

Gerechten

Ontbijt – Lunch – Diner - Tussendoortjes



ERIK GOUW

— PERSONAL TRAINING —

— PERSONAL TRAINING —

Keep it simple and make it tasty !

Intro

Voeding... Het blijft allemaal lastig en ingewikkeld. Door de grote variatie en vele keuzes die je in het voedingsadvies hebt gekregen kun je eindeloos variëren. Mede door behulp van een aantal makkelijke en lekkere (vind ik) opties in dit document moet je toch weer een stukje verder kunnen komen. Hopelijk inspireren de "gerechten" je en kun je doormiddel van je eigen input je eigen draai geven aan de gerechten. Enjoy!

** Bij de gerechten heb ik de grammen, calorieën en verhoudingen tussen koolhydraten, eiwitten en vetten gezet. Dit kan je zelf natuurlijk veranderen als je meer of minder calorieën wilt.*

Ontbijt

Ai, ik ben al veel te laat. Nog snel even een hap naar binnen werken voordat ik naar mijn werk ga. Hier een aantal gerechten waar je niet al te lang mee bezig bent en prima macro- en micronutriënten bevatten.

1. Yoghurt met fruit

- Begin je dag met een bakje yoghurt en fruit. Benodigdheden:
 - 300 gram griekse yoghurt (of magere kwark)
 - 120 gram vers fruit: Blauwe bessen, aardbeien, bramen of fruit uit blik: ananas/ perzik.
 - Eventueel: “suikerloze (slimpie) limonade siroop”
- Zelf kun je eindeloos variëren met fruit. Denk bijvoorbeeld ook aan appel met kaneel!

Calorieën	271
Eiwitten	32 gram
Koolhydraten	29 gram
Vetten	1,5 gram
Vezels	2 gram

2. Geroosterd brood met kipfilet

- Makkelijk en snel ontbijten. Benodigdheden:
 - Broodrooster
 - 2 Meergranen/ volkoren broodjes
 - 40 gram gegrilde kipfilet (of eventueel kalkoenfilet of runderrookvlees)
 - Rucola
 - 50 gram komkommer
 - 30 gram tomaat
 - 10 gram alfalfa
 - Eventueel citroensap

Brood in het broodrooster doen. Daarna leg je de kipfilet, rucola sla, gesneden komkommer, gesneden tomaat en alfalfa op het geroosterde brood. Je kunt het brood enkel beleggen of op elkaar leggen (indien 3 broodjes eventueel een clubsandwich maken: zie foto, deze optie komt er wel rond de 82 calorieën bij)



Calorieën	275
Eiwitten	23 gram
Koolhydraten	30 gram
Vetten	6 gram
Vezels	5,5 gram

3. Eiwit mugcake

- Eiwit- en vezelrijke cake binnen 5 minuten klaar. Benodigdheden:
 - Magnetron
 - Kom/ bakje (die in de magnetron kan)
 - 2 eiwitten
 - 60 gram oats/ havermout
 - 1 scoop (32 gram) whey perfection/ isolaat
 - 100 ml water



Meng alles in een kom en voeg er water aan toe tot dat het een glad mengsel wordt. Zet de kom 2 minuten in de magnetron. Klaar!

- Geen beschikking tot whey perfection/ isolaat? Vervang dit door 250 ml magere melk. Nu hoef je ook geen water toe te voegen.
- Meestal word een mugcake vrij droog, hier voeg ik zelf altijd "walden farms" saus aan toe. Dit is een saus met weinig tot geen calorieën. Deze kan je online bestellen bij www.bodyenfitshop.nl. Ze hebben meerdere smaken maar ik heb hiervoor karamel gebruikt.

Calorieën	376
Eiwitten	44 gram
Koolhydraten	36 gram
Vetten	6 gram
Vezels	5,5 gram

4. Eiwit wafel (*kan ook gebakken worden als pannenkoek in de pan*)

- Deze wafel is snel en gemakkelijk te maken. Benodigdheden:
 - Wafelijzer (of pan)
 - 50 Havermout/ oats
 - 2 eiwitten
 - Whey perfection/ isolaat
 - 100 ml water
 - 75 gram Banaan (of ander stuk fruit naar keuze)



Meng alles in een kom en voeg er water aan toe tot dat het een glad mengsel wordt. Giet het in een wafelijzer. Stuk fruit kan je erbij eten maar ook tussen de wafels doen (als je meerdere wafels hebt natuurlijk)

- Meestal wordt een wafel vrij droog, hier voeg ik zelf altijd "walden farms" saus aan toe, het liefste karamel. Dit is een saus met weinig tot geen calorieën.

Calorieën	447
Eiwitten	44 gram
Koolhydraten	52 gram
Vetten	5 gram
Vezels	7 gram

5. **Vezelrijke smoothie met (vers) fruit en broccoli !**

- Benodigdheden:

- Blender
- 150 gram verse broccoli
- 100 gram Banaan
- 100 gram Blauwe bessen
- 300 ml magere melk
- Eventueel ijsklontjes

Eigenlijk is het heel simpel: alle ingrediënten in de blender doen. De blender zijn gang laten gaan totdat alles klein gemalen is.

Calorieën	292
Eiwitten	18 gram
Koolhydraten	52 gram
Vetten	1,5 gram
Vezels	9 gram

6. **Kokos Quinoa**

- Probeer eens quinoa! Benodigdheden:

- 200 gram gekookte Quinoa
- 150 ml magere (kokos) melk
- 100 gram verse aardbeien (bramen of blauwe bessen)
- 1 mespunt Kaneel
- Eventueel kokosrasp

Was en kook de quinoa volgens de instructies op de verpakking. Máár gebruik de magere (kokos) melk in plaats van water. Als de quinoa klaar is roer je er gesneden aardbeien doorheen, een snufje kaneel en eventueel een snufje kokosrasp.

Calorieën	329
Eiwitten	17 gram
Koolhydraten	52 gram
Vetten	4 gram
Vezels	7 gram



7. Quinoa appeltaart (just the taste, not really)

- Nee geen echte appeltaart, maar wel lekker. Benodigdheden:
 - 125 gram quinoa
 - 90 gram appel
 - 25 gram rozijnen
 - 2 gram (theelepels) vanille extract (suiker)
 - 1 mespunt Kaneel
 - 200 gram Griekse yoghurt

Was de quinoa en kook het gaar in een pan volgens instructies op de verpakking. Gooi ook meteen de in stukken gesneden appel, rozijnen en een snufje kaneel in de pan en laat het meekoken. Als het gaar is voeg je wat vanille extract toe. Gooi het in een kom en meng hierbij de yoghurt.

- Appel kan vervangen worden door peer.

Calorieën	412
Eiwitten	28 gram
Koolhydraten	63 gram
Vetten	3,5 gram
Vezels	6 gram

8. Frisse muesli

- Muesli met yoghurt en fruit. Benodigdheden:
 - 50 gram Muesli (krokant)
 - 50 gram blauwe bessen (of ander stuk fruit. Eventueel een mix van meerdere soorten)
 - 250 Griekse yoghurt (of magere kwark)
 - 10 gram gerookte amandelen

Doe de Griekse yoghurt in een schaal en voeg de krokante muesli toe. Snijdt het fruit in kleinere stukjes en meng deze in de schaal. Probeer de gerookte amandelen in wat kleinere stukjes te snijden met een scherp mes en voeg deze als laatste toe.

Calorieën	410
Eiwitten	28 gram
Koolhydraten	50 gram
Vetten	9 gram
Vezels	6 gram

9. Cacao honey loops

- Honey loops met cacao en melk. Benodigdheden:
 - 50 gram Honey Loops
 - 300 ml Magere melk
 - 1 eetlepel Cacao poeder (of cacao nibs/ 99% cacao)
 - 1 eetlepel Honing



Doe de magere melk, de cacao en honing in een bak/ kom die in de magnetron kan. Verwarm dit 2 minuten en voeg hierna de honey loops toe. Fruit in stukjes snijden en erbij opeten (niet in de warme kom mengen). Als je niet van warme melk houdt kan je het ook koud opeten, nu kan je wel het fruit erin mengen. Nadeel hiervan is dat de cacao niet oplost in de melk.

- Magere melk kan vervangen worden door whey perfection/ isolaat en dit mengen met water.

Calorieën	385
Eiwitten	17 gram
Koolhydraten	68 gram
Vetten	3,5 gram
Vezels	6 gram

10. Havermout deluxe

- Havermout met melk, rozijnen en banaan. Benodigdheden:
 - 50 gram havermout (of oats)
 - 25 gram rozijnen
 - 25 gram gedroogde cranberries
 - 300 ml magere melk

Voeg havermout en melk in een kom/ bak. Snijdt de banaan in stukjes en voeg deze samen met de gedroogde cranberries en rozijnen toe aan de rest.

- Eventueel de havermout alleen met melk in de magnetron doen als je het warm wilt hebben. Hierna voeg je de overige ingrediënten pas toe.

Calorieën	406
Eiwitten	16 gram
Koolhydraten	72.5 gram
Vetten	4,5 gram
Vezels	7 gram

11. Pannenkoek

- Pannenkoek(en) met weinig calorieën. Benodigdheden:
 - (kleine) Koekenpan
 - 60 Havermout/ oats
 - 1 heel ei en 2 eiwitten
 - 100 ml magere melk
 - Eetlepel kaneel
 - Snufje poedersuiker



Meng alles in een kom en voeg er water aan toe tot dat het een glad mengsel wordt. Hierna giet je het beslag in een pan en bak je beide kanten gaar. Je kan er voor kiezen om een aantal kleine pannenkoeken te maken of 1 grote.

- Meestal wordt een pannenkoek vrij droog, hier voeg ik zelf altijd “walden farms” saus aan toe, het liefste karamel. Dit is een saus met weinig tot geen calorieën.

Calorieën	397
Eiwitten	26 gram
Koolhydraten	48 gram
Vetten	11 gram
Vezels	7 gram