Bites!

75 GEZONDE TUSSENDOORTJES VOOR ELK MOMENT VAN DE DAG



GERAFFINEERD-SUIKERVRIJ



VOORWOORD NIELS

Als gevoelig, onzeker jochie ontdekte ik al vroeg in mijn leven hoe belangrijk gezond eten en sporten voor me waren. Een gezonde leefstijl bracht rust in mijn hoofd en gaf me een sterk lichaam en zelfvertrouwen. Sindsdien is mijn liefde voor gezond eten en sporten alleen maar gegroeid.
Als marinier bij Defensie was een gezonde leefstijl essentieel om goed te functioneren. Nu werk ik als personal trainer en inspireer en motiveer ik anderen om gezonder te leven. Daarbij wil ik graag laten zien dat een gezonde leefstijl ook in het moderne leven niet moeilijk hoeft te zijn!

Een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl is gezonde voeding. Er zijn heel veel kookboeken over heerlijke en gezonde ontbijtjes, lunch- en avondmaaltijden. Maar als je wilt weten wat je tussen de maaltijden door kunt eten, zijn er veel minder inspiratiebronnen. Ik krijg dan ook vaak de vraag wat gezonde en verantwoorde tussendoortjes zijn.

Tussendoortjes en snacks zijn bovendien steeds belangrijker aan het worden. Het is steeds gewoner geworden om tussendoor te eten en de industrie speelt daar volop op in. Alleen zijn die voorgefabriceerde tussendoortjes en snacks meestal niet de beste keuzes voor je gezondheid, omdat ze vol zitten met toegevoegde suiker, verzadigd vet en kunstmatige toevoegingen. Vaak word je ook nog voor de gek gehouden met misleidende gezondheidsclaims op kleurrijke verpakkingen.

Als je gezond wilt leven, zul je dus gezonde alternatieven in je repertoire moeten hebben. Alternatieven die ook lekker en eenvoudig zijn. In dit boek staan 75 smakelijke en natuurlijke recepten voor elk tussendoor-moment. Of het nu op je werk is, voor het sporten, in het weekeinde of bij een feestje: voor elke gelegenheid vind je passende tussendoortjes, zowel voor eten als drinken. Stuk voor stuk vol voedingstoffen die je helpen fit en gezond te blijven. Voorzien van veel nuttige achtergrondinformatie. Zo weet je nog beter waar je het voor doet, namelijk voor het kostbaarste goed dat je bezit: je gezondheid.

Ik wens je veel kook-, bak- en eetplezier!

Niels van Loon
www.extragezond.nl



INHOUDSOPGAVE

TUSSENDOORTJES, WAAROM EIGENLIJK? 8

KIJK EN VERGELIJK: DE VOEDINGSWAARDE VAN TUSSENDOORTJES 13

VOOR EN NA HET SPORTEN 20

OP HET WERK OF ONDERWEG 45

MET IETS LEKKERS OP DE BANK 68

EINDELIJK EVEN TIJD VOOR JEZELF 96

ALS ER WAT TE VIEREN IS 121

RECEPTENINDEX 136



Voor en na het sporten

TUSSENDOORTJES DIE JE 'POWER' GEVEN!

Spinazie-appelshake	**22**
Kwarkshake met verse kruiden	**23**
Energyreep kokos & chocola	**24**
Energyreep amandel & vijgen	**25**
Knapperige sesamrepen	**26**
Rode-bietenshake met gojibessen	**28**
Fruitsalade & Griekse yoghurt	**29**
Salad jar linzen & rauwkost	**30**
Sportmuffins	**32**
Lekker warme paprikasoep	**33**
Energyreep dadel & noten	**34**
Empanada's met paprika	**35**
Vezelrijke havermoutkoeken	**36**
Salad jar kikkererwten & mediterrane groenten	**39**
Flensjesrol met kaas & groenten	**40**
Kerrietaart met cherrytomaatjes	**41**
Energy-fruitsnoepjes	**42**



Je kent het wel: je hebt er een werkdag op zitten en gaat meteen door naar de sportschool. Of je gaat avonds nog iets actiefs doen. Je wilt wel even wat eten, maar vooral niet te veel. Dan is een voedzame energyreep, havermoutkoek of salade net wat je zoekt. Want sporten en spijs verteren gaat nu eenmaal niet goed samen. Na het sporten daarentegen kunnen je spieren wel wat voedingsstoffen gebruiken. Vooral eiwit is goed om te herstellen. Bijvoorbeeld met een zelfgemaakte shake. Kies uit deze recepten wat jij lekker vindt!

8

Spinazie-appelshake

Een shake met groente, fruit en zuivel is altijd gezond na het sporten. Fruit zorgt voor directe energie, zuivel voor eiwit en groente voor vezels en mineralen. Bovendien levert zuivel goede bouwstoffen voor je spieren.

1 groot glas | 5 minuten

DIT HEB JE NODIG

- *1 appel*
- *100 g panklare spinazie*
- *75 ml troebel appelsap*
- *2 takjes vers basilicum*
- *150 ml magere yoghurt* *lactosevrij: sojayoghurt*

- *blender, grote thermobeker of groot glas (300 ml)*

PER GLAS

825 kJ/196 kcal

10 g eiwit

32 g koolhydraten

2 g vet waarvan 0,5 g verzadigd

5 g voedingsvezel

ZO MAAK JE HET

1. Was de appel, snijd hem in vieren en verwijder het klokhuis. Snijd de appel met schil in stukjes.
2. Doe het appelsap in de blender en voeg spinazie, appel en basilicum toe. Duw de spinazieblaadjes iets aan.
3. Schenk de yoghurt erbij. Zet het deksel op de blender en meng alles op de hoogste stand tot een schuimige shake.
4. Schenk de shake in de thermobeker of het glas.



TIP Vervang voor extra eiwit de magere yoghurt door Griekse yoghurt (0% vet) en voeg een scheutje troebel appelsap toe.

9

Knapperige sesamrepen

Dit zijn lekkere repen meteen na het sporten. Ze geven direct energie, maar zitten ook boordevol vezels.

20 repen | 15 minuten + 30 minuten in de oven

DIT HEB JE NODIG

- *100 g gedroogde vijgen*
- *100 g verse dadels*
- *150 g geroosterde sesamzaadjes*

- *keukenmachine, bakpapier, deegroller*

PER REEP

275 kJ/66 kcal

2 g eiwit

5 g koolhydraten

4 g vet waarvan 1 g verzadigd

1 g voedingsvezel

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Knip 2 stukken bakpapier zo groot als de bakplaat van de oven.

2. Snijd het harde puntje van steeltjes van de vijgen en snijd de vijgen in stukken. Snijd de dadels open en haal de pitten eruit. Snijd de dadels in stukken. Pureer de vijgen en dadels in de keukenmachine tot een stevige pasta.

3. Doe deze pasta over in een kom en druk een beetje plat. Strooi de sesamzaadjes erover en kneed ze met schone handen door de dadel-vijgenpasta tot alles egaal gemengd is.

4. Schep de massa op een stuk bakpapier en druk het zo plat mogelijk. Leg het andere stuk bakpapier erop en rol de massa met de deegroller uit tot een dunne lap van ca. 20 x 30 cm.

5. Trek het bovenste vel bakpapier voorzichtig van het sesammengsel af. Snijd de rommelige randen bij en vul eventuele gaatjes op. Snijd de sesamplak in 20 repen van 10 cm lang en 3 cm breed.

6. Leg het bakpapier met sesamrepen op de bakplaat. Bak de repen in de oven in 10 minuten knapperig, keer ze na 5 minuten en bak ook de andere kant.

7. Laat de repen uit de oven afkoelen en drogen.

TIP Je kunt geroosterde sesamzaadjes kant-en-klaar kopen. Ze zijn dan lichtbruin van kleur. Je kunt witte sesamzaadjes natuurlijk ook zelf roosteren in een droge koekenpan, pas wel op dat ze niet te bruin worden. Bewaar de repen in een trommel of koelkastdoos.

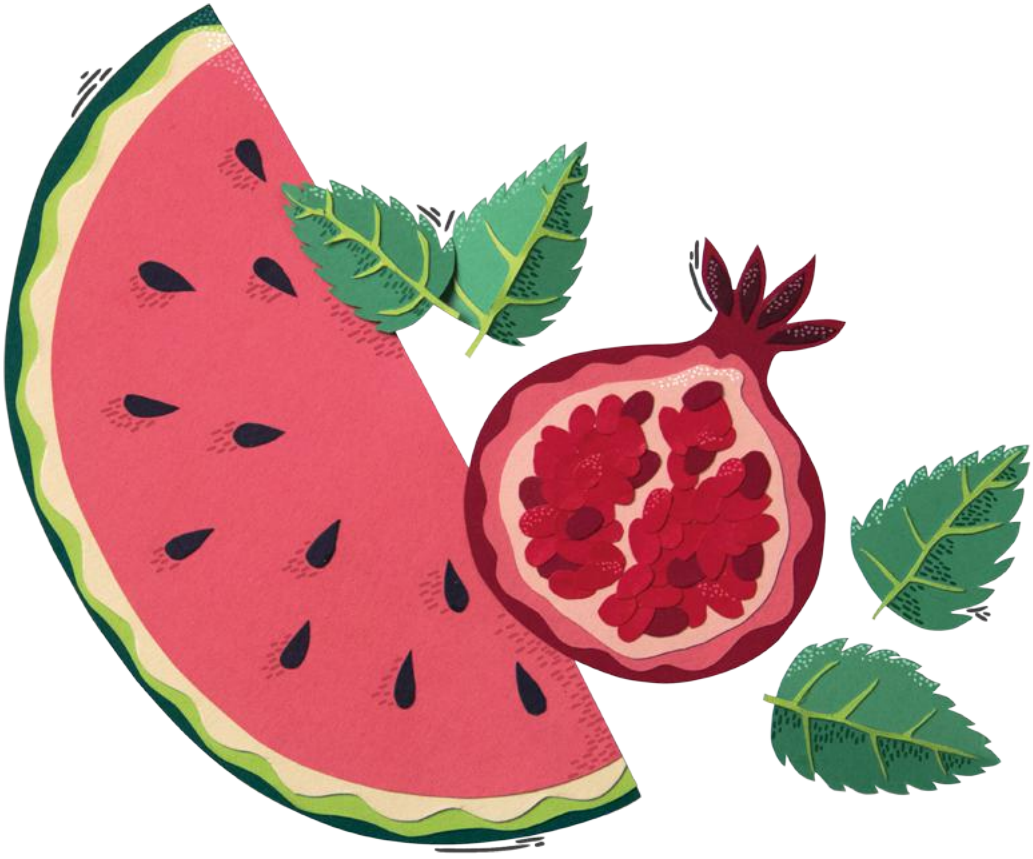
Energyreep kokos & chocola
zie blz. 24



Op het werk of onderweg

TUSSENDOORTJES WAARMEE JE NOG EVEN DOOR KUNT GAAN

Pittige tomatensmoothie	**46**
Energy-rotsjes	**47**
Wortel gembersmoothie met peterselie	**49**
Appelkoeken	**50**
Watermeloen-granaatappelsmoothie	**51**
Zoete pompoenplaatcake met pecannoten	**52**
Wortelcupcakes	**54**
Rijstwafel met zelfgemaakte hazelnootpasta	**55**
Cacao-hazelnootmuffins	**57**
Brosse chocoladerepen met gepofte gierst	**58**
Gevulde snackpaprika met kaassalade	**61**
Salad jar met mediterrane snacksalade	**62**
Groentestengels met kikkererwtendip	**63**
Quinoa-sushi met avocado	**65**
Groentewrap	**66**
Groenteloempia's	**67**



Tijdens een lange werkdag zijn er van die momenten dat het net even te lang duurt voordat je aan je lunch of avondeten toe komt. Bijvoorbeeld omdat de vergadering uitloopt, of omdat je nog een eind moet reizen of in de file staat. Dan is het handig als je iets bij je hebt wat je á la minute kunt nuttigen: op je werkplek of onderweg. Deze voedzame tussendoortjes kun je van tevoren klaarmaken en makkelijk meenemen. Wedden dat je collega's jaloers op je zijn?!

13

Cacao-hazelnootmuffins

Altijd magisch om te zien hoe beslag verandert in heerlijke cake!

6 stuks | 25 minuten + 20-25 minuten in de oven

DIT HEB JE NODIG

- *1 biologische sinaasappel*
- *100 g volkorenbrood (ca. 4-5 sneetjes)*
- *40 g bruine hazelnoten*
- *2 eetlepels cacaopoeder*
- *1 theelepel vanillepoeder*
- *1 banaan, in plakjes*
- *3 eetlepels Griekse yoghurt (0% vet) lactosevrij: kokosyoghurt*
- *2 eieren*

- *keukenmachine, muffinvorm met 6 holtes, dun ingevet*

PER MUFFIN

645 kJ/153 kcal

7 g eiwit

14 g koolhydraten

7 g vet waarvan 1 g verzadigd

3 g voedingsvezel

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Boen de sinaasappel goed schoon en rasp de oranje schil er dun af. Pers de sinaasappel uit. Snijd de sneetjes brood met korst in stukjes.

2. Maal de stukjes brood met de hazelnoten in de keukenmachine tot een fijn meel.

3. Voeg sinaasappelrasp, cacaopoeder, vanillepoeder, banaan, Griekse yoghurt, eieren en 2-3 eetlepels sinaasappelsap toe en meng alles tot een smeuïg beslag. Voeg zo nodig iets meer sinaasappelsap toe.

4. Schep het beslag in de holtes van de muffinvorm. Schuif de vorm in het midden van de oven en bak de muffins in 20-25 minuten gaar.

5. Neem de muffins uit de vorm en laat ze op een rooster afkoelen.

TIP Deze muffins worden extra lekker als je ze bestrijkt met een dun laagje gesmolten chocolade. Smelt hiervoor 50 g extra pure chocolade (80% cacaobestanddelen en zonder geraffineerde suiker) in een kom die je in een pan boven een laag kokend water hangt. Bestrijk de muffins met de chocolade en laat het laagje hard worden.



lets lekkers voor op de bank

TUSSENDOORTJES OM THUIS VAN TE GENIETEN

Cappuccino-shake **70**

Chai latte **71**

Gemberkoekpunten **72**

Chocolade-bessenshake **75**

Wortel-karnemelkshake met gember **76**

Knapperige chocoladerotsjes met abrikoos **77**

Bonbons van fruitmarsepein **78**

Havermoutkoeken met chocola & noten **81**

Pindakaasfudge **82**

Frozen yoghurt met mango **84**

Zelfgemaakte perenijsjes **85**

Gezonde OREO koekjes **87**

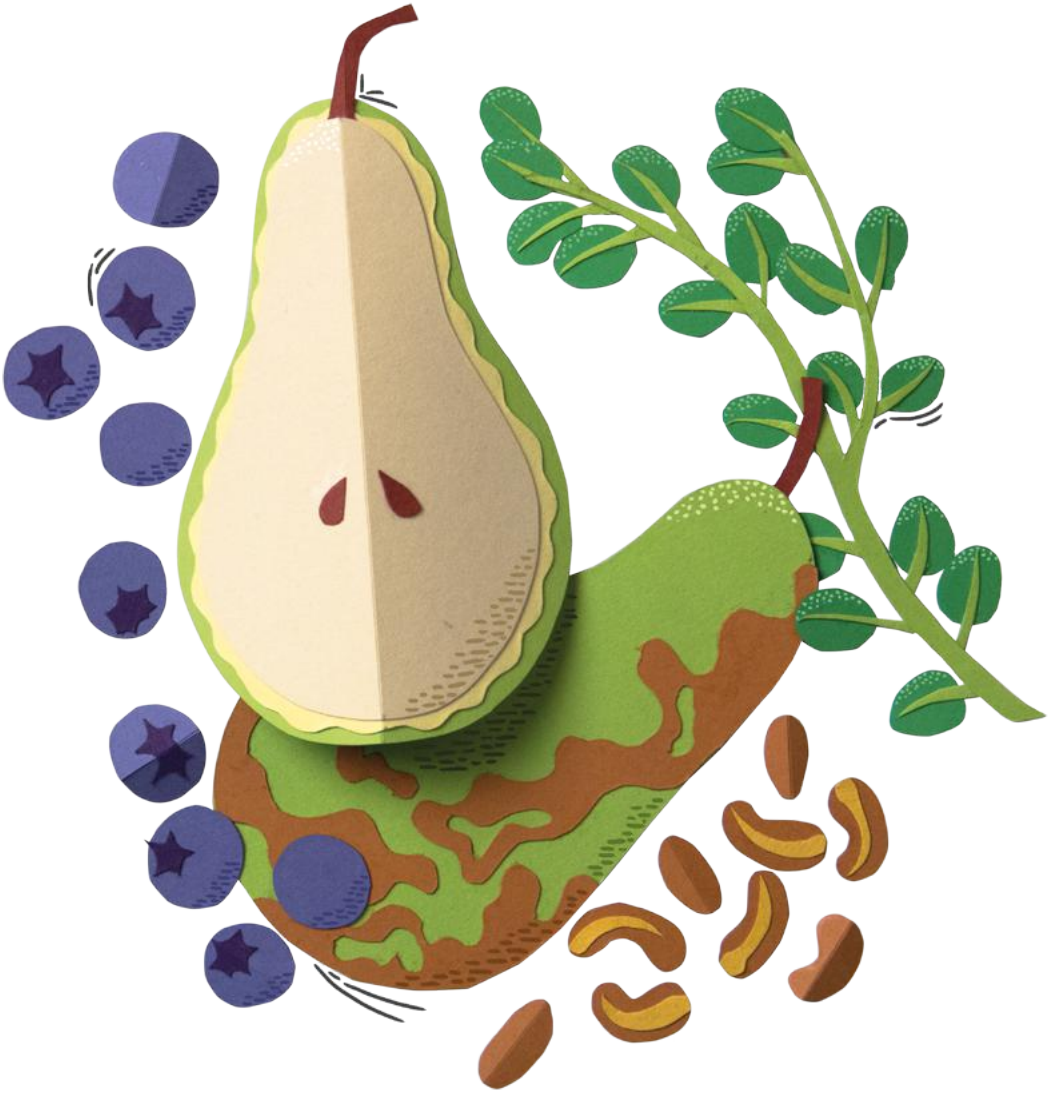
Rijstcracker met zelfgemaakte pindakaas en groenten **88**

Maïscracker met zelfgemaakte tonijnsalade **90**

Falafel **91**

Quesadilla met hüttenkäse & groente **93**

Mini-pizzaatjes met artisjokhart & mozzarella **95**



Misschien herken je het: je lunch of avondeten is al even geleden en je maag lijkt alweer te gaan knorren. Je zit eindelijk op de bank en hebt trek in 'iets lekkers', als afsluiter van de dag. Of je koters komen uit school en vragen of ze een snoepje of koekje mogen. Dan zijn dit ideale tussendoortjes: lekker en gezond, en ook nog boordevol goede voedingsstoffen!



Gezonde OREO koekjes

Een gezonde look-a-like van de befaamde Amerikaanse 'cookies'.

16 koekjes | 30 minuten + 30 minuten wachten + 10-12 minuten in de oven

DIT HEB JE NODIG

voor het deeg

- *125 g havermeel of fijngemalen havermout*
- *½ theelepel natriumbicarbonaat*
- *20 g rauwe cacaopoeder*
- *1 theelepel vanillepoeder*
- *20 g extra pure chocolade (99% cacaobestand delen)*
- *75 g verse dadels, zonder pit*
- *50 g zachte boter of kokosolie*
- *1-2 eetlepel melk* *lactosevrij: kokosmelk*
- *1 ei, losgeklopt*

voor de vulling

- *50 g gemalen kokos*
- *2 theelepels honing*
- *2-3 eetlepels magere yoghurt* *lactosevrij: kokosyoghurt*

- *keukenmachine, handmixer, ronde uitsteek vorm Ø 4-5 cm + koekjesstempel, bakplaat bekleed met bakpapier*

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Meng in een kom havermeel met natriumbicarbonaat, cacaopoeder en vanillepoeder.

2. Maal de chocolade in de keukenmachine fijn. Voeg de dadels toe en meng alles tot een puree. Meng er vervolgens de melk, 3 eetlepels ei en het meelmengsel door.

3. Schep het mengsel op het werkvlak en kneed alles tot een stevig deeg. Laat dit verpakt in plastic folie in de koelkast in 30 minuten opstijven.

4. Maak intussen de vulling. Meng in de keukenmachine de kokos met honing en yoghurt tot een mooi witte crème. Laat de crème in de koelkast in 1-2 uur stevig worden.

5. Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een lap van 3 mm dik. Steek koekjes uit het deeg en druk er met de koekjesstempel een profiel in. Rol de restjes deeg opnieuw uit en steek ook hier weer koekjes uit. Je hebt in totaal 32 koekjes nodig.

6. Leg de koekjes met een dunne spatel op de bakplaat en bak ze in de oven in 10-12 minuten gaar, eventueel in twee keer. Laat de koekjes op een rooster afkoelen.

7. Bestrijk de helft van de koekjes met de crème en druk er een ander koekje op.

PER KOEKJE

410 kJ/98 kcal

2 g eiwit

8 g koolhydraten

6 g vet waarvan 4 g verzadigd

2 g voedingsvezel

Eindelijk even tijd voor jezelf

TUSSENDOORTJES VOOR JE VRIJE WEEKEINDE

Limoen-komkommerwater **98**

Mini-kaasmuffins met yoghurttopping **99**

Appel-citroenijsthee **100**

Zelfgemaakt sinaasappel-gemberbier **103**

Witte-bonencakejes met frambozen **104**

Volkorenkruidkoek met dadels **105**

Amandelcake met appel & abrikoos **106**

Chocoladebrokken met rozijnen & hazelnoten **108**

Crunchy ginger cookies **109**

Bountyballetjes **110**

Kruidige gemengde noten **112**

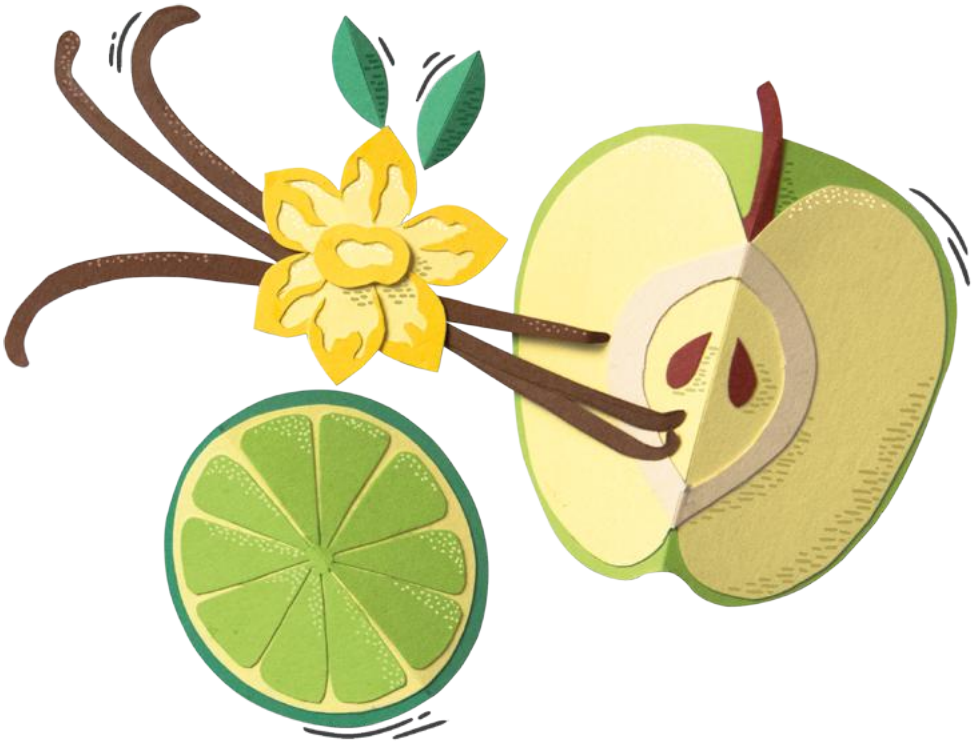
Zoete-aardappelfrieten met yoghurtmayo **113**

Groentechips uit de oven **115**

Gevulde paprika-eitjes **116**

Blini met gebakken garnalen **118**

Groenteloempiaatjes uit de oven **119**



Hé hé, na een drukke week kijk je uit naar het weekeinde. Even geen verplichtingen en lekker bijkletsen met vrienden en familie. Of lekker hangen voor de tv. Natuurlijk hoort daar wat lekkers bij. Misschien heb je wel zin om zelf iets te bakken, gewoon als ontspanning. Of wie weet krijg je bezoek. En misschien lopen de maaltijden net even anders dan normaal. Dan zijn deze snacks en tussendoortjes een uitstekende keus! Om alleen of met z'n allen van te smullen.

Om lekker aan te 'knagen' op een rustig moment.

Crunchy ginger cookies

20 koekjes | 15 minuten + 12-15 minuten in de oven

DIT HEB JE NODIG

- *50 g gedroogde abrikozen*
- *50 g bruine hazelnoten*
- *2 eetlepels geraspte gember*
- *50 g havervlokken*
- *50 g pompoenpitten*
- *1 eetlepel ahornsiroop*
- *2 eieren*

- *keukenmachine, bakplaat bekleed met bak papier*

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Knip de abrikozen in kleine stukjes. Maal de hazelnoten in de keukenmachine tot een fijn meel.

2. Meng het hazelnootmeel in een kom met abrikozen, gember, havervlokken, pompoenpitten, ahornsiroop, eieren en een snufje zout. Roer goed tot alles egaal gemengd is.

3. Schep van dit mengsel 25 bergjes op de bakplaat, zorg voor voldoende tussenruimte. Druk de bergjes plat.

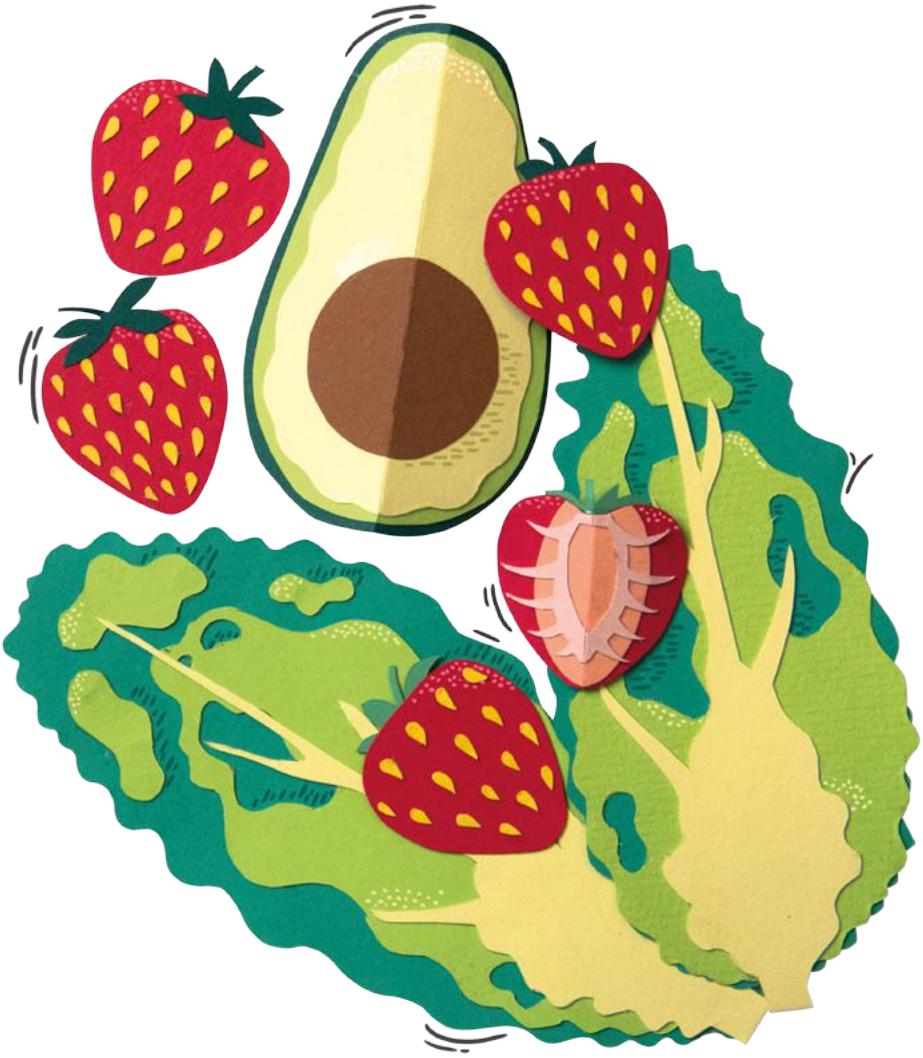
4. Bak de koekjes in het midden van de oven in 12-15 minuten knapperig bruin. Laat ze op de bakplaat afkoelen.



PER KOEKJE

245 kJ/58 kcal

- *2 g eiwit*
- *4 g koolhydraten*
- *3,5 g vet waarvan 1 g verzadigd*
- *1 g voedingsvezel*



Bij een verjaardag, een jubileum of een ander feest hoort natuurlijk lekker eten en drinken. En waarom zou dat niet gezond kunnen zijn? Van cake, taart, frisdrank en snacks kun je zelf gemakkelijk gezonde versies maken. De feestvreugde wordt er niet minder van. Sterker nog: wat zelfgemaakt is, komt recht uit het hart! Met deze recepten doe je de kunst zo na.

Als er wat te vieren is

TUSSENDOORTJES VOOR FEESTELIJKE MOMENTEN

Appel-abrikozentaart **122**

Amuseglaasjes met garnalencocktail **123**

Sparkling Red **124**

Zoete avocadotaart **127**

Volkoren wraprolletjes met gerookte zalm **128**

Slablaadjes met havermoutcrumble **129**

Chocoladetaart met roodfruit **130**

Tropische fruitbowl **132**

Zoete-aardappeltortilla met artisjokharten **134**



Zoete avocadotaart

De mooi groene en romige vulling voor deze bijzondere taart maak je van avocado. Avocado heeft de neiging snel te verkleuren. Met limoensap voorkom je dat de vulling snel bruin wordt, maar het blijft een taart die je het beste kort van te voren maakt. De smaak is er naar!

8 mini punten | 20 minuten + 1-2 uur in de koelkast

ZO MAAK JE HET

1. Week de blaadjes gelatine 10 minuten in een bakje met koud water.

2. Maal de pecannoten fijn in de keukenmachine. Voeg de kokos en dadels toe en meng tot een samenhangend 'deeg'. Druk het deeg egaal uit over de bodem van de taartvorm.

3. Pers de limoenen uit. Verwarm de helft van het limoensap in een kleine pan tot lauwwarm. Knijp de blaadjes gelatine goed uit en los ze van het vuur al roerend op in het warme sap.

4. Halveer de avocado's en schep het vruchtvlees in de keukenmachine. Voeg het resterend limoensap en de honing toe en pureer alles glad. Roer het gelatinemengsel erdoor. Strijk het avocadomengsel uit in de taartbodem en strijk de bovenkant glad. Laat de taart in de koelkast in 2 uur stevig worden.

5. Doe de yoghurt over in een spuitzak en spuit in het midden van de taart een mooie toef. Garneer met de plakjes aardbei.

DIT HEB JE NODIG

- *3 blaadjes gelatine*
- *40 g pecannoten*
- *20 g geraspte kokos*
- *25 g verse dadels, zonder pit*
- *2 limoenen*
- *2 avocado's*
- *1 eetlepel honing of ahornsiroop*
- *1-2 eetlepels Griekse yoghurt 0%*
  lactosevrij: garneer met meer aardbeien
- *3-4 aardbeien, in plakjes*

- *keukenmachine, kleine springvorm (15 cm), bodem bekleed met bakpapier, spuitzak*

PER MINI-PUNT

670 kJ/160 kcal

2 g eiwit

5 g koolhydraten

14 g vet waarvan 3 g verzadigd

3 g voedingsvezel

Bites!

Wil je gezond leven, op gewicht blijven en goed in je vel zitten? Dan is gezond eten een must! Niet alleen bij de maaltijden, maar ook tussendoor. Want juist daar gaat het vaak mis.

In die wetenschap kwam personal trainer Niels van Loon met het idee voor dit boek. ‘Bites!’ is bedoeld voor iedereen die op zoek is naar gezonde alternatieven voor lekkernijen en tussendoortjes met veel suiker. Voor thuis, maar ook voor onderweg. Kortom: voor al die momenten dat je best gezond wilt eten, maar wel wat inspiratie kunt gebruiken.

‘Bites!’ geeft gezonde recepten voor zowel zoete als hartige tussendoortjes, dranken en snacks voor het leven van alledag. Voor ‘s avonds op de bank, maar ook tijdens het werk, na het sporten en in het weekeinde. En voor al die feestelijke momenten die je wilt vieren met lekker eten. Vol voedingsstoffen maar zonder geraffineerde suiker, E-nummers, onnodig veel verzadigd vet en zout. Want die heb je voor de smaak helemaal niet nodig!

Alle recepten kun je eenvoudig zelf maken: binnen een half uur, met natuurlijke ingrediënten uit de supermarkt. Bovendien krijg je veel informatie en tips die met suiker, zoetstoffen en gezondheid te maken hebben. Kortom: een praktisch en positief boek waar je veel plezier van zult hebben. Om jezelf cadeau te doen of iemand anders!

ISBN 978-90-826122-0-2