

15

JULI

○ ○ ○ ○ ○
GEZONDE RECEPTEN

INTRODUCTIE



Merk jij het ook al? Dat je meer zin hebt in frisse ingrediënten en daardoor haast automatisch gezonder eet? Dit is typisch voor de zomer. Om je te helpen om deze maand door te komen met verfrissende ontbijten, lunches en diners heb ik weer vijftien recepten voor je samengesteld.

Juli is de maand met de langste dag van het jaar en de maand dat de zomer in Nederland goed te voelen is. Met gezonde verfrissende recepten kun je hier optimaal van genieten.

ONTBIJT



Ontbijten, de ene persoon kan wel een paard opeten terwijl de andere met moeite een hap door de keel krijgt. Iedereen verdient een goed ontbijt. Het is één van de belangrijkste maaltijden op een dag. Zelfs mensen die niet ontbijten nemen nog graag een smoothie vol gezonde ingrediënten.

Daarom voor deze zomermaand een goede mix van klassieke ontbijten en smoothies die je energie geven en een fris gevoel geven.

BIOLOGISCHE YOGHURT MET HAZELNOTEN EN STUKJES ABRIKOOS.



INGREDIËNTEN

- Biologische yoghurt • Handvol hazelnoten • Abrikoos

BEREIDING:

Kraak de hazelnoten. Was de abrikoos, snijd hem doormidden en verwijder de giftige pit. Snijd de abrikoos in blokjes en voeg de abrikoos en de stukjes hazelnoot toe aan de biologische yoghurt.

Voor de mensen die het 's ochtends lastig vinden een hap door de keel te krijgen is yoghurt een goede oplossing. Je hoeft er niet op te kauwen en door de eiwitten krijg je toch een vol gevoel. Om deze maaltijd nog gezonder te maken kun je er stukken hazelnoten doorheen doen.

100 gram hazelnoten bevatten 200 procent de dagelijkse hoeveelheid vitamine E. Dus met een klein handje heb je al meer dan genoeg.

Om de yoghurt iets minder zuur te maken kun je er abrikoos doorheen doen. Dan krijg je ook vitamine C en A en andere vitaminen binnen. Deze combinatie maakt dit ontbijt super gezond. De drie genoemde vitaminen zijn namelijk krachtige antioxidanten die veroudering tegen gaan.



WAAROM GEZOND?

1. *Yoghurt is gezond door de eiwitten die erin zitten. Die geven je een vol gevoel waardoor je niet te veel eet.*
2. *Hazelnoten zijn gezond door de grote hoeveelheid vitamine E. Dit is goed voor je weefsels, zoals bloedvaten en je huid.*
3. *De abrikoos is gezond door de vitamine C die je lichaam helpt met de weerstand.*

SMOOTHIE MET BIOLOGISCHE YOGHURT, BANAAAN, VELDSLAE EN BROCCOLI.



INGREDIËNTEN

- Water • Biologische yoghurt • Banaan • Veldsla
- Broccoli

BEREIDING:

Neem een paar broccoli partjes en was ze goed. Daarbij neem je een handvol gewassen veldsla, een kleien banaan en een eetlepel biologische yoghurt. Doe alles in de blender en blend het totdat de textuur glad genoeg is zoals jij het lekker vindt. Wil je de smoothie iets vloeibaarder dan kun je een beetje water bijmengen.

Smoothies zijn steeds populairder en waarom ook niet? Het is super voedzaam en geeft je direct een energie boost. Die kop koffie in de ochtend kun je laten staan als je de dag begint met een smoothie. Daarom deze smoothie met als basis water en biologische yoghurt. Dit is vooral om de smoothie de juiste dikte te geven.

Bovendien helpt de yoghurt je darmflora waardoor het alle goede ingrediënten uit de smoothie beter in zich op kan nemen.

De banaan geeft de smoothie een zoete smaak een smoothie zonder banaan is vaak wat bitter daarom is de banaan onmisbaar. Daarnaast is de banaan een goede bron van mangaan dat belangrijk is voor de vorming van je botten en bindweefsels.

De veldsla is een groente die je lichaam voorziet van vezels. Daardoor wordt de energie uit deze smoothie gelijkmatig aan je lichaam doorgegeven. Zorg er wel voor dat je nog kleine delen van de veldsla kunt zien in de blender. Hoe kleiner de vezels, hoe minder goed ze hun werk doen.

De broccoli zorgt voor eiwitten en is een echte vitamine C bom. Het maakt deze smoothie compleet en op deze manier heb je in de ochtend al twee verschillende groenten tot je genomen.



WAAROM GEZOND?

1. *Water is erg belangrijk voor je lichaam en helpt je nieren met hun schoonmaakfunctie.*
2. *Yoghurt is een bron van probiotica dat goed is voor je stoelgang.*
3. *Banaan is een bron van mangaan dat je nodig hebt voor sterke botten.*
4. *Veldsla zit vol vezels dat ervoor zorgt dat je lichaam de energie gelijkmatig opneemt.*
5. *Broccoli is een bron van onder andere vitamine C dat je beschermt tegen vrije radicalen.*

BIOLOGISCHE YOGHURT MET CASHEWNOTEN EN MANGO



INGREDIËNTEN

• Biologische yoghurt • Cashewnoten • Mango

BEREIDING:

Neem een handvol ongezouten cashewnoten en plet ze met de zijkant van een groot keukenmes. Was de mango en snijd deze doormidden, verwijder de kern en snijd hem daarna in stukjes. Voeg de stukjes mango en cashewnootjes toe aan je kom met biologische yoghurt.

Wist jij dat als je dagelijks een handje noten eet je een grotere kans hebt om langer dan gemiddeld te leven? Om je een handje te helpen eet je dit ontbijt met cashewnoten. Daar heb je ook echt niet meer dan een handje voor nodig! Je kunt cashewnoten goed combineren met biologische yoghurt en mango.

De yoghurt geeft je een vol gevoel door de eiwitten en helpt je darmen vanwege de probiotische werking. De mango zorgt voor een zoetere smaak in dit ontbijt. Bovendien zit er superveel vitamine C in een mango.



WAAROM GEZOND?

1. *Yoghurt is gezond door de hoge hoeveelheid kalium die goed is voor je bloeddruk.*
2. *Cashewnoten zijn gezond door de hoge hoeveelheid magnesium die belangrijk is voor je zenuwen.*
3. *Mango is gezond door de vitamine C die lichaam nodig heeft voor de opname van ijzer.*

SMOOTHIE MET BIOLOGISCHE YOGHURT, BANANAAN, BLAUWE BESSEN, BRAMEN EN SPINAZIE.



INGREDIËNTEN

• Water • Yoghurt • Banaan • Blauwe bessen • Bramen • Spinazie

BEREIDING:

Was de bramen en de blauwe bessen. Was een handvol spinaziebladeren. Doe de banaan, bramen en blauwe bessen in de blender, voeg de spinaziebladeren en een eetlepel biologische yoghurt toe. Om de smoothie beter drinkbaar te maken kun je een beetje water toevoegen.

Spinazie wordt ook vaak gebruikt als één van de groenten in een smoothie. Het is namelijk erg belangrijk voor ijzer in je lichaam dat goed is voor het zuurstofgehalte in je bloed. Daardoor krijg je een extra energie boost van een smoothie. Om de darmen verder te helpen zit er natuurlijk yoghurt in en banaan om de smaak van de smoothie zoet te houden.

Banaan heeft als tweede voordeel dat er veel kalium in zit. Kalium is goed voor je spieren en hartslag. De blauwe bessen in deze smoothie zijn de vitaminen-bommetjes. Blauwe bessen hebben namelijk alle vitaminen B, vitamine A en vitamine C. Super gezond! De bramen maken deze bossmoothie compleet en zijn net zo gezond als blauwe bessen. Er zit zelfs meer vitamine C in.



WAAROM GEZOND?

1. *Water hydrateert het lichaam en zorgt voor een soepele huid.*
2. *Yoghurt is een bron van mineralen die belangrijk zijn voor je botten en gebit.*
3. *Banaan heeft veel kalium dat zorgt voor een goede hartslag.*
4. *Blauwe bessen zijn een bron van vitamine A dat onder andere goed is voor je ogen.*
5. *Bramen zijn een bron van vitamine C dat goed is tegen vrije radicalen.*
6. *Spinazie zit vol met ijzer waardoor je bloed meer zuurstof kan verplaatsen in het lichaam.*

SPELTBROOD MET AVOCADO, TOMAAT EN FETAKAAS.



INGREDIËNTEN

• Speltbrood • Avocado • Tomaat • Fetakaas

BEREIDING:

Snijd de avocado doormiddel en verwijder de pit. Snijd de avocadodelen weer doormidden en je kunt de schillen er zo aftrekken. Schil de avocado in schijfjes. Was de tomaat en schil deze in schijfjes. Snijd een derde van een pakje fetakaas in reepjes en beleg de speltboterham met de avocado en tomaatschijfjes en doe de reepjes feta er overheen.

Natuurlijk heeft niet iedereen zin om de dag te beginnen met yoghurt of een smoothie. Daarom kun je altijd nog genieten van de ouderwetse boterham. Deze geef je een gezond en modern jasje door gebruik te maken van speltbrood. De granen waarvan speltbrood is gemaakt hebben veel vezels die ervoor zorgen dat je de energie uit het ontbijt de hele ochtend geleidelijk aan je wordt afgegeven. Beleg het speltbrood met avocado op voor vitamine E en eiwitten, tomaat voor vitamine C en een zoete smaak en feta kaas voor belangrijke mineralen. Vooral geen normale kaas, want die is veel vetter. Dan heb je een heerlijk gezond ontbijt.



WAAROM GEZOND?

1. *Speltbrood is gezond door de vezels die voor een stabiele bloedsuikerspiegel zorgen.*
2. *Avocado is gezond doordat er veel vitamine E in zit. Dit is goed voor je weefsels zoals je hersenen.*
3. *Tomaat is gezond door de lycopene die je lichaam beschermt tegen UV straling. In deze maand is een tomaatje extra een goed idee.*
4. *Fetakaas is gezond doordat er veel zink in zit. Dit is goed voor allerlei zaken zoals je afweersysteem en de opname van vitamine A in het lichaam.*