



Receptenboek | Part 1

Voeding essentials...

Daily essentials

- Minimaal 250 gram groente
- 2 stuks fruit
- Volkoren graan producten & aardappelen
- Zuivel(vervangers)
- Onbewerkt vlees(vervangers)
- Zachte en/of vloeibare (bereiding)vetten
- 1.5 - 2 liter water

Weekly essentials

- Peulvruchten
- Minimaal 2 x vette vis

MIND essentials

- Kies voor verse groente, (diepvries) fruit & aardappelen
- Kies voor volkoren producten
- Kies voor onbewerkt vlees en natuurlijke vleesvervangers, zoals ei, peulvruchten, tempeh, tofoe of noten
- Kies voor water, thee of koffie zonder melk & suiker
- Kies voor variatie
- Kies voor kleur!



MIND essentials...

Daily essentials

- Slaap 7 à 9 uur per nacht
- Beweeg 30 minuten
- Doe ademhalingsoefeningen
- Lach
- Zoek de natuur op
- Wees trots op jezelf!

Weekly essentials

- Maak een planning voor de aankomende week
- Bereid zoveel mogelijk voor, neem dit mee in je planning
- Doe tenminste 1 ding wat je al langer wilde doen
- Plan een taak die buiten je comfortzone ligt
- Blik terug, wees bewust! Waar ben je trots op? Doe er meer van!



Ontbijt



Kwark met blauwe bessen

excl. Kcal 162, koolhydraten 16, vet 0, eiwit 23, vezels 4
incl. Kcal 304, koolhydraten 25, vet 13, eiwit 32, vezels 5



Vorbereiden - minuten



Totale tijd 5 minuten

INGREDIËNTEN

250 gr magere kwark
30 gr blauwe bessen
1 el kaneel
20 gr noten & zaden mix (optioneel)

BEREIDEN

1. Doe de kaneel bij de kwark en maak af met de blauwe bessen.

WAT HEB JE NODIG

Kaneel is een ideale vervanger voor suiker of zoetstof.

TIP van Helen

Past de noten & zadenmix vandaag in jouw dag? Maak de juiste keuzes. Heb jij liever een extra eetmoment en kies je een eiwitrijk tussendoortje, het is aan jou.

Rood Fruit Smoothie Bowl

Kcal 190, koolhydraten 29, vet 1, eiwit 13, vezels 2



Vorbereiden - minuten



Totale tijd 5 minuten

INGREDIËNTEN

Smoothie

100 gr magere franse kwark
100 gr rood fruit, bevroren
1/2 banaan

Topping

25 gr magere franse kwark
20 gr blauwe bessen
1 tl chiazaad (optioneel)

BEREIDEN

1. Mix alle ingrediënten voor de smoothie met een staafmixer.
2. Voeg vervolgens de topping toe.

WAT HEB JE NODIG

staafmixer

Geen tijd voor ontbijt?
Neem hem mee voor
onderweg...

TIP van Randy

Varieer met het diepvries fruit. Kies jouw favoriet!





Spinazie & Champignons Omelet

Kcal 168, koolhydraten 1, vet 10, eiwit 16, vezels 2



Vorbereiden 5 minuten



Totale tijd 10 minuten

INGREDIËNTEN

1 ei
2 eiwit
50 gr spinazie
50 gr champignons
5 ml olijfolie
zout & peper

BEREIDEN

1. Kluts het ei met het eiwit.
2. Snijd de champignons in de gewenste grootte.
3. Doe de olijfolie in de pan en bak de champignons.
4. Bak vervolgens de spinazie mee en voeg als laatst de geklutste eieren toe.
5. Zet het vuur laag en doe een deksel op de pan.
6. Draai je omelet nog even om.

WAT HEB JE NODIG

steelpan met deksel

OPMERKING van Helen

Dit is een super ontbijt of lunch voor de sportieve vrouw!
Als ik in de ochtend vroeg op pad moet, maak ik hem vaak de avond ervoor. Zelfs koud is het een heerlijke omelet.

Overnight Oats Apple Pie

Kcal 216, koolhydraten 38, vet 2, eiwit 10, vezels 5



Vorbereiden 5 minuten



Totale tijd 5 minuten

INGREDIËNTEN

30 gr havermout
90 ml magere melk
60 ml magere kwark
1/2 appel in kleine blokjes gesneden
10 gr rozijnen
1 tl gemalen kaneel

BEREIDEN

1. Meng de avond van te voren de havermout, kwark, appel & kaneel in een bakje.
2. Zet gedurende de nacht in de koelkast.
3. Roer in de ochtend je overnight oats door en je merkt direct dat de nacht zijn werk heeft gedaan door de dikkere structuur.
4. Voeg nu nog wat appelstukjes, rozijnen & kaneel toe, klaar ben je!

WAT HEB JE NODIG

Ideaal ontbijt als je in de ochtend weinig tijd hebt.

TIP van Helen

Plan vandaag 30 minuten wandelen extra in!





Toast met veggies & gepocheerd ei

Kcal 250, koolhydraten 18, vet 13, eiwit 14, vezels 4



Vorbereiden 10 minuten



Totale tijd 25 minuten

INGREDIËNTEN

100 gr spinazie
1 snee volkoren brood
20 gr edamame bonen
1 ei, gepocheerd
5 ml olijfolie
verse kruiden, zout & peper

BEREIDEN

1. Bak de spinazie in de koekenpan met de olijfolie.
2. Rooster het brood.
3. Pocheer het ei.
4. Leg je brood op het bord, gevolgd door de spinazie, bonen & ei, voeg de kruiden, zout & peper als laatste toe.

WAT HEB JE NODIG

koekenpan
broodrooster

TIP van Helen

Soms heb ik geen zin om het ei te pocheren, dan kook ik hem lekker.

Green Smoothie Bowl

Kcal 202, koolhydraten 31, vet 0, eiwit 15, vezels 4



Vorbereiden - minuten



Totale tijd 5 minuten

INGREDIËNTEN

Smoothie

150 gr magere franse kwark

70 gr bladspinazie

1/2 Banaan

Topping

30 gr banaan

20 gr blauwe bessen

10 gr granaatappel

1 tl chiazaad (optioneel)

BEREIDEN

1. Mix alle ingrediënten voor de smoothie met een staafmixer.

2. Voeg vervolgens de topping toe.

WAT HEB JE NODIG

staafmixer

TIP van Randy

Nog zo'n ideaal ontbijt.



Eiwitrijke snacks



Tonijnsalade

Kcal 179, koolhydraten 10, vet 2, eiwit 30, vezels 1



Vorbereiden -



Totale tijd 5-10 minuten

INGREDIËNTEN

1 blikje tonijn op water (115 gr)
25 gr cottage cheese
1/2 slice augurk (20 gr)
50 gr appel
12 gr kappertjes
zout & peper

BEREIDEN

1. Laat de tonijn uitlekken.
2. Snijd de augurk, appel, kappertjes fijn en meng met de tonijn.
3. Maak op smaak met de cottage cheese, zout & peper.

WAT HEB JE NODIG

10 minuten van je tijd

Ideaal vier uurtje...

Opmerking van Randy

Moeite om aan voldoende eiwitten te komen? Met deze lekkere en makkelijke snack, wordt het een makkie!

Eiwit pannenkoeken

Kcal 374, koolhydraten 38, vet 9, eiwit 33, vezels 6



Vorbereiden 20 minuten



Totale tijd 25-30 minuten

INGREDIËNTEN

100 ml water
30 gr havermout
1 ei
1 scoop eiwitpoeder vanille
1 tl kaneel
snufje zout

1/2 banaan
10 blauwe bessen
1 tl kaneel

BEREIDEN

1. Weeg alle ingrediënten af en doe ze in een litermaatbeker.
2. Mix met een staafmixer tot het beslag glad is.
3. Laat het ongeveer 15 minuten rusten.
4. Bak de pannenkoeken in de koekenpan.
5. Je kan er één hele grote van maken of drie wat kleinere.
6. Maak af met de banaan, blauwe bessen & kaneel.

WAT HEB JE NODIG

litermaatbeker
staafmixer
koekenpan

Prima lunch of snack,
ook na het sporten...

Opmerking van Helen

Varieer met fruit.





IJskoffie Shake

Kcal 190, koolhydraten 17, vet 3, eiwit 23, vezels 0



Vorbereiden -



Totale tijd 5 minuten

INGREDIËNTEN

1 scoop eiwitpoeder 'vanille'
1/2 bevroren banaan
1 espresso (35 ml)
6 ijsblokjes
120 ml almond melk ongezoet

BEREIDEN

1. Doe alle ingrediënten in een blender en draai het helemaal glad.
2. Serveer de shake in een mooi glas of grote drink beker.

WAT HEB JE NODIG

blender

Begin je dag met
deze heerlijke
ijskoffie to go!

Opmerking van Helen

Ik kan hier zó blij van worden.

Tartaar

Kcal 223, koolhydraten 6, vet 10, eiwit 27, vezels 1



Vorbereiden -



Totale tijd 10 minuten

INGREDIËNTEN

1 rundertartaartje (80-100 gr)
1 sjalot, gesnipperd (optioneel)
1 ei
verse kruiden
zout & peper

BEREIDEN

1. Kook het ei naar gewenste gaarheid.
2. Meng de tartaar met de overige ingrediënten.
3. Breng op smaak met zout & peper.
4. Snij hierover het gekookte ei.

WAT HEB JE NODIG

steelpan

Serveer direct!

Tip van Randy

Voeg nog wat kappertjes toe.





Groente Shake

Kcal 183, koolhydraten 7, vet 7, eiwit 25, vezels 4



Vorbereiden -



Totale tijd 5 minuten

INGREDIËNTEN

1 scoop eiwitpoeder 'vanille'
1/4 avocado
50 gr spinazie
75 gr komkommer
100 ml water

BEREIDEN

1. Doe alle ingrediënten in een blender en draai het helemaal glad.
2. Serveer de shake in een mooi glas of grote drink beker.

WAT HEB JE NODIG

blender

Handig voor
onderweg.

Tip van Helen

Varieer met jou favoriete groenten of kijk wat je nog in de koelkast hebt liggen. In plaats van avocado is een halve banaan een goede vervanger.

Eieren uit de oven

Kcal 282, koolhydraten 6, vet 21, eiwit 19, vezels 2



Vorbereiden 10 minuten



Totale tijd 25 minuten

INGREDIËNTEN

2 eieren
6 stuks kerstomaatjes 35 gr geitenkaas
1 takje basilicum
zout & peper
i

BEREIDEN

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Kluts de eieren met het zout en de peper, halveer de kerstomaatjes, verbreek de geitenkaas.
3. Doe de kerstomaatjes & basilicum in een ovenschaaltje en giet hierover de geklutste eieren.
4. Verdeel als laatste de geitenkaas erbovenop en breng op smaak met zout & peper.
5. Zet het ovenschaaltje in de oven en bak de eieren in 12-15 minuten gaar.

WAT HEB JE NODIG

oven
ovenschaaltje

Varieer met groenten.

Tip van Helen

Gebruik ipv geitenkaas eens Hüttenkäse of feta.



Lunch

Sla wrap met kip en avocado

Kcal 421, koolhydraten 15, vet 27, eiwit 29, vezels 7



Vorbereiden 15 minuten



Totale tijd 20 - 25 minuten

INGREDIËNTEN

1 krop sla romaine
100 gr kipfilet
1/4 avocado
80 gr paprika
65 gr komkommer
30 gr cottage cheese
30 gr tomaat hummus
25 gr radijs (2st)
1 tl curry madras
1 el olijfolie
1 handje verse kruiden

BEREIDEN

1. Meng de olie met de curry madras.
2. Rol de kipfilet door de marinade en laat 15 minuten staan.
3. Bak vervolgens de kipfilet in de pan en snijd deze in gelijke repen.
4. Haal alle blaadjes los van de romaine sla en was deze.
5. Snijd de paprika, komkommer en radijs in gewenste grote.
6. Leg de sla blaadjes neer en verdeel daarop alle rauwkost.
7. Verdeel de cottage cheese, kipfilet, avocado, veldsla en hummus over de sla wraps.

WAT HEB JE NODIG

koekenpan

TIP van Helen

Laat de kipfilet achterwege als je vegetariër bent en vervang het door tempeh.





Roerei met gerookte zalm

Kcal 323, koolhydraten 16, vet 17, eiwit 28, vezels 2



Vorbereiden 5 minuten



Totale tijd 15 minuten

INGREDIËNTEN

1 ei
2 eiwit
50 gr gerookte zalm
1 volkoren brood
5 ml olijfolie
zout & peper

BEREIDEN

1. Kluts het ei met het eiwit.
2. Doe de olijfolie in de pan en voeg de geklutste eieren toe, begin direct met roeren.
3. Rooster in de tussentijd de boterham.
4. Verdeel het roerei en de gerookte zalm over het brood.
5. Voeg zout & peper naar smaak toe.

WAT HEB JE NODIG

waterkoker
vergiet of zeef
mandoline

Maak hem ook eens als ontbijt en bak voor de verandering spinazie mee.

OPMERKING van Helen

Mijn lievelings, zowel ideaal als lunch als ontbijt.
Wat een feestje is dit!

Caesar Salade

Kcal 543, koolhydraten 19, vet 25, eiwit 41, vezels 5



Vorbereiden 30 minuten



Totale tijd 40 minuten

INGREDIËNTEN

100 gr kipfilet
1 el curry madras
5 ml olijfolie
1 krop romaine sla
1 ei
15 gr parmezaanse kaas, geschaafd
1/4 stuk avocado, in stukjes
1 snee volkoren brood, geroosterd & in
stukjes gesneden
10 gr geroosterde pijnboompitten

30 gr kwark
10 gr kappertjes
5 gr parmezaan
1 partje citroensap
zout & peper

WAT HEB JE NODIG

steelpan met deksel

BEREIDEN

1. Maak de marinade van de curry madras en olijfolie, marineer hier de kip in. Laat het een half uur intrekken.
2. Kook het ei, zoals jij hem het lekkerste vindt.
3. Meng voor de dressing alle ingrediënten in een bakje.
4. Bak de kipfilet in de pan om en om op medium hoog vuur tot dat de kip gaar is.
5. Meng de sla met 2/3 van de dressing en leg deze op het bord.
6. Maak de salade op met de volkoren croutons, kipfilet, ei, parmezaan, avocado & pijnboompitten. Verdeel het laatste deel van de dressing over de salade.

TIP van Helen

Eet je in de avond kipfilet?
Bak er dan één extra voor deze heerlijke lunch, de volgende dag.
Dit is één van mijn favoriete salades.





Biefstuk Salade

Kcal 383, koolhydraten 13, vet 19, eiwit 35, vezels 6



Vorbereiden 10 minuten



Totale tijd 25 minuten

INGREDIËNTEN

100 gr biefstuk
1 krop sla romaine
100 gr komkommer
50 gr edamame boontjes
35 gr taugé
15 gr wasabi mayonaise
2 gr zwarte sesam

BEREIDEN

1. Bak in een pan de biefstuk naar gewenste gaarheid. Laat de biefstuk een paar minuten rusten op een bord.
2. Rasp de komkommer op de mandoline.
3. Maak een mooie salade van de romaine sla, komkommer, edamamée en taugé.
4. Snijd de biefstuk in plakjes en dresseer over de salade.
5. Maak af met de wasabi mayonaise & zwarte sesam.
6. Serveer direct!

WAT HEB JE NODIG

koekenpan
mandoline

TIP van Helen

Vervang de biefstuk door kipfilet of voor een vegetarische variatie met wat geroosterde pastinaak.

Spinazie Wrap

Kcal 274, koolhydraten 10, vet 13, eiwit 27, vezels 4



Vorbereiden 5 minuten



Totale tijd 15 minuten

INGREDIËNTEN

1 ei
1 eiwit
30 gr spinazie
65 gr cottage cheese
30 gr kipfilet
100 gr komkommer
4 stuks regenboogwortels
5 ml olijfolie
verse kruiden, zout & peper

BEREIDEN

1. Meng het ei, eiwit, spinazie, zout & peper in een maatbeker en maak hier met een staafmixer een mooi glad mengsel van.
2. Bak in een pan 2 omeletten van het mengsel.
3. Smeer de omelet in met de cottage cheese en leg de kipfilet erop.
4. Schil en rasp de regenboog wortels & komkommer en leg het op de omelet.

WAT HEB JE NODIG

staafmixer
litermaatbeker
koekenpan
mandoline

TIP van Randy

Koud is dit gerecht ook heerlijk. Rol het in folie op als een wrap.
Handig voor onderweg.





Quinoa Salade

Kcal 439, koolhydraten 45, vet 20, eiwit 19, vezels 11



Vorbereiden 5 minuten



Totale tijd 15 - 20 minuten

INGREDIËNTEN

100 gr broccoli roosjes
50 gr quinoa
35 gr geitenkaas
125 gr wortel
10 gr walnoten
verse tijm, zout & peper

BEREIDEN

1. Kook de quinoa.
2. Breng water aan de kook en kook de broccoli roosjes voor 5 minuten beetgaar.
3. Rasp de wortel.
4. Meng in een kom de quinoa, broccoli en de wortel door elkaar, breng op smaak met zout & peper.
5. Maak de salade af met de geitenkaas, gele peen, walnoten en de verse tijm.

WAT HEB JE NODIG

pan
mandoline
kom

TIP van Helen

Kijk vanavond geen tv! Maak een wandeling, verzorg je lichaam in een warm bad of onder de douche en ga op tijd naar bed.

Diner

Volkoren pasta met makreel

Kcal 393, koolhydraten 39, vet 16, eiwit 22, vezels 7



Vorbereiden 15 minuten



Totale tijd 20 minuten

INGREDIËNTEN

50 gr volkoren pasta
75 gr makreel
100 gr tomaten blokjes uit blik
10 gr kappertjes
25 gr zwarte olijven
verse kruiden, zout & peper

BEREIDEN

1. Kook de volkoren pasta gaar.
2. Meng de tomaten blokjes met de kappertjes, olijven, peterselie en tijm.
3. Breng het aan de kook en voeg de pasta toe.
4. Meng als laatste met de makreel.
5. Breng op smaak met verse kruiden, zout & peper.

WAT HEB JE NODIG

steelpan
wok

TIP van Helen

Maak wat meer! Deze maaltijd is de volgende dag ook heerlijk om mee te nemen naar je werk.





Courgetti salade

Kcal 215, koolhydraten 9, vet 10, eiwit 20, vezels 3



Vorbereiden 10 minuten



Totale tijd 15 minuten

INGREDIËNTEN

85 gr courgette (1/2 st)
100 gr kerstomaat
100 gr rivierkreeftjes
20 gr zeekraal
100 gr tomaat
10 ml olijfolie
1 el citroensap
5 takjes verse kruiden

BEREIDEN

1. Rasp op een mandoline de courgette in linten.
2. Snijd de kerstomaatjes in vieren.
3. Snijd de tomaat in kleine blokjes en meng met het citroensap en olijfolie.
4. Breng op smaak met zout & peper.
5. Meng de tomaat blokjes met de courgette linten en rivierkreeftjes.
6. Voeg de verse kruiden toe en eet de salade direct op.

WAT HEB JE NODIG

mandoline

TIP van Randy

Maak wat meer en neem deze heerlijke salade ook als lunch de volgende dag!

Bloemkool nasi

Kcal 312, koolhydraten 18, vet 13, eiwit 27, vezels 7



Vorbereiden 15 minuten



Totale tijd 25 minuten

INGREDIËNTEN

400 gr bloemkoolrijst
150 gr kipfilet
120 gr paprika, gesneden
100 gr courgette, gesneden
10 ml olijfolie
10 gr spicy dukkah
8 gr curry madras
verse kruiden, zout & peper

BEREIDEN

1. Marineer de kipfilet in de olijfolie en de curry madras. Laat dit even marineren.
2. Snijd de paprika & courgette in gelijke stukjes.
3. Bak in een wok de paprika & courgette op hoog vuur en voeg de kipfilet toe.
4. Voeg als laatste de bloemkoolrijst toe en wok het gerecht nog gedurende 4 minuten.
5. Serveer direct en voeg als laatste de verse kruiden, zout & peper.
6. Maak je gerecht af met de spicy dukkah.

WAT HEB JE NODIG

wok

TIP van Helen

Houdt voor de vegetarische versie de kipfilet achterwegen en voeg bijvoorbeeld linzen toe.





Couscous salade

Kcal 391, koolhydraten 50, vet 11, eiwit 17, vezels 8



Vorbereiden 5 minuten



Totale tijd 10 minuten

INGREDIËNTEN

50 gr couscous
100 gr spinazie
1/2 avocado
20 gr feta
15 gr granaatappel
3 stuks gebroken walnoten
1/2 el olijfolie
verse kruiden, peper & zout

BEREIDEN

1. Bereid de couscous.
2. Meng in een grote kom de spinazie, granaatappel, olijfolie verse kruiden, peper & zout.
3. Voeg de couscous toe en meng alles nogmaals.
4. Maak de salade af met walnoten, feta & avocado.

Binnen 10 min op tafel!

WAT HEB JE NODIG

waterkoker

TIP van Helen

Vervang de couscous door volkoren pasta of linzen voor de afwisseling.

Shakshuka

Kcal 446, koolhydraten 60, vet 12, eiwit 17, vezels 13



Vorbereiden 10 minuten



Totale tijd 20 minuten

INGREDIËNTEN

400 gr tomatenpulp (1 blik)
2 eieren
150 gr zoete aardappel
100 gr courgette
60 gr paprika
35 gr feta
1 sjalot
5 ml olijfolie
handje kruiden, zout & peper

BEREIDEN

1. Snijd de zoete aardappel en courgette in kleine blokjes.
2. Snijd de paprika & sjalot in stukjes.
3. Kook de zoete aardappel kort in ruim water.
4. Fruit het sjalot in een koekenpan waar alle ingrediënten in passen.
5. Bak aan het einde even kort de paprika en courgette mee.
6. Giet de zoete aardappel af en voeg samen met de tomatenpulp toe.
7. Meng alles goed met elkaar en maak 2 kuiltjes voor de eieren.
8. Verkrumel als laatste de feta over het gerecht en laat met een deksel op de pan zachtjes pruttelen tot de gewenste gaartijd van de eieren.
9. Voeg zout & peper naar smaak toe.

WAT HEB JE NODIG

koekenpan
steelpan

TIP van Randy

Zijn er groenten in de koelkast die maar blijven liggen?
Varieer met dit gerecht en voeg ze lekker toe.
Eet smakelijk!





Poké Bowl met zalm

Kcal 685, koolhydraten 46, vet 35, eiwit 38, vezels 17



Vorbereiden 20 minuten



Totale tijd 25 minuten

INGREDIËNTEN

50 gr zilvervliesrijst
75 gr komkommer
30 gr wakamée
100 gr zalm
75 gr spinazie
60 gr edamame boontjes
1 el furikake (toko)
6 gr wasabi mayonaise (toko)
5 ml olijfolie

BEREIDEN

1. Kook de rijst in ruim kokend water tot deze beetgaar is.
2. Snijd in de tussentijd de komkommer en zet de overige ingrediënten klaar.
3. Als de rijst bijna klaar is bak je de zalm in de pan tot jouw gewenste gaartijd.
4. Giet de rijst af en laat nog even met de deksel op de pan staan.
5. Bak nu de spinazie in de pan met de olijfolie.
6. Verdeel de rijst over het bord en top af met de overige ingrediënten.
7. Voeg als laatste de furikake & wasabi mayonaise toe.

WAT HEB JE NODIG

pan
koekenpan

Vervang de zilvervliesrijst voor bloemkoolrijst.

TIP van Helen

Heb je liever een dressing?
Verdun de wasabi mayonaise met één theelepel water.

WELCOME
TO
YOUR
NEW
STATE
OF
MIND.

