

Simpele en Snelle Recepten

Ontbijt en Lunch

1. Havermout met Banaan en Noten (5 min)

- 1 kopje havermout
- 1 banaan, in plakjes
- 1 eetlepel noten (walnoten of amandelen)
- 1 theelepel honing (optioneel)

Bereiding: Kook de havermout met water of melk, voeg de banaan en noten toe en roer goed door.

2. Eiwitrijke Omelet (10 min)

- 2 eieren
- Handje spinazie of tomaatjes
- Snufje zout en peper
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding: Klop de eieren los, bak ze in olijfolie en voeg groenten toe.

3. Snelle Wrap met Hummus en Groenten (5 min)

- 1 volkoren wrap
- 2 eetlepels hummus
- Handje spinazie of sla
- ½ paprika in reepjes

Bereiding: Besmeer de wrap met hummus, beleg met groenten en rol op.

4. Yoghurt met Noten en Honing (3 min)

- 1 schaaltje Griekse yoghurt
- 1 eetlepel noten
- 1 theelepel honing

Bereiding: Meng alles samen en geniet!

Simpele Avondmaaltijden

5. Eenpanspasta met Groenten en Kip (15 min)

- 100 g volkoren pasta
- 1 kipfilet, in stukjes
- 1 handje spinazie
- ½ courgette, in plakjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel kruiden (bijv. oregano, basilicum)

Bereiding: Kook de pasta, bak de kip en groenten in olijfolie, meng alles samen en breng op smaak.

6. Snelle Bonenschotel (10 min)

- 1 blik kidneybonen (uitgelekt)
- ½ rode paprika, in blokjes
- ½ ui, gesnipperd
- 1 tomaat, in blokjes
- 1 theelepel olijfolie
- ½ theelepel komijn

Bereiding: Bak de ui en paprika in olijfolie, voeg bonen en tomaat toe, breng op smaak met kruiden.

7. Gebakken Zalm met Zoete Aardappel (20 min)

- 1 zalmfilet
- 1 middelgrote zoete aardappel
- 1 theelepel olijfolie
- Snufje zout en peper

Bereiding: Snijd de zoete aardappel in plakjes en bak of rooster in de oven. Bak de zalm in olijfolie en breng op smaak.

8. Simpele Rijst met Groenten en Ei (15 min)

- 100 g zilvervliesrijst
- 1 handje diepvriesgroenten (zoals doperwtten, wortel, paprika)
- 1 ei
- 1 theelepel sojasaus

Bereiding: Kook de rijst, bak de groenten kort en voeg het ei toe. Roer alles samen en breng op smaak met sojasaus.

9. Groentesoep met Linzen (15 min)

- 500 ml groentebouillon
- 1 wortel, in stukjes
- ½ courgette, in blokjes
- ½ blik linzen (uitgelekt)
- 1 theelepel olijfolie

Bereiding: Bak de groenten kort in olijfolie, voeg de bouillon en linzen toe, laat 10 minuten pruttelen.

10. Volkoren Tosti met Kaas en Tomaat (5 min)

- 2 sneetjes volkoren brood
- 1 plak kaas
- 2 plakjes tomaat
- 1 theelepel olijfolie

Bereiding: Beleg het brood met kaas en tomaat, bak in een pan of tosti-ijzer tot de kaas gesmolten is.

Met deze simpele voedingsstrategieën en recepten kun je ook op moeilijke dagen goed voor jezelf zorgen. Voeding kan geen depressie genezen, maar het kan wel een ondersteunende rol spelen bij het verbeteren van je stemming en energie. Kleine, haalbare veranderingen kunnen al een groot verschil maken