

Lekker **vezelrijk**

10
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



Lekker vezelrijk

Voedingsvezels zijn belangrijke stoffen voor een gezonde spijsvertering. Ze dragen ook bij aan een verzadigd gevoel na het eten. En ze verminderen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker.

Voor volwassenen geldt het advies om zo'n 30 tot 40 gram voedingsvezels per dag binnen te krijgen.

Volkorenproducten, groenten, fruit en peulvruchten zijn rijk aan voedingsvezels.

Dit receptenboekje staat vol met heerlijke, vezelrijke recepten die ook nog eens makkelijk te maken zijn! Wat dacht je van eieren in een pittige groentestoof met macaroni, viscurry met tomaat of een bonensalade met andijvie, appel en geitenkaas?

Veel plezier in de keuken en eet smakelijk!

Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum

© Gezondheidsnet

Inhoud

Abrikozenyoghurt met muesli	4
Volkorenbrood met paprikaspread	6
Broodbakje met eierragout	8
Eieren in pittige groentestoof met macaroni	10
Viscurry met tomaat	12
Rijst met gegrilde garnalen	14
Stamppot groene kool met spicy noten	16
Bonensalade met andijvie, appel en geitenkaas	18
Bloemkoolcurry met kidneybonen	20
Rodekool met cranberries	22

Betekenis afkortingen

g = gram
tl = theelepel
el = eetlepel
dl = deciliter



Abrikozenyoghurt met muesli

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1 perssinaasappel
- 6 gedroogde abrikozen
- 2 el muesli zonder suiker
- 200 ml halfvolle yoghurt

Pers de sinaasappel uit. Was de abrikozen en week ze 1 uur in het sinaasappelsap. Bak de muesli in een koekenpan met een antiaanbaklaag op niet te hoog vuur lichtbruin en krokant. Laat het afkoelen. Snijd 1 abrikoos in stukjes en pureer de rest met een staafmixer. Meng de gepureerde abrikozen door de yoghurt en schep dit in 2 schaaltjes. Verdeel de muesli en de stukjes abrikoos erover.

Voedingswaarden per persoon

Energie	175 kcal
Vet	2 g
Waarvan verzadigd vet	1 g
Koolhydraten	30 g
Waarvan suikers	25 g
Vezels	5 g
Eiwit	7 g
Zout	0,2 g

Volkorenbrood met paprikaspread

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 1 rode paprika
- ½ stengel bleekselderij
- 1 bosuitje
- 100 g hüttenkäse
- citroensap
- paprikapoeder
- 6 volkoren boterhammen
- halvarine

Maak de paprika en bleekselderij schoon. Hak de groenten met een staafmixer of in de keukenmachine klein. Meng de groenten door de hüttenkäse en maak de spread op smaak met een beetje citroensap en paprikapoeder. Besmeer de boterhammen met halvarine en verdeel de paprikaspread erover.

Voedingswaarden per persoon

Energie	145 kcal
Vet	6 g
Waarvan verzadigd vet	1 g
Koolhydraten	15 g
Waarvan suikers	3 g
Vezels	3 g
Eiwit	5 g
Zout	0,4 g





Broodbakje met eierragout

Bereidingstijd: 30+ minuten

Porties: 4 personen

Ingrediënten:

- 4 (oude) bruine of volkoren boterhammen
- ½ el olie
- 2 eieren
- Restje groente, bijv. sperzieboontjes, snijboontjes, roosjes bloemkool, bleekselderij, venkel, wortel
- peper
- paprikapoeder

Warm de oven voor op 180 °C. Snijd de korsten van het brood. Rol het brood met een deegroller een beetje dunner. Bestrijk 4 holtes van een muffinvorm dun met wat olie. Duw het brood in de vormpjes, druk goed aan tot er bakjes ontstaan. Bak de broodbakjes 5 minuten in de hete oven. Klop de eieren los en meng er de groente en wat peper en paprikapoeder door. Verdeel dit over de broodbakjes. Bak de broodbakjes in ca. 15 minuten gaar. Eet ze warm of koud.

Voedingswaarden per persoon

Energie	110 kcal
Vet	4 g
Waarvan verzadigd vet	1 g
Koolhydraten	10 g
Waarvan suikers	1 g
Vezels	2 g
Eiwit	6 g
Zout	0,4 g

Eieren in pittige groentestoof met macaroni

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 dunne prei
- 1 rode paprika
- 250 gram champignons
- 2 tomaten
- 1 rode peper
- 1 el olie
- 1 tl gemalen koriander
- 200 g gekookte macaroni
- 4 eieren

Maak de groenten schoon. Snijd de ui en de knoflook in snippers, de prei in ringen, de paprika in blokjes, de champignons in vieren en de tomaten in blokjes. Maak de peper schoon en verwijder een deel van de zaadlijsten en pitjes. Snijd de peper klein. Fruit de ui en de knoflook in de hete olie glazig. Voeg de rest van de groente, de peper en de koriander toe en smoor de groente in ca. 6 minuten gaar. Kook ondertussen de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak 4 kuultjes in de groente en breek de eieren er voorzichtig in. Doe een deksel op de pan en laat de eieren op laag vuur in ca. 8 minuten gaar worden. Geef de macaroni erbij.



Voedingswaarde per persoon

Energie	595 kcal
Vet	15 g
Waarvan	
verzadigd vet	4 g
Koolhydraten	75 g
Waarvan suikers	9 g
Vezels	10 g
Eiwit	30 g
Zout	0,4 g



Viscurry met tomaat

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 150 g zilvervliesrijst
- 1 ui
- 400 g sperziebonen
- 2 tomaten
- ½ blik tomatenblokjes zonder zout
- 1 el rode currypasta
- 1 el olie
- 150 g kabeljauwfilet
- 50 g garnalen
- 6 takjes koriander of peterselie

Kook de zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Pel de ui en snijd hem klein. Maak de sperziebonen schoon. Was de tomaten en snijd ze in parten. Kook de sperziebonen in weinig water in 10 minuten gaar. Fruit de ui en de currypasta kort in de olie. Voeg de tomatenblokjes toe en smoor dit een paar minuten. Snijd de vis in stukjes. Laat de vis in enkele minuten in de saus gaar worden. Schep er de parten tomaat en de garnalen door en warm het geheel goed door. Was de koriander en strooi het erover. Geef de rijst en de sperziebonen erbij.

Voedingswaarden per persoon

Energie	515 kcal
Vet	10 g
Waarvan verzadigd vet	2 g
Koolhydraten	70 g
Waarvan suikers	9 g
Vezels	10 g
Eiwit	35 g
Zout	0,6 g

Rijst met gegrilde garnalen

Bereidingstijd: 30+ minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 200 g zilvertviesrijst
- 2 tomaten
- 400 g snijbonen
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el vloeibare margarine
- 1 tl chilipoeder
- 200 g grote garnalen, (diepvries) ontdooid

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Was de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Maak de snijbonen schoon en snijd ze in ruiten. Kook de snijbonen in een beetje water in ca. 10 minuten gaar. Pel de ui en de knoflook en snijd het klein. Fruit de ui en de knoflook in een braadpan zacht in de margarine. Roer de tomaat en het chilipoeder erdoor en bak alles nog 2 minuten. Bak de gare rijst even mee. Verwarm een grillpan of grill en rooster de garnalen in 3-4 minuten gaar. Schep de garnalen op de rijst en geef de snijbonen erbij.

Voedingswaarden per persoon

Energie	580 kcal
Vet	10 g
Waarvan verzadigd vet	2 g
Koolhydraten	80 g
Waarvan suikers	4 g
Vezels	15 g
Eiwit	30 g
Zout	1,5 g



Voedingswaarde per persoon

Energie	550 kcal
Vet	25 g
Waarvan	
verzadigd vet	3 g
Koolhydraten	60 g
Waarvan suikers	10 g
Vezels	10 g
Eiwit	15 g
Zout	0,1 g



Stamppot groene kool met spicy noten

Bereidingstijd: 30+ minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 600 g aardappelen
- 500-600 g groene kool
- 1 ui
- 2 els vloeibare margarine
- 50 g ongezouten amandelen of cashewnoten
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- ½ tel chilivlokken
- 100-150 ml halfvolle melk
- peper, nootmuskaat

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in ca. 20 minuten gaar. Maak de groene kool schoon en snijd de groente in repen. Pel de ui en snijd hem klein. Verwarm 1 eetlepel margarine in een braadpan en fruit hierin de ui glazig. Voeg de groene kool toe met een scheutje water en laat de kool in 10 minuten gaar smoren. Verwarm de rest van de margarine in een koekenpan met een antiaanbaklaag. Bak hierin de amandelen met het paprikapoeder en de chilivlokken zacht. Laat de noten op een bord afkoelen. Verwarm de melk. Maak van de gare aardappelen met de hete melk, peper en wat nootmuskaat een puree. Schep de gare kool erdoor. Schep de amandelen op de stamppot.

Bonensalade met andijvie, appel en geitenkaas

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1 kleine pot of blik kidneybonen
- azijn
- 2 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 klein struikje andijvie
- 2 gegrilde paprika's (koeling, zonder zout)
- 10 radijsjes
- ½ -1 appel
- 50 g verse geitenkaas
- 2 volkoren boterhammen

Spoel de kidneybonen in een zeef onder de kraan en laat ze uitlekken. Maak een dressing van wat azijn, 1 eetlepel water, de olijfolie, het uitgeperste teentje knoflook en wat peper. Meng de dressing door de kidneybonen. Maak de andijvie schoon en laat de groente goed uitlekken. Snijd de andijvie in smalle repen. Snijd de gegrilde paprika's in repen. Maak de radijsjes schoon en snijd ze in vieren. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in smalle partjes. Meng de groente en de partjes appel door de kidneybonen en verkruiemel de geitenkaas erboven. Geef het brood erbij.

Voedingswaarden per persoon

Energie	445 kcal
Vet	15 g
Waarvan verzadigd vet	4 g
Koolhydraten	45 g
Waarvan suikers	15 g
Vezels	15 g
Eiwit	20 g
Zout	1,3 g

Voedingswaarde per persoon

Energie	000 kcal
Vet	0 g
Waarvan	
verzadigd vet	0 g
Koolhydraten	0 g
Waarvan suikers	0 g
Vezels	0 g
Eiwit	0 g
Zout	0 g





Bloemkoolcurry met kidneybonen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine bloemkool
- 2 el olie
- 1 el currypasta (pot)
- 1 klein blik kidneybonen (uitlekgewicht ca. 220 gram)
- 50 ml halfvolle yoghurt
- 6 takjes koriander
- peper
- 1 klein volkoren stokbrood

Pel de ui en de knoflook en snijd dit klein. Snijd de bloemkoolroosjes van de stronk en snijd de stronk in stukjes. Was de bloemkool. Verwarm de olie en fruit hierin de ui, de knoflook en de currypasta zacht. Voeg de bloemkool toe met 100 ml water en stooft de bloemkool in ca. 6 minuten bijna gaar. Spoel de kidneybonen af in een zeef. Voeg de kidneybonen toe aan de bloemkool en warm ze mee. Roer de yoghurt erdoor en laat het gerecht nog een paar minuten sudderen. Was de koriander en knip het klein. Maak het gerecht op smaak met peper en de koriander. Geef er het brood bij.

Voedingswaarden per persoon

Energie	460 kcal
Vet	15 g
Waarvan verzadigd vet	3 g
Koolhydraten	50 g
Waarvan suikers	8 g
Vezels	20 g
Eiwit	20 g
Zout	1,6 g

Rodekool met cranberries

Bereidingstijd: 30+ minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten:

- 500 g aardappelen
- ½ kleine rodekool of 500 g gesneden rodekool
- 1 goudreinet
- 2 laurierblaadjes
- 6 kruidnagels
- 20 g gedroogde, ongezoete cranberries
- 150 g varkensvlees-reepjes
- peper, nootmuskaat
- 2 el vloeibare margarine
- 100 ml halfvolle melk
- azijn

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in ca. 20 minuten gaar. Maak de rodekool schoon en schaf de kool fijn. Schil de appel en snijd hem in blokjes. Breng de rodekool in een bodempje water met de appel, de laurierblaadjes, de kruidnagels en de gedroogde cranberries aan de kook. Kook de kool in 20-25 minuten gaar. Bestrooi de reepjes vlees met peper. Bak het vlees in de hete margarine in 8 minuten gaar en bruin. Breng de melk aan de kook. Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree. Verwijder de laurier en kruidnagels uit de rodekool en maak de groente op smaak met wat azijn. Geef de vleesreepjes en aardappelpuree erbij.



Voedingswaarde per persoon

Energie	520 kcal
Vet	15 g
Waarvan	
verzadigd vet	3 g
Koolhydraten	65 g
Waarvan suikers	20 g
Vezels	10 g
Eiwit	25 g
Zout	0,3 g

Genieten van goed eten



Dit receptenboekje is in samenwerking met het Voedingscentrum tot stand gekomen. Het kookboek Schijf van Vijf van het Voedingscentrum staat vol heerlijke recepten en tips die

gezond eten makkelijk maken. Producten uit de Schijf van Vijf vormen de basis voor de recepten. Denk aan lekker veel groente, fruit, volkorenproducten, vis, mager vlees en peulvruchten.

Gebruik de code **recept2020** en bestel het kookboek t/m 31 december 2020 zonder verzendkosten.

gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



- Actuele medische informatie
- Artikelen over voeding, bewegen en psyche
- Het laatste gezondheidsnieuws
- Tips voor een gezonde leefstijl
- Prijsvragen en quizen

Gratis nieuwsbrief

Meld je nu aan voor de wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet en ontvang een gratis digitaal receptenboekje vol gezonde gerechten.

www.gezondheidsnet.nl