



**AFVALLEN
ZONDER
HONGER**

INHOUDSOPGAVE

ONTBIJT

Ontbijt	5
Recept 	6
Recept 	8
Recept 	10
Recept 	12
Recept 	14
Recept 	16
Recept	18
Recept 	20
Recept	22
Recept	24
Recept 	26
Recept	28
Recept 	30
Recept	32
Recept 	34
Recept 	36
Recept	38
Recept	40

LUNCH

Lunch	43
Recept 	44
Recept	46
Recept	48
Recept 	50
Recept	52
Recept	54
Recept	56
Recept 	58
Recept 	60
Recept	62
Recept	64
Recept	66
Recept	68
Recept	70
Recept	72
Recept 	74

INHOUDSOPGAVE

DINER

Diner	78
Recept	80
Recept	82
Recept 	84
Recept	86
Recept 	88
Recept	90
Recept	92
Recept	94
Recept	96
Recept	98
Recept 	100
Recept 	102
Recept	104
Recept	106
Recept	108
Recept 	110
Recept	112
Recept	114

Recept	116
Recept	118
Recept	120
Recept	122
Recept	124
Recept	126
Recept	128

 *Vegetarisch gerecht*
 *Bereidingstijd*

ONTBIJT



Is het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag? Dat is een vraag die wij vaak krijgen. Het antwoord: niet per se. Ontbijt is een belangrijke maaltijd, net zoals lunch en avondeten. Door goede voedingsmiddelen, in de juiste volgorde en op het juiste tijdstip te eten blijft je metabolisme gezond. De timing tussen alle maaltijden is dus ook van belang. Maar sla nooit een maaltijd over!

Het eerste feestje van de dag is het ontbijt. Maak er lekker wat tijd voor vrij. Door goed te ontbijten met de juiste voedingsmiddelen is je energieniveau tot lunchtijd in orde. Je hebt dus geen pieken, dalen of hongergevoel! "Ontbijten? Daar heb ik vaak echt geen tijd voor!" Geen zorgen, wij horen je. Wij staan voor je klaar met inspirerende ontbijtrecepten; voor de grote haast én voor de relaxte zondagochtend.

Havermout met appel en verse munt

  10 minuten

“Havermout, dat is toch een graan vol met koolhydraten?” Dat klopt! Maar havermout is anders dan de meeste granen. Granen zitten vol koolhydraten, zijn bewerkt en bestaan uit gluten. Havermout is zo goed als niet bewerkt en er zitten bijna geen gluten in. Wel zitten er koolhydraten in, maar de voordelen van dit product wegen op tegen de nadelen: het bestaat uit goede vezels, de juiste vetten, eiwitten en veel andere, gezonde voedingsstoffen. Combineer de havermout met melk en je hebt een echt power-ontbijt! Zo ga je zonder hongergevoel de middag tegemoet.

Tip

Koop verse kruiden in pot. Vergeet de kruiden geen water te geven, zo heb je altijd verse kruiden in huis voor de extra smaakmaker. Je knipt het af en strooit het kruid over de gewenste maaltijd.

Wist je dat...

Er zit geen gluten in havermout vóór de oogst. Maar haver groeit naast andere granen (bijvoorbeeld gerst) en de boer gebruikt maar één set instrumenten, hierdoor ontstaat kruisbestuiving. Ook is haver vaak klaargemaakt in dezelfde omgeving als andere graansoorten waar wel gluten in zit. Daarom staat op de verpakking in de supermarkt dat er een beetje gluten in havermout zit. Het is beter om veel gluten te ontwijken. Wij zijn namelijk allemaal glutenintolerant. De een kan er alleen beter tegen dan de ander.

Ingrediënten voor 1 portie

- 200 ml melk bijvoorbeeld ongezoete sojamelk of geitenmelk
- 40 g havermout
- 1 appel
- takje verse munt
- limoen- of citroensap
- kaneel

Bereiding

Je maakt havermout in de magnetron warm en zacht, maar wij zijn fan van het ouderwetse pannetje!

- Stap 1** Breng de melk aan de kook, voeg de havermout toe en laat dit een nachtje staan. Dan is de havermout de volgende ochtend lekker zacht.
- Stap 2** Was de appel en snijd de appel in stukjes. Let op: schil de appel niet, want onder de schil zitten de meeste vezels en voedingswaarden.
- Stap 3** Besprenkel de appel met citroensap en laat het intrekken.
- Stap 4** Doe de havermout in een kom en meng de appel er doorheen. Bestrooi het geheel met fijngesneden blaadjes munt en een snufje kaneel.
- Stap 5** Geniet van je heerlijk voedzame ontbijt met een frisse touch!



Calzone omelet met groente

 15 minuten

Deze heerlijk gevulde omelet is een maaltijd voor ‘de grote haast.’ Er zitten geen moeilijke ingrediënten in en het is 3 stappen klaar. Snel en makkelijk dus! Het is ideaal als je de tijd neemt om te ontbijten, alleen is de realiteit soms anders. Met dit recept hoef jij je in ieder geval geen zorgen te maken: het is makkelijk onderweg op te eten, zo uit het vuistje.

Tip
Wil je een mooie, gelijkmatige omelet? Beweeg het gestolde ei naar het midden van de pan. Beweeg de pan om het rauwe ei opnieuw te verdelen. Herhaal deze stap tot het ei volledig gestold is.

Wist je dat...
Op 11 augustus 2012 in Ferreira do Zêzere de grootste omelet ooit gebakken is? Er zijn 145.000 eieren gebruikt om de reusachtige omelet van 6.466 kilogram te bakken. Dat is pas een power ontbijt!.



- Ingrediënten voor 1 portie**
- 2 eieren
 - 5 cherrytomaatjes
 - handjevol rucola of babyspinazie
 - bieslook
 - 1 tl kerriepoeder
 - ½ tl cayennepeper
 - peper en zout
 - 1 el olijfolie (om in te bakken)

Bereiding

Je maakt havermout in de magnetron warm en zacht, maar wij zijn fan van het ouderwetse pannetje!

- Stap 1** Halveer de tomaatjes en meng met de spinazie, kerrie, bieslook, peper en zout.
- Stap 2** Kluts de eieren, voeg naar smaak peper en zout toe. Zorg dat het eimengsel dik en vloeibaar is. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en giet het eimengsel er in.
- Stap 3** Beleg de omelet met het tomaten-spinazie mengsel en sla de omelet half om. Zo maak je een calzone. Laat de omelet rustig doorgaren, draai eventueel nog een keer tot beiden kanten goudbruin kleuren.



Muffins met zaden en pitten

 75 minuten;
15 minuten voorbereiding en 60 minuten baktijd

Een energieboost die je tot de lunch niet kwijtraakt én de absolute favoriet van het Nederland Slank traject! Deze muffin is zoet én gezond. Staat dit ontbijtje in de oven? Dan kun je niet om de heerlijke zoete geur heen. Dat klinkt als een fantastische combinatie, vindt je niet? Er zit groente en fruit in en de zaden en pitten zorgen voor een extra bite. Een genot voor de (vroeg) ochtend.

Tip

Maak een grotere hoeveelheid en vries de ongebakken muffins in. Dan heb je altijd een optie voor een vroeg én snel ontbijt.

Wist je dat...

De muffin origineel uit de Verenigde Staten komt? Veel mensen denken dat het een Engelse lekkernij is, maar het cakeje is bedacht door een Engelse bakker die in Amerika woonde.

Ingrediënten voor 1 portie

- 1 appel
- 45 g wortel
- 50 g pastinaak
- 2 el geweekt ongebroken lijnzaad
- 1/2 tl kaneel
- 1/2 tl koekkruiden
- 1/2 tl vanille poeder
- 20 g boekweitmeel
- 5 dessertlepels pittenmix (pompoenpitten en zonnebloempitten)
- citroenrasp van 1 citroen
- 1 el geklaarde boter (afgekoeld)

Ook handig: cupcake vormpjes en een keukenmachine.

Bereiding

Stap 1 Verwarm de oven voor op 150 graden. Schil de appel en snijd deze in kleine stukjes. Rasp de wortel en de pastinaak. Doe alle ingrediënten met de kruiden in een keukenmachine. Mix het tot een stevige massa. Is de massa te vochtig? Voeg dan nog wat boekweitmeel toe.

Stap 2 Verdeel het mengsel over cupcake vormpjes of bakplaat. Heb je geen vormpjes? Pak dan een lepel en maak bolletjes op een met bakpapier beklede bakplaat.

Stap 3 Bak de muffins in +/- 1 uur goudbruin.