

Nutri^{leaf}foodz[®]

101 KETO

RECEPTEN KOOKBOEK



INHOUDSOPGAVE

Ontbijt

Ontbijtcups van bacon	06
Eipannetje met broccoli	07
Spinazieomelet	08
Gevulde pesto eieren	10
Schuimomelet met blauwe bessen	12
Groene asperges pannetje	14
Avocado met tonijnsalade	15
Slawraps met ham en rauwkost	16
Hartige kokospannenkoek	17
Groene smoothie met kokosyoghurt	19
Chocolade-amandelwafels	20
Hartige wafels	22
Griekse Pannenkoeken	23
Chocolade-chiamousse	24
Rood fruit- chia ontbijtje	25

Lunch

Uitgebreide lunch	27
Oosters gevulde omelet	28
Omelet met asperges en pesto	30
Green Goddess Salade	32
Caesar salade	34
Pesto frittata met broccoli	36
Taco frittata	38
Avocado met pulled chicken salade	40
Mexicaanse sla wraps	41
Komkommer met dillekipsalade	43
Spruitjespannetje met bacon	45
Broccoli-spinaziepannetje met ei	46

INHOUDSOPGAVE

Gehaktbroodmuffins	48
BLTomaat	49
Salade met bacon en champignons	50
Gevulde paprika	52
Loempiasalade	53
Courgettekoekjes met gerookte zalm	55
Lof met tonijnsalade	57
Courgette met tonijn uit de oven	59
Spinaziesalade met knoflookgarnalen	61
Gevulde portobello's	63
Broccoli salade met romige kruidendressing	64
Frisse lintensalade met sesamzaad	66
Griekse salade	67
Broccolisoep met prei	68
Mexicaanse tomatensoep	69
Heldere soep met champignons, paksoi en rund	70
Goedgevulde groentesoep	71
Chinese kippensoep	72

Diner

Frittata met broccoli, tomaat en feta	74
Kip fajita sla cups	75
Kipburgers met mosterddressing	77
Pesto zoodles met kip	78
Knolselderij stampot met ge marineerde kip	80
Keto gado gado	82
Romige kip met broccolirijst	84
Oosterse kip "noodle" salade	86
Mexicaanse bloemkoolrijst met kipspiesjes	88
Kip cacciatore	90
Cheeseburger salade	92

INHOUDSOPGAVE

Steak met romige champignon saus	94
Goulash met broccolirijst	96
Zuurkoolschotel met gehakt	98
Biefstuk met chimichurri en groentepannetje	100
Stoofvlees	101
Köfte met tzatziki en tomatenrijst	103
Courgette nacho's	105
Italiaanse gehaktballetjes met zoodles	107
Kabeljauw met mosterd-pitten korstje	109
Wokschtel met grote garnalen	110
Zalm en groenten uit de oven	112
Zalm in romige dillesaus	114
Vegetarische curry met bloemkoolrijst	116
Zoodles met broccoli en cashewsau	118
Champignon-stoofpotje	120
Met groente gevulde auberginerolletjes	122
Nasi met gebakken ei	124
Lasagne	126
Bloemkool steaks met kruidensalsa	128

Snack

Amandel-kokos repen	130
Chocolade koekjes bites	131
Cheesecake bites	133
Speculaas bites	135
Amandel bites met cacao nibs	136
Sinaasappel bites	137
Limoen bites	138
Chocolade-koffie bites	139
Bosbessen bites	140
Avocado-limoen mousse	141

INHOUDSOPGAVE

Koekjes van notenpasta	142
Kokosbollen	143
Kokos-limoen ijs	144
Kokos parfait	145
Crunchy kaneel zaden en pitten	146

Overige

Green goddess dressing	148
Mayonaise	149
Caesar salad dressing	151
Keto Pesto	152
Keto Runderbouillon	153
Kippenbouillon	155
Groentebouillon	157
Romige kruidendressing	158
Mosterddressing	159
Tzatziki	160
Chimichurri	161

Ontbijtcups van bacon



3 STUKS: 3 PORTIES

INGREDIENTEN

- 3 plakken bacon
- 2 eieren
- 3 grote champignons
- handje broccoli
- 1 el peterselie

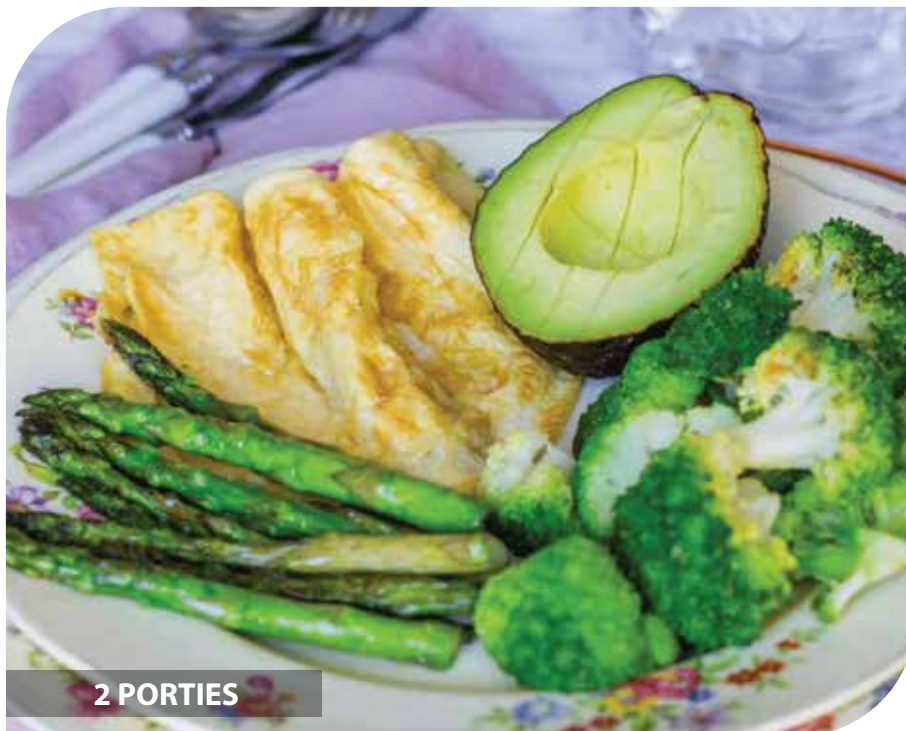
MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **165**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **9**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Zet een muffinvorm klaar met siliconen vormpjes.
- 2.) Maak de champignons schoon en snijd in kleine stukjes. Snijd de broccoli in kleine stukjes.
- 3.) Bekleed de rand van elk muffinvormpje met een plak bacon. Doe er wat broccoli en champignons in.
- 4.) Klop de eieren los met een snufje peper. Verdeel het eimengsel over de muffinvormpjes.
- 5.) Garneer met verse peterselie net voor het serveren.

Eipannetje met broccoli



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 2 eieren
- 1,5 el olijfolie
- 200 g broccoli
- 100 g groene aspergetips
- 1 avocado

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **401**
- KOOLHYDRATEN: **15**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **25**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de broccoli in roosjes en kook deze beetgaar.
- 2.) Verhit een koekenpan met de olie op middelhoog vuur.
- 3.) Bak hierin de eieren op jouw favoriete manier. Haal uit de pan en leg op een bord.
- 4.) Bak vervolgens de broccoli en groene asperges tot de asperges beetgaar zijn. Bestrooi met een snuf zout en peper.
- 5.) Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.
- 6.) Snijd het vruchtvlees in de schil in stukken en leg bij het ontbijt.

Spinazieomelet



INGREDIENTEN

- 3 eieren
- 4 el amandelmelk
- 150 g spinazie
- 10 cherrytomaatjes
- 2 el olijfolie
- zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **167**
- KOOLHYDRATEN: **7**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **13**
- VETTEN: **8**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe de eieren en amandelmelk in de blender.
- 2.) Voeg ongeveer 60 gram spinazie toe en mix tot een egaal mengsel.
- 3.) Verhit olie in een koekenpan.
- 4.) Schenk de helft van het eimengsel in de pan en bak deze enkele minuten tot de bovenkant bijna gestold is.
- 5.) Verdeel de helft van de resterende spinazie over de helft van de omelet samen met een snuf zout en peper, klap de omelet dicht.

ONTBIJT

- 6.) Bak nog 1 a 2 minuutjes.
- 7.) Bak nog een omelet op dezelfde manier.
- 8.) Serveer de omelet met de cherrytomaatjes.

Gevulde pesto eieren



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 2 eieren
- 1,5 el mayonaise
- 2 tl pesto

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **143**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **7**
- VETTEN: **12**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Kook de eieren gaar in een pannetje met water.
- 2.) Giet af en laat goed schrikken onder koud water.
- 3.) Pel de eieren en snijd deze in de lengte doormidden.
- 4.) Schep de eierdooier eruit en doe in een kommetje.
- 5.) Voeg mayonaise en 1,5 tl pesto toe. Prak de dooiers met een vork en meng alles goed door elkaar

ONTBIJT

- 6.) Gebruik 2 theelepels om het pestomengsel terug in de eieren te scheppen.
- 7.) Verdeel hier overheen nog een beetje van de overgebleven pesto.
- 8.) Serveer de eieren met een groene salade (niet meegenomen in de berekening van de voedingswaardes).

ONTBIJT

Schuimomelet met blauwe bessen



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 2 eiwitten
- 1 eierdooier
- 15 g roomboter ongezouten
- 50 g blauwe bessen
- 1 tl citroensap

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: 110
- KOOLHYDRATEN: 3
- VEZELS: 1
- EIWITTEN: 5
- VETTEN: 8

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Scheid de eierdooiers van de eiwitten.
- 2.) Klop de eiwitten tot stijve pieken in een schone kom.
- 3.) Klop de eierdooier licht en schuimig in een andere kom.
- 4.) Spatel de eierdooier voorzichtig door het eiwit.
- 5.) Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met de boter.

ONTBIJT

- 6.) Draai het vuur laag en schep het eimengsel erin. Verspreid over de bodem.
- 7.) Doe de deksel op de pan en bak ongeveer 5 minuten op laag vuur.
- 8.) Verwarm ondertussen de blauwe bessen met het citroensap in een pannetje.
- 9.) Serveer samen.

Groene asperges pannetje



INGREDIENTEN

- 100 g groene asperges
- 1,5 el (olijf)olie
- 100 g spinazie
- 1 rode paprika
- 30 g fetakaas
- Zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **191**
- KOOLHYDRATEN: **8**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **5**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verhit een koekenpan met de olie op middelhoog vuur.
- 2.) Bak hierin de asperges aan.
- 3.) Maak de paprika schoon en snijd in dunne repen. Voeg toe aan de pan en bak enkele minuten mee.
- 4.) Voeg de spinazie toe samen met een snuf zout en peper en bak mee tot de spinazie iets geslonken is.
- 5.) Verdeel de groenten over 2 borden en verkruimel de fetakaas erboven.

Avocado met tonijnsalade



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 3 plakken bacon
- 2 eieren
- 3 grote champignons
- handje broccoli
- 1 el peterselie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **291**
- KOOLHYDRATEN: **8**
- VEZELS: **5**
- EIWITTEN: **14**
- VETTEN: **20**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Laat de tonijn goed uitlekken. Doe in een kommetje.
- 2.) Snijd de augurken fijn en doe samen met de mayonaise en dille bij de tonijn. Meng goed door elkaar.
- 3.) Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
- 4.) Snijd de avocado open en haal de pit eruit.
- 5.) Verdeel de tonijnsalade over de avocado's.

ONTBIJT

Slawraps met kip en rauwkost



INGREDIENTEN

- halve ijsbergsla
- 3 el mayonaise
- 1 tl mosterd
- 80 g kipfilet (beleg)
- halve komkommer
- 2 stengels bleekselderij
- 1 wortel

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **252**
- KOOLHYDRATEN: **10**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **11**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Haal de blaadjes van de kropsla los.
- 2.) Meng in een kommetje de mayonaise en mosterd door elkaar.
- 3.) Snijd de komkommer en bleekselderij in lange dunne repen.
- 4.) Maak de wortel schoon en snijd ook deze in lange dunne repen.
- 5.) Pak een blaadje kropsla en verdeel daarover een beetje mayonaise-mengsel, kipfilet, komkommer, bleekselderij en wortel.
- 6.) Herhaal tot alles op is.

Hartige Kokospannenkoek



2 PORTIES

INGREDIENTEN PANNNEKKOEK

- 4 eiwitten
- 3 el amandelmelk
- 3 el kokosmeel
- 0,5 tl bakpoeder
- snuf zout
- 20 g roomboter

INGREDIENTEN VULLING

- 80 g kipfilet (gaar)
- 75 g ijsbergsla
- 1 avocado

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **398**
- KOOLHYDRATEN: **15**
- VEZELS: **9**
- EIWITTEN: **19**
- VETTEN: **25**

ONTBIJT

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Meng in een kom de ingrediënten voor de pannenkoeken goed door elkaar met een garde.
- 2.) Laat 10 minuten staan.
- 3.) Verhit de roomboter in een koekenpan.
- 4.) Giet de helft van het beslag in de pan en laat ongeveer 5 minuten bakken tot de onderkant goudbruin is.
- 5.) Draai de pannenkoek om en bak nog eens 2-3 minuten.
- 6.) Herhaal met het resterende beslag.
- 7.) Snijd de ijsbergsla in reepjes.
- 8.) Snijd het vruchtvlees van de avocado in repen.
- 9.) Verdeel de ijsbergsla, avocado en kip over de pannenkoeken.
- 10.) Vouw dubbel en gebruik een prikkertje om vast te zetten.

ONTBIJT

Groene smoothie met kokosyoghurt



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 50 g spinazie
- Halve avocado
- 150 g kokosyoghurt
- 50 g komkommer
- 110 ml water

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **202**
- KOOLHYDRATEN: **6**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **3**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Schep het vruchtvlees uit de avocado en snijd in stukken.
- 2.) Snijd de komkommer in stukjes.
- 3.) Doe alle ingrediënten samen in de blender en mix tot een romige smoothie

Chocolade-amandelwafels



INGREDIENTEN

- 2 eieren
- 1 eiwit
- 50 g amandelpasta
- 0,5 tl vanille
- 60 ml water
- 35 g kokosmeel
- 7 g cacao
- 0,5 tl bakpoeder
- 60 ml kokosmelk
- boter/olie voor wafelijzer

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **272**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **10**
- VETTEN: **15**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Mix alle natte ingrediënten door elkaar.
- 2.) Mix in een andere kom alle droge ingrediënten door elkaar.
- 3.) Spatel de droge ingrediënten door de natte.
- 4.) Verwarm een wafelijzer. Vet deze lichtjes in.

ONTBIJT

- 5.) Schep de helft van het mengsel in het wafelijzer en bak tot er geen stoom meer vanaf komt.
- 6.) Herhaal met de rest van het mengsel

Hartige wafels



INGREDIENTEN

- 2 eieren
- 40 g amandelmeel
- 0,5 el kokosmeel
- 0,5 tl bakpoeder
- snufje zout
- 1 tl dille
- 1 tl olijfolie
- halve avocado

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **295**
- KOOLHYDRATEN: **8**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Klop de eieren los in een kom.
- 2.) Voeg dan alle overige ingrediënten, behalve de avocado, toe en meng goed door.
- 3.) Verwarm een wafelijzer. Vet deze lichtjes in.
- 4.) Schep het beslag in het wafelijzer en bak tot deze gaar is.
- 5.) Snijd de avocado doormidden en het vruchtvlees eruit.
- 6.) Snijd in plakken er serveer met de wafel.

Griekse Pannenkoeken



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 50 g amandelmeel
- 0,5 tl bakingsoda
- 1 ei
- 100 g Griekse yoghurt
- 1 tl vanille extract

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **261**
- KOOLHYDRATEN: **8**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **14**
- VETTEN: **18**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Meng in een kom de droge ingrediënten door elkaar.
- 2.) Meng in een andere kom de natte ingrediënten door elkaar.
- 3.) Voeg de droge toe aan de natte ingrediënten en roer goed door tot een mooi beslag.
- 4.) Verhit olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- 5.) Schep met een eetlepel volle lepels beslag in de pan tot deze vol is.
- 6.) Bak ze 4 minuten tot de bovenkant iets droog is.
- 7.) Draai ze om en bak nog 2 minuten.
- 8.) Herhaal tot al het beslag op is.

Chocolade-chiamousse



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 360 ml amandelmelk
- 1 tl vanille extract
- 70 g chia zaadjes
- 2 el cacao

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **277**
- KOOLHYDRATEN: **19**
- VEZELS: **14**
- EIWITTEN: **8**
- VETTEN: **13**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Meng in een kom alle ingrediënten goed door elkaar.
- 2.) Schenk het mengsel in 2 potjes/bakjes en zet in de koelkast.
- 3.) Serveer de volgende ochtend het ontbijtje met eventueel een extra scheutje amandelmelk.

(Vind je dat dit ontbijtje wat zoeter mag? Voeg 1 tl honing toe.
Daardoor komen er wel 6 gram koolhydraten bij)

Rood fruit-chia ontbijtje



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 120 ml amandelmelk
- 30 g frambozen
- 40 g chia zaadjes
- 1 avocado
- 1 el cacao
- 60 ml amandelmelk
- 0,5 el ahornsiroop

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **273**
- KOOLHYDRATEN: **15**
- VEZELS: **12**
- EIWITTEN: **5**
- VETTEN: **16**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe de amandelmelk en frambozen in een blender en mix tot je frambozenmelk hebt.
- 2.) Meng de frambozenmelk en chia zaadjes goed door elkaar en verdeel over 2 glaasjes.
- 3.) Laat minimaal 30 minuten staan.
- 4.) Schep het vruchtvlees uit de avocado en doe in een keukenmachine.
- 5.) Voeg cacao en amandelmelk toe en mix tot een romige chocolademousse.

ONTBIJT

6.) Voeg eventueel de ahornsirop toe om het iets zoeter te maken.

7.) Verdeel de mousse over de 2 glaasjes.

LUNCH

Uitgebreide lunch



INGREDIENTEN

- 1 avocado
- 1 ei
- 50 g bacon
- 150 g champignons
- 1 krop baby romaine
- halve komkommer

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **384**
- KOOLHYDRATEN: **20**
- VEZELS: **12**
- EIWITTEN: **14**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verhit een koekenpan op middelhoog vuur.
- 2.) Bak hierin de bacon gaar.
- 3.) Maak de champignons schoon en snijd in kwarten, bak in dezelfde pan als de bacon tot ze gaar zijn.
- 4.) Haal de blaadjes van de baby romaine los.
- 5.) Snijd de komkommer in plakken.
- 6.) Verdeel alles over 2 kommen/borden.

Oosters gevulde omelet



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 3 eieren
- 2 el olijfolie
- 115 g witte kool
- 85 g prei
- 75 g groene paprika
- 0,5 rode ui
- 0,5 rode peper
- 2 el mayonaise
- 0,5 tl kurkuma
- -snufje chili vlokken

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **329**
- KOOLHYDRATEN: **15**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **23**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Klop de eieren los in een kommetje.
- 2.) Verhit olijfolie in een koekenpan en bak 2 omeletten.
- 3.) Haal uit de pan en leg op een bord.
- 4.) Bak in dezelfde pan de groenten.

LUNCH

- 5.) Meng in een kommetje de mayonaise met de kurkuma en chili.
- 6.) Verdeel over de 2 omeletten.
- 7.) Verdeel de groenten over de omeletten en rol op of vouw dicht.

LUNCH

Omelet met asperges en pesto



INGREDIENTEN

- 4 eieren
- 4 el amandelmelk
- 100 g groene aspergetips
- 4 el pesto
- 2 el olijfolie
- zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **401**
- KOOLHYDRATEN: **5**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **15**
- VETTEN: **35**

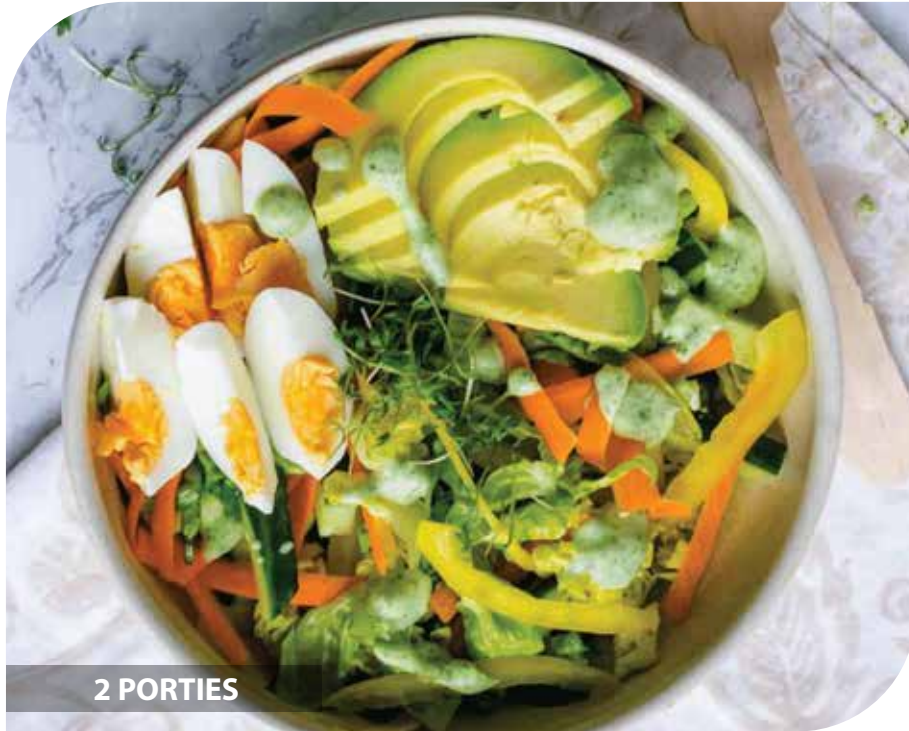
BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verhit een de olijfolie in een koekenpan.
- 2.) Kluts de eieren met de amandelmelk in een kommetje.
- 3.) Giet de helft van het mengsel in de pan en bak een omelet.
- 4.) Haal uit de pan en leg op een bord.
- 5.) Bak een tweede omelet met het resterende mengsel.

LUNCH

- 6.) Grill ondertussen de groene asperges tot deze beetgaar zijn (ongeveer 8 minuten).
- 7.) Verdeel de pesto over de 2 omeletten en daaroverheen de groene aspergetips.
- 8.) Bestrooi met een snuf zout en peper.

Green Goddess Salade



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1 krop baby romaine
- halve komkommer
- halve avocado
- halve wortel
- 0,5 gele paprika
- 2 eieren
- 2 el tuinkers
- 2,5 el green goddess
- dressing (zie pagina 148)

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **315**
- KOOLHYDRATEN: **21**
- VEZELS: **11**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **16**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Kook de eieren gaar in een pannetje met water.
- 2.) Maak de romaine schoon en snijd in grove stukken, verdeel over 2 kommen/borden.
- 3.) Snijd de komkommer in stukken.
- 4.) Maak de wortel schoon en schaaf in linten.
- 5.) Maak de paprika schoon en snijd in dunne reepjes.

LUNCH

- 6.) Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit. Snijd het vruchtvlees in plakjes.
- 7.) Verdeel alle groenten over de 2 kommen/borden.
- 8.) Laat de eieren schrikken, pel ze en snijd in partjes. Leg op de salade.
- 9.) Garneer de salade met een beetje tuinkers.
- 10.) Besprenkel met de dressing net voor het serveren.

Cesar salade



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1 krop romaine
- 50 g kip
- 1,5 el olijfolie
- zout en peper
- halve komkommer
- 1 ei
- 3 el caesars dressing (zie pagina 151)

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **485**
- KOOLHYDRATEN: **13**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **40**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verhit de olie in een koekenpan.
- 2.) Bak hierin de kip goudbruin en gaar.
- 3.) Kook het ei gaar in een pannetje met water.
- 4.) Maak de romaine schoon en haal de blaadjes los. Verdeel over 2 borden.
- 5.) Snijd de komkommer doormidden, en eventueel, de zaadlijsten eruit. Snijd in plakjes.

LUNCH

- 6.) Verdeel deze over de sla.
- 7.) Snijd de kip in plakken en verdeel over de borden.
- 8.) Snijd het ei in partjes en leg op de borden.
- 9.) Besprenkel met de dressing.

Pesto frittata met broccoli



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 4 eieren
- 2 el amandelmelk
- 175 g broccoli
- 50 g groene aspergetips
- 2 el pesto
- 1 el olijfolie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **314**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **16**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
- 2.) Vet een klein ovenschaaltje in met de olie.
- 3.) Snijd de broccoli in roosjes en kook deze 3 minuten, zodat ze net iets zachter zijn.
- 4.) Laat goed uitlekken in een vergiet.
- 5.) Kluts de eieren met de amandelmelk in een kommetje.

LUNCH

- 6.) Doe de broccoliroosjes in de ovenschaal en leg daarop de aspergetips.
- 7.) Giet er het eimengsel overheen.
- 8.) Verdeel de pesto over het schaaltje.

Taco frittata



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 4 eieren
- 2 el amandelmelk
- 120 g courgette
- halve rode paprika
- 1 tl picadillo specerijen
- 1 el olijfolie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **228**
- KOOLHYDRATEN: **4**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **14**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
- 2.) Vet twee kleine ovenschaaltjes in met de olie.
- 3.) Snijd de courgette en paprika in kleine blokjes.
- 4.) Verdeel deze over 2 ovenschaaltjes.
- 5.) Kluts de eieren met de amandelmelk in een kommetje.

LUNCH

- 6.) Voeg de picadillo kruiden toe en meng goed door.
- 7.) Giet er het eimengsel over de groenten.
- 8.) Zet de schaaltes in het midden van de voorverwarmde oven en bak ongeveer 20 minuten tot ze gaar zijn.

LUNCH

Avocado met pulled chicken salade



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1 avocado
- 30 g kip
- 50 g Griekse yoghurt
- 1 tl mayonaise (zie pag. 148)
- 0,5 tl kerriepoeder
- 1 tl verse tijm

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **204**
- KOOLHYDRATEN: **8**
- VEZELS: **5**
- EIWITTEN: **7**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Kook of bak de kip gaar.
- 2.) Trek de kip uit elkaar met twee vorken.
- 3.) Meng de kip met yoghurt, mayonaise, kerriepoeder, tijm en een snuf zout en peper door elkaar.
- 4.) Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.
- 5.) Verdeel de salade over de avocado helften

LUNCH

Mexicaanse sla wraps



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1,5 el olijfolie
- 100 g kipfilet
- 1 rode punt paprika
- 0,5 tl paprika poeder
- 0,5 tl gemalen komijn
- 0,25 tl kaneel
- 1 avocado
- halve ijsbergsla

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **349**
- KOOLHYDRATEN: **10**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **13**
- VETTEN: **26**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de kipfilet in kleine stukjes.
- 2.) Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de kipfilet goudbruin.
- 3.) Snijd ondertussen de puntpaprika doormidden, haal de zaadjes eruit en snijd in reepjes.
- 4.) Voeg de paprika en de kruiden samen met een snuf zout en peper toe aan de kip.

LUNCH

- 5.) Bak enkele minuten mee.
- 6.) Schep het vruchtvlees uit de avocado en prak deze.
- 7.) Haal de blaadjes van de kropsla los.
- 8.) Serveer het kip/paprika mengsel met de slablaadjes en de avocado.

LUNCH

Komkommer met dille-kipsalade



INGREDIENTEN

- 1 komkommer
- 1 el verse dille
- 1,5 el Griekse yoghurt
- 1 el mayonaise
- 75 g gerookte kip
- verse peterselie
- zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: 139
- KOOLHYDRATEN: 6
- VEZELS: 1
- EIWITTEN: 9
- VETTEN: 8

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de gerookte kip in kleine blokjes.
- 2.) Hak de dille fijn.
- 3.) Meng in een kommetje de kip, dille, Griekse yoghurt en mayonaise door elkaar.
- 4.) Breng op smaak met een snufje peper en zout.
- 5.) Was de komkommer en snijd in stukken van ongeveer 2 cm.

LUNCH

- 6.) Schep met een lepeltje wat van de zaadjes eruit zodat er een soort bakje ontstaat.
- 7.) Schep hierin de dille-kipsalade.
- 8.) Hak de peterselie grof en strooi over de komkommers.

LUNCH

Spruitjespannetje met bacon



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 400 g spruitjes
- 50 g bacon
- 1 el olijfolie
- snuf nootmuskaat

MACRONUTRIENTEN

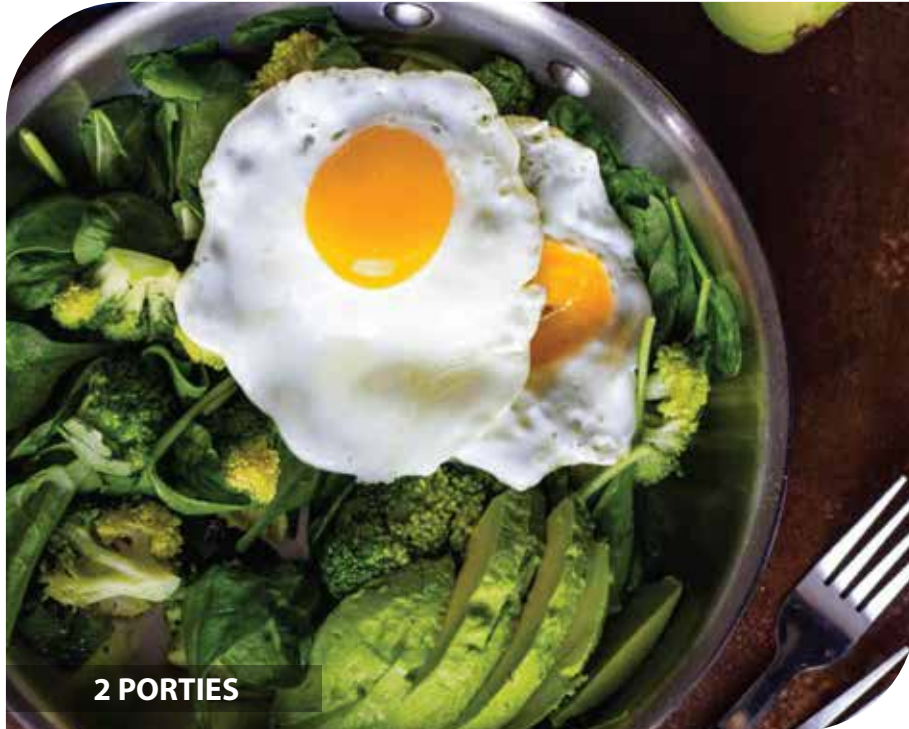
- CALORIEEN: **295**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **10**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Breng een pan met water aan de kook.
- 2.) Maak de spruitjes schoon en kook beetgaar.
- 3.) Laat ze goed uitlekken.
- 4.) Verhit een koekenpan met olie en bak hierin de spruiten aan.
- 5.) Voeg de bacon toe en bak krokant.
- 6.) Verdeel over 2 borden en bestrooi met wat nootmuskaat.

LUNCH

Broccoli-spinaziepannetje met ei



INGREDIENTEN

- 200 g spinazie
- 150 g broccoli
- 2 eieren
- halve avocado
- 2 el olijfolie
- zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **341**
- KOOLHYDRATEN: **12**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **24**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verhit een de olijfolie in een koekenpan.
- 2.) Snijd de broccoli in kleine roosjes en bak deze ongeveer 8 minuten op middelhoog vuur.
- 3.) Voeg de helft van de spinazie toe en bak mee.
- 4.) Draai het vuur uit en schep de andere helft van de spinazie er doorheen.
- 5.) Verdeel de groenten over 2 borden.

LUNCH

- 6.) Bak in de koekenpan 2 eieren.
- 7.) Snijd de avocado in reepjes en verdeel over de 2 borden.
- 8.) Leg de eieren erop en bestrooi naar smaak met peper en zout.

Gehaktbroodmuffins



INGREDIENTEN

- 120 g gehakt
- 0,5 tl oregano
- 0,5 tl tijm
- zout en peper
- 1 el tomatenpuree

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **122**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **8**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
- 2.) Zet 2 muffin vormpjes klaar.
- 3.) Meng in een kom het gehakt met de kruiden en een snuf zout en peper.
- 4.) Verdeel over de 2 muffinvormpjes.
- 5.) Verdeel daar overheen de tomatenpuree.
- 6.) Bak de gehaktbroodmuffins 25 minuten in de voorverwarmde oven.

LUNCH

BLTomaat



INGREDIENTEN

- 2 grote tomaten
- 4 plakjes bacon
- 8 blaadjes little gem
- 2 el mayonaise

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **368**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **10**
- VETTEN: **30**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verhit een koekenpan op middelhoog vuur.
- 2.) Bak hierin de bacon gaar.
- 3.) Snijd in het midden van de tomaat een plak eruit.
- 4.) Verdeel wat mayonaise op de onderkant, leg hierop 2 blaadjes little gem en een plak bacon.
- 5.) Leg de plak tomaat erop en herhaal bovenstaande.
- 6.) Top af met de bovenkant van de tomaat.

LUNCH

Salade met bacon en champignons



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 2,5 el olijfolie
- 150 g champignons
- 45 g bacon
- 1 krop little gem
- 1 komkommer
- 1 lente-uitje
- 1 el witte wijnazijn

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: 389
- KOOLHYDRATEN: 19
- VEZELS: 8
- EIWITTEN: 10
- VETTEN: 27

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan.
- 2.) Maak de champignons schoon en snijd in vieren.
- 3.) Bak ze gaar op middelhoog vuur.
- 4.) Haal de champignons uit de pan en bak vervolgens de bacon.
- 5.) Maak de little gem schoon en snijd in repen, verdeel over 2 borden.
- 6.) Snijd de uiteindes van de komkommer en schaaf vervolgens in lange repen.

LUNCH

- 7.) Verdeel over de sla.
- 8.) Verdeel de champignons over de sla en verkruimel de bacon erover.
- 9.) Snijd het lente-uitje in dunne ringen en verdeel over de sla.
- 10.) Besprenkel de salade met 1,5 el olijfolie en witte wijnazijn.

Gevulde Keto paprika's



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 2 puntpaprika's
- 1,5 el olijfolie
- 100 g gehakt
- 1 teentje knoflook
- 200 g broccolirijst
- zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **266**
- KOOLHYDRATEN: **11**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **13**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verhit de olie in een koekenpan.
- 2.) Bak hierin het rundergehakt rul.
- 3.) Pers de knoflook erboven uit en voeg een snuf zout en peper toe.
Bak enkele minuten mee.
- 4.) Voeg de broccolirijst toe en bak tot deze gaar is.
- 5.) Snijd de puntpaprika's doormidden en haal de zaadlijsten en zaadjes eruit.
- 6.) Vul de halve puntpaprika's met het gehaktmengsel.

Loempiasalade



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1 romaine sla
- 1 wortel
- 0,5 komkommer
- 1 rode paprika
- 2 bosuitjes
- 2 el koriander
- 2 el olijfolie
- 1 el witte wijnazijn

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **257**
- KOOLHYDRATEN: **19**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **5**
- VETTEN: **15**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Was de romaine en snijd in repen.
- 2.) Verdeel over 2 kommen/borden.
- 3.) Maak de wortel, komkommer en paprika schoon en snijd in dunne reepjes.
- 4.) Verdeel over de sla.
- 5.) Maak de bosuitjes schoon en snijd in schuine plakjes.

LUNCH

6.) Verdeel over de sla.

7.) Hak de koriander fijn en verdeel over de sla.

8.) Besprenkel met olijfolie en witte wijnazijn. Plus wat peper en zout naar smaak.

LUNCH

Courgettekoekjes met gerookte zalm



INGREDIENTEN

- 1 courgette
- 2 eieren
- 3 el kokosmeel
- 2 el verse dille
- 2 el (olijf)olie
- 2 el crème fraîche
- 50 g gerookte zalm
- Zout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **386**
- KOOLHYDRATEN: **13**
- VEZELS: **5**
- EIWITTEN: **16**
- VETTEN: **28**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Maak de courgette schoon en snijd de uiteindes eraf.
- 2.) Rasp de courgette met een grove rasp en doe in een kom.
- 3.) Hak de dille fijn en doe samen met de eieren, kokosmeel en een snuf zout bij de courgette. Meng goed door elkaar.
- 4.) Verhit de olie in een koekenpan.

LUNCH

- 5.) Vorm met je handen balletjes van het mengsel en druk ze iets plat.
- 6.) Bak ze ongeveer 3 minuten per kant op middelhoog vuur.
- 7.) Serveer de courgettekoekjes met een eetlepel crème fraîche en de gerookte zalm.

Lof met tonijnsalade



INGREDIENTEN

- 2 kropjes witlof
- 110 g tonijn uit blik
- 1 el verse peterselie
- 1,5 el mayonaise
- 1 rode paprika
- 1 augurk
- 50 g rucola

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **195**
- KOOLHYDRATEN: **8**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **15**
- VETTEN: **10**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Laat de tonijn goed uitlekken.
- 2.) Doe in een kommetje.
- 3.) Snijd de paprika en augurk in kleine stukjes en de peterselie fijn.
- 4.) Doe samen met de mayonaise bij de tonijn en meng goed door elkaar.

LUNCH

- 5.) Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
- 6.) Snijd de uiteindes van het lof en haal de blaadjes los.
- 7.) Verdeel rucola over de blaadjes lof en schep er wat tonijnsalade op

LUNCH

Courgette met tonijn uit de oven



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1 courgette
- 2,5 el olijfolie
- 80 g tonijn, in blik
- Halve prei
- kleine oranje paprika
- 150 g tomatenblokjes (blik)
- 1 tl oregano
- 30 g gerapte kaas, cheddar
- Zout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **195**
- KOOLHYDRATEN: **8**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **15**
- VETTEN: **10**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius,
- 2.) Snijd de courgette in de lengte doormidden en bestrooi met wat zout en een eetlepel olijfolie.
- 3.) Bak 10 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
- 4.) Maak de prei schoon en snijd in dunne reepjes.

LUNCH

- 5.) Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine blokjes.
- 6.) Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met 1,5 el olijfolie.
- 7.) Bak hierin de prei en paprika 5 minuten aan.
- 8.) Voeg de tomatenblokjes en oregano toe en bak een paar minuten mee.
- 9.) Schep de tonijn erdoorheen.
- 10.) Haal de courgette uit de oven en vul met het tonijnmengsel.
- 11.) Bestrooi met de geraspte kaas.
- 12.) Schuif de courgette terug in de oven en bak nog eens 10 minuten.

LUNCH

Spinaziesalade met knoflookgarnalen



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 100 g grote garnalen
- 2 el olijfolie
- 1 grote teen knoflook
- 4 takjes verse tijm
- 200 g spinazie
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 avocado
- olijfolie en natuurazijn
- Snufje zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **475**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **10**
- EIWITTEN: **18**
- VETTEN: **32**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verhit de olijfolie in een koekenpan.
- 2.) Ris de blaadjes van de takjes tijm en pers de knoflook.
- 3.) Bak deze 2-3 minuten terwijl je regelmatig roert.
- 4.) Voeg dan de garnalen toe en bak tot deze gaar zijn.

LUNCH

- 5.) Maak de paprika schoon en snijd in dunne reepjes.
- 6.) Maak de ui schoon en snijd in halve maantjes.
- 7.) Snijd de avocado doormidden en de pit eruit. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
- 8.) Verdeel over de spinazie de paprika, ui, avocado en garnalen.
- 9.) Bestrooi met een snuf peper en zout en besprenkel met olijfolie en azijn naar smaak.

Gevulde portobello's



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 2 portobello's
- 30 g walnoten
- 45 g pijnboompitten
- 1 handje verse basilicum
- 2 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- zout en peper

MACRONUTRIENTEN

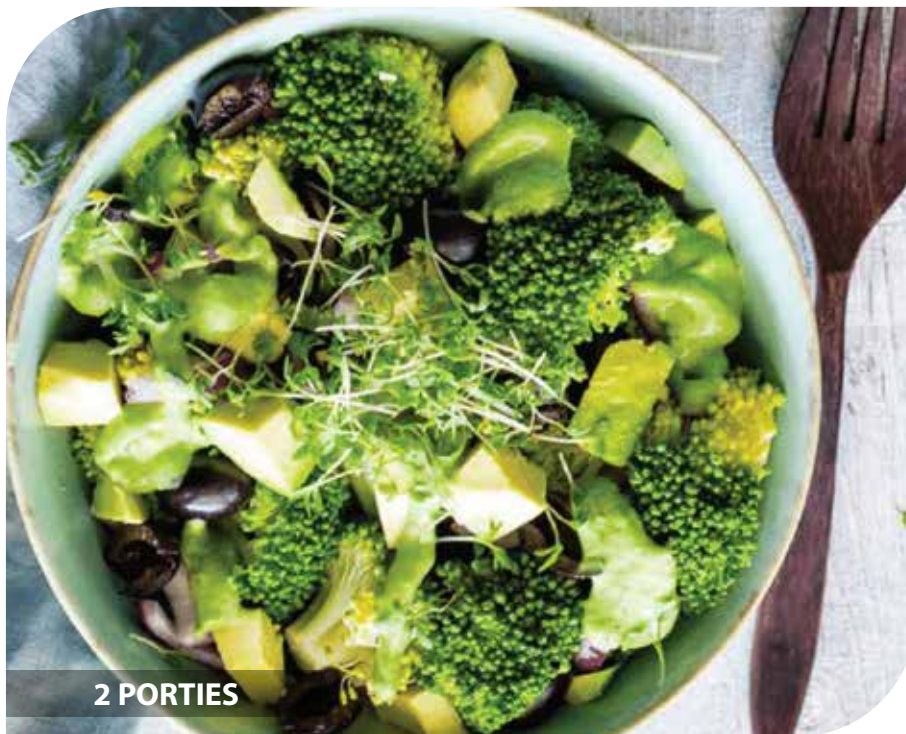
- CALORIEËN: **466**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **9**
- VETTEN: **39**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
- 2.) Gebruik een keukenmachine om de walnoten, pijnboompitten, basilicum, olijfolie, citroensap en een snuf zout en peper tot een (bijna) glad mengsel te mixen.
- 3.) Schep dit mengsel in de portobello's.
- 4.) Leg deze vervolgens in een ovenschaal.
- 5.) Bak de gevulde portobello 's 12 minuten in de voorverwarmde oven.

LUNCH

Broccoli salade met romige kruidendressing



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 250 broccoli
- 1 avocado (in blokjes)
- 0,5 rode ui
- 50 g zwarte olijven
- 4 el romige kruidendressing (zie pag. 158)

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **334**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **9**
- EIWITTEN: **7**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Breng een pan met water aan de kook.
- 2.) Snijd de broccoli in roosjes en kook deze beetgaar.
- 3.) Laat goed uitlekken.
- 4.) Snijd de avocado doormidden door midden en haal de pit eruit.
- 5.) Snijd het vruchtvlees in blokjes.

LUNCH

- 6.) Maak de ui schoon en snijd in reepjes.
- 7.) Snijd de olijven doormidden.
- 8.) Verdeel alles over 2 borden en garneer met de dressing.

LUNCH

Frisse lintensalade met sesamzaad



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1 komkommer
- 1 courgette
- halve baby romaine
- 1 wortel
- 2 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 1 el sesamzaad

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: 275
- KOOLHYDRATEN: 19
- VEZELS: 7
- EIWITTEN: 6
- VETTEN: 16

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Maak de komkommer, courgette en wortel schoon en schaaf in linten.
- 2.) Maak de romaine schoon en snijd in grove stukken.
Verdeel over 2 borden/kommen.
- 3.) Verdeel daar overheen de in linten geschaafde groenten.
- 4.) Besprenkel met de olijfolie en citroensap en bestrooi met een snufje zout.
- 5.) Garneer met het sesamzaad.

Griekse Keto salade



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 70 g gemengde sla
- halve komkommer
- 1 tomaat
- 60 g feta
- 50 g zwarte olijven
- 2 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 1 tl oregano

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **278**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **6**
- VETTEN: **23**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de ijsbergsla in repen.
- 2.) Snijd de komkommer, tomaat en feta in blokjes.
- 3.) Verdeel alle groenten, inclusief de olijven, over 2 bakjes.
- 4.) Besprenkel met oregano, zout en peper, olijfolie en citroensap.

Broccolisoup met prei



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 200 g broccoli
- 2 el olijfolie
- 1 tl kerrie poeder
- 700 ml groentebouillon (zie pag. 157)
- halve prei

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **214**
- KOOLHYDRATEN: **14**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **4**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verhit de olijfolie in een soeppan.
- 2.) Voeg de broccoli en kerrie toe en bak enkele minuten aan.
- 3.) Voeg de groentebouillon toe en breng aan de kook, draai vervolgens het vuur laag en laat ongeveer 20-30 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan.
- 4.) Haal dan de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.
- 5.) Zet de pan terug op laag vuur.
- 6.) Maak de prei schoon en snijd in dunne reepjes.
- 7.) Voeg toe aan de soep en laat ongeveer 5 minuten meekoken.

Mexicaanse tomatensoep



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- halve rode paprika
- 100 g courgette
- 1,5 el olijfolie
- 1 el picadillo kruiden
- 200 g tomatenblokjes (blik)
- 650 ml kippenbouillon
- 2 el creme fraiche

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **226**
- KOOLHYDRATEN: **12**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **4**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de paprika en courgette in blokjes.
- 2.) Verhit olie in een soeppan en bak hierin de paprika en courgette enkele minuten aan.
- 3.) Voeg de kruiden toe en bak een minuutjes mee.
- 4.) Voeg vervolgens de tomatenblokjes en bouillon toe en breng langzaam aan de kook.
- 5.) Draai het vuur laag en laat de soep minimaal 20 minuten zachtjes koken.
- 6.) Serveer de soep met een eetlepel creme fraiche.

LUNCH

Heldere soep met champignons, paksoi en rund



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1 paksoi
- 200 g champignons
- 2 el olijfolie
- 700 ml rundvleesbouillon (zie pag. 153)

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **223**
- KOOLHYDRATEN: **11**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **10**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd het witte gedeelte van de paksoi in stukjes.
- 2.) Verhit de olijfolie in een soeppan.
- 3.) Maak de champignons schoon en snijd in vieren.
- 4.) Doe in de pan en bak enkele minuten aan.
- 5.) Voeg de bouillon toe en breng aan de kook, draai vervolgens het vuur laag en laat ongeveer 15 minuten zachtjes pruttelen met het deksel op de pan.

LUNCH

Goedgevulde groentesoep



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 100 g bleekselderij
- 80 g wortel
- 120 g bloemkool
- 80 g prei
- halve rode paprika
- 2 el (olijf)olie
- 800 ml groentebouillon (zie pag. 157)

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **238**
- KOOLHYDRATEN: **19**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **4**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd alle groenten in stukken (grof of fijn, wat jij het lekkerst vindt in soep).
- 2.) Verhit de olie in een soeppan en bak hierin de groenten enkele minuten aan.
- 3.) Voeg de groentebouillon toe en breng zachtjes aan de kook.
- 4.) Draai het vuur laag en laat ongeveer 20 minuten met de deksel op de pan zachtjes koken.

Chinese kippensoep



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1,5 el olijfolie
- 100 g kipfilet
- 1 paksoi
- 1 stukje gember
- 1 bosuitje
- 1 winterpeen
- 750 ml kippenbouillon (zie pag. 155)

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **261**
- KOOLHYDRATEN: **11**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de kip in kleine stukjes.
- 2.) Verhit de olie in een soeppan en bak hierin de kip.
- 3.) Rasp de gember erboven en bak enkele minuten mee.
- 4.) Maak de wortel schoon en snijd in lange stukjes.
- 5.) Snijd het wit van de paksoi in stukjes, bewaar het groen.

LUNCH

- 6.) Voeg de wortel en paksoi toe aan de kip en bak enkele minuten aan.
- 7.) Voeg de kippenbouillon toe en breng zachtjes aan de kook.
- 8.) Draai het vuur laag en laat ongeveer 20 minuten met de deksel op de pan zachtjes koken.
- 9.) Snijd het groen van de paksoi in lange repen en voeg toe aan de soep.
- 10.) Draai het vuur uit.
- 11.) Snijd de bosui in schuine stukken en strooi over de soep.

DINER

Frittata met broccoli, tomaat en feta



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 4 eieren
- 2 el amandelmelk
- 180 g broccoli
- 4 cherry tomaatjes
- 35 g feta
- 1 el olijfolie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **306**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **18**
- VETTEN: **21**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de broccoli in roosjes en kook deze beetgaar.
- 2.) Giet af en laat goed uitlekken.
- 3.) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Vet 2 ovenschaaltjes in met olie.
- 4.) Verdeel de broccoli over de ovenschaaltjes.
- 5.) Snijd de tomaatjes doormidden en leg deze in de schaaltes.
- 6.) Klop de eieren samen met de amandelmelk los en verdeel over de schaaltes.
- 7.) Bak de frittata 's 25 minuten in de voorverwarmde oven.
- 8.) Verkrumel de feta erover nét voor het serveren.

Kip fajita sla cups



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1,5 el olijfolie
- 100 g kip
- 1 ui
- 1,5 paprika
- 1 tl picadillo kruiden
- 1,5 romaine sla
- 50 g zwarte olijven
- 3 el zure room
- 30 g geraspte kaas, cheddar

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **488**
- KOOLHYDRATEN: **26**
- VEZELS: **12**
- EIWITTEN: **21**
- VETTEN: **28**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de kip in kleine reepjes.
- 2.) Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de kip aan.
- 3.) Maak de ui en paprika schoon en snijd in reepjes.
- 4.) Voeg toe aan de kip en bak mee tot de ui glazig ziet.
- 5.) Voeg dan de picadillo kruiden en een snuf zout toe en bak enkele minuten mee.

DINER

- 6.) Snijd de stronk van de sla en haal de bladeren los.
- 7.) Snijd de olijven in dunne plakjes.
- 8.) Leg op 2 blaadjes sla (of 1 blaadje als ze goed stevig zijn) wat van het kipmengsel.
- 9.) Top af met olijven, een klein beetje zure room en geraspte kaas..

Kipburgers met mosterddressing



INGREDIENTEN

- 150 g kipgehakt
- 2 el kokosmeel
- 1 tl kurkuma
- 2 el olijfolie
- 4 tl mosterddressing (zie pag. 159)
- 1 tomaat
- halve komkommer
- 8 baby romaine
- Zout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **353**
- KOOLHYDRATEN: **14**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **17**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Meng het kipgehakt met de kokosmeel, kurkuma en een snuf zout en peper.
- 2.) Vorm 4 burgertjes van het mengsel.
- 3.) Verhit een koekenpan met de olijfolie en bak hierin de burgers goudbruin en gaar.
- 4.) Snijd de tomaat en komkommer in plakken.
- 5.) Serveer de burgers met de sla, tomaat, komkommer en mosterddressing

Pesto zoodles met kip

**2 PORTIES**

INGREDIENTEN

- 120 g kipfilet
- 3 el olijfolie
- 1,5 el verse tijm
- 1 teentje knoflook
- 400 g broccoli
- 4 el pesto
- 1 courgette

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **549**
- KOOLHYDRATEN: **21**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **22**
- VETTEN: **38**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de broccoli in roosjes en kook beetgaar. Laat goed uitlekken.
- 2.) Snijd de kipfilet in stukjes.
- 3.) Verhit olijfolie in een wok en bak hierin de kipfilet aan.
- 4.) Pers de knoflook en ris de blaadjes van de tijm af. Voeg toe aan de kip.
- 5.) Voeg als de kip gaar is de broccoli en de pesto toe. Bak enkele minuten mee.

DINER

- 6.) Maak de courgette schoon en maak er zoodles van met een juliennesnijder.
- 7.) Verhit olijfolie in een pan en bak hierin de zoodles kort aan.
- 8.) Serveer de zoodles met het kipmengsel.

DINER

Knolselderij stampptot met gemarineerde kip



2 PORTIES

INGREDIENTEN STAMP

- 200 g knolselderij
- 300 g bloemkool
- 1,5 el verse tijm
- 15 g roomboter
- 250 g cavolo nero (of andere kool)

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **457**
- KOOLHYDRATEN: **24**
- VEZELS: **11**
- EIWITTEN: **19**
- VETTEN: **27**

INGREDIENTEN KIP

- 100 kipfilet
- 2 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl oregano
- 1 tl knoflookpoeder

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de kip in kleine stukjes.
- 2.) Meng in een kommetje met alle ingrediënten voor de marinade.

DINER

- 3.) Laat minimaal 20 minuten marineren.
- 4.) Maak de knolselderij schoon, schil deze en snijd in stukken.
- 5.) Maak de bloemkool schoon en snijd in stukken.
- 6.) Doe samen in een pan met ruim water en kook gaar.
- 7.) Giet af en doe terug in de pan.
- 8.) Voeg de verse tijm en roomboter toe en gebruik een pureestamper om er stampot van te maken.
- 9.) Snijd de cavalo nero in stukken en voeg toe aan de stamp.
- 10.) Bak enkele minuten aan op laag vuur.
- 11.) Bak de gemarineerde kip gaar in een koekenpan op middelhoog vuur.
- 12.) Serveer alles samen.

Keto gado gado



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 2 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 0,5 tl chili vlokken
- 4 el amandelpasta
- 100 ml kokosmelk
- 2 eieren
- 80 g winterpeen
- Halve spitskool
- 1 komkommer

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **567**
- KOOLHYDRATEN: **36**
- VEZELS: **9**
- EIWITTEN: **14**
- VETTEN: **37**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Kook de eieren gaar.
- 2.) Schil de wortel en snijd in lange stukjes.
- 3.) Kook de wortel beetgaar.
- 4.) Snijd de spitskool in reepjes.
- 5.) De spitskool kun je koken/wokken of rauw eten.

DINER

- 6.) Verhit de olie in een pannetje.
- 7.) Pers de knoflook erboven uit en voeg de chilivlokken toe.
- 8.) Bak een paar minuten.
- 9.) Voeg alle overige ingrediënten toe en laat een paar minuten pruttelen.
- 10.) Pel de eieren.
- 11.) Serveer de saus, groenten en eieren samen.

DINER

Romige kip met broccolirijst



INGREDIENTEN

- 125 g kip
- 3,5 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- halve ui
- 1 rode paprika
- 1 tl curry madras kruiden
- 200 ml kokosmelk
- 300 g broccolirijst
- Zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: 680
- KOOLHYDRATEN: 28
- VEZELS: 11
- EIWITTEN: 25
- VETTEN: 47

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de kip in stukjes.
- 2.) Verhit de olie in een koekenpan en bak de kip aan.
- 3.) Pers het teentje knoflook uit en bak mee met de kip.
- 4.) Maak de ui en paprika schoon en snijd beide in kleine stukjes.

DINER

- 5.) Voeg de groenten, kruiden en een snuf zout en peper toe aan de kip en bak 5 minuten mee.
- 6.) Voeg dan de kokosmelk toe en laat minimaal 20 minuten zachtjes pruttelen.
- 7.) Verhit de olie in een koekenpan.
- 8.) Bak hierin de broccolirijst gaar met een snufje zout.
- 9.) Serveer de romige kip met de broccolirijst.

Oosterse kip "noodle" salade



2 PORTIES

INGREDIENTEN DRESSING

- 3 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- stukje gember
- 1 el sesamzaad

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: 415
- KOOLHYDRATEN: 19
- VEZELS: 5
- EIWITTEN: 7
- VETTEN: 32

INGREDIENTEN SALADE

- 120 g gemengde sla
- 1 komkommer
- 70 g wortel
- 40 g cashewnoten
- 2 bosuitjes

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de knoflook fijn en rasp de gember.
- 2.) Meng deze met de olie, kokos aminos en sesamzaad in een kommetje.
- 3.) Verdeel de sla over 2 kommen.

DINER

- 4.) Maak de wortel schoon en snijd de uiteindes eraf, Snijd ook de uiteindes van de komkommer.
- 5.) Gebruik een spiraalsnijder om de komkommer en wortel noodles te maken.
- 6.) Verdeel over de sla.
- 7.) Maak de bosuitjes schoon en snijd in schuine stukken.
- 8.) Verdeel over de sla.
- 9.) Hak de cashewnoten grof en strooi over de sla.
- 10.) Verdeel als laatste de dressing erover.

DINER

Mexicaanse bloemkoolrijst met kipspiesjes



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 2 el olijfolie
- 150 g bloemkoolrijst
- 150 g broccolirijst
- 1 teentje knoflook
- 1 groene paprika
- halve courgette
- 1 bosuitjes
- 3 el tomato frito
- 1 tl paprika poeder
- 0,5 tl gemalen komijn
- 0,5 tl knoflookpoeder
- 2 el zure room
- 1 avocado

INGREDIENTEN KIP

- 100 kipfilet
- 1 tl picadillo specerijen
- 1 el citroensap
- 2 el olijfolie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **602**
- KOOLHYDRATEN: **22**
- VEZELS: **10**
- EIWITTEN: **17**
- VETTEN: **45**

DINER

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de kipfilet in stukjes.
- 2.) Meng deze met de kruiden, citroensap en olijfolie en laat minimaal 20 minuten marineren.
- 3.) Snijd alle groenten in kleine blokjes.
- 4.) Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met de olie.
- 5.) Bak hierin de knoflook, paprika, courgette en bosuitjes 8 minuten aan.
- 6.) Voeg tomato frito en kruiden toe en bak 5 minuten mee.
- 7.) Voeg de rijst toe samen met een snuf peper en zout en bak mee.
- 8.) Rijg de kip aan spiesjes.
- 9.) Verhit een grillpan op middelhoog vuur en bak hierin de kip gaar.
- 10.) Snijd de avocado doormidden en het vruchtvlees in plakjes.
- 11.) Serveer de rijst met de kip, avocado en zure room.

Kip cacciatore



INGREDIENTEN

- 150 g kipfilet
- 2 el olijfolie
- 1 ui
- 4 stengels bleekselderij
- 1 wortel
- 100 g kastanje champignons
- 200 g tomatenblokjes (blik)
- 100 ml kippenbouillon
- 1 tl rozemarijn
- 60 g zwarte olijven
- handje verse peterselie
- 1 el olijfolie
- 250 g broccolirijst

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **506**
- KOOLHYDRATEN: **25**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **23**
- VETTEN: **31**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snipper de ui, bleekselderij en wortel.
- 2.) Verhit de olie in een hapjespan en bak hierin de groenten 4 minuten aan.

DINER

- 3.) Snijd de kip in stukjes en voeg toe. Bak de kip 4 minuten mee.
- 4.) Maak de champignons schoon en snijd in stukken.
- 5.) Voeg de champignons, tomatenblokjes, rozemarijn en een snuf zout en peper toe en bak een paar minuten mee.
- 6.) Voeg de bouillon toe en laat het minimaal 30 minuten zachtjes pruttelen op laag vuur.
- 7.) Voeg de laatste 5 minuten de olijven toe.
- 8.) Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de broccolirijst aan.
- 9.) Serveer de kip cacciatore met de broccolirijst en voeg de peterselie ter garnering toe.

Cheeseburger salade



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 120 g gehakt
- 3 el olijfolie
- 1 rode ui
- 200 g ijsbergsla
- 6 cherry tomaatjes
- 30 g geraspte cheddar
- 1 el witte wijnazijn

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **456**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **20**
- VETTEN: **37**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verhit de olijfolie in een koekenpan.
- 2.) Bak het gehakt rul.
- 3.) Verdeel de ijsbergsla over 2 borden/kommen.
- 4.) Maak de rode ui schoon en snijd in dunne ringen.
- 5.) Verdeel over de sla.

DINER

- 6.) Snijd de cherry tomaatjes doormidden en leg op de sla.
- 7.) Verdeel het gehakt erover.
- 8.) Garneer als laatste met de geraspte cheddar.
- 9.) Maak af met de olijfolie en witte wijnazijn.

DINER

Steak met romige champignonsaus



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 2 biefstukjes
- 3 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 el verse tijm
- 250 g champignons
- 200 ml kokosmelk

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **754**
- KOOLHYDRATEN: **11**
- VEZELS: **4**
- EIWITTEN: **57**
- VETTEN: **52**

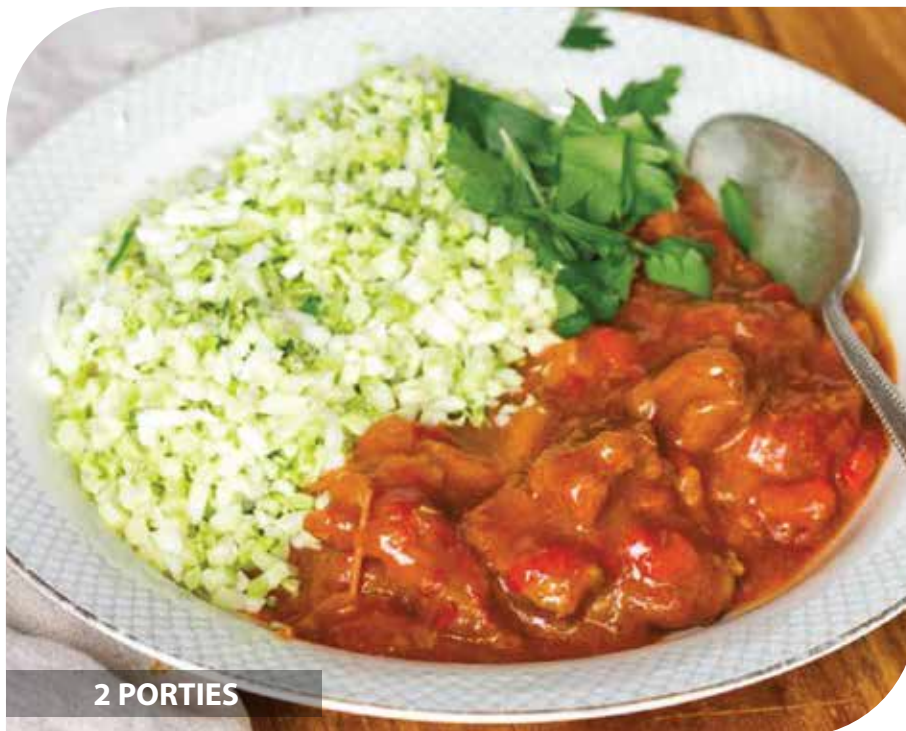
BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Dep de biefstuk droog.
- 2.) Verhit een koekenpan met olie op hoog vuur.
- 3.) Leg de biefstuk erin en schroei dicht aan beide zijdes.
- 4.) Draai vervolgens het vuur laag.
- 5.) Maak de champignons schoon en snijd in stukken.
- 6.) Bak in een koekenpan met olie.

DINER

- 7.) Pers de knoflook en ris de tijmblaadjes.
- 8.) Voeg toe aan de champignons samen met de kokosmelk en breng aan de kook.
- 9.) Draai vervolgens het vuur laag en laat ongeveer 5 minuten zachtjes pruttelen.
- 10.) Breng op smaak met peper en zout.
- 11.) Serveer de biefstuk met de champignonsaus.

Goulash met broccolirijst

**2 PORTIES**

INGREDIENTEN

- 3 el olijfolie
- 100 gr riblappen/stoofvlees
- 1 uien
- 2 paprika's (ik gebruikte een rode en gele)
- 1 tl paprikapoeder
- 0,5 tl komijnzaad
- 50 g tomatenpuree
- 2 laurierblaadjes
- 200 ml runderbouillon
- 350 g broccoli rijst
- 2 el olijfolie
- 3 el verse peterselie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **581**
- KOOLHYDRATEN: **23**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **17**
- VETTEN: **44**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de riblappen in blokjes van 2 bij 2 cm en dep ze droog.
- 2.) Verhit in een pan met dikke bodem de olie en bak hierin de riblappen rondom bruin.

DINER

- 3.) Snijd ondertussen de uien in halve ringen en de paprika's in lange dunne reepjes.
- 4.) Voeg deze samen met de paprikapoeder toe, roer goed door en bak enkele minuten mee.
- 5.) Voeg komijnzaad, tomatenpuree, laurierblaadjes en runderbouillon toe, roer goed door en breng aan de kook.
- 6.) Zet het vuur laag zodra het kookt.
- 7.) Doe de deksel op de pan en laat minimaal 3 uur zachtjes pruttelen.
- 8.) Zet na 3 uur de deksel er schuin op zodat er wat van het vocht kan verdampen, kook nog 30-60 minuten.
- 9.) Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de broccolirijst.
- 10.) Snijd de peterselie fijn,
- 11.) Serveer de goulash met de broccolirijst en peterselie naar smaak.

Zuurkoolschotel met gehakt



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1,5 el olijfolie
- 80 g gehakt
- 200 g zuurkool
- 1 tl kerrie
- 0,5 tl kurkuma
- 350 g bloemkool
- 1 el amandelmelk
- 35 g geraspte kaas

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **347**
- KOOLHYDRATEN: **15**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **17**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven op 180 graden Celsius.
- 2.) Verhit de olie in een koekenpan.
- 3.) Bak het gehakt rul.
- 4.) Voeg de zuurkool en specerijen toe en bak enkele minuten mee.
- 5.) Kook ondertussen de bloemkool gaar in een pan met ruim water.

DINER

- 6.) Giet af en laat goed uitlekken.
- 7.) Doe de bloemkool terug in de pan met de amandelmelk, een snuf zout en de geraspte kaas.
- 8.) Stamp tot een puree.
- 9.) Schep het gehakt-zuurkool mengsel in een ovenschaal.
- 10.) Verdeel daar overheen de bloemkoolpuree.
- 11.) Bak de schotel 20 minuten in het midden van de voorverwarmde oven..

DINER

Biefstuk met chimichurri en groentepannetje



INGREDIENTEN

- 2 biefstukjes (140 g in totaal)
- peper en zout
- 6 takjes tijm
- 400 g wokgroenten
- 2 el olijfolie
- 4 el chimichurri

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **575**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **21**
- VETTEN: **44**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verhit en grillpan op hoog vuur.
- 2.) Dep de biefstukjes droog en bestrooi met zout en peper.
- 3.) Bak ze in de grillpan gaar (rare, medium, doorbakken; wat jij lekker vindt).
- 4.) Haal de uit de pan en pak 2 stukken aluminiumfolie.
- 5.) Leg op elk stuk 3 takjes tijm en daarop de biefstuk. Vouw dicht en laat rusten.
- 6.) Verhit de olie in een wokpan en bak hierin de wok groenten gaar.
- 7.) Snijd de biefstukken in reepjes en verdeel er de chimichurri over.
- 8.) Serveer met de wokgroenten.

Stoofvlees

**2 PORTIES**

INGREDIENTEN STOOFVLEES

- 100 g riblappen
- 1,5 el olijfolie
- 1 prei
- 1 winterpeen
- 1 el tomatenpuree
- 1,5 tl zwolsche stoof (specerijen)
- 1 laurierblaadje
- 400 ml runderbouillon

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **448**
- KOOLHYDRATEN: **26**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **19**
- VETTEN: **27**

INGREDIENTEN STOOFVLEES

- 1 courgette
- 1 el olijfolie
- 250 g broccoli

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de riblappen in blokjes.
- 2.) Verhit olijfolie in een pan met dikke bodem en bak het vlees aan.

DINER

- 3.) Snijd de prei en wortel in stukjes.
- 4.) Voeg samen met de specerijen toe aan het vlees en bak 5 minuten mee.
- 5.) Voeg laurier, tomatenpuree en bouillon toe en roer goed door.
- 6.) Doe het deksel op de pan, draai het vuur laag en laat minimaal 4 uur zachtjes stoven.
- 7.) Kook de broccoli gaar.
- 8.) Draai zoodles van de courgette.
- 9.) Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de courgette gaar.
- 10.) Serveer alles samen.

Köfte met tzatziki en tomatenrijst



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 200 g rundergehakt
- 1 tl tijm
- 0,5 tl paprikapoeder
- snufje chilivlokken
- 2 el verse peterselie
- 2 el olijfolie
- 3 el tzatziki
- 400 g bloemkoolrijst
- 1 ui
- 1 el olijfolie
- 100 g tomatenblokjes
- 1 tl tijm
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Meng rundergehakt, tijm, paprikapoeder, chilivlokken en de gehakte peterselie door elkaar.
- 2.) Voeg een snufje zout toe en meng goed door.

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **567**
- KOOLHYDRATEN: **20**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **28**
- VETTEN: **39**

DINER

- 3.) Vorm kleine hamburgertjes van het gehaktmengsel.
- 4.) Verhit olie in een koekenpan en bak hierin de köfte gaar.
- 5.) Snipper de ui.
- 6.) Verhit olie in een koekenpan en fruit hierin de ui aan.
- 7.) Voeg de bloemkoolrijst toe en bak 2 minuten mee.
- 8.) Voeg de tomatenblokjes, tijm en een snuf zout en peper toe en laat zeker 5 minuten zachtjes pruttelen.
- 9.) Serveer de tomatenrijst met de tzatziki en köfte.
- 10.) Voeg eventueel wat gemengde sla toe.

Courgette nacho's



INGREDIENTEN

- 1 courgette
- 2 el olijfolie
- 75 g gehakt
- 50 g ijsbergsla
- Halve oranje paprika
- 30 g geraspte kaas, cheddar
- Rode peper, naar smaak
- 1 volle el creme fraiche
- Zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **337**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **14**
- VETTEN: **26**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de courgette in plakken van ongeveer 0,5 cm dikte.
- 2.) Verhit een grillpan op middelhoog vuur en grill hierin de courgette.
- 3.) Bestrijk tijdens het grillen met olijfolie en bestrooi met een snuf zout.
- 4.) Verhit 1 el olie in een koekenpan en rul hierin het gehakt met een snuf peper en zout.
- 5.) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

DINER

- 6.) Snijd de paprika in kleine blokjes
- 7.) Verdeel de courgetteplakken over een ovenschaal, daarop het gehakt en paprika.
- 8.) Bestrooi met de geraspte kaas.
- 9.) Bak 10 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
- 10.) Garneer net voor het serveren met de ijsbergsla, creme fraiche en rode peper.

DINER

Italiaanse gehaktballetjes met zoodles



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 100 g rundergehakt
- 30 g zwarte olijven
- 0,5 tl rozemarijn
- 0,5 tl tijm
- 250 g champignons
- 2 el olijfolie
- 200 g tomatenblokjes (blik)
- 1 tl oregano
- 1 courgette
- 1 el olijfolie
- handje verse basilicum

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **286**
- KOOLHYDRATEN: **15**
- VEZELS: **5**
- EIWITTEN: **17**
- VETTEN: **16**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe het gehakt in een kom.
- 2.) Snijd de zwarte olijven in kleine stukjes en doe samen met rozemarijn, tijm en een snuf zout en peper bij het gehakt.
- 3.) Draai er ongeveer 6 ballen van.

DINER

- 4.) Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de balletjes rondom bruin.
- 5.) Maak de champignons schoon en snijd in stukjes.
- 6.) Voeg aan de pan toe en bak mee tot de gehaktballetjes gaar zijn.
- 7.) Haal de gehaktballetjes en champignons uit de pan.
- 8.) Voeg de tomatenblokjes, oregano en zout en peper toe.
- 9.) Bak ongeveer 5 minuten terwijl je regelmatig roert.
- 10.) Maak zoodles van de courgette.
- 11.) Verhit een wok op middelhoog vuur met olie.
- 12.) Bak hierin de zoodles in enkele minuten beetgaar.
- 13.) Serveer alles samen en garneer met de basilicum.

Kabeljauw met mosterd-pitten korstje



INGREDIENTEN

- 150 g kabeljauw
- 1 el mosterd
- 2 el olijfolie
- 1 tl rozemarijn
- 20 g macadamia noten
- 10 pijnboompitten
- 10 g zonnebloempitten

MACRONUTRIENTEN

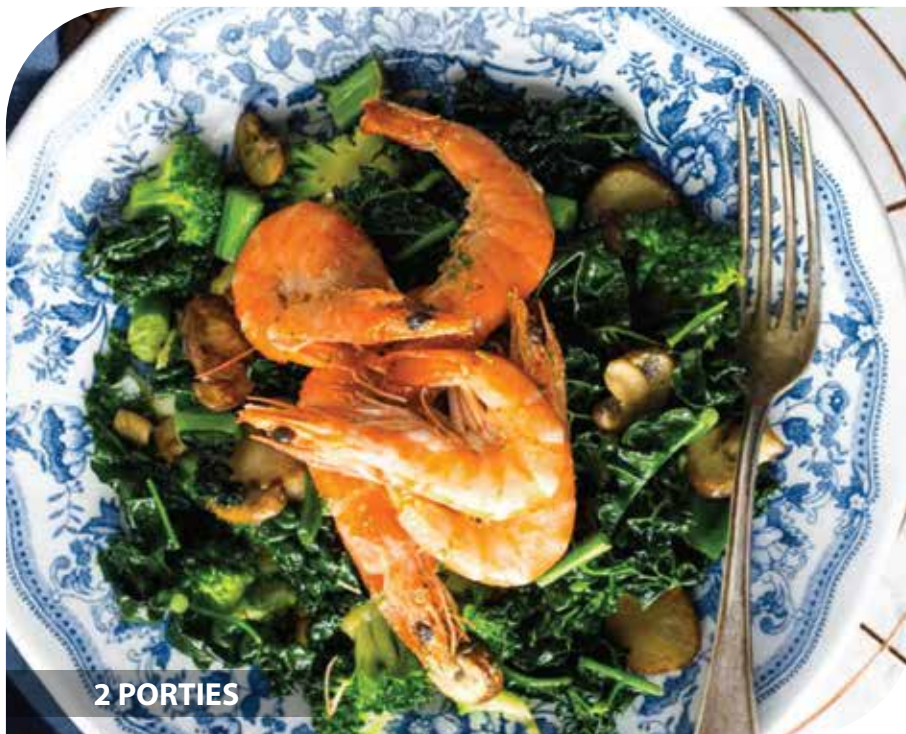
- CALORIEËN: **338**
- KOOLHYDRATEN: **4**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **16**
- VETTEN: **28**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
- 2.) Hak de noten grof.
- 3.) Meng in een kommetje mosterd, 1 el olijfolie, rozemarijn, noten en pitten door elkaar met een snuf zout.
- 4.) Leg de kabeljauw in een ovenschaaltje en verdeel hier overheen het mosterdmengsel.
- 5.) Bak de kabeljauw 8-12 minuten in het midden van de voorverwarmde oven

DINER

Wokschtel met grote garnalen



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 150 g kastanjechampignons
- 250 g cavola nero (of andere kool)
- 150 g broccoli
- 3 bosuitjes
- 4 el olijfolie
- 100 g grote garnalen
- 2 teentjes knoflook
- handje verse peterselie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **460**
- KOOLHYDRATEN: **17**
- VEZELS: **9**
- EIWITTEN: **21**
- VETTEN: **30**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Hak de peterselie fijn.
- 2.) Doe de garnalen in een schaalkje.
- 3.) Pers de knoflook er boven uit, voeg ook de peterselie, 2 el olijfolie en een snufje zout toe. Roer goed door en laat 20 minuten marineren.
- 4.) Maak de champignons schoon en snijd in plakken.

DINER

- 5.) Snijd de kool in repen, de broccoli in roosjes en de bosui in grove stukken.
- 6.) Verhit 2 el olie in een wok en bak de broccoli 5 minuten aan.
- 7.) Voeg de kool, champignons en bosui toe en bak mee.
- 8.) Breng op smaak met zout en peper.
- 9.) Verhit een koekenpan en bak ondertussen de garnalen roze en gaar.
- 10.) Serveer alles samen.

DINER

Zalm en groenten uit de oven



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 120 g zalm
- 1 venkel
- 1 courgette
- 1 gele paprika
- 4 teentjes knoflook
- 3 el olijfolie
- 1,5 tl dille

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **386**
- KOOLHYDRATEN: **19**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **18**
- VETTEN: **24**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
- 2.) Zet een bakplaat met bakpapier klaar.
- 3.) Maak de groenten schoon en snijd deze in grove stukken.
- 4.) Verdeel over de bakplaat. Leg ook de teentjes knoflook ertussen.
- 5.) Besprenkel de groenten met 2 el olijfolie, 1 tl dille en een snuf zout.

DINER

- 6.) Bak de groenten 12 minuten in de voorverwarmde oven.
- 7.) Hussel de groenten om.
- 8.) Leg de zalm erbij, besprenkel met de overige olijfolie en dille.
- 9.) Bak nog eens 10-12 minuten in het midden van de oven tot de zalm gaar is.

Zalm in romige dillesaus



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 120 g zalm
- 2 el olijfolie
- 100 g Griekse yoghurt
- 3 el kokosmelk
- 10 g verse dille
- 1 teentje knoflook
- snuf zout
- 100 g ijsbergsla
- 1 komkommer
- 2 el olijfolie
- 1 tl azijn

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **463**
- KOOLHYDRATEN: **11**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **18**
- VETTEN: **37**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe de Griekse yoghurt en kokosmelk in een kommetje.
- 2.) Hak de dille en knoflook fijn en voeg samen met een snuf zout toe.
- 3.) Roer goed door elkaar.
- 4.) Snijd de ijsbergsla en de komkommer in kleine reepjes.

DINER

- 5.) Meng in een kom de ijsbergsla, komkommer, olijfolie en azijn met een snuf zout en peper door elkaar.
- 6.) Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de zalm gaar.
- 7.) Serveer de zalm met de dillesaus en de salade.

DINER

Vegetarische curry met bloemkoolrijst



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 250 g champignons
- 30 g boter
- 400 g bloemkoolrijst
- 1,5 el olijfolie

INGREDIENTEN SAUS

- 0,5 ui
- verse gember
- 1 teentje knoflook
- 200 g tomatenblokjes
- 1 tl koriander
- 0,5 tl garam masala
- 1 tl komijn
- 0,5 tl kurkuma
- 0,5 tl chili poeder
- 100 ml kokosmelk

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **434**
- KOOLHYDRATEN: **25**
- VEZELS: **9**
- EIWITTEN: **11**
- VETTEN: **28**

DINER

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Maak de champignons schoon en snijd in vieren.
- 2.) Verhit een koekenpan met de boter en bak hierin de champignons aan.
- 3.) Doe alle ingrediënten voor de saus in een blender/ keukenmachine en mix tot een egale saus.
- 4.) Giet bij de champignons en verwarm ongeveer 10 minuten goed mee.
- 5.) Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de bloemkoolrijst gaar.
- 6.) Serveer de curry met de bloemkoolrijst. Garneer naar smaak met verse koriander.

DINER

Zoodles met broccoli en cashewsaus



INGREDIENTEN

- 1 courgette
- 2 el olijfolie
- 300 g broccoli
- 50 g cashewnoten
- 100 ml kokosmelk
- 1 knoflook teentje
- Zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **528**
- KOOLHYDRATEN: **26**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **12**
- VETTEN: **38**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Breng een pan met water aan de kook.
- 2.) Snijd de broccoli in roosjes en kook gaar.
- 3.) Giet af als ze gaar zijn en laat uitlekken.
- 4.) Doe cashewnoten, kokosmelk, knoflook en een flinke snuf zout en peper in de keukenmachine. Mix tot je een egaal mengsel hebt.

DINER

BEREIDINGSWIJZE

- 5.) Zet de cashewsaus op laag vuur en warm op.
- 6.) Draai zoodles van de courgette.
- 7.) Verhit een wok of koekenpan met de olie op middelhoog vuur.
- 8.) Bak hierin de broccoli aan. Voeg de zoodles toe en bak 2 minuten mee.
- 9.) Serveer de zoodles met de cashewsaus.

Champignon-stoofpotje



INGREDIENTEN

- 2,5 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 2 uien
- 1 tl oregano
- flinke snuf zout
- 300 g kastanje champignons
- 100 ml kokosmelk
- 200 ml groentebouillon
- handvol verse peterselie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **373**
- KOOLHYDRATEN: **18**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **6**
- VETTEN: **29**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de knoflook in kleine stukjes.
- 2.) Snijd de ui in grove stukken.
- 3.) Maak de champignons schoon en snijd in vieren.
- 4.) Verhit de olie in een pan.

DINER

- 6.) Voeg de champignons toe en bak 5 minuten mee.
- 7.) Voeg kokosmelk en groentebouillon toe en breng aan de kook.
- 8.) Draai het vuur laag en laat 2 uur zachtjes pruttelen (zonder deksel).
- 9.) Hak de peterselie fijn en schep door het stoofpotje.

Groente-Auberginerolletjes



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1 aubergine
- halve groene paprika
- halve rode paprika
- 110 g bleekselderij
- 60 g wortel
- 2 el olijfolie
- 1 tl oregano
- 1 tl tijm
- 1 tl rozemarijn
- 150 g gezeefde tomaten

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **264**
- KOOLHYDRATEN: **23**
- VEZELS: **7**
- EIWITTEN: **4**
- VETTEN: **14**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de uiteindes van de aubergine en schaaft in plakken.
- 2.) Verhit een grillpan en grill hierin de aubergineplakken.
- 3.) Haal uit de pan en leg opzij.

DINER

- 4.) Snijd de paprika, bleekselderij en wortel in kleine blokjes.
- 5.) Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de groenten 7 minuten aan.
- 6.) Voeg de kruiden toe en bak nog 2 minuten mee.
- 7.) Doe de gezeefde tomaten in een ovenschaal.
- 8.) Verdeel het groente mengsel over de aubergineplakken en rol op. Leg in de ovenschaal. Blijven er groenten over? Doe ze dan in de ovenschaal erbij.
- 9.) Bak de aubergines 15 minuten in een oven van 180 graden Celsius.

Nasi met gebakken ei



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 400 g bloemkoolrijst
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 200 g prei
- 3 el olijfolie
- 0,5 tl kurkuma
- 0,5 tl kerriepoeder
- 2 eieren
- 1 lente-ui

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **458**
- KOOLHYDRATEN: **34**
- VEZELS: **8**
- EIWITTEN: **13**
- VETTEN: **26**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Zet een muffinvorm klaar met siliconen vormpjes.
- 2.) Maak de champignons schoon en snijd in kleine stukjes.
- 3.) Snijd de broccoli in kleine stukjes.

DINER

- 4.) Bekleed de rand van elk muffinvormpje met een plak bacon. Doe er wat broccoli en champignons in.
- 5.) Verdeel het eimengsel over de muffinvormpjes.
- 6.) Garneer met verse peterselie net voor het serveren.

Lasagne

**2 PORTIES**

INGREDIENTEN

- 1 aubergine
- halve courgette
- 2,5 el olijfolie
- 100 gr spinazie
- 250 g gezeefde tomaten
- 0,5 tl tijm
- 0,5 tl rozemarijn
- 0,5 tl oregano
- 1 el olijfolie
- 1 bol mozzarella
- 40 gr geraspte kaas
- Zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **577**
- KOOLHYDRATEN: **28**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **25**
- VETTEN: **38**

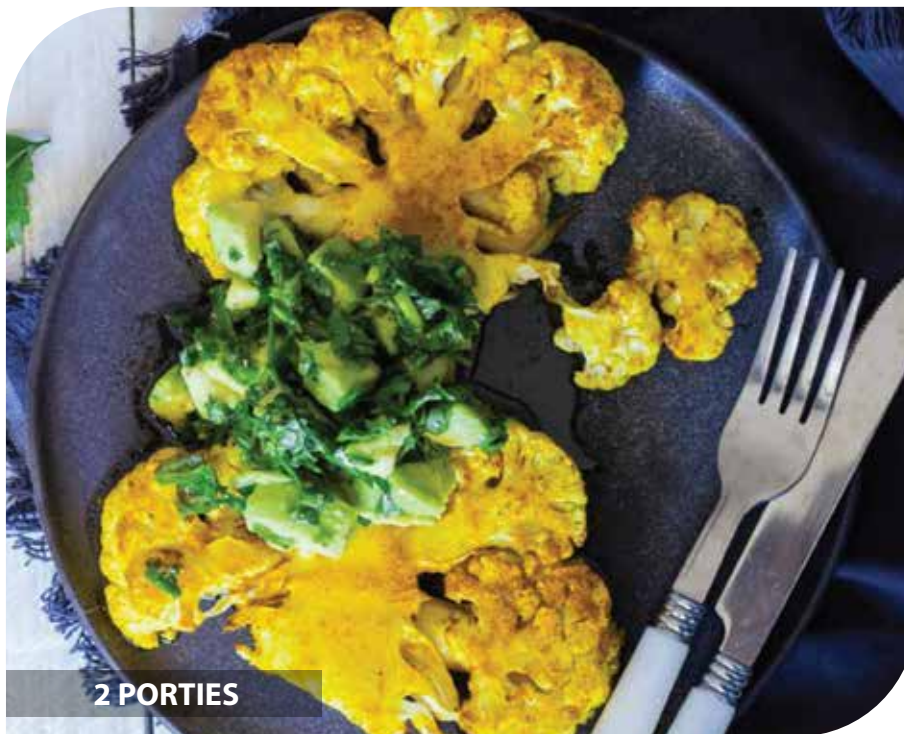
BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd of schaaf de aubergine en courgette in plakken van ongeveer een halve centimeter dikte. Verhit een grillpan en grill hierin alle plakken enkele minuten.
- 2.) Bestrijk ze tijdens het grillen met olijfolie en bestrooi met wat zout en peper.

DINER

- 3.) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
- 4.) Snipper de knoflook.
- 5.) Verhit olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de knoflook.
- 6.) Voeg, na 2 minuten, de tomatensaus, tijm, rozemarijn, oregano en een snuf peper en zout toe en laat de saus enkele minuten zachtjes pruttelen.
- 7.) Verhit een wok op middelhoog vuur en roerbak hierin de spinazie.
- 8.) Pak een ovenschaal (of 2 1-persoons schaalpjes) en bouw de lasagne als volgt op:
 - tomatensaus
 - aubergine
 - spinazie
 - tomatensaus
 - courgette
 - tomatensaus
 - mozzarella en kaas
- 9.) Bak de lasagne 30-35 minuten in de voorverwarmde oven.

Bloemkool steaks met kruidensalsa



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- halve bloemkool
- 4 el olijfolie
- 2 tl ras el hanout
- 1 avocado
- 2 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- handje kruiden, zoals
- peterselie, basilicum en
- oregano

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: 353
- KOOLHYDRATEN: 17
- VEZELS: 9
- EIWITTEN: 6
- VETTEN: 25

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 210 graden Celsius.
- 2.) Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier.
- 3.) Snijd de bladeren van de bloemkool af, zorg dat je de steel intact houdt.

DINER

- 4.) Snijd van het midden van de bloemkool 4 plakken van ongeveer 2 cm dikte.
- 5.) Leg ze op het bakpapier.
- 6.) Meng in een kommetje 2 el olijfolie en ras el hanout door elkaar. Besmeer beide kanten van de bloemkoolsteaks hiermee.
- 7.) Bestrooi met een snuf zout.
- 8.) Bak de bloemkoolsteaks 10 minuten in het midden van de oven.
- 9.) Draai ze om en bak nog eens 10 minuten.
- 10.) Snijd de halve avocado in blokjes.
- 11.) Hak de kruiden grof.
- 12.) Meng avocado, olijfolie, citroensap, kruiden en een snufje peper door elkaar.³
- 13.) Serveer de bloemkoolsteaks met de kruidensalsa.

Amandel-kokos repen



INGREDIENTEN

- 35 g roomboter
- 25 g kokos (schaafsel)
- 60 g amandelen
- 10 g amandelmeel
- 10 g kokosmeel

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **127**
- KOOLHYDRATEN: **3**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **2**
- VETTEN: **11**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Zet een kleine vorm klaar met een velletje bakpapier.
- 2.) Smelt de roomboter in een pannetje.
- 3.) Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een kruimelig mengsel.
- 4.) Schep het mengsel in de vorm en druk aan met de bolle kant van een lepel.
- 5.) Bak de repen 15 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
- 6.) Laat buiten de oven afkoelen.

Chocolade koekjes bites



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 30 g amandelmeel
- 1 el cacao
- 20 g boter
- 25 g roomboter
- 35 g kokosolie

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **216**
- KOOLHYDRATEN: **3**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **2**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Rooster het amandelmeel in een droge koekenpan tot deze goudbruin is.
- 2.) Voeg dan de cacao en (20 g) boter toe en roer tot alles goed gemengd is.
- 3.) Verdeel het mengsel over 4 vormpjes.
- 4.) Zet in de koelkast om af te koelen.
- 5.) Doe de boter en kokosolie samen in een pannetje.

SNACK

- 6.) Zet het vuur op laag en warm heel even door alles gesmolten is.
- 7.) Roer goed door elkaar en verdeel over de vormpjes.
- 8.) Zet ongeveer 30-40 minuten in de koelkast om uit te harden.

Cheesecake bites



INGREDIENTEN LAAG 1

- 30 g bosbessen
- 1,5 el water

INGREDIENTEN LAAG 2

- 5 el kokos yoghurt

INGREDIENTEN LAAG 3

- 20 g walnoten
- 5 g amandelmeel

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: 31
- KOOLHYDRATEN: 1
- VEZELS: 0
- EIWITTEN: 1
- VETTEN: 3

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Gebruik een staafmixer om een de bosbessen en het water vloeibaar te mixen.
- 2.) Verdeel over 10 vormpjes (bijvoorbeeld voor ijsklontjes) en zet minimaal 40 minuten in de vriezer om uit te harden.

SNACK

- 3.) Hak de walnoten grof en meng met het amandelmeel.
- 4.) Haal de vorm uit de vriezer.
- 5.) Verdeel de yoghurt over de vormpjes en vervolgens het notenmengsel. Druk lichtjes aan.
- 6.) Zet minimaal 1 uur terug in de vriezer om uit te harden.

Speculaas bites



4 STKS: 4 PORTIES

INGREDIENTEN

- 50 g kokos santen
- 30 g kokosolie
- 1 el koek- en speculaaskruiden
- 2 el amandelschaafsel

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **169**
- KOOLHYDRATEN: **2**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **2**
- VETTEN: **17**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verdeel het amandelschaafsel over 4 vormpjes.
- 2.) Doe alle ingrediënten, behalve amandelschaafsel, samen in een pannetje.
- 3.) Zet het vuur op laag en warm heel even door tot de santen en olie gesmolten zijn.
- 4.) Roer goed door elkaar en verdeel over de vormpjes.
- 5.) Zet ongeveer 30-40 minuten in de koelkast om uit te harden.

SNACK

Amandel bites met cacao nibs



4 STKS: 4 PORTIES

INGREDIENTEN

- 3 el amandelpasta
- 1,5 el kokosolie
- 1 el cacao nibs

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: 113
- KOOLHYDRATEN: 6
- VEZELS: 1
- EIWITTEN: 1
- VETTEN: 9

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Smelt de amandelpasta en kokosolie in een pannetje en meng goed door elkaar.
- 2.) Roer de cacaonibs er doorheen.
- 3.) Verdeel het mengsel over 4 vormpjes.
- 4.) Zet ongeveer 30-40 minuten in de koelkast om uit te harden.

SNACK

Sinaasappel bites



INGREDIENTEN

- 50 g kokossanten
- 25 g kokosolie
- 1 el sinaasappelrasp

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **179**
- KOOLHYDRATEN: **2**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **18**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe de kokos santen en kokosolie in een pannetje en warm langzaam op.
- 2.) Zodra het gesmolten is haal je het van het vuur.
- 3.) Meng de sinaasappelrasp er doorheen en verdeel over 6 vormpjes.

SNACK

Limoen bites



INGREDIENTEN

- 25 g roomboter ongezoeten
- 35 g kokosolie
- rasp van een halve limoen
- 1 tl limoensap

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **166**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **0**
- VETTEN: **18**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe de roomboter en kokosolie in een pannetje en warm langzaam op.
- 2.) Zodra het gesmolten is haal je het van het vuur.
- 3.) Meng de limoenrasp en sap er doorheen en verdeel over 6 vormpjes.

Chocolade-koffie bites



4 STKS: 4 PORTIES

INGREDIENTEN

- 50 g kokos santen
- 30 g kokosolie
- 1 el koffie
- 1 tl cacao

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **144**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **15**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe alle ingrediënten samen in een pannetje.
- 2.) Zet het vuur op laag en warm heel even door tot de santen en olie gesmolten zijn.
- 3.) Roer goed door elkaar en verdeel over de vormpjes.
- 4.) Zet ongeveer 30-40 minuten in de koelkast om uit te harden.

Bosbessen bites



INGREDIENTEN

- 50 g kokos santen
- 30 g kokosolie
- 40 g bosbessen

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **100**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **10**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe de santen en olie samen in een pannetje.
- 2.) Zet het vuur op laag en warm heel even door tot de santen en olie gesmolten zijn.
- 3.) Doe in de keukenmachine samen met de bosbessen. Mix goed door elkaar.
- 4.) Verdeel het mengsel over 6 vormpjes.
- 5.) Zet ongeveer 30-40 minuten in de koelkast om uit te harden.

SNACK

Avocado-limoen mousse



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1 avocado
- 90 ml amandelmelk
- 1 limoen

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **167**
- KOOLHYDRATEN: **10**
- VEZELS: **6**
- EIWITTEN: **2**
- VETTEN: **11**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.
- 2.) Schep het vruchtvlees in de keukenmachine.
- 3.) Voeg het amandelmelk toe.
- 4.) Rasp de limoen en voeg drie kwart van de rasp toe.
- 5.) Pers de limoen uit en voeg het sap toe.
- 6.) Mix alles door elkaar tot je een romige mousse hebt.
- 7.) Garneer met de resterende rasp.

Koekjes van notenpasta



INGREDIENTEN

- 1 ei
- 45 g amandelmeel
- 0,5 tl bakpoeder
- 130 g cashewpasta

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **86**
- KOOLHYDRATEN: **3**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **3**
- VETTEN: **7**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 190 graden Celsius.
- 2.) Zet een bakplaat met een vel bakpapier klaar.
- 3.) Meng in een kom alle ingrediënten goed door elkaar.
- 4.) Vorm 14 koekjes van het mengsel (draai balletjes en druk die iets plat)
- 5.) Bak de koekjes 12 minuten in het midden van de oven.

Kokosbollen



INGREDIENTEN

- 130 g kokosrasp
- 25 g amandelmeel
- 3 eiwitten
- 1 banaan
- 1 tl vanille

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **133**
- KOOLHYDRATEN: **6**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **3**
- VETTEN: **10**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.
- 2.) Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier.
- 3.) Doe alle ingrediënten samen in de keukenmachine en mix goed door elkaar.
- 4.) Gebruik een ijsschep om bollen te scheppen van het kokosmengsel op het bakpapier.
- 5.) Bak de kokosbollen 20 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.

SNACK

Kokos-limoen ijs



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 200 ml kokosmelk
- 1 limoen

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **274**
- KOOLHYDRATEN: **9**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **3**
- VETTEN: **24**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Maak de limoen goed schoon en rasp de schil.
- 2.) Pers de limoen uit.
- 3.) Meng de kokosmelk goed met de rasp en sap van de limoen.
- 4.) Doe in een bakje en zet in de vriezer tot het uitgehard is.
- 5.) Haal ongeveer 20-30 minuten voor je het wilt gaan eten uit de vriezer.

Kokos parfait



4 PORTIES

INGREDIENTEN

- 200 ml kokosmelk
- 50 g kokossanten
- 10 g kokosrasp
- 1 tl vanille

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **226**
- KOOLHYDRATEN: **4**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **2**
- VETTEN: **22**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe kokosmelk en kokossanten samen in een pannetje en verwarm tot deze goed gemengd zijn.
- 2.) Roer er de kokosrasp en vanille doorheen.
- 3.) Schenk het mengsel in 4 vormpjes en laat in de vriezer helemaal uitharden (minimaal 2 uur).

SNACK

Crunchy kaneel zaden en pitten



INGREDIENTEN

- 30 pompoenpitten
- 30 g zonnebloempitten
- 30 g walnoten
- 25 g kokossnippers
- 2,5 el kokosolie
- 1 tl kaneel

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **174**
- KOOLHYDRATEN: **4**
- VEZELS: **2**
- EIWITTEN: **4**
- VETTEN: **15**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 150 graden Celsius.
- 2.) Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier.
- 3.) Smelt de kokosolie in een pannetje.
- 4.) Hak de walnoten grof en meng met alle ingrediënten door elkaar.
- 5.) Schep het mengsel op het bakpapier en verdeel gelijkmatig.

SNACK

- 6.) Bak 15 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
- 7.) Haal uit de oven, roer door en bak het nog eens 15 minuten in het midden van de oven.
- 8.) Laat buiten de oven afkoelen.
- 9.) Breek het in stukken en bewaar in een goed afgesloten bakje/pot.

Green goddess dressing



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- 5 el verse peterselie
- halve avocado
- 2,5 el Griekse yoghurt
- 1 el olijfolie
- 1 el water
- flinke snuf zout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **156**
- KOOLHYDRATEN: **4**
- VEZELS: **3**
- EIWITTEN: **3**
- VETTEN: **13**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en mix tot een egale en romige dressing.
- 2.) Voeg eventueel wat extra water toe als de dressing te vast is.
- 3.) Proef en breng eventueel wat verder op smaak.

Mayonaise



1 POTJE: 20 PORTIES

INGREDIENTEN

- 0,5 tl Keltisch Zeezout
- 360 ml Olijfolie
- 2 tl Dijon mosterd
- 2 eidooiers
- 2 el Appelazijn
- 2 el citroensap

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **168**
- KOOLHYDRATEN: **0**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **0**
- VETTEN: **18**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Breng de eidooiers op kamertemperatuur.
- 2.) Voeg de eidooiers en Dijon mosterd bij elkaar in een komen mix tot één geheel.
- 3.) Tijdens het mixen, voeg je langzaam en beetje bij beetje de olie toe. Start met een paar druppels. Blijf besprenkelen totdat de mix meer de consistentie krijgt van mayonnaise. Blijf de olie toevoegen tot alles opgenomen is. Blijf mixen tot je de juiste dikte bereikt hebt. Als het nog niet dik genoeg is voeg je gerust nog wat meer olie toe.

OVERIGE

- 4.) Doe de citroensap en azijn erbij, hierdoor krijgt de mix een lichtgele kleur.
- 5.) Voeg wat zout toe. Als je de mix te dik vindt kun je wat water of citroensap extra toevoegen.
- 6.) Doe de mayonaise in een potje en draai deze goed dicht. In de koeling is het een week houdbaar.

Caesar salad dressing



1 POTJE: 10 PORTIES

INGREDIENTEN

- 2 teentjes knoflook
- 1 el mosterd
- 1 el azijn
- 2 el mayonaise
- 90 ml olijfolie.
- zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **101**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **0**
- VETTEN: **11**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe alle ingrediënten samen in de keukenmachine en mix tot een romige dressing.
- 2.) Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.

Keto Pesto



1 POTJE: 12 PORTIES

INGREDIENTEN

- 30 g verse basilicum
- 15 g pijnboompitten
- 15 g Parmezaanse kaas
- 1 teentje knoflook
- 4 el olijfolie
- zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **57**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **6**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een egale pesto.
- 2.) Proef en breng op smaak met wat zout en peper.
- 3.) Doe in een schoon potje en giet er een klein laagje olijfolie op als je hem wilt bewaren.

Keto Runderbouillon



8 PORTIES

INGREDIENTEN

- 1 kg runderschenkel
- 4 el olijfolie
- 2 preien
- 4 wortels
- 2 uien
- 1 bol knoflook
- 2 laurierblaadjes
- 5 takjes rozemarijn
- 5 takjes tijm
- 5 takjes peterselie
- 4 kruidnagels
- 8 peperkorrels
- 1 tl grof zeezout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **101**
- KOOLHYDRATEN: **2**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **6**
- VETTEN: **7**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
- 2.) Wrijf de schenkels in met de olijfolie en bak ze 20 minuten in het midden van de oven.

OVERIGE

- 3.) Pak een grote soeppan.
- 4.) Maak de preien schoon en snijd doormidden.
- 5.) Maak de wortels schoon en snijd in grove stukken.
- 6.) Maak de uien schoon en snijd doormidden, steek in elke helft een kruidnagel.
- 7.) Snijd de bol knoflook doormidden.
- 8.) Doe alle groenten, kruiden en peper en zout in de soeppan samen met de schenkels.
- 9.) Giet hier water op tot alles ruim onder staat. Breng zachtjes aan de kook.
- 10.) Draai meteen het vuur laag en schep gedurende ongeveer een half uur het schuim eraf met een schuimspaan. (een klein handzeefje werkt ook)
- 11.) Laat de bouillon minimaal 4 uur trekken.
- 12.) Zodra de groenten/vlees boven het water uitkomen voeg je nieuw water toe.
- 13.) Zeef de bouillon, zodat alle groenten en kruiden eruit zijn.
- 14.) Trek het vlees van de runderschenkels uit elkaar met 2 vorken. Deze kun je eventueel weer terug in de bouillon doen.

Kippenbouillon



INGREDIENTEN

- 2 kippenbouten
- 8 peperkorrels
- 2 el olijfolie
- 1 tl zeezout
- 2 uien
- 1 bol knoflook
- 3 wortels
- 2 preien
- halve bloemkool
- 2 laurierblaadjes
- 3 takjes rozemarijn
- 3 takjes tijm
- 5 takjes peterselie

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Pak een grote soeppan.
- 2.) Maak de preien schoon en snijd doormidden.

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEEN: **197**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **13**
- VETTEN: **15**

OVERIGE

- 3.) Maak de wortels schoon en snijd in grove stukken.
 - 4.) Maak de uien schoon en snijd doormidden.
 - 5.) Snijd de bol knoflook doormidden.
 - 6.) Doe alle groenten, kruiden en peper en zout in de soeppan samen met de kippenpoten.
 - 7.) Giet hier water op tot alles ruim onder staat. Breng zachtjes aan de kook.
 - 8.) Draai meteen het vuur laag en schep gedurende ongeveer een half uur het schuim eraf met een schuimspaan. (een klein handzeefje werkt ook)
 - 9.) Laat de bouillon minimaal 4 uur trekken.
 - 10.) Zodra de groenten/kip boven het water uitkomen voeg je nieuw water toe.
 - 11.) Zeef de bouillon, zodat alle groenten en kruiden eruit zijn.
 - 12.) Doe de groenten terug en voeg de bloemkool toe.
 - 13.) Schep de kip eruit en trek het vlees los met 2 vorken. Doe terug in de pan.
- Wil je pure bouillon? Zeef dan alles eruit, ook de groenten.

Groentebouillon



8 PORTIES

INGREDIENTEN

- 400 g soepgroenten
- 2 el olijfolie
- 2 tomaten
- 3 takjes tijm
- 3 takjes rozemarijn
- handvol peterselie
- 1,2 liter water

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **46**
- KOOLHYDRATEN: **3**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **4**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Verhit de olie in een soeppan.
- 2.) Bak de soepgroenten ongeveer 5 minuten aan.
- 3.) Snijd de tomaten in stukken en voeg deze samen met de kruiden toe. Bak 2 minuten mee.
- 4.) Voeg het water toe en breng aan de kook.
- 5.) Draai het vuur laag, zodra het kookt, en laat minimaal 3 uur zachtjes pruttelen.
- 6.) Zeef de bouillon voor een mooie heldere groentebouillon.

Romige kruidendressing



4 PORTIES

INGREDIENTEN

- 5 el verse basilicum
- halve avocado
- 2,5 el Griekse yoghurt
- 1 el olijfolie
- 1 el water
- flinke snuf zout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **77**
- KOOLHYDRATEN: **2**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **1**
- VETTEN: **6**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en mix tot een egale en romige dressing.
- 2.) Voeg eventueel wat extra water toe als de dressing te vast is.
- 3.) Proef en breng eventueel wat verder op smaak.

Mosterddressing



INGREDIENTEN

- 1,5 el mayonaise
- 1 el mosterd
- 3 el amandelmelk
- snufje zout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **74**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **0**
- EIWITTEN: **0**
- VETTEN: **7**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Doe alle ingrediënten samen in een kommetje en meng goed door elkaar.
- 2.) Proef en breng eventueel verder op smaak met een snuf zout.

Tzatziki



2 PORTIES

INGREDIENTEN

- halve komkommer
- 1 teentje knoflook
- 2 el fijngehakte verse dille
- 1 tl oregano
- 150 g griekse yoghurt
- 1 el olijfolie
- zout en peper

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: 80
- KOOLHYDRATEN: 3
- VEZELS: 0
- EIWITTEN: 4
- VETTEN: 5

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Rasp de komkommer.
- 2.) Druk het vocht eruit tussen je handen en doe de komkommer in een schaaltje.
- 3.) Pers de knoflook er boven uit.
- 4.) Voeg alle overige ingrediënten toe en meng goed door elkaar

Chimichurri



INGREDIENTEN

- 1 handvol kruiden, (zoals peterselie, tijm, bieslook en basilicum)
- 1 tl citroensap
- 4 el olijfolie
- 0,5 tl chilivlokken
- peper en zout

MACRONUTRIENTEN

- CALORIEËN: **253**
- KOOLHYDRATEN: **1**
- VEZELS: **1**
- EIWITTEN: **0**
- VETTEN: **27**

BEREIDINGSWIJZE

- 1.) Hak de kruiden grof.
- 2.) Doe alle ingrediënten samen in een kommetje en meng goed door elkaar.
- 3.) Proef en breng eventueel verder op smaak met een snuf zout.

SLOTWOORD

Bedankt om ons e-book aan te kopen! Vergeet zeker geen kijkje te nemen op nutrifoodz.nl, waar we jouw gezonde levensstijl op een nog betere manier kunnen ondersteunen.

Wil je ons beter leren kennen?

Nutrifoodz[®]
#feedingbetterhumans

Klik hier!

www.nutrifoodz.nl

We kijken ernaar uit om jou
beter te leren kennen!

Neem je graag contact met ons op?



Nutrifoodz[®]
#feedingbetterhumans

www.nutrifoodz.nl
support@nutrifoodz.nl