

Als eten even moeilijk is

50 smakelijke gerechten



Aardbeien-grapefruitsmoothie

500 g aardbeien, kroontjes
verwijderd
sap van 1 grapefruit
500 ml yoghurt
1 banaan
1 eetl honing

- 1 Pureer alle ingrediënten tot een gladde, schuimige massa in de blender.
- 2 Verdeel de smoothie over 4 glazen en serveer meteen.

Tip

- Dit is fruit dat erg kan prikkelen en daardoor onprettig kan zijn bij slikklachten. U kunt zuur fruit vervangen door minder zure varianten als aardbei, peer, perzik, meloen en banaan.

Voedingswaarden: Kcal 170 - Eiwit 6 g - Vet 4 g (Vv 2 g) - Koolhydraten 24 g



Gestoomde kabeljauw met paksoi & sinaasappeldressing

4 stukken kabeljauwfilet
van ± 120 g per stuk
zout

1 grote stronk paksoi, harde
uiteinde verwijderd en ragfijn
gesneden

6 eetl sesamolie

6 eetl sinaasappelsap
geraspte schil van 2
sinaasappels

3 eetl sojasaus

- 1 Bestrooi de stukken kabeljauw met zout en een beetje van de sesamolie.
- 2 Leg de fijngesneden paksoi op de bodem van een stoommandje (of verdeel over 4 eenpersoonsstoommandjes). Leg de kabeljauw - eventueel in grove stukken gesneden - erbovenop.
- 3 Breng in een wok of grote pan een laag water aan de kook. Zet het stoommandje erin. Dek af en stoom de vis in ca. 10 minuten gaar.
- 4 Klop intussen een dressing van de rest van de sesamolie, het sinaasappelsap en -rasp en de sojasaus. Serveer de dressing bij de vis.

Voedingswaarden: Kcal 285 - Eiwit 28 g - Vet 16 g (Vv 2 g) - Koolhydraten 8 g



1

Ontbijt

Yoghurtpannenkoekjes met kersen

Voor ca. 8 tot 10 stuks

100 g bloem
1 ei
200 ml yoghurt
100 ml water
1 eetl suiker
zout
klontje boter, gesmolten
(+ extra voor invetten pan)
200 g kersen zonder pit
(of ander fruit), in stukjes
gesneden

- 1 Klop een glad beslag van bloem, ei, yoghurt, water, suiker en een snufje zout. Roer de gesmolten boter en de kersen erdoor.
- 2 Bak kleine pannenkoekjes van het beslag in een ingevette koekenpan.
- 3 Voeg het fruit bij de warme pannenkoekjes.

Voedingswaarden: Kcal 90 - Eiwit 1 g - Vet 3 g (Vv 1,5 g) - Koolhydraten 13 g

