



EIWITRIJKER MET ZIJDEN TOFU

GRATIS RECEPTENBUNDEL

VOOR ONTBIJT - LUNCH - SNACK EN WARME MAALTIJD

'ZIJDEN' TOFU, 'ZACHTE' TOFU OF 'SILKEN' TOFU

Waarom is zijden tofu een handige eiwitbron?

1. Zacht van smaak & makkelijk te verstoppert

Je proeft het nauwelijks. Perfect voor mensen die geen fan zijn van de typische tofu-structuur of -smaak. Kan in zoete én hartige gerechten gebruikt worden zonder de smaak te overheersen.

2. Rijk aan plantaardige eiwitten

Gemiddeld 6-8 g eiwit per 100 g (afhankelijk van merk). = iets hoger dan gewone yoghurt. Ideaal voor wie meer eiwitten wil zonder dierlijke producten of zuivel. Eiwitten helpen bij verzadiging en spierbehoud zeker bij herstel of gewichtsverlies. Lage impact op gewicht, want algemeen 50-70kcal/100g.

3. Licht verteerbaar & zacht voor de maag

Door de romige structuur en het lage vetgehalte is het vaak goed verdraagbaar, ook bij gevoelige spijsvertering of prikkelbare darmen. Geen lactose → dus geschikt bij lactose-intolerantie.

4. Veelzijdig & makkelijk te verwerken

Kan je mixen, kloppen, bakken, opwarmen of koud gebruiken. Dit is geen typische blokvorm van tofu, maar echt een zachte variant, waarin je schept net zoals je in een yoghurt zou scheppen. Werkt als roomvervanger, ei vervanger, sausbasis, vulling of pudding. Handig in recepten zoals pasta, puree, dessert, smoothies, bowls,...

5. Lang houdbaar

Veel soorten zijn lang houdbaar buiten de koelkast. Handig om in huis te hebben als voorraad voor eiwitboost zonder veel planning.

6. Goedkoop & makkelijk verkrijgbaar

Verkrijgbaar in biowinkels, Jumbo, Delhaize, Carrefour, Bio-planet, Aziatische winkels of online voor ± €2-€4 per blok van 300-400 g.

Sidenote: De porties in deze recepten bundel zijn algemene voorbeeldporties. Deze kunnen absoluut wel afwijken van jouw persoonlijke nood. Dus staar je hier zeker niet blind op. Om je alvast een idee te geven bij de ontbijtjes: 20gram havermout of andere granen komt overeen met 1 snede brood. Zo krijg je al meteen een idee hoeveel je moet nemen, in verhouding met hoeveel brood je anders eet. Dus eet je normaal 2 sneden kan 40gram voor jou ideaal zijn, eet je normaal 3 sneden kan 60 gram ook perfect zijn. Voel vooral zelf aan wanneer jij goed verzadigd bent.

De eiwitporties staan er ook bij, gewoon ter info. Weet dat een maaltijd met minstens 20 gram eiwit vaak al een goede stevige verzadiging gaat geven.

ONTBIJT INSPIRATIE



ROMIGE EIWIT-HAVERMOUT MET TOFU

Ingrediënten (1 pers):

- 40 g havermout
- 100 g zijden tofu
- 100 ml water of melk naar keuze
- banaan (in schijfjes)
- Zoetstof of kaneel naar smaak

Bereiding:

- Havermout koken in water of melk (of microgolf).
- Tofu mee doorroeren of erna in mengen.
- Banaan + zoetstof + kaneel toevoegen.
- Even laten indikken.

≈ 18 g eiwit (extra tip: voeg 1 el eiwitpoeder of 100g eiwitrijke zuivel toe = 28 g eiwit)

Eiwitrijke zuivelproducten zijn bijvoorbeeld skyr, platte kaas en kwark.



SMOOTHIE BOWL MET TOFU & ROOD FRUIT

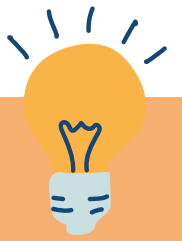
Ingrediënten:

- 100 g zijden tofu
- 100 g diepvries rood fruit
- 100 ml melk naar keuze
- 1 el havermout of chiazaad
- Zoetstof naar smaak
- 10 g noten als topping

Bereiding:

- Blend tofu, fruit, melk, chia/havermout en zoetstof.
- In kom gieten.
- Topping met noten.

≈ 17–20 g eiwit (extra: 1 el eiwitpoeder of 100g eiwitrijke zuivel = 28 g)



LUNCH INSPIRATIE

HIGH-PROTEIN TOFU TOAST MET ZALM

Ingrediënten:

- 100 g zijden tofu
- 50 g gerookte zalm
- volkoren boterhammen
- 1 tl citroen
- Verse dille of bieslook

Bereiding:

- Tofu mixen met citroen + dille.
- Toast je brood als je dat wenst
- tofu mix op de toast smeren.
- Zalm erop.
- Eventueel extra kruiden toevoegen.

≈ 25-28 g eiwit



TOFU-EIERSLA

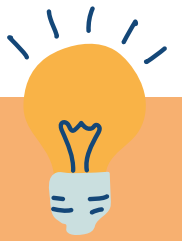
Ingrediënten:

- 100 g zijden tofu
- 1 hardgekookt ei
- 1 tl mosterd
- 1 el yoghurt of light mayo
- Bieslook / peper / zout

Bereiding:

- Ei fijn prakken.
- Tofu mengen met mayo/yoghurt + mosterd.
- Ei + kruiden erdoor.
- Smeer op je boterham

≈ 20-22 g eiwit



SNACK INSPIRATIE

CHOCOLADE-TOFU MOUSSE

Ingrediënten:

- 100 g zijden tofu 1 el cacaopoeder 1 el
- zoetstof of honing 10 g pure chocolade
- (optioneel, gesmolten)
-

Bereiding:

- Tofu + cacao + zoetstof (en evt. chocolade) mixen.
- In potje, 30 min koelkast.

≈ 15–18 g eiwit



NO-BAKE TOFU BITES

Ingrediënten:

- 80 g zijden tofu
- 30 g havermout
- 1 el pindakaas 1
- el honing
- Kaneel

Bereiding:

- Alles mengen tot deeg en er balletjes van rollen.
- In koelkast laten opstijven.

≈ 15–17 g eiwit



TOFU-HUMMUS DIP + GROENTEN

Ingrediënten:

- 80 g zijden tofu
- 1 el hummus
- Kruiden naar smaak
- Wortel/paprika komkommer

Bereiding:

- Tofu + hummus mixen.
- Serveren met rauwkost.

≈ 15–17 g eiwit

WARME MAALTIJD INSPIRATIE



AARDAPPELPUREE

Meng +/- 80 g zijden tofu (per persoon) door je aardappelpuree of groentepuree. in plaats van melk. Dit maakt het smeùiger, romiger en extra eiwitrijk (+ 5 g eiwit). Werkt perfect bij elke puree maaltijd.



ROMIGE PASTA OF KAASSAUS

Vervang een deel room en/of kaas door 100 g zijden tofu. Mix het mee met wat bouillon of melk en kruiden.

→ Romige saus zonder dat iemand het proeft (+6-7 g eiwit).

→ Combineer met kip, zalm, hamblokjes of linzen.

Ideaal bij: macaroni, pasta carbonara, lasagne en andere pasta gerechten.



ROMIGE BROCCOLI PASTA KIP-TOFU

Ingrediënten:

- 40 - 60 g volkoren pasta (kleine eter, iets meer als je een grote eter bent)
- 100 g kipfilet, in stukjes
- 100 g zijden tofu
- 200 -250g broccoli
- 1 tl olijfolie
- 1 el citroensap
- 1 el kruidenkaas (vb. boursin cuisine light of Tomaat mediterrane kruiden, Philadelphi (light) kruiden, Philadephia bieslook,...)
- ½ tl lookpoeder
- Snufje zout en zwarte peper

Bereiding:

- Kook de pasta beetgaar.
- Voeg de broccoliroosjes de laatste 5 minuten toe aan het kookwater.
- Bak ondertussen de kipfilet goudbruin in olijfolie, kruid met peper en zout.
- Mix de tofu met de kruidenkaas en citroensap tot een gladde, romige saus.
- Giet pasta en broccoli af, voeg bij de kip.
- Roer de tofusaus erdoor en warm nog 1 à 2 minuten zachtjes op tot alles goed romig is.

≈ 34 g eiwit



smakelijk

Hopelijk heb je iets aan de inspiratie uit deze zijde tofu tips recepten bundel!

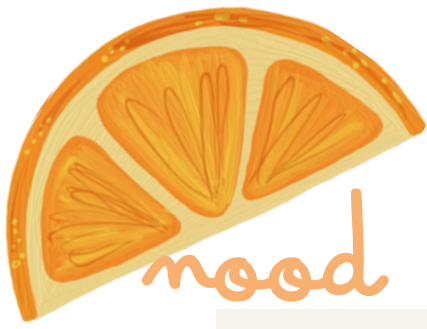
Laat het me gerust weten & stuur me zekere een foto van je gerechtje via Instagram.

Binnenkort komt er nog een E-book aan met allemaal eiwitrijke recepten! Stay tuned voor meer! Door deze bundel aan te vragen sta jij automatisch op de e-mail lijst voor dit receptenboek.



@gewoongezond.sara





nod aan meer info?

Je bent altijd welkom voor 1-1 begeleiding in de praktijk of online.

Wens je graag wat info? Maak gerust een gratis kennismakingsgesprek.

PLAN JE AFSpraak



gewoon gezond

MET SARA



COLOFON

TEKST, REALISATIE, VORMGEVING

Sara Vermeiren

FOTO'S

Sara Vermeiren

Leen Van de Sande Fotografie

Floor Bogaerts Fotografie

INSTAGRAM

@gewoongezond.sara

WEBSITE

www.saravermeiren.be

VRAGEN OF OPMERKINGEN?

graag mailen naar info@saravermeiren.be

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



 **gewoon
gezond**
MET SARA