

STRONG
For Life

*Voel je
fit!*

RECEPTENBOEK VOL EIWITRIJKE MAALTIJDEN

BY RIANNE LENTERS



STRONG
For Life

STRONG
For Life

hé! WELKOM BIJ MIJN E-BOOK “EIWITRIJKE RECEPTEN”



In dit e-book vind je een verzameling van heerlijke en gezonde recepten die rijk zijn aan eiwitten. Of je nu een fanatieke sporter bent, wilt afvallen of gewoon je eiwitinname wilt verhogen, deze recepten zullen je helpen om je doelen te bereiken terwijl je geniet van smakelijke gerechten.

In dit **e-book** heb ik een gevarieerde selectie van eiwitrijke recepten samengesteld, zodat er voor elk wat wils is. **Van ontbijtopties tot hartige lunches, smakelijke diners en zelfs dessertrecepten**, je zult zeker iets vinden dat je smaakpapillen prikkelt.

Eiwitten zijn essentiële voedingsstoffen die een belangrijke rol spelen in ons lichaam. Ze zijn de bouwstenen van onze cellen, spieren, enzymen en hormonen. Het consumeren van voldoende eiwitten kan helpen bij het behouden van een gezond gewicht, het opbouwen en herstellen van spieren, en het bevorderen van een algemeen gevoel van verzadiging. Ik geloof dat gezond eten nooit saai hoeft te zijn en ik streef ernaar om je te inspireren om creatief te zijn in de keuken en te genieten van voedzame maaltijden.

Ik hoop dat dit e-book je zal inspireren om bewust te eten en je te helpen op weg naar een gezondere levensstijl. Geniet van de smakelijke eiwitrijke gerechten en ontdek nieuwe favorieten die je regelmatig kunt bereiden. Eet smakelijk!

STRONG
For Life

*Step by step
we achieve
your goals*

**Bereik jouw
doelen met
heerlijke
recepten**

HOE MAAK JE GEBRUIK VAN DIT RECEPTEN E-BOOK?

De recepten zijn geschreven voor 1 persoon. Wil je koken voor meerdere personen vergroot dan de hoeveelheid. **Het receptenboek is niet koolhydraatarm. Ik wil je wel vragen om goed te kijken voor jezelf hoe jij reageert op koolhydraten.** Ga je goed op rijst of aardappelen bijvoorbeeld? Ga je goed op rijstwafels of brood? Maak hierin keuzes voor jezelf en neem niet klakkeloos over wat ik heb gemaakt. De eiwitten zijn belangrijk in de maaltijden. Die waarden heb ik ook bijgevoegd in het schema.

Het gaat om de inspiratie, ideeën op doen voor jezelf. Zin hebben om hiermee aan de slag te gaan! Zin hebben om goed voor jezelf en je lichaam te zorgen! **Kortom, ik wil je graag inspireren en motiveren!**



STRONG
For Life

*Waar
wacht je
op?*

be
STRONGER
than your
excuses

For Life



WAAROM ZIJN EIWITTEN ZO BELANGRIJK?

Eiwitten zijn **essentiële voedingsstoffen** die een belangrijke rol spelen in een gezond voedingspatroon.

Hier zijn enkele redenen waarom eiwitten belangrijk zijn:

- **Bouwstenen van het lichaam:** Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam. Ze zijn essentieel voor de groei, ontwikkeling en het herstel van weefsels. Eiwitten worden gebruikt om nieuwe cellen en weefsels op te bouwen, zoals spieren, botten, huid en organen.
- **Spiergroei en -herstel:** Eiwitten spelen een cruciale rol bij de opbouw en het herstel van spieren. Tijdens fysieke activiteit, zoals krachttraining of sporten, ontstaan er kleine scheurtjes in spierweefsel. Eiwitten helpen bij het herstel van deze scheurtjes en bevorderen spiergroei en -kracht.
- **Verzadiging en gewichtsbeheersing:** Eiwitten hebben een verzadigend effect, wat betekent dat ze je langer een vol gevoel geven en hongergevoelens helpen verminderen. Het opnemen van voldoende eiwitten in je maaltijden kan bijdragen aan gewichtsbeheersing en het voorkomen van overmatig snacken of overeten.
- **Energievoorziening:** Hoewel koolhydraten de belangrijkste energiebron zijn, kunnen eiwitten ook als energiebron dienen wanneer de koolhydraatvoorraden laag zijn. Eiwitten worden afgebroken tot aminozuren, die kunnen worden omgezet in glucose om energie te leveren.
- **Stofwisseling en hormoonregulatie:** Eiwitten spelen een rol bij verschillende processen in het lichaam, waaronder de regulatie van hormonen en enzymen. Ze helpen bij het handhaven van een gezonde stofwisseling en dragen bij aan een evenwichtige hormoonproductie.

BEWUST ETEN MET AANDACHT IS BELANGRIJK OMDAT HET VERSCHILLENDE VOORDELEN HEEFT VOOR ONZE GEZONDHEID EN WELZIJN.

Hier zijn enkele redenen waarom bewust eten zo belangrijk is:

- **Verbeterde spijsvertering:** Als we ons bewust zijn van wat we eten en hoe we eten, nemen we de tijd om ons voedsel goed te kauwen en te verteren. Dit helpt ons lichaam om voedingsstoffen efficiënter op te nemen en kan spijsverteringsproblemen zoals indigestie en maagklachten verminderen.
- **Betere voedselkeuzes:** Bewust eten helpt ons om meer aandacht te besteden aan de voedingswaarde van voedsel en de impact ervan op ons lichaam. Hierdoor maken we doorgaans betere voedselkeuzes en neigen we naar gezondere opties, wat bijdraagt aan een evenwichtiger dieet.
- **Gewichtsbeheersing:** Bewust eten kan ons helpen om onze honger- en verzadigingssignalen beter te herkennen. Hierdoor eten we vaak minder onbewust en kunnen we ons gewicht beter onder controle houden.

➤ **LEES VERDER**

STRONG
For Life



- **Genieten van voedsel:** Wanneer we met aandacht eten, kunnen we echt genieten van de smaken, texturen en aroma's van ons voedsel. Dit verhoogt ons eetplezier en leidt tot een positievere relatie met voedsel.
- **Mindfulness en stressvermindering:** Bewust eten is een vorm van mindfulness, waarbij we ons op het huidige moment concentreren zonder oordeel. Dit kan stress verminderen, omdat we minder geneigd zijn om te eten als reactie op emoties of stressfactoren
- **Meer tevredenheid na de maaltijd:** Wanneer we met aandacht eten, zijn we meer voldaan na de maaltijd, zelfs als we minder eten dan wanneer we haastig eten zonder erbij stil te staan. Dit kan helpen om overeten en snaaien tussen maaltijden te voorkomen.

Al met al kan bewust eten met aandacht bijdragen aan een gezonder voedingspatroon, beter welzijn en een positievere relatie met voedsel. Het is een eenvoudige maar krachtige gewoonte die we kunnen ontwikkelen om onze algehele gezondheid en levenskwaliteit te verbeteren.



STRONG
For Life



1 START AT BREAKFAST

We starten met het ontbijt. **Het belangrijkste eetmoment van de dag.** Tenminste als hier je voorkeur ligt. Dit hoeft niet. Wanneer je geen trek hebt in de ochtend kan je ook prima je ontbijt uitstellen. Wat en hoe je eet is uiteindelijk wel belangrijk. Wat je eet zal bepalen hoe je bloedsuikerspiegel de rest van de dag gaat reageren. Hoe je eet zal bepalen of je verzadigd bent na een maaltijd. Dit laatste vergeten mensen nogal vaak. Wanneer jij je broodje staand aan het aanrecht naar binnen werkt en ondertussen de vaatwasser uitpakt zou ik het laten bij een kopje koffie. Ga dan op een later moment eten. Neem de tijd om even rustig te zitten. Is dat moment tijdens je eerste pauze op het werk? Start dan met je eerste maaltijd.

je kan ook tijd maken om te eten. Is dit een prioriteit voor jou zorg dan dat je er voldoende tijd voor hebt. Vooral vrouwen maken tijd voor de kinderen, het huishouden en andere zaken en houden geen tijd over voor zichzelf. **Maak een keuze voor jezelf en zorg dat elke maaltijd die je neemt met aandacht wordt bereid en opgegeten.**



➤ **ONTDEK ALLE RECEPTEN**

STRONG
For Life

Ontbijt

EIWITRIJK DE DAG BEGINNEN

➤ **ONTDEK ALLE RECEPTEN**



**BINNEN 5
MINUTEN
KLAAR**

> 7 GRAM EIWIT

RIJSTWAFEL MET PINDAKAAS EN BANAAN

INGREDIËNTEN

- 4 Rijstwafels
- Pindakaas
- Banaan

BEREIDINGSWIJZE

- Besmeer de rijstwafels met pindakaas. Snijd de banaan in stukjes en verdeel de stukjes over de besmeerde rijstwafels.



**BINNEN 10
MINUTEN
KLAAR**

> 13 GRAM EIWIT

RIJSTWAFEL MET COTTAGE CHEESE EN AARDBEI

INGREDIËNTEN

- 4 Rijstwafels
- Cottage cheese
- Aardbeien
- Eventueel jam

BEREIDINGSWIJZE

- Besmeer de rijstwafels met cottage cheese snijd de aardbeien in plakjes en leg de stukjes op de cottage cheese. Nog iets zoeter maken.. Voeg er dan wat extra jam aan toe.



**BINNEN 10
MINUTEN
KLAAR**

➤ 20 GRAM EIWIT

RIJSTWAFEL MET KIPFILET EN GEKOOKTE EI

INGREDIËNTEN

- 4 Rijstwafels
- 4 Plakjes kipfilet
- 2 Gekookte eitjes
- Peper & zout

BEREIDINGSWIJZE

- Leg 4 rijstwafels op een bordje. Op elke rijstwafel 1 plakje kipfilet. Snijdt de gekookte eitjes in stukjes en verdeel over de 4 wafels. Super simpel. Eet smakelijk!



BINNEN 10 MINUTEN KLAAR

> 21 GRAM EIWIT

OMELET MET BACON, CHAMPIGNON, TOMAAT & PAPRIKA

INGREDIËNTEN

- 3 Eitjes losgeklopt
- 3 Reepjes bacon
- Een handje champignons gesneden
- 8 Cherrytomaatjes
- 1/4e Paprika

BEREIDINGSWIJZE

- Simpel. Kluts de eieren goed los. Snijd de champignons en paprika in kleine stukjes en roer dit mee. Scheutje vet in de pan. Giet het mengsel in de pan en bak de eitjes gaar. Voeg aan het eind de cherrytomaatjes toe en leg de plakjes bacon op het ei. Laat dit nog even mee sudderen en maak het af met peper en zout.

STRONG FOR LIFE

NEVER GIVE UP



BINNEN 5 MINUTEN KLAAR

➤ 34 GRAM EIWIT

GRIEKSE YOGHURT 0% VET ONTBIJT

INGREDIËNTEN

- 200 Gram Griekse yoghurt 0%vet
- 1 Eetlepel honing (optioneel)
- 1 Handvol verse bessen (bijv. bosbessen, frambozen of aardbeien)
- 2 Eetlepels noten (bijv. amandelen of walnoten)

BEREIDINGSWIJZE

- Neem een kom en schep de Griekse yoghurt erin.
- Voeg de honing toe als je een zoetere smaak wilt. Je kunt ook wat vanille-extract toevoegen voor extra aroma.
- Meng de yoghurt en honing goed door elkaar tot het goed gemengd is.
- Voeg de verse bessen toe bovenop de yoghurt. Je kunt ze heel laten of ze in kleinere stukjes snijden, afhankelijk van je voorkeur.
- Strooi de noten over de bessen. De noten voegen wat crunch en extra voedingsstoffen toe.
- Meng alle ingrediënten voorzichtig door elkaar, zodat de smaken zich vermengen.
- Je Griekse yoghurtontbijt is nu klaar om te serveren! Geniet ervan als een verfrissend en voedzaam begin van je dag.

STRONG FOR LIFE

NEVER GIVE UP



BINNEN 10 MINUTEN KLAAR

➤ 23 GRAM EIWIT

VOLKOREN TOAST MET EI EN AVOCADO

INGREDIËNTEN

- 3 Eitjes gekookt
 - 2 Crackers / toast naar keuze
 - 0,5 Avocado
 - Peper & zout
- Maak het geheel af met zout en peper. Laat de toast achterwege wanneer je wil minderen in koolhydraten

• Simpel. Kook 3 eitjes.

• De avocado is het lekkerste wanneer deze

rauw wordt gegeten. Je hoeft het dus niet te

koken of bakken. Sterker nog: de beste

voedingsstoffen verdwijnen wanneer je het

opwarmt en de avocado kan ook wat bitter

worden als je het echt gaat bakken of koken.

• Snijd de avocado in tweeën

prik met de punt van je mes in de pit en trek

die er zachtjes uit

Houd de avocado vast (niet te hard drukken)

en snijd het vruchtvlees in stukjes

Schep het vruchtvlees eruit met een lepel.

- Wist je dat je ook een eitje kan koken in de airfryer? Op 120 graden 15 minuten heb je een hardgekookt eitje. Op 120 graden 12 minuten heb je een zacht gekookt eitje.

BEREIDINGSWIJZE

STRONG FOR LIFE

NEVER GIVE UP



BINNEN 10 MINUTEN KLAAR

➤ 48 GRAM EIWIT

MAGERE KWARK MET PINDAKAAS/NOTEN EN BOSBESSEN

INGREDIËNTEN

- 250 Gram magere kwark
- 1 Eetlepel amandelpasta of pindakaas
- 1 Handvol gemengde bessen (bijv. bosbessen, frambozen of aardbeien)
- 1 Eetlepel amandelen of walnoten
- Een snufje kaneel (optioneel)
- Optioneel: een scheutje honing of ahornsiroop voor wat zoetheid

BEREIDINGSWIJZE

- Neem een kom en schep de magere kwark erin.
- Voeg de amandelpasta of pindakaas toe aan de kwark. Dit zorgt voor extra smaak en eiwitten.
- Meng de kwark en de notenpasta goed door elkaar, zodat het goed gemengd is.
- Voeg de gemengde bessen toe bovenop de kwark. Bessen zijn rijk aan antioxidanten en voegen zoetheid toe aan het ontbijt.
- Strooi de amandelen of walnoten over de bessen. Noten voegen eiwitten, gezonde vetten en een lekkere crunch toe.
- Als je van een vleugje warmte houdt, kun je een snufje kaneel toevoegen.
- Als je het ontbijt wat zoeter wilt maken, kun je een scheutje honing of ahornsiroop toevoegen.
- Meng alle ingrediënten voorzichtig door elkaar, zodat de smaken en texturen zich vermengen.
- Je kwarkontbijtvariatie met extra eiwitten is nu klaar om te serveren! Geniet ervan als een vullend en voedzaam begin van je dag.

STRONG FOR LIFE

NEVER GIVE UP



**BINNEN 10
MINUTEN
KLAAR**

> 9 GRAM EIWIT

HAVERMOUT MET APPEL EN ZADEN

INGREDIËNTEN

- Havermout
- Appel
- Chiazaad
- Lijnzaad
- Pompoenpitten

BEREIDINGSWIJZE

- Bereid een kom havermout zoals gebruikelijk met water of melk.
- Snijd een appel in blokjes en voeg deze toe aan de havermout.
- Strooi wat chiazaad, lijnzaad of pompoenpitten over de havermout voor extra eiwitten, vezels en voedingsstoffen.



**BINNEN 10
MINUTEN
KLAAR**

> 18 GRAM EIWIT

EIWITRIJKE PANNEKOEKEN

INGREDIËNTEN

- 1 Rijpe banaan
- 2 Eieren
- 30 Gram havermout
- 1 Theelepel
vanille-extract
- Snufje kaneel
- Kokosolie (om in te
bakken)
- Vers fruit en honing
(optioneel, als topping)

BEREIDINGSWIJZE

- Meng de banaan, eieren, havermout, vanille-extract en kaneel in een blender of met een staafmixer tot een glad beslag. Verhit een beetje kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schep wat beslag in de pan om kleine pannenkoekjes te maken. Bak ze aan beide kanten goudbruin. Serveer met vers fruit en een beetje honing.

STRONG FOR LIFE

NEVER GIVE UP

STRONG
For Life

*Why?
Because you
can!*

Combineer
heerlijke
recepten met
jouw dagelijkse
leven

IS JOUW BLOEDSUIKER STABIEL?

Het handhaven van een **stabiele bloedsuikerspiegel** is belangrijk omdat het verschillende gezondheidsvoordelen biedt en helpt om je welzijn te bevorderen..

Hier zijn enkele redenen waarom het belangrijk is om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden:

- **Energiebalans:** Een stabiele bloedsuikerspiegel zorgt voor een gelijkmatige en constante toevoer van glucose (suiker) naar je lichaamscellen. Hierdoor heb je gedurende de dag een gelijkmatiger energieniveau en vermijd je plotse energiedips, wat kan leiden tot vermoeidheid en prikkelbaarheid.
- **Gewichtsbeheersing:** Schommelingen in bloedsuikerspiegels kunnen honger en eetlust verhogen, wat kan leiden tot ongezonde eetgewoonten en overeten. Door je bloedsuikerspiegel stabiel te houden, kun je beter de controle houden over je eetlust en je gewicht beter beheren.
- **Gezondheid van het hart:** Een stabiele bloedsuikerspiegel kan bijdragen aan een betere cardiovasculaire gezondheid. Schommelingen in bloedsuikerspiegels kunnen ontstekingen bevorderen en het risico op hart- en vaatziekten verhogen.

➤ LEES VERDER

STRONG

For Life

- **Verbeterde concentratie en mentale helderheid:** Een stabiele bloedsuikerspiegel is belangrijk voor een goede hersenfunctie. Het helpt bij het behouden van mentale helderheid en concentratie, terwijl schommelingen in bloedsuikerspiegels kunnen leiden tot concentratieproblemen en stemmingswisselingen.
- **Preventie van diabetes type 2:** Het handhaven van een stabiele bloedsuikerspiegel kan helpen om het risico op het ontwikkelen van diabetes type 2 te verminderen. Langdurige hoge bloedsuikerspiegels kunnen de insulinegevoeligheid van het lichaam verminderen, wat kan leiden tot insulineresistentie en diabetes.
- **Regulatie van hormonen:** Een stabiele bloedsuikerspiegel speelt een rol bij de regulatie van hormonen, zoals insuline, glucagon en cortisol. Hormonale balans is essentieel voor veel lichaamsfuncties en kan invloed hebben op stemming, slaap en metabolisme.

Om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden, **eet regelmatig gebalanceerde maaltijden met eiwitten, gezonde vetten en complexe koolhydraten.** Vermijd overmatige geraffineerde suikers en koolhydraten.

STRONG
For Life

Lunch

**GET YOUR
LUNCH!**

➤ ONTDEK ALLE RECEPTEN



**BINNEN 10
MINUTEN
KLAAR**

➤ 29 GRAM EIWIT

WRAP MET ZALM EN ROOMKAAS

INGREDIËNTEN

- Volkoren wrap of koolhydraatarme wrap
- Roomkaas 20 gram
- Rucola sla
- Gerookte zalm 200 gram

BEREIDINGSWIJZE

- Besmeer de wrap met roomkaas en strooi een handje rucola sla over de wrap. Bedek de wrap met plakjes zalm en rol de wrap op. Snijd de wrap in stukjes of maak de wrap af met een prikker.



**BINNEN 10
MINUTEN
KLAAR**

> 31 GRAM EIWIT

EIWITRIJKE KIP SANDWICH

INGREDIËNTEN

- Gegrilde kipfilet, in plakjes gesneden (100 gram)
- Volkoren brood
- Sla of spinazieblaadjes
- Plakjes tomaat
- Gekookt ei
- Plakjes komkommer
- Hummus of mosterd (optioneel, als saus)

BEREIDINGSWIJZE

- Beleg twee sneetjes volkoren brood met plakjes gegrilde kipfilet. Voeg sla of spinazie, plakjes tomaat, gekookt ei en komkommer toe. Je kunt ook een laagje hummus of mosterd toevoegen voor extra smaak. Plaats de tweede sneetje brood er bovenop en snijd de sandwich diagonaal doormidden. Geniet van een eiwitrijke en vullende kipfilet sandwich!

STRONG FOR LIFE

NEVER GIVE UP



**BINNEN 10
MINUTEN
KLAAR**

➤ 28 GRAM EIWIT

KWARK EN KIP WRAPS

INGREDIËNTEN

- Magere kwark 50 gram
- Gekookte kipfilet, in reepjes gesneden (100 gram)
- Gesneden paprika
- Gesneden rode ui
- Fijngehakte peterselie of koriander
- Volkoren wraps

BEREIDINGSWIJZE

- Smeer een royale laag magere kwark over een volkoren wrap. Leg vervolgens de reepjes gekookte kipfilet, gesneden paprika, gesneden rode ui en fijngehakte peterselie of koriander op de kwark. Rol de wrap strak op en snijd hem diagonaal doormidden. Dit eiwitrijke kwark en kip wraps zijn zowel lekker als voedzaam!

STRONG FOR LIFE

NEVER GIVE UP



**BINNEN 10
MINUTEN
KLAAR**

➤ 29 GRAM EIWIT

CARPACCIO SALADE

INGREDIËNTEN

- Dun gesneden carpaccio (van rundvlees) 180 gram
- Rucola of gemengde sla
- Cherrytomaten, gehalveerd
- Geraspte Parmezaanse kaas
- Pijnboompitten, geroosterd
- Balsamico-glazuur of balsamico-dressing

BEREIDINGSWIJZE

- Schik de dun gesneden carpaccio op een bord. Leg een bedje van rucola of gemengde sla over de carpaccio. Voeg de gehalveerde cherrytomaten, geraspte Parmezaanse kaas en geroosterde pijnboompitten toe. Drizzle met balsamico-glazuur of balsamico-dressing naar smaak. Carpaccio is van nature rijk aan eiwitten en het toevoegen van groene bladgroenten en noten zal de voedingswaarde van de salade nog verder verhogen.

STRONG FOR LIFE

NEVER GIVE UP



**BINNEN 10
MINUTEN
KLAAR**

➤ 26 GRAM EIWIT

TOSTI TONIJN MET MAYO EN CURRY

INGREDIËNTEN

- 2 Broodjes
- Blikje tonijn
- Rode ui
- Mayonaise
- Curry
- Peper & zout

BEREIDINGSWIJZE

- Je kan kiezen voor tonijn op oliebasis of tonijn op waterbasis. Het verschil is natuurlijk de smaak en de calorieën. Je snijdt een uitje in kleine stukjes. Pak een kommetje voor de tonijn. Laat de tonijn even uitlekken en voeg de ui, mayo, curry, peper en zout toe. Besmeer je broodjes met het tonijnmengel en plaats dit in het tosti-ijzer of de airfryer. Bak eventjes 5 minuutjes af and it is time to eat! Enjoy!!!

STRONG FOR LIFE

NEVER GIVE UP



STRONG
For Life



2 LUNCH & DINER MISTAKES

Wat ik in mijn coaching trajecten heb gemerkt is dat het vaak "mis" gaat met betrekking tot het avondeten. Overdag eten veel mensen te weinig. De meeste mensen eten hun grootste maaltijd in de avond. Hierdoor stijgt je bloedsuikerspiegel en keldert je energie. Voor een avondje bankhangen is dat prima zou je denken...

Het enige nadeel is dat de trek zo weer verschijnt. Je blijft dus veel meer "honger" ervaren. Ook wanneer je op de bank ploft. Dit zal dus de kans verhogen dat jij eindigt met een zak chips op de bank. Wanneer je 's avonds wil sporten is het helemaal funest.

Je hebt geen zin meer in bewegen, van de bank afkomen is moeilijk en de drempel om te gaan bewegen wordt dus steeds hoger. Wanneer je dus een "lichtere" maaltijd eet in de avond zal je merken dat je energie stabiel blijft. Dit hoeft niet heel bijzonder te zijn. Mijn volgende gerechten zijn dan ook simpel om het simpel te houden.

➤ LEES VERDER

Je kan naast deze gerechten altijd kiezen voor rijst of aardappelen of pasta naast je gerecht. Ik zou aanbevelen om zelf de aardappelen, rijst of pasta te laten staan. Je kan om 20:00 nog een eetmoment voor jezelf inplannen.

Ook kun je wachten en voor het slapengaan nog een moment inplannen om te eten. Dit hoeft niet een hele "zware" maaltijd te zijn maar wel eentje die je lekker laat slapen. Met een lege maag slapen is vaak niet prettig.

Wanneer je teveel eet voor het slapen gaan zal je merken dat je lichaam een groot deel van de nacht bezig is om je maaltijd te verteren. Hierdoor gaat het herstel van de andere delen van je lichaam weer verloren. Dit is ook zonde. **Dus eet licht verteerbare maaltijden s'avonds die je misschien wel kan vergelijken met je maaltijden in de middag.**

➤ **ONTDEK ALLE RECEPTEN**



STRONG
For Life

Diner

**IT'S DINER
TIME**

➤ ONTDEK ALLE RECEPTEN



**BINNEN 20
MINUTEN
KLAAR**

➤ 33 GRAM EIWIT

AARDAPPELEN MET SPERZIEBONEN EN EEN KIPSCHNITZEL

INGREDIËNTEN

- Verse boontjes
- Peper & zout
- Geraspte kaas (25 gram)
- Kipschnitzel (150 gram)
- Aardappelen (125 gram)

BEREIDINGSWIJZE

- Kook de aardappelen naar wens. Kook de sperziebonen en bak of airfry de kipschnitzel tot hij klaar is. Bestrooi het geheel met geraspte kaas en eet smakelijk!



BINNEN 20 MINUTEN KLAAR

➤ 46 GRAM EIWIT

AARDAPPELEN MET SPINAZIE EN EEN STUKJE ZALM

INGREDIËNTEN

- Aardappelen (150 gram)
- Zalm (150 gram)
- Spinazie (200 gram)
- Eventueel kun je een gekookt eitje toevoegen

BEREIDINGSWIJZE

- Kook/bak of airfry de aardappelen naar wens. Leg de zalmfilet(s) met de huid naar beneden in de hete pan. Dit zorgt voor een knapperige huid. Bak de zalm ongeveer 3-4 minuten aan deze zijde zonder te bewegen.
- Draai de zalmfilet(s) voorzichtig om met een spatel en bak de andere zijde nog eens 3-4 minuten, of tot de zalm gemakkelijk uit elkaar valt en een interne temperatuur van 63-65°C heeft bereikt. De exacte kooktijd kan variëren afhankelijk van de dikte van de zalmfilet.
- roerbak de spinazie in olijfolie en voeg eventueel nog een beetje water toe om de spinazie lekker zacht te maken. Serveer eventueel met een eitje en eat youre delicious diner!



**BINNEN 20
MINUTEN
KLAAR**

➤ 32 GRAM EIWIT

GEVULDE PAPRIKA MET TONIJN EN RIJST

INGREDIËNTEN

- Grote paprika's (rood, geel of groen)
- Tonijn uit blik, uitgelekt
- Gekookte quinoa of bruine rijst
- Zwarte bonen, uitgelekt en afgespoeld
- Maïs (optioneel)
- Geraspte kaas (bijv. cheddar of mozzarella)
- Paprikapoeder, knoflookpoeder, peper & zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de bovenkant van de paprika's af en verwijder de zaadjes. Meng de tonijn, gekookte quinoa of rijst, zwarte bonen, maïs en kruiden in een kom. Vul de paprika's royaal met het tonijnmengsel. Bestrooi de bovenkant met geraspte kaas. Plaats de gevulde paprika's op een bakplaat en bak ze gedurende 20-25 minuten in de oven, tot de paprika's zacht zijn en de kaas gesmolten is.

STRONG FOR LIFE

NEVER GIVE UP



**BINNEN 25
MINUTEN
KLAAR**

> 43 GRAM EIWIT

SALADE MET EI EN KIP EN BACON EN ZOETE AARDAPPEL FRIETJES UIT DE AIRFRYER

INGREDIËNTEN

- Sla naar keuze
- 3 Gekookte eitjes
- 200 Gram kipfilet
(gebakken of in plakjes)
- Zoete aardappelfriet uit
de airfryer (150 gram)

BEREIDINGSWIJZE

- Instructies: Snijd en was de sla en doe het in een kom. Snij drie gekookte eitjes en bacon in stukjes en bereid de kip. Meng dit door elkaar en smullen maar. Lekker makkelijk en snel klaar. Je kan uiteraard nog cherrytomaatjes toevoegen of groentes die jij lekker vind.
- Airfy de zoetje aardappelfrietjes in de airfryer en genieten maar!



**BINNEN 20
MINUTEN
KLAAR**

➤ 33 GRAM EIWIT

ZILVERVLIESRIJST MET PAPRIKA, CHAMPIGNONS EN GEBAKKEN KIP

INGREDIËNTEN

- Zilvervliesrijst (125 gram)
- Kipfilet (200 gram)
- Paprika
- Champignon
- Ui/knoflook
- Peper & zout

BEREIDINGSWIJZE

- Kook de zilvervliesrijst zoals aangegeven op de verpakking. Leg de gekruide kipfilet(s) voorzichtig in de hete pan. Zorg ervoor dat ze niet te dicht op elkaar liggen, zodat de warmte goed kan circuleren.
- Laat de kipfilet(s) ongeveer 6-7 minuten bakken aan de ene kant zonder te bewegen. Dit geeft de kip de kans om een mooie bruine korst te ontwikkelen.
- Draai de kipfilet(s) om met een spatel en bak de andere zijde nog eens 6-7 minuten.
- Roerbak in een andere pan, de knoflook, ui, paprika, champignons. Snijd de afgekoelde kipfilet in stukjes of voeg het geheel toe aan je maaltijd! Roerbak de rijst met de groenten en smullen maar. Breng op smaak met peper en zout.

STRONG FOR LIFE

NEVER GIVE UP



**BINNEN 20
MINUTEN
KLAAR**

> 49 GRAM EIWIT

ZILVERVLIESRIJST SALADE MET TONIJN

INGREDIËNTEN

- Zilvervliesrijst (125 gram)
- Tonijn 1 blikje
- Cherrytomaatjes
- Komkommer
- Paprika
- Ui/knoflook
- Peper & zout

BEREIDINGSWIJZE

- Bak de ui en knoflook in een scheutje olijfolie. Voeg de paprika toe en laat het geheel even aanbakken. Voeg als laatst de tonijn toe en de gekookte zilvervliesrijst. Maak het geheel af met komkommer en cherrytomaatjes. Strooi een beetje peper en zout naar behoefte en get ready to eat!

STRONG FOR LIFE

NEVER GIVE UP



**BINNEN 20
MINUTEN
KLAAR**

> 22 GRAM EIWIT

MEXICAANSE ZILVERVLIESRIJT BOWL

INGREDIËNTEN

- Zilvervliesrijst 125 gram
- Zwarte bonen 50 gram
- Maïs 50 gram
- Gehakte tomaten (100 gram)
- Avocado (0,25 gram)
- Gegrilde kip (100 gram)

BEREIDINGSWIJZE

- Maak een kom met zilvervliesrijst, zwarte bonen, mais, gehakte tomaten, avocado, en gegrilde kip. Hussel alles lekker door elkaar heen en top het af met een schepje Griekse yoghurt.
- De kip kan jij zelf grillen of gegrild kopen. De avocado moet je even snijden en de mais even uit laten lekken. Voor de rest is dit een super simpel gerecht wat binnen 10 minuten klaar kan zijn! Succes met je gezonde leefstijl.



BINNEN 20 MINUTEN KLAAR

KIPPENSOEP 1,5 LITER

INGREDIËNTEN

- Groentepakket (500 gram)
- Kippenbouillon
- Kip (hoeveelheid bepaal jezelf)
- Vermicelli

BEREIDINGSWIJZE

- Zet 1,5 liter water aan de kook en voeg de groentes, vermicelli en de bouillon blokjes erbij. Breng het geheel aan de kook en laat het zolang koken als jij dat wil. Wil je wat zachtere groentes dan mag je het wat langer laten koken. Wanneer jij je kipfilet bakt voeg deze dan later toe. Wanneer jij je kip kookt kun je het allemaal tegelijk toevoegen en wachten tot de kip gaar is. Ik vind het zelf lekker om de soep een dagje te laten staan en dan de volgende dag te eten!



BINNEN 20 MINUTEN KLAAR

VERSE TOMATENSOEP MET KIP OF RUNDER GEHAKTBALLETJES

INGREDIËNTEN

- 5 Kg rijpe tomaten, in stukken gesneden
- 1 Ui, fijngehakt
- 2 Teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 Wortels, in stukjes gesneden
- 1 Liter groentebouillon (of kippenbouillon voor kipgehaktballetjes)
- 1 Blikje tomatenpuree (140 g)
- 2 Eetlepels olijfolie
- Peper & zout naar smaak
- Verse kruiden zoals basilicum, oregano en tijm naar smaak (of gedroogde kruiden als dat is wat je hebt)

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook, wortels en bleekselderij toe. Bak ze ongeveer 5 minuten tot de groenten zacht worden.
- Voeg de tomaten en tomatenpuree toe aan de groenten in de pan. Roer goed door en laat het geheel nog eens 5 minuten koken.
- Voeg de groentebouillon toe aan de pan en breng het mengsel aan de kook. Zet het vuur lager en laat het sudderen, afgedekt, gedurende ongeveer 20-30 minuten, of tot de tomaten zacht zijn geworden.
- Voeg de gehaktballetjes toe aan de soep en laat ze nog 10-15 minuten sudderen tot ze gaar zijn.
- Breng de soep op smaak met zout, peper en eventueel een snufje suiker. Voeg ook de verse of gedroogde kruiden toe voor extra smaak.
- Serveer de tomatensoep met kip- of rundergehaktballetjes heet en geniet ervan!
- Je kunt deze soep ook serveren met geraspte kaas, een scheutje room of wat verse basilicumblaadjes als garnering, afhankelijk van je smaakvoorkeuren. Veel kookplezier!



**BINNEN 20
MINUTEN
KLAAR**

COURGETTESOEP MET KALKOENSPEK

INGREDIËNTEN

- 4 Courgettes, in plakjes gesneden
- 1 Ui, fijngehakt
- 2 Teentjes knoflook, fijngehakt
- 100 Gram kalkoenspek, in stukjes gesneden
- 1 Liter groentebouillon
- 2 Eetlepels olijfolie
- Peper & zout naar smaak
- Een snufje nootmuskaat
- 125 Ml room (optioneel)
- Verse kruiden zoals basilicum, tijm of peterselie voor garnering

BEREIDINGSWIJZE

- Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak ze ongeveer 5 minuten tot ze zacht en lichtbruin zijn.
- Voeg het kalkoenspek toe aan de pan en bak het gedurende 5-7 minuten tot het knapperig is. Haal een deel van het spek uit de pan om te bewaren voor garnering.
- Voeg de courgetteschijfjes toe aan de pan en bak ze ongeveer 5 minuten mee tot ze zacht worden.
- Giet de groentebouillon in de pan en breng het mengsel aan de kook. Laat het sudderen tot de courgette helemaal gaar is, dit duurt meestal 15-20 minuten.
- Gebruik een staafmixer of een blender om de soep glad te pureren. Als je een gladde textuur wilt, kun je de soep door een zeef passeren.
- Breng de courgettesoep op smaak met zout, peper en een snufje nootmuskaat. Voeg de room toe voor extra romigheid (optioneel) en roer goed door.
- Serveer de courgettesoep in kommen, garneer met de gereserveerde kalkoenspekstukjes en verse kruiden naar keuze, zoals basilicum, tijm of peterselie.
- Geniet van je heerlijke courgettesoep met kalkoenspek!
- Je kunt deze soep ook aanpassen aan je eigen smaak door extra kruiden of specerijen toe te voegen, zoals een snufje paprikapoeder of cayennepeper voor wat pit. Veel kookplezier!

STRONG FOR LIFE

NEVER GIVE UP

STRONG
For Life

➤ **EIWITRIJKE
TUSSENDOORTJES**



**VUL JE DAGELIJKE VOEDING AAN MET
GENOEG GROENTEN EN FRUIT** ➤





3 FRUIT & EIWITTEN

Het combineren van fruit met eiwitrijke producten of vetten heeft verschillende voordelen voor je gezondheid en voedingsbehoeften:

- **Vertraagde spijsvertering:** Eiwitten en vetten hebben over het algemeen een lagere glycemische index dan koolhydraten, inclusief de natuurlijke suikers in fruit. Door fruit te combineren met eiwitten of vetten, wordt de spijsvertering vertraagd en wordt de bloedsuikerspiegel geleidelijker verhoogd. Dit kan helpen om schommelingen in de bloedsuikerspiegel te verminderen en het gevoel van verzadiging te verlengen, wat nuttig is voor mensen met diabetes of voor het behoud van een stabiel energieniveau.
- **Verbeterde voedingsstoffenabsorptie:** Sommige voedingsstoffen in fruit worden beter opgenomen in combinatie met vetten. Bijvoorbeeld, vetoplosbare vitaminen zoals vitamine A, D, E en K hebben vet nodig om goed te worden geabsorbeerd. Het toevoegen van een beetje gezonde vetten aan je fruitinname kan dus helpen om het maximale uit de voedingsstoffen in het fruit te halen.
- **Evenwichtige voeding:** Door fruit te combineren met eiwitrijke producten, krijg je een meer uitgebalanceerde maaltijd. Eiwitten zijn essentiële bouwstenen voor weefsels, enzymen en hormonen, en het opnemen ervan in je maaltijd helpt bij het bevorderen van spierherstel en -behoud, evenals andere lichaamsfuncties.

➤ LEES VERDER

STRONG

For Life

- **Verhoogde verzadiging:** Het combineren van fruit met eiwitrijke voedingsmiddelen kan ook helpen om je langer verzadigd te voelen na een maaltijd. Dit kan op zijn beurt helpen om overeten te voorkomen en bijdragen aan een gezond gewichtsbeheer.

Voorbeelden van gezonde combinaties zijn onder andere:

- Griekse yoghurt met vers fruit en een handvol noten.
- Een smoothie met fruit, plantaardige eiwitpoeder en een lepel pindakaas.
- Havermout met bessen en amandelen.
- Een fruitsalade met feta-kaas.

Het is belangrijk op te merken dat het combineren van fruit met eiwitrijke producten of vetten geen strikte regel is. **Het belangrijkste is om een gevarieerde en evenwichtige voeding te hebben, waarbij je zorgt voor de inname van alle essentiële voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft.**





STRONG
For Life

ADVIES VAN MIJ ALS HOLISTISCH THERAPEUT

Wanneer het gaat om voeding en afvallen zijn er al heel wat boeken geschreven. **Mensen weten niet meer wat goed voor hen is.** We worden verkeerd voorgelicht en de voedselindustrie draait op de verkeerde producten. Dat voorop gesteld. Om hierin de juiste keuzes te kunnen maken voor jezelf moet je terug naar de basis. **Jouw lichaam is de basis en jij weet wat goed voor je is.** Helaas zijn veel mensen de connectie met hun lichaam kwijt en handelen ze alleen vanuit het hoofd.

➤ LEES VERDER

Ik zou als holistisch therapeut jezelf de volgende vragen stellen:

- Welke voeding geeft mijn lichaam energie?
- Welke voeding verzadigd mij?
- Na welke voedingsmiddelen ben ik erg moe?
- Welke gewoontes heb ik ontwikkeld met betrekking tot voeding?
- Wat denk ik over voedingsmiddelen? Ja ook je gedachten over producten spelen een rol.
- Hoe eet jij?
- Hoe is je ademhaling?
- Ervaar je stress?
- Hoe is je bioritme?

etc. Ik kan nog wel even doorgaan. In mijn behandelingen neem ik deze vragen ook altijd mee en kijk ik waar de 'bottleneck' zit van het probleem. De angel. De diepere laag. Wat zit eronder?

De oplossing zal voor iedereen persoonlijk zijn. Ook veranderd deze oplossing ook nog bij tijd en wijl. Het is belangrijk om mee te gaan met de seizoenen van een jaar. Inchecken en afstemmen bij jezelf. Wat ben ik nodig? Wat heeft mijn lichaam nodig? Er is geen magisch schema voor vetverlies. Er is geen magische oplossing voor afvallen. Je zal moeten kijken naar je gewoontes, naar je leefstijl en je mindset. En juist waar de 'struggle' zich bevind daar moet je aan het werk.

Waar zit de weerstand? Waar kijk je liever niet naar? Wat zijn je blinde vlekken? Waarom eet je liever geen groente? Waarom kies je voor snelheid en gemak? En zo kan ik nog wel even doorgaan. Kortom wanneer je bij mij aanklopt voor hulp zal ik je bevragen. Ik zal je een spiegel voorhouden waar dat nodig is.

STRONG
For Life

*Rianne
Lenters*

HULP NODIG?

IK BEN ER VOOR JOU !

VRAAG PERSONAL COACHING AAN

www.strongforlife.nl