

Toverspin

Voeding, coaching & meer

Mirjam van Vliet

Ontbijt

Roerei met kip of zalm, rauwkost en haverdesembrood

Dit is een heerlijk ontbijt voor zowel doordeweeks als bij een uitgebreide sessie in het weekend. Het roerei is zo gemaakt en tijdens het bakken van het ei kunnen de boterhammen mooi even roosteren. Kinderen zijn meestal dol op ei en zo'n roereitje vult goed. Daar kunnen ze de schooldag goed mee starten of de zaterdagse sportwedstrijd zeker mee volhouden!

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| ○ Ei | 1 stuk |
| ○ Kipfilet | 1 plakje, ca 20 g |
| ○ Plantaardige* melk | scheutje |
| ○ Peper/zout | naar smaak |
| ○ Haver desembrood Yam | 2 dunne sneetjes, 60 g |
| ○ Rauwkost naar keuze | ca 90 g |
| ○ Avocado | paar stukjes/plakjes, 25 g |
| ○ Olie (kokos, olijf) | ca 10 g (5 olijf, 5 kokos) |



*goede keuzes zijn: ongezoete havermelk, kokosmelk, rijstmelk, amandelmelk etc. Vermijd sojadranken.

Bereiding

Breek de eieren boven een kom en roer ze met een garde of vork los met een scheutje melk en peper en zout naar behoefte.

Verwarm een koekenpan op middelmatig vuur en doe er een klontje kokosvet of scheutje olijfolie in, laat smelten/warm worden.

Schenk de losgeklopte eieren in de pan en temper het vuur/de warmtebron. Roer met een spatel de eieren voorzichtig door zodra ze beginnen te stollen. Blijf rustig roeren tot al het eimengsel gestold is. Zet de warmtebron uit.

Snijd dunne plakken van het brood en rooster die in de oven of een broodrooster (zo eten kan natuurlijk ook, maar geroosterd is het brood nu eenmaal lekkerder). Besmeer het brood met een beetje kokosvet of een dun laagje olijfolie.

Maak een bord op met rauwkost naar keuze: een beetje gemengde sla, wat plakjes komkommer, wortel, wat avocado, net waar je zin in hebt of in huis hebt.

Beleg de sneetjes brood met een plakje kip of zalm en vervolgens een schepje roerei. Smullen maar!

Tips

Om het jezelf 's ochtends wat gemakkelijker te maken, kun je de rauwkost de avond ervoor alvast snijden en in een bakje doen. Snijd direct wat meer om ook de lunchtrommeltjes mee te vullen. Ook het brood kun je prima de avond ervoor vast in plakken snijden. 's Ochtends hoeven ze dan enkel nog geroosterd te worden!



En om het jezelf dan nóg makkelijker te maken, kun je zelfs het eimengsel al voorbereiden. Dat blijft een dag of twee goed in de koelkast. Meteen maar voor twee ochtenden doen dan?

10-uurtje

Wittebonen citroencake met blauwe bessen

Deze cake zit bomvol goede voedingsstoffen. Ik heb het originele recept van Dayenne Bos iets aangepast en vooral de hoeveelheid honing enorm verminderd (20 g ipv 150!). De cake smaakt nog steeds heerlijk, maar is nu zo uitgebalanceerd dat je direct de juiste samenstelling vetten, eiwitten en koolhydraten te pakken hebt. Voeg er voor een frisse smaak en de nodige fruitvitamines wat blauwe bessen aan toe. Het schepje tahin levert de aanvullende eiwitten en vetten.

Het best gebruik je gedroogde bonen, die je een nacht laat weken en vervolgens 1,5 à 2 uur kookt. Zo verdwijnen de 'antinutriënten' uit de bonen; stofjes die je darmen onnodig prikkelen.

- Stukje wittebonencake ca 50 g
- Handje blauwe bessen ca 30 g
- Lepel tahin ca 8 g

Cake

- Grote, witte bonen 800 g (of 2 potten/blikken Lima-, boter- of cannellini-bonen á 400 gr)
- Honing 20 g
- Eieren 4 stuks
- vanille extract 3 tl
- citroenrasp 2 citroenen, liefst biologisch
- amandelmeel 100 g
- baking soda 1 tl
- kokosroom 100 ml
- arrowroot 50 g (kokosmeel of tapiocazetmeel kan ook)
- snuf Keltisch zeezout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden en vet een spring- of quichevorm in. Spoel de bonen af in een vergiet onder de kraan. Dep de bonen droog en doe ze in de keukenmachine. Voeg de honing toe en pureer de bonen tot een gladde puree. Voeg een voor een de eieren toe. Voeg de overige ingrediënten toe en meng even kort. Schep het beslag in de vorm en bak de cake in 35 á 40 minuten bruin en gaar. Laat de cake even afkoelen (in de vorm), verwijder de vorm en laat de cake nu helemaal afkoelen. Geniet ervan! Bewaar de cake in de koelkast.





Lunch

Vega-balletjes met snoepgroente

Deze zoete aardappelballetjes kun je prima kant en klaar kopen bij een winkel als Ekoplaza. Dan zitten er biologische en nagenoeg alleen pure en 'goede' ingrediënten in en ben je snel klaar. Het liefst maak je ze natuurlijk zelf; dan heb je grip op de vetten die erin zitten en maak je er geweldige energiebommetjes van!

- Zoete aardappelballetjes ca 5 à 6/ca 90 g
- Groente 'frietjes' ca 50 - 100 g
- Snoeptomaatjes ca 5 stuks
- Humus bakje om te dippen (25 g)
- Kipfilet 1 à 2 plakjes (20-40 g)

Bereiding

Gebruik voor de zoete aardappelballetjes onderstaand recept.

Snijd groente naar keuze in dunne reepjes, alsof het frietjes zijn. Bleekselderij, wortel, paprika en komkommer lenen zich hier goed voor. Was de tomaatjes.

Eet je thuis, dien alle 'onderdelen' van deze lunch dan op in verschillende bakjes. Gaat de lunch mee naar school, kies dan voor een lunchbox met verschillende vakjes. Zo blijven de verschillende ingrediënten langer knapperig.



Tips

Als je thuis eet; warm de balletjes een minuut of 6 op in de oven of in een grillpan voor extra smaak.

Kies je voor een vegetarische lunch, geef dan wat humus mee om de balletjes in te dippen of voeg wat nootjes toe.

Eet je kind wel vlees, dan is een plakje kipfilet of een restje kip van het avondeten een prima eiwitbron voor bij de lunch.

Zoete aardappelballetjes

Voor ca 26 balletjes gebruik je de volgende hoeveelheden. Voor minder balletjes deel je de hoeveelheden tot het voor jou gewenste aantal. Maar meer maken is soms makkelijker; je kunt de balletjes een paar dagen in de koelkast bewaren of zelfs invriezen. Scheelt op een andere dag weer een hoop werk!

zoete aardappel	100 g
quinoa	50 g
ui	25 g
hennepzaad	20 g
chiazaad	20 g
courgette	30 g
wortel	30 g
rucola	10 g
glutenvrij meel	10 g (bijv. boekweitmeel, havermeel, amandelmeel of kikkererwtenmeel)
olijfolie	2 el
zonnebloempitten	1 el
citroensap	1 el
Snufje zout	
kruiden/specerijen naar smaak	

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de bakplaat eruit en bekleed die vast met een vel bakpapier.

Schil de zoete aardappel, snijd in blokjes en kook gaar in ca 10 minuten. Prak de aardappels fijn en doe de puree vast in een grote mengkom.

Kook de quinoa in ca 10 minuten gaar. Spoel goed af! Voeg de gare quinoa bij de puree.

Snipper de ui, snijd de rucola fijn, hak de zonnebloempitten fijn en rasp de courgette en wortel. Doe al deze en overige ingrediënten bij de puree en quinoa en meng goed. Lijkt het mengsel wat te nat, voeg er dan nog wat meel aan toe. Lijkt het juist te droog, giet dan gerust nog een scheutje olie bij je mengsel of rasp er wat meer courgette door. Ook chiazaad is een uitstekende 'vochtvanger'.

Maak balletjes van het mengsel, ongeveer zo groot als een pingpongballetje. Verdeel de balletjes over de bakplaat.

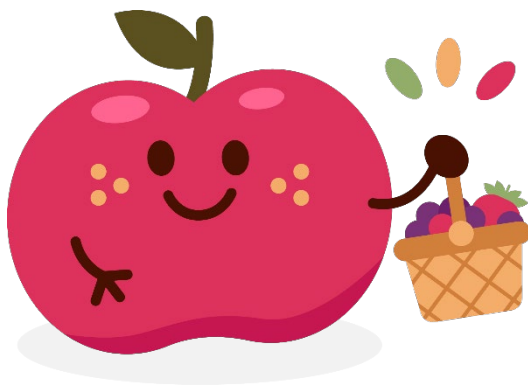
Rooster de balletjes ca. 20 minuten. De baktijd kan per oven wat verschillen. Snijd na 20 minuten een balletje door om te controleren hoe gaar deze van binnen is. Bak zo nodig nog enkele minuten en check dan nog een keer.

Middag snackje

Appeltjes met kaneel en nootjes

Door nootjes aan je 10 uurtje toe te voegen, blijf je langer verzadigd en houd je het prima vol tot de lunch.

- Appel naar keuze 1 stuk
- Kaneel halve theelepel
- Nootjes naar keuze¹ klein handje, ca 30 g



Bereiding

Was de appel en snijd hem in vieren. Verwijder het klokhuis uit elk stuk. Snijd elk kwart vervolgens in dunne partjes. Laat de partjes het liefst ongeschild. Bestrooi de partjes met de kaneel. Doe de partjes in een (goed afsluitbaar) bakje. Doe de nootjes bij de appeltjes. De nootjes kun je eerst nog kleiner hakken als dat prettiger eet. Een lik notenpasta om de appelpartjes in te dippen kan natuurlijk ook als nootjes eten nog wat spannend is.

Tips

Door (kokos)yoghurt of havermout aan de appel en noten toe te voegen, tover je dit snackje zo om in een voedzaam en vullend ontbijt.



¹ Liefst ongebrand en ongezoeten. Denk aan macadamia, pecan, walnoot, cashewnoot, amandel. Ik heb hier gerekend met een mix van macadamia, pecan en cashew.



Avondeten

Ovenfrietjes met broccoli en kip

Als je kindje nog niet gewend is aan zoete aardappel, maar wel graag frietjes lust, neem dan de tijd om over te stappen. Mix dus in eerste instantie de zoete met gewone frietjes en bouw langzaam op. Elke keer proeven is bijvoorbeeld een beloning/sticker/krul. De hoeveelheden die achter de ingrediënten staan zijn een beetje afhankelijk van de leeftijd van de diverse gezinsleden en of het grote of kleine eters zijn. De voedingswaarde geldt voor het laagste gewicht. De hoeveelheden zijn ook weer minder belangrijk dan de verhouding; zorg dat je je maaltijd zoveel mogelijk uitbalanceert en dat er altijd lekker veel verse groenten zijn.

- | | |
|---|--------------------|
| <input type="radio"/> Zoete en gewone aardappel | 100-150 g |
| <input type="radio"/> Broccoli | 100-200 g |
| <input type="radio"/> Kippendij | 50-100 g |
| <input type="radio"/> Olijfolie | 5-10 g |
| <input type="radio"/> Rauwkost | naar wens, ca 50 g |
| <input type="radio"/> Kruiden | naar wens |



Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Leg de kippendijen in een ingevette ovenschaal. Bestrooi met kruiden naar smaak (zout, peper, curcuma, klein beetje paprikapoeder, gemberpoeder of juist Italiaanse kruiden). Doe de schaal straks tegelijk met de frietjes in de oven. De kip in het midden, de frietjes een laag eronder.

Schil de aardappels en snijd ze in dunne repen. Houd de gewone aardappel iets dunner dan de zoete, want deze gaart wat langzamer. Leg de reepjes (zoete) aardappel op bakpapier op een bakplaat. Besprenkel met wat olijfolie en zout naar smaak.

Bak de kip en frietjes ca 20-30 minuten, afhankelijk van hoe dik de frieten zijn. Dunne reepjes (ca 1 cm) zijn meestal in 20 minuten wel gaar. Check tussentijds even hoe het gaat!

Was en snijd de broccoli in stukken. De stonk kun je prima meekoken. Snijd die in wat kleinere stukken dan de roosjes, want de stonk heeft wat langer nodig om te garen.

Doe de broccoli in een ruime pan en laat de stukken net niet helemaal onder water staan. Breng aan de kook en laat ca. 7 minuten koken. Afgieten, terug in de pan, wat zout erop en een scheutje olijfolie en lekker laten staan tot de rest klaar is.

Serveer de frietjes eventueel met wat (zelfgemaakte) mayonaise. Eet smakelijk!