	AH	193	14	1,9	15	1,2	1,2
Albert Heijn	Tempeh	AH	150	7,5	1	12	5,5	0
Albert Heijn	Shoarma	Vivera	150	6,9	0,8	15	0,4	1,1
Albert Heijn/Colruyt	Gyros	Vivera	156	9	1	15	0,7	1,2
Albert Heijn	Bio falafel	AH	188	7,8	1	11	2,8	1,15
Albert Heijn	Bio groentenburger	AH	179	6,7	0,8	11	5,6	1,13
Albert Heijn/Colruyt	Stukjes vegetarisch	Quorn	100	2,6	0,8	13,8	0,6	0,8
Colruyt	Tofu bio	Boni	101	5	1	10	0	0,05
Colruyt	Tofu reepjes	Boni	212	16	2,5	16	1	1,5
Colruyt/Carrefour	Seitan	Bioline	125	1,9	0,4	19	0,5	0,7



Wie is Leen van Strak Plan?

Leen Seminck, geboren op 27 mei 1993 in Jette en afgestudeerd in 2014 als **voedings- en dieetdeskundige**. Leen is de hoofddiëtiste in de Strak Plan-praktijk.

De praktijk werd opgericht in oktober 2018. In oktober 2019 werd dit een halftijdse job, in oktober 2020 Leen's hoofdberoep. In oktober 2021 zal er al enkele maanden een 2de diëtiste de praktijk mee runnen!

Na de studie voedings- en dieetkunde studeerde ik nog een jaar **Health Coach** bij. Door omstandigheden ging ik niet direct als diëtiste aan de slag en werkte ik 3,5 jaar als vertegenwoordiger in grootkeukens. De passie voor voeding, sport en een gezonde levensstijl ging echter nooit weg, integendeel! Steeds bleef ik lid van de diëtistenvereniging. Ik schoolde mij ook nog jaarlijks bij.

Toen ik in 2018 besliste toch aan de slag te gaan als diëtiste, wist ik het zeker! Dit was de job die ik altijd al wou doen! Ik liet er dan ook geen gras meer over groeien en volgde de opleiding tot **fodmap-diëtiste en verschillende opleidingen rond sportvoeding en psychologie**.

- Personal trainer expert:, sportvoedingsadviseur, personal trainer en sportpsychologie
- Mastermind in Sports Nutrition - Asker Jeukendrup: internationale opleiding met experts van Brazilië, Polen, Californië en New York.
- ACT- therapeute (Acceptance And Commitment therapy).
- Gecertificeerde opleidingen voor de behandeling van eetstoornissen.

Binnenkort start ik de opleiding Professional Sports and nutrition - HAN Nijmegen (University of Applied Science)

Verder ben ik ook de oprichter van het **Strak Plan label** (november 2020) en auteur van **Strak Kookboek 1** en nu dus ook van dit **Strak Kookboek 2!**



Notities

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

© 2021. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Of dit kookboek iets voor jou is?

Vink je volgende zaken af, wees dan maar zeker van wel!

- Je staat niet graag lang in de keuken! Van sommige kookboeken krijg je al schrik als je de ingrediëntenlijst bekijkt?
- Je wil (af en toe) ook eens maaltijden koken/bakken zonder vlees, maar wel nog met vis of een vleesvervanger?
- Je wil zorgen dat het hele gezin lekker mee kan eten?
- Je wil er zeker van zijn dat de maaltijden die je maakt ook evenwichtig zijn?
- Je wil tal van leuke tips & weetjes lezen over voeding?

Als voedings- en dieetdeskundige probeer ik iedere dag om jou adhv tips, tricks, receptjes enzovoort op weg te helpen naar een gezonde(re) levensstijl. Als ik jou dan óók nog eens gezonde recepten kan aanbieden, is mijn missie volledig volbracht!

Veel kook- en bakplezier!

Leen



ISBN: 9789464337396