

FASE 1: AVONDETEN-RECEPTEN

1. [Bloemkoolpizza](#)
 2. [Gebakken bloemkoolrijst met kip](#)
 3. [Vis met groenten in de oven](#)
 4. [Lamschenkel met courgettengratin](#)
 5. [Wok van mager vlees/ kip/ vis en groenten](#)
 6. [Zalm met broccoli en groene asperges](#)
 7. [Worsten met wortelpuree en knolselderij](#)
-

Naitha's
way of life

Bloemkoolpizza



Ingrediënten:

- 1 krop bloemkool
- 2 eieren
- 1 kopje geraspte, magere mozzarella
- 1 eetlepel oregano
- 1 kopje magere (lichte) tomatensaus
- 1 rode paprika - ½ kopje (zwarte) olijven
- 1 kopje champignons
- 1 kleine ui
- Eventuele andere groente(n) naar keuze
- Zout en peper en andere kruiden naar keuze (pizzakruiden)
- 2 plakjes magere geroosterde kalkoen/kipfilet
- Verse basilicumblaadjes

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Breng water aan de kook in een pan. Voeg de gewassen bloemkool toe en kook tot ze zacht zijn.

Breng in een grote pan wat water aan de kook en kook de bloemkool tot hij zacht is.

Giet het water goed af. Wikkel de bloemkool in een propere keukenhanddoek en zeef het water er helemaal uit. Prak de bloemkool daarna op een plat bord met een vork fijn.

Voeg de eieren, mozzarella en oregano toe aan de bloemkool en roer tot het eruit ziet als dikke pap. Bekleed een ovenschaal met bakpapier en giet het mengsel erop. Probeer cirkels te maken (pizzavorm). Zet in de oven en bak tot ze goudbruin zijn. Haal uit de oven en laat het bloemkooldeeg afkoelen. Was en snij intussen de rode paprika, de olijven, champignons, ui en eventuele andere groenten naar keuze in stukjes. Snij de kalkoen/kipfilet in stukjes.

Verdeel een lepel tomatensaus over het afgekoelde bloemkooldeeg en beleg met de rode paprika, de olijven, de champignons, de ui, de magere geroosterde kalkoen/kipfilet. Breng op smaak met de kruiden. Zet nog tien minuten in de oven en serveer met verse basilicum. GENIET ERVAN!

*Dit is een eenvoudig en gemakkelijk te maken, snel gerecht om van te genieten in fase 1 (lunch of avondeten), fase 2 (avondeten), fase 3 en 4 (lunch en avondeten op niet-trainingsdagen en avondeten op trainingsdagen) .

**Vegetariërs kunnen het vlees vervangen door een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, groenteburger, enz.) of geniet er alleen van met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....

Gebakken bloemkoolrijst met kip



Ingrediënten:

- 100gr magere kipfilet
- 1 krop bloemkool
- 2 eieren
- 2 teentjes knoflook
- 1 kopje groene erwten
- 1 wortel
- 1 lente-uitje
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ eetlepel sesamololie

Bereiding:

Snijd de kipfilet in kleine stukjes. Neem een wok of grote koekenpan en verwarm een eetlepel olijfolie. Voeg de kipfilet toe, bak tot het lichtbruin is en verwijder uit de pan. Voeg de eieren toe, roer ze door elkaar en haal ze uit de pan. Snij de wortel, lente-uitjes en knoflookteentjes in kleine stukjes. Voeg de bloemkool toe in een blender en pulseer tot het een vergelijkbare grootte en textuur heeft als rijst. Verhit opnieuw ½ eetlepel olijfolie in de pan en voeg de knoflookteentjes, wortel, groene erwten, lente-ui, bloemkoolrijst. Roerbak tot de groenten gaar zijn. Voeg de kip, sojasaus en sesamololie toe aan de wok, roer goed. Voeg als laatste het roerei toe. Serveer in een kom en GENIETEN MAAR!

*Dit is een eenvoudig en gemakkelijk te maken, snel gerecht om van te genieten in fase 1 (lunch of avondeten), fase 2 (avondeten), fase 3 en 4 (lunch en avondeten op niet-trainingsdagen en avondeten op trainingsdagen) .

**Vegetariërs kunnen de kip vervangen door een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, groenteburger, enz.) of geniet er alleen van met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....

Vis met groenten in de oven



Ingrediënten:

- 100gr witte vis zonder graten
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 gele paprika
- 1 citroen
- 1 tomaat
- Viskruiden
- Zout en peper
- Gedroogde tijm
- 1 kleine rode ui
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C. Was en snij de wortel, courgette, paprika en tomaat in stukjes. Was en snij ½ citroen in plakjes. Neem een ovenschaal en wrijf de binnenkant in met een eetlepel olijfolie. Plaats de witte vis in de ovenschaal. Courgette, wortel, ui, paprika en tomaat toevoegen rond de vis. Werk af door de schijfjes citroen op de visfilets te leggen en bestrooi met een snufje zout, peper en gedroogde tijm. Zet de schaal in de oven en bak ca. 20 min tot groenten en vis gaar zijn. Haal de schaal uit de oven en pers ½ citroen erover voor de smaak. Serveer en GENIETEN MAAR!

*Dit is een eenvoudig en gemakkelijk te maken, snel gerecht om van te genieten in fase 1 (lunch of avondeten), fase 2 (voor avondeten), fase 3 en 4 (voor lunch en avondeten op niet-trainingsdagen en avondeten op trainingsdagen).

** Vegetariërs kunnen de vis vervangen door een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, groenteburger, enz.) of geniet er alleen van met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....

Lamschenkel met courgettengratin



Ingrediënten:

- 1 magere lamschenkel
- 1 courgette
- Zout en peper
- Knoflookpoeder
- Gedroogde tijm
- 1 kleine rode ui
- 1 teen knoflook
- ½ kopje versnipperd, vetarm Gruyère kaas
- ½ groentebouillon
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil, was en snij de courgette in dunne plakjes. Schil, was en snij de rode ui en het teentje knoflook in kleine stukjes. Neem een ovenschaal en wrijf de binnenkant in met ½ eetlepel olijfolie. Voeg de courgette toe en bestrooi met een snufje zout, peper, knoflookpoeder en gedroogde tijm naar smaak. Goed mengen en strooi de geraspte, magere gruyèrekaas erover. Zet de schaal in de oven en bak tot de kaas is gesmolten en goudbruin wordt.

Neem een koekenpan en verhit deze met ½ eetlepel olijfolie. Voeg de rode ui toe, bak tot ze glazig zijn en voeg dan de knoflookteentjes toe. Voeg, als ze goudbruin zijn, de lamsschenkel toe en kook naar je smaak (lam smaakt het best als het rosé gebakken is). Bestrooi met een snufje zout en peper voor de smaak. Als de magere lamsschenkel gaar is, voeg dan een kopje water toe aan de pan en een half blokje groentebouillon. Dek de pan af en laat op een laag vuur één uur sudderen. Serveer de lamsschenkel met de courgettengratin. GENIET ERVAN!

*Dit is een eenvoudig en gemakkelijk te maken, snel gerecht om van te genieten in fase 1 (lunch of avondeten), fase 2 (voor avondeten), fase 3 en 4 (voor lunch en avondeten op niet-trainingsdagen en avondeten op trainingsdagen).

** Vegetariërs kunnen de lamschenkel vervangen door een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, groenteburger, enz.) of geniet er alleen van met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....

Wok van mager vlees/ kip/ vis en groenten



Ingrediënten:

- 100gr mager vlees/kip of vis
- 1 wortel
- 1 bakje witte kool
- 1 kopje broccoli
- 1 rode paprika
- 1 kopje peultjes
- 1 kopje Chinese champignons
- Eventuele andere groenten naar keuze
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel Oestersaus

Bereiding:

Snij het magere vlees/kip of de vis in reepjes. Was en hak de Chinese champignons grof.

Neem een wok of grote pan en verhit deze met een eetlepel olijfolie. Voeg het vlees toe/ kip- of visreepjes en champignons en roer tot vlees/vis gaar is.

Was en snij de wortel, kool, broccoli, rode paprika en eventuele andere groenten van je keuze in kleinere stukken. Voeg de groenten toe aan de pan met de gekookte kipreepjes en champignons. Laat het koken/stomen tot de groenten bijna zacht zijn. Voeg de oestersaus naar smaak toe en roer vijf minuten op hoog vuur. Serveer in een kom. GENIET ERVAN!

*Dit is een eenvoudig en gemakkelijk te maken, snel gerecht om van te genieten in fase 1 (lunch of avondeten), fase 2 (voor avondeten), fase 3 en 4 (voor lunch en avondeten op niet-trainingdagen en avondeten op trainingdagen).

** Vegetariërs kunnen het magere vlees/ kip/ de vis vervangen door een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, groenteburger, enz.) of geniet er alleen van met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....

Zalm met broccoli en groene asperges



Ingrediënten:

- 100gr zalm
- 1 bakje broccoli
- 1 bakje groene asperges
- ½ citroen
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ eetlepel zalmkruiden en eventuele andere kruiden naar keuze

Bereiding:

Was de broccoli en asperges en snij in stukjes. Kook water in een pan en voeg de broccoli en asperges toe. Kook tot ze zacht zijn en laat ze goed uitlekken.

Neem een pan en verwarm deze tot hij erg heet is. Voeg 1 eetlepel olijfolie toe, voeg dan de zalm toe en zet het vuur onmiddellijk lager. Laat een minuutje bakken en draai om. Bak de zalm naar je eigen smaak (doorbakken of nog wat rosé). Bestrooi de zalm met zalmkruiden en knijp een beetje citroenvocht uit de citroen op de zalm. Serveer de zalm met de broccoli en asperges.

GENIET ERVAN!

*Dit is een eenvoudig en gemakkelijk te maken, snel gerecht om van te genieten in fase 1 (lunch of avondeten), fase 2 (voor avondeten), fase 3 en 4 (voor lunch en avondeten op niet-trainingsdagen en avondeten op trainingsdagen).

***Vegetariërs kunnen de zalm vervangen door een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, groenteburger, enz.) of geniet er alleen van met groenten.

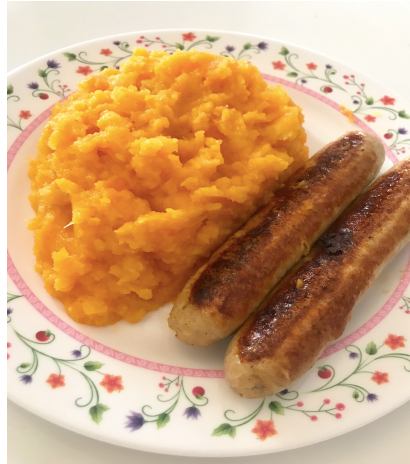
NOTITIES:

.....

.....

.....

Worsten met wortelpuree en knolselderij



Ingrediënten:

- 1 middelgrote knolselderij
- 2 wortelen
- 2 magere worstjes
- Geraspte nootmuskaat en andere kruiden naar keuze
- Zout en peper
- 1 eetlepel olijfolie
- Verse peterselie (optioneel)

Bereiding:

Schil, was en snij de knolselderij en de wortel in blokjes. Breng wat water aan de kook in een pan en voeg de knolselderij en wortel toe. Als deze gaar zijn, giet het water af en pureer de knolselderij en wortelen met een vork. Voeg nootmuskaat, een snufje zout en peper toe en andere kruiden naar smaak.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan. Als de olijfolie warm is, voeg de magere worstjes toe en bak ze aan alle kanten gaar. Serveer de fijngestamppte knolselderij en wortelen met de gebakken worsten en voeg wat (gewassen en gesneden) verse peterselie toe (optioneel). **GENIET ERVAN!**

*Dit is een eenvoudig en gemakkelijk te maken, snel gerecht om van te genieten in fase 1 (lunch of avondeten), fase 2 (voor avondeten), fase 3 en 4 (voor lunch en avondeten op niet-trainingsdagen en avondeten op trainingsdagen).

**Vegetariërs kunnen het vlees vervangen door een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, groenteburger, etc.) of er alleen van genieten met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....