

Samen naar een gezonde leefstijl

Weekmenu week 3

### **Smoothie kiwi banaan**

200 ml amandelmelk  
1 kiwi geschild  
1 banaan gepeld  
Half schepje Complete vanille

Doe alles in een blender en maak er een gladde smoothie van.

### **Griekse salade**

2 flinke handen gemengde sla  
2 eetlepels groene olijven  
Halve rode ui gesnipperd  
10 cherrytomaatjes gehalveerd  
15 plakjes komkommer in vieren gesneden  
50 gr fetakaas in blokjes  
Peper en zout  
2 el olijfolie

Doe alle ingrediënten bij elkaar in een kom en meng goed door elkaar. Als je deze salade mee wilt nemen als lunch dan is deze de avond van te voren al klaar te maken. Laat de olijfolie, peper en zout dan achterwege en doe deze erbij vlak voor je de salade gaat eten. Zet de salade koel weg tot gebruik.

### **Bloemkool, kip en krieltjes (4 personen)**

1 grote bloemkool  
4 kipfilets  
500 gr krieltjes  
1 ui  
1 teentje knoflook  
Peper en zout

Haal de bladeren van de bloemkool en snij de roosjes eraf. Kook of stoom de roosjes gaar in ongeveer 15 min. Kruid ondertussen de kipfilets met wat peper en zout. Bak de kipfilets gaar in ongeveer 10 minuten en rondom bruin. Snij de ui en de knoflook klein. Doe een beetje olijfolie in een koekenpan en bak de ui en knoflook zachtjes aan gedurende 2 minuten. Voeg de krieltjes toe en bak deze in 10 minuten gaar en bruin. Verdeel de bloemkool, krieltjes en kipfilet over 4 borden.

### **Kwark met peer, walnoten en honing**

Neem 200 gr volle kwark. Schil 1 peer en snij in blokjes. Meng dit samen met een handje walnoten en 1 eetlepel honing door de kwark.

### **Tosti mozzarella en tomaat en basilicum**

2 volkoren of spelt boterhammen  
Halve bol mozzarella  
1 tomaat  
Handje verse basilicumblaadjes

Beleg 1 boterham met 2 plakjes mozzarella, plakjes tomaat en de basilicum. Leg de 2<sup>e</sup> boterham erop en bak er in een tosti ijzer een heerlijke krokante tosti van.

Samen naar een gezonde leefstijl

### **Bananenbrood**

3 bananen  
150 gr amandelmeel  
1,5 tl bakpoeder  
3 eieren  
Snufje zout  
2 el honing  
1 handje pecannoten  
2 tl kaneel

Verwarm de oven voor op 175 graden. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en maak er een glad beslag van. Heb je geen keukenmachine dan kan het ook met een handmixer. Pureer dan eerst de bananen met een vork voor je de rest erbij doet.

Vet een cakevorm in en beleg met een vel bakpapier. Doe het beslag in de cakevorm en zet in de oven. Bak ongeveer in ongeveer 50 minuten gaar. Haal het bakblik uit de oven en laat het bananenbrood afkoelen. Snij het brood in plakjes. Wat je nu niet nodig bent kun je in porties invriezen voor volgende keer.

### **Rode curry met zoete aardappel (2 personen)**

2 kipfilets  
1 teen knoflook  
2 rode uien  
200 gram zoete aardappelen  
1 rode zoete puntpaprika  
2 eetlepels rode pesto  
250 ml. Kokosmelk  
75 gram rode linzen  
2 eetlepels thai red curry kruiden ( Jhonnie Boer)  
Zout en peper

Snijd de kipfilet in blokjes en marineer met de rode pesto, 1 eetlepel rode curry kruiden en zout en peper. Zet het even weg.

Snijd de rode ui in grove stukken en het teentje knoflook fijn. Laat roomboter smelten in een stoofpan en bak hierin de ui en knoflook glazig. Voeg dan de kip toe en laat lekker meebakken. Ondertussen de zoete aardappel en paprika in stukjes snijden. Als de kip lekker gebakken is kun je de aardappel en paprika toevoegen. Kort meebakken en dan de rode linzen toevoegen.

Voeg daarna direct de kokosmelk toe en roer goed om. Voeg nog 1 flinke eetlepel rode curry kruiden toe en laat op laag vuur pruttelen met het deksel op de pan.

Schep regelmatig om, want de curry gaat snel binden door de linzen. Maak op smaak met zout en peper. Je kunt het eten met zilvervliesrijst of bloemkoolrijst. Maar je kan het ook zo eten.

### **Smoothie kers aardbei**

200 ml amandelmelk  
Handje kersen  
Handje aardbeien  
Half schepje Complete vanille  
1 el chocolade schaafsel

Doe de melk, het fruit en de Complete in een blender en maak er een gladde smoothie van. Doe de smoothie in een hoog glas en strooi er chocolade schaafsel over

Samen naar een gezonde leefstijl

### **Appel kaneel muffin (8 stuks)**

100 gr speltbloem  
50 gr honing  
200 gr ongezoete appelmoes  
2 tl bakpoeder  
Snufje zout  
75 gr havermout  
1 ei  
60 ml zonnebloemolie  
2 tl kaneel  
Kokosolie om in te vetten

Verwarm de oven voor op 200 graden. Neem een muffin vorm en vet 8 holtes in met wat kokosolie. Klop in een kom de olie, appelmoes en het ei met een garde goed door elkaar. Voeg de bloem, bakpoeder, zout, havermout, kaneel en honing toe en meng goed door elkaar. Verdeel het beslag over 8 muffinvormpjes. Zet de muffins in de oven en bak in ongeveer 20 minuten gaar en goudbruin. Laat iets afkoelen en haal de muffins uit de vorm. Warm zijn ze erg lekker. Heb je nog over dan kun je deze per stuk invriezen voor een andere dag.

### **Pasta met zalm (4 personen)**

1 komkommer  
10 cherrytomaatjes  
1 el azijn  
Olijfolie  
1 tl rietsuiker  
400 gr volkoren pasta  
2 avocado's  
15 gr basilicum  
15 gr bieslook  
Halve citroen  
1 el kappertjes  
Zout en peper  
4 moten zalmfilet op de huid

Halveer de komkommer in de lengte en verwijder de zaadjes. Snij de helften in dunne plakjes. Halveer de cherrytomaatjes en meng met de komkommer. Maak een dressing van de azijn, 2 el olijfolie en de suiker. Roer goed door elkaar en meng door de komkommer/tomaat. Kook de pasta gaar volgens de verpakking. Halveer de avocado's en verwijder de pitten. Schep het vruchtvlies met een lepel uit de schil en prak in een schaaltje. Snij de bieslook en basilicum fijn en pers de halve citroen uit. Voeg dit samen met de kappertjes toe aan de avocado en meng goed. Breng op smaak met zout. Verwarm wat olijfolie in een pan en bak de zalmfilets op de huid 1 minuut op hoog vuur. Draai het vuur dan lager en laat nog 4 minuten bakken. Keer de filets om en bak nog eens 4 minuten tot ze rose zijn van binnen. Bestrooi de zalm met wat peper. Breng de pasta op smaak met de avocado saus en serveer met de zalm en de komkommer salade.

### **Koffie shake**

250 ml magere melk  
1 schep Complete vanille poeder  
1 theelepel kaneel  
Half kopje sterke koffie  
Alles in de blender mengen tot een mooie shake

Samen naar een gezonde leefstijl

### **Eiwrap met rucola, ham en roomkaas**

2 eieren  
1 el sojasaus  
Handje rucola  
2 plakjes ham  
Roomkaas

Kluts de eieren met wat peper en zout en 1 el sojasaus. Bak er in een koekenpan een omelet van. Schuif de omelet op een bord en laat iets afkoelen. Besmeer de omelet met wat roomkaas. Beleg met de ham en verdeel er de rucola over. Rol de omelet op en snij eventueel in stukjes.

### **Biefstuk roerbak met groente (2 personen)**

1 bakje biefstuk puntjes  
1 zak champignon roerbakgroente  
200 gr krieltjes

Doe wat olijfolie in een pan en voeg de krieltjes toe. Roerbak tot ze wat bruin zijn en voeg dan de groente toe. Doe in een andere pan wat olijfolie en verhit. Voeg de biefstukpuntjes toe en roerbak ze ongeveer 5-7 minuten. Verdeel de groente/krieltjes over 2 borden en verdeel de biefstukpuntjes.

### **Snicker smoothie**

1 banaan  
15 gr hazelnoten  
1 el pindakaas  
Halve el cacao poeder  
200 ml amandelmelk

Doe alle ingrediënten in een blender en maak er een lekkere smoothie van.

### **Pannenkoekjes met fruit ( 6-7 stuks)**

2 eieren  
1 banaan  
25 gr kwark  
25 gr zelfrijzend bakmeel  
Snufje kaneel  
Vers fruit

Prak de banaan in een kom en meng er de eieren, kwark, bakmeel en kaneel door. Verwarm wat kokosolie in een pan en schep 2 eetlepels beslag in de pan. Bak op zacht vuur de pannenkoek gaar en bruin, keer om als de bovenkant droog is. Bak tot het beslag op is. Serveer met het verse fruit en eventueel nog een beetje kwark en wat honing.

### **Penne met gehaktballetjes (4 personen)**

1 citroen  
300 gr rundergehakt  
200 gr cottage cheese  
2 gr gedroogde tijm  
2 el olijfolie  
300 gr volkoren penne  
1 struik broccoli  
1 courgette

## Samen naar een gezonde leefstijl

Boen de citroen schoon en rasp de schil. Pers de citroen uit. Meng het gehakt met 2 tl citroenrasp, 50 gr cottagecheese, tijm en wat peper. Vorm van het gehakt 20 balletjes. Verhit de olie in een pan en bak de gehaktballetjes bruin en gaar. Kook ondertussen de Penne gaar. Snij de broccoli in roosjes en schil de steel. Snij de steel in blokjes. Kook in 5 minuten gaar. Giet af en vang 400 ml kookvocht op. Doe de broccoli terug in de pan. Voeg het kookvocht en 2 el citroensap toe. Pureer met een staafmixer tot een saus. Roer de rest van de cottagecheese erdoor. Breng op smaak met peper. Snij de courgette in plakken van ½ cm. Verhit een grillpan en bak de plakken in 5 minuten goudbruin. Giet de pasta af en roer de saus erdoor. Verdeel de balletjes en de courgette er over. Eet smakelijk.

### **Courgetti met garnalen (2personen)**

2 courgettes  
1 teentje knoflook  
200 gr wokgarnalen  
200 gr passata  
100 gr feta  
40 gr rucola

Snij de courgetti met een spiraalsnijder in dunne slierten (of koop dit kant en klaar). Verwarm wat olie in een pan en roerbak de courgetti ongeveer 5 minuten. Pel de knoflook en snij klein. Haal de courgetti uit de pan en bak in dezelfde pan de knoflook in een klein scheutje olie. Voeg de garnalen toe en bak 2 minuten mee. Voeg de passata en de courgetti toe en verwarm nog 3 minuten. Verdeel het over 2 borden en verkruiemel er wat feta over en verdeel er wat rucola over.

### **Smoothie bowl met kwark en bosbessen**

250 gr volle kwark  
1 schepje Complete vanille  
100 gr bosbessen

Doe de kwark in een blender. Voeg bijna alle bosbessen toe, bewaar er een paar voor garnering. Doe de Complete poeder erbij. Maak er een dikke smoothie van en schep deze in een kom. Garneer met wat bosbessen.

### **Wrap zalm**

Neem 1 grote volkoren wrap. Besmeer deze met een beetje pesto. Beleg de wrap met een flinke hand rucola en 2 plakjes gerookte zalm. Rol de wrap op en eet smakelijk!

### **Uiensoep met kaas en toast (4 personen)**

4 eieren  
500 gr uien  
50 gr ongezouten roomboter  
50 gr bloem  
1 runderbouillon tablet  
1250 ml water  
3 tl witte wijnazijn  
1 tl nootmuskaat  
Stukje oude brokkelkaas

Kook de eieren hard in 8 minuten. Snij de uien in ringen. Verhit in de soeppan de boter en bak de uien in 5 minuten lichtbruin. Voeg de bloem toe en bak 1 minuut mee. Voeg het bouillontablet toe en voeg beetje bij beetje het water toe en breng aan de kook. Laat de soep 10 minuten koken. Breng op smaak met azijn, nootmuskaat en wat peper en zout. Snij de korst van de kaas en rasp deze. Pel de

Samen naar een gezonde leefstijl

eieren en prak ze in kleinere stukjes. Verdeel de eieren over 4 borden en schep de soep er op. Bestrooi met wat kaas. Serveer met 2 plakjes volkoren toast per persoon