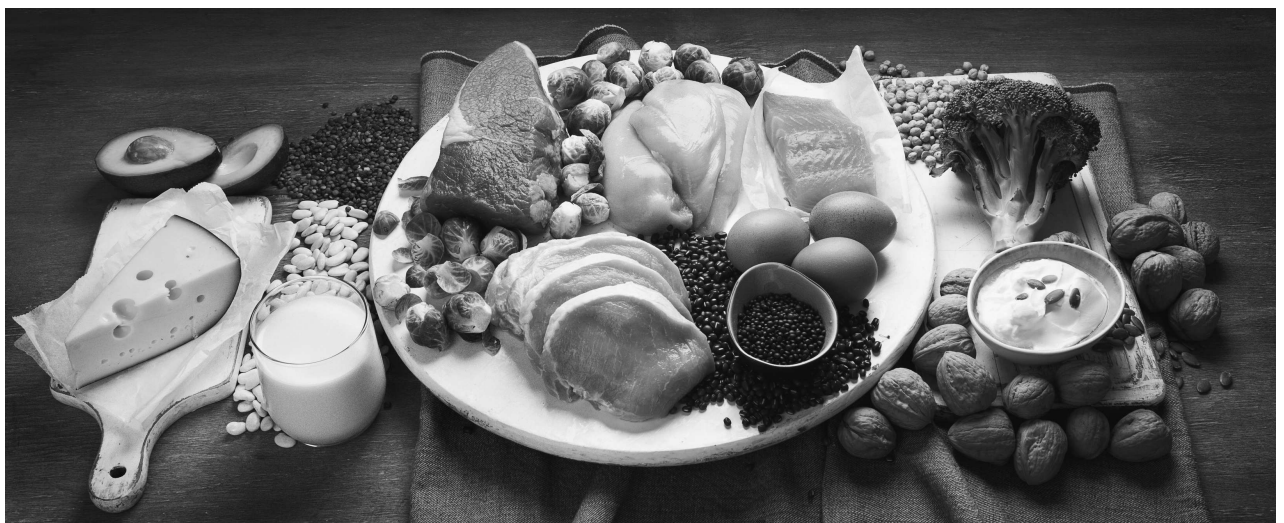


HIGH PROTEIN  
DELUXE – MEER  
DAN 100  
EIWITRIJKE  
RECEPTEN VOOR  
SPIEROPBOUW,  
VETVERLIES EN EEN  
GEZONDE  
LEEFSTIJL





# INHOUD

## EIWITRIJKE ONTBIJTRECEPTEN

1. PROTEÏNEPANNENKOEKJES MET BESSEN & SKYR
2. ROEREI DELUXE MET SPINAZIE EN FETA
3. OVERNIGHT OATS MET KWARK & AMANDEL
4. CHIA-PROTEÏNEPUDDING MET FRAMBOZEN
5. TOFUROEREI MET PAPRIKA & KURKUMA
6. MAGERE KWARKBOWL MET NOTEN EN BANAAN
7. OMELET MET ZALM & AVOCADO
8. ONTBIJTMUFFINS MET EI EN GROENTEN
9. EI WITRIJKE WAFELS MET KANEEL EN VANILLE
10. POWERPORRIDGE MET EIWITPOEDER
11. RUNDERGEHAKT-EIPAN MET TOMATEN
12. SKYRPARFAIT MET BESSEN EN HAVERCRUNCH
13. KOOLHYDRAATARME PANNENKOEKJES MET AMANDELMEEL
14. HÜTTENKÄSE MET VERS FRUIT & NOTEN
15. VEGAN EIWITMUESLI MET SOJAMELK
16. ONTBIJTBURRITO MET ROEREI EN BONEN
17. EIWITBROOD MET HUMMUS & KIEMGROENTEN
18. HAVERMOUT MET EIWITPOEDER EN CACAONIBS
19. GEBAKKEN EIEREN IN EEN AVOCADOBOOTJE
20. QUINOABOWL MET MANGO & EIWITYOGHURT
21. SHAKE TO GO: VANILLE-EIWITSHAKE MET ESPRESSO
22. APPEL-KANEELKWARK MET CHIA & WALNOTEN
23. EIERWRAP MET KIPFILET & KRUIDEN
24. TEMPEH-ONTBIJTKOM MET BROCCOLI
25. POMPOENPORRIDGE MET WEI-EIWIT EN AMANDELEN
26. GRIEKS ONTBIJT MET EI, TOMAAT EN FETA
27. AARDBEI-EIWITSMOOTHIEBOWL
28. ONTBIJTSCHOTEL MET EI EN ZOETE AARDAPPEL
29. BOSBESSEN-KOKOSTOAST OP EIWITBROOD
30. VEGAN LINZENSPREAD OP EIWITBROOD





# EIWITRIJKE HOOFDGERECHTEN

1. Kipfilet met quinoa en groenten
2. Kalkoenreepjes met groenten en cashewnoten
3. Runderreepjes met broccoli en zilvervliesrijst
4. Gevulde paprika's met gehakt en feta
5. Koolhydraatarme courgettelasagne met rundergehakt
6. EIWITRIJKE BOLOGNESE MET VOLKORENPASTA
7. TERIYAKI-KIP MET EDAMAME
8. KALKOENFILET MET POMPOEN EN KRUIDENKWARK
9. BBQ-KIPSPIESJES MET KIDNEYBONENSALADE
10. KIPCURRY MET KOKOS EN KIKKERERWTEN
11. ZALMFILET MET SPINAZIE EN ZOETE AARDAPPEL
12. TONIJNSTEAK MET OVENROOSTERDE GROENTEN
13. GARNALENPAN MET KNOFLOOK EN COURGETTE
14. KABELJAUW MET KRUIDENKORST EN QUINOA
15. ZALMPASTA MET SKYR-CITROENSAUS
16. TONIJNBOWL MET AVOCADO EN RIJST
17. GARNALEN IN CHILI-CITROENMARINADE
18. EIWITRIJKE VISTACO'S MET RODEKOOL
19. TOFU-GROENTEWOK MET PINDASAU
20. QUINOA-LINZENBALLEN IN TOMATENSAUS
21. HALLOUMI MET OVENROOSTERDE GROENTEN EN HUMMUS
22. KOOLHYDRAATARME BLOEMKOOLRIJST MET ROEREI
23. KIKKERERWTENCURRY MET SPINAZIE
24. VEGGIEBOWL MET BONEN, AVOCADO EN QUINOA
25. OMELET MET SPINAZIE, FETA EN ZOETE AARDAPPEL
26. HARTIGE PROTEÏNEPANNENKOEKJES MET RICOTTA EN KRUIDEN
27. SOJACHILI MET ZWARTE BONEN
28. PINDA-TOFUBOWL MET RIJSTNOEDEL
29. VEGAN BOLOGNESE MET SOJAGRANULAAT
30. GEPOFTE ZOETE AARDAPPEL MET LINZENVUL
31. QUINOABURGERS MET HENNEPZAAD EN YOG
32. TEMPEHCURRY MET KIKKERERWTEN
33. VEGAN EIWITRIJKE ROERBAK MET EDAMAME
34. LINZENBURGERS MET OVENROOSTERDE GRC
35. GIERSTBOWL MET TOFU EN BIETJES



## **KOOLHYDRAATARM & KETO – EIWITRIJKE HOOFDGERECHTEN**

1. EIWITPASTA MET AVOCADOPESTO
2. COURGETTENOEDELS MET ZALM & ROOMKAAS
3. BLOEMKOOLPIZZA MET MOZZARELLA EN SPINAZIE
4. EIERWRAPS MET GEGRILDE GROENTEN
5. OVENSCHOTEL MET GEHAKT EN COURGETTE
6. AUBERGINELASAGNE MET KWARK
7. OVENZALM MET GROENE ASPERGES
8. BROCCOLI-CHEDDARGRATIN MET EI



## **MAALTIJDVOORBEREIDING EN DAGELIJKSE GERECHTEN**

1. EIWITRIJKE CHILI SIN CARNE (VEGAN)
2. GRIEKSE KIPBOWL MET RIJST EN FETA
3. KLEURRIJKE QUINOAPAN MET GROENTEN
3. KLEURRIJKE QUINOAPAN MET GROENTEN
4. RIJST MET BONEN EN GEBAKKEN EI
5. MEDITERRANE LINZENSALADE MET EI EN TOMATEN

## **VULLENDE SALADES & BOWLS – EIWITRIJK EN GESCHIKT VOOR ELKE DAG**

1. TONIJN-QUINOABOWL MET AVOCADO EN LIMOEN
2. BULGURSALADE MET KIKKERERWTEN, GRANAATAPPEL EN MUNT
3. TOFUBOWL MET PINDADRESSING EN GROENTESTICKS
4. LINZENSALADE MET FETA, PAPRIKA EN KRUIDENVINAIGRETTE
5. EDAMAME-QUINOABOWL MET SESAM EN GEMBER
6. GRIEKSE SALADE MET KIP EN OLIJVEN
7. CAESARBOWL MET TOFU EN EIWITRIJKE DRESSING
8. KALKOENREEPJES OP BABYSPINAZIE MET BESSEN EN WALNOTEN
9. SKYR-AARDAPPELSALADE MET KOMKOMMER EN DILLEDRESSING
10. BIETENBOWL MET HUMMUS EN HENNEPZAAD
11. ZOETE AARDAPPEL- EN KIKKERERWTENBOWL MET CHILI-LIMOENDRESSING
12. ZALMBOWL MET AVOCADO, RIJST EN SOJA-SESAMSAUS
13. FALAFELBOWL MET TABOULEH EN YOGHURTDIP
14. GEROOKTE TOFUSALADE MET WORTEL EN MISODRESSING
15. MEDITERRANE COUSCOUSSALADE MET FETA EN KIKKERERWTEN
16. BROCCOLI- EN LINZENBOWL MET CASHEWCRÈME
17. BONENSALADE MET TOMAAT, MAÏS EN GEBAKKEN TEMPEH
18. RUNDERREEPJES OP AZIATISCHE SALADE MET PINDA'S
19. VEGAN PASTABOWL MET LINZENBOLOGNESE EN RUCOLA
20. HÜTTENKÄSEBOWL MET GEROOSTERDE POMPOEN EN RODE BIET
21. GEROOKTE FORELSALADE MET EI EN VELDSLAA
22. COURGETTEPASTASALADE MET MOZZARELLA EN ZADEN
23. WRAPBOWL MET ROOMKAAS EN KIP
24. SPINAZIESALADE MET QUINOA, GRANAATAPPEL EN GEBAKKEN FETA
25. TEMPEHSALADE MET AVOCADO, MANGO EN THAISE DRESSING
26. BULGURBOWL MET LINZEN, PAPRIKA EN CITROEN-TAHINDRESSING
27. KOOLHYDRAATARME BOWL MET COURGETTENOEDELS, EI EN KIP
28. MEXICAANSE BOWL MET ZWARTE BONEN EN SALSA
29. GARNALENBOWL MET BROCCOLI, EDAMAME EN QUINOA

# KOOLHYDRAATARME RECEPTEN MET VEEL EIWITTEN

## MET VLEES EN VIS

1. BLOEMKOOLRIJST MET GARNALEN EN LIMOENDIP
2. COURGETTENOEDELS MET KALKOENREEPJES EN CASHEWSAUS
3. AVOCADO-EISALADE MET GEBAKKEN KIP
4. TONIJNSTEAK MET OVENROOSTERDE GROENTEN EN KRUIDENBOTER
5. GEVULDE COURGETTE MET GEHAKT EN FETA
6. ZALMFILET OP ASPERGES MET CITROENKWARK
7. KIPROLLETJES MET KAAS EN BROCCOLI
8. EIERWRAPS MET KIP EN PAPRIKA
9. MINI-GEHAKTBALLETJES MET COURGETTENOEDEL
10. KALKOENFILET MET ROMIGE CHAMPIGNONS EN BLOEMKOOLPUREE



## Vegetarisch & vegan

1. KOOLHYDRAATARME GROENTEROERBAK MET TOFU EN SESAM
2. AUBERGINEPIZZA MET MOZZARELLA EN TOMAAT
3. COURGETTEROLLETJES MET RICOTTAVULLING
4. SPRUITJES MET GEROOKTE TOFU EN AMANDELEN
5. POMPOENCURRY MET KOKOSMELK EN KIKKERERWTEN
6. SPINAZIE-FETAOMELET MET TOMAAT
7. KOOLHYDRAATARME EIWITWAFELS MET KRUIDENKWARK
8. TEMPEHBLOKJES OP BROCCOLI- EN EDAMAMESALADE
9. BLOEMKOOL-BROCCOLIGRATIN MET HÜTTENKÄSE
10. ROMIGE EIWITSOEP MET TOFU EN GROENTEN



## SNACKS EN SNELLE MAALTIJDEN

1. KOOLHYDRAATARME SANDWICH MET EIWITBROOD EN ROOMKAAS
2. MINI-OMELETMUFFINS MET GROENTEN EN KAAS
3. MOZZARELLA-TOMATENSALADE MET POMPOENPITTEN
4. HÜTTENKÄSEBOWL MET KOMKOMMER, EI EN AVOCADO
5. ZALMKOEKJES MET YOGHURTDIP
6. EIWITSALADE MET RUNDVLEES, RUCOLA EN PARMEZAAN
7. KOOLHYDRAATARME SUSHIROLLS MET ZALM EN KWARK
8. GROENTESTICKS MET EIWITRIJKE BONENDIP
9. CHIA-KWARKBOWL MET BESSEN EN AMANDELPASTA
10. TOFUSALADE MET KRUIDEN EN CHILI-CITROENDRESSING
11. GEBAKKEN EENDENBORST OP LAUWE BROCCOLI- EN RUCOLASALADE



## **VEGETARISCHE EN VEGANISTISCHE EIWITRECEPTEN**

### **HOOFDGERECHTEN**

- 1.TEMPEHROERBAK MET GROENTEN EN SOJA-GEMBERMARINADE
- 2.EIWITRIJKE LINZENBOLOGNESE MET VOLKORENPASTA
- 3.TACO'S MET SOJAGRANULAAT, AVOCADO EN MAÏSSALSA
4. ROMIGE SOJACURRY MET SPINAZIE
- 5.GROTE SOJASCHNITZELS MET ZOETE-AARDAPPELPUREE
- 6.GEVULDE PAPRIKA'S MET QUINOA EN ZWARTE BONEN
- 7.VEGAN LINZEN-DAL MET KURKUMA EN KOKOSMELK
- 8.COURGETTELASAGNE MET CASHEWKAAS
- 9.CHILI SIN CARNE MET SOJAGRANULAAT EN MAÏS
- 10.BULGUR-LINZENPAN MET GRANAATAPPEL EN PETERSELIE

### **BOWLS & SALADES**

- 1.BOWL MET SOJAGRANULAAT, PINDADRESSING EN EDAMAME
2. QUINOASALADE MET OVENROOSTERDE GROENTEN EN HENNEPZAAD
- 3.GEROOKTE TOFUSALADE MET WORTEL EN SESAM-LIMOENDRESSING
- 4.EIWITRIJKE GIERSTBOWL MET BIET EN WALNOTEN
- 5.MEDITERRANE COUSCOUSSALADE MET KIKKERERWTEN EN TAHINDRESSING
6. BRUINE GIERSTSALADE MET GEBAKKEN TEMPEH EN MANGO-CURRYDRESSING
7. FALAFELBOWL MET YOGHURT-MUNTDIP
- 8.VEGETARISCHE WORSTJES MET PISTACHE
9. KIKKERERWTENPASTABOWL MET FENEGRIEK EN CITROEN-KRUIDENSAUS
- 10.ZOETE-AARDAPPEL-KIKKERERWTENBOWL MET CHILI EN LIMOEN
- 11.SPINAZIESALADE MET VEGAN FETA EN LINZEN

### **SNACKS EN SNELLE MAALTIJDEN**

- 1.EIWITWRAPS MET BONENCRÈME EN SOJAGEHAKT
- 2.LINZENBURGERS MET YOGHURTDIP EN RAUWKOST
- 3.VEGAN EIWITMUFFINS MET SPINAZIE EN KIKKERERWTENMEEL
- 4.MINI-TOFUQUICHES ZONDER DEEG
- 5.OVENGEBAKKEN KIKKERERWTENCRUNCH
- 6.TEMPEHBURGER MET AVOCADO EN RUCOLA
- 7.PIKANTE SOJABALLETJES IN TOMATENSAUS
- 8.AUBERGINEROLLETJES MET LINZENVULLING EN TOMATENSAUS
9. ROMIGE POLENTA MET LINZENRAGOUT EN VERSE SPINAZIE

## **EIWITRIJKE DESSERTS**

1. PROTEÏNE-CHOCOLADEPUDDING MET AMANDELMELK EN CHIA
2. GRIEKSE YOGHURT MET NOTEN EN HONING
3. MANDARIJN-KWARKSCHOTEL
4. VANILLE-PROTEÏNECRÈME MET BESSENCOMPOTE
5. CHIA-PROTEÏNEPUDDING MET FRAMBOZEN
6. KANEEL-KWARKSNACK MET APPELBLOKJES
7. SKYR MET CACAO, PINDAKAAS EN BANAAN
8. EIWIJTRIJKE RIJSTPUDDING MET VIJGEN, KANEEL EN AMANDELEN
9. VEGAN KOKOS-PROTEÏNECRÈME MET LIMOEN
10. FRISSE CITROENKWARK MET BESSEN
11. KOFFIE-PROTEÏNEMOUSSE MET CHOCOLADESTUKJES

## **GEBAK & TAARTEN**

1. EIWIJTRIJKE CHEESECAKE MET SKYR OF KWARK
2. EIWIJBROWNIES MET ZWARTE BONEN
3. KOOLHYDRAATARME CITROEN-AMANDELCAKE
4. AMANDEL-KOKOSMUFFINS MET VANILLE-WEI
5. BANANENBROOD MET EIWIJPOEDER EN WALNOTEN
6. POMPOEN-EIWIJBITES MET KANEEL EN HAVER
7. HAVER-KWARKKOEKJES MET CHOCOLADESTUKJES
8. APPEL-EIWIJCRUMBLE MET KANEELKORST
9. CHOCOLADE-EIWIJMUFFINS MET KIKKERERWTENMEEL
10. MINI-CHEESECAKES ZONDER BODEM

## **BOWLS, SNACKS & IJS**

1. BESSEN-SKYRBOWL MET HENNEPZAAD EN CHIA
2. KWARK MET CACAO, DADELS EN CASHEWNOTEN
3. EIWIJTIJS VAN BEVROREN BANAAN
4. CHOCOLADE-HAVERREPEN MET WEI EN AMANDELEN
5. BEVROREN YOGHURTSCHORS MET BESSEN EN CRUNCH
6. KOKOSBALLETTJES MET VANILLE-EIWIJPOEDER
7. OVERNIGHT OATS MET WEI EN KANEELAPPEL
8. PROTEÏNEPANNENKOEKJES MET BOSBESSEN
9. SKYRREPEN MET BESSENVULLING
10. EIWIJSHAKE MET PINDA EN CACAO

## **SMOOTHIES & SHAKES – EIWITRIJK EN GESCHIKT VOOR ELKE DAG**

1. GROENE EIWITSMOOTHIE MET SPINAZIE EN BANAAN
2. AARDBEI-BANAAN-EIWITSHAKE MET HAVERMELK
3. TROPISCHE SMOOTHIE MET ANANAS, MANGO EN VANILLE-EIWIT
4. BOSBESSEN-YOGHURTSHAKE MET CHIA
5. FRAMBOZEN-VANILLESHAKE MET MAGERE KWARK
6. KIWI-KOMKOMMER-MUNTSMOOTHIE MET PLANTAARDIG EIWIT
7. SINAASAPPEL-WORTELSHAKE MET KURKUMA EN WEI-EIWIT
8. MELOENSMOOTHIE MET MUNT EN SKYR
9. PERZIK-PASSIEVRUCHT-EIWITSHAKE MET SOJAYOGHURT
10. APPEL-KANEELSMOOTHIE MET AMANDEL EN HAVERPROTEÏNE



## **ROMIG & DESSERTACHTIG**

1. VEGAN CHOCOLADE-NOTENSHAKE MET DADELS EN PINDAKAAS
2. COOKIES & CREAM-SHAKE MET VANILLE-EIWIT
3. BANANENBROODSHAKE MET KANEEL EN AMANDELEN
4. CHOCOLADE-KERSENSMOOTHIE MET SOJAMELK
5. KOFFIE-EIWITSHAKE MET VANILLE EN AMANDELMELK
6. AMANDELSHAKE MET CACAO-NIBS EN HENNEPEIWIT
7. CARAMEL MACCHIATO-EIWITSHAKE
8. CHAI-EIWITSMOOTHIE MET HAVERDRANK EN KANEEL
9. PINDA-CHOCOLADESHAKE MET BEVROREN BANAAN
10. VEGAN TIRAMISU-EIWITSHAKE MET ESPRESSO EN CACAO



## **GROEN, DETOX & GROENTE-GEBASEERD**

1. AVOCADO-SPINAZIESMOOTHIE MET VANILLE-EIWIT
2. COURGETTE-BOSBESSENSMOOTHIE
3. BLEEKSELDERIJ-KOMKOMMER EIWITBOOST MET CITROEN
4. MATCHA-EIWITSHAKE MET KOKOSMELK
5. BOERENKOOL-PERENSHAKE MET VEGAN EIWITPOEDER
6. BIETEN-BANANENSHAKE MET ERWTENEIWIT
7. WORTEL-GEMBERSMOOTHIE MET AMANDELEIWIT
8. BROCCOLI-ANANASSMOOTHIE
9. GROENE DETOXSMOOTHIE MET SPINAZIE, KIWI EN CITROEN
10. BOSBESSEN-SPINAZIESHAKE MET MUNT



## **BONUS: 7-DAAGS EIWITRIJK VOEDINGSSCHEMA**

### **TIPS OM HET SCHEMA AAN TE PASSEN AAN JE TRAININGSDOEL**

# INLEIDING

## Waarom veel eiwitten?

Eiwit – ook wel proteïne genoemd – is veel meer dan alleen een populair onderwerp in de fitnesswereld. Het is een van de belangrijkste bouwstenen van ons lichaam: spieren, huid, enzymen en hormonen zijn allemaal opgebouwd uit eiwitten. Wie het lichaam regelmatig van hoogwaardige eiwitten voorziet, legt een sterke basis voor herstel, prestaties en langdurige vitaliteit.

Of je nu spiermassa wilt opbouwen, lichaamsvet wilt verminderen of gewoon gezonder wilt leven: met een eiwitrijk voedingspatroon bereik je je doelen vaak sneller en effectiever. Eiwitten zorgen langer voor een verzadigd gevoel, helpen de bloedsuikerspiegel stabiel te houden en ondersteunen een gezonde lichaamssamenstelling – zonder dat je constant honger hebt.

## De rol van eiwitten voor gezondheid en spieropbouw

Tijdens het sporten – of dat nu krachttraining, duurtraining of functionele fitness is – ontstaan er kleine scheurtjes in de spieren. Juist daarbij spelen eiwitten een belangrijke rol: ze leveren de aminozuren die nodig zijn om deze structuren te herstellen en sterker op te bouwen.



Maar niet alleen sporters hebben baat bij voldoende eiwitten. Eiwitten dragen ook bij aan een sterk immuunsysteem, stevige botten, een gezonde huid en mentale scherpte in het dagelijks leven. Onderzoek laat zien dat een eiwitrijk voedingspatroon bovendien een belangrijke rol speelt bij gezond ouder worden en het behoud van spiermassa.

## **Tips voor een eiwitrijk voedingspatroon in het dagelijks leven**

De sleutel tot een duurzaam eiwitrijk eetpatroon ligt niet in streng beperken, maar in het maken van slimme keuzes. Met deze eenvoudige tips krijg je dagelijks voldoende eiwitten binnen:

- Zorg dat elke maaltijd een eiwitbron bevat - zoals eieren, yoghurt, tofu, peulvruchten of vlees.
- Kies slimme tussendoortjes - vervang chips door kwark, amandelen of proteïnerepen zonder toegevoegde suikers.
- Combineer plantaardige eiwitten - bijvoorbeeld bonen met rijst of linzen met noten, zodat je alle essentiële aminozuren binnenkrijgt.
- Plan je maaltijden vooruit - zo heb je ook op drukke dagen altijd iets voedzaams bij de hand en grijp je minder snel naar snelle, minder voedzame opties.
- Shakes en smoothies zijn ideaal als snelle snack - perfect na het sporten of voor onderweg.

# BASIS & VOORBEREIDING

## De belangrijkste eiwitbronnen (dierlijk en plantaardig)

Een eiwitrijk voedingspatroon hoeft helemaal niet ingewikkeld of saai te zijn. Dankzij de grote verscheidenheid aan eiwitbronnen - zowel dierlijk als plantaardig - kun je, ongeacht je eetpatroon of trainingsdoel, gevarieerd én smakelijk eten.

### Dierlijke eiwitbronnen

(volwaardige eiwitten met een hoge biologische waarde)

- Eieren - betaalbaar, veelzijdig en ideaal als ontbijt
- Kip- en kalkoenfilet - mager en licht verteerbaar
- Magere kwark, skyr en Griekse yoghurt - rijk aan eiwitten en goed vullend
- Vis (zoals zalm, tonijn en kabeljauw) - levert naast eiwitten ook gezonde vetten
- Rundvlees en mager varkensvlees - geschikt voor spieropbouw
- Melk en magere kaas - in beperkte mate een goede aanvulling
- Eiwitpoeder (wei of caseïne) - praktisch en snel opneembaar

# Plantaardige eiwitbronnen

(ideaal om te combineren)

- Peulvruchten (linzen, kikkererwten, bonen)
- Tofu, tempeh en sojagranulaat - bijzonder eiwitrijk
- Quinoa, amarant en boekweit - pseudogranen met een hoge voedingswaarde
- Havermost, noten en zaden (zoals chiazaad, hennepzaad en pompoenpitten)
- Groene groenten (zoals broccoli, spinazie en erwten) - bevatten eveneens eiwitten
- Plantaardige eiwitpoeders (zoals erwten-, rijst- of hennepewit)

Tip: Door verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren - bijvoorbeeld rijst met bonen - verhoog je de biologische waarde aanzienlijk, soms bijna tot het niveau van dierlijke eiwitten.

# **BOODSCHAPPENLIJST VOOR EIWITRIJKE GERECHTEN**

Deze lijst helpt u bij het aanleggen van een goede basisvoorraad – perfect als uitgangspunt voor de meer dan 100 recepten in dit boek.

## **Verse producten**

- Eieren
- Kipfilet, rundergehakt, zalmfilet
- Skyr, magere kwark, Griekse yoghurt
- Tofu, tempeh
- Broccoli, courgette, paprika, spinazie
- Zoete aardappelen, avocado's, tomaten
- Verse bessen, bananen

## **Droge producten en basisbenodigdheden**

- Linzen, kikkererwten, zwarte bonen
- Quinoa, havervlokken, zilvervliesrijst
- Chiazaad, lijnzaad, hennepzaad
- Amandelen, walnoten, pinda's
- Extra vierge olijfolie, kokosolie

## **Supplementen en smaakmakers**

- Eiwitpoeder (bijvoorbeeld wei-eiwit of een vegan variant)
- Kaneel, kurkuma, cayennepeper, knoflook
- Sojasaus, mosterd, balsamicoazijn
- Kruiden (vers of gedroogd)
- Citroenen en limoenen

**EIWITRIJKE  
ONTBIJTRECEPTEN**

# 1. PROTEÏNEPANNENKOEKJES MET BESSEN & SKYR

Porties: 2 Bereidingstijd: 20 minuten

## INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 100 g magere kwark
- 30 g wei-eiwitpoeder (bijvoorbeeld vanille)
- 30 g havervlokken, fijn gemalen
- ½ tl bakpoeder
- een beetje kaneel
- een beetje kokosolie om in te bakken
- 150 g skyr
- 100 g gemengd fruit (bijvoorbeeld blauwe bessen en frambozen)

## BEREIDING

1. Meng de eieren met de magere kwark in een kom tot een romig mengsel.
  2. Voeg het eiwitpoeder, de gemalen havervlokken, het bakpoeder en de kaneel toe en roer tot een glad beslag.
  3. Verhit wat kokosolie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak het beslag in porties op middelhoog vuur. Bak de pannenkoekjes aan beide kanten ongeveer 2 tot 3 minuten, tot ze goudbruin zijn.
  4. Serveer de pannenkoekjes met skyr en verse bessen. Werk eventueel af met wat extra kaneel of een lepel notenpasta.
- Voedingswaarden per portie: 345 kcal | Vet: 9 g | Koolhydraten: 25 g | Eiwit: 35 g



# 2. ROEREI DELUXE MET SPINAZIE EN FETA

Porties: 2 Bereidingstijd: 15 minuten

## INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 100 g verse bladspinazie
- 60 g feta
- 1 kleine ui
- 1 tl olijfolie
- zout en peper
- verse kruiden naar keuze (bijvoorbeeld peterselie)

## BEREIDING

1. Snijd de ui fijn en fruit deze in een pan met olijfolie tot hij glazig is.
  2. Voeg de gewassen spinazie toe en laat deze kort slinken.
  3. Klop de eieren los in een kom, breng op smaak met zout en peper en giet ze in de pan.
  4. Laat het geheel op middelhoog vuur rustig garen en blijf regelmatig roeren.
  5. Verkrummel de feta en schep die er op het einde doorheen.
  6. Bestrooi met verse kruiden en serveer direct.
- Voedingswaarden per portie: 280 kcal | Vet: 20 g | Koolhydraten: 4 g | Eiwit: 21 g



## 3. OVERNIGHT OATS MET KWARK & AMANDEL

Porties: 2 Bereidingstijd: 10 minuten + 1 nacht in de koelkast

### INGREDIËNTEN

- 60 g havervlokken
- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 150 g magere kwark
- 1 el chiazaad
- 1 el gehakte amandelen
- 100 g bessen (vers of diepvries)
- ½ tl kaneel
- optioneel: wat erythritol of honing

### BEREIDING

1. Meng de havervlokken, amandelmelk, kwark, chiazaad en kaneel goed in een kom of glas.
2. Roer de bessen en amandelen erdoor, of gebruik ze als topping.
3. Dek af en laat een nacht in de koelkast staan.
4. Garneer 's ochtends eventueel met extra fruit of een lepel notenpasta.

Voedingswaarden per portie: 320 kcal | Vet: 11 g | Koolhydraten: 30 g | Eiwit: 24 g



## 4. CHIA-PROTEÏNEPUDDING MET FRAMBOZEN

Porties: 2 Bereidingstijd: 10 minuten + minimaal 4 uur opstijven

### INGREDIËNTEN

- 3 el chiazaad
- 250 ml ongezoete amandel- of havermelk
- 1 maatschep vegan eiwitpoeder (bijvoorbeeld vanille of naturel)
- ½ tl vanille-extract
- 100 g frambozen
- optioneel: wat ahornsiroop of erythritol

### BEREIDING

1. Meng het chiazaad met de melk, het eiwitpoeder en het vanille-extract.
  2. Verdeel het mengsel over een glas of kom en laat het minimaal 4 uur, maar bij voorkeur een hele nacht, opstijven in de koelkast.
  3. Garneer voor het serveren met frambozen. Voeg eventueel nog wat zoetstof toe.
- Voedingswaarden per portie: 250 kcal | Vet: 10 g | Koolhydraten: 14 g | Eiwit: 22 g

