

Kerst recepten



ROME
LIFESTYLE COACHING

KERST VIEREN ZONDER SCHULDGEVOEL

INTRO

Wat ontzettend leuk dat je ons receptenboekje hebt gedownload! We hebben de afgelopen weken flink getest, geproefd en bijgesteld om voor jou hét receptenboekje voor de kerst te maken.

We hebben een aantal leuke, lekkere én verantwoorde(re) ontbijtjes, voor- en bijgerechten en desserts voor jou geselecteerd. Allemaal even smakelijk, even makkelijk en ook nog eens vriendelijk voor de slanke lijn. Het grootste probleem deze feestdagen wordt nog een keuze maken!

Daarnaast delen we op de volgende pagina wat tips voor tijdens de feestdagen. Hiermee kan je toch genieten, zonder dat vervelende schuldgevoel achteraf.

Tot slot willen we je vooral héle fijne dagen wensen. Geniet ervan en laat het smaken. Op naar een gezond en sportief 2021!



Liefs,
Roy, Jill & Stefan

DRINK

Neem voor iedere maaltijd/gang een groot glas water. Daarmee vul je je maag alvast een beetje en kun je iets beter maat houden

KLEINER BORD

Schep je maaltijd op een kleiner bord. Daarmee kun je je brein een beetje voor de gek houden: het denkt dat je dan meer eet dan dat je daadwerkelijk binnenkrijgt. Het resultaat: sneller een vol gevoel

BEWEEG

Zorg voor wat extra beweging tijdens de feestdagen door een lekkere wandeling te maken of een extra sportmoment in te plannen

SAUZEN APART

Serveer sauzen en dressings apart. Daarmee heeft iedereen meer controle over wat hij/zij binnenkrijgt. Kook je niet zelf? Vraag je gastheer/gastvrouw of de sausjes apart mogen

EERST VULLEN

Door te starten met het eten van veel groenten en een goede eiwitbron (mager vlees of vis), kun je ervoor zorgen dat je sneller verzadigd bent. Als je daarna nog wat anders wilt eten, kun je je over het algemeen iets beter beheersen

COMPENSEER

Een grote avondmaaltijd op het programma staan? Compenseer dan een beetje bij de lunch of het ontbijt



A close-up photograph of a Christmas tree decorated with white ornaments, lights, and wooden cutouts. A white banner is overlaid on the right side of the image, featuring the word "Ontbijt" written in a gold cursive font. The background is softly blurred, showing more of the tree and a white mantelpiece.

Ontbijt



ONTBIJTPIZZA

355 kcal | 50 gram koolhydraten | 6 gram vet | 21 gram eiwitten
Op basis van 1 pizza met 50 gram kwark (zonder fruit)

Ingrediënten (voor 2 pizza's)

Pizza:

- 1 rijpe banaan
- 100 gram havermout
- 1 ei
- Kaneel naar smaak
- Snufje zout

Toppings:

- 100 gram kwark of Griekse yoghurt
- Fruit naar keuze

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier
- Prak de banaan fijn in een kom
- Meng hier de havermout, het ei, kaneel en een snufje zout doorheen. Dit zou een redelijk dik beslag moeten zijn
- Maak 2 hoopjes van het beslag op het bakpapier en maak hier mooie ronde pizza's van. Goed aandrukken! Bak de pizza's in circa 15 minuten mooi goudbruin
- Ondertussen kun je het fruit al mooi schoon maken. Beleg de pizza's als ze klaar zijn met de kwark/yoghurt en het verse fruit



Ingrediënten

- 1 banaan
- 2 tl bakpoeder
- 200 gram havermout
- 2 eieren
- 50 gram eiwitpoeder
- 300 ml amandelmelk (ongezoet)

Bereiding

- Verwarm het wafelijzer en vet deze in met een klein beetje olie of bakspray
- Gooi alle ingrediënten in een blender en mix tot een glad geheel
- Verdeel het beslag over het wafelijzer. Let op: gebruik niet te veel beslag in een keer, dan loopt je wafelijzer over!
- Bak de wafel mooi goudbruin. Dit kan wat langer duren dan je gewend bent bij "gewone" wafels
- Je maakt ongeveer 5 grote ronde wafels van dit beslag
- Serveer met kwark, fruit of een andere lekkere topping naar keuze!



EIWITRIJKE WAFELS

185 kcal | 19 gram koolhydraten | 5 gram vet | 15 gram eiwitten



HVERMOUT PANNENKOEKJES

321 kcal | 39 gram koolhydraten | 10 gram vet | 18 gram eiwitten

Ingrediënten voor 2 pannenkoeken

- 1/2 rijpe banaan
- 35 gram haverhout
- 1 ei
- 5 gram proteïnepoeder vanille
- Snuffje zout
- Toppings naar keuze

Bereiding

- Mix alle ingrediënten in een blender of met een staafmixer
- Voeg een scheut koud water toe en meng nog eens goed door
- Verwarm een koekenpan met een klein beetje olie of wat bakspray en bak de pannenkoekjes op middelhoog vuur aan beide zijden bruin.
- Serveer de pannenkoekjes met toppings naar keuze, zoals vers fruit, kwark e/o honing
- Niet zo dol op bananen? Je kunt ze in dit recept ook prima weglaten!



A festive dinner table is set with white plates, wine glasses, and a glass of beer. In the background, a Christmas tree is decorated with colorful lights, creating a warm and celebratory atmosphere. The scene is softly lit, with a focus on the tableware and the bokeh of the lights.

Voorgerechten

Ingrediënten voor 4 personen

Cocktail:

- 200 gram (cocktail)garnalen
- 2 avocado's
- 1/2 mango
- 1/2 komkommer
- 1/2 rode ui
- Handjevol verse koriander

Dressing:

- 1 el olijfolie
- 2 tl honing
- 1 limoen

Bereiding

- Snipper de rode ui. Halveer de komkommer, verwijder de zaadlijsten en snijd vervolgens in blokjes. Schil de mango en snijd ook deze in blokjes
- Halveer de avocado's en verwijder de pit. Schep een groot deel van het vrucht vlees uit de avocado's, maar laat nog een randje zitten. Snijd het uitgelepelde deel ook in blokjes
- Schep de avocado, mango, ui, komkommer en garnalen in een kom door elkaar. Hak de koriander en voeg deze eraan toe
- Meng in een klein kommetje de ingrediënten voor de dressing en verdeel over de salade
- Verdeel de salade over de uitgeholde avocado's. Serveer met een blaadje koriander



NEW STYLE GARNALENCOCKTAIL

222 kcal | 17 gram koolhydraten | 13 gram vet | 11 gram eiwitten





ROMIGE COURGETTESOEP

84 kcal | 13 gram koolhydraten | 2 gram vet | 5,5 gram eiwitten

Ingrediënten voor 2-3 personen

- 2 courgettes
- 2 rode ui
- 1 groentebouillonblokje
- 30 gram kruidenroomkaas light
- Optioneel: Gerookte zalmknippers
- Optioneel: Stokbrood

Bereiding

- Snijd de ui fijn en de courgette in blokjes
- Verwarm een scheut olie of wat bakspray in een soeppan en fruit de ui circa 5 minuten
- Voeg de courgette toe en bak circa 5 minuten mee. Voeg peper en zout naar smaak toe
- Schenk 700 ml kokend water in de pan en voeg ook het bouillonblokje toe. Breng aan de kook en laat zo'n 10 minuten koken
- Roer vervolgens de kruidenroomkaas door de soep en pureer vervolgens tot een gladde soep
- Optioneel: Serveer met de zalmknippers en het brood



Ingrediënten voor 4 personen

Salade:

- 100 gram tonijn (op water)
- 1 bosui
- 2 stengels bleekselderij
- 20 gram sriracha
- 20 gram mosterd

Garnering:

- 2 kropjes baby romain
- komkommer
- geraspte wortel
- nog 1-2 stengels bleekselderij
- 60 gram hüttenkäse

Bereiding

- Snijd de bosui in fijne ringen. Maak de bleekselderij schoon en snijd hier dunne plakjes van
- Laat de tonijn goed uitlekken en meng in een kommetje met de bosui, bleekselderij (1 stengel), mosterd en sriracha. Breng op smaak met peper en zout
- Snijd het kontje van de romain sla. Trek vervolgens wat slablaadjes los om als schuitjes te gebruiken (2 stuks per persoon). Leg de slablaadjes op een mooie schaal of bord.
- Snijd de komkommer in kleine blokjes en meng met de wortel en resterende bleekselderij. Verdeel de groenten over de schuitjes, schep hier vervolgens een flinke lepel tonijnsalade op en serveer met een schep hüttenkäse



PITTIGE TONIJNSALADE

112 kcal | 7 gram koolhydraten | 1 gram vet | 17 gram eiwitten



A festive table setting featuring a white napkin tied with a wooden ring, adorned with fresh green pine needles and cinnamon sticks. The napkin is placed on a white ceramic plate with a gold rim and a speckled pattern. In the background, there are white candles, a pine cone, and warm string lights. A glass and silverware are also visible on the table.

Bijgerechten

Ingrediënten voor 4 personen

- 500 gram spruitjes
- 2 el olijfolie
- 30-35 gram geraspte parmezaanse kaas
- 1 tl knoflookpoeder
- Flinke snuf zout
- Flinke snuf peper

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Bekleed de bakplaat met bakpapier
- Maak de spruitjes schoon: verwijder het kontje en de buitenste blaadjes. Halveer de spruitjes vervolgens
- Gooi de spruitjes in een grote kom en doe hier de overige ingrediënten bij. Schep goed om met een grote lepel tot alle spruitjes goed bedekt zijn
- Rooster de spruitjes in ongeveer 20-25 minuten in het midden van de oven. Schep ze regelmatig om
- Serveer in een mooie schaal of kom en maak af met een klein beetje parmezaanse kaas bovenop



SPRUITJES PARMEZAAN

132 kcal | 6 gram koolhydraten | 8 gram vet | 7 gram eiwitten





RATATOUILLE

138 kcal | 16 gram koolhydraten | 7 gram vet | 5 gram eiwitten

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 aubergine
- 1 gele courgette
- 1 groene courgette
- 3-4 grote vleestomaten
- 2 teentjes knoflook
- 1/2 ui
- 140 gram tomatenpuree
- een paar takjes tijm
- peper en zout
- olijfolie

Bereiding

- Verwarm de oven op 200 graden
- Snipper de ui en het teentje knoflook en bak kort aan in een koekenpan in een eetlepel olijfolie. Bak de tomatenpuree kort mee. Verdeel dit over een mooie ovenschaal of gietijzeren pan
- Snijd de groenten in mooie dunne plakjes.
- Leg de groenten om en om in de ovenschaal. Het mooiste is als je ze rechtop zet
- Besprenkel met een beetje olijfolie en breng op smaak met tijm, peper en zout
- Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en bak in het midden van de oven voor ongeveer 45 minuten
- Haal de laatste 5 minuten de folie eraf voor een mooi resultaat



Ingrediënten voor 1 grote salade

- 70 gram verse vijgen
- 25 gram geitenkaas
- 30 gram serranoham
- 50 gram rucolamelange
- 1 el olijfolie
- 10 gram honing

Bereiding

- Verdeel de sla over een bord. "Scheur" de serranoham in kleinere reepjes en verdeel deze over de sla
- Snijd de vijgen in partjes en verdeel ook deze over het bord
- Verkrummel de geitenkaas en verdeel deze over je salade
- Maak af met olijfolie en honing



SALADE VIJG & GEITENKAAS

365 kcal | 22 gram koolhydraten | 23 gram vet | 16 gram eiwitten



A festive table setting featuring a white ceramic plate with a gold rim and a white napkin. The napkin is elegantly folded and secured with a rustic twill tie, adorned with fresh green pine needles and several cinnamon sticks. The plate is set on a dark wooden table. In the background, a glass and silverware are visible, along with warm, glowing string lights and pinecones, creating a cozy holiday atmosphere.

Desserts

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram (verse) ananas
- 10 gram kokosrasp
- 100 gram (volle) kwark
- Optioneel: honing
- 1 el olijfolie of bakspray

Bereiding

- Verwarm een koekenpan en vet deze in met de olijfolie of wat bakspray
- Snijd de ananas in mooie plakjes
- Bak de ananas op middelhoog vuur tot deze begint te karameliseren.
- Verdeel de ananas over een bord en strooi er de kokosrasp over. Verdeel de kwark over de borden en maak eventueel af met een klein beetje honing

Tip: Ook erg lekker (en gezellig) om te bereiden op je gourmetstel of bakplaat!



PIÑA COLADA

365 kcal | 22 gram koolhydraten | 23 gram vet | 16 gram eiwitten



HAVERMOUTKOEKJES

81 kcal | 11 gram koolhydraten | 3 gram vet | 2 gram eiwitten

Ingrediënten voor 10 koekjes

- 2 el speltmeel (of havermeel, bloem)
- 100 gram havermout
- 2 el melk
- 1 tl gemberpoeder
- 25 gram kokosolie
- klein scheutje vanille aroma of -extract
- 4 el ahornsiroop
- snufje zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 graden en bedek een bakplaat met bakpapier
- Meng alle ingrediënten goed door elkaar in een kom. Gebruik een lepel om er 10 gelijke porties van te maken. Rol er vervolgens een bolletje van en druk deze plat op het bakpapier
- Bak de koekjes in ca. 18 minuten in de oven
- Laat de koekjes vervolgens volledig afkoelen op een rooster
- Variatietip: stukjes (pure) chocolade, noten of gedroogd fruit!
- Variatietip: Wil je de koekjes verwerken in je kerstdessert? Leg dan een bolletje ijs (bij voorkeur caloriearm, zoals Halo Top of Oppo) tussen 2 koekjes om er een sandwich van te maken. Extra lekker: doop deze tot ongeveer halverwege in gesmolten (pure) chocolade



Ingrediënten voor 4 personen

- 2 perziken
- 1 el olijfolie
- 2 el honing
- Kaneel
- 4 el Griekse yoghurt
- 1 handje noten naar keuze

Bereiding

- Halveer de perziken en verwijder de pit. Bestrijk de perzikhelften met een beetje olijfolie
- Verhit een grillpan of grillplaat en bak de perziken tot ze mooi gekarameliseerd zijn
- Haal de perziken uit de pan, leg op mooie bordjes en bestrooi met wat kaneel
- Hak de noten grof
- Schep een flinke lepel Griekse yoghurt, besprenkel met de honing en strooi de noten erover
- Direct serveren!



GEGRILDE PERZIK

365 kcal | 22 gram koolhydraten | 23 gram vet | 16 gram eiwitten

