

# LUNCH

## 11 FODMAParme recepten

### Inhoud

<b>LUNCH</b> .....	<b>1</b>
<b>Inhoud</b> .....	<b>1</b>
<b>Een volwaardige lunch</b> .....	<b>3</b>
<b>PLANTAARDIG BELEG</b> .....	<b>4</b>
<b>Rodenbietenspread</b> .....	<b>4</b>
Ingrediënten.....	4
Bereiding.....	4
Bewaren .....	4
Achteraf.....	4
<b>Tomaten tofu spread</b> .....	<b>5</b>
Ingrediënten.....	5
Meal prep.....	5
Bewaren .....	5
Achteraf.....	5
<b>Banaan chutney</b> .....	<b>6</b>
Ingrediënten.....	6
Meal Prep.....	6
Bewaren .....	6
Achteraf.....	6
<b>Aardbei – rabarberconfituur met chiazaad</b> .....	<b>7</b>
Ingrediënten voor 1 potje.....	7
Bereiding.....	7
Bewaar .....	7
<b>Boekweitpannenkoek</b> .....	<b>8</b>
Ingrediënten.....	8
Meal prep.....	8
Bakken .....	8
Bewaren .....	8
Achteraf.....	9
<b>Mung dahl soep</b> .....	<b>9</b>
Ingrediënten 4 porties.....	9

Meal prep.....	9
Bewaren .....	9
Achteraf.....	9
<b>Groentenpancakes .....</b>	<b>10</b>
Ingrediënten voor 4 personen .....	10
Meal prep.....	10
Bewaren .....	11
Achteraf.....	11
<b>Bruchetta .....</b>	<b>12</b>
Ingrediënten voor bruchetta voor 4 personen.....	12
Meal prep.....	12
Bewaren .....	12
Achteraf.....	12
<b>Rijstsalade .....</b>	<b>13</b>
Ingrediënten voor 4 personen .....	13
Meal prep.....	13
Bewaren .....	13
Achteraf.....	13
<b>Zoete toast.....</b>	<b>15</b>
Ingrediënten voor 1 toast.....	15
Bereidingswijze.....	15
Tip.....	15
<b>Herfstige pompoensmoothiebowl met banaan en pecannoten .....</b>	<b>16</b>
Ingrediënten voor 4 personen .....	16
Bereidingswijze.....	16
Tip.....	16

## GOOD FOOD, GOOD MOOD

# Een volwaardige lunch

4 TIPS VOOR  
EEN GEZONDE LUNCH

## 1. KIES VOOR VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

JE EET BEST NIET ELKE DAG HETZELFDE.  
KIES REGELMATIG VOOR IETS ANDERS.

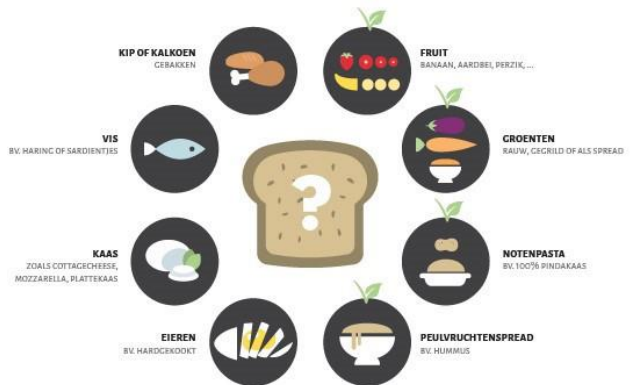


**BRUIN BROOD**  
**VOLKORENBROOD**  
**VOLTARWEBROOD**  
**ROGGEBROOD**  
**MEERGRANENBROOD**  
**VOLKOREN OF**  
**MEERGRANEN PISTOLET**

**VOLKORENCRACKERS**  
**VOLKOREN ONTBIJTGRANEN**  
**HAVERVLOKKEN/HAVERMOUT**  
**VOLKOREN DEEGWAREN**  
**BRUINE RIJST**  
**MUESLI**

4 TIPS VOOR  
EEN GEZONDE LUNCH

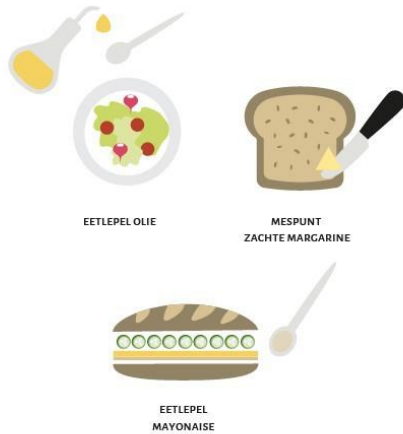
## 2. VARIEER VOLOP MET PLANTAARDIG BELEG EN EET ZO WEINIG MOGELIJK BEWERKT VLEES



3

4 TIPS VOOR  
EEN GEZONDE LUNCH

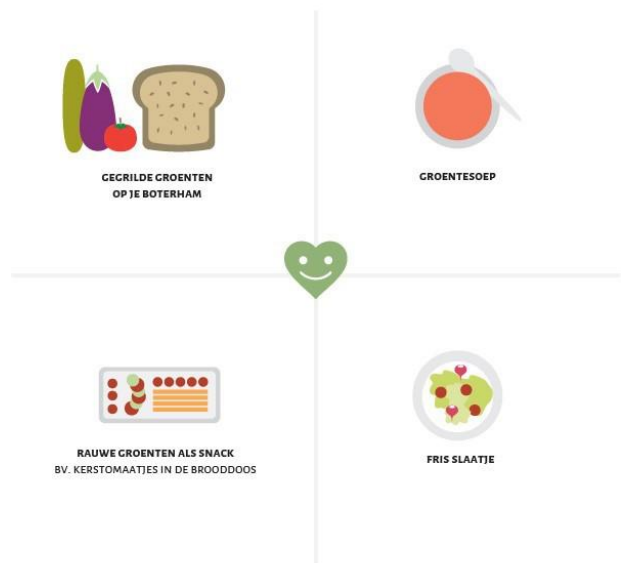
## 3. GEBUIK GEZONDE VETSTOF



4 TIPS VOOR  
EEN GEZONDE LUNCH

## 4. VOEG GROENTEN TOE

DE MOGELIJKHEDEN OM GROENTEN TOE  
TE VOEGEN ZIJN EINDELOOS.



 staat voor de volledig veganistische recepten

## PLANTAARDIG BELEG

### Rodenbietenspread

Note FODMAParm: beperk je tot max 100g rodenbietenspread per dag

#### Ingrediënten

- o 200 g rode bietjes uit blik
- o 100 g zachte geitenkaas of
- o 1 el citroensap
- o 1 el pijnboompitten
- o peper en zout

#### Bereiding

Mix alle ingrediënten samen in een blender tot een smeūige spread.

#### Bewaren


Koelkast

#### Achteraf

Smeer de spread op een 100% spelt zuurdesem of toegelaten glutenvrije boterham en werk af met een portie rauwkost (100g).

4

#### Variaties

- o  Maak deze spread VEGAN door de kaas te vervangen door macadamia's, paranoten (brazilnoten), pecannoten, walnoten een uur te laten trekken in water (zodat de noten net onder staan). En mix dit met de andere ingrediënten mee.
- o Wil je volledig lactosevrij: kies voor een lactosevrije zachte kaas om de geitenkaas te vervangen.

## Tomaten tofu spread

### Ingrediënten

- 1 stengel groen deel lente - ui
- 4 rijpe tomaten
- 1 el olijfolie
- gerookte paprikapoeder
- 100 g tofu
- peper en zout

### Meal prep

Snijd de stengel van de lente-ui zeer fijn.

Was de tomaten en snijd ze in kleine stukjes.

Fruit het uitje in de olie en bak de tomaten even mee.

Voeg paprikapoeder toe en bak kort mee.

Voeg de tofu toe en bak.

Prak alles tot een geheel.

Breng eventueel nog op smaak met wat peper en zout.

5

### Bewaren

Laat de tofu spread afkoelen en bewaar in de koelkast.

### Achteraf

Smeer de spread op een 100% spelt zuurdesem of toegelaten glutenvrije boterham en werk af met een portie rauwkost (100g ).

#### Tip

Je kan de spread ook toevoegen als smaakmaker aan een salade of warme maaltijd.

## Banaan chutney

### Ingrediënten

- 1 tl ghee of boter
- ½ tl kaneelpoeder
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl kardemom poeder
- ¼ tl chilipoeder
- 1/8 tl nootmuskaat
- 1/8 tl zwarte peper
- 1/8 tl kruidnagel
- 1/8 tl steranijs
- 1/8 tl venkelzaad
- ½ kop water
- zaadjes van 1/2 vanillestok
- 4 rijpe bananen (geen bruine stippen) in stukjes gesneden

### Meal Prep

Warm de ghee of boter op en voeg alle kruiden toe. Meng enkele seconden (! Laat niet aanbranden! ).

Voeg water toe en laat sudderen tot het een siroop wordt.

Voeg de vanillezaadjes toe.

Zet het vuur uit, snij de bananen en voeg ze toe aan de siroop – niet koken! Meng zonder de bananenstukjes te breken.

Laat het afkoelen.

### Bewaren

#### Tip

Je kan de chutney ook toevoegen als smaakmaker aan een salade of warme maaltijd.

Maak een grote hoeveelheid en vul af in potten, steriliseer of weck.

### Achteraf

Smeer dit op een 100% spelt zuurdesem of toegelaten glutenvrije boterham. Hier kan je eventueel nog een potje lactosevrije yoghurt bijnemen om de maaltijd volwaardig te maken.

## Aardbei – rabarberconfituur met chiazaad

### Ingrediënten voor 1 potje

- 250 gr fruit ( aardbeien en rabarber)
- 3 tl chiazaad
- vanillezaadjes van 1 vanillestok
- 1-2 el kokosbloesemsuiker

### Bereiding

Verwijder het kroontje van de aardbeien.

Snij het fruit in grove stukken.

Doe het fruit in een steelpan met een bodempje water en laat dit +/- 10 minuten sudderen op

#### Variatie

Allerlei fruitsoorten kunnen de aardbei en of rabarber vervangen. Varieer er op los.

laag vuur.

Maal het fruit eventueel glad met een stamper of staafmixer.

Voeg het chiazaad en de vanillezaadjes toe.

Voeg vervolgens de kokosbloesemsuiker toe.

Laat de confituur nogmaals 5 – 10 minuten zachtjes koken totdat het dik wordt. Zodra het afkoelt, dikt het nog iets in, dus houd hier rekening mee.

### Bewaar

In een propere en gesteriliseerde pot.

## Boekweitpannenkoek

### Ingrediënten

- 250 g boekweitmeel of speltmeel
- 750ml ongezoete amandel-, hazelnoot-, haver-, gierst-, sojadrink of lactosevrije melk
- zout
- 1 ei
- plantaardige olie

### Meal prep

Zeef de bloem/het meel.

Voeg de vloeistof en een snuifje zout toe. Voeg de eieren/het ei toe. Eventueel kan je extra ingrediënten toevoegen, zie tips.

Meng goed met een garde.

### Bakken

Maak de pannenkoekenpan warm (als enkele druppels water, die je er voordien oplegde, verdwenen zijn, is de pan heet genoeg)

Doe een scheutje olie in de pan ( je gebruikt enkel voor de eerste

bak extra olie, nadien niet meer)

Giet een pollepel van het deeg op de hete ingevette pan bak totdat je er gemakkelijk onder kan glijden met een spatel en draai de pannenkoek dan om met de spatel zodra beide kanten gebakken zijn, kan je de pannenkoek serveren of enkele minuten warm houden tussen 2 borden.

### Bewaren

In koelkast of diepvries



## Achteraf

Warm de pannenkoeken op.

# Mung dahl soep

## Ingrediënten 4 porties

- 400 g prei, enkel het groene deel
- 196 g gekookte mung dal chilka bonen
- 2 tl curcuma
- 1 tl komijn
- 1 tl kardemom
- 3 L water koken
- 3 el kippenbouillon van toegelaten merken ( Maggi, Sublimix,AH, Liebig)

## Meal prep

Stoof de prei.

Voeg de mung dal chilka bonen, curcuma, komijn, kardemom toe.

Laat dit geheel in 3 L water koken.

Voeg hier de kippenbouillon aan toe.

Laat 20 minuten doorkoken, mix en laat afkoelen.

## Bewaren

Bewaar per portie van 250ml in de frigo voor 2 dagen of in de diepvries

## Achteraf

Warm de soep op en eet hierbij 2 sneden 100% spelt zuurdesem brood met 100g rauwkost.

### Variaties

Tip 1: Voor american pancakes voeg je aan het deeg 15 gram bakpoeder of 5 gram baksoda (=natriumbicarbonaat) met 1 eetlepel citroensap toe. Je krijgt kleinere dikke pannenkoeken krijgt.

Tip 2: Dit zijn hartige pannenkoeken. Varieer het recept naargelang je voedingsvoorschriften: varieer tussen lactosevrije melk en drinks zoals amandel-, hazelnoot-, haver-, gierst-, sojadrink

Tip 3: om de overgang naar aangepaste recepten met nieuwe smaken en texturen voor jezelf en je kinderen aangenamer te maken: maak leuke figuren met koek- of omeletvormpjes.

Tip 4: voeg voor extra krachtvoer en langer verzadigingsgevoel na het eten, extra havermout, speltvlokken of boekweitvlokken aan het deeg toe. Maak deze pannenkoeken kleiner en dikker dan normaal want mogelijk breken ze iets sneller.

Tip 5: aan het deeg kan je verse fruitstukjes, stukjes gedroogd fruit, gehakte noten, kruiden,... toevoegen

# Groentenpancakes

## Ingrediënten voor 4 personen

### Pancakes

- 2 wortelen
  - OF 1 rode biet uit blik
  - OF 150g broccoli
- 1 ei
- 150 g speltbloem
- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 2 el olijfolie

### Ter variatie

- optioneel: 1 kl kaneel
- optioneel: 1 kl kurkuma
- optioneel: 1 kl komijn

### Tomatensalsa

- 20 kerstomaatjes
- handje vol basilicum
- groene deel van 1 lente-ui
- peper en zout
- olijfolie

10

### Yoghurtdressing

- 150 g lactosevrije yoghurt
- ½ limoen
- handvol blaadjes munt
- enkele takjes koriander
- peper, zout

### Topping

- handjevol rucola
- 10g pijnboompitten

## Meal prep

### Pancakes

Snij de groenten in kleine blokjes en leg ze in de kom van de blender.

Hak ze fijn, voeg het ei, de bloem en de melk toe en meng tot een glad beslag.

Verhit de olijfolie in een braadpan. Giet er ongeveer een pollepel beslag in en laat de pannenkoek aan beide kanten goudbruin bakken. Maak zo verder pannenkoekjes tot al het beslag is opgebruikt.

### Tomatensalsa

Snij de tomaatjes in 4.

Snij het groen van de lente-ui en basilicum fijn.

Meng de tomaatjes, groen van lente-ui, basilicum en olijfolie samen.

Kruid het geheel af met peper en zout.

### Yoghurtdressing

Doe de yoghurt in een mengschaal en rasp er een beetje zeste van de limoen bij. Pers er ook wat vers limoensap in en roer.

Spoel de verse kruiden en snij de blaadjes zeer fijn. Roer de snippers munt en koriander door de yoghurtsaus.

Proef en kruid de saus met peper en zout.

### Bewaren

Koelkast

### Achteraf

Warm de pancakes op in de pan met een scheutje olijfolie.

Werk af met de tomatensalsa, rucola, yoghurtdressing en pijnboonpitten om een volwaardige lunch te creëren.

#### Tip

Maak een grote portie tomatensalsa die je dan ook kan gebruiken als rauwkost bij een boterhammaaltijd of bij een spelt bruchetta.

Maak standaard een grote portie yoghurtdressing die je dan ook bij salades en dergelijke... kan gebruiken.

Je kan de pancakes beleggen met allerlei groenten zoals sojascheuten, roosjes broccoli, maiskorrels uit blik, peulvruchten uit blik, andere soorten sla. ... en combinaties ervan.

# Bruchetta

## Ingrediënten voor bruchetta voor 4 personen

### Tomatensalsa

- 20 kerstomaatjes
- handje vol basilicum
- groene deel van 1 lente-ui ( groen gedeelte )
- peper en zout
- olijfolie
- glutenvrij stokbrood
- knoflookolie

### Meal prep

#### Tomatensalsa

Snij de tomaatjes in 4.

Snij het groene deel van de lente-ui en basilicum fijn.

Meng de tomaatjes, lente-ui, basilicum en olijfolie samen.

Kruid het geheel af met peper en zout.

### Bewaren

Koelkast

12

### Achteraf

Snij het stokbrood in schijfjes ( +/- 2cm ).

Doe de olijfolie in de pan.

Voeg het stokbrood bij de verhitte olijfolie.

Bak het stokbrood goudbruin.

Druppel er knoflookolie over.

Doe de tomatensalsa op het stokbrood.

#### Tip

Serveer dit bij een soep en een slaatje om een volwaardige maaltijd te vormen.

Je kan het ook als tussendoortje nemen ( 2 stukjes)

# Rijstsalade

## Ingrediënten voor 4 personen

- ½ komkommer
- 1 gegrilde paprika's (bokaal)
- 250 g volkoren rijst
- 2 el pinda's
- 2 eieren
- 1 el bak en braadvet
- peper en zout
- 100 g spekjes

## Meal prep

Kook het water.

Snij de paprika en de komkommer in fijne blokjes.

Voeg de rijst toe aan het kokend het water en laat op een zacht vuur koken volgens op de verpakking aangegeven kooktijd.

Hak de pinda's fijn.

Klop de eieren los.

Doe het braadvet in de pan en voeg het opgeklopte ei toe.

Roer met een vork in het ei (= roerei).

Giet de rijst af.

Bak de spekjes in de pan.

Meng nu alle ingrediënten samen in een kom en kruid af met peper en zout.

## Bewaren

Koelkast

## Achteraf

Je kan dit koud serveren of je kan het even opwarmen in de microgolf.

### Tip

Je kan de rijst en het roerei ook achteraf klaarmaken afhankelijk van de tijd die je hebt.

Je kan de rijst zelf samenstellen naar voorkeuren die u wilt. Maar zorg ervoor dat er groenten en een eiwitbron aanwezig is.

#### Eiwitbronnen:

gebakken kipfiletblokjes, gekookte ham of andere vleessoorten, vleesvervangers, noten, eieren, lactosevrije kaas of Brie, Camembert, feta, Gorgonzola, Roquefort

## Zoete toast

### Ingrediënten voor 1 toast

- ½ banaan
- 1 el 100 % Pindakaas
- 1 el confituur met verlaagd suikergehalte (let op de suikervervangers!)
- 2 100% spelt zuurdesem boterhammen

### Bereidingswijze

Snijd de halve banaan in dunne plakjes.

Beleg 1 boterham met een laag pindakaas, vervolgens leg je hier de banaanplakjes op en besmeer als laatste laag de confituur over de banaan.

Leg er de andere boterham op en toast een 3-tal minuten onder de grill totdat het brood krokant is.

#### Tip

Als je niet voldoende hebt met 1 toast, dan kan je hier nog plantaardige yoghurt bij toevoegen of nog een tweede toast klaarmaken.

Je kan dit ook eten als ontbijt maar vul dan nog aan met een potje lactosevrije of plantaardige yoghurt en een stuk vers fruit van de toegelaten soort.

## Herfstige pompoensmoothiebowl met banaan en pecannoten

### Ingrediënten voor 4 personen

- 4 rijpe bananen
- 250 g diepvries pompoenblokjes
- 2 tl koek- en speculaaskruiden
- 300 ml amandeldrink naturel
- 75 g gezouten pecannoten

### Bereidingswijze

Pel  $\frac{3}{4}$  van de bananen, breek in stukken en doe samen met de pompoenblokjes, koek- en speculaaskruiden en amandeldrink in de blender of een hoge beker. Pureer met de blender of staafmixer tot een gladde smoothie.

Schenk de smoothie in kommen. Pel de laatste banaan en snijd in schuine plakken. Hak de pecannoten grof en verdeel samen met de banaanplakken over de smoothiebowl.

#### Tip

Vind je de consistentie te dik voeg dan nog wat amandeldrink toe.



Laatste check van The Monash University FODMAP Diet app: 15.06.2021 + De recepten zijn in deze verhoudingen laag in FODMAP bij eten van normale porties