

## Hierbij 5 recepten om mee aan de slag te gaan. Veel plezier!

Je zal merken dat gezonde voeding best eenvoudig kan zijn. Als je ervoor kiest om vaak (zelf) vers te koken i.p.v. 'snel' af te halen, ben je al op goede weg. Verwacht op kort termijn geen wonderen van jezelf, maar bewandel rustig jouw gekozen weg en je zal jouw gezondheidsdoelen zeker bereiken. Vertrouw erop dat jouw lichaam weet wat het nodig heeft én dat enkel een blijvend resultaat de gewenste uitkomst is. Weet dat elk dieet werkt, alleen nooit lang. Dus doe het op jouw manier! Wat smaakt voor jou, welke voedingspatroon past bij jou? Dan rest mij jou enkel nog veel plezier te wensen op je de weg naar een gezondere levensstijl!

Wil je toch meer hulp of heb je vragen, mail dan [stefanie@dietistedegelas.be](mailto:stefanie@dietistedegelas.be)

### RECEPTEN + woordje uitleg

#### 1. Havermout ontbijtmuffins met peer en kaneel

Deze kan je klaarmaken als tussendoortje of als ontbijt. Dit vind ik persoonlijk al een specialeken :) Want een eitjes, brood met een stukje kaas, fruit (afwisselend peren, appels, bessen..), yoghurt, ontbijtgranen en melk.. staan hier vaker op tafel, de gewone kost dus. Afwisselen is altijd het beste, zo wordt je nooit iets beu! Maar vaak begint het al met (een beetje) TIJD VRIJMAKEN om rustig te ontbijten. Dat kan jouw eerste stap zijn.

Ontbijt voor 4 personen

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Bereidingstijd: 40 minuten

### Ingrediëntenlijst

- 175g havermout
- 2 kleine bananen
- 3 (harde) peren
- 3 eitjes
- 250 ml halfvolle melk
- 2 theelepels kaneel
- 80g rozijnen
- 50g amandelschilfers
- 50g walnoten

### Ter variatie

- voeg 50g blauwe bessen toe

### Advies:

Ze zijn ook ideaal als tussendoortje!  
Eet je ze als ontbijt (max. 3 muffins per persoon) dan combineer je ze best met een potje magere yoghurt (aldanniet plus zoetstof) of een tas mager melk.

### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Meng de havermout, bananen, eieren, melk, kaneel en rozijnen samen met één peer in een keukenmachine (of mixer)
3. Hak de noten grof en snijd de andere peren in kleine stukjes
4. Roer de noten en perenstukjes door het beslag en schep dit in 8 -10 muffinvormpjes. (Bij voorkeur een flexibele vorm, deze kan je even nat maken alvorens het beslag er in te doen. Dan komen ze achteraf gemakkelijker los.)
5. **Ter variatie:** vervang de walnoten door blauwe bessen
6. Plaats de havermoutmuffins voor 35 à 40 minuten in de oven
7. Laat de muffin even afkoelen alvorens uit de flexibele vorm te halen.

## 2. Melanzane

Dit gerecht heb ik zelf leren eten in een brasserie 'Sanseveria' genaamd in de Vlaamse Ardennen, een echte aanrader trouwens. De tijd heeft er precies even stilgestaan en er hangt een gezellige vertrouwde 'thuiskomen' sfeer. Uit eten met je man of vrienden, mag altijd om van te genieten zijn. Vaak hoor ik wel, dat vrouwen er zich schuldig om voelen of de dagen nadien meer eten dan dat ze zelf wilden. Gewoon omdat ze zich gefaald voelen in het volgen van hun

(crazy,crash) dieet. Maar geloof me er is echt niets verloren met eens te gaan eten. Het mag, geniet ervan en liefst zonder schuldgevoel.

Melanzane is een Italiaans gerecht dat héél gemakkelijk klaar te maken is. Je kan het ook invriezen en bij weinig tijd op tafel toveren.

Dinner voor 4 personen

**met tomaat, mozzarella en aubergine**

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Bereidingstijd: 20 minuten

#### **Benodigheden:**

- 4 tomaten
- 1 grote of 2 kleine aubergines
- 250g licht mozzarella (=2 bollen)
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 knoflookteentjes
- peper & zout
- oregano
- enkele takjes dragon

**Ter afwerking:** bestrooi voor het opdienen met de fijngehakte dragon

**Aanvullend:** kan je er (licht)bruin brood of zilvervliesrijst bij serveren.

- 8 sneden brood **OF**
- 180g ongekookte rijst

#### **HOW TO COOK IT**

- Simpel, was de tomaten en snijd ze in fijne schuifjes. Leg de schijfjes even op een velletje keukenpapier.

- Was de aubergine en snijd ze (met schil) in fijne schijfjes van +/- 3mm dikte.

- Haal de bollen mozzarella uit de verpakking en laat even in een vergiet uitlekken. Snijd ze daarna ook in schijfjes van +/- 5 mm dikte.

- Neem een pan en verhit er 2 eetlepels olijfolie in, dompel er de schijfjes aubergine even in tot ze een iets donkerdere kleur krijgen.

Indien je courgette i.p.v. aubergine gebruikt kan je het op net dezelfde wijze doen.

*Advies: een nog gezonder*

alternatief is het gebruik van een grill pan, dan kan je zonder vetstof de groentjes even grillen.

-Neem een ovenschotel en rangschik afwisselend een schijfje tomaat, een schijfje aubergine en een schijfje mozzarella.

Ter variatie: afwisselend een half sneetje gekookte ham toevoegen

- Pel en pers de knoflook fijn en verspreid het samen met de oregano, de pepper, het zout en 2 eetlepels olijfolie over de schotel.

- Plaats de schotel 20min in de oven totdat de aubergines zacht en gekleurd zijn en de mozzarella gesmolten is. **BUON DIVERTIMENTO!**

### 3. Yoghurt met zelfgemaakte granola

Je kan receptjes om granola te maken eigenlijk overal vinden op het internet vinden. Een evengoed alternatief voor in de yoghurt en bij gebrek aan tijd, zijn gewone ontbijtgranen ongesuikerd (vb. Kellogg's de rode haan, deze bevat minder suiker dan de special K lijn) en krenten (fijne rozijnen) of vers fruit.

Voor 4 personen	WERKWIJZE
Benodigheden granola:	Verwarm de oven voor op 180°C.
- 50g hazelnoten (ongezouten)	Neem een bakplaat en leg er een bakpapier in.
- 50g cashewnoten(ongezouten)	Meng in een schaal de noten, de pitten, de havervlokken en enkele eetlepels honing en meng alles goed door elkaar.
- 50g walnoten (ongezouten)	Gooi nu alles op de bakplaat en plaats 15 à 20min in de oven.
- 25g pompoenpitten	Draai gedurende deze periode alles 2 keer om (zodat alle kanten goed bruinen)
- 25g zonnebloempitten	Haal als het geheel goed gebruikt is de bakplaat uit de oven en laat afkoelen.
- 150g havervlokken (onbewerkt)	Best roer je al eens met een vork door het mengsel zodat niet alles aan elkaar blijft kleven.
- 3 eetlepels zonnebloemolie	Als alles afgekoeld is kan je de rozijnen en frambozen toevoegen.
- 4 eetlepels honing	
- 1 koffielepel kaneel	
- 30g rozijnen	
- 30g diepvries frambozen	
Ter afwisseling:	
- 4 eetlepels agavesiroop (i.v.p. honing)	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- 50g amandelen (i.p.v. cashewnoten)</li> <li>- 30g gedroogde banaan (i.p.v. rozijnen)</li> <li>- 1 koffielepel nootmuskaat (i.p.v. kaneel)</li> </ul> <p>Yoghurt naar keuze. Voorkeur gaat uit naar magere en ongesuikerde yoghurt. Ongeveer een 300 à 350ml per persoon volstaat als ontbijt.. eventueel met nog glaasje versgeperst appelsiensap (best niet meer dan 2 appelsienen per persoon).</p>	<p>Meen een glazen pot met goed afsluitend deksel en breng hierin de granola over.</p> <p>Meng de gewenste hoeveelheid met de yoghurt en laat het je smaken!</p> <p>Tip: als je het zoeter wil kan je een vanille stick van Pure Via met Stevia (zoetstof) toevoegen.</p>
--	---

#### 4. Pizzabodem die je zelf belegd

Zelf de pizzabodem maken kan natuurlijk ook, maar om het even simpel te houden gaan we hem gewoon beleggen. Je kan hier op enkele minuten tijd klaar zijn.

Heb je nog LEKKERE soep in huis? Dan kan je een tas vooraf drinken, zo heb je altijd voldoende groentjes bij de maaltijd. Met lekkere soep bedoel ik ook echt lekkere soep. Ik hoor vaak van vrouwen dat ze die zo vetarm maken dat het hen helemaal niet meer smaakt. Dat is niet de bedoeling, alles dat je eet moet lekker voor je zijn. Gebruik gerust olie en/of een gewoon bouillonblokje, want dat gaat echt het verschil niet maken. Ben je het gewoon zonder en vind je het zo lekker? Ook goed! De echt aanpassing zit hem dus niet in details, maar ik vaker maken en drinken van soep bijvoorbeeld.

## Pizza zelf beleggen

Gerecht voor 4 personen

Moeilijkheidsgraad: snel en gemakkelijk

Bak op 180°C ongeveer 20 à 25 minuten.

### Voor 4 personen

2x 260g verse pizzadeeg (kant en klaar)

#### Zelfgemaakte tomatensaus:

- 300g verse tomaten of gepelde of gezeefde tomaten uit blik
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- Peper en zout

**Niet veel tijd?** Gebruik dan een kant en klare tomatenbasis voor de pizza: 250g Pizza a Casa van Elvea of een ander merk.

Beleg je pizza naar eigen goesting, maar gebruik gewoon voldoende groenten.

#### **Benodigheden 1ste pizza:**

- $\frac{1}{2}$  bakje champignons
- 2 verse tomaten
- 1 paprika (groene of gele)

Start met het voorverwarmen van de oven op 180°C.

#### **Bereiding zelfgemaakte tomatensaus:**

- Rol de verse pizzabodem open.
- Was de tomaten en snij ze in grove blokjes. Snij ook de ui in grove stukken.
- Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan met een dikke bodem op een hoog vuur, fruit hierin de versnipperde ui en de knoflook ongeveer 2 minuten. Ze mogen niet verkleuren maar moeten wel glazig worden.
- Voeg daarna de tomaten met sap en oregano toe. Breng het geheel aan de kook en zet het vuur zachter. Laat de saus ongeveer 15 min pruttelen zonder deksel, zo zal ze indikken.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pizzasaus gelijkmatig over de pizzabodem met de achterkant van een eetlepel.

Gebruik je een kant en klare

- 5 zwarte ontpitte olijven
- 125g light mozzarella (=1 zakje)
- Voorkeur: gekookte ham (max. 200g)

**of ter afwisseling:** Italiaanse ham.

**Benodigheden voor de 2de pizza:**

- 350g verse spinazie
- 2 eieren
- 100ml magere of halfvolle melk
- 2 eetlepel light kruidenkaas
- $\frac{1}{2}$  van een rode ui (of een gewone ui)
- 50g ricotta
- Voorkeur: 200g kippenblokjes of een blikje tonijn.

**Of ter afwisseling:** 150g kalfsgehakt (vooraf bakken in eigen vet (dus zonder extra onder vetstof)).

**Bij elke pizza kan je nog volgende kruiden naar keuze toevoegen:**

- $\frac{1}{2}$  tl. oregano, basilicum, 2 eetlepels olijfolie, peper en zout, knoflook.

tomatensaus als basis voor de pizza, verdeel deze dan ook over de beide pizza's.

**Bereiding 1ste pizza:**

- Plaats de pizzadeeg enkele minuten in de oven.
- Haal hem er na 5 minuten terug uit en verdeel er de ham over. Gebruik je Italiaanse ham dan leg je die er pas helemaal op het einde op.
- Knip de mozzarella verpakking open en laat de mozzarella uitlekken, snij de mozzarella in schijfjes van ongeveer 5 mm. Verdeel de helft van de schijfjes over de pizza.
- Snij de champignons in fijne schijfjes en verdeel over de pizza.
- Was de tomaat en paprika, snij de tomaten in dunne schijfjes (het vruchtvlees mag er grotendeels uit) en de paprika in dunne reepjes. Meng en verdeel ze gelijkmatig over de pizza.
- Op het einde kan je nog de 2<sup>de</sup> helft van de overgebleven mozzarella verdelen en naar smaak kruiden.
- Bereiding 2de pizza:
- Plaats de pizzadeeg enkele minuten in de oven.
- Kluts de eieren met de melk en de kruidenkaas.
- Spoel de spinazie onder koud



	<p>water en laat uitlekken in een vergiet of op keukenpapier. Hak de spinazie met een mes fijn. Kruid met peper en zout.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verdeel er de ricotta onder en beleg de pizza.</li><li>• Afhankelijk van je keuze:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ De kippenblokjes bak je met 2 eetlepels margarine in een pan.</li><li>◦ Het kalfsgehakt bak je in eigen vet in een pan.</li><li>◦ De tonijn uit blik laat je eerst uitlekken en verdeel je pas als laatste ingrediënt over de pizza.</li></ul></li><li>• Verdeel het vlees of de vis over de pizza.</li><li>• Giet er het eier-melkmengsel over uit.</li></ul>
--	---

## 5. Salade kip, mango en avocado

Het originele recept komt van Jeroen Meus. Ik hou ervan om recepten aan te passen zodat ze helemaal bij mij passen. Doe dat gerust zelf ook met de recepten die ik jou geef. Je kan het eigenlijk altijd doen, zolang je meer groenten (rauwkost, soep, warme groenten,...) eet dan vlees/vis en je brood, aardappelen, rijst, pasta beperkt (maar niet weglaat, tenzij je daar je redenen voor hebt), lijkt het me prima.

Eet vooral met aandacht, neem tijd zodat je aanvoelt als je lichaam genoeg heeft. Dat is oefenen. We hebben het als kind vaak afgeleerd. Iedereen kent het wel "eet je bord leeg, dan mag je van tafel", zo leer je het dus NIET aanvoelen. Als ouder kies jij wat je kind op zijn bord krijgt, maar het kind kiest hoeveel. Ik hoor het je al denken, 'Oh maar dan eet die kleine koppigaard van

mij niets', wel dat is ook goed (alleszins toch voor even, want hij of zij moet ook nog leren ). Good luck!

<p>Ingrediëntenlijstje (voor 1 persoon):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 1 kipfilet</li><li>* 1 rijpe perzik</li><li>* <math>\frac{1}{2}</math> rijpe avocado</li></ul> <p>Tip: Check in de winkel of de avocado eerder zwart dan groen van kleur ziet en of hij al een beetje kneedbaar is.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* <math>\frac{1}{2}</math> gele paprika</li><li>* <math>\frac{1}{2}</math> zakje of <math>\frac{1}{2}</math> krop sla</li><li>* <math>\frac{1}{2}</math> ajuin</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>* zout, peper en gele of rode curry</li><li>* olijfolie</li></ul> <p>Serveer met brood tijdens de lunch of met gebakken aardappelen of rijst als avondmaal.</p>	<p>Bereidingswijze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Eerst maak de kipfilet schoon en snijd hem dan in fijne reepjes.</li><li>* Overgiet het geheel daarna met olijfolie, geel of rood curry poeder, peper en een snuifje zout. Laat even marineren in de frigo.</li><li>* Snij nu de ajuin en de geschilde paprika in heel kleine blokjes. Neem een glazen kommetje en voeg eerst de ajuin toe en daarbovenop de paprika.</li><li>* Was de sla en scheur de slablaadjes met je handen middendoor. Breng de sla over in een slakom.</li><li>* Bak de kip in de pan (zonder extra olijfolie). En kap de kip samen met de resterende en opgewarmde marinade over op de sla.</li><li>* Schil de perzik en snij in fijne blokjes. Voeg toe bovenop de gele paprika.</li><li>* Verwijder de schil van de avocado en snij grote plakken af rond de pit. Probeer deze dan in kleine blokjes te snijden. Voeg toe bovenop de perzik. Nu zie je doorheen het glazen potje de vele verschillende gekleurde laagjes.</li></ul> <p>Smakelijk!</p>
--	--

**Wil jij meer weten of info over persoonlijke coaching bij het bereiken van jouw gezondheidsdoelstellingen? Dan kan je ons altijd mailen [stefanie@dietistedegelas.be](mailto:stefanie@dietistedegelas.be)**