



Voedings- en dieetadvies
Lotte De Clercq
&
Emma Dequeker

Snel en gezonde recepten

Om snel te bereiden maar uitgebreid van te genieten!

Snel en gezonde recepten

- ✓ Recepten met een korte bereidingstijd: +/- 30 minuten;
- ✓ Alle recepten zijn uitgeschreven voor 1 persoon;
- ✓ Enkel gezonde alternatieven en porties.

Welke recepten vind je hierin?

Het bliksemsnelle ontbijt

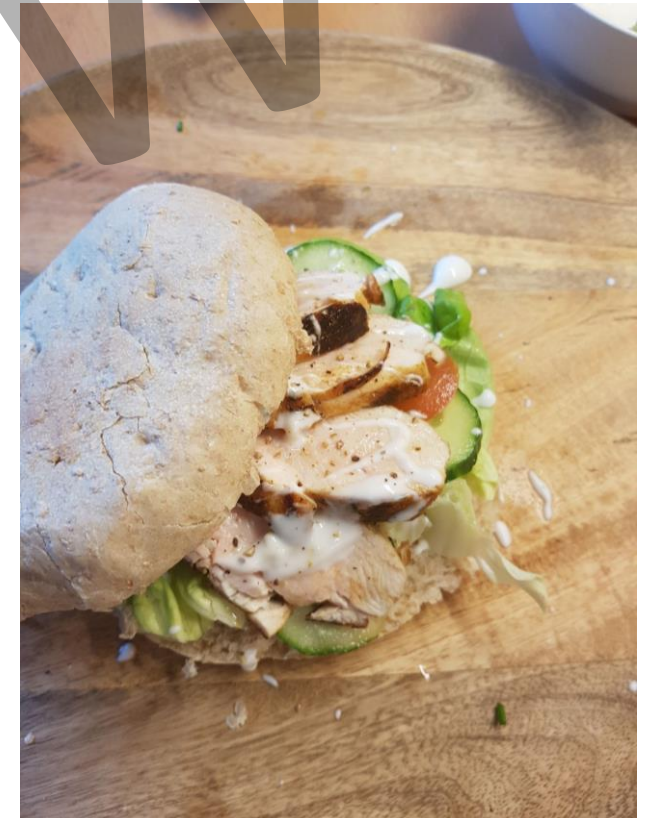
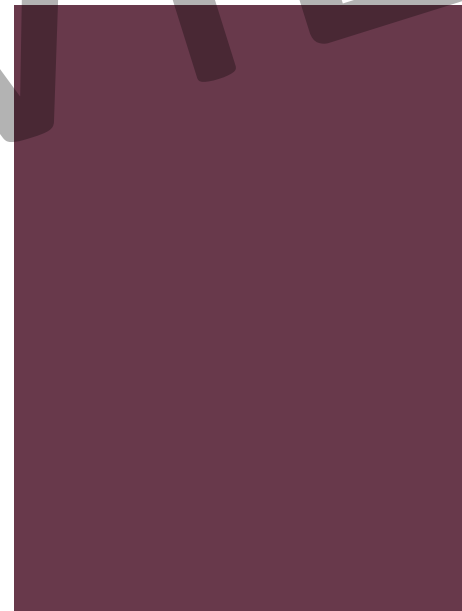
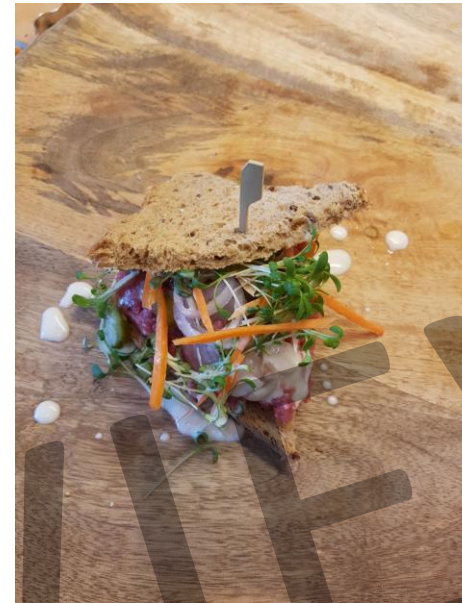
-  [Granola](#)
-  [Overnight oatmeal](#)
-  [Chia pudding met aardbeien en basilicum](#)
-  [Breakfast smoothie](#)
-  [Powersmoothie](#)
-  [Zoete bruschetta](#)
-  [Smoothie met quinoa en frambozen](#)
-  [Banaan- spinazie pancakes](#)
-  [Kokos pindaballetjes](#)
-  [Gegrilde pomelmoes](#)
-  [Smoothie bowl](#)
-  [Match made in heaven \(avocado met ei\)](#)



Welke recepten vind je hierin?

De levendige lunch

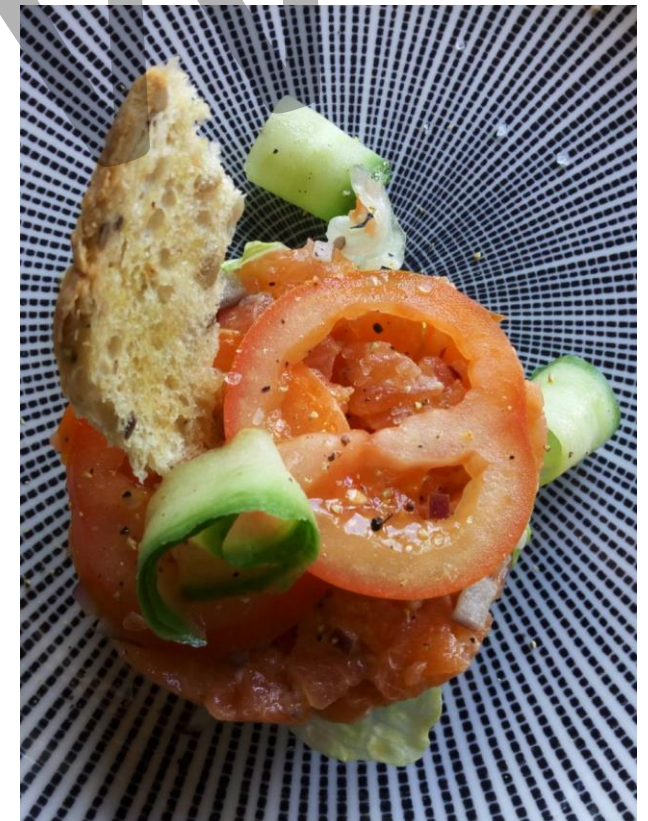
-  [Aubergine quinoa salade](#)
-  [Kippitta](#)
-  [Wrap-pizza](#)
-  [Tasty omelet](#)
-  [Tomaat basilicumsoep](#)
-  [Frisse rijstsalade](#)
-  [Greek style bagel](#)
-  [Guacamole toast met Filet de Saxe](#)
-  [Pastasalade met tomatensalsa en kalkoen](#)
-  [Toast kannibal 'healthy style'](#)
-  [Salad Jar](#)
-  [Gevulde volkoren wrap](#)



Welke recepten vind je hierin?

Het 'turbodiner'

-  [Gevulde paprika en gepocheerd ei](#)
-  [Zalmtartaar met krokante toast](#)
-  [Pasta met zalm en ricotta](#)
-  [Rijstschotel met feta](#)
-  [Kalkoenstoofpotje met curry](#)
-  [Vegetarische curry wok](#)
-  [Pasta carbonara](#)
-  [Pasta pesto met een twist](#)
-  [Quesidilla's met spinazie en kerstomaatjes](#)
-  [Gevulde kipfilet met groentensaus en bulgur](#)
-  [Pasta met tonijn, spinazie en groene asperges](#)



Hoe snel nog sneller kan!

- 🍎 Voorzie noodoplossingen! Zoals bijvoorbeeld een pot spaghetti saus in de diepvries;
- 🍎 Plan elk moment van de dag;
- 🍎 Doe 1 of 2 keer/week boodschappen en niet elke dag;
- 🍎 Maak grotere porties;
- 🍎 Voorzie een voorraad diepvriesgroenten en -fruit.





Het bliksemsnelle
ontbijt

Granola

Ingrediënten:

- 1 el honing
- 2 el water
- 2 el arachideolie of sesamolie
- 4 el havermout
- 1 el gehakte noten
- Een snuifje zout

Bereidingswijze:

1. Meng alle ingrediënten in een kopje door elkaar en zet 1-1,5 minuten in de microgolfoven op 1200 W.
2. Roer nadien nog eens goed (om ervoor te zorgen dat de honing niet aan de bodem blijft kleven) en plaats het opnieuw ongeveer 1 minuut in de microgolfoven.
3. Dien op yoghurt en fruit.

SMAKELIJK!



Gegrilde pompelmoes

Ingrediënten:

- 1 pompoelmoes
- 1 koffielepel honing
- 3 eetlepels yoghurt
- 5 blaadjes munt
- 3 eetlepels zelfgemaakte granola

Bereidingswijze:

1. Snijd de pompoelmoes in 2 en besmeer het vruchtvlees met de honing.
2. Plaats gedurende 5 à 10 minute onder de grill.
3. Meng de yoghurt met de fijngehakte munt
4. Serveer de pompoelmoes samen met de yoghurt en de granola.

SMAKELIJK!





Een levendige
lunch



Kippitta

Ingrediënten:

- 1 volkoren pitabroodjes
- 60 g kipfilets
- Paprikapoeder
- 1 el olijfolie
- 1 teentjes look
- ½ komkommer
- 20g gemengde bladsla
- Kruiden: peper en zout
- 40 ml skyr
- 1 trostomaten

Bereidingswijze:

1. Snijd de kipfilet in dunne reepjes en kruid met paprikapoeder, zout en peper.
2. Verhit de olijfolie en bak de kipfilet gaar.
3. Meng de skyr met de look en breng op smaak met peper en zout.
4. Snijd de tomaat en komkommer in blokjes.
5. Rooster de pitabroodjes en vul ze met de salade, tomaten, komkommer en kipfilet.
6. Schep de skyrsaus erop.

SMAKELIJK!



Het 'turbodiner'

Gevulde paprika en gepocheerd ei

Ingrediënten:

- 70 g zilvervliesrijst
- 1 paprika
- 1 tomaat
- 1 ei
- 1 el ricotta
- 2 el parmezaanse kaas
- 1 el azijn
- Olijfolie
- 1 tl currypoeder
- Verse koriander
- Verse peterselie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

1. Breng water aan de kook voor de zilvervliesrijst en verwarm de oven voor op 180°C.
2. Spoel en snijd ondertussen de tomaat in blokjes, de paprika doormidden en de verse kruiden fijn.
3. Giet de rijst af en meng met de blokjes tomaat, de verse kruiden, de ricotta, peper, zout en de currypoeder. Voeg indien nodig 1 el olijfolie toe. Roer alles onder elkaar.
4. Vul de paprika helften op met het rijstmengsel en werk af met de parmezaanse kaas en 1 el olijfolie. Plaats de paprika 10-15 minuten in de oven.
6. Warm ondertussen water op en voeg hieraan de azijn toe. Breng het water net niet aan de kook. Roer goed in het water zodat je een 'draaikolkje' hebt.
8. Giet het ei in het midden van je kookpot en laat het ei een 2-tal minuten garen. Serveer het ei op de opgevulde paprika.



SMAKELIJK!



Pasta pesto met een twist

Ingrediënten:

- 80 g volkoren penne, ongekookt
- 150 g spinazie, vers of diepvries
- ¼ ui
- 1,5 el pesto
- Enkele blaadjes basilicum
- 10g Parmezaan
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 el pijnboompitten

Bereidingswijze:

1. Kook de pasta.
2. Snijd de broccoli en voeg die wat later aan de pasta toe.
3. Snijd de ui in kleine stukjes en fruit in wat olijfolie. Voeg de erwten toe en bak deze kort mee.
4. Rooster de pijnboompitten in een pan.
5. Doe de pesto bij de ui en erwten.
6. Voeg de pasta en broccoli bij de ui en meng het geheel.
7. Rasp de Parmezaan.
8. Garneer met de pijnboompitten, basilicum en Parmezaan.

SMAKELIJK!

Pasta met tonijn, spinazie en groene asperges

Ingrediënten

- 75g volkoren pasta (ongekookt)
- 150-200g spinazie
- ½ ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel zongedroogde tomaatjes
- 10-tal kerstomaatjes
- Peper, zout, lookpoeder, italiaanse kruiden, tabasco
- 1 blokje tonijn
- 75ml magere room
- 50g groene asperges
- 1 klein handje Parmezaan

Bereidingswijze

1. Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Coeg de laatste 2 min. van de kooktijd de groene asperges toe.
2. Snipper de ui en stoof aan in de olijfolie. Laat hierbij de spinazie slinken.
3. Doe in een vergiet en laat uitlekken.
4. Mix de helft van de tonijn met de room en enkele zongedroogde tomaatjes. Kruid met peper, zout, italiaanse kruiden en enkele druppels tabasco.
5. Meng de pasta met de spinazie en de saus.
6. Snijd de kerstomaatjes in 2.
7. Werk de pasta af met de overschot van de tonijn, kerstomaatjes en de geraspte parmezaan.

SMAKELIJK!



Opzoek naar meer inspiratie?
Bekijk dan zeker onze blog: www.dietistelotte.be

Bestel nu deze E-book!