

APERITIEF

- Ham & meloen
- Tomaat mozzarella
- Volkoren crackers/ toastjes + quacamole dip/ groentenspreads
- Volkoren wrap met groenten vulling/ kip
- Gevuld eitje
- Olijven, zongedroogde tomaten, ansjovis
- Komkommer toastjes
- Glaasje met gerookte zalm, appeltjes en sla
- ...

Alcohol is te beperken, eventueel vervangen door een alcoholvrije aperitief.

Alcohol vrije goeie keuzes: zero frisdrank, Scheppes zero mojito, water met smaakjes, Tönissteiner, Finley, ...

Energie rijke alcoholische dranken (te beperken): cocktails, sterke bieren, gin tonic, aperitief met fruitsappen, ...

Betere keuze alcohol: witte wijn (droog), rode wijn, gin tonic zero, cava, champagne, sterke drank met zero frisdrank,...

HOOFDMAALTIJD

Betere vleeskeuzes:

- Côte à l'os
- Biefstuk (spiesjes)
- Kipfilet, kip brochette
- Varkensbrochette
- Vis (alle vissoorten), vis papillot
- Zuivere vleessoorten
- ...

Minder goeie vleeskeuzes:

- Ribbetjes
- Worst, burgers
- Gehaktbereidingen
- Spek
- ...

Groenten

- Rauwkost, salades
- Gegrilde groenten brochettes
- Koude gekookte groenten

Graanproducten, aardappelen & brood

- Kies voor volkoren producten
- Volkoren pasta, zilvervliesrijst, bruine rijst, volkoren couscous
- Quinoa, bulgur
- Volkoren stokbrood
- Aardappelen

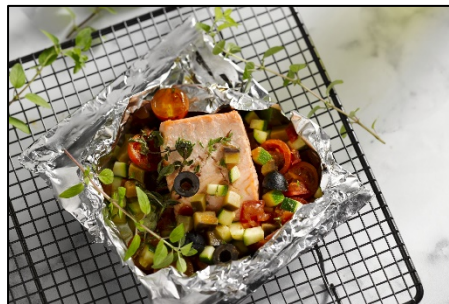
Let op voor toevoegingen van mayonaise en boter. Gebruik magere vinaigrette op basis van yoghurt (<10 g kh / 100 g) of op basis van (Griekse) yoghurt, platte kaas, gezonde olie (olijf-, walnoot-, koolzaad- of lijnzaadolie), citroensap en azijn.

RECEPTEN:

Vispapillot (4 personen)

Ingrediënten

- 4 zalmfilet
- 1 courgette, in blokjes
- 1 aubergine, in blokjes
- 2 tomaten, ontveld en in blokjes
- 200 g kerstomaten, gehalveerd
- 12 zwarte olijven, gehalveerd
- 1 el tijm
- 1 el oregano
- Peper en zout



Leg 4 vellen aluminiumfolie open.

Bestrijk de glanzende zijde van de folie in met wat olie

Verdeel hierover de groenten met daarop de vis. Kruid met tijm, oregano, peper en zout naar smaak.

Vouw de aluminiumfolie dicht en leg 10 tot 15 minuten (afhankelijk van de dikte van de vis) op de barbecue.

Variatie mogelijkheden:

- Zalm vervangen door kabeljauw, lengfilet,...
- Groenten vervangen door prei en asperges

Quinoa Caprese salade (4 personen)

Ingrediënten

- 4 el pijnboompitten
- 240g quinoa (mix)
- 480g groentebouillon
- 250g mozzarella (bolletjes)250 g
- 400g kerstomaten (in verschillende kleuren)
- 4 handjes rucola
- Basilicum (fijnggehakt)
- Zwarte peper, zeezout
- Olijfolie
- Balsamicoazijn



Rooster de pijnboompitten in een antiaanbakpan zonder vetstof.

Kook de quinoa 12 à 15 minuten gaar in de groentebouillon en laat afkoelen.

Voeg er de mozzarella, kerstomaatjes, rucola en basilicum aan toe.

Breng op smaak met peper, zout, olijfolie, balsamicoazijn en werk af met de geroosterde pijnboompitten.

Koude pasta salade met pesto (4 personen)

Ingrediënten

400g volkoren pasta
40g gemengde noten
150g jonge bladspinazie
Verse groene pesto of kant en klare groene pesto
150g fijne boontjes vers of diepvries
Peper en zout

Kook de pasta, giet af en koel meteen af onder koud stromend water.
Kook de boontjes beetgaar (ong. 5 tot 7 minuten). Giet het kookvocht af en koel af onder koud stromend water. Snij de boontjes in stukjes.
Hak de noten grof.
Was de spinazie en dep het goed droog.
Meng de pasta met de boontjes, pesto en noten.
Kruid met peper en zout.
Voeg net voor het serveren de spinazie blaadjes toe.

Mosterd dressing

Ingrediënten

Snuifje zout en peper
1 theelepel mosterd
1 eetlepel witte wijnazijn
3 eetlepels olijfolie

Meng alle ingrediënten in een kommetje.
Voeg eventueel nog verse knoflook toe.

Yoghurt dressing

Ingrediënten

Snuifje zout en peper
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel olijfolie
100 ml volle/ halfvolle yoghurt

Meng alle ingrediënten in een kommetje.
Voeg eventueel nog extra kruiden toe. Bijvoorbeeld fijngehakte dille, basilicum, bieslook of peterselie.

Provençaalse saus

Ingrediënten

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 3 paprika's (rood, groen en geel)
- 400g tomatenblokjes (1 blik)
- Olijfolie
- Provençaalse kruiden, laurier, peper en zout

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Fruit ze glazig in olijfolie.

Snij de paprika's in blokjes

Doe de paprikablokjes bij de ui en laat kort meestoven.

Doe er de tomaten uit blik en de laurier bij.

Breng op smaak met Provençaalse kruiden, peper, zout.

Laat 30 minuten gaar stoven.

Provençaalse saus is een warme groenten saus. Dit is een betere keuze dan roomsauzen of kruidenboters.

Groentebrochettes

Mogelijk met diverse groenten

- Courgette
- Champignon
- Kerstomaat
- Aubergine
- Paprika
- Ui
- ...

