

Samen naar een gezonde leefstijl

Weekmenu week 46

Groene smoothie (2 personen)

1 komkommer
½ cm verse gember
300 gr verse spinazie
150 gr magere kwark
100 ml amandelmelk
½ limoen
60 gr ongebrande gemengde noten

Snij de komkommer in stukjes. Schil de gember en rasp deze. Doe alle ingredienten behalve de noten in een blender en maak er een mooie smoothie van.

Neem de noten bij de smoothie voor een extra vullend ontbijt.

Salade gerookte zalm en avocado (2 personen)

125 gr warm gerookte zalm
1 avocado
1 rode ui
75 gr rucola
Stuk komkommer
6 cherry tomaatjes
Dressing:
2 el Griekse yoghurt
1 el olijfolie
½ el appelciderazijn
½ el mosterd
1 el gedroogde dille
Zout en peper
Evt 1 teentje knoflook

Snij de avocado in blokjes en de rode ui in ringetjes. Verdeel dit samen met de rucola over 2 borden.

Snij de zalm in stukjes en verdeel dit over de sla. Maak de dressing door alle ingrediënten in een kom met een garde te mengen. Verdeel de dressing over de salade.

Tosti gezond (2 personen)

1 kipfilet
1 el olijfolie
Zout en peper
½ tl chilipoeder
½ tl paprikapoeder
½ zachte avocado
2 el Griekse yoghurt
½ zakje Juice Plus groentesoep
Sap van ½ citroen
1 teentje knoflook
4 sneetjes volkoren brood
1 tomaat
2 handjes rucola
2 plakken mozzarella

Samen naar een gezonde leefstijl

Giet de olie over de kipfilet en bestrooi met paprika, peper en zout. Wrijf de kruiden in de kip. Leg de kipfilet in een verwarmde grillpan en bak deze in 8 minuten rondom bruin en gaar. Leg op een bord en laat wat afkoelen. Snij in repen. Meng de avocado in een blender met de yoghurt, de JP soep, citroensap, knoflook en een snufje zout. Snij de tomaat in plakjes. Beleg 1 boterham met de avocado pasta, de helft van de kipreepjes, helft van de rucola, 1 plak mozzarella en de helft van de tomaatplakjes. Leg er nog een boterham op. Maak met de overgebleven ingrediënten de andere tosti. Verwarm een tosti ijzer en bak de tosti's lekker bruin.

Herfst smoothie (1 persoon)

1 peer
Snufje kaneel
1 kleine appel
200 ml amandelmelk
½ schepje JP Complete vanille

Schil de peer en de appel en verwijder de klokhuizen. Snij in blokjes en doe samen met de melk, kaneel en JP Complete in een blender. Maak er een gladde smoothie van.

Stamppot met rucola (2 personen)

2 grote zoete aardappelen
1 zakje rucola van 75 gram
150 gr gerookte spekblokjes
150 ml crème fraîche
4 tl groene pesto
Verse bieslook
Peper en zout

Boen de aardappels een beetje schoon en snij in ongeveer even grote blokjes. Zet ze op in een pan met water en kook ze in ongeveer 15 minuten gaar. Ondertussen meng je de creme fraiche met de pesto en eventueel een eetlepel verse bieslook. Bak de spekblokjes krokant. Als de aardappels gaar zijn giet je ze af en stamp je ze fijn samen met het creme fraiche mengsel. Roer daarna ook de spekblokjes en de rucola erdoor. Eet smakelijk!

Pindakaas smoothie (1 persoon)

Halve rijpe banaan
200 ml amandelmelk
Half schepje Juiceplus Complete vanille
1 el pindakaas
Snufje 5-kruidenpoeder
1 tl chiazaad

Doe de banaan, melk, pindakaas, JP Complete en het kruidenpoeder in een blender en maak er een gladde smoothie van. Doe in een glas en strooi er de chiazaadjes over.

Samen naar een gezonde leefstijl

Lunch salade met tonijn (2 personen)

1 blikje tonijn op olie
¼ komkommer
1 groene appel
1 tomaat
1 avocado
½ rode ui
2 hardgekookte eieren
Kappertjes
2 el Griekse yoghurt
Sap van halve citroen
Peper en zout

Snij de appel, komkommer, avocado en tomaat in blokjes (verwijder wel de zaadjes van de tomaat, anders wordt de salade erg nat). Snij de rode ui fijn. Giet de olie van het blikje tonijn af en doe de tonijn bij de gesneden groenten. Voeg ook de kappertjes toe. Meng voorzichtig door elkaar en meng er de yoghurt en citroensap door. Breng op smaak met peper en zout. Maak de salade af met de gekookte eieren.

Pompoen met kip (2 personen)

250 gr kipfilet
1 ui
1 el garam masala kruiden
2 ontvelde vleestomaten
200 gr pompoenblokjes
1 teentje knoflook
1 appel in blokjes
2 el rozijnen
1 el olijfolie
200 gr zilvervliesrijst
½ blokje kippenbouillon

Snij de kipfilet in blokjes en bestrooi met de kruiden. Meng er goed door. Pel en snipper de ui. Snij de tomaat in stukjes. Verhit de olie in een braadpan en bak de kipfilet aan. Voeg de ui toe en bak even mee. Voeg de tomaat, pompoen en appelblokjes toe. Pers het teentje knoflook er boven uit. Schep alles door elkaar. Voeg de rozijnen, de rijst en het bouillon blokje toe. Giet er 200 ml water bij en breng aan de kook. Laat het ongeveer 20 minuten langzaam pruttelen en gaar worden met een deksel op de pan. Roer af en toe even door.

Pumpkin spice smoothie (1 persoon)

100 gr pompoen puree
Halve banaan
150 ml amandelmelk
½ tl kaneel of speculaaskruiden
Een paar ongebrande cashewnoten

Doe de pompoen, banaan, amandelmelk en kruiden in de blender en maak er een gladde smoothie van. Doe de smoothie in een glas. Snij de cashewnoten in kleine stukjes en strooi over je smoothie.

Samen naar een gezonde leefstijl

Veggie pasta (4 personen)

2 courgettes
2 teentjes knoflook
10 gr verse Italiaanse kruiden (basilicum, oregano, tijm)
2 el olijfolie
400 gepelde tomaten in blik
150 gr mini mozzarella bolletjes
500 gr volkoren pasta

Snij de courgette in blokjes van 1 cm. Snij de knoflook fijn. Snij de Italiaanse kruiden fijn. Verhit de olie in een pan en bak de courgette samen met de knoflook gedurende 2 minuten. Voeg dan de kruiden en de tomatenblokjes toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten zachtjes pruttelen. Druk de tomaten stuk met een houten lepel. Halveer de bolletjes mozzarella. Kook de pasta gaar volgens de verpakking. Meng de pasta met de saus en garneer met de mozzarella en evt nog een blaadje basilicum. Lekker met wat geraspte kaas.

Boerenkoolsmoothie (1 persoon)

2 handen boerenkool (evt diepvries)
½ rijpe avocado of 75 gr mango (als je geen avocado lust)
250 ml amandelmelk
½ schepje JP Complete vanille

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

Kruidige quinoa roerei (2 personen)

60 gr quinoa
2 takjes tijm
4 eieren
100 ml slagroom
½ tl kurkuma
½ tl gerookte paprika poeder
2 takjes krulpeterselie
2 takjes basilicum
2 el olijfolie

Kook de quinoa volgens de verpakking gaar. Ris de tijm. Kluts de eieren en meng er de slagroom, kurkoma, paprikapoeder, tijm en quinoa door. Hak de peterselie en basilicum grof. Verhit een scheutje olie in een pan en bak het eiermengsel al roerend gaar. Voeg de tijm en basilicum toe en warm kort mee.

Venkelsoep (4 personen)

1 venkelknol
1 prei
1 teentje knoflook
3 el olijfolie
1 liter water
2 groente bouillonblokjes
1 tomaat
Peper en zout
½ el citroensap

Samen naar een gezonde leefstijl

Snij de onderkant van de venkelknol en de groene stelen. Bewaar de groene stelen. Snij de venkelknol in blokjes van 1 cm. Was de prei en snij in ringen. Halveer en plet de knoflook teen. Verhit de olie in een soeppan en bak de venkel, prei en knoflook 10 minuten op een laag vuur. Roer regelmatig. Voeg dan het water toe en de bouillon tabletten. Breng aan de kook en laat 15 minuten koken. Breng in een andere pan water aan de kook. Snij de tomaat kruislings in en dompel hem in het kokende water. Dompel hem daarna in een bak koud water en verwijder het vel en de zaadjes. Snij de tomaat in blokjes. Pureer de soep en breng op smaak met citroensap, peper en zout. Roer de tomatenblokjes erdoor. Garneer de soep evt met wat venkel groen en neem er 2 geroosterde volkoren boterhammen bij.

Coffee shake (1 persoon)

250 ml amandelmelk
Klein kopje sterke koffie
1 schep JP Complete vanille
Snufje kaneel poeder
Evt kokos rasp

Doe alles in de blender en maak er een mooie gladde smoothie van. Bestrooi evt met wat kokosrasp.

Bananen pannenkoekjes (2 personen)

1 banaan
2 eieren
Snufje kaneel
Vloeibare bakboter
Handje pecannoten
Maple syrup

Pel de banaan en doe deze samen met de eieren en de kaneel in een hoge beker, maak er met de staafmixer een glad beslagje van. Verhit de boter in een koekenpan en bak 3 kleine pannenkoekjes per keer. Keer ze na ongeveer 5 minuten zachtjes bakken om met een spatel. Hak de pecannoten grof en bestrooi de pannenkoekjes hiermee en doe er eventueel wat maple syrup over.

Kaas crackertjes

170 gr geraspte mozzarella
85 gr amandelmeel
30 gr roomkaas
1 ei
½ tl zout
½ tl gedroogde rozemarijn of meer naar smaak

Verwarm de oven voor op 220 graden. Haal de bakplaat eruit en beleg met bakpapier. Doe de mozzarella, roomkaas en amandelmeel in een kom. Doe de kom ongeveer 1 minuut op vol vermogen in de magnetron zodat de kaas wat is gesmolten. Roer vervolgens alles goed door elkaar. Laat het even afkoelen. Voeg dan de kruiden en het ei toe. Kneed met je handen ongeveer 1 minuut tot een deegje. Leg het deeg op de bakplaat en leg er nog een vel bakpapier op. Rol met een deegroller uit tot een plak van ongeveer halve cm dik. Probeer er een vierkant van te maken. Gebruik dan een pizzames om er crackers van te snijden. Hoe groot je crackertjes worden kun je zelf bepalen. Doe de bakplaat ongeveer 10-12 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn. Houd het wel in de gaten, dunne crackers zijn sneller klaar dan dikke. Laat de crackers minimaal 5 min afkoelen. Afgesloten in een doosje zijn ze nog 2-3 dagen houdbaar in de koelkast.

Samen naar een gezonde leefstijl

Gehakspies met Griekse salade (2 personen)

Meng voor een kruidenmix de volgende kruiden met elkaar en doe in een afsluitbaar potje:

1 tl knoflookpoeder
1½ tl gedroogde tijm
1½ tl gedroogde oregano
1 tl komijnpoeder
½ tl gerookte paprikapoeder
1/4^e tl kaneelpoeder

Voor de rest van het recept:

½ bosje krulpeterselie
200 gr rundergehakt
1 groene paprika
2 tomaten
½ rode ui
½ komkommer
1 takje oregano
50 gr feta kaas
10 zwarte olijven
2 tl rode wijn azijn
3 el olijfolie

Snij de peterselie fijn. Meng de helft van de peterselie met het gehakt en 1 el van de kruidenmix. Kneed het gehakt om de spiesen. Snij de paprika in stukjes en de tomaat in partjes. Snipper de ui. Verwijder de zaadlijsten van de komkommer. Snij in stukjes. Ris de oregano van het takje. Verbrokkel de feta. Meng de tomaten, paprika, komkommer, ui, oregano, de rest van de peterselie, feta kaas en de olijven door elkaar. Meng de olijfolie en de rode wijn azijn erdoor en breng op smaak met peper en zout. Verwarm de grill pan en bak de spiesjes in ongeveer 6 minuten rondom bruin en gaar.

Choco smoothie bowl (1 persoon)

250 ml amandelmelk
30 gr havermout
1 el notenpasta
2 el cacao
1 tl maple siroop

Voor de topping:

Halve banaan
Cacaonibs
Chiazaad
Kokosrasp

Doe alles voor de smoothie in een blender en maak er een gladde smoothie van. Doe de smoothie in een steelpannetje en verwarm dit. (koud is ook lekker maar in de herfst en winter is een warm ontbijtje ook heerlijk)

Doe de warme smoothie in een bowl en beleg met de toppings.

Samen naar een gezonde leefstijl

Biefstuk met friet en salade (2 personen)

2 biefstukjes

300 gr ovenfriet

1 tl balsamico azijn

2 el olijfolie

2 el Griekse yoghurt

1 zak ijsbergsla

3 tomaten in plakken

1 rode ui in ringen

2 el verse peterselie fijn gesneden

Verwarm de oven voor en bak de ovenfriet volgens de verpakking. Maak een dressing van de azijn, yoghurt en een halve eetlepel olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Schep de sla om met de dressing en doe de tomaten erdoor. Verwarm de grillpan. Bestrijk de biefstuk en de uienringen met olijfolie en bestrooi met wat peper. Grill de biefstuk in 2-3 minuten per kant bruin van buiten en nog rosé van binnen. De uienringen ook grillen naast de biefstuk tot ze bruin zijn. Serveer de biefstuk met de friet en de salade.