

Lekkere recepten tijdens de zwangerschap



Lekkere ontbijtrecepten

Boterham met kaas

- 2 sneetjes brood
- Halvarine
- Tomaat
- Kaas
- Komkommer
- Radijs

Besmeer het brood met halvarine en beleg het met kaas, plakjes tomaat, komkommer en radijs.

Variatie - Pita-broodjes ham/kaas

Snijd een pita/shormabroodje open en beleg het met een plakje jonge kaas en een plakje ham. Doe het broodje even in de koekenpan zodat de kaas smelt en snijd het in stukken. Lekker dippen met ketchup.

Wat zit erin:

Dit standaard Nederlands ontbijt levert door de tomaat, komkommer en radijs extra vezels en ook alvast een deel van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groente.

Lekkere ontbijtrecepten

Frisse sandwich

- 3 boterhammen (bij voorkeur volkoren)
- 1/2 appel (in dunne plakjes)
- 1/2 banaan (in dunne plakjes)
- 25 gram magere kwark
- 1/2 eetlepel jam
- Halvarine

Roer de kwark en de jam door elkaar. Rooster de boterhammen en besmeer ze met een dun laagje halvarine en kwarkmengsel. beleg 1 boterham met schijfjes appel, leg de 2e boterham er bovenop en beleg deze met plakjes banaan. Leg hier weer een boterham op en snijd het geheel schuin door.

Wat zit erin:

Het volkorenbrood en het fruit leveren vezels. Deze dragen, samen met voldoende vocht, bij aan de stoelgang. Ook zorgen vezels voor verzadiging zodat er minder snel trek of een eetbui krijgt. Besmeer brood altijd met halvarine: dit is een bron van onverzadigde vetten.

Tip:

De appel en banaan kun je vervangen door andere soorten stevig fruit, bijvoorbeeld: aardbei, perzik, peer. Ook kun je twee boterhammen per persoon nemen. Gebruik dan het fruit door elkaar voor wat meer variatie.

Lekkere ontbijtrecepten

Fruitige muesli

- 150 ml halfvolle yoghurt
- 4 eetlepels muesli
- Fruit naar keuze (bijvoorbeeld aardbei, kiwi, appel)
- Eventueel wat honing

Roer yoghurt, muesli, fruit en honing door elkaar.

Wat zit erin:

Yoghurt levert calcium en eiwit. Muesli levert en zorgt voor verzadiging. De toevoeging van fruit maakt het extra lekker en extra gezond door de vitamines.

Tip:

Voor een wat vollere smaak vervang je de yoghurt door magere kwark of meng je yoghurt en kwark

Gezonde sappen

Bieten-Wortelsap

- 2 rode bieten
- 3-4 sinaasappels
- 3 wortels

Pers de sinaasappels, pureer de bieten en wortel in een keukenmachine of met een staafmixer en meng het geheel.

Aardbei-Grapefruitsap

- 2 handjes aardbeien
- 1 roze grapefruit
- 3 sinaasappels

Pers de sinaasappels en de grapefruit en pureer de aardbeien in een keukenmachine of met een staafmixer in het sap.

Deze sappen zorgen voor diverse voedingsstoffen, o.a. foliumzuur, calcium en vitamine C.

Lekkere lunchrecepten

Omelet met bosuitjes en kaas

Voor 2 personen

- 3 bosuitjes
- 1/3 eetlepel vloeibare margarine
- 3 eieren
- 3 eetlepels halfvolle melk
- 25 gram geraspte 30+ kaas

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen. Smoor de bosuiringetjes enkele minuten in de margarine. Voeg eventueel peper en zout toe. Klop de eieren los met de melk. Schenk de eieren over de uiringen en strooi de kaas erover. Bak de omelet op een laag vuur, zorg dat het ei goed gestold en helemaal gaar is. Lekker met volkorenbrood.

Tip:

Je kunt de omelet uitbreiden met in plakjes gesneden champignon of andere groente.

Wat zit erin:

Eieren in combinatie met volkorenbrood maakt het gerecht rijk aan ijzer.

Lekkere lunchrecepten

Wrap met kipfilet en avocado

Voor 2 personen

- 2 wraps
- 4 plakken gebraden kipfilet
- 2 tomaten
- 1/4 komkommer
- 1 avocado
- ijsbergsla
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- 1/2 eetlepel fijngehakte bieslook

Verwarm de wraps ongeveer 10 seconden in de magnetron, zodat ze soepel worden. Was de tomaten en de komkommer en snijd ze in dunne plakjes. Schil de avocado en snijd hem in dunne plakjes. Roer de fijngehakte bieslook door de yoghurt en voeg eventueel wat peper en een beetje zout toe voor de smaak. Bestrijk de wraps dun met het yoghurt-bieslookmengsel. Leg er 2 plakken kipfilet op en beleg het geheel met de plakjes tomaat, komkommer en avocado. Strooi er nog wat in reepjes gesneden ijsbergsla over en rol de wrap op.

Wat zit erin:

Heerlijk fris en licht lunchgerecht met een minimale hoeveelheid zout, maar wel met frisse groenten en mager vlees. Goede vetten en vitamine E worden geleverd door de avocado. Met de groente heb je al een deel van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid binnen.

Lekkere tussendoortjes

Groentenkoekjes

(voor 6 personen)

- 2 eetlepels olie
- 400 gram roerbakgroente
- 125 gram bloem
- 3 eieren
- 1 appel, geraspt
- 150 ml halfvolle yoghurt

Bekleed de bakplaat met bakpapier. Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de 4 groent 4-5 minuten. Bestrooi de groente met de bloem en roer daarna de eieren erdoor. Schep op de bakplaat op enige afstand van elkaar 10 hoopjes groentemengsel en laat ze in 20-25 minuten gaar en goudbruin worden in de oven. Roer de appelrasp door de yoghurt. Serveer dit als dip bij de groentekoekjes. Een makkelijke en leuke manier om groente binnen te krijgen. De yoghurt-appeldip maakt het lekker fris.

Lekkere tussendoortjes

Paddenstoel

(voor 6 personen)

- 6 eieren
- 6 tomaten
- 150 ml kwark
- Eventueel bieslook

Kook de eieren in 8 minuten hard, laat ze schrikken onder koud stromend water en pel ze. Snijd van elk ei een klein stukje van de onderkant en van de bovenkant. Snijd de tomaten doormidden, en verwijder van de onderkant (zonder het kroontje) de binnenkant. Dep de binnen- en buitenkant helemaal droog (de rest van de tomaat wordt in dit recept verder niet gebruikt). Breng de kwark eventueel met een klein beetje zout op smaak. Zet de eieren rechtop op een schaal en leg op de bovenkant van elk ei wat kwark. Doe de rest van de kwark in een boterhamzakje waar je een punt vanaf knipt, zodat het een spuitzakje wordt. Maak met behulp van het spuitzakje stippen op elk tomatenkapje en leg er 1 op elk ei. Garneer de paddenstoelen eventueel met bieslook.

Lekkere dinerrecepten

Aardappelschotel

Voor 2 personen

- 200 gram gerookte kip of gebraden kipfilet
- 1 bakje mosterd-honingdressing
- 400 gram broccoli
- 2 bosuitjes
- 1 zakje (ca. 450 gram) aardappelschijfjes
- zout
- 1 eetlepel olie

Snijd de kipfilet in dunne plakjes en laat deze enkele minuten marineren in de dressing. Maak de broccoli en de bosuitjes schoon. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de bosuitjes in ringetjes. Kook de aardappelschijfjes en de broccoli in weinig water met eventueel wat zout in ca. 4 minuten beetgaar. Laat dit uitlekken. Verwarm de olie in een wok. Roerbak hierin alles tot het heet is.

Lekkere dinerrecepten

Regenboogforel met gestoomde aardappels

2 personen

- Twee forelfilets van elk ongeveer 200 gram
- Een eetlepel olijfolie
- Sap van een citroen
- Zeezout
- 300 gram nieuwe aardappels, gewassen en gehalveerd
- 25 gram ongezouten boter

Bereidingswijze

Besprenkel de forelfilets met olijfolie en citroensap en strooi er een beetje peper en zout op. Leg de aardappels in een stoommandje in een pan kokend water en laat deze tien minuten tot een kwartiertje stomen, totdat ze gaar zijn. Voeg dan de boter toe. Verwarm een koekenpan op hoog vuur en bak de vis dan snel, ongeveer twee minuten aan elke zijde. Serveer direct. Lekker met een portie broccoli. Deze groente is erg lekker bij vis en rijk aan antioxidanten en vitaminen.

Bereidingstijd

20 minuten

Lekkere dinerrecepten

Lamskoteletten met verse erwtes en munt

2 personen

- Vier lamskoteletten
- 200 gram verse of ingevroren erwtes
- Vier fijngehakte blaadjes verse munt
- 50 gram ongezoeten boter
- Zeezout en versgemalen peper

Bereidingswijze

Besmeer de lamskoteletten met de helft van de boter en strooi er een beetje peper en zout op. Leg ze vervolgens in een voorverwarmde koekenpan en braad ze aan beide zijden drie tot vier minuten op halfhoog vuur. Haal de koteletten van het vuur en laat ze een paar minuten rusten. Kook ondertussen de erwtes beetgaar in water met een beetje zout. Giet ze af, roer de rest van de boter en munt erdoor en voeg een beetje peper en zout toe. Eet smakelijk!

Bereidingstijd

15-20 minuten

Lekkere dinerrecepten

Snel Wokgerecht

Voor 2 personen

- Noodles of rijst (100 gram per persoon, ongekookt)
- 300 gram stevige vis (zalm, kabeljauw etc.)
- 400 gram roerbakgroente
- 3 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels fijngehakte cashewnoten
- 1 eetlepel olie

Kook de noodles of rijst zoals aangegeven op de verpakking. Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak hierin de in stukjes gesneden vis snel gaar. Bak vervolgens de groente mee tot ze gaar maar nog wel kanpperig zijn. Schep de sojasaus door het mengsel en verwarm het even mee. Serveer het groente-vismengsel op de noodles of rijst en strooi er wat fijngehakte cashewnoten over.

Tip:

Vis levert onverzadigde vetten. Als je geen vis eet, vervang deze dan door kipfilet of rundvlees.

Wat zit erin:

Snel gerecht dat door de vis essentiële vetzuren levert. Daarnaast leveren de groente vezels en vitaminen. De cashewnoten leveren ijzer.

Lekkere dinerrecepten

Gegrilde sardines

2 personen

- vier grote of zes kleine sardines
- een halve theelepel zeezout
- een fijngehakte teen knoflook
- handje verse, fijngehakte peterselie
- een citroen, waarvan je de schil geraspt aan de kant zet

Bereidingswijze

Leg de sardines samen met het zeezout in een ovenschaal en laat ze een halfuurtje rusten. Meng de knoflook, peterselie en geraspte citroenschil in een kom. Verwarm de oven voor en bak de sardines aan elke kant twee tot drie minuten, totdat ze een beetje geblakerd zijn. Bestrooi ze vervolgens met de knoflook, peterselie en de geraspte citroenschil. Knijp als laatste de citroen uit boven de sardines. En dan: aan tafel!

Bereidingstijd

30 min voorbereidingstijd

10 min bereidingstijd

Lekkere dinerrecepten

Biefstuk

2 personen

- twee biefstukjes, zo dun of dik gesneden als je zelf wilt
- 200 gram gepunte bonen
- 75 gram ongezouten boter
- een theelepel fijngehakte, verse peterselie
- zeezout en versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

Smeer de biefstukjes aan beide kanten in met boter. Meng de rest van de boter met de peterselie, peper en zout. Nu is je kruidenboter alvast klaar. Kook of stoom de bonen in vier tot vijf minuten beetgaar. Spoel ze daarna snel af onder koud stromend water, dan behouden ze hun mooie groene kleur. Verwarm een grillpan totdat deze goed heet is en bak de biefstukjes vervolgens aan beide kanten drie tot vier minuten zodat ze goed doorbakken zijn. Verdeel de kruidenboter over de twee biefstukken en serveer ze met de boontjes.

Bereidingstijd

30 minuten

Lekkere dinerrecepten

Stoofpotje

3 - 4 personen

- twee rode uien, van boven naar beneden in plakjes gesneden
- drie eetlepels olijfolie
- 800 gram entrecotesteak, zonder vet en in blokjes gesneden, ingewreven met een beetje bloem
- een scheutje rode wijn
- vier champignons of Portabella paddenstoelen, in plakjes van een centimeter gesneden
- acht geschrapte wortels in plakjes gesneden
- 400 gram gekookte aardappels, geschild en in blokjes van ongeveer drie centimeter gesneden
- twee laurierbladeren
- zout en versgemalen, zwarte peper naar smaak
- worcestersaus Voor de knoedels
- 100 gram suet (niervet) of, al je dat liever hebt, vegetarische suet
- 200 gram zelfrijzend bakmeel
- een halve theelepel zout

Bereidingswijze

Fruit de uien in olijfolie in een grote pan. Voeg de met bloem ingewreven blokjes entrecotesteak toe en bak deze totdat ze dichtschroeien. Laat alles vijf tot tien minuten zachtjes pruttelen. Voeg dan de champignons, wortels en aardappels en water toe. Zorg ervoor dat alles goed onder water staat. Doe vervolgens de laurierbladeren erbij en breng alles vervolgens aan de kook.

Kook het stoofpotje 55 tot 60 minuten of totdat je een stevige soep krijgt en het vlees en de groenten zacht worden. Als dat nodig is, voeg je wat extra water toe. Je kunt stoofpotjes wel drie uur laten doorkoken als je dat wilt. Daar worden ze wat dikker van en zolang het vlees goed is – zoals entrecote – alleen maar lekkerder. Breng het stoofpotje op smaak met zout, peper en worcestersaus. Maak dan de knoedels door de suet, bloem en het zout te mengen met voldoende lauw water. Het is de bedoeling dat je een soepel deeg krijgt, waarvan je acht gelijke ballen rolt. Leg deze knoedels bovenop de stoofpot, doe de deksel op de pan en laat alles nog eens twintig minuten koken. Eet smakelijk!

Bereidingstijd: 2 uur