

Receptenboekje Diëtistenpraktijk Annadal



Diëtistenpraktijk Annadal

Claudia Frijns

Fruit met muesli

Eiwitrijk

Variatietip

Gebruik banaan in plaats van kiwi en blauwe bessen voor een voller gevoel.

Ingrediënten voor 1 persoon

- 40 gram muesli
- 250 gram magere kwark of magere yoghurt
- 1 handje blauwe bessen
- 1 kiwi

Bereidingswijze

Snij de kiwi in stukjes. Meng de kwark met de blauwe bessen, de kiwi en de muesli. En voilà een heerlijk, simpel ontbijtje!

Voedingswaarden per persoon

Kcal	376 Kcal
Koolhydraten	50 gram
Eiwitten	31 gram
Vetten	4 gram
Vezels	5 gram

Gezonde variant van Lions

Slank

Ingrediënten voor 6 stuks

- 3 rijstwafels
- 30 gram havermout
- 2 eetlepels pindakaas
- 50 gram 99% chocolade
- Bakpapier
- 1 klein vierkant bakje

Bereidingswijze

Verkruimel de rijstwafels en meng dit samen met de havermout. Warm de pindakaas op in de magnetron tot een vloeibaar mengsel. Voeg het mengsel toe aan de rijstwafels en havermout en meng dit goed door elkaar. Verwarm de chocolade ook tot een vloeibaar mengsel. Dit kan au bain-marie of ook in de magnetron. Voeg de chocolade toe aan het mengsel en roer het goed door elkaar. Leg het bakpapier in het bakje en vul het met het mengsel. Doe het gevulde bakje 1-1,5 uur in de koelkast en snijd het vervolgens in stukjes. Jammie

Voedingswaarden per stuk

Kcal	107 Kcal
Koolhydraten	10 gram
Eiwitten	2 gram
Vetten	6 gram
Vezels	2 gram

Geroosterde kikkererwten



Vezelrijk
Glutenvrij
Lactosevrij

Ingrediënten voor 1 persoon

- 100 gram kikkererwten
- paprikapoeder
- chilipoeder
- zout en peper
- ½ eetlepel olijfolie

Bereidingswijze

Verwarm de oven op 200 graden. Meng de kikkererwten met wat paprikapoeder, chilipoeder, peper, zout en de olijfolie. Rooster de kikkererwten in 25 minuten goudbruin in de oven. En smullen maar met dit heerlijke tussendoortje!

Voedingswaarden per persoon

Kcal	179 Kcal
Koolhydraten	16 gram
Eiwitten	7 gram
Vetten	8 gram
Vezels	8 gram

Variatietip

Vervang de paprikapoeder, chilipoeder, zout en peper door 2 theelepels honing, twee theelepels kaneel en snufje nootmuskaat.

Rijstwafel met avocado

Glutenvrij
Lactosevrij

Ingrediënten voor 1 persoon

- Rijstwafel
- $\frac{1}{4}$ Avocado

Bereidingswijze

Schil de avocado en prak hem tot een smeersel. Smeer $\frac{1}{4}$ van het smeersel op de rijstwafel en voeg Wat peper en zout naar smaak toe.

Voedingswaarden per persoon

Kcal	55 Kcal
Koolhydraten	4 gram
Eiwitten	1 gram
Vetten	4 gram
Vezels	1 gram

Variatietip

Smeer onder het avocadosmeersel wat smeerkaas 20+.

Zoete rijstwafel

Ingrediënten voor 2 rijstwafels

- 2 rijstwafels
- 1 eetlepel pindakaas
- 1 appel

Bereidingswijze

Snij de appel in schijfjes. Besmeer de rijstwafel met de pindakaas en doe hier de schijfjes van de appel op. Bewaar de rest van de appel of eet het lekker op. Eetsmakelijk!

Variatietip

Gebruik ook eens stukjes banaan in plaats van appel. Of appelstroop in plaats van pindakaas.

Vegetarisch
Glutenvrij

Voedingswaarden per 2 rijstwafels

Kcal	180 Kcal
Koolhydraten	19 gram
Eiwitten	4 gram
Vetten	9 gram
Vezels	3 gram

Rode bietensalade met geitenkaas

Ingrediënten voor 2 personen

- 500 gram rode bieten
- 150 gram zachte geitenkaas
- 1 appel
- 1 handje gemengde noten
- 1 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze

Snij de rode bietjes en appel in blokjes. Verkrummel de geitenkaas over de appel en rode bietjes en meng het door elkaar. Voeg een scheutje olijfolie en een handje Nootjes toe en smikkelen maar!

Vegetarisch
Glutenvrij

Variatietip

Gebruik in plaats van olijfolie een eetlepel halfvolle fritesaus

Voedingswaarden per persoon

Kcal	412 Kcal
Koolhydraten	30 gram
Eiwitten	15 gram
Vetten	24 gram
Vezels	7 gram

Kikkererwten- salade

Glutenvrij
Lactosevrij
Vezelrijk

Ingrediënten 2 personen

- 2 handjes veldsla
- 4 tomaten
- 1 blikje kikkererwten
- 2 eieren

Bereidingswijze

Kook het ei en verwarm de kikkererwten in 10 minuten. Snij de tomaten. Mix de veldsla, tomaten, kikkererwten en het ei en smullen maar!

Voedingswaarden per persoon

Kcal	309 Kcal
Koolhydraten	30 gram
Eiwitten	19 gram
Vetten	10 gram
Vezels	14 gram

Variatietip

Vervang de kikkererwten door rode kidneybonen.

Pompoensoep

Koolhydraatarm

Ingrediënten voor 2 kommen soep

- 400 gram pompoenstukjes
- 1 Liter groentebouillon
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels hüttenkäse

Bereidingswijze

Verhit een diepe pan met de olijfolie en bak de gesneden ui en knoflook ongeveer 5 minuten. Voeg dan de groentebouillon en de pompoen toe en kook dit in 20 minuten gaar. Maak het mengsel glad met een staafmixer en vul de kommen. Voeg bij elke kom 1 eetlepel hüttenkäse toe. Eetsmakelijk!

Voedingswaarden per kom soep

Kcal	71 Kcal
Koolhydraten	9 gram
Eiwitten	4 gram
Vetten	2 gram
Vezels	3 gram

Courgettini met feta kaas

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 courgette
- 1 ui
- 200 gram feta kaas
- 200 gram kerstomaten of cherry tomaatjes
- Scheutje olijfolie
- Scheutje citroensap

Snij de courgette in hele kleine lange sliertjes of Gebruik een spirellisnijder.

Bak de ui in een beetje olijfolie met de tomaatjes

Meng de courgette, feta kaas en de citroensap

Voeg het mengsel bij de pan en bak 5 minuutjes

Voeg peper en zout naar smaak toe

Vegetarisch
Glutenvrij
Koolhydraatarm

Variatietip

Maak een andere saus van bijvoorbeeld 200 gram mager rundergehakt, tomaten, ui en paprika. Zo heb je een echte Italiaanse pasta met courgettepasta.

Voedingswaarden per persoon

Kcal	402 Kcal
Koolhydraten	20 gram
Eiwitten	23 gram
Vetten	25 gram
Vezels	4 gram

Groenten wrap met kip



Glutenvrij
Koolhydraatarm
Eiwitrijk

Variatietip

Maak er een luchtige zomerwrap van met rauwe gesneden groenten en koude gerookte kip.

Ingrediënten voor 2 personen

- 200-300 gram Kipfilet
- 1 ui
- 1 paprika
- 1 bakje champignons
- 1 sla/chinese kool voor wrap
- Scheutje olijfolie
- 4 eetlepels Tzatziki

Snij de ui in blokjes en de kipfilet in reepjes. Bak ze gaar in een scheutje olijfolie. Voeg De paprika en champignons toe en voeg wat Peper en zout toe naar smaak. Bak het gaar. Pluk de sla/kool een blad eraf en leg op een bord. Vul het blad met het kip/groente mengsel. Bestrijk de gevulde wrap met 1 eetlepel Tzatziki En smullen maar.

Voedingswaarden per persoon

Kcal	386 Kcal
Koolhydraten	7 gram
Eiwitten	53 gram
Vetten	16 gram
Vezels	5 gram

Boerenkoolcurry



Eiwitrijk

Variatietip

Gebruik in plaats van kookroom 150 ml melk.
Ook lekker met kipfilet in plaats van hamblokjes!

Ingrediënten: voor 2 personen

- 3 middelgrote aardappelen
- 200 gram hamblokjes
- 400 gram Boerenkool of boerenkoolroerbakmix(AH)
- 2 eetlepels rode curry
- 200 eetlepels kookroom light
- 1 eetlepel olijfolie

Bereidingswijze

Snij de aardappelen in blokjes en kook deze 5 minuten in een pan met water. Bak de kipfilet in 1 eetlepel olijfolie gaar. Giet de aardappeltjes af en voeg deze bij de gebakken kipfilet toe. Voeg de boerenkoolroerbakmix, kookroom en de rode curry toe aan de pan en laat het 10 minuten gaar worden. Eetsmakelijk!

Voedingswaarden per persoon

Kcal	473 Kcal
Koolhydraten	40 gram
Eiwitten	33 gram
Vetten	18 gram
Vezels	9 gram

Courgettetortilla

Glutenvrij
Koolhydraatarm
Eiwitrijk

Variatietip

Vervang de courgette door boerengroenten.

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 ui
- 2 teen knoflook
- 5 eieren
- 1 courgette
- 1 el olijfolie

Bereidingswijze

Snij de ui en courgette in blokjes en snij de knoflook fijn. Verhit de koekenpan met de olijfolie en bak de ui, knoflook en courgette 5 minuten. Klop de 5 eieren en voeg toe in de koekenpan. Laat dit alles ongeveer 10-15 minuten gaar worden. En eet smakelijk!

Voedingswaarden per persoon

Kcal	277 Kcal
Koolhydraten	13 gram
Eiwitten	19 gram
Vetten	16 gram
Vezels	3 gram

Asperges met ham



Glutenvrij
Lactosevrij
Koolhydraatarm

Ingrediënten voor 1 persoon

- 200 gram asperges
- 100 gram flinterdunne ham
- 1 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook

Bereidingswijze

Snij de 2 teentjes knoflook fijn en voeg hierbij de olijfolie in en kommetje. Verhit de koekenpan met het knoflookolijfolie mengsel. Maak de asperges schoon en wikkel de ham om de asperges. Bak de asperges in de koekenpan in ongeveer 15 minuten gaar.

Voedingswaarden per persoon

Kcal	267 Kcal
Koolhydraten	10 gram
Eiwitten	19 gram
Vetten	16 gram
Vezels	4 gram

Variatietip

Bak de asperges gaar en rol ze daarna met gerookte zalm in.

Knolselderijpatatjes



Glutenvrij
Lactosevrij
Vezelrijk

Variatietip

Gebruik pastinaak in plaats van knolselderij.

Ingrediënten voor 2 personen

- Knolselderij
- 1 el Olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven op 200 graden. Snij de knolselderij in patatjes en meng hier de olijfolie doorheen. Leg de patatjes op een bakplaat met bakpapier in de over. In 20-30 minuten zijn de patatjes gaar. Smullen maar!

Voedingswaarden per persoon

Kcal	223 Kcal
Koolhydraten	17,5 gram
Eiwitten	7 gram
Vetten	10 gram
Vezels	17,2 gram

Risotto met witlof



Variatietip

Voeg wat geraspte 30+ kaas toe voor extra smaak.

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 stronkjes witlof
- 1 paprika
- 150 gram risotto
- 200 gram Tilapiafilet
- 1 blokje groentebouillon
- 1 el olijfolie

Bereidingswijze

Verhit de pan met de olijfolie en bak de tilapiafilet op. Voeg de gesneden witlof en gesneden paprika toe en verhit dit ongeveer 5 minuten. Voeg 200 ml water en de bouillon toe aan de pan. En voeg hier de risotto aan toe. Kook het mengsel tot het bijna droog is. Eetsmakelijk!

Voedingswaarden per persoon

Kcal	438 Kcal
Koolhydraten	68 gram
Eiwitten	24 gram
Vetten	10 gram
Vezels	5 gram

Spinazierisotto



Eiwitrijk
Vezelrijk

Ingrediënten voor 2 personen

- 400 gram pompoenstukjes
- 200 gram spinazie
- 150 gram risotto
- 200 gram vegetarische spekjes
- 1 blokje groentebouillon
- 1 el olijfolie

Bereidingswijze

Verhit de pan met de olijfolie en bak de spekjes op. Voeg de pompoenstukjes toe en verhit dit ongeveer 5 minuten. Voeg 200 ml water en de bouillon toe aan de pan. En voeg hier de risotto aan toe. Kook het mengsel tot het bijna droog is. Voeg de spinazie toe en verwarm dit. En klaar is Kees!!

Voedingswaarden per persoon

Kcal	598 Kcal
Koolhydraten	78 gram
Eiwitten	28 gram
Vetten	20 gram
Vezels	9 gram

Variatietip

Gebruik hamblokjes in plaats van vegetarische spekjes.
Vervang de pompoenstukjes door puntpaprika.

Bloemkoolpizza

Koolhydraatarm
Glutenvrij
Eiwitrijk

Variatietip

Beleg de pizza met tonijn of mager rundergehakt in plaats van hamblokjes of voeg wat paprika toe.

Ingrediënten voor 3 personen

- 1 grote bloemkool
- 1 mozzarella
- 1 ei
- 1 eetlepel oregano
- 1 blikje tomatenpuree
- 100 gram champignons
- 1 ui
- Geraspte 30+ kaas
- Hamblokjes

Bereidingswijze

Verwarm de oven op 180 graden. Snij de bloemkool in roosjes en rasp deze of maal de bloemkool fijn in de keukenmachine. Verwarm de bloemkoolpulp in 5 minuten in de magnetron. Laat de pulp goed uitlekken bijvoorbeeld in een schone theedoek wringen. Meng de bloemkool met het ei, de mozzarella en de oregano. Bekleed hier de bakplaat of bakpapier mee. Bak de bodem in 15-20 minuten gaar. Besmeer hier de tomatenpuree over. En beleg de bodem met gesneden champignons, uien, hamblokjes en de kaas. Doe de belegde bodem nog 10 minuutjes in de oven en eetse!

Voedingswaarden per persoon

Kcal	349 Kcal
Koolhydraten	15 gram
Eiwitten	32 gram
Vetten	17 gram
Vezels	6 gram

Groentenlasagne

Ingrediënten voor 4 personen

- 500 gram magere rundergehakt
- 3 aubergines
- 3 uien
- 500 gram tomaten/blikje tomatenblokjes
- 2 paprika's
- 150 gram geraspte 20+/30+ kaas

Bereidingswijze

Schaaf de aubergine in lange plakken en bak deze in een klein beetje olijfolie van beide kanten gaar. Snij de ui en bak deze in een diepe pan met een eetlepel olijfolie. Snij de tomaten en paprika en voeg deze na 5 minuten bij de ui. Laat dit rustig pruttelen totdat het een vast mengsel is en het meeste vocht is verdwenen. Vet de ovenschaal in en bestrijd de ovenschaal met het tomatenmengsel, vervolgens met de aubergineplakken, het tomatenmengsel, de aubergineplakken enz totdat beide op zijn. Bestrijd de gevulde ovenschaal met de kaas en verwarm deze 30 minuten op 180 graden in

Voedingswaarden per persoon

Kcal	475 Kcal
Koolhydraten	19 gram
Eiwitten	40 gram
Vetten	25 gram
Vezels	8 gram

Variatietip

Gebruik in plaats van de aubergines courgettes. Vervang de geraspte kaas door plakjes mozzarella light.

Eiwitrijk
Koolhydraatarm
Glutenvrij

Bananenijs

Glutenvrij
Lactosevrij

Ingrediënten voor 1 persoon

- 1 banaan

bereidingswijze

Snij de banaan in kleine plakjes en leg deze voor 1,5 uur in de vriezer. Haal de bevroren plakjes uit de vriezer en maak met een staafmixer of keukenmachine de plakjes glad tot een mengsel. Eetsmakelijk!

Voedingswaarden per persoon

Kcal	124 Kcal
Koolhydraten	27 gram
Eiwitten	1 gram
Vetten	0 gram
Vezels	3 gram

Variatietip

Voeg wat fruit of noten toe als topping.

Dit boekje wordt u aangeboden door:

Diëtistenpraktijk Annadal

Claudia Frijns

Voedingskundige-diëtist en professioneel life coach

Brouwersweg 100
6216 EG Maastricht

Tel: 06-29298528

Website: www.dietistenpraktijkmaastricht.nl

Email: info@dietistenpraktijkmaastricht.nl

