

**Module Cookhealthy****Inhoudsopgave**

Inleiding.....	3
Ontbijt recepten.....	3
Havermout-Energy Booster .....	3
Yoghurt – Delight.....	4
Smoothie – Summer Powerstart .....	5
Smoothie – Winter Powerstart .....	6
Smoothie – Muscle builder.....	7
Banana pancake – Special Moment .....	8
Voorgerecht/Lunch recepten.....	9
Avocadospread – Bread Booster I .....	9
Witte bonen – Advocado sandwich .....	10
Paprika/noten spread – BreadBooster II .....	11
Spiegelei groente- Egg Wonder.....	12
Wortelsoep - Ginger coco cream.....	13
Romige groentesoep – Creamsoup.....	14
Omelet met Cherrytomaatjes.....	15
wrap van ei gevuld met avocado tomaat.....	16
Vissoep – Swim .....	17
fishy fishy.....	17
Detoxsoep – Cleanse your body.....	17
Wrap – Wrap up your health.....	18
Avocadogerecht – Spicy Avocado.....	19
Tonijn appel salade .....	20
Gegrilde Courgette Salade .....	21
Fruitsalade/dessert – Pineapple beauty.....	22
Tussendoortjes .....	23
Fruit/noten balletjes/koekjes- Cravingkiller .....	23
Fruit/noten/zadenmix- Cravingkiller II .....	24
Diner Recepten.....	25
Maaltijdsalade- Health Explosion .....	25
Rode Bieten Salade .....	26
Chili Sin Carne.....	27
Bulgur Recept.....	28
Indonesische eten (C4L v.w.).....	29
Broccoli soep .....	30
Witlofsalade- appel, rucola, walnoten.....	31
Curry- Spice up your health.....	32
Ovenschotel- Grilled Veggies .....	33
Wokgerecht- Courgette "Spaghetti" .....	34
Wilde Zalm schotel" .....	35
Wokgerecht- Asian bataat/fish .....	36
Wokgerecht- Quinoa Italian Style. ....	37
Desserts.....	38
Appeldessert- Apple Crumble .....	38
Dessert - Pastinaak pudding .....	39





## Become your own **Health Expert!**



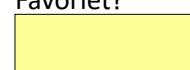
## Inleiding

Deze recepten zijn onderdeel van mijn eigen voedingspatroon en zijn gebaseerd op ingrediënten uit de voedingsbijbel en bieden handvaten om de voedingsbijbel om te zetten in gerechten voor ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes. Uniek is ook dat we bij de recepten niet alleen gebruik maken van gezonde ingrediënten maar ook rekening houden met gezonde voedingscombinaties. Daarnaast kan er binnen deze recepten volop gevarieerd worden.

Pak bij voorkeur biologische ingrediënten, zeker als deze in de voedingsbijbel geadviseerd worden. Elk gerecht is gekwalificeerd met 1,2 of 3 groene sterren, 1 ster=gezond, 2 sterren=heel gezond en 3 sterren= super gezond! Recepten zijn gebaseerd op 1 persoon en hoeveelheden kunnen zo makkelijk worden aangepast bij meer personen. Heb je al een recept uitgeprobeerd of is deze zelfs een van je favorieten? Geef dit dan aan. Via "Control F" kan je met 1 klik je favoriete recepten opzoeken (zoeken op ja/nee)

### **Ontbijt recepten**

#### **Havermout-Energy**

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?

##### Ingrediënten

- 100g havermout of havervlokken
- 200 ml Water of amandelmelk
- 1 eetl. stevia/koudgeslingerde honing
- Gedroogd fruit
- 1 handje kokosrasp
- 1 tl. ceylonkaneel
- 1 eetlepel sesamzaad (optioneel)
- 1 handje verse munt (optioneel)



#### **Bereiding (10 min):**

Kook de havermoutvlokken (voorkeur)/mout ongeveer 5-10 minuten. Als de pap klaar is deze laten afkoelen tot ca. 40 C. Dan de andere ingrediënten toevoegen, roeren en eet smakelijk!

Variatiertips: Cacao nibs 100%, fruit, chiazaad, hennepzaad, lijnzaad, enkele ongebrande noten

[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)



### Yoghurt -

### Delight

Recept  
geprobeerde?

Recept  
favoriete?

#### Ingrediënten

- 150 ml biogarde (vol)
- ½ banaan
- 1 kiwi
- Rode/blauwe bessen (bv gojibessen)
- 1 eetl. stevia/koudgeslingerde honing
- 1 handje kokosrasp (optioneel)
- 1 tl. ceylonkaneel
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 handje verse munt (optioneel)
- 1 handje havervlokken/havermout
- 1 eetlepel bijenpollen



#### Bereiding (5 min):

Doe alle ingrediënten in een kom, voeg de gevijzelde zaden toe, roeren en eet smakelijk!

Variatietips: Cacao nibs 100%, ander fruit (zie voedingsbijbel), hennep/lijnzaad, enkele ongebrande noten, voeg wat citroensap toe voor een frisse smaak, superfoodpoeder (zoals maca poeder of gotu kalo poeder)



info@how2behealthy.nl



www.how2behealthy.nl



## Smoothie – Summer Powerstart

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?

### Ingrediënten

- ½ avocado
- 3 ananasschijven (vers) of ½ mango
- 1 kiwi of ander stuk fruit
- 100 ml ongezoete kokosmelk (optioneel)
- 1 eetl. stevia/koudgeslingerde honing
- 100 ml water (spa blauw bij voorkeur)
- 1 tl. Ceylonkaneel
- 1 eetlepel chiazaad (gevijzeld)



### Bereiding (3 min):

Doe de ingrediënten in een blender. Blender kort en garneer met wat bijenpollen, verse munt, wat bessen en/of kokos rasp

Variatietips: Cacao nibs 100%, ander eventueel bevroren fruit (zie voedingsbijbel), hennep/lijnzaad, enkele ongebrande noten, kokosolie (1 eetl.). Voeg wat citroensap toe voor een frisse smaak, superfoodpoeder (zoals maca poeder, gotu kalo, tarwe gras poeder).

[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)



## Smoothie – Winter Powerstart

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?

### Ingrediënten

- 100 gram boerenkool
- 1 bosje peterselie
- 1 eetlepel tarwegras
- ½ verse ananas (stukken/schijven)
- stukje gember (4 cm)
- 1/2 citroen/limoen
- ½ avocado
- 200 ml ongezoete amandel/kokosmelk



### Bereiding (3 min):

Doe de ingrediënten in een blender. Blender kort en garneer met wat bijenpollen, peterselie, verse munt, wat bessen en/of kokos rasp

Variatietips: Cacao nibs 100%, ander fruit (zie voedingsbijbel), hennep/lijnzaad, enkele ongebrande noten, kokosolie (1 eetl.). Voeg wat citroensap toe voor een frisse smaak, superfoodpoeder (zoals maca poeder, gotu kalo, tarwe gras poeder).

[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)



### Smoothie – Muscle builder

Recept  
geprobeerd?

Recept  
Favoriet?

#### Ingrediënten

- 2 glazen water
- 1 handvol goji bessen
- 125 gram bevroren aardbei stukjes (AH)
- ½ rijpe banaan
- 1 rauwe eierdooier (geel)
- 1 eetlepel baobab poeder (optioneel)
- 3 eetlepels lijnzaadolie
- 1 eetlepel koudgeslingerde honing
- 1 eetlepel bijenpollen



#### Bereiding (3 min):

Doe de ingrediënten in een blender. Blender kort en garneer met wat bijenpollen, verse munt, wat bessen en/of kokos rasp

Variatietips: Cacao nibs 100%, ander eventueel bevroren fruit (zie voedingsbijbel), hennep/lijnzaad, enkele ongebrande noten. Voeg wat citroensap toe voor een frisse smaak, superfoodpoeder (zoals maca poeder, gotu kalo, tarwe gras poeder).



[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)



[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)



## Banana pancake – Special Moment

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?

### Ingrediënten

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 1 tl kaneel
- 1 tl koudgeslingerde honing
- 1 eetlepel kokosolie
- snufje himalaya/keltisch zee zout
- scheutje (amandel)melk



### Bereiding (10 min):

Allereerst snijdt je de banaan in plakjes en dan prak je de banaan en doe je deze in een kommetje. Vervolgens kluts je de 2 eieren in het kommetje bij het bananen prakje erbij en hier voeg je een scheutje melk toe om de massa wat romiger te maken. Vervolgens voeg je hier naar wens kaneelpoeder aan toe. Dit meng je goed door elkaar tot een beslag dat lijkt op pannenkoekenmix. Ondertussen zet je een koekenpan op het vuur met daarin wat kokosolie/roomboter/rijstolie. Dan is het tijd om de pannenkoekjes te bakken. Je gebruikt een fijne jus lepel om het mengsel in de pan te doen en per pannenkoekje heb je ongeveer een zo'n volle lepel nodig. Uit het beslag haal je zo'n 6 tot 8 pannenkoekjes voor 1 persoon

Variatietips: kokosrasp, nootjes (amandelen), notenpasta, bosbessen, gojibessen, frambozen.

[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)

**Voorgerecht/Lunc recepten****Avocadospread – Bread Booster I**Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?**Ingrediënten**

- 2 sneden (volkoren zuurdesem) brood
- 1 avocado
- 1 eetl. extra vierge olijfolie
- snufje himalaya/keltisch zee zout
- snufje gemalen zwarte peper
- 1 tl kerrie/curcuma poeder
- 1 bosje oregano of basilicum/bieslook
- 1 eetl. pijnboompitjes geroosterd

**Bereiding (5 min):**

Plet de avocado met een vork in een kom, voeg de andere ingrediënten toe en smeer op het brood/cracker. Eventueel nog even onder de grill doen, smakelijk!

Variatietips: 1 tl. Citroen sap, cherrytomaatjes, radijs, komkommer ei, kruiden uit potje i.p.v. vers, olijfolie vervangen door lijnzaadolie of andere olie, paar schijfjes mozzarella/geitenkaas.

[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)



## Witte bonen – Advocado sandwich

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?

Ingrediënten Zuurdesembrood (of bijvoorbeeld ander)

- 150 g witte bonen
- 1 eetl. olijfolie
- 1 eetl. limoensap
- Peper en zout
- 1/4 avocado
- Extra garnering voor op de sandwich

**Bereiding:**

Spoel de witte bonen voor gebruik even af. Dep ze met wat keukenpapier droog en doe de bonen in een schaaltje. Prak met een vork de bonen wat fijner. Zelf hield ik het vrij grof qua structuur, niet alle bonen hoeven fijn te zijn. Mocht je het lekkerder vinden dan kan je het helemaal fijn maken. Voeg limoensap en olie toe. Meng alles door elkaar en voeg peper en zout naar smaak toe.

Indien je direct je boterham gaat eten dan beleg je deze met wat blaadjes spinazie, de bonenspread, rode ui, komkommer en tot slot de avocado. Ga je morgen of later op de dag pas je lunch eten? Schep de bonenspread in een bakje dat je kunt afsluiten, leg bovenop de garnering van komkommer, spinazie, rode ui en avocado. Sprenkel nog wat limoensap over de avocado om bruin worden tegen te gaan. Leg je boterhammen klaar en maak je sandwich zodra je tijd hebt om je lunch te eten. De witte bonenspread blijft zeker 2 dagen goed in een tupperware bakje.





### Paprika/note spread – BreadBooster II

Ingrediënten (250 gram)

- 3 rode paprika's
- 75 gram cashewnoten (of zonnebloempitten)
- snufje cayennepeper
- sap van ½ citroen
- naaldjes van 2 takjes rozemarijn
- snufje himalaya/keltisch zeezout



#### Bereiding (60 min):

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Leg ze met de holle kant naar beneden op een bakplaat en schuif de plaat in de oven. Rooster de paprika's 40 minuten, of tot het velletje licht verbrand is. Je huis vult zich met een heerlijk zoete paprika geur uit de oven.
3. Haal ze uit de pan en laat ze afkoelen. Rooster ondertussen de cashewnoten lichtjes in een koekenpan met de zout en een snufje cayennepeper.
4. Als de paprika's zijn afgekoeld kun je ze gemakkelijk ontvellen. Snij ze in stukjes en doe ze samen met de cashewnoten, het citroensap en de rozenmarijn in een blender of keukenmachine. Pureer tot je een gladde spread hebt en pas eventueel nog de smaak aan.
5. Bewaar maximaal twee weken in een luchtdichte glazen pot in de koelkast en doe op brood/cracker

Variatietips: voeg een knoflookteentje, wat geroosterde pitten toe of wat peterselie/basilicum en garneer met kiemen en een beetje olie



info@how2behealthy.nl



www.how2behealthy.nl



## Spiegelei groente- Egg Wonder

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?

### Ingrediënten

- 2 biologische eieren
- ½ ui
- 4 (middel)grote (kastanje)champignons
- 4 cherrytomaatjes (halveren)
- ½ rode paprika
- snufje himalaya/keltisch zeezout
- snufje pepers
- 1 tl kerrie/curcuma poeder
- paar takjes verse peterselie



### Bereiding (5-10 min):

Snij de groente en bak deze ca. 5 minuten in kokosolie. Bak tegelijkertijd 2 spiegeleieren in een andere pan tevens 5 min (eigeel dient intact te blijven). Doe de groente op een bord en bestrooi met peper, zout en curcuma. Leg de spiegeleieren bovenop de groente en bestrooi met peper en zout en verse peterselie. Het eigeel maakt de groente lekker romig!

[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)



## Wortelsoep - Ginger coco cream

Ingrediënten (hele pan soep)

500 gram wortelen  
1 grote ui  
5 cm gember  
400 ml biologische kokosmelk  
sap van 1 limoen  
beetje alfalfa of tauge  
750 ml water

voor erbij:  
100 gram geroosterde amandelen  
200 gram feta  
bosje koriander (eventueel wat citroengras)

Recept  
geprobeerd?

Recept  
Favoriet?



### Bereiding (25 min):

Snij de wortel, ui en knoflook in stukken. Schil de gember en snijd in stukken. Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook hierin. Voeg dan de wortel en gember toe. Bak alles even kort mee. Breng op smaak met peper en zout.

Schenk het water erbij totdat de groenten net onder staan. Breng aan de kook. Laat op laag vuur ongeveer 20 minuten zachtjes pruttelen tot de wortel gaar is. Pureer de soep met de staafmixer of blender tot een mooi gladde soep. Voeg dan de kokosmelk toe en het limoensap. Warm de wortelsoep nog even op, maar breng niet aan de kook. Serveer de wortelsoep met geroosterde amandelen, feta in blokjes, koriander



[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)



[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)



### Romige groentesoep – Creamsoup

Recept  
geprobeerd?

Recept  
Favoriet?

Ingrediënten (hele pan soep)

1/2 tomaat  
1 ui  
1 paprika  
half bakje champignons  
1/2 bakje Philadelphia (light)  
2 teentjes knoflook  
bieslook, kerrie, peterselie  
(keltisch) zout en peper naar smaak



750 ml water

#### Bereiding (15 min):

Roerbak de groente even. Doe de 750 ml water erover en voeg de knoflook toe. Laat koken tot de groente gaar zijn. Voeg de philadelphia en kruiden toe en laat deze al roerend smelten totdat deze romig wordt. Na toevoegen van de kaas niet meer koken, anders schift de soep.

Varietietips: kervel, dragon of koriander als kruiden, voeg eventueel wat geroerbakt gehakt of vlees toe om er een maaltijdsoep van te maken.



info@how2behealthy.nl



www.how2behealthy.nl



### Omelet met Cherrytomaatjes...

Recept  
geprobeerd?

Recept  
Favoriet?

#### Ingrediënten

- Rode ui
- Cherrytomaatjes
- Eieren
- Sla
- Avocado
- Pijnboompitten



#### Bereiding (15 min):

- 1 De rode ui snij je in halve ringetjes
- 2 Tomaatjes in 4 stukken snijden
- 3 Het ei bakken & de tomaatjes & de ui toevoegen
- 4 Serveer de omelet met wat sla, avocado en pijnboompitten



info@how2behealthy.nl

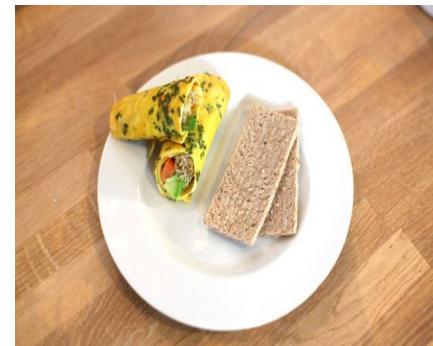


www.how2behealthy.nl

15

**wrap van ei gevuld met  
avocado tomaat.**Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?**Ingrediënten**

- 2 Eieren
- Tomaat
- Avocado
- Verse bieslook
- Beetje peper en zout

**Bereiding (5 min):**

1. Laat 2 eieren in de koekenpan lopen en breng ze vervolgens op smaak met peper en zout en wat verse bieslook.
2. Snij de tomaat en avocado in reepjes
3. Zodra het ei droog is aan de bovenkant kun je het ei omdraaien, na enkele minuten kun je het ei uit de pan halen.
4. Vul de eiwrap met avocado en tomaat
5. Vervolgens rol je de wrap van ei op

[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)



## Vissoep – Swim

### fishy fishy

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?

#### Ingrediënten

- 100 gram witvis, zalm of garnalen
- 200 gram groentes (bv. Bleekselderij, spinazie, pompoenblokjes van AH, paprika, champignons, courgette)
- kruiden zoals peterselie, dille, dragon, bieslook (mag ook gedroogd)
- water
- (keltisch) zout en peper naar smaak



#### Bereiding (10-15 min):

Kook de kleingesneden groente in water bijna (beet)gaar. Voeg vervolgens de vis of garnalen toe en laat ca. 5 minuten trekken. Breng op smaak met kruiden

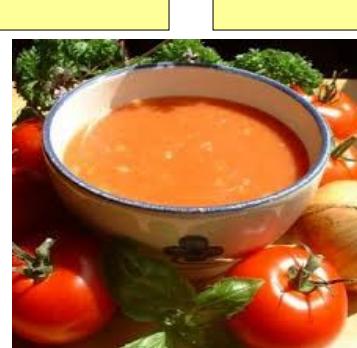
Variatietips: kervel, saffraan als kruiden

### Detoxsoep – Cleanse your body

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?

#### Ingrediënten (voor hele detoxweek)

- 6 uien
- 3 rode paprika's van AH
- 1 bos selderij
- 1 witte kool
- 3 tomaten
- 4 wortelen
- snufje zout en peper naar smaak
- kruiden naar smaak (bv kerrie, rozemarijn, oregano & tijm)



#### Bereiding (10-15 min):

Was en snijd de groenten in stukken. Kook ze op een klein vuur ongeveer 1 uur, breng ze op smaak met de kruiden en peper en geen/weinig zout.

Variatietips: pompoen (eventueel diepvries bij AH)



info@how2behealthy.nl



www.how2behealthy.nl

**Wrap – Wrap up your health** **Ingrediënten**

100 gr. boekweit,kastanjemeel of kokosmeel  
1 ei  
150 ml water  
100 gram kipblokjes of zalm(blokjes)  
zelfgemaakte guacamole  
75 gr sla/waterkers  
handjevol kiemen  
optioneel: een beetje philadelphia  
kokosolie of rijstolie  
snufje himalaya/keltisch zeezout

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?**Bereiding (20 min):**

Maak een beslag van het meel, ei, water en een snufje zout. Laat het beslag 10 min. rusten zodat de pannenkoekjes sterker worden. Bak ze in de olie en gebruik de pannekoeken als wrap. Vul de wraps met bovengenoemde ingrediënten

Variatiertips: i.p.v. guacamole wat zelfgemaakte pesto, voeg wat geroosterde pitten toe. Eventueel nog op smaak brengen met wat paprika/kerriepoeder.

[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)



## Avocadogerecht – Spicy Avocado

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?

### Ingrediënten

- 1 rijpe avocado
- 1 gewassen groene selderysteel
- 1 el citroensap
- 1 tl curry/kerrie of paprikapoeder
- 2 blaadjes (rode) sla
- 1 schijfjes citroen
- 1 zwarte olijven
- snufje zwarte peper



### Bereiding (10 min):

Halveer de avocado, verwijder de pit. Hol vruchtvlees voorzichtig uit (lepel) en pureer samen met de selderijsteel en voeg wat citroensap toe om verkleuring tegen te gaan en breng op smaak met curripoeder. Dep de sla droog en leg op een bord. Leg de avocadohelften op de sla en vul met de avocadopuree en garneer met een schijfje citroen en een olijf

Variatietips: vul de avocado met een beetje geprakte/gepureerde sardines, makreel of wat garnalen, garneer met wat geroosterde pijnboom, zonnebloem of pompoenpitten. Decoreer met wat koriander of peterselie. Pureer een teentje knoflook mee. Bestrooi eventueel met beetje geraspte kaas en/of lente-uitje. Je kan de avocado met kaas ook even in de oven of onder de grill plaatsen

[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)



### Tonijn appel salade

Ingrediënten

Tonijn appel salade.

ingrediënten:

1 blikje tonijn.  
halve rode ui.  
1 appel (ik gebruik graag Elstar)  
3 augurken.  
eetlepel olijfmayonaise.

Recept  
geprobeerd?

Recept  
Favoriet?



#### Bereiding (5 min):

1. Doe de tonijn in een bak.
2. snij de halve rode ui in kleine stukjes.
3. schil de appel en snij in kleine stukjes.
4. snij de augurken in kleine stukjes.
5. voeg alles toe in de bak en roer hier de eetlepel mayonaise.
6. maak af met gemalen peper en zeezout.



[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)



[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)



## Gegrilde Courgette Salade

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?

### Ingrediënten

- \* 100g ongekookte Gierst\*
- \* 300g Courgette
- \* 2 bosuitjes
- \* 1 a 2 teentjes knoflook
- \* 40 g pistache noten (ongebrand)
- \* Verse peterselie of Munt
- \* Olijfolie, peper & zout



### Bereiding

1. Kook de gierst gaar volgens de verpakking. Warm ondertussen de olijfolie op in een grillpan. Snijd de courgette in dunne plakjes en grill deze in de pan. Halverwege even omdraaien. Voeg ook zout en peper toe.
2. Snijd de knoflook, verse kruiden en bosui fijn. Haal de courgette uit de grillpan en bak de knoflook kort even mee.
3. Verdeel de gierst over de twee bakjes, doe dit ook met de courgette. Tot slot voeg je de knoflook, bosui en de peterselie of munt toe. Bewaar de pistache noten in apart bakje. Indien je ze al bij de salade doet worden ze zacht, wat niet zo lekker is. Bewaar de salade 2-3 dagen in de koelkast.

Tip 1: Wil je wat meer eiwitten voeg dan bijvoorbeeld een gekookt eitje of vis toe.

[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)

**Fruitsalade/dessert – Pineapple beauty**Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?**Ingrediënten (2 porties)**

- 1 ananas
- 200 gram frambozen
- 1/2 kopje rozijnen (weken op voorhand)
- 1 banaan
- 3 el gemalen kokos

**Bereiding (10 min):**

Halveer de ananas, haal de ananasringen met een ananasschiller eruit of hol gedeeltelijk uit met een mes, snij ze in stukjes (ook de harde kern) en doe ze in de 2 ananasomhulsels/schillen. Was de frambozen en doe ze bij de ananasstukjes. Laat de rozijnen weken (1 nacht) en giet ze samen met beetje weekwater erbij. Voeg ook de gesneden banaanstukjes bij de fruitsalade. Decoreer met de gemalen kokos (of kokos stukjes) en opdienen

Varietietips: bijenpollen, cacao nibs (eventueel gesmolten zeer pure chocola), schijfje citroen, goji bessen. Incabessen

[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)

**Tussendoortjes****Fruit/noten****balletjes/koekjes-  
Cravingkiller**Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?**Ingrediënten**

- 250 gram gemengde ongebrande noten
- 200 gram gedroogd fruit (zie voedingsbijbel)
- snufje himalaya/keltisch zee zout
- 2 eetlepels koudgeslingerde honing
- 2 tl ceylonkaneel

**Bereiding (10-15 min):**

Doe de noten en (geweld) gedroogd fruit bv vijgen, gedroogde pruimen, dadels, gojibessen etc in een blender en blender ze kort zodat er ook nog kleine stukjes noten/fruit inzitten. Doe in een kom, voeg zout, ceylonkaneel en honing toe en rol de balletjes. Even laten opstijven in de koelkast, Smakelijk!

Variatiertips: kokosrasp, verse munt, bijenpollen, cacao nibs (eventueel met wat honing ter decoratie rollen), sesamzaad voor een extra gezonde boost!

**Tip: I.p.v. Balletjes rollen kan je er ook (kokos)koekjes van maken. Doe ze 15 min. in de oven op 150 graden op wat ingevet bakpapier!**

**Fruit/noten/zadenmix-  
Cravingkiller II**Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?**Ingrediënten**

- handpalm zonnebloempitten
- handpalm gojibessen (zoet)
- handpalm incabessen (zuur)
- handpalm ongebrande noten

**Bereiding (2 min):**

Meng de ingrediënten en geniet van een gezonde snack

Variatietips: (zwarte) moerbeien, kokosvlokken, pompoenpitten/pijnboompitten (rooster deze wel 1 min.)

[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)

**Diner Recepten****Maaltijdsalade- Health Explosion**

## Ingrediënten

1/2 blikje sardientjes/makreel  
75 gram waterkers (flinke hand)  
1 avocado  
4 broccolistronkjes  
1 wortel (gesneden)  
4 cherrytomaatjes  
3 (kastanje) champignons (gesneden)  
1 eetlepel zonnebloem/pijnboompitten  
1 eetlepel pompoenpitten  
flesje truffelolie  
handje kiemen (gemengd)  
1/3 bakje zeekraal  
1 tl curcuma  
paar stronkjes koriander  
snufje peper  
snufje himalaya/keltisch zeezout  
Dressing:  
1 eetlepel biologische mayonaise  
1 theelepel groene pesto  
1/2 theelepel citroensap

**Bereiding (15-20 min):**

Maak het bord op met de waterkers, broccoli, zeekraal, wortel (stukjes), cherrytomaatjes (half of 1/4) en 2 x een halve avocado. Maak de dressing aan. Meng de mayonaise, groene pesto en citroensap en doe deze in de avocado samen met de geprakte vis. Wat over is over de rest van de salade verspreiden. Bak de champignons even in een pan zonder olie en rooster de pitten ca 1 minuut. Doe deze over de salade. Doe als laatste de kruiden, kiemen in de salade en besprenkel de salade met truffelolie.

Variatietips: bloemkool i.p.v. broccoli, waterkers vervangen door spinazie of rucola, vervang de vis door gebakken kip of zalm(stukjes), voeg eventueel een heel klein beetje gebakken bacon toe. Ook kan je wat quinoa (gekookt) door de salade roeren. Kiemen kunnen bv vervangen worden door tuinkers.





### Rode Bieten Salade

Recept  
geprobeerd?

Recept  
Favoriet?

#### Ingrediënten

- 70 g sla
- 150 g gekookte bieten
- 30 g geitenkaas
- 1 sinaasappel
- 1 bosui in ringen
- 2 eetlepels pistache noten (ongebrand)



#### Bereiding (5min) :

Snijd de sinaasappel en bieten in stukjes. Meng alle ingrediënten door elkaar en eet direct op. Of bewaar de salade in een luchtdicht doosje voor je meeneem lunch.



[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)



[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)

26



### Chili Sin Carne

Ingrediënten

Recept  
geprobeerd?

Recept  
Favoriet?



400 gram Hollandse wokgroente

- 250 gram rode kidneybonen, uitlekgewicht
- 390 gram tomatenblokjes
- 1 eetlepel kokosolie
- 7,5 gram koriander
- ½ theelepel kaneel
- ½ theelepel komijn
- ½ theelepel chilipoeder
- beetje zout

#### Bereiding (15min) :

- **Hak eerst het uitje en de knoflook fijn. Doe dit samen met een eetlepel kokosolie in een grote hapjespan. Fruit.**

- Voeg vervolgens de 400 gram Hollandse wokgroente toe samen met de 250 gram rode kidneybonen. Roerbak het geheel een paar minuten.
- Voeg tijdens het roerbakken de ½ theelepel kaneel, de ½ theelepel komijn en de ½ theelepel chilipoeder toe. Let op! Als je niet van pittig houdt, gebruik dan minder chilipoeder.
- Voeg dan de 390 gram tomatenblokjes toe en breng het geheel op smaak met een beetje zout. Laat het geheel even stoven.
- Hak ondertussen de koriander fijn en houd die even apart.
- Verdeel de Chili sin carne over de borden en garneer met de korianderChili Sin Carne



[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)



[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)



### Bulgur Recept

#### Ingrediënten

100 gram bulgur



- 150 gram kikkererwten, 130 gram uitlekgewicht
- 1 komkommer
- 40 gram rucola
- 7,5 gram munt, de blaadjes
- halve limoen, het sap
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel appelazijn
- beetje peper
- beetje zout

#### Bereiding (15min) :

#### Het recept met bulgur bereiden

Zet als eerste een pan met water en de bulgur op het vuur. Kijk even op de verpakking voor de exacte bereidingswijze. Doe vervolgens de rucola in een kom.

- Snijd de komkommer in dunne reepjes. Doe de komkommer bij de rucola.
- Snijd de puntpaprika ook in dunne korte reepjes en doe die ook in de kom.
- De kikkererwten uitlekken voor zover nodig en voeg deze ook toe.
- Pluk de blaadjes munt van de takjes en hak ze fijn. Doe de munt ook in de kom.

Nu is het tijd om de dressing te maken. Meng de 2 eetlepels olijfolie met de eetlepel appelazijn en het sap van de halve limoen. Voeg wat peper en zout toe. Schenk de dressing over de salade.



[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)



[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)

**Indonesische eten (C4L v.w.)**Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?**Ingrediënten**

- pinda's
- ui
- knoflook
- olijfolie
- soya saus
- kipfilet
- sperzieboontje

**Bereiding (15min) :**

Pak je voedingswijzer erbij en je adviezen voor de toegestane ingrediënten en hoeveelheden. Weeg vervolgens de hoeveelheden van de ingrediënten af. Snijd de ui in stukjes en gooi het in de keukenmachine. Voeg vervolgens de pinda's en een teentje knoflook toe. Maal dit vervolgens fijn met olijfolie. Dit wordt ook wel Boemboe genoemd. Boemboe is fijngewreven kruidenmengsels die worden gebruikt in de Indonesische keuken.

Doe vervolgens deze Boemboe in de pan en laat het even zachtjes fruiten. Haal de pan van het vuur en voeg de soya saus hieraan toe. Roer dit door en laat het afkoelen. Snijd vervolgens de kipfilet in stukjes en marineer dit minimaal 15 minuutjes in de Boemboe. Zet de sperzieboontjes op het vuur. Vervolgens ga je de Boemboe roerbakken totdat de kip gaar is. Dien dit op met de gekookte sperzieboontjes.





### Broccoli soep

Recept  
geprobeerd?

Recept  
Favoriet?

Ingrediënten



- 400g broccoli
- 700 ml water
- 2 eetl. groentebouillon (zelfgemaakt zie C4L receptenboek)
- 1 rode ui in stukjes
- 2 teentjes knoflook stukjes

#### Bereiding (5min) :

1. Fruit in een grote pan de ui en knoflook enkele minuten aan. Kook alvast water in de waterkoker zodat je dadelijk direct heet water kan toevoegen. Snijd ondertussen de broccoli in stukjes, ook de stengels kan je prima gebruiken in je soep.

Voeg de broccoli toe, en giet daarover het water wat je gemengd hebt met de bouillon. Breng het aan de kook en laat het zachtjes koken voor 5-7 minuten. Tot slot, pureer de soep tot een gladde massa. Laat de soep afkoelen en neem hem de volgende dag mee naar je werk. Of eet hem direct op.



### Witlofsalade- appel, rucola, walnoten

Recept  
geprobeerd?

Recept  
Favoriet?

#### Ingrediënten

- appel met schil
- walnoten
- sinaasappel
- versie peterselie
- mayonaise
- yoghurt
- peper
- keltisch zout
- citroensap



#### Bereiding (20 min):

Verwijder de lelijke bladen van de witlof en leg de witlofblaadjes in zijn geheel op een bord. De appel snij je in dunne reepjes. Door middel van een mandoline krijg je mooie reepjes. Leg deze partjes op de witlofsalade. Snij de sinaasappel en leg een aantal partjes op het bord. Vervolgens leg je een aantal rucolablaadjes op de salade.

Voor het maken van de dressing doe je een lepel yoghurt in een kommetje. Voeg een theelepel mayonaise toe. Bijvoorbeeld de Belze Majoneis van Ton's. Deze is zonder toegevoegde suikers, zoekstoffen en conserveringsmiddelen. Maak de dressing aan met een kneepje citroensap. Voeg een beetje verse peterselie toe en maak de dressing op smaak met peper en **keltisch zout**. **Keltisch zout is een stuk gezonder dan wit geraffineerd zout.**



## Curry- Spice up your health

### Ingrediënten

125 gram biologisch gehakt of vegetarische burger (bv. samosa burger – reform)  
1 ui  
3 broccolistronkjes  
3 cherrytomaatjes  
3 (middel)grote champignons of shi-take  
50-75 gram bevroren pompoenblokjes  
1 eetlepel zonnebloem of pijnboompitten  
1 eetlepel pompoenpitten  
3 stronkjes paksoi  
1/3 aubergine  
1/3-1/2 blik kokosmelk biologisch  
1/3-1/2 pakje groene curry (AH fairtrade)  
handje kiemen (gemengd)  
1 tl curcuma/kerrie  
3 cm verse gember  
2/3 teentjes verse knoflook  
3 stronkjes verse koriander  
optioneel: quinoa of zilvervliesrijst (1 espressokopje p.p.)  
optioneel: snufje extra zout (himalaya/keltisch zeezout)

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?**Bereiding (20 min):**

Snij de broccoli, paksoi, champignons, aubergine, tomaatjes (half/kwart), ui klein (ringen) en de knoflook en gember. Bak gehakt aan (5 min), voeg daarna de groente toe (m.u.v. Paksoi en kiemen). Bak deze ca 3 min mee, voeg paksoi toe en bak nog 2 min. Voeg de curry paste, kokosmelk, knoflook, gember toe en meng goed. Voeg nog wat extra curcuma toe. Laat 2 min koken en serveer op bord. Rooster 1 min. de pitten en voeg deze toe. Decoreer met de kiemen en koriander en eet smakelijk!

Variatietips: prei, bloemkool i.p.v. broccoli, zeekraal i.p.v. kiemen, rode i.p.v. groene curry paste, zalm/garnalen/kip i.p.v. vlees, groene asperges toevoegen en andere groentesoort weglaten, kruiden: laos, kardemom, cayennepeper (zeker bij groene curry), eventueel nog scheutje lijnzaadolie eroverheen.





### Ovenschotel- Grilled Veggies ★★

#### Ingrediënten

1 moot wilde zalm  
1 ui  
4 broccolistronkjes  
3 cherrytomaatjes (half/kwart)  
1/2 prei (ringen)  
3 (middel)grote champignons of shi-take  
1 eetlepel pompoen of pijnboompitten  
1 wortel  
3-4 eetlepels rijstolie (of anders olijfolie)  
beetje feta kaas  
4 stronkjes rozemarijn  
italiaanse kruiden of provencaalse kruiden  
snufje peper  
snufje himalaya/keltisch zeezout  
optioneel: serveer bij wat in olie gebakte pastinaak of zoete aardappel "frietjes"

Recept  
geprobeerd?

Recept  
Favoriet?



#### Bereiding (20 min):

Bak de zalm even kort aan in een pan. Doe samen met de (gesneden) groente in een ovenschaal. Besprenkel met de olie en doe de kruiden en feta kaas erover. Gaar ca 12 min in een voorverwarmde oven (200 C), tot de kaas gesmolten is.

Variatiertips: aubergine, diverse pitten roosteren en erover doen of wat sesamzaad. vrijwel alle groentes kunnen gebruikt worden, dus varieer volop! Zalm kan ook apart in oven in een zalmpakketje gegaard worden: besprenkel aluminiumfolie met wat olie, leg de zalm erin en breng op smaak met peper, zout en doe er wat biologische rode pesto op en een plak mozzarella of feta. Smakelijk!



info@how2behealthy.nl



www.how2behealthy.nl



## Wokgerecht- Courgette "Spaghetti"

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?

### Ingrediënten

100 gram biologisch rundergehakt  
1/2 gele of groene courgette  
1 ui  
4 broccolistronkjes  
3 cherrytomaatjes (half/kwart)  
1/2 prei (ringen)  
3 (middel)grote champignons of shi-take  
1 eetlepel pompoen of pijnboompitten  
2 teentjes knoflook  
beetje feta kaas of mozzarella  
paar takjes basilicum  
2 tl groene pesto  
snufje peper



### Bereiding (15 min):

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om de reepjes courgette te snijden. Snij de groente klein. Braad het gehakt aan zonder olie. Voeg de ui, champignons, cherry tomaatjes, prei en broccoli toe en bak even mee (2-3min). Voeg de courgette spaghetti toe, de pesto, mozzarella/feta, peper, basilicum en knoflook toe en wok op hoog vuur 3-4 min (a dente/beetgaar). Decoreer het gerecht met wat geroosterde pijnbompitten.

**Variatiertips:** aubergine, diverse pitten roosteren en erover doen of wat sesamzaad. vrijwel alle groentes kunnen gebruikt worden, dus varieer volop! Zalm kan ook apart in oven in een zalmpakketje gegaard worden: besprenkel aluminiumfolie met wat olie, leg de zalm erin en breng op smaak met peper, zout en doe er wat biologische rode pesto op en een plak mozzarella of feta. Smakelijk!



info@how2behealthy.nl



www.how2behealthy.nl



### Wilde Zalm schotel"

Recept  
geprobeerd?

Recept  
Favoriet?

#### Ingrediënten

- wilde zalm
- ui (max 2 eetlepels)
- broccoli
- cherrytomaatjes (half/kwart)
- prei (ringen)
- champignons
- eetlepel pompoen of pijnboompitten
- stronkjes rozemarijn
- Italiaanse kruiden
- snufje zout & peper
- teentje knoflook
- olijf olie
- beetje Feta kaas



#### Bereiding (20 min):

Bak de zalm even kort aan in een pan. Doe samen met de (gesneden) groente in een ovenschaal. Besprenkel met de olie en doe de kruiden erover. Gaar ca 12 min in een voorverwarmde oven (200 C).



### Wokgerecht- Asian bataat/fish

Recept  
geprobeerd?

Recept  
Favoriet?

#### Ingrediënten

100 g bataat  
1 ui(en)  
4 cherrytomaatjes (gehalveerd)  
100 g koolvis (diepvries)  
1/2 theel. Komijnzaad  
vers gemalen korianderzaad  
1/2 theel. Kurkuma  
himalaya/keltisch zeezout naar smaak  
kokos/rijstolie



#### Bereiding (20 min):

Zoete bataat schoon boenen of schillen en in plakjes snijden. Uien schillen, op de wortelkant neerzetten en halveren. Beide helften met de lijnen van de ui mee in smalle partjes snijden. Komijn- en korianderzaad roosteren in een pan met dikke bodem tot ze lichtbruin kleuren en lekker gaan ruiken. Olie toevoegen. Uien, cherrytomaatjes toevoegen en fruiten tot ze glazig zijn. Kurkuma toevoegen. Zoete bataat 5 min. mee bakken. Een scheutje water toevoegen en de bataat in ongeveer 15 min. gaar stoven. Vis in stukjes snijden en de laatste 5 min. meestoven. Op smaak brengen met zout. Serveer met een salade

Variatietips: Naar wens kunnen andere groente ook meegebakken worden



info@how2behealthy.nl



www.how2behealthy.nl



## Wokgerecht- Quinoa Italian Style.

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?

### Ingrediënten

#### Ingrediënten

- 1 1/2 cup water met een snufje zout
- 3/4 tot 1 cup quinoa (dit is gelijk aan 1 vol koffiekopje)
- 1/2 prei
- 1/2 courgette
- 1 wortel
- 1 paprika
- pakje biologische tomatensaus (let op dat er geen suiker aan is toegevoegd)
- (vegan) pesto
- 1 teentje knoflook
- optioneel: alfalfa kiemen
- beetje kokosolie om in te bakken



### Bereiding (20 min):

1. Doe het water met een snufje zout in de kookpan en breng het water aan de kook.
2. Was en snijd ondertussen de groenten en ont doe de knoflooksteen van de schil.
3. Voeg de quinoa toe aan het water in de kookpan, zodra het water kookt. De quinoa moet ongeveer 10 – 15 minuten koken.
4. Doe ondertussen de kokosolie in de wokpan en laat dit smelten. Pers nu de knoflooksteen uit boven de pan en fruit de knoflook totdat je de lekkere aroma's ruikt.
5. Voeg nu de overige groenten toe en roer dit geheel goed door totdat de groenten gaar zijn. Zet dan de pan op laag vuur en voeg de tomatensaus toe aan de groenten.
6. De quinoa is gaar als de korrels zijn veranderd in een C-vorm/half maantje. Giet het water af met een zeef. Voeg nu 1 à 2 eetlepels pesto toe aan de quinoa en roer dit goed door de quinoa heen.
7. Schep de groenten en quinoa op het bord en garneer af met wat verse basilicum, pijnboompitten en een plukje alfalfa.



info@how2behealthy.nl



www.how2behealthy.nl

**Desserts****Appeldessert- Apple Crumble** ★Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?**Ingrediënten**

- speculaaskruiden
- 1 tl ceylonkaneel
- 1 biologische appel
- 1 tl stevia of koudgeslingerde honing
- (kastanje)cracker

**Bereiding (15 min):**

Meng een klein beetje water met stevia in en ovenschaaltje en doe er 1 tl ceylonkaneel door. Verkruimel de cracker en meng alles goed door elkaar. Prak het mengsel met een lepel zodat er een taartbodemempje ontstaat. Snij de appel en doe de stukjes erbovenop. Bestrooi met wat stevia of honing en plaats het in de oven ca 10 min. op 180 C totdat de appel bruin wordt.

Variatiertips: Bestrooi o.a. Met kokos rasp/vlokken, paar nootjes, sesamzaad, wat goji bessen of zwarte moerbeien of voeg klein beetje citroensap toe voor een frisse smaak.

[info@how2behealthy.nl](mailto:info@how2behealthy.nl)[www.how2behealthy.nl](http://www.how2behealthy.nl)



## Dessert - Pastinaak pudding

Recept  
geprobeerd?Recept  
Favoriet?

### Ingrediënten

175 g. boekweitgrutten, 30 min. geweekt in  
400 ml. Water  
350 g. pastinaak, zeer fijn geraspt  
100 g. hazelnoten, gemalen  
100 g. kwark, losgeroerd met 2 eetl. Olie  
gerasppte schil van 1/2 citroen  
1 theel. anijszaad (of geraspte gemberwortel)  
2 theel. korianderzaad, fijngewreven met 2  
theel. Zout  
zachte boter  
bakvorm met deksel (of dubbel gevouwen aluminiumfolie en een elastiekje)  
cakevorm, tulband, rijstring, pan met deksel waar de bakvorm in past.  
peterselie, ter garnering



### Bereiding (20 min excl. koken/rusten pudding):

Pastinaak en het merendeel van de gemalen hazelnoten vermengen met de gewekte boekweit. Losgeroerde kwark, citroenrasp, anijszaad en fijngewreven korianderzaad door elkaar roeren en dit geheel weer door het boekweitmengsel. De bakvorm royaal invetten met zachte boter en bestrooien met het restje gemalen hazelnoten. Het pastinaak-boekweitmengsel in de vorm brengen. De vorm afsluiten (met deksel of folie, 2 cm. om de rand heen gevouwen, met een elastiekje vastgemaakt). Water in de pan gieten, een paar centimeter, en de pudding erin zetten. Warm water erbij gieten tot 3 cm. onder de rand van de puddingvorm. Alles aan de kook brengen (zo dat het water nét kookt). De pudding is gaar als hij middenop zeer stevig aanvoelt (kan al na 1/2 uur, maar kan ook 1 1/2 uur duren – afhankelijk van de bakvorm). De pudding in het kookwater, maar van het vuur af, nog een kwartiertje laten bijkomen. Vlak voor het serveren storten op een platte schaal



info@how2behealthy.nl



www.how2behealthy.nl