

GEWOON GEZOND  
MET SARA  
DIËTISTE & DIABETESEUCATOR



## Snelle maaltijdinspiratie

Ideaal voor als je weinig tijd hebt in de week of gewoon geen zin hebt om uitgebreid te koken in het weekend!

@GEWOONGEZOND.SARA





# GRATIS DOWLOAD

## Snelle maaltijdinspiratie

---

Als geen ander weet ik dat het soms erg vermoeiend kan zijn om thuis te komen van een drukke werkdag. Niets is fijner om dan de voetjes lekker onder tafel te schuiven.

Enkel.. wat als dat niet kan? En je moet nog beginnen koken?!

NOOOOOH...

Dus hierbij wat inspiratie om die dagen dat jij toch nog moet koken, het koken zo kort mogelijk te houden. Maar toch nog een KEI GEZONDE maar ook SNELLE maaltijd op tafel te toveren!

**First up: Enkele basistips**  
**Second: 3 x snelle maaltijd inspiratie**  
**Third: Een yummie snel receptje**

@GEWOONGEZOND.SARA



# The basics

## WERK MET:

- Kant en klaar voorgesneden groenten
- Diepvriesgroenten
- Eigen diepvriesmaaltijden zoals een zelfgemaakte ovenschotel, een stoofpotje zoals een kippenstoofpotje of stoofvlees, soep, spaghettisaus,...

## EXTRA TIPS

*Eens iets anders dan aardappelen?*

Een portie van 150 - 200g aardappelen vervang je door:

- 1 grote wrap of 2 kleine wraps
- 1 groot pitabroodje of 2 kleine pitabroodjes
- 1 piccolo broodje/pistolet of 2 mini pistolets

*Sauzen?*

Het is niet omdat je een gezonde dressing kiest dat je er massa's van moet eten.

## VOOR DE MAALTIJD

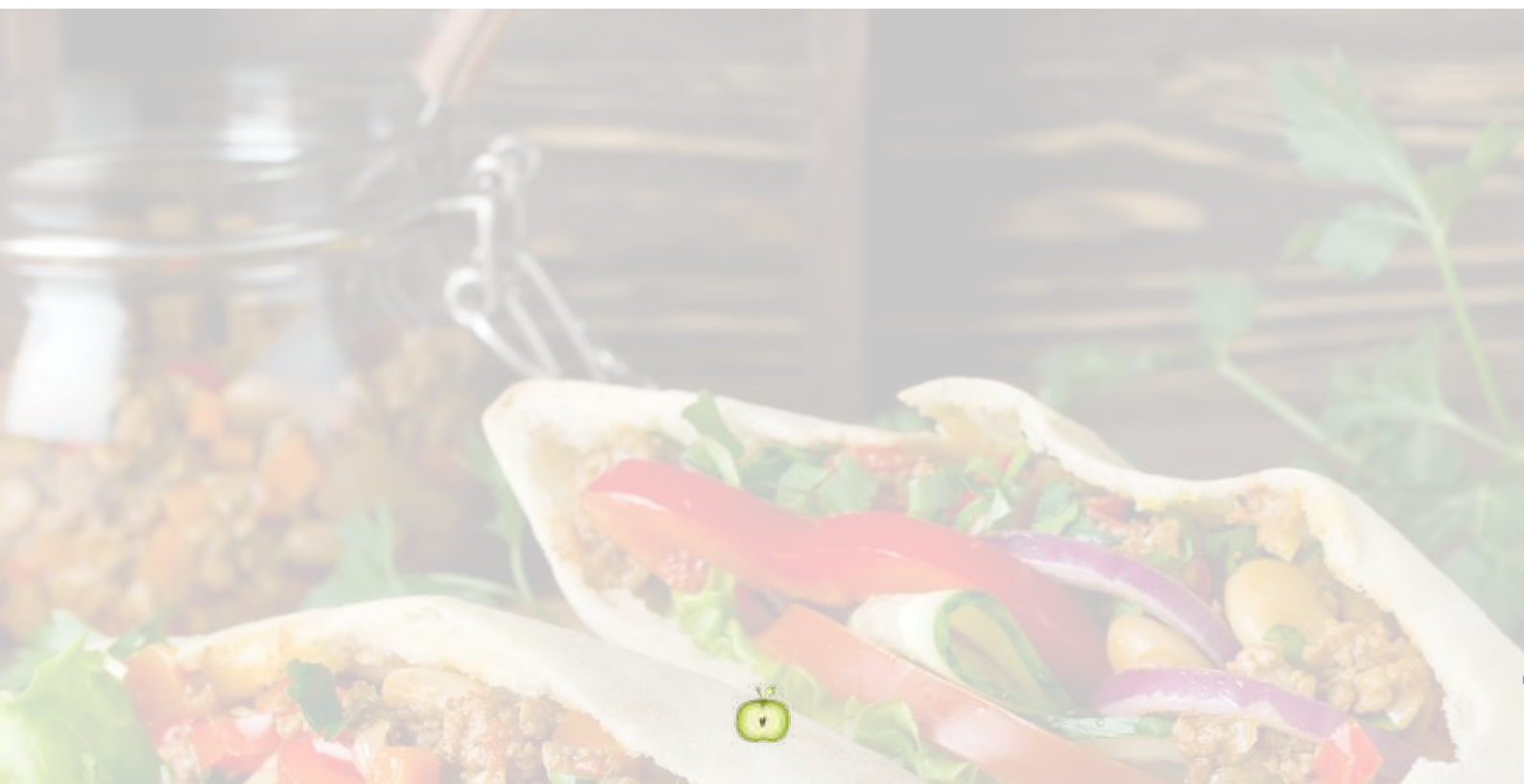
Eet nog een tas soep, zodat je ook sneller voldaan bent. Of maak gewoon een maaltijdsoep waarbij vermicelli of rijst zit. Of eet er een stukje brood bij. Voeg als laatste nog vlees, vis of kaas aan toe.



# 3x Inspiratie maaltijden

## PITA MAAR DAN GEZONDER

- Gebruik volkoren pita broodjes i.p.v. gewone, deze vullen beter jou maag o.m.v het hogere vezelgehalte.
- Pita vlees is een magere vleessoort, aangezien het geen gemalen vlees is. Het is wel gemarineerd met olie, dus gebruik geen te grote hoeveelheid vetstof bij het bakken.
- Je kan ook kip gebruiken in plaats van pitavlees als je dat wilt ter afwisseling.
- Gebruik een saus met < **25kcal/100g** i.p.v. gewone pita saus. Voorbeelden (van Albert Heijn):
  - Remia Wild Bill american garlic (21g vet/100g)
  - Yildriz knoflook (turks)/hot (23g vet/100g)
  - Yildriz knoflook (grieks) (24g vet/100g)Ook andere smaken van sauzen/dressing kunnen hier lekker bij zijn.
- Gebruik rauwkost waar je niet teveel werk mee hebt zoals:
  - Een tomaatje wassen en snijden
  - Kant en klaar geraspte wortelen uit een zakje
  - Kant en klaar gewassen sla uit een zakje
  - Of ijsbergsla dat je enkel moet snijden en niet meer moet wassen.



# WARPS WARM OF KOUD

Gebruik volkoren wraps of groentenwraps in plaats van gewone o.m.v. het vezelgehalte.

## WARM

- Gebruik een (warme) tomatengroenten saus met gebakken kippenblokjes als vulling
- OF maak er gewoon een pizza van, het enige 'werk' dat je hebt zijn enkel wat paprika's of andere groenten naar keuze snijden. Kruiden en kippenblokjes of ... erbij te doen met een beetje gemalen light kaas of light mozzarella bolletjes en nog 5 minuten afbakken in de oven.  
(Recept staat op de website)

## KOUD MET LEFTOVERS

- Gebruik restjes van rauwkost van die week.
- Of voorzie de dag ervoor een maaltijd met rauwkost, zodat je ook groenten over hebt voor je wraps.
- Gebruik bij rauwkost opnieuw een magere dressing van < 25g vet/100g.

Enkele voorbeelden van rauwkost dressings/ vinaigrettes bij salades of koude wraps:

- Hellman's dressings; thousand island, smokey cesaer, honey and mustard, garden herbs (Delhaize)
  - Remia (salata caesar, salata 0% zero yoghurt, salata 0% zero balsamico, salata ranch, salata 0% zero naturel, salata thousand island, salata blue cheese, balamico/appel, mosterd honing-dille (AH))
  - Huismerk delhaize (deze zijn niet allemaal goed van samenstelling, maar volgende wel; honing mosterd, bieslook, balsamico)
  - Devos Lemmens (dressing light 10% vet – paarse dop)
  - Vandemoortele (deze zijn niet allemaal goed van samenstelling, maar volgende wel; light fijne kruiden, vinaigrette mosterd light,..)
- Beleg dan nog met enkele sneetjes kippenwit, gerookte zalm, een magere smeerkaas of humus.

## WARM EN KOUD

Gebruik rauwkost als groente, maar bak er kippenblokjes of een andere soort van vlees of vis bij.



## SNELLE PASTA'S

Er bestaan heel veel soorten van snelle pasta recepten, de sleutel tot succes is om niet teveel snijwerk te hebben met de groenten of maar 1 soort groente te gebruiken. Wat je ook kan doen is voldoende bolognese-groentesaus in een keer te maken en verschillende potjes in jou diepvriezer te steken #MEALPREP. Zo heb je steeds een maaltijd dat je last minute kan klaarmaken.

Een voorbeeld:

Maak volkoren pasta klaar en voeg hier een 0,5 el pesto (per persoon) aan toe. Werk af met light mozzarella bolletjes als vleesvervanger en kerstomaatjes als groenten. Super easy en super snel klaar!!!

## ANDERE SNELLE MAALTIJD RECEPTEN KAN TERUGVINDEN OP DE WEBSITE

[WWW.SARAVERMEIREN.BE](http://WWW.SARAVERMEIREN.BE)

Volgende recepten zijn allemaal +/- op 30 minuten klaar!

- Paprikarisotto
- Snelle omelet met kip
- Mediterraanse pasta
- Warme wraps
- Pizza wraps
- Wrap met kippenfaijta
- ...

Check regelmatig de website eens naar nieuw recepten, de bereidingstijd staat erbij.



# Yummie snel receptje

## SNELLE PASTA MET KRUIDENKAAS, BROCCOLI EN HAMBLOKJES

### Ingrediënten (4 personen):

- 200g ongekookte volkoren pasta
- 1 broccoli
- 200g hamblokjes
- 1 ui
- 1 kuipje magere kruidenkaas (< 12g vet/100g, vb. boursin light)
- 50g pijnboompitten

### Bereidingswijze:

- Snij de broccoli in roosjes en snij ook de groene steel in kleine blokjes.
- Snipper de ui fijn.
- Rooster de pijnboompitten in een droge pan goudbruin en doe in een potje en hou apart voor de afwerking.
- Kook de pasta en broccoli in dezelfde kookpot gaar (met zout), broccoli heeft een bereidingstijd van 6-8 minuten. Als jou pasta een langere gaar tijd heeft, voeg je de broccoli iets later toe.
- Verhit ondertussen de pan met olie en stoof de ui aan. Voeg hier na enkele minuten de hamblokjes aan toe.
- Voeg als de hamblokjes licht gebakken zijn de kruidenkaas toe met een soeplepel kookvocht (of meer indien nodig) en roer tot een gladde saus.
- Als de broccoli en pasta gaar zijn giet je deze af en voeg je deze toe aan de saus.
- Leg de pasta op je bord en werk af met pijnboompitten.

Smakelijk!



# Thankx for reading!

---

LAAT ME WETEN OF JE DEZE TIPS LEUK VOND DOOR EEN  
SCREENSHOT TE MAKEN VAN DE GIDS EN ME TE TAGGEN OP JE  
INSTAGRAM STORIES MET @GEWOONGEZOND.SARA! ELKE  
SHARE MAKES MY DAY!

WIL JIJ NOG MEER GEÏNSPIREERD WORDEN? DAN BEN JE ALTIJD  
WELKOM IN MIJN PRAKTIJK!

MAAK TELEFONISCH OF ONLINE JOU AFSPRAAK EN KOM MEER  
OVER GEZONDE VOEDING TE WETEN!

MEER INFO? CHECK OOK GERUST DE WEBSITE..  
[WWW.SARAVERMEIREN.BE](http://WWW.SARAVERMEIREN.BE)

@GEWOONGEZOND.SARA

