



Go4Vitality

**5 SIMPELE,
LEKKERE EN GEZONDE
DINERRECEPTEN**

HET HOEFT NIET MOEILIK TE ZIJN

ANNEHIEKE BRYAN

WWW.GO4VITALITY.COM

ONTBIJT ALS EEN KEIZER, LUNCH ALS EEN KONING
EN DINEER ALS EEN 'BEDELAAR'.

Als we 's avonds aan ons diner toe zijn, hoeven we daarna nog weinig 'werk' te verzetten. Een lichte, doch smaakvolle maaltijd zorgt voor een voldaan gevoel en goede slaap.

Een koolhydraatarme maaltijd is prima op zijn plaats. Dat houdt in dat je vis, vlees, peulvruchten, eieren, noten of kaas eet met veel groenten. Koolhydraatrijke producten als pasta, rijst, aardappelen laat je het liefst weg, of je neemt de volkorenvariant in kleine porties (50 g ongekookte pasta/rijst of 3 kleine aardappeltjes).



Start je maaltijd met het plannen van je groenten, zeker 3 soorten in 3 kleuren, minimaal 300 gram pp. Meer is altijd goed. Zorg dat je koelkast altijd rijkelijk gevuld is met seizoensgroenten. Wok, grill, sauteer, stoom of doe ze in de oven. Doe er lekkere (verse) kruiden en olie bij. Bedenk dan welke eiwitbron je wilt eten. Vergeet de peulvruchten niet! Je zult de koolhydraten niet missen. Geniet ervan!

BAKPLAAT MET GROENTEN.

NAAST JE DINER MAAK JE METEEN JE LUNCH.

Een bakplaat vol groenten is de ideale manier om snel een grote hoeveelheid groenten te maken. Maak lekker veel en bewaar alles wat over is voor de lunch van morgen.

Snij zeker zo'n 300 gram pp aan gemengde groenten en leg ze op de bakplaat. Snij ook uien en knoflook erbij. Doe er flink wat lekkere olijfolie overheen, verse kruiden (rozemarijn, tijm, oregano etc.) en zeezout. Plaats de bakplaat ongeveer 20 min. in een oven op 175 graden. Roer af en toe om. Vijf minuten voor het einde verkruimel je er nog wat feta over.

Dit is een ideaal recept om je ijskast op te ruimen en al je groenten te verwerken. Wees creatief, het oog wil ook wat. Kinderen houden van kleur en willen graag kiezen.

Ideeën:

- Tomaat, paprika, aubergine, courgette, knoflook, ui, feta, verse rozemarijn.
- Spruiten, pompoen, ui, appel, champignons, gedroogde tomaat, parmezaanse kaas.
- Dikke plakken bloemkool of knolselderij met knoflook, olijfolie en komijnpoeder.
- Wortel met harissa, komijn, honing en olie. Afmaken met citroen, granaatappelpitten, verse koriander.



PEULVRUCHTEN MET VOLKOREN RIJST. EEN VOLWAARDIGE VEGETARISCHE MAALTIJD. BOMVOL VEZELS, EIWITTEN EN VITAMINES!

Linzencurry met pompoen en volkorenrijst

Snij 1 flespompoen in stukjes, de schil kan je laten zitten.

Doe wat olijfolie en 2 el milde currypasta in een pan en roerbak gedurende 2 min. Voeg de pompoenblokken en 1 blik tomatenblokjes toe en roerbak 2 min.

Voeg 400 g kokosmelk toe en laat op zacht vuur 10 minuten pruttelen. Voeg de laatste 5 minuten 250 g sluimererwten (peultjes) in stukken toe. Op het laatst voeg je 1 blik uitgelekte linzen toe. Breng op smaak met peper en zout en garneer met fijngesneden peterselie.

Kook ondertussen 50 g volkorenrijst pp, of broccolirijst.



Denk bij peulvruchten aan: linzen, kikkererwten, boontjes, sluimererwten/peultjes, bruine bonen, witte bonen, erwtjes, red kidney beans, sojaboontjes, kapucijners. Superfood!

PITTIGE ZUURKOOL MET ZALM EN SAMBAL. ZUURKOOL IS GEFERMENTEERDE KOOL. JE DOET JE DARMEN EEN GROOT PLEZIER!

Hoe maak je het voor 2 personen?

Snij 2 uien en 2 tenen knoflook fijn. Bak de uien 3 min. in olijfolie. Voeg de knoflook, 2 tl kerriepoeder en 1 tl sambal toe en bak nog 1 min. Voeg 1 zak zuurkool (500g) en 1/2 kopje water toe en laat 15 min. zachtjes pruttelen. Ondertussen kook je de aardappelen (2-3 kleintjes pp). Voeg 200 ml room (cashewnotenroom kan ook) toe en laat 1 min. koken. Zet het vuur uit en voeg 200 g gerookte zalm toe. Garneer met flink wat peterselie.

Een glas rosé brut erbij is een heerlijke traktatie.



Door kool te fermenteren stimuleer je de groei van bacteriën, die onmisbaar zijn voor een gezonde darmflora (= probiotica). Deze probiotica zitten ook in producten als yoghurt en kefir.

POKÉBOWL, EEN BOWL MET VEEL VARIATIE AFKOMSTIG UIT HAWAÏ

Met een mooie bowl en veel fantasie creëer je de lekkerste en gezondste maaltijden. Google maar eens op poké bowl recepten. Gebruik chop-sticks om langzaam te eten. Zo verzadig je sneller en eet je minder. Vergeet niet te genieten.

Stap 1 Kies je Koolhydraten

Denk aan volkoren rijst, quinoa, broccoli rijst, zoete aardappel

Stap 2 Kies je Eiwitten

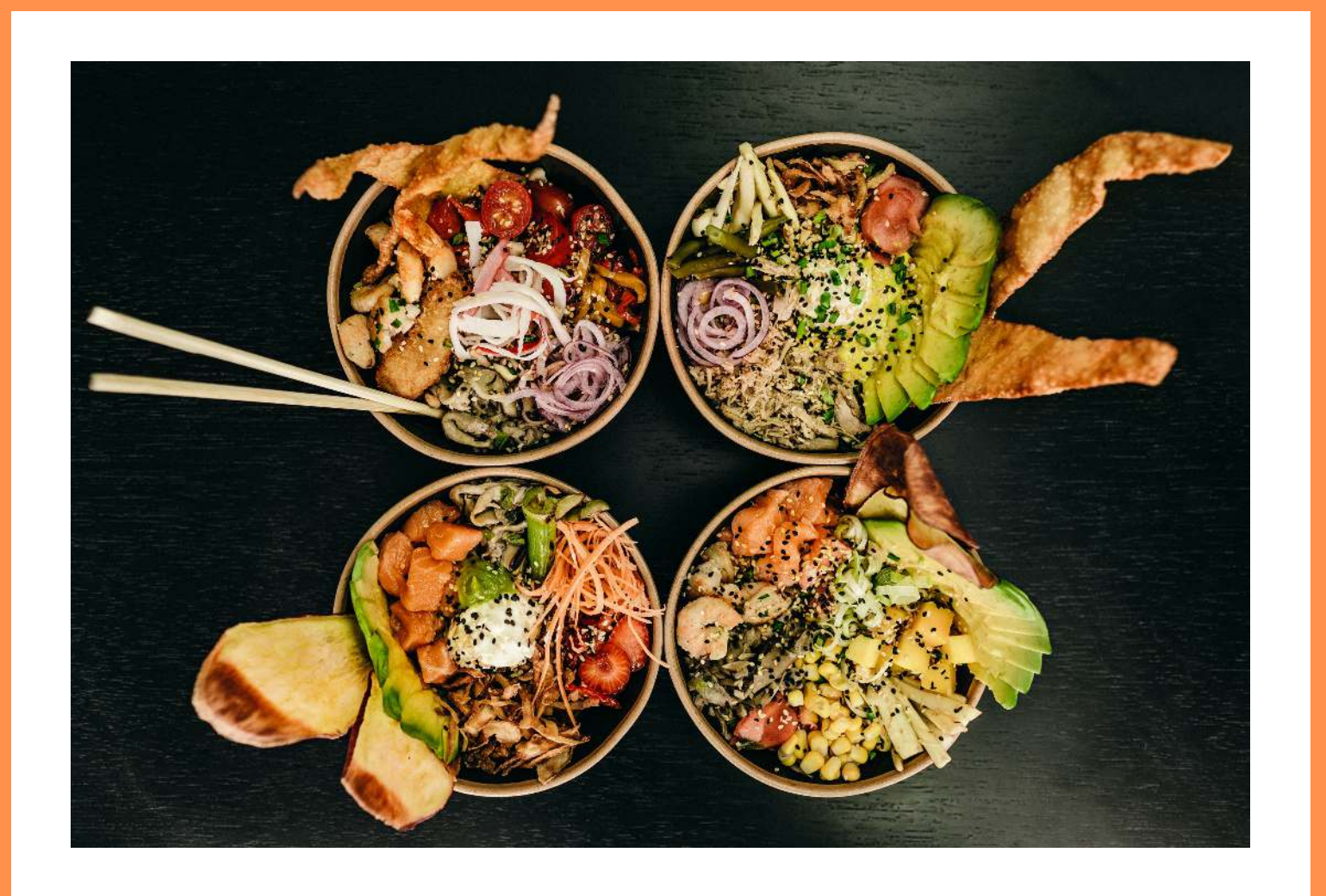
Denk aan zalm, tonijn, garnalen, kipfilet, beef, tofu, ei

Stap 3 Kies je Veggies

Denk aan komkommer, tomaat, sojabonen, erwten, kikkererwten, mais, avocado, groene asperges of andere groenten die jij lekker vindt. Warm of koud, alles kan.

Stap 4 Maak smaak met marinades, sausjes en toppings

Marineer je eiwitten (soja, gember, vissaus) en voeg (verse) kruiden, nootjes, zaden, limoen toe.



Bomvol pure voedingsstoffen en een lust voor het oog. Ook lekker als lunch. Doe jezelf een Poké bowl kookboek cadeau.

BROCCOLI MET TOMAAT EN LAMSBOUT SIMPEL EN VOL GOEDE VOEDINGSSTOFFEN KINDEREN KAN JE HIER OOK MEE VERLEIDEN!

Hoe maak je het voor 2 personen?

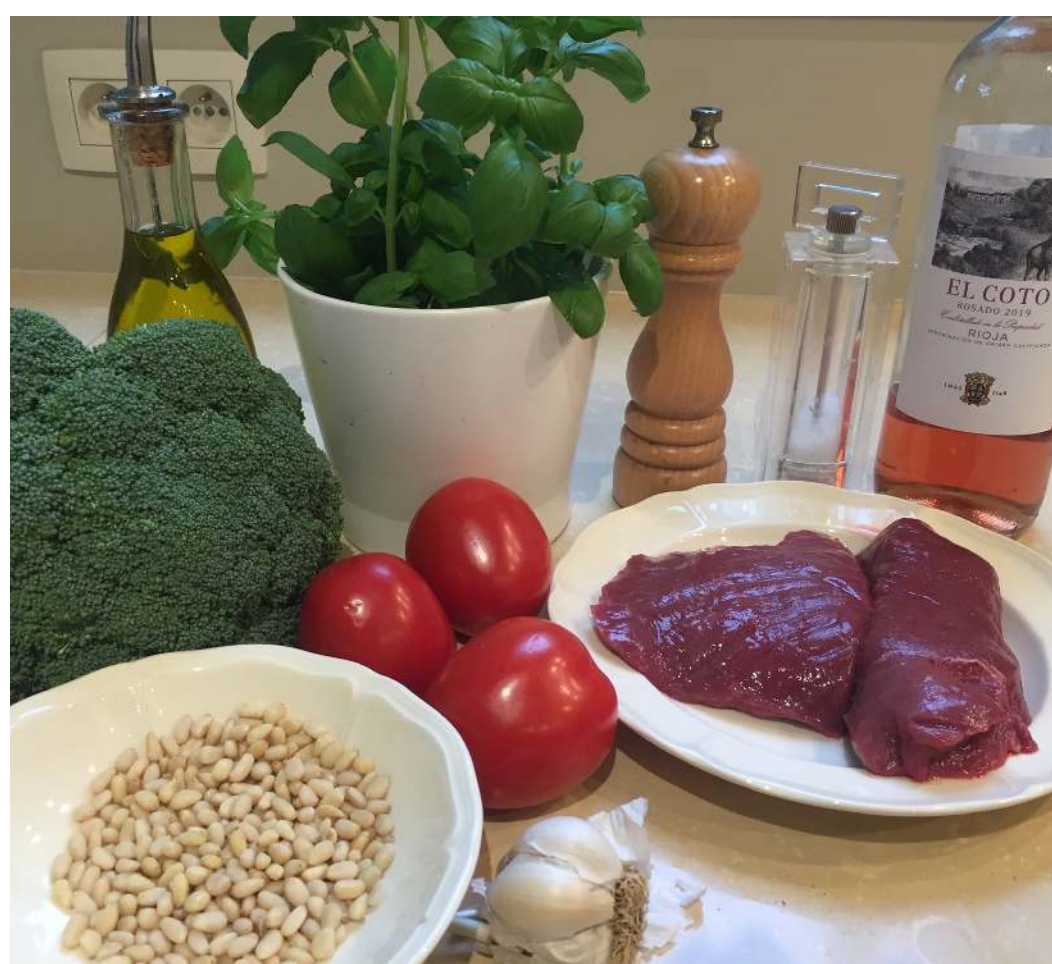
Bak een lamsboutplak van 200 g aan in olijfolie (2 min. per kant) en laat het vervolgens rusten in aluminiumfolie.

Fruit 2 fijngesneden teentjes knoflook in de olie en blus het na 2 min. af met 100 ml roséwijn. Roer alles goed door en laat 3 min. inkoken. Snij 1 broccoli in kleine roosjes en 3 tomaten in stukjes. Voeg dit toe en laat zachtjes sudderen met de deksel op de pan totdat de broccoli 'al dente' is.

Kook 100 g volkoren spaghetti (of courgettini als je KH-arm wilt eten).

Knip ondertussen een handvol verse basilicum in stukjes en rooster een handvol pijnboompitten lichtbruin.

Snij het vlees in dunne plakjes. Leg de spaghetti op het bord, leg de groenten en vervolgens het vlees erop en versier met basilicum en pijnboompitten. Smullen maar!



GENIET VAN PUUR!

Als je groenten centraal zet bij het avondeten, zal je merken dat je steeds minder behoefte hebt aan koolhydraten. Zeker als je er verzadigende eiwitten, vezels en gezonde vetten bij eet. Het kan je helpen om af te vallen of om je bloedsuikergehalte te stabiliseren. Ga voor puur!

Als Leefstijlcoach help ik mensen op weg naar een gezonde(re) leefstijl. Denk aan gezond gewicht, goede voeding, meer beweging, minder stress, meer energie en goede slaap. Zo help ik je om jouw gewenst gedrag te effectueren. Ga voor vitaal.

Ik coach ook ONLINE. Het eerste consult is gratis.

Daarnaast organiseer ik (online) workshops en challenges, waarbij ik een groep gedurende een maand via WhatsApp coach. Kijk op mijn website voor meer informatie en mobiliseer je vrienden, collega's en familie voor een challenge of workshop op maat.

Bel me op **0473.110659** voor meer info.

www.go4vitality.com



facebook.com/go4vitality



linkedin.com/company/go4vitality



info.go4vitality@gmail.com



+32 (0)473 110659