diëtist tom vandenbussche

WEEKMENU 1

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Volkorenwraps met wokgroenten en kalkoenblokjes	Toast met spiegelei, sla en tomaat	Volkorenbroodje met Bresaola (Italiaans rundsvlees/rosbief)	Bulgursalade met kip	Volkoren broodje met humus en avocado	Gevulde bolcourgette met Mediterraans rijst en kip	Volkoren tagliatelle met gegrilde paprika's, scampi en rucola
Courgettefrietjes met kabeljauw	Griekse salade met kikkererwten	Gewokte kip met sojasaus	Zalm met een noten-kruidenkorst en spinazie	Varkenshaasje uit de oven met worteltjes en puree van bloemkool	Gegrilde gamba's en groenten met gemengde sla	Biefstuk met groene peper en champignons

WEEKMENU 2

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Bruschetta met tomaat en guacamole	Volkoren toast met asperges, ei en zalm	Quiche met broccoli en kipfilet	Volkoren pasta met kalkoen en groene groenten	Volkoren wraps met zalm	Kabeljauwhaasje met frisse couscous	Griekse quinoasalade
Gevulde puntpaprika's met rode poon filet (vis)	Kipsalade met kikkererwten	Courgetti (spaghetti van courgette) met pesto en oven gegaarde kerstomaten	Sint – Jacobsvruchten met knolselderpuree en crunch van prosciutto	Bloemkoolpizza met gekookte ham, gele en rode paprika	Salade van kip, mozzarella, kerstomaten en avocado	Gegrilde steak met zoete aardappel en tomatensalsa

diëtist tom vandenbussche

Volkorenwraps met wokgroenten en kalkoenblokjes (Nooit meer diëten)

Ingrediënten (2 pers.)

- 250g kalkoenfilet, in blokjes
- 400g wokgroenten (wortelen, paprika, sojascheuten, ui,... evt diepvries)
- 2 volkoren wraps
- Kokosvet

Voor marinade:

- 2 el sojasaus
- 1 el honing
- 2 el wittewijnazijn
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- Kurkuma
- Snuifje cayennepeper

Bereiding

- Meng alle ingrediënten voor de marinade. Meng ze met de kalkoenblokjes en laat 30minuten marineren.
- Bak de kalkoenblokjes in de wokpan in kokosvet. Haal de kalkoenblokjes even uit de pan en voeg nu de groenten toe.
- Wok de groenten beetgaar en voeg de kalkoenblokjes toe.
- Warm de wraps even op in een antiaanbakpan zonder vetstof.
- Beleg de wraps en serveer met extra groenten en kalkoenblokjes.

diëtist tom vandenbussche

Courgettefrietjes met kabeljauw (Het sportkookboek voor jongeren)

Ingrediënten (1 pers.)

- 1 courgette
- 30g pecorinokaas
- 100g kerstomaten
- 80g kabeljauwfilet
- 1 tl olijfolie
- 1 tl pizzakruiden
- 1 ei
- peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Was de courgette en droog hem af.
- Snijd hem in plakken van 1cm en daarna in reepjes.
- Rasp de kaas en klop het ei los met 2 el water.
- Meng het ei met de pizzakruiden en kruid met peper en zout
- Leg de kerstomaten op een bakplaat met de kabeljauw en kruid met peper en zout
- Besprenkel met een beetje olijfolie en schuif ze in de oven
- Haal de courgettestaafjes door eimengsel en hierna door de geraspte kaas
- Leg de staafjes ook op een bakplaat en schuif in de oven.
- Bak gedurende 20minuten.

Toast met spiegelei, sla en tomaat (Nooit meer diëten)

Ingrediënten (2 pers.)

- 2 sneden volkoren (rogge)brood
- 1 appel, in reepjes
- Halve kropsla
- 2 eieren
- 2 tomaten, in schijfjes
- Scheutje citroensap
- Olijfolie
- Basilicum

Bereiding

- Rooster het brood
- Doe een scheutje citroensap op de reepjes appel tegen het verkleuren
- Scheid de blaadjes kropsla en vermeng met de julienne van appel
- Bak het eitje in een beetje olijfolie in een warme pan. Vermijd te hoge temperaturen zodat het ei niet onmiddellijk verschroeit.
- Leg het geroosterd brood op een bord en beleg met een blaadje sla en schijfjes tomaat. Daarbovenop het eitje.
- Serveer met de salade met stukjes appel. Werk af met enkele blaadjes basilicum en olijfolie.

diëtist tom vandenbussche

Griekse salade met kikkererwten (Nooit meer diëten)

Ingrediënten (2 pers.)

- 2 el pijnboompitten
- 140g kikkererwten (uit bokaal of blik)
- 2 rijpe tomaten, in stukjes
- Halve komkommer met schil, in blokjes
- ±12 zwarte olijven, ontpit
- Halve rode uit, in fijne ringen
- 120g feta
- 3 el olijfolie
- 1 el wittewijnazijn
- Basilicum, fijngehakt
- Oregano

Bereiding

- Rooster de pijnboompitten in een antiaanbakpan zonder vetstof
- Spoel de kikkererwten onder koud water
- Meng de tomaten met de komkommer, de kikkererwten, de olijven en de ui
- Werk af met de feta
- Meng de olijfolie met azijn, basilicum en oregano en druppel ze over de salade

Volkorenbroodje met bresaola (Delhaize)

Ingrediënten (1 pers.)

- Volkoren broodje
- Tapenade van zwarte olijven
- Mozzarella
- Bresaola (Italiaans vlees)
- Rucola
- Zongedroogde tomaten

Bereiding

- Beleg het volkorenbroodje met de tapenade, de mozzarella, tomaten, rucola en Bresaola

diëtist tom vandenbussche

Gewokte kip met sojasaus (Weight Watchers)

Ingrediënten (6 pers.)

- 6 kipfilets
- 2 wortelen
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 250g sojascheuten
- 4 takjes koriander
- 2 el olijfolie (evt. Vervangen door kokosvet)
- Zout en peper
- 1 el sojasaus
- 1 el sesamzaadjes
- 1 el wittewijnazijn

Bereiding

- Snijd de kipfilets in blokjes. Snijd de wortelen, courgette, paprika's in reepjes. Was de sojascheuten en laat uitlekken. Hak de koriander fijn.
- Verhit de olie in een wokpan en bak de wortelen en paprika's in 5 minuten op een hoog vuur.
- Voeg de kip toe en bak 10 minuten. Bestrooi met zout en peper. Voeg de courgette, sojascheuten en koriander toe. Wok nog eens 5 minuten.
- Voeg azijn en sojasaus erbij en bestrooi met het sesamzaad. Bak nog eens 5 minuten en serveer direct.

diëtist tom vandenbussche

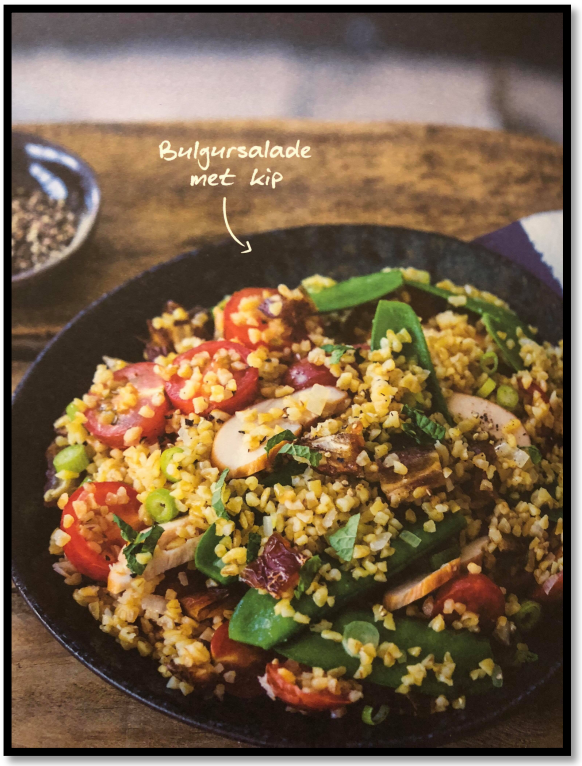
Bulgursalade met kip (Eet als een atleet)

Ingrediënten (4 pers.)

- 2 sjalotten, gesnipperd
- 350g bulgur
- 400g peultjes, uiteinden verwijderd
- 500g kerstomaten, gehalveerd
- 12 dadels, grof gehakt
- 4 takjes munt, fijngehakt
- 4 takjes koriander, fijngehakt
- 2 bosuien, in ringen
- 250g kip, gerookt, in repen
- 1 el olijfolie
- Peper en zout
- Sap van een halve citroen

Bereiding

- Bak de sjalotten aan in een scheut olijfolie maar laat ze niet bruin worden
- Doe de bulgur erbij, bak een halve minuut en draai het vuur lager
- Kook water en giet zoveel heet water bij de bulgur tot deze ongeveer 1cm onder water staat.
- Draai het vuur uit, doe het deksel op de pan en laat de bulgur 15minuten rusten tot het water is opgenomen.
- Kook de peultjes in 3 minuten gaar, gier het water af en spoel de peulen af met koud water.
- Doe de bulgur in een grote kom en roer het goed los met een vork. Laat nog even verder afkoelen en meng de overige ingrediënten door de bulgur.
- Breng op smaak met peper, zout en citroensap.



diëtist tom vandenbussche

Zalm met een noten-kruidenkorst en spinazie (Nooit meer diëten)

Ingrediënten (2 pers.)

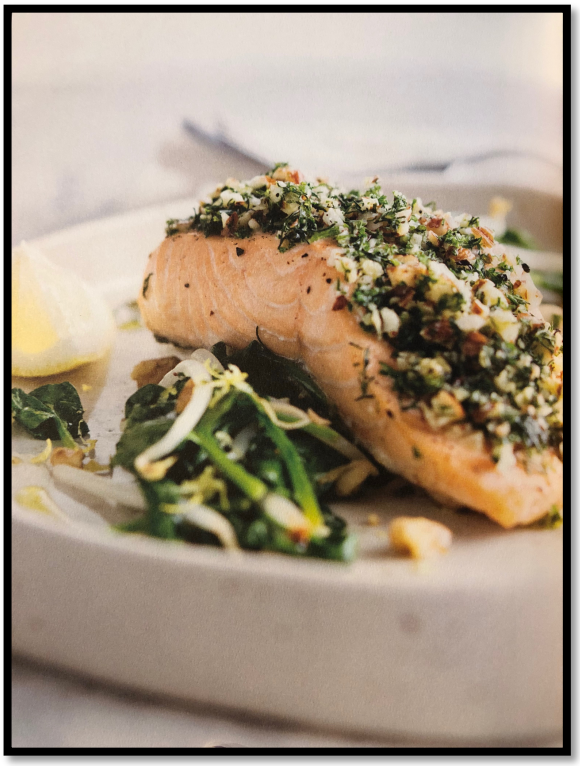
- 300g zalm
- Walnoten, grof gehakt
- Olijfolie
- Ruime portie spinazie
- Zwarte peper, snuifje zout
- Handvol sojascheuten
- 1 el citroensap

Voor de korst

- 2 el aandelen, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- 2 el peterselie, fijngehakt
- 2 el dille, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, geperst

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C
- Meng alle ingrediënten voor de korst
- Leg de vis in een ovenschaal met olijfolie en beleg met het mengsel
- Bak ± 20 minuten in de voorverwarmde oven
- Rooster de walnoten in een antiaanbakpan zonder vetstof
- Bak de spinazie in olijfolie, voeg een scheutje citroensap toe en kruid af met peper en zout
- Voeg de sojascheuten toe en laat ze even meestoven
- Werk af met de geroosterde walnoten



diëtist tom vandenbussche

Volkoren broodje met humus en avocado

Ingrediënten (1pers.)

- 1 volkoren broodje
- Een halve avocado
- 2 eetlepels humus*
- Peper

Bereiding

- Smeer het broodje in met humus
- Beleg met de in schijfjes gesneden avocado
- Breng extra op smaak met peper

*Recept humus (VTM koken)

Ingrediënten (4pers.)

- 200g kikkererwten
- Halve dl olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 50g geroosterde sesampitjes
- Enkele druppels geroosterde sesamolie
- 1 el koriander

Bereiding

- Mix alle ingrediënten
- Voeg olie toe tot de gewenste consistentie bereikt is

Varkenshaasje uit de oven met wortelen en puree van bloemkool
(Nooit meer diëten)

Ingrediënten (2 pers.)
- 4 el sinaasappelsap
- 1 el honing
- 300g varkenshaasje
- 1 bloemkool
- Half bosje jonge wortelen
- Peper, zout, nootmuskaat, tijm, 1el fijngehakte dragonblaadjes
- Olijfolie
- Scheutje (soja)melk

Bereiding
- Verwarm de oven voor op 180°C
- Meng het sinaasappelsap met de honing
- Kruid het varkenshaasje met peper en zout en kleur het even aan in een braadpan met olijfolie
- Doe olijfolie in een ovenschaal en voeg het vlees eraan toe. Strijk het in met het sinaasappelsap en bak 15 à 20minuten in de voorverwarmde oven.
- Maak de bloemkool schoon en verdeel ze in twee. Stoom of kook de helft gaar. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Voeg (soja)melk en olijfolie toe en mix tot puree.
- Doe het loof van de wortelen, maar laat er een stukje groen aan. Borstel de worteltjes onder stomend water en stoof ze in olijfolie. Kruid af met tijm, peper en zout.
- Snijd de rest van de bloemkool in kleine stukjes en bak ze in olijfolie tot ze krokant zijn.
- Leg de bloemkoolpuree op het bord, met de gebakken bloemkool er bovenop. Werk af met dragon.

diëtist tom vandenbussche

Gevulde bolcourgette met Mediterraanse rijst en kip

Ingrediënten (2 pers.)

- 100g zilvervliesrijst
- 200g kip, blokjes
- 2 Roma tomaten
- 2 bolcourgetten
- ± 10 olijven
- 2 el geraspte Parmezaanse kaas
- 2 el soja room
- Peper, zout, paprikapoeder, Provençaalse kruiden

Bereiding

- Laat de rijst een tiental minuten koken en giet af
- Snijd het hoedje van de bolcourgette af, hol ze uit en hou het vruchtvlees apart om in de vulling te verwerken
- Verwijder de zaadlijsten en snijd het resterende vruchtvlees in kleine stukjes
- Kook de uitgeholde courgettes een tiental minuten in kokend water zodat ze beetgaar zijn
- Ondertussen kunnen de tomaten gesneden worden.
- Snijd de tomaten in kleine blokjes
- Snijd de olijven in stukjes/ringetjes
- Bak de kippenblokjes en kruid af met peper en kippenkruiden
- Als de kip bijna gaar is kan het vruchtvlees van de courgette meebakken
- Kruid met peper, zout, Provençaalse kruiden
- Voeg de tomaat toe
- Laat alles inkoken samen met de sojaroom en wat paprikapoeder
- Meng de vulling met de rijst, de olijven en de Parmezaanse kaas
- Schep het zorgvuldig in de courgette
- Hou nog wat vulling over om apart te serveren
  Zet de courgettes nog een tiental minuten in een voorverwarmde oven van 180°C

diëtist tom vandenbussche

Gegrilde gamba's en groenten met gemengde sla (Dagelijkse kost)

Ingrediënten (4 pers.)

- 100g rucola
- 1 rode paprika
- 1 aubergine
- 1 courgette
- Enkele asperges
- 1 venkel
- ½ eikenbladsla
- ½ roodlof
- ½ krulandijvie
- 12 gamba's
- Peper en zout
- Olijfolie
- Balsamico

Bereiding

- Spoel de groenten schoon, pluk de diverse soorten slabladeren los en spoel ze in ruim water
- Laat de gemengde sla goed uitlekken en hou ze even aan de kant
- Schil de paprika's met een dunschiller, snij ze in kwarten en verwijder het steeltje en de zaadlijsten
- Snij de venkel in kwarten en snij het taaie hart eruit
- Pluk de dikke venkelbladeren los
- Schil de witte asperges met een dunschiller, snij het taaie onderste stuk eraf en snij ze in twee
- Doe alle stukken groenten in een schaal en sprenkel er een beetje olijfolie over
- Leg de stukken groenten op de grill (evt. BBQ)
- Halveer de aubergine en snij ze overlangs in dikke plakken (min. 1cm dik)
- Snij de courgette eveneens in zo'n dikke plakken
- Druppel een scheutje olijfolie over de zachtere groenten en leg ze ook op de grill.
- Maal er wat peper over en bestrooi met wat grof zout
- Controleer na 10-15minuten welke groenten al voldoende geroosterd zijn en draai die stukken om. Let erop dat de taaiere groenten (zoals asperges) voldoende gegaard zijn.
- Verzamel alle gegrilde groenten in een vuurvaste schaal en druppel er olijfolie en balsamico over. Zet de schaal met groenten op een minder hete plaats (hou warm).
- Pel de gamba's maar laat de koppen en het staartstukje zitten. Verwijder indien nodig het darmkanaal.
- Bestrijk de gamba's met wat olijfolie (gebruik hiervoor een keukenpenseel)
- Strooi er wat peper en zout over
- Gebruik een grote serveerschaal en leg er een flinke laag gemengde sla op
- Kruid de sla met peper en zout
- Gamba's garen snel, dus gril de reuzengarnalen pas vlak voor het serveren
- Leg ze op de hete grill en draai ze na ongeveer 3 minuten om
- Laat de garnalen nog een paar minuten grillen
- Lepel de warme groentejus met balsamico over de gemengde sla
- Snij de grootste stukken gegrilde groenten een beetje fijner en verdeel ze over de frisse salade
- Leg de gegrilde gamba's neer op de gegrilde groenten met sla

diëtist tom vandenbussche

Volkoren tagliatelle met gegrilde paprika's, scampi en rucola

Ingrediënten

- 1 rode paprika
- 100g volkoren tagliatelle
- ½ rode ui
- ½ teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- 25g scampi (5stuks)
- Handvol rucola
- Peper en zout
- 30g Parmezaan

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Snijd de paprika overlangs in tweeën en verwijder zaden en zaadlijsten. Leg ze met de velkant naar boven in een ovenschaal en rooster ze 15minuten in de oven. Laat afkoelen en pel ze. Snijd ze in reepjes.
- Kook de tagliatelle beetgaar in water en giet af.
- Snipper de ui en de knoflook en fruit in de olijfolie.
  Doe er de scampi en de paprika bij.
- Voeg er de pasta en de rucola aan toe en laat even meebakken.
- Kruid met versgemalen peper en zout en werk af met geraspte Parmezaan.

diëtist tom vandenbussche

Biefstuk met groene peper en champignons (Weight Watchers)

Ingrediënten (1 pers.)

- 1 biefstuk (100g)
- 100g champignons
- 1 koffielepel groene peperkorrels
- 5 el room (8% vet)
- Vloeibare bakboter of roomboter
- Zout

Bereiding

- Hak de groene peperkorrels fijn en roer door de room
- Snijd de champignons in dunne plakjes
- Bak de biefstuk in vloeibare bakboter of in roomboter
- Bestrooi met wat zout
- Voeg halverwege de champignons toe en bak ze goudbruin
- Serveer de biefstuk met daarbovenop de champignons en de room met peper

Bruschetta met tomaat en guacamole (Dagelijkse kost)

Ingrediënten (4pers.)

- 2 rijpe avocado's
- ½ limoen of citroen
- ½ teentje knoflook
- 6 kerstomaten
- Volkoren (stok)brood
- Olijfolie
- Oregano
- 1 el pijnboompitten
- Peper en zout

Bereiding

- Snij de avocado's in 2 en verwijder de pit
- Lepel het vruchtvlees uit de schil, plet het met een vork en besprenkel het meteen met limoensap zodat de avocado niet verkleurt
- Kruid de guacamole met peper en zou
- Plet de look en voeg toe
- Roer en dek de guacamole af en zet koel
- Breng een pot water aan de kook, dompel de tomaten 10 seconden in kokend water en spoel ze meteen onder koud water
- Snij onderin een kruisje en verwijder het vel met een mesje
- Verdeel elke tomaat in 4 en haal de zaadlijsten eruit
- Snij het vruchtvlees in kleine stukjes, kruid met peper en zout en schenk er wat olijfolie over
- Hak de oregano fijn en meng met de tomatenblokjes
- Verhit de pan op een matig vuur en rooster de pijnboompitten
- Laat de pijnboompitten afkoelen en meng ze met de tomatensalsa
- Verhit een grillpan en grill de sneden volkoren brood (strijk ze aan beide kanten in met olijfolie)
- Smeer op de sneden een portie guacamole en daar bovenop wat tomatensalsa

diëtist tom vandenbussche

Gevulde puntpaprika's met rode poon filet (Goed gevoel voedingswijzer)

Ingrediënten (4 pers.)

- 4 stukken rode poon (filet)
- 4 rode puntpaprika's
- 24 kerstomaten
- 250g halloumi of feta
- 2el geroosterde pijnboompitten
- Olijfolie
- 1 citroen
- 1 teentje knoflook
- Rozemarijn, oregano en basilicum
- 1 tl chilipoeder
- Peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C
- Rits de naalden en blaadjes van de takjes verse kruiden en hak ze fijn
- Meng de fijngehakte kruiden en geperste knoflook met het chilipoeder, de geroosterde pijnboompitten, 1 el citroensap en olijfolie
- Spoel de paprika's en snijd ze in de lengte net niet doormidden
- Verwijder de zaadjes
- Leg de puntpaprika's in een ovenschaal en kruid de binnenzijde met 1 el van de kruidenmengeling, peper en zout
- Snijd de kerstomaten doormidden en meng ze met blokjes kaas
- Vul de paprika's met de tomaten en kaas, besprenkel met citroensap en nog 1 el van de kruidenmengeling
- Zet 15minuten in de voorverwarmde oven en laat nog even kleuren onder de grill
- Bak ondertussen de rode poon filet in wat olijfolie
- Serveer onmiddellijk met een partje citroen

diëtist tom vandenbussche

Volkoren toast met asperges, ei en zalm (Sofie Dumont)

Ingrediënten (voor 8 toasten)

- 8 dikke sneden volkoren brood
- 8 grote witte asperges
- 16 groene asperges
- 2 avocado's
- 1 citroen
- 10 radijsjes in schijfjes gesneden
- 4 sneden gerookte zalm
- 4 eieren

Vinaigrette

- 4 el Griekse yoghurt
- 2 el water
- 1 el mosterd
- 1 rode ui in ringen
- Dille
- Peper en zout
- Sap van ½ citroen
- 1 sjalot

Bereiding

- Schil de witte asperges en snij de uiteindes af. Kook ze 5minuten gaar in kokend water.
- De groene asperges wassen en de uiteinden afsnijden. Kook ze in 3 minuten gaar in een grote pot met kokend water en een snuif zout.
- Leg ze beiden op een propere handdoek.
- Prak de avocado's met het citroensap.
- Snijd de dille fijn, houd wat takjes over als afwerking. Meng alle overige ingrediënten door elkaar.
- Kook de eitjes 5 minuten, verfris ze onder koud water, pel ze en snijd ze doormidden. Leg ze met de snijkant naar boven.
- Toast het brood.
- Beleg de toast met avocado en zalm.
- Snijd de asperges schuin en schik ze erop samen met het opengesneden eitje.
- Versier met radijsjes en dille. Serveer met de vinaigrette.

diëtist tom vandenbussche

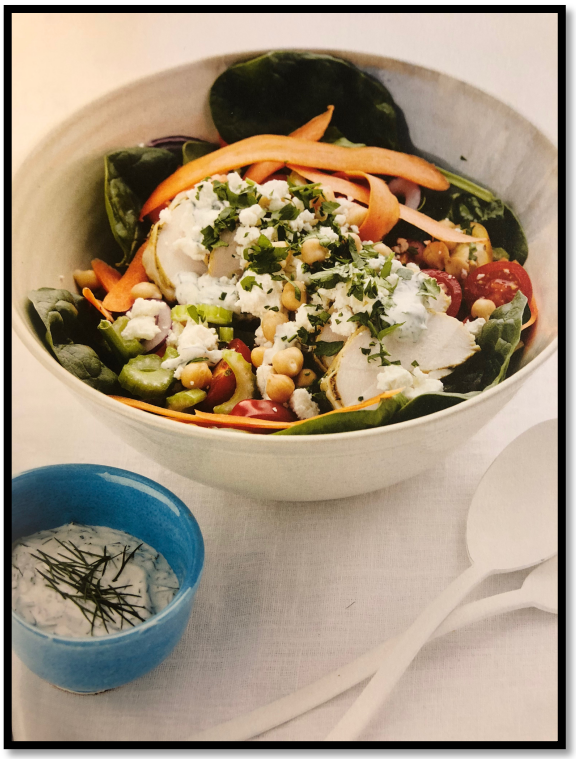
Kipsalade met kikkererwten (Het sportkookboek)

Ingrediënten (1 pers.)

- Handvol babyspinazie
- 1 wortel, in repen met de dunschiller
- 8 kerstomaten, gehalveerd
- ½ rode ui, in ringen
- 100g kikkererwten, uitgelekt
- 1 stengel bleekselderij, in halvemaantjes
- 50g geroosterde kip
- 50g verbrokkelde feta
- 1 el wijnazijn
- 2 el magere yoghurt
- 1 tl honing
- 1 tl komijn
- 1 el dille, fijngehakt
- Peper en zout
- ½ bosje peterselie, gehakt

Bereiding

- Leg de babyspinazie in een kom of diep bord. Drapeer de wortelslierten, de kerstomaten, de uiringen, de kikkererwten en de bleekselderij erop.
- Schik de geroosterde kip erop en verbrokkel de feta erover.
- Maak de dressing: meng wijnazijn, yoghurt, honing, komijn, dille en peper en zout naar smaak. Besprenkel de salade met de dressing en versier met peterselie.



diëtist tom vandenbussche

Quiche met broccoli en kipfilet (Het sportkookboek)

Ingrediënten (3 pers.)

Voor het deeg:
- 150g speltmeel
- 75g bloem
- 150g magere kwark
- Zout
- 1tl bakpoeder

Voor de vulling:
- 1 ui
- ½ preistengel
- ½ broccoli
- 1 ei
- 6 eiwitten
- Peper en zout
- 2 tl Provençaalse kruiden
- 100g kipfilet
- 50g Parmezaan, geraspt
- 2 el paneermeel

Bereiding
- Verwarm de oven voor op 170°C.
- Meng voor het deeg het speltmeel met de gewone bloem, de kwark, een snuifje zout en het bakpoeder. Laat rusten in de koelkast.
- Pel de ui en snipper hem samen met het wit van de prei fijn. Verdeel de broccoli in kleine roosjes.
- Klop het ei met de eiwitten los en kruid met peper, zout en Provençaalse kruiden.
- Snijd de kipfilet in blokjes. Meng de eieren met de groenten, kip en de Parmezaan.
- Bekleed een taartvorm met bakpapier. Bestuif het werkblad met bloem, rol het deeg uit en leg in de taartvorm. Snijd de randen weg die over de vorm hangen.
- Strooi het paneermeel over de bodem en doe er de vulling in.
- Bak 35 minuten in de oven.

diëtist tom vandenbussche

Courgetti (spaghetti van courgette) met pesto en oven gegaarde kerstomaten

(Nooit meer diëten)

Ingrediënten (2 pers.)

- 2 courgettes
- 30g Parmezaanse kaas
- ½ teentje knoflook
- 4 el olijfolie
- 2 handen basilicum
- Sap van ½ citroen
- 3 el pijnboompitten
- 12 kerstomaten
- Provençaalse kruiden
- Zwarte peper en snuif zeezout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Was de courgettes, snijd de uiteinden af en maak sliertjes met een spiraalsnijder.
- Doe de Parmezaanse kaas, de knoflook, olijfolie, basilicum, citroensap en de pijnboompitten in de blender en mix tot een gladde pesto.
- Halveer de tomaatjes en leg ze in de ovenschaal met de snijkant naar boven. Besprenkel ze met een beetje olijfolie en kruid met Provençaalse kruiden, peper en zout. Bak ze gedurende 20minutne in de voorverwarmde oven.
- Bak de courgetteslierten ca. 3minuten in een pan met een beetje olijfolie, niet te lang, anders worden ze papperig.
- Kruid af met zwarte peper. Haal uit de pan en laat even uitlekken.
- Meng met de pesto. Leg er de tomaatjes op en werk af met pijnboompitten en verse basilicum.
-

diëtist tom vandenbussche

Volkoren pasta met kalkoen en groene groenten (Het sportkookboek)

Ingrediënten (1pers.)

- 75g (volkoren)pasta, ongekookt
- ½ sjalot
- 1 teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- 50g kalkoenfilet, in stukjes
- 100g sluimererwten
- 70g sperziebonen
- 100g spinazie
- 50g erwtjes
- 2 el sojaroom
- Peper en zout
- 25g amandelen
- 15g geraspte Parmezaan

Bereiding

- Kook de pasta al dente
- Pel de sjalot en de knoflook en snipper ze fijn. Fruit ze in de olijfolie. Doe er de kalkoen bij en bak goudbruin.
- Snijd de sluimererwtjes en boontjes in kleine stukjes. Maak de spinazie schoon. Doe de sluimererwtjes en boontjes bij het vlees en laat even garen. Voeg er dan de spinazie en de erwtjes aan toe.
- Werk af met de room.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster de amandelen in een pan met antiaanbaklaag (zonder vetstof) en hak ze grof.
- Serveer de pasta met de kalkoen en de groenten. Strooi er de amandelen over en werk af met geraspte Parmezaan.
-

Sint-Jacobsvruchten met knolselderpuree en crunch van prosciutto

Ingrediënten

- 12 sint-Jacobsvruchten
- ½ knolselder
- 50g spinazie, jonge
- 50g prosciutto
- 500ml kippenbouillon
- 2 takjes krulpeterselie
- 1 klontje boter
- Peper en zout

Bereiding

- Schil en snij de knolselder in kleine, gelijke blokjes. Breng de kippenbouillon aan de kook en kook de blokjes knolselder hierin gaar in 20minuten.
- Verwarm de oven voor op 180°C. Leg de plakjes prosciutto naast elkaar op een bakplaat met bakpapier. Snij het volkorenbrood in kleine blokjes en leg mee op de bakplaat. Zet 10minuten in de oven. Hak de peterselie heel fijn.
- Hak de gebakken prosciutto fijn in een keukenrobot en meng er dan de fijngehakte peterselie door.
- Kruid de gekookte knolselder met peper en zout. Mix tot een gladde puree.
- Laat de boter smelten in een pan en bak de sint-Jacobsvruchten mooi goudgeel in 2-3minuten aan elke kant. Kruid met peper en zout.
- Presenteer op de borden met enkele blaadjes basilicum zoals onderaan op de afbeelding is weergegeven.

diëtist tom vandenbussche

Volkoren wraps met zalm (Eet als een atleet)

Ingrediënten (4pers.)

- 240g zalm in blokjes
- 3 rijpe avocado's in blokjes
- 2 fijngesneden bosuitjes
- 250g kerstomaten, gehalveerd
- 8 kleine volkorenwraps
- 150g rucola
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl chilipoeder
- 2 el citroensap
- 4 el sojasaus

Bereiding

- Snijd de zalm in blokjes en doe deze in een kom.
- Mix de zalm met paprikapoeder, chilipoeder, sojasaus en een el citroensap.
- Doe driekwart van de avocadoblokjes in een kom samen met de bosuitjes.
- Besprenkel dit met een eetlepel citroensap.
- Mix de rest van de avocado met een theelepel chilipoeder en prak dit fijn tot een smeuïge spread.
- Verdeel de rucola en het avocado-bosui mengsel op de wraps.
- Leg op iedere wrap wat zalm en tomaat als topping.
- Maak het geheel af met een toefje avocado-chilispread.
-

diëtist tom vandenbussche

Bloemkoolpizza met gekookte ham, gele en rode paprika (Veggie mood)

Ingrediënten (2 pizza's)

- 1 bloemkool
- 1 rode zoete puntpaprika
- 1 gele paprika
- 10 kerstomaten
- 4 takjes verse basilicum
- 250g mozzarella
- 100g geraspte emmentaler
- 1 eieren
- 6 el passata (gezeefde tomaten)
- 1 el olijfolie
- Oregano
- Peper en zout

Bereiding

- Snijd de bloemkool in roosjes en rasp ze fijn of mix kort tot korrels met de staafmixer of in de blender.
- Snijd de rode en gele paprika in ringen en verwijder de pitten en witte zaadlijsten.
- Snijd de kerstomaten in 2.
- Snijd de mozzarella in plakjes.
- Pluk de blaadjes van de takjes basilicum.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Kook de bloemkoolkorrels 2 minuten in licht gezouten water. Giet af en laat uitlekken en afkoelen.
- Meng de afgekoelde bloemkool met de eieren en de geraspte kaas en kruid met peper en zout. Verdeel in 2 bolletjes.
- Rol elk bolletje uit tot een pizzabodem (±25cm diameter) en leg op een bakplaat met bakpapier. Zet 15-20minuten in de voorverwarmde oven.
- Haal uit de oven en verdeel er de passata over. Leg er de paprika's, de kerstomaten en de mozzarella op en besprenkel met de olijfolie. Kruid met oregano en peper.
- Zet 10minuten in de hete oven. Haal uit de oven en werk af met de blaadjes basilicum.
-

diëtist tom vandenbussche

Kabeljauwhaasje met frisse couscous (Het sportkookboek)

Ingrediënten

- 70g couscous, ongekookt
- 2 dl groentebouillon
- ½ sjalot
- 1 teentje knoflook
- ½ groene chilipeper
- Handvol koriander
- ½ bosje dille
- ½ bosje munt
- 1 tl druivenpitolie
- Sap van ½ limoen
- 30g pijnboompitten, geroosterd
- 1 lente-ui gesnipperd
- peper en zout
- 100g sperziebonen
- 150g kabeljauwhaasje

Bereiding

- Doe de couscous in een kom. Breng de bouillon aan de kook, giet hem over de couscous en laat wellen. Maak los met een vork en laat volledig afkoelen.
- Snipper de sjalot, de knoflook en de chilipeper fijn.
- Mix de koriander, dille en munt in de blender met de olie en het limoensap. Meng met de pijnboompitten en het lente-uitje. Roer de sjalot, knoflook, de chilipeper en de pesto door de couscous.
- Blancheer de sperzieboontjes in het kokend water.
- Bak het kabeljauwhaasje eerst op de velkant. Serveer met de frisse couscous en de boontjes.

diëtist tom vandenbussche

Salade van kip, mozzarella, kerstomaten en avocado (Nooit meer diëten)

Ingrediënten (2 pers.)

- 1 avocado
- 200g kerstomaten, gehalveerd
- 125g (buffel)mozzarella, in blokjes
- 2 el balsamico azijn
- basilicum
- Zwarte peper
- 1 limoen
- Rucola
- 2 el extra vierge olijfolie
- Pijnboompitten, geroosterd
- Snuifje (zee)zout
- 200 à 250g kipfilet

Bereiding

- Halveer de avocado, haal de pit eruit, verwijder de schil en snijd in blokjes. Doe er een beetje limoen op tegen het verkleuren.
- Bak de kipfilet goudbruin in olijfolie. Snijd de kipfilet in reepjes.
- Verdeel de kerstomaten, de mozzarella en de blokjes avocado over de salade.
- Meng de olijfolie met balsamico en kruid met zwarte peper.
- Werk de salade af met de reepjes kip, de stukjes pijnboompitten, basilicumblaadjes, peper en zout en de vinaigrette.
-

diëtist tom vandenbussche

Griekse quinoasalade (Nooit meer diëten)

Ingrediënten (2 pers.)

- 120g quinoa
- 1 rode paprika
- ½ courgette
- 240g groentebouillon
- ½ bakje gele kerstomaten
- ½ rode ui
- ±10 zwarte olijven
- 1 teentje knoflook
- Olijfolie (extra vierge)
- Snuif zeezout
- Platte peterselie
- Zwarte peper
- 100g fetakaas
- Tijm

Bereiding

- Spoel de quinoa onder stromend water. Kook hem gaar in 12 à 15minuten in groentebouillon (1 deel quinoa op 2 delen groentebouillon).
- Halveer de paprika en haal de pitjes eruit. Pof de paprika in de oven op 200°C. Wanneer de schil zwart wordt, haal je de paprika uit de oven. Laat afkoelen op een bakplaat. Steek de paprika even in een plastic zak om de schil gemakkelijker te verwijderen. Schil en snijd hem in kleine reepjes.
- Halveer de kerstomaten en snijd de overige groenten fijn.
- Stoof de groenten aan in olijfolie en kruid af met zwarte peper en zout.
- Serveer de quinoa met de groenten er overheen. Werk af met de feta, peterselie en wat tijm.

diëtist tom vandenbussche

Gegrilde steak met zoete aardappel en tomatensalsa (Libelle lekker)

Ingrediënten (4pers.)

- 4 biefstukken
- 4 zoete aardappelen
- 150g kerstomaten
- 1 rode ui
- 1 el rodewijnazijn
- ½ bosje koriander, gesnipperd
- Olijfolie
- Paprikapoeder
- Peper en zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C
- Borstel de aardappelen schoon en snij ze in partjes. Doe ze in een ingevette ovenschaal, kruid met peper en zout en 2 el gesnipperde koriander. Besprenkel met olijfolie en bak een halfuurtje in de oven. Schep geregeld om tot ze krokant zijn.
- Snij de kerstomaten in kwartjes
- Snipper de ui fijn
- Meng in een kom met de wittewijnazijn, de rest van de koriander en 2 el olijfolie. Breng op smaak met paprikapoeder en zet koel weg.
- Kruid het vlees met paprikapoeder en gril 2 tot 3 minuten aan beide kanten.
- Serveer de steak met de zoete aardappelen en de salsa van kerstomaat.