

5 SNELLE EN GEZONDE RECEPTEN OM NA JE WORK OUT TE MAKEN

QUICK, EASY
& TASTY
• 100%



Leaf & Lily
Food | for family



RODE KOOL SALADE



Ingrediënten

- 50 gr rucola
- 50 gr geraspte rode kool
- 10 gr bosui
- 1/2 uitgeperste citroen
- 1 el sesamzaad
- 1 el pompoenzaadjes
- 50 gr Turkse kaas of feta kaas
- Zout en cayennepeper naar smaak
- 1 el honing
- 2 gekookte eieren
- 1 el roomboter of ghee



Instructies

- ✓ Was de rucola en even laten uitlekken, daarna in een schaal. De rauwe rode kool met een dunschiller raspen en bij de rucola toevoegen. Over de rode kool giet je de citroensap van een halve citroen. De bosui snij je in kleine stukjes en voeg je toe aan het geheel.
 - ✓ In een koekenpan bak je in boter of ghee de sesamzaadjes en pompoenzaadjes aan. Je brokkelt de kaas en verdeel je over de salade, daaroverheen giet je de in boter gebakken zaadjes incl. de gesmolten boter, dit is je dressing
 - ✓ De eieren kook je in water, ik kook zelf na het kookpunt nog 5 min, dan zijn ze nog een beetje zacht. De eieren kan je mengen door je salade of er bij eten.
 - ✓ Deze salade heeft nu al een dressing van citroensap met gesmolten boter. Maak deze salade nog lekkerder door zout en cayennepeper toe te voegen naar smaak en maak het af door honing over de zaadjes en kaas te schenken.
- Deze salade is vezelrijk, eiwitrijk en bomvol goede vitamines en mineralen

Eet smakelijk!



Leefhealthy
Food life family



GEZONDE OMELET MET SPINAZIE



Ingrediënten

- 4 eieren
- Handvol spinazie
- 20 gr bosui
- 1 tomaat
- 30 gr kaas
- 1 el pompoenzaadjes
- Zout en cayennepeper naar smaak
- 1 el honing
- 1tl roomboter of ghee
- 15 gr gehakte cashewnoten



Instructies

- ✓ Klop de eieren met een garde tot een egale massa. Bak de eieren in boter tot een omelet.
- ✓ Was de tomaat en snijd deze in plakjes, deze even meebakken in de koekenpan. Was de spinazie en strooi deze over de omelet. voeg de plakjes kaas toe en vouw de omelet dubbel
- ✓ Was en snij de bosui in kleine stukjes en voeg deze toe aan de omelet. voeg zout, peper of cayennepeper toe naar smaak. Je kan de omelet nu op je bord serveren. Bak hierna de pompoenzaadjes en cashewnoten even in de koekenpan en strooi deze over je omelet.
- ✓ Het is heerlijk om een beetje honing toe te voegen, maar je kan het natuurlijk ook weglaten.

Dit gerecht bevat bomvol gezonde ingrediënten die je goed kan gebruiken na een training of gewoon lekker als ontbijt of lunch.

Eet smakelijk!



SOJAYOGHURT TRAKTATIE

Ingrediënten

- 250 ml sojayoghurt naturel
- 30 gr walnoten
- 25 gr pure chocolade
- 1 banaan
- 1 el honing
- Rood fruit naar keuze



Instructies

- ✓ De sojayoghurt in een kom schenken. Zelf neem ik graag de soja yoghurt van de ah. Sojayoghurt is als plantaardige yoghurt een goede bron van eiwitten.
- ✓ 30 gr walnoten erbij, deze bevatten ook eiwitten en nog veel meer gezonde voedingsstoffen die je goed kan gebruiken na een work out.
- ✓ Plakjes banaan toevoegen voor de aanvulling van je magnesium en pure chocolade voor een lekkere bite.
- ✓ Maak het af door nog wat rood fruit toe te voegen en honing.

Eet smakelijk



Leefhealthy
Food life family



MAKKELIJKE KIP UIT DE OVEN

Ingrediënten

- 150 gr kipfilet
- 30 gr geraspte kaas
- 2 tomaten
- 2 handenvol spinazie
- 2 gekookte eieren
- 1 el olijfolie
- 1 el roomboter of ghee
- zout, peper, paprikapoeder, cayennepeper, of de kipkruiden die je al in huis hebt.



Instructies

- ✓ Smelt de boter in een ovenschaal door deze even in de oven te plaatsen. Maak sneetjes in de kipfilet en leg deze in de ovenschaal. zorg ervoor dat de boter verdeelt is over de kipfilet.
- ✓ Kruid de kipfilet, door deze met de gewenste kruiden in te masseren. Het beste is om dit een dag van te voren te doen, zodat je kip heerlijk gekruid is, maar dit hoeft niet perse.
- ✓ Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de tomaten, snij deze in plakken en leg deze om de kip in de ovenschaal. Bak de kip in de oven in 30 min gaar.
- ✓ Was de spinazie en hak deze in grove stukken. Meng de spinazie met de olijfolie, zout en peper naar smaak. Kook de eieren en voeg deze als laatste toe. Je kunt nu de tomaat toevoegen aan de spinazie salade, samen met het vocht van de kip en tomaat. De kip aansnijden en voor extra eiwitten nog geraspte kaas eroverheen.

Eet smakelijk



Leefhealthy
Food life family



WRAP MET YOGHURT DRESSING

Ingrediënten voor
2 wraps

- 150 gr kipfilet
- 30 gr geraspte kaas
- 1 rode ui
- 1 avocado
- 2 handenvol spinazie
- 2 volkoren wraps
- Sojayoghurt
- 1 el honing
- 1 halve citroen
- Zout en peper naar smaak



Instructies

- ✓ De kipfilet maak je volgens het eerdere recept. Nu snij je de gegaarde kip in dunne repen.
- ✓ De sojayoghurt maak je op smaak met het citroensap, peper, zout en honing. Je wrap besmeer je met deze yoghurt dressing.
- ✓ De gewassen spinazie snij je in dunne repen en voeg deze toe aan je wrap. Je schilt de avocado en snijdt deze in reepjes en voeg je toe aan je wrap. De rode ui, snijdt je in dunne reepjes en voeg je toe aan je wrap zo ook de tomaat uit de oven.
- ✓ Je kunt nu de reepjes kip toevoegen en je wrap oprollen. Gezond, vol vezels en eiwitrijk.

Eet smakelijk



Leefhealthy
Food life family