BODYLINE HEALTHCENTER

10 VEGAN RECEPTEN

ONTBIJT, LUNCH EN DINNER

Van het Bodyline Team!

ONTBIJT

ROMIGE RODE SMOOTHIE

Een zoet ontbijt of tussendoortje.
Heerlijk genieten...hmmm...

Ingrediënten:

- 150g gekookte biologische rode bieten
- 100g bevroren aardbeien
- 100g bevroren frambozen
- 50g plantaardige vanille yoghurt
- 1/2tl vanille extract
- 50ml water of plantaardige melk

VOORBEREIDING: 5MIN
BEREIDING: 5MIN
READY IN: 10MIN

Bereidingswijze:

1. Snijd de bieten in blokjes, halveer de aardbeien en frambozen.
2. Voeg alle ingrediënten samen in de blender.
3. Pureer tot een gladde smoothie. Serveer koud.

Tip: Je kan deze smoothie makkelijk de avond van te voren bereiden. Bewaar hem in de koelkast en drink hem de volgende ochtend. Smakelijk!

ONTBIJT

OVERNIGHT HAZELNOOT-SINAASAPPEL OATS

Een heerlijk recept voor een
voedzame en gezond start van de dag!

Ingrediënten:

- 40g havermout
- 1 tl cacaopoeder
- 1 sinaasappel
- 110 ml plantaardige melk
- 1 shot espresso
- 10g hazelnoten

Bereidingswijze:

1. Neem een luchtdicht potje of bakje en vul deze met havermout. Voeg het cacaopoeder toe en roer goed.

2. Was de sinaasappel en rasp een beetje van de schil over de havermout. Voeg de plantaardige melk en espresso toe en roer goed door.

3. Sluit af en zet de havermout in de koelkast tot de volgende ochtend. Voeg de volgende morgen de hazelnoten toe als topping.

De overnight hazelnoot-sinaasappel oats is een van onze kenmerkende Vegan Switch recepten!

WORTEL-KURKUMA SMOOTHIE

Kurkuma staat bekend als een wonder middel voor evenwicht, gezondheid en energie. Haal alles uit je dag met deze smoothie!

Ingrediënten:

- 150g wortel
- 1/2 mango
- 100g banaan
- 200ml plantaardige melk
- 1/4tl kurkuma
- 1/4tl gemberpoeder

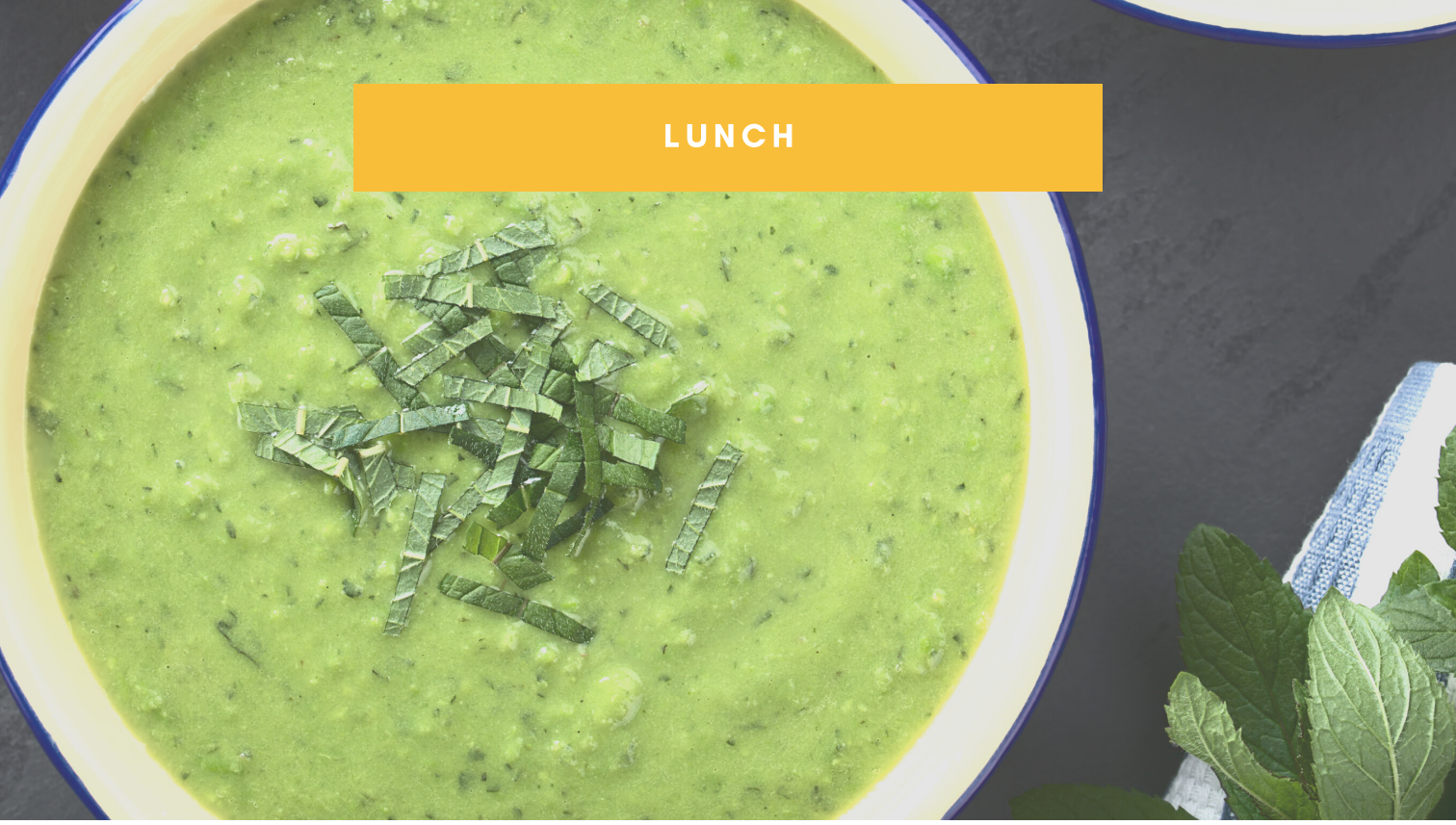
Bereidingswijze:

1. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender (voeg evt. ook de maatschap Green toe) en mix het tot een gladde en romige smoothie.

2. Schenk in een groot glas of drinkbeker. Serveer koud

Tip: Je kan deze smoothie makkelijk de avond van te voren bereiden. Voeg dan alleen in de ochtend pas de banaan toe omdat de smoothie anders bruin kan gaan kleuren. Bewaar hem in de koelkast en drink hem de volgende ochtend. Smakelijk!

VOORBEREIDING: 5MIN
BEREIDING: 5MIN
READY IN: 10MIN



SOEP MET AVOCADO, LIMOEN EN KORIANDER

Als iets een gemakkelijk recept is, is het deze avocadosoep!
Ideaal voor tijdens de lunch.

Ingrediënten

- Een halve avocado
- 1 el uien
- 1 tl knoflookpoeder
- 75 ml vers citroensap
- 1,5 tl zwarte peper
- 3 tl koriander
- 2 groentesoep bouillonblokjes
- 1/2tl sojasaus
- 50g sojaroom
- 5tl munt
- 30ml limoensap

Bereidingswijze:

1. Maak allereerst de avocado schoon, meng daarna de bouillonblokjes met 1,5 liter water. Terwijl de bouillon op het vuur staat doe je het vruchtvlees van de avocado in een blender en voeg de ui toe.

2. Blend het goed door elkaar en voeg dan ook de knoflook, koriander en munt toe. Knijp de limoen uit. Voeg dan ongeveer de helft van de groentebouillon toe samen met de sojasaus en mix het dan nog een keer goed door elkaar.

3. Je kunt nu proeven! Als het nodig is kan je er nog wat peper en zout aan toevoegen. Meng voor de garnering de sojaroom met de koriander en het limoensap in een kleine kom. Schep deze vlak voor het serveren door de soep.

SALADE VAN KIWI, AVOCADO EN TOMAAT

Een heerlijke salade waarbij we fruit en groenten combineren.

Ingrediënten:

- 2 kiwi's
- 1el olijfolie
- 1el appelazijn
- 1tl honing
- 1 handje olijven
- 100g gemengde zonnebloem-pompoenpitten
- 3 verse tomaten of 300g snoeptomaatjes
- 20g pecannoten
- 1/2 avocado

Bereidingswijze:

1. Halveer 1 kiwi, haal het vruchtvlees eruit en schep het in een blender/keukenmachine. Voeg de olijfolie, appelazijn en honing toe. Pureer alles tot een gladde dressing. Breng op smaak met zout en peper en zet het in de koelkast.

2. Snijd de overgebleven kiwi in plakjes. Halveer de olijven en snijd de halve avocado in plakken. Meng dit met de sla/spinazie en de pitten. Was en snijd de tomaten in parten of halveer de snoeptomaatjes en verdeel deze over de salade. Hak de pecannoten grof en strooi over de salade. Maak de salade af met de dressing.

Tip: besprenkel de avocado met citroensap om bruinkleuring tegen te gaan. Vries overgebleven avocado eventueel in. Besprenkel dan wel eerst met citroensap.

ITALIAANSE TOMATEN-KIKKERERWTEN SALADE

Deze salade kan je makkelijk meerdere dagen bewaren, Bijvoorbeeld om mee te nemen naar jouw werk.

Ingrediënten

- 50g kikkererwten
- 1tl zonnebloemolie
- 1tl gerookt paprikapoeder
- 1/2 rode ui
- 2tl balsamico azijn
- 1el extra vierge olijfolie
- 3 verse tomaten of 250gr cherrytomaatjes
- 100g rucola
- 1el pijnboompitten
- Verse basilicum
- 20g walnoten

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven op 180°C. Meng de kikkererwten met zonnebloemolie en het paprikapoeder. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel over een ovenschaal en bak 30 minuten in de oven.

2. Pel de ui, snijd de helft van de ui in dunne ringen. Meng de ui in een kom met de balsamico azijn, olijfolie en een snuf zout. Was de tomaten, verwijder het kroontje en snijd in blokjes (of halveer de cherrytomaten). Voeg de tomaten toe aan de uien en meng goed. Voeg nu ook de rucola toe. Zet een koekenpan op hoog vuur en rooster de pijnboompitten goudbruin.

3. Haal de kikkererwten uit de oven en laat ze afkoelen. Schep de salade op een bord en strooi de kikkererwten en pijnboompitten erover. Hak de walnoten en strooi deze over de salade. Scheur wat blaadjes van de basilicum af en verdeel ze over de salade.

VEGAN IJSLOLLY'S MET BLAUWE BESSEN EN KOKOSNOOT!

Ingrediënten

400 ml kokosnoot melk
300g verse, blauwe bessen
2-3 eetlepels pure maple siroop
Ijslolly vorm
Ijsstokjes

Bereidingswijze

- Doe de kokosnoot melk, blauwe bessen en maple siroop in een blender of mixer. Mix alles tot het een smeuïge substantie is geworden.
- Giet de substantie in een ijslolly vorm. Zorg ervoor dat ongeveer 1/4e van de vorm gevuld is.
- Steek de ijsstokjes in de vorm.
- Doe de ijsvorm in de vriezer en laat het ongeveer 6 tot 8 uur staan.
- Laat de vorm ongeveer 2 minuten rusten nadat je hem uit de vriezer haalt.

DINER

ZOETE AARDAPPEL FRIET

Zoete aardappel frieten zijn ontzettend lekker en tegelijkertijd erg voedzaam en gezond.

Ingrediënten:

- Zoete aardappels
- Kruiden en specerijen
- Olijfolie

VOORBERIEDING: 15MIN
BEREIDING: 30MIN
READY IN: 45MIN

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200°C en was de zoete aardappel onder lopend koud water, gebruik eventueel een borsteltje om de aardappel mee schoon te schrobben.

2. Droog de aardappels af met een theedoek. Snijd de aardappel in de lengte doormidden, snijd dan de twee helften ook weer door midden en ga zo door tot je 8 parten overhoudt.

3. Bak de frietjes in 30 tot 35 minuten goudbruin, gaar en knapperig en keer halverwege even om voor een optimaal resultaat.

Tip: Je kan spelen met verschillende smaken door het gebruik van kruiden en specerijen. Ze zijn erg lekker met gerookte paprikapoeder of met koriander en komijnpoeder. Sprenkel er een eetlepel olijfolie overheen en hussel de zoete aardappelfrietjes goed door elkaar. Smakelijk!

PITTIGE KIKKERERWTEN MET KOKOSGROENTEN

Knoflook en pittige kruiden zijn goed voor je stofwisseling! Boost jouw stofwisseling met een heerlijk diner met pittige kikkererwten en kokosgroenten.

Ingrediënten:

- 15g ui
- 1 paprika
- 2 teentjes knoflook
- 45g kikkererwten
- 75g broccoli
- 2tl curry poeder
- 100ml kokosmelk
- 2tl chilli poeder
- 55g rijst

Bereidingswijze:

1. Pel de ui en knoflook en snipper beide tot kleine stukjes. Maak daarna de paprika schoon en snijd hem in reepjes. Laat de kikkererwten uitlekken.

2. Kook de broccoli ongeveer 3 minuten in gezouten water. Laat vervolgens de broccoli uitlekken. Verhit de olijfolie in een wok, laat de ui en knoflook ongeveer 3 minuten fruiten. Voeg vervolgens de broccoli toe en laat het geheel ongeveer 5 minuten op hoog vuur roerbakken. Schep daarna de curry, chilli, kokosmelk, paprika en kikkererwten door het broccoli mengsel en laat alles op een laag vuur 15 minuten sudderen.

3. Giet vervolgens het broccoli mengsel over de rijst heen. Eet smakelijk!

Tip: Kies, wanneer je weinig tijd hebt, voor diepgevroren groente en fruit. Vooral handig bij producten als pompoen, broccoli, bloemkool, ananas en mango.

CITROENRIJST MET WITTE BONEN-TOMATENSALADE

Zoete aardappel frieten zijn ontzettend lekker en tegelijkertijd erg voedzaam en gezond.

Ingrediënten:

- 70g zilvervliesrijst
- 1 biologische citroen
- 1/2tl kurkuma
- 300g cherrytomaten
- 1 rode ui
- 1/2 komkommer
- 200g witte bonen
- 1el extra vierge olijfolie
- 1tl balsamico azijn
- verse basilicum

Bereidingswijze:

1. Meng het sap en de rasp van een halve citroen door de rijst. Meng ook het kurkuma poeder door de rijst. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

2. Was en halveer de tomaten en leg ze in een saladeschaal. Pel de rode ui en snijd in dunne ringen. Meng de ui met een snufje zout en laat even staan. Was de komkommer en halveer in de lengte. Snijd blokjes van de komkommer en voeg toe aan de tomaatjes.

3. Spoel de witte bonen af en voeg samen met de rode ui toe aan de salade. Breng de salade op smaak met zout en peper. Schenk de olijfolie en balsamico azijn over de salade en meng goed. Hak wat verse basilicum fijn en strooi het over de salade.

Tip: Balsamico azijn is afkomstig uit de plaats Modena in Italië. Het is een heerlijke smaakmaker en bevat weinig calorieën.

EIND WOORD

Flexeccelerate! Met Fittergy Vegan Switch

Wat leuk en goed dat jij dit receptenboek hebt aangevraagd!
Wij hopen dat je er veel inspiratie en motivatie uit kan halen.
Wij denken dat Fittergy Vegan Switch zeker interessant is voor jou!

The Vegan Switch is een 10 daagse ontgiftingskuur. Gedurende de eerste 4 dagen ga je jouw voeding afbouwen naar een plantaardig voedingspatroon. Vervolgens zul je 4 dagen lang een veganistisch voedingspatroon volgen, om daarna in 2 dagen de voeding weer op te bouwen. Alle recepten in dit boek zijn uit The Vegan Switch.

Wat zijn de voordelen van The Vegan Switch:
- Tot 4 kilo gewichtsverlies
- Een versterkte darmflora
- Meer energie en een fitter gevoel
- Een mooiere huid

Na deze 10-daagse kuur zul jij je gegarandeerd beter voelen!
Neem zeker contact op met onze Fittergy coach: Anita (anita@bodylinehc.nl of +31 6 54905122).