

# FASE 1: SNACK 1 - RECEPTEN

---

1. Een stuk fruit
2. Een handvol noten
3. Een kom zelfgemaakte groentensoep
4. Een kom rauwe groentjes met zelfgemaakte humus
5. 2 gekookte eieren met een snufje zout
6. Een zelfgeperst vers sapje (Let op: een vers sapje is ook een fruit portie. Je mag maximum 2 porties fruit per dag eten).
7. ½ kom light kaas met druiven

*Maitha's*  
way of life

## Zelfgemaakte groentensoep



### Ingrediënten:

- 1 krop ijsbergsla
- 2 uien
- 1 krop bleekselderij
- 1 prei
- Eventuele andere groenten naar keuze
- 2 blokjes groentebouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- Water

## Bereiding:

Schil (indien nodig), was en snij alle groenten in middelgrote stukken.

Verhit in een grote pan een eetlepel olijfolie en voeg de uien toe. Zodra de uien goudbruin gegaard zijn, voeg je de bleekselderij toe en laat je deze zachtjes stomen door de pan te bedekken en het vuur lager te zetten. Voeg na vijf minuten de prei toe en wacht nog eens vijf minuten, voeg de ijsbergsla toe. Schenk er een kopje water over en doe de deksel er weer op om te stomen tot alle groenten zacht zijn. Eenmaal gaar, voeg toe aan de blender en vul aan met water en een van je bouillonblokjes. Hoe meer water je toevoegt, hoe dunner de soep wordt, dus voeg water toe afhankelijk van hoe dik of dun je je soep wilt. Goed mengen, proeven en eventueel nog een bouillonblokje toevoegen. Laat de soep nog 10 minuten op het laagste vuur staan en GENIETEN MAAR!

\*Je kan een eiwitbron (magere kip, mager vlees, vis, ei, bonen of magere kaas) aan de soep toevoegen.

\*\*Je kan de soep in middelgrote/kleine bakjes doen en ze invriezen. Wanneer je een kopje wilt, ontdooi je een bakje en laat je het achteraf in de koelkast staan.

Ik vries mijn soep vaak in in gebruikte yoghurtbekers van 1 liter en ontdooi er wekelijks één. Zo heb ik altijd zelfgemaakte soep voor het geval ik geen tijd heb om te koken en als het tijd is om te snacken.

\*\*\*Zeer voedzame snackoptie of noodmaaltijd in alle vier fasen en bij het beheren van een nieuwe levensstijl.

## NOTES:

---

---

---

---

## Rauwe groenten met zelfgemaakte humus



### Ingrediënten:

- 450g gekookte kikkererwten
- 1 limoen
- 200gr magere yoghurt
- 3 teentjes knoflook
- Zout en andere kruiden naar keuze
- Rauwe groenten naar keuze

### Bereiding:

Giet de gekookte kikkererwten af en spoel ze af.

Pel en snij de knoflookteentjes in kleine stukjes.

Doe de kikkererwten, de magere yoghurt en de knoflookteentjes in een blender. Voeg naar smaak een snufje zout en eventueel andere kruiden naar keuze toe. Werk af met een scheutje limoen en mix tot een gladde massa. Schil (indien nodig), was en snij de rauwe groenten naar keuze. Geniet van de rauwe groenten met 1 eetlepel van de zelfgemaakte humus!

\*Zeer heerlijke snackoptie in alle vier fasen.

### NOTES:

.....

.....

.....

.....