

Terug in *balans*

13
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



Terug in balans

Je weet vast wel wat een balansdag is. Na een dagje wat meer eet je even minder en beweeg je extra. Het regime van zo'n hersteldagje hoeft echter helemaal niet zo streng te zijn. En je kunt nog steeds heel lekker eten. Dat laten de recepten in dit boekje wel zien.

Kies bijvoorbeeld een van de soepen uit dit boekje en serveer ze met volkoren brood en een rauwkostsalade. De vis- en kipgerechten kun je gemakkelijk combineren met een van de groenterecepten. Een beetje zilvertvriesrijst of aardappels erbij en klaar ben je.

Varieer, kies bewust voor magere producten en zorg dat je op een balansdag minimaal 200 gram groenten en twee stuks fruit binnen krijgt. Met de lekkere recepten uit dit receptenboekje moet dat zeker lukken.

Eet smakelijk!

Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum
© GezondheidsNet

Inhoud

Koude komkommersoep	4
Frittata met groente	6
Fris gestoofde worteltjes	8
Gemarineerde kipspiesjes	10
Ratatouille met kip	12
Heldere champignonsoep	14
Vispakketje met pesto	16
Bloemkoolsoep	18
Panzanella	20
Kruidenrösti	22
Vis met notenkorstje	24
Geroerbakte prei met sesamzaad	26
Wortel-linzensoep	28

Betekenisafkortingen

g = gram
tl = theelepel
el = eetlepel
dl = deciliter



Koude komkommersoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30 minuten (+ afkoelen)

Ingrediënten:

- 1 komkommer
- 1 sjalotje
- 1 el olie
- 1 dl groentebouillon
- 2 el halfvolle yoghurt
- dille (vers of uit diepvries)

Snijd een stukje van ca. 10 cm van de komkommer en was het stuk. Schaaf het stuk in dunne linten. Houd de linten apart voor garnering. Schil de rest van de komkommer en halveer hem in de lengte. Verwijder met een lepeltje het binnenste met het zaad. Snijd de rest in stukken. Maak het sjalotje schoon, snijd hem klein en fruit met wat peper in de olie. Voeg de stukken komkommer en de bouillon toe en breng dit aan de kook. Kook de komkommer in een paar minuten gaar. Pureer dit met een staafmixer of in de keukenmachine fijn en laat het goed koud worden. Klop er de yoghurt door en maak de soep op smaak met dille. Schep de soep in twee kopjes en garneer met de achtergehouden linten komkommer.

Voedingswaarde

Energie	80 kcal
Eiwit	2 g
Koolhydraten	5 g
Vet	5 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	1 g
Zout	0,58 g

Frittata met groente

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 1,5 ui
- 2 stuks prei
- 1 kleine courgette of 250 g roerbakgroente
- 2 el olie
- Tijm
- 4 eieren
- 4 el halfvolle melk
- 50 g geraspte 30+ kaas of pittige geitenkaas

Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de prei in ringen en de courgette in halve plakken. Fruit de ui en de prei in de olie in een grote koekenpan zacht. Voeg de courgette toe met wat tijm en peper. Stoof de courgette in 8 minuten gaar. Klop de eieren los met de melk en wat peper en klop de kaas er door. Schenk dit over de groente. Laat de eieren met een deksel op de pan in ca. 10 minuten gaar worden. Keer eventueel de frittata met behulp van een groot deksel en laat de andere kant kleuren.

Voedingswaarde

Energie	185 kcal
Eiwit	10 g
Koolhydraten	5 g
Vet	10 g
Verzadigd vet	4 g
Vezels	3 g
Zout	0,44 g





Fris gestoofde worteltjes

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30-45 minuten

Ingrediënten:

- 400 g bospeen
- 1 appel
- 1 el citroensap
- 1 dl appelsap
- 1 el vloeibare margarine

Schrap de worteltjes en halveer de dikke stukken. Schil de appel en snijd hem in kleine blokjes. Doe de worteltjes met de blokjes appel, het citroen- en appelsap en de boter in een pan en doe er een sluitend deksel op. Stoof de worteltjes op klein vuur in ca. 20 minuten gaar.

Voedingswaarde

Energie	155 kcal
Eiwit	1 g
Koolhydraten	25 g
Vet	5 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	6 g
Zout	0,16 g

Gemarineerde kipspiesjes

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten (+ marineren)

Ingrediënten:

- Stukje gemberwortel (2cm)
- 2 el ketjap
- 1 el chilisaus
- 1 el sherry
- 1 tl limoensap
- 200 g kipfilet

Schil de gember en rasp het stukje fijn. Maak een marinade van de ketjap, de chilisaus, de sherry, het limoensap en de geraspte gemberwortel. Snijd de kipfilet in blokjes en roer de marinade er door. Laat dit afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur in staan. Zet houten satéprikkers 15 minuten weg in koud water, dan verbranden ze niet. Warm de grillpan voor. Rijg de blokjes kip aan de satéprikkers. Grill de kip in 5 tot 8 minuten gaar en bruin.

Voedingswaarde

Energie	215 kcal
Eiwit	30 g
Koolhydraten	10 g
Vet	4 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	0 g
Zout	1,19 g





Ratatouille met kip

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 1 groene en 1 gele paprika
- 1 kleine aubergine
- 1 kleine courgette
- 1 teentje knoflook
- 1 kipfilet
- 1 el olie
- 1/2 el tijm
- 1 dl tomatensap

Maak de groente schoon. Snijd de paprika's in repen, de aubergine en de courgette in halve plakken en de knoflook in snippers. Snijd de kipfilet in repen. Bak de kip in de hete olie bruin. Voeg alle groente toe met de tijm en het tomatensap. Smoor het geheel in 15 minuten gaar. Maak de ratatouille op smaak met wat peper.

Voedingswaarde

Energie	175 kcal
Eiwit	20 g
Koolhydraten	8 g
Vet	6 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	6 g
Zout	0,45 g

Heldere champignonsoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 1 stuk sjalot
- 100 g (kastanje) champignons
- 1/2 el vloeibare margarine
- 3 dl groentebouillon
- Nootmuskaat
- 3 takjes peterselie

Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken. Verwarm de margarine en fruit hierin de sjalot glazig. Bak de plakjes champignon kort mee. Giet de bouillon er bij en kook de soep enkele minuten. Maak de soep op smaak met peper en wat nootmuskaat. Strooi er peterselie over.

Voedingswaarde

Energie	45 kcal
Eiwit	3 g
Koolhydraten	2 g
Vet	3 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	1 g
Zout	1,66 g





Vispakketjes met pesto

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- Stukje prei
- 2 stukjes visfilet
(kabeljauw, koolpis,
pangasius, tilapia)
- 1 el pesto

Was de prei onder stromend water en verwijder de worteltjes. Snijd de prei in dunne ringen. Dep de stukken vis met keukenpapier droog. Leg ieder stuk vis op een stuk dubbelgevouwen aluminiumfolie. Bestrijk de vis met de pesto en verdeel er de prei over. Vouw het aluminiumfolie goed dicht. Breng een bodempje water in een grote pan aan de kook. Leg de pakketjes in de pan en laat de vis met een deksel op de pan in ca. 12 minuten gaar.

Voedingswaarde

Energie	180kcal
Eiwit	30g
Koolhydraten	3g
Vet	6g
Verzadigd vet	1g
Vezels	1g
Zout	0,65g

Bloemkoolsoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 1 bosuitje
- Stuk bloemkool (ca. 200 g)
- Mespunt kerrie poeder
- 1/2 el vloeibare margarine
- 1,5 dl groentebouillon
- 1 dl halfvolle melk

Maak het bosuitje schoon en snijd het klein. Maak de bloemkool schoon en snijd het in stukken. Fruit het witte deel van het bosuitje met wat kerrie zacht in de margarine. Voeg de bloemkool en de bouillon toe en kook de bloemkool in 10 minuten gaar. Pureer de groente met een staafmixer of in de keukenmachine. Verdun de soep met de melk en breng het weer tegen de kook aan. Roer er de groene ringetjes bosui door. Verdeel de soep over twee borden.

Voedingswaarde

Energie	75 kcal
Eiwit	4 g
Koolhydraten	6 g
Vet	4 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	3 g
Zout	0,91 g





Panzanella

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 200 g kleine tomaten
- Stuk komkommer
- 1/2 rode ui
- 1 geroosterde paprika (pot)
- 2 augurken
- 100 g gekookte ham
- 200 g oud volkorenbrood
- 1 el olijfolie
- 1-2 el azijn
- 2 tl mosterd
- 10 basilicumblaadjes
- 2 el olijven

Maak de groente schoon. Snijd de tomaten in partjes. Halveer de komkommer en verwijder met een lepeltjes het zaad. Snijd de komkommer in boogjes. Snijd de ui in snippers, de paprika in stukjes en de augurken in blokjes. Snijd de ham in reepjes. Breek het brood in grove stukken. Klop een dressing van de olie, 1 eetlepel water, de azijn, de mosterd en wat peper. Scheur de basilicum in stukjes. Meng alles door elkaar en voeg eventueel nog wat azijn toe.

Voedingswaarde

Energie	405 kcal
Eiwit	25 g
Koolhydraten	50 g
Vet	10 g
Verzadigd vet	2 g
Vezels	10 g
Zout	2,95 g

Kruidenrösti

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30-45 minuten

Ingrediënten:

- 1 sjalotje
- 3 takjes selderij
- 3 takjes peterselie
- 1 el dille (vers of diepvries)
- 500 g vastkokende aardappelen
- 2 el olie

Pel het sjalotje en snijd hem klein. Was de kruiden en knip ze fijn. Schil de aardappelen en rasp ze grof boven een kom. Meng er de sjalot, de kruiden en peper door. Verwarm de olie in een koekenpan met een anti-aanbak bodem en bak hierin de rösti in 20 minuten gaar. Druk de rösti goed aan, keer de koek met behulp van een deksel en bak de andere kant bruin. Je kunt ook meerdere kleine rösti's bakken.

Voedingswaarde

Energie	285 kcal
Eiwit	5 g
Koolhydraten	40 g
Vet	10 g
Verzadigd vet	2 g
Vezels	4 g
Zout	0,03 g





Vis met notenkorstje

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30-45 minuten

Ingrediënten:

- 25 g blanke hazelnoten
- 2 el geraspte belegen 30+ kaas
- 1/2 dl halfvolle yoghurt
- 200 g visfilet (bijvoorbeeld koolvis)
- 1 dl bouillon

Warm de oven voor op 200° C. Hak de hazelnoten grof en meng ze met de geraspte kaas en de yoghurt. Bestrooi de vis met peper en leg de filets in een ovenvaste schaal. Schenk de bouillon er bij. Bedek de vis met het notenmengsel en laat het in het midden van de hete oven in 20 minuten gaar worden en bruin kleuren.

Voedingswaarde

Energie	250 kcal
Eiwit	30 g
Koolhydraten	3 g
Vet	15 g
Verzadigd vet	3 g
Vezels	1 g
Zout	1,19 g

Geroerbakte prei met sesamzaad

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 500 g dunne prei
- 1 el olie
- 2 tl sesamzaad

Maak de preistengels schoon en snijd ze in stukken van 3 centimeter. Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak hierin op matig vuur de prei in 8 tot 10 minuten gaar. Bak het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin. Strooi het sesamzaad over de prei.

Voedingswaarde

Energie	115 kcal
Eiwit	3 g
Koolhydraten	4 g
Vet	9 g
Verzadigd vet	1 g
Vezels	4 g
Zout	0,02 g





Wortel-linzensoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30-45 minuten

Ingrediënten:

- 1 ui
- 1-2 (winter)wortels (400 g)
- 3 stengels bleekselderij
- 1 spaanse peper
- 1 el olie
- 1 tl gemalen komijn
- 1/2 tl gemalen koriander
- 150 g rode linzen
- 6 dl groentebouillon
- 1 laurierblad
- 8 takjes koriander

Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de wortels in plakken en de bleekselderij in boogjes. Maak de peper schoon en verwijder de pitjes. Snijd de peper in ringetjes. Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de bleekselderij zacht. Voeg de wortel, de komijn en de koriander toe en fruit dit even mee. Was de linzen in een zeef. Voeg de linzen, de bouillon en het laurierblad toe aan de groente en breng dit aan de kook. Kook de linzen in ca. 20 minuten gaar. Verwijder het laurierblad en houd eventueel een paar lepels van de soep achter. Pureer de soep in de keukenmachine of met een blender. Roer de achtergehouden lepels soep er door en warm goed door. Garneer de soep met kleingesneden koriander.

Voedingswaarde

Energie	365 kcal
Eiwit	20 g
Koolhydraten	45 g
Vet	8 g
Verzadigd vet	2 g
Vezels	20 g
Zout	3,42 g

gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



- Actuele medische informatie
- Artikelen over voeding, bewegen en psyche
- Het laatste gezondheidsnieuws
- Tips voor een gezonde leefstijl
- Prijsvragen en quizen

Gratis nieuwsbrief

Meld je nu aan voor de wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet en ontvang een gratis digitaal receptenboekje vol gezonde gerechten.

www.gezondheidsnet.nl