

Kerst

DIËTISTENPRAKTIJK TOV

ALLE RECEPTEN ZIJN OP BASIS VAN 1 PERSOON

MENU 1 VOORGERECHT: CARPACCIO

50 gram Carpaccio
15 gram Parmezaanse kaas
10 gram Pijnboompitten
20 gram Rucola
15 ml dressing

Verdeel de plakjes carpaccio over het bord, strooi hierover de Parmezaanse kaas, pijnboompitten en rucola. Schenk de dressing hierover heen

HOOFDGERECHT: KIP IN RAUWE HAM, AARDAPPELTJES EN HARICOT VERTS

75 gram kipfilet
1 theelepel groene pesto
1 plak Mozzarella
2 plakken rauwe ham
150 gram Roseval aardappelen
1 eetlepel olijfolie
Kruiden: rozemarijn of tijm
200 gram Haricot verts of sperziebonen

Verwarm de oven voor op 210 graden.

Besmeer 1 kant van de kipfilet met 1 theelepel pesto, leg hierop 1 plakje mozzarella. Wikkel hierom heen 1 plakje rauwe ham. Leg de kipfilet in een oven schaal. Zet de kip 25 minuten in de oven.

Snijd de roseval aardappelen in partjes, kook de aardappelen 10 minuten. Leg deze daarna in een ovenschaal, schenk hierover 1 eetlepel olijfolie. Strooi 2 eetlepels rozemarijn of tijm over de aardappelen. Zet de aardappelen 20 minuten in de oven.

Kook of verwarm de haricot verts of sperziebonen (haricot verts koken 6-8 minuten/sperziebonen 12-14 minuten, verwarmen volgens de verpakking). Wanneer de haricot verts of sperziebonen gereed zijn, maak hier dan pakketjes van door ongeveer 10 boontjes te wikkelen in 1 plakje rauwe ham.

NAGERECHT: APPEL HAVERMOUT CRUMBLE MET NOTEN

½ appel
15 gram havermout
15 gram noten (naar keuze)

Verwarm de oven op 180 graden.

Schil de appel en snij deze in grove blokjes. Doe de appel in een ovenschaal en strooi hierover de havermout en de noten. Zet het mengsel 15 minuten in de oven.

Bovenstaand menu bevat ±850 kcal en 52 gram koolhydraten



Kerst

DIËTISTENPRAKTIJK TOV

ALLE RECEPTEN ZIJN OP BASIS VAN 1 PERSOON

MENU 2

VOORGERECHT: TOMAAT PAPRIKA SOEP

150 gram tomaat

½ rode paprika

200 ml water

Smaakmakers: zout, peper, tijm of rozemarijn

1 eetlepel kookroom light

stokbrood (2 plakjes per persoon)

kruidenboter

Snijd de tomaten in partjes en de paprika in stukjes. Fruit de tomaat en paprika aan in een pan. Voeg hierbij de kruiden toe naar smaak. Voeg 200 ml water toe (per persoon), en laat dit 10 minuten koken.

Haal de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer.

Voor een gladdere soep kan je de soep zeven.

Schenk voor het serveren een scheutje kookroom light door de soep.

Serveer de soep met 2 plakjes stokbrood met kruiden boter.

HOOFDGERECHT: PASTA PESTO MET GEROOKTE KIP

150 gram (gekookt) volkoren pasta (=70 gram ongekookt)

100 gram kastanje champignons

75 gram gerookte kip

100 gram Cherry tomaatjes

1 eetlepel groene pesto

rucola

1 eetlepel Parmezaanse kaas

Kook de pasta volgens de verpakking. Snijd de kastanje champignons in plakjes. Verwarm een koekenpan met 1 eetlepel vloeibare margarine, bak hierin de champignons. Snijd ondertussen de kipfilet in stukjes en de Cherry tomaatjes in partjes. Voeg de kipstukjes toe aan de champignons en bak deze kort mee.

Giet de pasta af en voeg deze bij de champignons en gerookte kip. Roer 1 eetlepel (per persoon) groene pesto door de pasta. Voeg als laatste de Cherry tomaatjes toe.

Serveer de pasta met 1 eetlepel Parmezaanse kaas en 1 handje rucola.

NAGERECHT: THEE OF KOFFIE MET EEN BONBON

Een toetje hoeft niet altijd groot te zijn. Je kan ook kiezen voor een speciale koffie of thee met 1 bonbon. Net zo lekker maar toch een wat bewustere keuze.

. Bovenstaand menu bevat ± 715 kcal en 60 gram koolhydraten

Kerst

DIËTISTENPRAKTIJK TOV

MENU 3 GOURMETTEN

Bij veel mensen zal het gourmetstel weer op tafel komen deze kerst. Het is fijn dat iedereen zelf kan kiezen wat hij/zij wil eten, maar toch gezellig met zijn allen aan tafel. Gourmetten kan zeker ook als je bewust met je voeding bezig bent. Het is maar net wat jij in je pannetje doet.

TIPS:

- Zet ook voldoende groente op tafel, denk hierbij aan komkommer, tomaatjes, champignons, paprika, ui, etc. Op deze manier eet je toch groente en raak je wat sneller gevuld.
- Naast groente die je kan gebruiken tijdens het gourmetten kan je ook een salade maken voor erbij!
- Let op met sausjes, dit zijn vaak de producten die qua calorieën aantikken. Rode sauzen zijn vaak minder vet maar er zit wel meer suiker in. Goed is om de totale hoeveelheid sauzen te beperken. Probeer het bijvoorbeeld eens bij 2 eetlepels saus in totaal te houden.
- Let op met de hoeveelheid stokbroodjes met smeersels. Spreek bijvoorbeeld met jezelf als dat je de hoeveelheid stokbrood beperkt tot 5 stuks.
 - Kies met vlees meer voor magere varianten zoals kip of biefstuk.
- Vis kan ook prima met gourmetten, vis bevat vet maar dit zijn de gezondere vetten.

GOURMETTEN

5 plakjes stokbrood besmeerd met kruidenboter

Groente: komkommer, tomaat, paprika,

champignons

30 gram kip

30 gram biefstuk

30 gram hamburger

30 gram zalm

30 gram wit vis

maximaal 2 eetlepels saus

Bovenstaande bij elkaar bevat ± 650 kcal en 30 gram koolhydraten.

Wil je de calorieën verder beperken neem dan wat minder saus, vlees of stokbrood.

Eet smakelijk!