Angelien van den Heuvel
Voedingsdeskundige

Ebook Ontbijtrecepten

Drink ‘s ochtends 2 grote glazen water. Dit mag warm of koud water zijn. Voor een smaakje kun je er wat citroen in doen. Als je citroen gebruikt, wacht dan even met tanden poetsen.

Als je weinig of geen brood eet zorg dan dat je op een andere manier jodium binnen krijgt. Dat kan via witvis, zoals kabeljauw - koolvis - schelvis - rode mul, Vette vis, zoals haring - makreel - zalm - schol - tong gekookte eieren. Vraag mij om advies.

Angelien van den Heuvel
Voedingsdeskundige

Rijstwafel

Beleg de rijstwafel altijd royaal!! Rijstwafels zonder beleg zijn alleen koolhydraten. Dit geeft een suikerpiek. Dus zorg voor beleg met vet en eiwit, zodat de suikerspiegel in balans blijft .

Beleg de rijstwafel bijvoorbeeld met:
- Laagje humus of hüttenkäse of roomboter of ¼ van een avocado.
- Daarop 2 plakjes vlees zoals kipfilet of rookvlees of rosbief enz.
- Daarop wat salade. Rucola sla, stukjes komkommer, tomaat, paprika enz.
  Eventueel de groente die je over had van de vorige dag.

Recept met rijstwafel

Rijstwafel voor 1 persoon met tonijn en avocado.
Ingrediënten: 2 rijstwafels, 1/2 blikje tonijn, 2 eetlepels hüttenkäse, 2 theelepels dille, peper & zout.

Bereiding: Meng de tonijn met de hüttenkäse en de dille en breng op smaak met peper en zout. Beleg de rijstwafel met de tonijnsalade.

Angelien van den Heuvel
Voedingsdeskundige

Havermout

Dat havermout is gezond!

100.000 mensen zijn 14 jaar gevolgd, waarbij hun voeding en gezondheidswaarden zijn bijgehouden. De mensen die relatief veel volle granen binnen kregen, leken beschermd te zijn tegen vele ziekten, waarbij hartziekten in het bijzonder.

Volle granen - waarbij de zemel en kiem intact blijven - bevatten tot 25% meer eiwitten/proteïne dan bewerkte granen. Bij bewerkte granen kan je denken aan witte bloem, witte pasta en witte rijst,deze zijn niet gezond dus! 28 gram volle granen (1 kommetje havermout) per dag, is goed voor je hart, cholesterol, bloeddruk en darmflora.

Recepten met havermout

Havermoutpap voor 1 persoon
Ingrediënten: 5-6 eetlepels havermout, gekookt water. Fruit bv. 1 groene appel met blauwe bessen of pruimen of een sinaasappel in stukjes en een handje ongebrande noten. Gebruik het seizoen fruit. Een 1 theelepel kaneel (houdt de bloedsuiker spiegel gelijkmatig)

Havermoutpap voor 1 persoon
Ingrediënten: 5-6 eetlepels havermout. Water 250 ml. (ik pak altijd water)
1 appel, 40 gram cranberries of besjes enz., 1 theelepel kaneel, 1 theelepel kurkuma, snufje peper.
Bereiding: Snijd de appel in stukjes. Doe de havermout met het gekookt water uit de waterkoker, de cranberries/besjes of alleen de appel in een kom. Roer regelmatig. Doe de kurkuma en de kaneel naar smaak erbij.

Griekse yoghurt voor 1 persoon / met (hazel)noten en gedroogde pruimen of ander fruit.
Ingrediënten: 4 eetlepels volle Griekse yoghurt, handje ongebrande ongezouten (hazel)noten, 6 gehalveerde gedroogde pruimen, 1 theelepel kaneel (hier kun je ook nog havermout bij doen)
Bereiding: Meng de pruimen met de yoghurt en handje hazelnoten en kaneel. (en eventueel havermout)

Angelien van den Heuvel
Voedingsdeskundige

Recepten met havermout

Mug cake voor 1 persoon (banaan kun je ook vervangen voor ander fruit)
Ingrediënten: 1 banaan, 4 eetlepels havermout, 1 ei, 1 theelepel kaneel, 1 eetlepels Griekse yoghurt en bijvoorbeeld blauwe bessen.

Bereiding: Prak een banaan in een oven en magnetron bestendige grote mok of kom. Meng hierin 4 eetlepels havermout, en 1 ei en 1 theelepel kaneel. Meng het tot een glad beslag (gewoon met een vork). Banaan is van zichzelf vrij zoet, dus geen extra zoetstoffen erbij!

Zet voor een snel ontbijt de mok/kom 2 min. in de magnetron op 800 watt en anders 10 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden. Daarna een schep Griekse yoghurt en handje blauwe bessen op.

Magere kwark voor 1 persoon
Ingrediënten: 4 eetlepels havermout, 1 theelepel kaneel, 3 theelepels geplet lijnzaad (je koopt heel lijnzaad en deze plet je zelf met een vijzel thuis). Goed roeren. Als laatste wat stukjes fruit erdoor en wat noten.

Angelien van den Heuvel
Voedingsdeskundige

Recepten met havermout

Over night oats voor 1 persoon (1 avond van tevoren klaar maken)
Ingrediënten: vers fruit, 4-6 eetlepels havermout, 150-250 ml. water, 20 gram rozijnen, 1 theelepels kaneel, handje verse Hollandse aardbeien of ander fruit zie bv.. hieronder. Optioneel: zaden en pitten naar keuze, oals lijnzaad, chiazaad of zonnebloempitten.

Bereiding: Meng de havermout met water in een kommetje of afsluitbaar bakje of afsluitbaar glazen potje en zorg dat de havermout net onder staat. Zet het (1 avond van te voren) in de koelkast. Haal de volgende morgen de havermout uit de koelkast en roer er 1 theelepel kaneel door.

Zo nodig kun je nog een scheutje water toevoegen als het te compact is. Snijd de aardbeien of ander fruit in kleine stukjes en verdeel dit over de havermout, samen met eventueel zaden en pitten naar keuze.

Variatie: Je kunt de aardbeien vervangen door bv.: nectarine, kiwi en hazelnoten / blauwe bessen en frambozen / geprakte banaan en pecannoten / geraspte appel, en walnoten / granaatappelpitjes en amandelen / peer, en walnoten, enz.

Baked oats voor 2 personen
Ingrediënten: 1 kopje havermout, handje noten gehakt, 180 ml. water, ½ tl. bakpoeder , ½ theelepel kaneel, 2 handjes fruit (bosbessen, bramen, blauwe bessen).

Bereiding: Hak de noten in stukjes en leg deze alvast apart. Mix alle ingrediënten, behalve het fruit, in een grote kom goed door elkaar. Het geheel moet goed gemengd zijn. Zet de oven aan op 180 graden. Schep luchtig het fruit erdoor. Het is lekker als het fruit niet helemaal ‘kapot’ gaat. Schep het mengsel in de bakvorm en strijk een beetje glad. Schuif de schaal voor 45 minuten in de oven. Laat de schaal goed afkoelen voordat je de baked oats aansnijdt.

Angelien van den Heuvel
Voedingsdeskundige

Lijnzaad

Voordelen:
- Goede bron van onverzadigde vezels en omega 3 vetten.
- Bevordert de stoelgang omdat vocht geabsorbeerd wordt met een snellere darmwerking als gevolg.

Nadelen:
- Te veel lijnzaad nemen is zeker niet verstandig vanwege mogelijke blokkades.
  Neem lijnzaad bv. in de kwark en drink altijd voldoende water bij!
  Daarnaast is het beter om niet gebroken lijnzaad te nemen. Gebroken of gemalen lijnzaad heeft als nadeel dat het heel makkelijk ranzig wordt omdat het hoge gehalte aan omega-3 vetzuren snel resulteert in oxidatie. De oxidatie gebeurt onder invloed van licht, daarom kan je lijnzaad het beste in het donker bewaren. Om dit te voorkomen is het verstandiger om heel lijnzaad zelf te breken of te malen in kleine hoeveelheden.

  Tenslotte is lijnzaad niet aanbevolen bij zwangerschap / borstvoeding.

Angelien van den Heuvel
Voedingsdeskundige

Smoothies

Zorg ervoor dat er veel groenten ingaan (70%), anders bevat de smoothie teveel suiker. Doe er nog een paar lepels havermout door. Drink de smoothie niet maar lepel deze op. Je moet de smoothie kauwen. Hieronder staat een smoothie recept. Wil je er meer laat het mij weten.

Recept voor een smoothie

Ingrediënten: 3 handjes spinazie, ½ banaan, ½ avocado,½ komkommer, 1cm gember, 2 groene appels.

Bereiding: Snij alles in stukjes en voegin de blender water toe.
Kijk hoeveel dat het kan mengen.

Angelien van den Heuvel
Voedingsdeskundige

Quinoa

Recept met quinoa

Quinoa-pap voor 1 persoon
Ingrediënten: 200 ml. water, 100 gram gekookte quinoa, amandelen (een klein handje)
Quinoa is al gekookt! (over van vorige avond), anders nog koken.
1 peer of appel, handje gehakte noten, 1 theelepel kaneel.
Bereiding: Verwarm het water samen met de quinoa, roer regelmatig. Verwijder ondertussen het klokhuis van de peer of appel (schillen hoeft niet). Snijd ze in blokjes. Voeg de peer of appel en kaneel toe aan de quinoa. Neem de quinoa van het vuur en bestrooi deze met de amandelen (eventueel kun je de amandelen hakken).

Quinoa-pap voor 1 persoon
Ingrediënten: 80 gram quinoa, 1 appel of besjes, 1 theelepel kaneel, 3 theelepels lijnzaad en kokosolie.
Bereiding: Kook de quinoa volgens verpakking (of over van de vorige dag). Appel wassen en in stukjes snijden. Bak de appel met kaneel in de kokosolie. Voeg de quinoa toe en roer nog wat om. Plet de lijnzaad d.m.v. een vijzel en roer de geplette lijnzaad door de pap .

Als je voor het diner quinoa maakt, maak dan altijd wat meer, want dat kun je ook als ontbijt gebruiken!
3 eetlepels afgekoelde quinoa, snufje kaneel erdoor. Warm is dit ook erg lekker.
Scheutje gekookt water, stukjes fruit erdoor en nog wat noten of hüttenkäse met wat noten.

Angelien van den Heuvel
Voedingsdeskundige

Eiergerechten

Recepten met ei

Omelet opgerold voor 1-2 personen
Deze kan ook als lunch om mee te nemen.
Ingrediënten: 4 eieren, 1 theelepel kurkuma, snufje zout, kokosolie. Beleg naar keuze.

Bereiding: Eieren loskloppen met de kruiden en dunne omeletten bakken. Deze beleggen met bijv. zalm of kipfilet. Besmeren met hüttenkäse of humus en beleggen met sla, avocado, tomaat, paprika, enz. Je kunt ze oprollen en meenemen als lunch!

Omelet voor 1 persoon
Ingrediënten: 250 gram groente (die je bijvoorbeeld over hebt van de vorige dag) of tomaat, champignon, courgette, paprika, ui of een zakje roerbakgroente en een handje zeekraal, 2 eieren, kokosolie.

Bereiding: Bak de groente zachtjes (tomaat, champignon, courgette, paprika, ui, of een zakje roerbakgroente en zeekraal) in de kokosolie en als ze gaar zijn meng je er twee eieren door. Of bak 2 eieren in de pan. Als het ei klaar is: op een bord en doe daar de gebakken groentes op.

Angelien van den Heuvel
Voedingsdeskundige

Recepten met ei

Groente omelet voor 2 personen
Ingrediënten: 1 grote rode ui in dunne ringen, 2 tenen knoflook, 1 prei in ringen gesneden, 1 paprika, 1 bakje gemengde paddenstoelen, grote exemplaren, 4 eieren losgeklopt, zeezout, versgemalen zwarte peper, kokosolie om in te bakken.

Bereiding: Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook tot ze glazig zijn. Voeg de paprika en de paddenstoelen toe en schep alles om op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Giet het ei erbij en zet de vlam laag. Laat de omelet langzaam stollen en garen met een deksel op de pan. Let op dat de omelet niet aanbrandt.

Omdat mijn partner en kinderen de groenten niet altijd waarderen doe ik de groente nadat ik ze gebakken of gestoomd heb ook wel eens in de blender met de eieren en bak er daarna een omelet van. Daardoor zijn de groenten moeilijker te herkennen. Bakken op heel laag vuur en deksel op de pan zeker 15 minuten laten garen. Let op echt zacht vuur anders brand de omelet aan! Hieronder ziet twee omeletten met dezelfde ingrediënten 1 door de blender.

Omelet met groente en geitenkaas
Ingrediënten: 2 eieren, (6 kastanje) champignons, 2 stengels bosui, 1 flinke hand spinazie, verse peterselie, kokosolie, geitenkaas, teentje knoflook een handje zeekraal.

Bereiding: Snij de champignons en bak deze in kokosolie in een koekenpan. Voeg de gewassen spinazie en bosui, uitgeperste knoflook, fijngeknipte peterselie en zeekraal toe. Alles goed door elkaar roeren. Klop de eieren los en schenk deze erover. Roer goed door en strooi er wat geitenkaas door.

Angelien van den Heuvel
Voedingsdeskundige

Recepten met ei

Ei-muffin (ook makkelijk om mee te nemen als lunch)
Ingrediënten: 1 ei per muffin, groente naar keuze. Denk aan klein gesneden stukjes tomaat, paprika of courgette (courgette kun je ook raspen), lente-ui, gebakken stukjes champignons, diepvries doperwten, etc., extra keuze ingrediënt. Denk aan stukjes geitenkaas, stukjes tonijn of zalm uit blik, stukjes zwarte olijven of zongedroogde tomaatjes en verse kruiden. Bv.. peterselie, basilicum, oregano, bieslook of gedroogde kruiden peper en zout.

Bereiding: Verwarm de oven voor op 170-180 graden. Verdeel klein gesneden groente (eventueel iets dat je over hebt van de avond ervoor) in een muffinvorm.
Klop een ei luchtig en voeg er wat verse kruiden aan toe. Giet het ei over het groentemengsel in de muffinvorm. Bak de muffin in ongeveer 30 minuten af.

Zorg voor kruiden, zeezout en peper anders zijn ze te flauw, is mijn ervaring!

Quinoa pannenkoek voor 4 personen.
Maak wat extra dit kun je de volgende dag meenemen als lunch!
Je kunt ze besmeren met humus of Hüttenkäse, beleggen met kipfilet of zalm met spinazie.

Ingrediënten: 250 gram quinoa, 250 gram bloemkool, 2 bosuien, 7 gram tijm (alleen de blaadjes), 2 eieren, 75 gram speltbloem, 1 teen knoflook, 400 gr. spinazie, olijfolie, zout en peper naar smaak.

Bereiding: Kook de quinoa volgens aanwijzing op de verpakking. Maak de bloemkool schoon en snijd deze in kleine roosjes. Snij de bosui in ringen. Stop de bloemkool, bosui en tijm en de eieren in de blender. Het mengsel in een kom en roer de bloem erdoor. Voeg daarna de quinoa toe en meng dit alles goed. Voeg wat peper en zout toe. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak hierin kleine pannenkoekjes met het beslag goudbruin en gaar. Roerbak de knoflook en spinazie in een wok, breng op smaak met peper en zout en serveer met de quinoapannenkoekjes.

Angelien van den Heuvel
Voedingsdeskundige

Recepten met ei

Roerei met zalm voor 2 personen
Ingrediënten: 4 eieren, paar takjes verse bieslook, 100 gram gerookte zalm, kokosolie, peper.

Bereiding: Klop de eieren los in een kom. Verhit de kokos olie in een koekenpan op een laag vuur. Doe de eieren in de pan en blijf goed roeren, anders krijg je een omelet. Haal de pan van het vuur als de eieren korrelig beginnen te worden. Voeg gesnipperde bieslook toe en roer nog even door. Breng op smaak met peper en serveer met de gerookte zalm.FOTO

Ei wrap met zalm voor 1 persoon.
Ingrediënten: handje rucola, 1 eetlepel Griekse yoghurt, 2 theelepels dille, 2 eieren, 100 gram gerookte zalm, peper en zout.

Bereiding: Klop de eieren los met wat peper en zout en bak hiervan een omelet. Meng in een klein kommetje 1 el Griekse yoghurt met de dille en breng dit op smaak met peper en zout. Besmeer de omelet met de dille-dip en beleg met plakjes zalm, en rucola.

Courgette pannenkoekjes (dubbele portie kun je de volgende dag meenemen als lunch, als ontbijt of diner! Koud ook lekker. Kan ook met andere groenten natuurlijk.

Ingrediënten: 40 ml water 120 gram courgette, 80 gram boekweitmeel, 1 ei, snufje kaneel, snufje zeezout, snufje bakpoeder.
Alle ingrediënten in de blender. Pan goed heet maken daarna vuur laag en langzaam bakken en kleine pannenkoekjes bakken neem de tijd langzaam garen.