

# **30 Gezonde Recepten in 15** **Minuten**



## **Introductie**

Welkom bij "30 Gezonde Recepten in 15 Minuten"! In deze drukke tijden is het een uitdaging om gezond te eten zonder veel tijd in de keuken door te brengen. Dit e-book biedt de oplossing met 30 voedzame, evenwichtige recepten die binnen een kwartier op tafel staan.

Alle recepten zijn:

- Binnen 15 minuten klaar

- Voedzaam en gebalanceerd
- Gemaakt met gemakkelijk verkrijgbare ingrediënten
- Geschikt voor beginners in de keuken

Laten we beginnen!

## Ontbijtrecepten

### 1. Griekse Yoghurt met Noten en Fruit

**Ingrediënten** (1 portie):

- 200g Griekse yoghurt
- 1 eetlepel honing
- Handvol gemengde noten (amandelen, walnoten)
- Seizoensfruit naar keuze (bessen, banaan)
- Snufje kaneel

**Bereiding:**

1. Doe de yoghurt in een kom
2. Voeg de honing toe en roer door
3. Strooi de noten erover
4. Snijd het fruit in stukjes en leg het erop
5. Bestrooi met een snufje kaneel

**Voedingswaarde:** 320 kcal, 14g eiwitten, 18g goede vetten, 28g koolhydraten

### 2. Havermout Express

**Ingrediënten** (1 portie):

- 50g havermout
- 150ml plantaardige melk of water
- 1 geraspte appel
- 1 eetlepel chiazaad
- Snufje kaneel
- Optioneel: 1 theelepel honing

**Bereiding:**

1. Meng alle ingrediënten in een magnetronbestendige kom
2. Verwarm 2 minuten in de magnetron
3. Roer goed door en laat 1 minuut rusten
4. Voeg eventueel extra melk toe voor de gewenste consistentie

**Voedingswaarde:** 290 kcal, 9g eiwitten, 6g vetten, 48g koolhydraten

### 3. Spinazie-Ei Wrap

**Ingrediënten** (1 portie):

- 2 eieren
- Handvol verse spinazie
- 1 volkoren wrap
- 1 eetlepel geraspte kaas
- Snufje peper en zout

**Bereiding:**

1. Klop de eieren in een kom met peper en zout
2. Verwarm een koekenpan en bak de spinazie kort tot deze slinkt
3. Giet het eimengsel erover en laat stollen
4. Leg de wrap op een bord, schep het ei-spinaziemengsel erop
5. Bestrooi met kaas en vouw dicht

**Voedingswaarde:** 310 kcal, 18g eiwitten, 14g vetten, 28g koolhydraten

### 4. Fruitige Kwark Parfait

**Ingrediënten** (1 portie):

- 200g magere kwark
- 100g gemengde bessen (vers of ontdooid)
- 2 eetlepels muesli
- 1 eetlepel pompoenpitten
- Optioneel: druppel vanille-extract

**Bereiding:**

1. Doe de helft van de kwark in een glas
2. Voeg een laag bessen toe
3. Strooi wat muesli erover
4. Herhaal met de rest van de kwark en bessen
5. Garneer met pompoenpitten

**Voedingswaarde:** 280 kcal, 22g eiwitten, 8g vetten, 26g koolhydraten

### 5. Avocado Toast met Ei

**Ingrediënten** (1 portie):

- 1 snee volkorenbrood
- 1/2 rijpe avocado
- 1 ei
- Snufje chilivlokken
- Zout en peper naar smaak
- Scheutje citroensap

**Bereiding:**

1. Toast het brood
2. Prak de avocado met citroensap, zout en peper
3. Smeer op het brood
4. Kook een ei in 4-5 minuten halfzacht
5. Pel het ei, snijd doormidden en leg op de avocado
6. Bestrooi met chilivlokken

**Voedingswaarde:** 290 kcal, 12g eiwitten, 19g vetten, 15g koolhydraten

## **6. Groene Proteïne Smoothie**

**Ingrediënten (1 portie):**

- 1 banaan
- Handvol spinazie
- 200ml amandelmelk
- 1 schep proteïnepoeder
- 1 eetlepel pindakaas
- Ijsblokjes

**Bereiding:**

1. Doe alle ingrediënten in een blender
2. Mix tot een gladde smoothie
3. Voeg extra melk toe voor de gewenste dikte

**Voedingswaarde:** 340 kcal, 22g eiwitten, 14g vetten, 34g koolhydraten

## **7. Zoete Aardappel Toast**

**Ingrediënten (1 portie):**

- 1 middelgrote zoete aardappel
- 2 eetlepels hummus
- Handvol rucola
- 5 kerstomaten, gehalveerd
- Snufje za'atar kruiden

**Bereiding:**

1. Snijd de zoete aardappel in plakken van 1 cm dik
2. Rooster in de broodrooster op de hoogste stand (2-3 keer)
3. Besmeer met hummus
4. Beleg met rucola en tomaten
5. Bestrooi met za'atar

**Voedingswaarde:** 210 kcal, 6g eiwitten, 7g vetten, 32g koolhydraten

## 8. Snelle Banaanpannenkoekjes

**Ingrediënten** (2 porties):

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 50g havermeel
- Snufje kaneel
- 1 eetlepel kokosolie

**Bereiding:**

1. Prak de banaan in een kom
2. Klop de eieren erdoor
3. Voeg havermeel en kaneel toe, meng tot beslag
4. Verhit kokosolie in een pan
5. Bak kleine pannenkoekjes (2 min per kant)

**Voedingswaarde per portie:** 245 kcal, 9g eiwitten, 12g vetten, 26g koolhydraten

## Lunchrecepten

### 9. Mediterrane Kikkererwten Salade

**Ingrediënten** (1 portie):

- 1 blik kikkererwten (400g), uitgelekt
- 1/4 komkommer, in blokjes
- 10 kerstomaten, gehalveerd
- 50g feta, verkruimeld
- 1 eetlepel olijfolie
- Sap van 1/2 citroen
- Verse peterselie, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak

**Bereiding:**

1. Meng kikkererwten, komkommer, tomaten in een kom
2. Verkruimel de feta erover
3. Meng olijfolie, citroensap, zout en peper voor de dressing
4. Giet over de salade en meng voorzichtig
5. Garneer met verse peterselie

**Voedingswaarde:** 380 kcal, 17g eiwitten, 18g vetten, 38g koolhydraten

### 10. Thaise Kip Wrap

**Ingrediënten** (1 portie):

- 100g gekookte kipfilet, in reepjes
- 1 volkoren wrap
- 1 wortel, geraspt
- 1/4 rode paprika, in reepjes
- Handvol sla
- 1 eetlepel pindakaas
- 1 theelepel sojasaus
- 1 theelepel honing
- Snufje rode pepervlokken

**Bereiding:**

1. Meng pindakaas, sojasaus en honing voor de saus
2. Warm de wrap kort op in een droge koekenpan
3. Besmeer met de pindakaassaus
4. Beleg met kip, wortel, paprika en sla
5. Vouw dicht en snijd doormidden

**Voedingswaarde:** 420 kcal, 28g eiwitten, 16g vetten, 42g koolhydraten

## **11. Couscous met Geroosterde Groenten**

**Ingrediënten (1 portie):**

- 70g couscous (droog)
- 150ml hete groentebouillon
- 100g voorgesneden geroosterde groenten
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel pijnboompitten
- Verse munt, fijngehakt
- Snufje komijn
- Zout en peper naar smaak

**Bereiding:**

1. Doe de couscous in een kom, giet de hete bouillon erover
2. Dek af en laat 5 minuten staan
3. Verwarm de groenten kort in de magnetron
4. Roer de couscous los met een vork
5. Meng met groenten, olijfolie, pijnboompitten en kruiden

**Voedingswaarde:** 390 kcal, 11g eiwitten, 16g vetten, 52g koolhydraten

## **12. Snelle Linzensoep**

**Ingrediënten (1 portie):**

- 1 klein blik linzen (200g), uitgelekt
- 200ml passata (gezeefde tomaten)
- 100ml groentebouillon

- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1/2 theelepel komijn
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- Handje verse spinazie
- Scheutje olijfolie

**Bereiding:**

1. Verhit olijfolie in een pan, fruit de knoflook
2. Voeg linzen, passata en bouillon toe
3. Voeg kruiden toe en breng aan de kook
4. Laat 5 minuten sudderen
5. Roer de spinazie erdoor tot deze slinkt

**Voedingswaarde:** 310 kcal, 16g eiwitten, 8g vetten, 42g koolhydraten

### 13. Quinoa Bowl met Ei

**Ingrediënten (1 portie):**

- 70g quinoa (droog)
- 1 ei
- 1/2 avocado, in plakjes
- 5 kerstomaten, gehalveerd
- Handvol rucola
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel citroensap
- Zout en peper naar smaak

**Bereiding:**

1. Kook de quinoa volgens verpakking (±10 min)
2. Kook tegelijkertijd het ei (6-7 min voor zacht)
3. Laat quinoa uitlekken en afkoelen (2 min)
4. Meng olijfolie, citroensap, zout en peper
5. Doe quinoa in een kom, leg groenten en ei erop
6. Besprenkel met dressing

**Voedingswaarde:** 460 kcal, 16g eiwitten, 26g vetten, 42g koolhydraten

### 14. Zalm Ricebowl

**Ingrediënten (1 portie):**

- 1 zakje voorgekookte rijst (125g)
- 100g gerookte zalm
- 1/4 komkommer, in halve maantjes
- 1/2 avocado, in blokjes
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 theelepel sesamolie

- 1 theelepel sesamzaadjes
- Optioneel: wasabi naar smaak

**Bereiding:**

1. Verwarm de rijst volgens verpakking
2. Meng sojasaus en sesamolie
3. Doe rijst in een kom, leg zalm en groenten erop
4. Besprenkel met saus
5. Garneer met sesamzaadjes

**Voedingswaarde:** 490 kcal, 26g eiwitten, 24g vetten, 42g koolhydraten

## **15. Hummus Pita met Groenten**

**Ingrediënten (1 portie):**

- 1 volkoren pita
- 3 eetlepels hummus
- 1/4 komkommer, in reepjes
- 1/2 paprika, in reepjes
- Handvol sla
- 5 olijven, in plakjes
- Scheutje citroensap
- Snufje paprikapoeder

**Bereiding:**

1. Verwarm de pita kort in broodrooster
2. Snijd open en besmeer met hummus
3. Vul met komkommer, paprika en sla
4. Voeg olijven toe
5. Besprenkel met citroensap en paprikapoeder

**Voedingswaarde:** 320 kcal, 11g eiwitten, 12g vetten, 42g koolhydraten

## **16. Pasta met Pesto en Groenten**

**Ingrediënten (1 portie):**

- 70g volkoren pasta
- 1 eetlepel pesto
- 100g voorgesneden groenten (courgette, paprika)
- 30g geraspte Parmezaanse kaas
- Handje rucola
- Peper naar smaak

**Bereiding:**

1. Kook pasta volgens verpakking ( $\pm 8$  min)
2. Bak groenten 3-4 minuten in een pan
3. Giet pasta af, bewaar 2 eetlepels kookwater
4. Meng pasta, pesto, groenten en kookwater
5. Garneer met kaas en rucola

**Voedingswaarde:** 430 kcal, 18g eiwitten, 18g vetten, 48g koolhydraten

## Dinerrecepten

### 17. Zalm met Groenten uit de Oven

**Ingrediënten** (1 portie):

- 125g zalmfilet
- 200g voorgesneden groenten (broccoli, wortel)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- Sap van 1/2 citroen
- 1 takje dille, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak

**Bereiding:**

1. Verwarm de oven voor op 200°C
2. Leg zalm en groenten op bakpapier
3. Meng olijfolie, knoflook, citroensap, zout en peper
4. Giet over zalm en groenten
5. Vouw bakpapier dicht en bak 12 minuten

**Voedingswaarde:** 340 kcal, 28g eiwitten, 22g vetten, 8g koolhydraten

### 18. Snelle Kip Curry

**Ingrediënten** (1 portie):

- 125g kipfilet, in blokjes
- 1/2 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel currypasta
- 100ml kokosmelk
- 100g voorgekookte rijst
- Handje spinazie
- 1 eetlepel olie

**Bereiding:**

1. Verhit olie in een pan, bak kip 3-4 minuten
2. Voeg ui en knoflook toe, bak 1 minuut
3. Voeg currypasta toe en bak kort mee
4. Giet kokosmelk erbij, laat 5 minuten sudderen
5. Roer spinazie erdoor, serveer met rijst

**Voedingswaarde:** 510 kcal, 32g eiwitten, 28g vetten, 34g koolhydraten

## 19. Mediterrane Vis in Papillot

**Ingrediënten** (1 portie):

- 150g witte vis (kabeljauw of tilapia)
- 10 kerstomaten, gehalveerd
- 1/2 courgette, in plakjes
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel verse basilicum, gescheurd
- Scheutje witte wijn (optioneel)
- Zout en peper naar smaak

**Bereiding:**

1. Verwarm oven voor op 200°C
2. Leg vis op groot stuk bakpapier
3. Verdeel groenten, knoflook en kruiden eromheen
4. Besprenkel met olijfolie en wijn
5. Vouw pakketje dicht en bak 12-15 minuten

**Voedingswaarde:** 290 kcal, 32g eiwitten, 14g vetten, 8g koolhydraten

## 20. Tofu Roerbak met Rijst

**Ingrediënten** (1 portie):

- 100g tofu, in blokjes
- 200g voorgesneden wokgroenten
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 theelepel sesamolie
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 100g voorgekookte rijst
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel sesamzaadjes

**Bereiding:**

1. Verhit olie in een wok, bak tofu krokant (3-4 min)
2. Voeg knoflook toe, bak 30 seconden
3. Voeg groenten toe, roerbak 3-4 minuten
4. Voeg sojasaus en sesamolie toe

5. Serveer met rijst, bestrooi met sesamzaadjes

**Voedingswaarde:** 420 kcal, 18g eiwitten, 22g vetten, 38g koolhydraten

## 21. Snel Pastagerecht met Tonijn

**Ingrediënten** (1 portie):

- 70g volkoren pasta
- 1 blikje tonijn op water (80g), uitgelekt
- 10 kerstomaten, gehalveerd
- 1 eetlepel kappertjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teen knoflook, fijngenhakt
- Handje verse peterselie, fijngenhakt
- Scheutje citroensap
- Zout en peper naar smaak

**Bereiding:**

1. Kook pasta volgens verpakking (±8 min)
2. Verhit olijfolie, fruit knoflook kort
3. Voeg tomaten toe, bak 2 minuten
4. Voeg tonijn en kappertjes toe, warm door
5. Meng met pasta, voeg kruiden toe

**Voedingswaarde:** 410 kcal, 26g eiwitten, 14g vetten, 46g koolhydraten

## 22. Mexicaanse Bonenschotel

**Ingrediënten** (1 portie):

- 1 blik bonen (400g), uitgelekt
- 1/2 ui, gesnipperd
- 1/2 paprika, in blokjes
- 1/2 blik tomatenblokjes (200g)
- 1 theelepel komijn
- 1/2 theelepel chilipoeder
- 1 eetlepel olie
- 30g geraspte kaas
- 1 eetlepel zure room
- Verse koriander (optioneel)

**Bereiding:**

1. Verhit olie, fruit ui 1-2 minuten
2. Voeg paprika toe, bak 2 minuten
3. Voeg kruiden toe, roer door
4. Voeg bonen en tomaten toe, laat 5 minuten sudderen
5. Garneer met kaas, zure room en koriander

**Voedingswaarde:** 460 kcal, 24g eiwitten, 18g vetten, 52g koolhydraten

## 23. Aardappel-Spinazie Frittata

**Ingrediënten** (1 portie):

- 3 eieren
- 100g voorgekookte aardappelblokjes
- 100g verse spinazie
- 30g feta, verkruimeld
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie
- Snufje nootmuskaat
- Zout en peper naar smaak

**Bereiding:**

1. Verhit olie in een ovenvaste pan, bak aardappels 3-4 min
2. Voeg knoflook en spinazie toe, bak tot spinazie slinkt
3. Klop eieren met kruiden, giet over groenten
4. Verkruimel feta erover
5. Laat 3-4 minuten stollen, zet 2 min onder de grill

**Voedingswaarde:** 420 kcal, 26g eiwitten, 28g vetten, 18g koolhydraten

## 24. Zoete Aardappel met Kikkererwten

**Ingrediënten** (1 portie):

- 1 middelgrote zoete aardappel
- 1/2 blik kikkererwten (200g), uitgelekt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel komijn
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- 1 eetlepel tahini
- Sap van 1/2 citroen
- Verse peterselie, fijngehakt
- Zout en peper naar smaak

**Bereiding:**

1. Prik gaatjes in de zoete aardappel, kook 6-7 min in magnetron
2. Meng kikkererwten met olijfolie en kruiden
3. Verwarm kikkererwten 2-3 min in een pan
4. Snijd zoete aardappel open, vul met kikkererwten
5. Meng tahini met citroensap, druppel erover
6. Garneer met peterselie

**Voedingswaarde:** 440 kcal, 14g eiwitten, 18g vetten, 56g koolhydraten

## Snacks & Smoothies

### 25. Avocado Chocolate Mousse

**Ingrediënten** (1 portie):

- 1 rijpe avocado
- 2 eetlepels cacaopoeder
- 1 eetlepel honing of ahornsiroop
- 1/2 theelepel vanille-extract
- Snufje zout
- 1-2 eetlepels amandelmelk

**Bereiding:**

1. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine
2. Mix tot een gladde mousse
3. Voeg amandelmelk toe voor gewenste consistentie
4. Koel 5 minuten in de koelkast voor serveren

**Voedingswaarde:** 280 kcal, 4g eiwitten, 22g vetten, 18g koolhydraten

### 26. Energieballen

**Ingrediënten** (4 porties):

- 100g ontpitte dadels
- 50g noten (amandelen, walnoten)
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eetlepel cacaopoeder
- 1 eetlepel kokosrasp + extra voor coating

**Bereiding:**

1. Doe dadels en noten in keukenmachine, mix grof
2. Voeg overige ingrediënten toe, mix tot deeg
3. Vorm 8 balletjes met vochtige handen
4. Rol door extra kokosrasp
5. Bewaar in koelkast

**Voedingswaarde per 2 balletjes:** 180 kcal, 4g eiwitten, 10g vetten, 18g koolhydraten

### 27. Komkommer-Hummus Rolletjes

**Ingrediënten** (1 portie):

- 1 komkommer
- 4 eetlepels hummus
- 1 paprika, in dunne reepjes

- Verse kruiden (dille, peterselie)
- Snufje paprikapoeder

**Bereiding:**

1. Snijd komkommer in de lengte in dunne plakken
2. Besmeer elke plak met hummus
3. Leg paprikareepjes en kruiden erop
4. Rol op en zet vast met prikker
5. Bestrooi met paprikapoeder

**Voedingswaarde:** 180 kcal, 7g eiwitten, 12g vetten, 12g koolhydraten

## **28. Tropical Smoothie**

**Ingrediënten (1 portie):**

- 1/2 banaan
- 100g ananas (vers of bevroren)
- 100g mango (vers of bevroren)
- 200ml kokoswater
- 1 eetlepel lijnzaad
- Ijsblokjes

**Bereiding:**

1. Doe alle ingrediënten in een blender
2. Mix tot een gladde smoothie
3. Voeg extra kokoswater toe voor gewenste dikte

**Voedingswaarde:** 220 kcal, 4g eiwitten, 6g vetten, 38g koolhydraten

## **29. Cottage Cheese met Crackers**

**Ingrediënten (1 portie):**

- 100g cottage cheese
- 4 volkoren crackers
- 5 kerstomaatjes, gehalveerd
- Verse bieslook, fijngeknipt
- Versgemalen peper

**Bereiding:**

1. Meng cottage cheese met bieslook en peper
2. Serveer met crackers en tomaten

**Voedingswaarde:** 210 kcal, 18g eiwitten, 6g vetten, 22g koolhydraten

## **30. Bessen-Yoghurt IJsjes**

**Ingrediënten (4 porties):**

- 200g Griekse yoghurt
- 150g gemengde bessen (vers of bevroren)
- 1 eetlepel honing
- 1/2 theelepel vanille-extract

**Bereiding:**

1. Pureer de bessen in een blender
2. Meng met yoghurt, honing en vanille
3. Giet in ijsvormpjes
4. Vries minimaal 4 uur in

**Voedingswaarde per ijsje:** 80 kcal, 4g eiwitten, 2g vetten, 12g koolhydraten

## **Weekmenu & Boodschappenlijst**

**Voorbeeld Weekmenu****Maandag**

- Ontbijt: Griekse Yoghurt met Noten en Fruit
- Lunch: Mediterrane Kikkererwtensalade
- Diner: Zalm met Groenten uit de Oven
- Snack: Komkommer-Hummus Rolletjes

**Dinsdag**

- Ontbijt: Avocado Toast met Ei
- Lunch: Thaise Kip Wrap
- Diner: Mexicaanse Bonenschotel
- Snack: Energieballen

**Woensdag**

- Ontbijt: Havermout Express
- Lunch: Quinoa Bowl met Ei
- Diner: Snel Pastagerecht met Tonijn
- Snack: Tropical Smoothie

**Donderdag**

- Ontbijt: Spinazie-Ei Wrap
- Lunch: Pasta met Pesto en Groenten
- Diner: Aardappel-Spinazie Frittata
- Snack: Cottage Cheese met Crackers

**Vrijdag**

- Ontbijt: Zoete Aardappel Toast
- Lunch: Zalm Ricebowl
- Diner: Snelle Kip Curry

- Snack: Avocado Chocolate Mousse

## **Boodschappenlijst voor 5 dagen**

### **Groenten & Fruit**

- 2 rijpe avocado's
- 2 bananen
- 300g gemengde bessen
- 1 ananas (of pak bevroren)
- 1 mango (of pak bevroren)
- 2 zoete aardappelen
- 1 komkommer
- 2 paprika's
- 2 zakken verse spinazie
- 1 zak rucola
- 1 zak gemengde sla
- 2 bakjes kersttomaatjes
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 zakje voorgesneden wokgroenten
- 1 zakje voorgesneden geroosterde groenten
- Verse kruiden: peterselie, basilicum, bieslook, dille, koriander

### **Vlees, Vis & Zuivel**

- 300g kipfilet
- 200g zalmfilet
- 150g witte vis (kabeljauw of tilapia)
- 100g gerookte zalm
- 1 bakje tofu
- 1 blikje tonijn op water
- 12 eieren
- 200g Griekse yoghurt
- 200g magere kwark
- 100g cottage cheese
- 100g feta
- 50g Parmezaanse kaas
- 50g geraspte kaas

### **Droogwaren**

- Havermout
- Muesli
- Quinoa
- Volkoren pasta
- Voorgekookte rijst
- Couscous
- Chiazaden
- Lijnzaad
- Volkoren wraps

- Volkoren pita
- Volkoren crackers
- Volkoren brood
- Noten (amandelen, walnoten)
- Pijnboompitten
- Sesamzaadjes
- Pompoenpitten
- Kokosrasp
- Ontpitte dadels

### **Conserven & Basis**

- 1 blik kikkererwten
- 1 blik gemengde bonen
- 1 blik linzen
- 1 blik tomatenblokjes
- Passata (gezeefde tomaten)
- Hummus
- Pesto
- Olijven
- Kappertjes
- Tahini
- Pindakaas

### **Zuivelvervangers**

- Amandelmelk
- Kokosmelk
- Kokoswater

### **Kruiden & Specerijen**

- Kaneel
- Komijn
- Paprikapoeder
- Chilipoeder/vlokken
- Za'atar (optioneel)
- Nootmuskaat
- Vanille-extract
- Cacaopoeder

### **Sauzen & Oliën**

- Olijfolie
- Kokosolie
- Sesamolie
- Sojasaus
- Honing
- Currypasta
- Mayonaise (optioneel)

# Tips voor effectief maaltijden plannen

## 1. **Bereid voor in het weekend**

- Kook een grote batch quinoa, rijst of pasta
- Snijd groenten voor meerdere dagen
- Maak energieballen en bewaar in de koelkast

## 2. **Slim bewaren**

- Gebruik luchtdichte containers
- Label met datum en inhoud
- Meeste gerechten zijn 2-3 dagen houdbaar in de koelkast

## 3. **Variatie zonder extra werk**

- Wissel toppings en dressings af voor dezelfde basis
- Gebruik restjes van diner als basis voor lunch
- Transformeer een salade naar een wrap de volgende dag

## 4. **Tijdbesparende technieken**

- Gebruik de magnetron voor zoete aardappels en havermout
- Koop voorgesneden groenten voor drukke dagen
- Maak gebruik van één-pan gerechten om afwas te beperken

## 5. **Houd het leuk**

- Plan één nieuw recept per week om in routine te blijven
- Wissel tussen verschillende eiwitbronnen
- Zorg voor variatie in kleuren en texturen

# Dankwoord

Bedankt voor het downloaden van "30 Gezonde Recepten in 15 Minuten"! Ik hoop dat deze recepten je helpen om gezond te eten, zelfs op je drukste dagen.

Voel je vrij om deze recepten aan te passen aan je eigen smaak en voedingsbehoeften. Gezond eten hoeft niet ingewikkeld of tijdrovend te zijn - met de juiste voorbereiding en eenvoudige ingrediënten kun je voedzame en lekkere maaltijden bereiden in een handomdraai.

Geniet van je maaltijden en van de extra tijd die je overhoudt!