

FASE 1: LUNCH-RECEPTEN

1. [Bloemkoolbrood sandwich met mozzarella en tomaten](#)
 2. [Huisgemaakte vleesballetjes met groenen bonensalade](#)
 3. [Mager vlees / kip/ vis met gestoomde groentjes](#)
 4. [Scampisalade](#)
 5. [Mager vlees/ kip/ vis met courgette en kerstomaatjes](#)
 6. [Gerookte zalm met komkommersalade](#)
 7. [Courgettespaghetti bolognaise](#)
-

Bloemkoolbrood sandwich met mozzarella en tomaten

Maitha's
way of life



Ingrediënten:

- 1 kleine bloemkool
- 2 eieren
- ½ eetlepel olijfolie
- Pizzakruiden
- Zout, peper en andere kruiden naar keuze
- 2 sneedjes magere kalkoen/ kip/ gerookte zalm
- ½ kom light mozzarella
- ½ tomaat
- Verse basilicumblaadjes

Bereiding:

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 bloemkool, eieren en pizzakruiden (naar smaak) toe aan je blender en mix goed. Verhit in een pan ½ eetlepel olijfolie. Voeg de ei-bloemkool toe aan de pan in de vorm van pannenkoeken. Als ze goudbruin beginnen te worden, draai ze dan om en bak de andere kanten. Snij ondertussen de mozzarella en gewassen tomaat in plakjes. Was de basilicumblaadjes. Neem de pannenkoeken en beleg deze met de magere kalkoen/kipfilet of gerookte zalm, de mozzarella, de tomaat en verse basilicumblaadjes. Maak een sandwich door er nog een pannenkoek op te ploffen en GENIETEN MAAR!

*Als je niet alle verse basilicumblaadjes en plakjes tomaat in je sandwich krijgt, eet deze dan apart, want je moet 60% groenten eten.

**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 vlees of vis weglaten en ervan genieten met een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, groenteburger, enz.) of alleen met groenten.

NOTITIES:

.....
.....
.....

Huisgemaakte vleesballetjes met groene bonensalade



Ingrediënten:

- 200g mager gehakt
- 1 ajuin klein gesnipperd
- 1 eetlepel light mosterd
- ½ eetlepel paprikapoeder
- ½ eetlepel kurrypoeder
- Zout en peper
- 1 kom groene bonen
- ½ zakje Knorr saladekruiden naar keuze (mijn favoriet: 7 kruiden)
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

Breng wat water aan de kook en kook de groene bonen tot ze zacht zijn, giet ze af en laat ze afkoelen. Neem een klein kopje, voeg 1 eetlepel water toe met ½ zakje Knorr-saladekruiden. Roer goed en voeg toe aan de gekookte sperziebonen.

Voeg in een kom het gehakt, de gesnipperde ui, magere mosterd, paprikapoeder, kerriepoeder, zout en peper toe en meng goed. Vorm met je handen kleine balletjes van het mengsel. Verhit de olijfolie in een pan en voeg de gehaktballen toe. Bak tot ze aan alle kanten lichtbruin zijn en gaar.

Serveer de gehaktballetjes met de groene bonensalade. GENIET ERVAN!

*Dit is een eenvoudig, snel en gemakkelijk te maken 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 er alleen van genieten met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....

Mager vlees/ kip/ vis met gestoomde groenten

Maitha's
way of life



Ingrediënten:

- 100g mager vlees/ kip/ vis
- 2 wortelen
- 1 brocolli
- Andere groenten naar keuze
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ groentebouillon en andere kruiden naar keuze
- Zout en peper

Bereiding:

Schil, was en snij je wortelen, broccoli en andere groenten in kleine stukjes.

Verwarm ondertussen een kopje water in een pan, voeg de groenten toe en stoom ze op laag vuur door de pan af te dekken met een deksel. Als ze gaar zijn, giet je de groenten af en doe je ze terug in de pan. Voeg wat groentebouillon of andere kruiden toe, roer goed door, gaar een paar minuten en haal ze van het vuur.

Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en voeg het magere vlees/kip of de vis toe. Kook op middelhoog vuur tot het gaar is en bestrooi met een snufje zout en peper voor de smaak.

Serveer het vlees/kip of vis met de gestoomde groenten. 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 een vegetarische eiwitbron toevoegen (kaas, tofu, bonen, groenteburger, enz.) of er alleen van genieten met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....

Scampisalade



Ingrediënten:

- 100gr gepelde scampi's
- ½ citroen
- ½ avocado
- 1 tomaat
- ½ klein blik mais
- 1 kom ijsbergsla
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout, peper en andere kruiden naar keuze

Bereiding:

Verwarm een pan met een eetlepel olijfolie. Voeg, als de olijfolie warm is, de scampi's toe en bak ze lichtbruin. Voeg een snufje zout en peper of andere kruiden naar keuze toe voor de smaak. Schil en snij de avocado in hapklare stukjes. Was en scheur de groene slablaadjes en snij de tomaat in plakjes. Voeg in een slakom de avocado, tomaat, salade, uitgelekte maïs en scampi's toe. Knijp er wat citroen over uit en meng goed. 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 garnalen vervangen door een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, enz.) of er alleen van genieten met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....

Mager vlees/ kip/ vis met courgette & kerstomaatjes

Maitha's
way of life



Ingrediënten:

- 100gr mager vlees/ kip/ vis (witte vis of scampi's zijn mijn favorieten bij dit gerecht)
- 1 courgette gesneden
- 1 ajuin fijn gesneden
- 1 kom kerstomaatjes
- 1 eetlepel olijfolie
- ¼ groentebouillon en andere kruiden naar keuze
- Zout en peper

Bereiding:

Verhit in een pan een eetlepel olijfolie, voeg de ui toe en bak tot ze glazig ziet. Voeg je vlees/kip of vis toe en kook tot het gaar is. Bestrooi voor de smaak met een snufje zout en peper. Als ze gaar zijn, voeg je de courgette toe en kook je verder tot ze bijna zacht zijn. Voeg de cherrytomaatjes toe en kook nog 10 min. Voeg de groentebouillon of andere kruiden naar smaak toe 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 vlees/kip/ vis vervangen door een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, groenteburger, enz.) of er alleen van genieten met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....

Gerookte zalm met komkommersalade



Ingrediënten:

- 100gr gerookte zalm
- 1 ajuin
- 2 komkommers
- ½ zakje Knorr dillekruiden voor salades (merk: salat kronung)
- 1 eetlepel water

Bereiding:

Schil, was en snij de komkommers in blokjes.

Pel en snipper de ui. Neem een klein kopje, voeg een eetlepel water toe en een ½ zakje Knorr-dillekruiden voor salades. Roer het mengsel door de komkommer en ui. Snijd de gerookte zalm in kleine reepjes en serveer met de komkommersalade. 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 gerookte zalm vervangen door een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, enz.) of er alleen van genieten met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....

Courgettespaghetti bolognaise

Maitha's
way of life



Ingrediënten:

- 250gr mager gehakt
- 1 kom tomaten
- 1 eetlepel geraspte parmezaan (optioneel)
- 2 wortelen
- 1 grote courgette
- 1 ajuin
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ groentebouillon

Bereiding:

Courgette schillen en in de lengte in slierten (spaghettivormig) snijden of een spiraalsnijder gebruiken. Breng in een pan water aan de kook en voeg de courgettespiralen ca. 5 minuten toe. Giet ze goed af en laat ze rusten. Pel intussen de ui en de wortelen.

Snij de paprika, bleekselderij en wortel in kleine stukjes. Verhit in een pan een halve eetlepel olijfolie, voeg de uien toe en bak tot ze glazig zien. Voeg de wortelen, de bleekselderij, de paprika's toe en laat ze op een laag vuur onder af en toe roeren zacht worden.

Verhit een halve eetlepel olijfolie en voeg het gehakt toe. Voeg naar smaak een beetje groentebouillon of andere kruiden naar keuze toe. Zodra het vlees gaar is, voeg je het samen met de tomaten uit blik toe aan de gestoomde groenten en laat je het koken. Serveer je courgettespaghetti samen met de Bolognaisesaus en voeg eventueel een eetlepel magere Parmezaanse kaas toe. 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 vlees vervangen door een vegetarische eiwitbron (kaas, tofu, bonen, groenteburger, etc.) of er alleen van genieten met groenten.

NOTITIES:

.....

.....

.....