

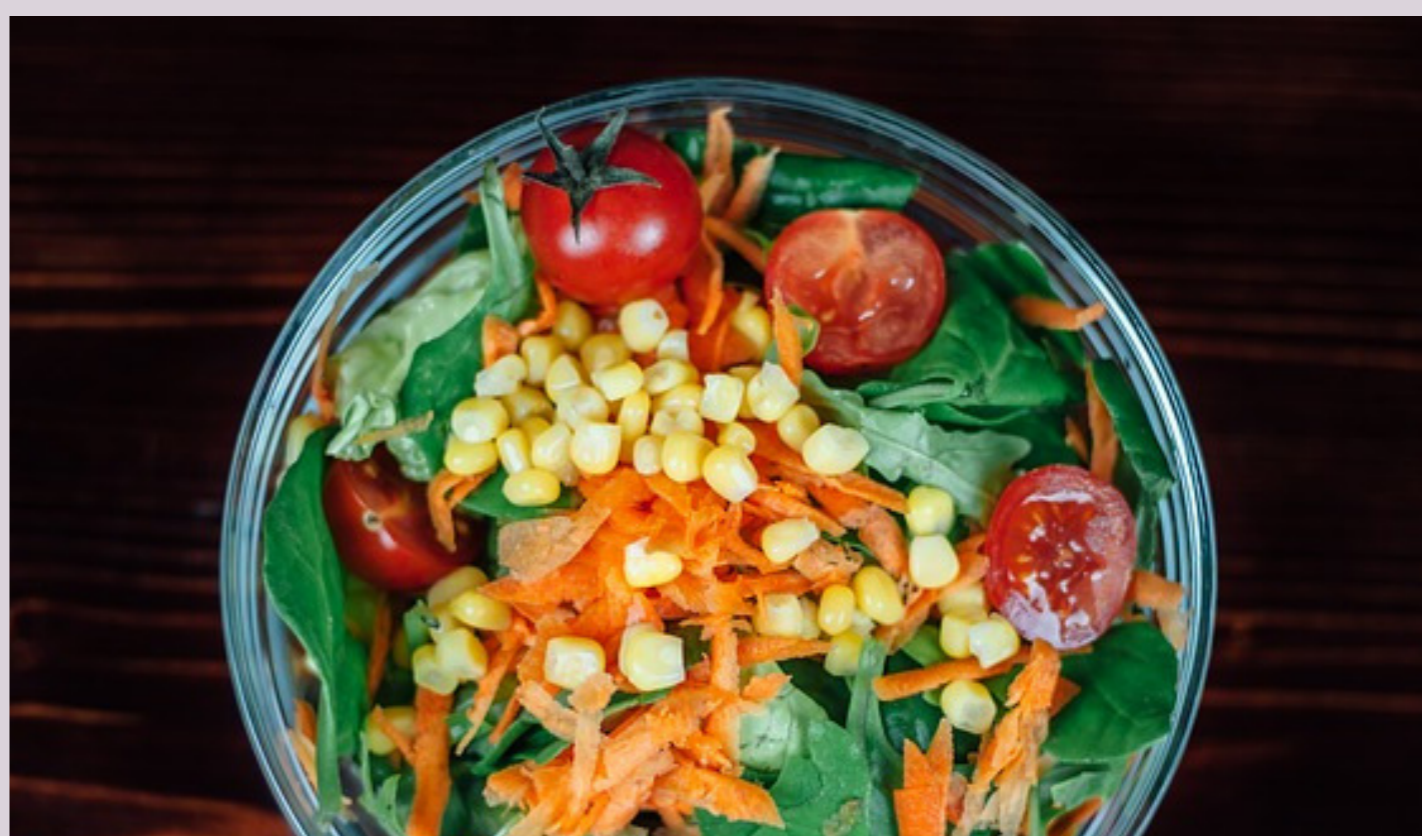


**GEZOND EN  
GEVARIIEERD ETEN**

# **LUNCH RECEPTEN**

**MODULE 3**

**Voedingscoach aan Huis**





## Salade van rode kidneybonen

voor 2 personen, 225 kcal

### ingrediënten

1 klein blik kidneybonen (uitlekgewicht ca. 300 gram)  
½ kleine rode ui  
1/3 komkommer  
100 gram kerstomaatjes  
1 stengel bleekselderij  
4 takjes peterselie  
6 blaadjes munt  
Citroensap  
1 eetlepel olijfolie

### bereiding

Was de kidneybonen en laat ze uitlekken.  
Maak de groente schoon. Snijd de ui fijn, het stuk komkommer in blokjes, halveer de tomaatjes en snijd de bleekselderij in smalle boogjes. Was de kruiden en knip ze klein.  
Meng alles door de kidneybonen en maak de salade op smaak met citroensap, de olijfolie en wat peper.

## Spaans spiegelei

voor 1 persoon, 290 kcal

### ingrediënten

1 eetlepel olijfolie  
1 tomaat, in stukjes  
½ paprika, in stukjes  
een stukje ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, gesnipperd  
peper en zout  
1 eetlepel gehakte peterselie  
1 ei  
1 volkoren boterham  
5 gram halvarine

### bereiding

Verhit de olie en pak hierin de groenten 5 minuten.  
Breng op smaak met zout en peper. Strooi er de gehakte peterselie over. Breek het ei boven de groenten en laat het op een laag vuur met de deksel op de pan stollen.  
Besmeer de boterham met de halvarine. En serveer het spiegelei bij de boterham.

## Voorjaarssalade

voor 1 persoon, 270 kcal

### ingrediënten

100 gram krielaardappeltjes, geschraapt en gewassen  
1 ei  
3 radijsjes, in plakjes  
1 eetlepel olijfolie  
2 eetlepels citroensap  
½ teentje knoflook, gehakt of geperst  
½ theelepel mosterd  
peper en zout  
2 eetlepels gehakte peterselie  
een plukje gemengde sla

### bereiding

Kook de aardappelen nett gaar in water met een beetje zout. Snijd grotere aardappelen door midden. En kook het ei hard.  
Maak een sausje van de olie, citroensap, knoflook, mosterd, zout en peper en peterselie. Schep het sausje door de nog warme aardappelen en laat ze afkoelen.  
Snijd het gepelde ei in partjes.  
Schik de sla op een bord, schep er de aardappelsalade op. Garneer het gerecht met de partjes ei en pakjes radijs.

## Volkorenbrood met insalata caprese

voor 1 persoon, 380 kcal

### ingrediënten

2 sneetjes volkorenbrood  
10 gram halvarine  
½ bolletje mozzarella á 125 gram  
tomaat  
zout en peper  
plukje rucola

### bereiding

Smeer de sneetjes brood met de halvarine.  
Snijd de mozzarella en de tomaat in plakjes.  
Verdeel de rucola, de tomaat en de mozzarella over de boterhammen.  
Breng op smaak met een beetje zout en peper.

## Houtsnip en boterham met ham

voor 1 persoon, 425 kcal

### ingrediënten

2 sneetjes volkorenbrood  
1 sneetje donker roggebrood  
10 gram halvarine  
1 plak 30+ kaas  
1 plak achterham  
1 tomaat  
stuk komkommer

### bereiding

Leg de sneetjes brood op een bord en besmeer ze met de halvarine.  
Leg op de ene boterham de kaas, de tomaat in plakjes en het sneetje roggebrood.  
Beleg de andere boterham met de ham en het stuk komkommer in plakjes.



## Geroosterde broodjes met hüttenkäse

voor 1 persoon, 340 kcal

2 sneetjes (geroosterd) volkorenbrood;  
1 met hüttenkäse, sla, augurk en radijs;  
1 met hüttenkäse en honing  
1 appel  
thee of koffie zonder suiker

## Tosti kaas en knäckebröd

voor 1 persoon, 420 kcal

tosti van 2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met halvarine  
met 1 plak beleggen 30+ kaas  
en met 1 tomaat in plakken of een lepel preiringen  
1 sneetje volkoren knäckebröd met halvarine en gebraden kipfilet  
glas halfvolle melk (1½ dl)  
thee of koffie zonder suiker

## Couscoussalade met tomaatjes

voor 2 personen, 410 kcal

ingrediënten  
120 gram snelkook couscous  
150 gram kerstomaatjes  
1 zakje (± 50 gram) rucola  
1 geroosterde paprika (pot)  
100 gram light feta  
1 eetlepel (olijf)olie  
citroensap of azijn

bereiding  
Laat de couscous wellen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Was de tomaatjes en snijd ze in vieren.  
Was de rucola en halveer de blaadjes.  
Snijd de paprika in reepjes.  
Meng de groente en de fetablokjes door de couscous en laat het afkoelen.  
Maak de salade op smaak met de olie en wat citroensap of azijn.

## Volkoren broodje met roomkaas

voor 1 persoon, 330 kcal

ingrediënten  
glas karnemelk  
fruit  
1 volkoren broodje  
15 gram roomkaas light  
2 theelepels pesto  
½ geroosterde paprika (pot)  
½ eetlepel kappertjes

bereiding  
Snijd het broodje open en besmeer de onderste helft met de roomkaas met daarop de pesto.  
Snijd de paprika in repen en beleg hiermee het broodje.  
Verdeel de kappertjes er over en dek af met de bovenkant van het broodje.

## Witlofsalade met appel, feta en walnoten

voor 1 persoon, 290 kcal

ingrediënten  
1 struikje rauwe witlof  
appel  
handje walnoten  
50 gram feta  
2 eetlepels yoghurt

bereiding  
snijd de witlof in stukjes. Snijd de appel in stukjes. Hak de walnoten grof.  
Meng de witlof, de appel, de yoghurt, de walnoten en de verkruimelde feta.

## Werklunch

voor 1 persoon voor circa 5 dagen

ingrediënten  
300 gram zilvervliesrijst, quinoa of couscous  
300 gram mungbonen, adukibonen, kikkererwten of linzen  
iets van eiwitten: bijvoorbeeld eieren, gebraden kip, tofu of tempeh of tonijn uit blik  
groente: bijvoorbeeld lente-uitjes of prei, avocado, verschillende groenten (tomaat, komkommer, paprika, wortel of gegrilde courgette en aubergine, zoete aardappel etc), kiemgroente  
verse kruiden  
olijfolie  
zout en peper

bereiding  
Deze lunch vergt wat voorbereiding. Je kunt de lunch op zondagmiddag voorbereiden zodat je vanaf maandagochtend gelijk aan de slag kan.

Je kookt de rijst, de bonen en de eieren. Je bakt de kip.

Let op! Sommige bonen, zoals kikkererwten, moet je eerst 12 uur laten weken voordat je ze kan koken.

In de receptuur staat dat je bijvoorbeeld 300 gram rijst en 300 gram linzen kunt koken. Maar je moet even testen of deze hoeveelheden misschien niet erg veel zijn. Verminder dan de hoeveelheden.

In de ochtend doe je wat bijvoorbeeld wat rijst en bonen in een bakje met een goed sluitende deksel.  
Daarbij doe je groente naar keuze. Bijvoorbeeld stukjes tomaat, paprika, komkommer, lente-ui of prei.  
Kijk ook in de koelkast wat je nog hebt. Bijvoorbeeld peterselie of olijven.  
Voeg een ei, stukjes kip, wat tonijn of tofu toe.  
Breng op smaak met olijfolie, zout en peper.

Doe het deksel op het bakje en neem een lepel mee.



## Salade met rijst, asperges en ei

voor 1 persoon, 360 kcal

### ingrediënten

50 gram zilvervliesrijst  
1 ei  
klein potje asperges (+/- 130 gram)  
olijfolie  
dille  
zout en peper

### bereiding

Kook 50 gram zilvervliesrijst. Kook een ei hard. Meng de rijst en het in stukjes gesneden ei met 150 gram asperges. Breng op smaak met zout, peper, dille en een eetlepel olijfolie.

## Voorraadkast pastasalade

voor 2 personen, 189 kcal

### ingrediënten

2 theelepels gehakte rode uien  
1 theelepel kappertjes  
1 eetlepel pesto  
2 theelepels olijfolie  
185 gram tonijn, uit blik op water, uitgelekt  
100 gram overgehouden pasta  
3 zongedroogde tomaten, gehakt

### bereiding

Meng de ui, de kappertjes, de pesto en de olie. Verkruimel de tonijn in een schaal met de pasta en de tomaten. Meng dan het pestomengsel er door heen.

## Tonijn-hummussandwich

voor 2 personen, 348 kcal

### ingrediënten

95 gram tonijn, blik, uitgelekt  
1 theelepel citroensap  
1 eetlepel peterselie, fijngesneden  
2 sneetjes volkorenbrood  
1 eetlepel hummus  
70 gram geroosterde paprika, pot, fijngesneden  
½ komkommer, in linten  
40 gram rucola

### bereiding

Meng de tonijn met het citroensap en de verse peterselie. Besmeer 1 sneetje brood met de hummus. Verdeel de geroosterde paprika, de komkommer, het tonijnmengsel en de rucola eroverheen. Leg het andere sneetje erbovenop.

## Aziatische kipsalade

voor 2 personen, 190 kcal

### ingrediënten

1 kipfilet  
1 eetlepel vissaus  
de rasp en sap van een halve limoen  
1 theelepel (poeder-) suiker  
100 gram gemengde salade  
een grote hand koriander, grof gehakt  
¼ rode ui, in dunne plakjes  
½ Spaanse peper, zonder zaad en in dunne plakjes  
¼ komkommer, in halve plakjes

### bereiding

Doe de kip in een pannetje met koud water. Breng het water aan de kook en laat het 10 minuten koken. Haal de kip uit de pan en pluk de kip uit elkaar. Maak een saus van de vissaus, de limoenrasp, het limoensap en de suiker. Meng tot de suiker is opgelost. Verdeel de sla en de koriander over twee bakjes om mee te nemen. Bedek de sla met de kip, de ui, de Spaanse peper en de komkommer. Doe de dressing in een apart bakje dat goed sluit. Die de dressing over de salade en meng goed wanneer je de salade gaat eten.





## Geroosterd brood met tahin en komkommer

voor 1 persoon, 415 kcal

### ingrediënten

2 volkorenboterhammen, geroosterd  
2 eetlepels tahin (sesampasta)  
een stuk komkommer in plakjes  
sambal naar smaak

### bereiding

Besmeer de twee boterhammen met de tahin. Beleg met plakjes komkommer. En besmeer de komkommer met de sambal naar smaak.

## Gerookte zalm, quinoa en dille

voor 2 personen, 254 kcal

### ingrediënten

2 eetlepels halfvolle zure room  
2 eetlepels citroensap  
2 eetlepels verse dille, gehakt  
250 gram gekookte quinoa  
½ komkommer, in halve plakjes  
4 radijsjes, in plakjes  
100 gram gerookte zalm, in reepjes

### bereiding

Maak de dressing door de zure room te mengen met de citroensap en de helft van de dille. Meng in een andere schaal de quinoa met de komkommer, de radijs en de helft van de dressing. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de zalm en de dille toe. Meng goed. Doe de rest van de dressing over de salade vlak voor je gaat eten.

## Rosbief-tonijnsandwich

voor 1 persoon, 348 kcal

### ingredienten

85 gram tonijn  
1 eetlepel magere kwark  
½ theelepel gedroogde tijm  
3 sneetjes volkorenbrood  
3 plakjes rosbeef  
1 blaadje ijsbergsla  
3 eetlepels rauwkost (bakje a 150 g)  
1 theelepel halvarine  
1 appel  
materiaal: aluminiumfolie

### bereiding

Tonijn met kwark en tijm met staafmixer of vork mengen tot geheel glad is. Op smaak brengen met zout en peper. Eén snee brood met rosbeef beleggen en tonijnmengsel erover verdelen. Tweede snee brood met ijsbergsla en rauwkost beleggen en met onbelegde kant op rosbeef leggen. Derde snee brood met halvarine besmeren en met besmeerde kant op rauwkost leggen. Schuin doorsnijden en in aluminiumfolie verpakken. Sandwich samen met appel in broodtrommel bewaren.

## Sneetje Hawaï

voor 1 persoon, 375 kcal

### ingrediënten

1 sneetje volkorenbrood  
halvarine  
1 plakje achterham  
1 schijf ananas, uit blik op lichte siroop  
1 plakje 30+ kaas  
paprikapoeder

### bereiding

Besmeer 1 sneetje volkorenbrood dun met halvarine, beleg met een plakje ham en daarop een schijf ananas. Dek dit af met een plakje kaas. Zet dit geheel even onder de hete grill zodat de kaas smelt. Strooi er wat paprikapoeder over.

Serveer met een glas melk  
groente of fruit naar keuze  
koffie of thee zonder melk of suiker

## Minipizza's

voor 1 persoon, 375 kcal

### ingrediënten

2 sneetjes volkorenbrood  
halvarine  
2 tomaten, in plakken  
2 plakjes 30+ kaas  
4 ansjovisfilets

### bereiding

Besmeer 2 sneetjes volkorenbrood dun met halvarine. Beleg met 2 in plakken gesneden tomaat. Leg daarna op elke boterham een plakje kaas en garneer de pizza's met 4 ansjovisfilets. Zet de pizza's even onder een warme grill zodat de kaas smelt.

Serveer met koffie of thee zonder suiker of melk  
groente of fruit naar keuze



## Griekse salade

voor 1 persoon, 380 kcal

### ingrediënten

¼ komkommer, geschild  
½ paprika  
1 tomaat  
¼ ui  
1 eetlepel olijfolie  
azijn of citroensap  
zout en peper  
3 zwarte olijven, in plakjes  
peterselie, gehakt  
25 gram feta, verkruimeld

### bereiding

Snijd de komkommer en de tomaat in blokjes. Snijd de paprika in reepjes en de ui in ringen. Meng de groenten en leg op een bord. Maak een dressing van de olie, azijn, zout en peper en schenk over de salade. Garneer met de olijven en de peterselie. Verbrokkel de kaas er over heen.

Lekker met een sneetje volkorenbrood

## Groene club sandwich

voor 1 persoon, 583 kcal

### ingrediënten

3 sneetjes volkorenbrood  
3 eetlepels hummus  
100 gram avocado, in plakjes  
1 handje rucola  
8 – 12 kerstomaatjes, in plakjes

### bereiding

Rooster het brood en besmeer alle sneetjes brood aan één kant met hummus.  
Beleg 1 sneetjes met de helft van de avocado, rucola en tomaat. Breng op smaak met peper.  
Leg er een sneetje brood boven op.  
Beleg het sneetje met avocado, rucola en tomaat. Breng op smaak met peper.  
Leg er het derde sneetje boven op. En snijd de sandwich schuin door midden.

## Geroosterd roggebrood met haring in zure room

voor 2 personen, 470 kcal

### ingrediënten

250 gram komkommer  
1 theelepelt zout  
1 rode ui  
15 gram dille  
2 eetlepels wittewijnazijn  
355 gram zure haringen (pot)  
200 gram zure room  
8 kappertjes  
4 sneetjes Brabants roggebrood

### Bereiding

Schil de komkommer en snijd in schijfjes van een ½ cm. Doe in een vergiet en bestrooi met het zout. Zet het vergiet op een kom of in de gootsteen en laat de schijfjes 1 uur uitlekken. Het zout onttrekt extra vocht aan de komkommer. Dep de komkommer droog met keukenpapier en doe in een kom. Pel de ui en halveer. Snipper de ene helft en snijd de andere helft in zeer dunne ringen. Snijd de dille fijn en meng  $\frac{3}{4}$  met de komkommer. Voeg ook de gesnipperde ui en wittewijnazijn toe.  
Dep de haring droog en verwijder het eventuele zuur en specerijen die zijn meegekomen uit de pot. Snijd de vis in reepjes van ca. 1 cm breed en voeg toe aan de komkommer. Voeg ook de zure room, de kappertjes en peper naar smaak toe.  
Rooster het brood en besmeer het met een flinke laag haringsalade. Bestrooi met de rest van de dille en de uienringen.

## Salade Niçoise

voor 1 persoon, 450 kcal

### ingrediënten

1 tomaat, in stukjes  
100 gram gare sperziebonen  
100 gram gekookte aardappelen, in blokjes  
1 eetlepel olie  
2 eetlepels (wijn-)azijn of citroensap  
peper en zout  
knoflook, geperst  
6 zwarte olijven, in plakjes  
1 eetlepel kappertjes  
2 ansjovisfilets of een eetlepel tonijn  
peterselie, gehakt  
tijm  
2 sneetjes knäckebröd  
fruit naar keuze

### bereiding

Maak een dressing van de olie, azijn, zout en peper, wat geperste knoflook, mespuntje tijm en wat peterselie.  
Schep de tomaat, de sperziebonen, en de aardappelblokjes door de dressing.  
Garneer met de olijven, de ansjovisfilet en de kappertjes.  
Lekker met knäckebröd.

koffie of thee zonder suiker of melk  
fruit naar keuze



## Snelle bonensoep

voor 2 personen, 420 kcal

### ingrediënten

1 eetlepel olie  
300 gram groenteroerbakmix  
1 teentje knoflook  
2 theelepels oregano  
100 gram gezeefde tomaten (pak)  
6 dl (groente)bouillon  
1 blik of grote pot bruine bonen

### bereiding

verwarm de olie in een soeppan en roerbak hierin de groente enkele minuten.  
Pers het teentje knoflook er boven uit.  
Voeg de oregano, de gezeefde tomaten, de bouillon en de uitgelekte bruine bonen toe.  
Breng dit aan de kook. Kook de soep nog 10 minuten. Maak de soep op smaak met wat peper.



**Voedingscoach aan huis**