

KOSM • S

elke dag gezond
aan tafel

Eiwitrijk



70 recepten om
makkelijk meer
eiwitten binnen
te krijgen

elke dag gezond
aan tafel

Eiwitrijk

70 recepten om
makkelijk meer
eiwitten binnen
te krijgen

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inleiding 06

Ontbijt

18



Eiwitrijke lunches

46



Doordeweekse maaltijden

68



In porties koken en mealpreppen

96



Airfryer

128



Snacks en zoetheid

148



Opmerkingen bij de recepten 170

Register 171

Inleiding

We hebben vaak te weinig tijd, waardoor uitgebalanceerd en gezond eten meestal een lage prioriteit krijgt. Met eenvoudige trucs en een beetje planning kun je echter makkelijk snelle, gezonde en evenwichtige maaltijden op tafel zetten die veel eiwitten bevatten en je langer een vol gevoel geven.

Deze recepten zijn niet alleen eiwitrijk, uitgebalanceerd en gezond, maar ze bieden voor elk wat wils. Dat eten goed voor je is, wil niet zeggen dat het niet ook lekker kan zijn!

Waarom eiwitten ertoe doen

Eiwitten zijn een essentiële bouwsteen van het leven. Elke cel in je lichaam heeft eiwitten nodig om te functioneren en te herstellen. Ons lichaam breekt eiwitten af tot aminozuren, de ‘bouwstenen’ die essentiële processen zoals weefsel-herstel, het immuunsysteem en zelfs stemmingsregulatie mogelijk maken.

Het lichaam bevat 20 aminozuren, waarvan negen als essentieel worden aangeduid. Ons lichaam kan ze niet zelf aanmaken, vandaar dat we ze uit voeding moeten halen. Daarom is het voor een goede gezondheid belangrijk om voldoende hoogwaardige eiwitten te eten – vooral tijdens periodes van groei, veroudering of hormonale veranderingen.

Wat bedoelen we met ‘eiwitrijk’?

In dit boek definiëren we een eiwitrijke maaltijd als een maaltijd die een aanzienlijke hoeveelheid eiwitten bevat ter ondersteuning van het verzadigingsgevoel, gezonde spieren en botten, en de stofwisseling. De hoeveelheid varieert afhankelijk van de grootte van de maaltijd.

Dit kader is gebaseerd op wetenschappelijke richtlijnen voor het ondersteunen van het energieniveau, behoud van spiermassa en regulering van de eetlust, en is met name nuttig op middelbare leeftijd, bij een actieve levensstijl, of wanneer je je richt op herstel of krachtopbouw.



Haverkoek met bosvruchten

Eiwitten per portie: 17 g Kcal per portie: 401

Voor 4

Vorbereiden
en bereiden:
45 minuten

2 bananen
220 g havervlokken
140 ml melk
2 grote eieren
130 g Griekse stijl
yoghurt
60 ml ahornsiroop
150 g diepvries
bosvruchten
boter, om in te vetten

1 Verhit de oven tot 200 °C (180 °C
heteluchtoven). Vet een bakblik van
18 x 23 cm in en bekleed met bakpapier.

2 Doe de bananen in een kom en prak ze
met een vork. Doe de rest van de
ingrediënten erbij en meng alles grondig.

3 Giet het mengsel in het voorbereide
bakblik en strijk het oppervlak glad met een
spatel. Bak de koek in 40 minuten
goudbruin.

4 Laat hem in het blik afkoelen en snijd hem
in repen.

Alternatief Dit recept werkt ook met alleen
bananen; laat de bosvruchtjes dan gewoon
achterwege.

Haver is een
uitstekende bron van
volkoren granen. In
combinatie met de
bosvruchtjes is dit
eiwitrijke ontbijt heel
goed voor het hart.

Voor 4

Vorbereiden
en bereiden:
15 minuten

2 el plantaardige olie
500 g kipgehakt
1 ui, in dunne ringen
100 g sperziebonen
1 rode chilipeper,
zonder zaadjes,
fijngenhakt
2 cm gemberwortel,
fijngenhakt
3 tenen knoflook,
geperst
2 el oestersaus
1 el vissaus
2 el sojasaus
een flinke handvol
(Thaise)
basilicumblaadjes
4 grote eieren
500 g voorgedgaarde
basmatirijst

1 Zet 1 eetlepel olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Bak zodra de olie heet is het kipgehakt ongeveer 5 minuten, terwijl je het met een houten lepel rul maakt, tot het mooi goudbruin is.

2 Doe de uienringen, sperziebonen, chilipeper, gember en knoflook in de pan en bak ze 3 minuten mee, tot ze zacht zijn.

3 Doe de oestersaus, vissaus, sojasaus en basilicum erbij. Meng alles grondig, draai het vuur uit en zet van het vuur.

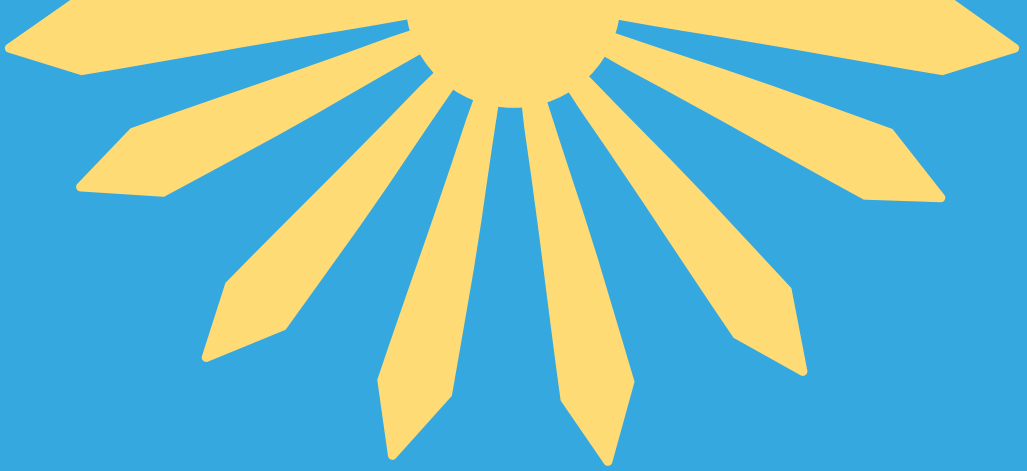
4 Zet de resterende eetlepel olie in een koekenpan op matig vuur en bak de eieren een paar minuten, tot het eiwit gestold is.

5 Bereid intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Serveer het kipgehakt op de rijst en leg de gebakken eieren erop.

Alternatief In plaats van kip kan je ook varkens- of kalkoengehakt gebruiken.

Door de combi van
kipgehakt en eieren
krijgt dit geurige, Thais
geïnspireerde
doordeweekse gerecht
een flinke eiwitboost.





Airfryer

Zelfs als je geen tijd hebt gehad om eten voor te bereiden, kun je met behulp van een airfryer razendsnel een eiwitrijke maaltijd op tafel zetten.

Dit zijn ook recepten voor als je jezelf wilt verwennen. Door de geringe hoeveelheid olie kun je zonder schuldgevoel genieten van knapperige buffalo wings of heerlijke garnalentoast!



Bowl met geschroeide zalm

Eiwitten per portie: 40 g Kcal per portie: 740

Voor 2

Vorbereiden
en bereiden:
15 minuten

2 zalmfilets zonder
huid, in stukken van
4 cm
1 el paprikapoeder
1 tl knoflookgranulaat
1 tl uienpoeder
1 tl gedroogde
oregano
1 tl lichtbruine
basterdsuiker
250 g kant-en-klare
quinoa
1 mango, geschild,
zonder pit, grof
gehakt
1 avocado, grof gehakt
100 g diepvrieserwten,
ontdoid
½ komkommer, grof
gehakt
¼ rode kool,
gesnipperd
sap van 1 limoen
neutrale of olijfolie
bakspray
zout en versgemalen
zwarte peper

1 Verhit de airfryer 3 minuten op 200 °C.

2 Doe de stukken zalm met het paprikapoeder, knoflookgranulaat, uienpoeder en de oregano en suiker in een kom. Breng op smaak met zout en zwarte peper, en hussel ze grondig door elkaar.

3 Doe de stukken zalm in de mand van je airfryer, spray ze met olie en bak ze 5 minuten op 200 °C, tot ze gaar zijn.

4 Bereid de quinoa intussen volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet opzij.

5 Verdeel de quinoa over twee kommen en leg de zalm, mango, avocado, erwten, komkommer en rode kool erop. Pers het limoensap erover en zet op tafel.

Alternatief Voor een veganistische versie werkt tofu ook goed.

Deze bowl is een
kleurrijke, voedzame
mix van gezonde
vetten, vezels en een
frisse smaak.

Register

Vette paginanummers verwijzen naar afbeeldingen.

A

aardappels
cottage pie 116, **117**
viskoekjes **120**, 121
voorjaarszalm 88, **89**
aardbeientoetje 158, **159**
amandelen
energieballetjes met dadels en chocola **164**, 165
granola **42**, 43
appels
Bircher muesli **38**, 39
aubergine
kikkererwtensalade met crispy aubergine 134, **135**
Thaise groene curry uit de slowcooker **118**, 119
avocado
bowl met geschroeide zalm **144**, 145
chipotlesteak bowl 66, **67**
ontbijttaco's **34**, 35
taco's met kip **136**, 137
salade met garnalen en groene linzen 62, **63**
sushibowl met tonijn **60**, 61

B

bacon
Caesar salade met kip 130, **131**
bananen
eiwitmuffins 166, **167**
haverkoek met bosvruchten 32, **33**
havermoutpap met notenpasta **44**, **45**
bietenhummus **156**, 157
bimi
pad Thai **92**, **93**
Bircher muesli **38**, 39
boerenkool
Toscaanse soep 54, **55**
bonen
bietenhummus **156**, 157
chili con carne **98**, 99

chipotlesteak bowl 66, **67**
Griekse bonensalade **56**, 57
ontbijttaco's **34**, 35
stoofvlees met puree van limabonen **90**, 91
Toscaanse soep 54, **55**
bosvruchten
eiwitrepn **160**, 161
haverkoek met bosvruchten 32, **33**
bouillon
runderbottenbouillon uit de slowcooker 126, **127**
bowl met geschroeide zalm **144**, 145
broccoli
Thaise groene curry uit de slowcooker **118**, 119
brood
Caesar salade met kip 130, **131**
garnalentoast **140**, 141
geprakte erwten op toast 20, **21**
gerookte zalm en asperges op toast **26**, 27
hüttenkäsebrood met zaden 112, **113**
kalkoenburgers **94**, 95
Toscaanse soep 54, **55**
buffalo chicken wings **132**, 133
burgers
halloumburgers 142, **143**
kalkoenburgers **94**, 95

C

Caesar salade met, kip 130, **131**
cannellini bonen
Toscaanse soep 54, **55**
cashewnoten
pasta pesto met cashewnoten 122, **123**
noten- en zadenpasta 28, **29**
chiazaad
aardbeientoetje 158, **159**
pindakaas-energieballetjes 162, **163**
chili con carne **98**, 99
chimichurri **78**, 79
Chinese kool

kiploempia's 146, **147**
chipotlesteak bowl 66, **67**
chocolade
chocolademousse **168**, 169
energieballetjes met dadels en chocola **164**, 165
eiwitmuffins 166, **167**
chorizo
ontbijttaco's **34**, 35
citroenen
pasta pesto met kip 58, **59**
halloumi met kikkererwten en spinazie **74**, 75
pasta met zalm en erwten 76, **77**
congee, gember en kip 50, **51**
cottage pie 116, **117**
crispy aubergines,
kikkererwtensalade met 134, **135**
crispy tempé met gochujang 138, **139**
curry
kerrie-linzensoep **110**, 111
masala-omelet **22**, 23
Thaise groene curry uit de slowcooker **118**, 119
viscurry in Goa-stijl 84, **85**

D

dips
bietenhummus **156**, 157
dipsaus **102**, 103, 146, **147**
dipsaus van erwten en hüttenkäse 154, **155**

E

eieren
bowl met rijst en zalm **64**, 65
Caesar salade met kip 130, **131**
Engelse muffins met frittata **30**, 31
geroerbakte tempé en paddenstoelen **52**, 53
gerookte zalm en asperges op toast **26**, 27
krapow 80, **81**
masala-omelet **22**, 23
ontbijttaco's **34**, 35
pannenkoeken met bosbessen

24, **25**
 shakshuka 36, **37**
 ushibowl met pikante tonijn **60**,
 61
 eiwitmuffins 166, **167**
 eiwitrepes **160**, 161
 eiwitten
 bronnen van eiwitten 9
 definitie van 'eiwitrijk' 7
 hoeveel eiwitten heb je nodig 10
 voordelen van een eiwitrijk dieet
 12-13
 waarom zijn eiwitten belangrijk 7
 energieballetjes
 energieballetjes met dadels en
 chocola **164**, 165
 pindakaas-energieballetjes 162,
163
 Engelse muffins met frittata **30**, 31
 erwten
 bowl met geschroeide zalm **144**,
 145
 dipsaus van erwten en
 hüttenkäse 154, **155**
 Engelse muffins met frittata **30**,
 31
 geprakte erwten op toast 20, **21**
 pasta met zalm en erwten 76, **77**
 sushibowl met tonijn **60**, 61
 viskoekjes **120**, 121
 voorjaarszalm 88, **89**

F

falafels, kruidige 100, **101**
 frieten
 halloumifrietten **152**, 153
 zoete-aardappelfriet **78**, 79
 frittata, Engelse muffins met **30**, 31

G

garnalen
 garnalentoast **140**, 141
 salade met garnalen en groene
 linzen 62, **63**
 gember
 congee met kip en gember 50,
51
 gestoomde kabeljauw met soja
70, 71
 misokip met smashed
 komkommer **48**, 49

geprakte erwten op toast 20, **21**
 geroerbakte tempé en
 paddenstoelen **52**, 53
 gerookte zalm
 pasta met zalm en erwten 76, **77**
 gerookte zalm en asperges op
 toast **26**, 27
 gestoomde kabeljauw met soja **70**,
 71
 gochujang
 crispy tempé met gochujang 138,
139
 granaatappelpitjes
 kikkererwtensalade met crispy
 aubergine 134, **135**
 granen
 Griekse bonensalade **56**, 57
 granola **42**, 43
 aardbeientoetje 158, **159**
 Griekse bonensalade **56**, 57
 groene asperges
 gerookte zalm en asperges op
 toast **26**, 27
 voorjaarszalm 88, **89**

H

halloumi
 halloumiburgers 142, **143**
 halloumifrietten **152**, 153
 halloumi met kikkererwten en
 spinazie **74**, 75
 havermout
 Bircher muesli **38**, 39
 eiwitrepes **160**, 161
 energieballetjes met dadels en
 chocola **164**, 165
 granola **42**, 43
 haverkoek met bosvruchten 32,
33
 havermoutpap met notenpasta
 44, **45**
 hüttenkäsebrood met zaden 112,
113
 pannenkoeken met bosbessen
 24, **25**
 pindakaas-energieballetjes 162,
163
 hazelnoten
 Bircher muesli **38**, 39
 chocolademousse **168**, 169
 hummus

bietenhummus **156**, 157
 kruidige falafel 100, **101**
 hüttenkäse
 buffalo chicken wings **132**, 133
 dipsaus van erwten en
 hüttenkäse 154, **155**
 gerookte zalm en asperges op
 toast **26**, 27
 hüttenkäsebrood met zaden 112,
113
 lasagne met flespompoe **106**,
 107
 pannenkoeken met bosbessen
 24, **25**

K

kaas
 Engelse muffins met frittata **30**,
 31
 geprakte erwten op toast 20, **21**
 halloumiburgers 142, **143**
 halloumifrietten **152**, 153
 halloumi met kikkererwten en
 spinazie **74**, 75
 kalkoenburgers **94**, 95
 kikkererwtensalade met crispy
 aubergine 134, **135**
 lasagne met flespompoe **106**,
 107
 masala-omelet **22**, 23
 scrambled tofu 40, **41**
 shakshuka 36, **37**
 taco's met kip **136**, 137
 kabeljauw
 viscurry in Goa-stijl 84, **85**
 gestoomde kabeljauw met soja
70, 71
 kappertjes
 pasta met zalm en erwten 76,
77
 voorjaarszalm 88, **89**
 kidneybonen
 chili con carne **98**, 99
 chipotlesteak bowl 66, **67**
 kikkererwten
 halloumi met kikkererwten en
 spinazie **74**, 75
 kikkererwtensalade met crispy
 aubergine 134, **135**
 kruidige falafel 100, **101**
 orzosalade met kip **82**, 83

pasta pesto met cashewnoten 122, **123**
 pasta pesto met kip 58, **59**
 kimchi
 biefstuk en kimchi met dipsaus **102**, 103
 kip
 buffalo chicken wings **132**, 133
 Caesar salade met kip 130, **131**
 congee met kip en gember 50, **51**
 kiploempia's 146, **147**
 kippensoep uit de slowcooker met groene linzen **86**, 87
 krapow 80, **81**
 misokip met smashed komkommer **48**, 49
 orzosalade met kip **82**, 83
 pasta pesto met kip 58, **59**
 sandwichbeleg met mangochutney en kip 108, **109**
 taco's met kip **136**, 137
 Thaise groene curry uit de slowcooker **118**, 119
 kokos, geraspt:
 energieballotjes met dadels en chocola **164**, 165
 kokosmelk
 kerrie-linzensoep **110**, 111
 Thaise groene curry uit de slowcooker **118**, 119
 viscurry in Goa-stijl 84, **85**
 komkommer
 bowl met geschroeide zalm **144**, 145
 Griekse bonensalade **56**, 57
 kikkererwtensalade met crispy aubergines 134, **135**
 orzosalade met kip **82**, 83
 salade met garnalen en groene linzen 62, **63**
 smashed komkommer **48**, 49
 kool
 bowl met geschroeide zalm **144**, 145
 halloumiburgers 142, **143**
 krapow 80, **81**
 krokante tofu met sesam 150, **151**
 kruiden
 chimichurri **78**, 79
 kruidige falafel 100, **101**

L
 larb van varkensgehakt 114, **115**
 lasagne met flespompoen **106**, 107
 lijnzaad
 hüttenkäsebrood met zaden 112, **113**
 noten- en zadenpasta 28, **29**
 pindakaas-energieballotjes 162, **163**
 limabonen
 bietenhummus **156**, 157
 Griekse bonensalade **56**, 57
 stoofvlees met puree van limabonen **90**, 91
 limoenen
 bowl met rijst en zalm **64**, 65
 chipotlesteak bowl 66, **67**
 larb van varkensgehakt 114, **115**
 linzen
 kerrie-linzensoep **110**, 111
 kippensoep uit de slowcooker met groene linzen **86**, 87
 lasagne met flespompoen **106**, 107
 pasta pesto met cashewnoten 122, **123**
 rode linzensoep 104, **105**
 salade met garnalen en groene linzen 62, **63**
 loempia's, kip 146, **147**

M
 mais
 biefstuk en kimchi met dipsaus **102**, 103
 chipotlesteak bowl 66, **67**
 mango
 bowl met geschroeide zalm **144**, 145
 mangochutney, sandwichbeleg met kip 108, **109**
 mapo tofu 72, **73**
 masala-omelet **22**, 23
 melk
 havermoutpap met notenpasta 44, **45**
 misokip met smashed komkommer **48**, 49
 mousse, chocolade **168**, 169
 muesli, Bircher **38**, 39

muffins
 eiwit 166, **167**
 Engelse muffins met frittata **30**, 31

N
 noedels
 pad Thai 92, **93**
 kippensoep met groene linzen uit de slowcooker **86**, 87
 geroerbakte tempé en paddenstoelen **52**, 53
 nori
 sushibowl met tonijn **60**, 61
 noten 14
 granola **42**, 43
 notenpasta
 noten- en zadenpasta 28, **29**
 havermoutpap met notenpasta 44, **45**

O
 olijven
 Griekse bonensalade **56**, 57
 pasta pesto met kip 58, **59**
 voorjaarszalm 88, **89**
 omelet, masala **22**, 23
 ontbijttaco's **34**, 35
 orzosalade met kip **82**, 83

P
 pad Thai 92, **93**
 paddenstoelen
 biefstuk en kimchi met dipsaus **102**, 103
 geroerbakte tempé en paddenstoelen **52**, 53
 paksoi
 biefstuk en kimchi met dipsaus **102**, 103
 geroerbakte tempé en paddenstoelen **52**, 53
 pannenkoeken met bosbessen 24, **25**
 paprika
 chili con carne **98**, 99
 Engelse muffins met frittata **30**, 31
 pasta pesto met kip 58, **59**
 shakshuka 36, **37**
 paranoten

Bircher muesli **38**, 39

pasta

- lasagne met flespompoe **106**, 107
- orzosalade met kip **82**, 83
- pasta met zalm en erwten 76, **77**
- pasta pesto met cashewnoten 122, **123**
- pasta pesto met kip 58, **59**
- vega Bolognese **124**, 125

pesto

- pasta pesto met cashewnoten 122, **123**
- pasta pesto met kip 58, **59**

pie, cottage 116, **117**

pinda's

- bowl met rijst en zalm **64**, 65
- larb van varkensgehakt 114, **115**
- pad Thai 92, **93**

pindakaas

- pindakaas-energieballetjes 162, **163**
- eiwitrep **160**, 161

pistachenootjes

- granola **42**, 43

pompoe

- lasagne met flespompoe **106**, 107

pompoeppitten

- Bircher muesli **38**, 39
- eiwitrep **160**, 161
- granola 42, **43**
- hüttenkäsebrood met zaden 112, **113**
- noten- en zadenpasta **28**, 29
- pasta pesto met cashewnoten 122, **123**

Q

quinoa

- bowl met geschroeide zalm **144**, 145

R

radijsjes

- geprakte erwten op toast 20, **21**
- salade met garnalen en groene linzen 62, **63**
- sushibowl met tonijn **60**, 61

rijst

- bowl met rijst en zalm **64**, 65

- chili con carne **98**, 99
- congee met kip en gember 50, **51**
- krapow 80, **81**
- mapo tofu 72, **73**
- misokip met smashed komkommer **48**, 49
- sushibowl met tonijn **60**, 61
- viscurry in Goa-stijl 84, **85**

rozijnen

- granola **42**, 43

rucola

- orzosalade met kip **82**, 83
- pasta pesto met cashewnoten 122, **123**
- pasta pesto met kip 58, **59**

runderbottenbouillon uit de slowcooker 126, **127**

rundvlees

- biefstuk en kimchi met dipsaus **102**, 103
- chili con carne **98**, 99
- chipotlesteak bowl 66, **67**
- cottage pie 116, **117**
- steak met chimichurri en zoete-aardappelfriet **78**, 79
- stoofvlees met puree van limabonen **90**, 91

S

salades

- Caesar salade met kip 130, **131**
- Griekse bonensalade **56**, 57
- kikkererwtensalade met crispy aubergine 134, **135**
- orzosalade met kip **82**, 83
- salade met garnalen en groene linzen 62, **63**

sandwichbeleg, mango chutney en kip 108, **109**

scrambled tofu 40, **41**

sesamzaad

- garnalentoast **140**, 141
- halloumiburgers 142, **143**
- havermoutpap met notenpasta 44, **45**
- krokante tofu met sesam 150, **151**
- misokip met smashed komkommer **48**, 49
- pindakaas-energieballetjes 162, **163**

shakshuka 36, **37**

sla

- Caesar salade met kip 130, **131**
- chipotlesteak bowl 66, **67**
- kalkoenburgers **94**, 95
- kruidige falafel 100, **101**
- larb van varkensgehakt 114, **115**
- taco's met kip **136**, 137

slow cooker recepten

- kippensoep uit de slowcooker met groene linzen **86**, 87
- runderbottenbouillon uit de slowcooker 126, **127**
- stoofvlees met puree van limabonen **90**, 91
- Thaise groene curry uit de slowcooker **118**, 119

soepen

- kerrie-linzensoep **110**, 111
- rode linzensoep 104, **105**
- kippensoep uit de slowcooker met groene linzen **86**, 87
- Toscaanse soep 54, **55**
- zie ook bouillons

spierziebonen

- krapow 80, **81**

spinazie

- halloumi met kikkererwten en spinazie **74**, 75
- lasagne met flespompoe **106**, 107

- masala-omelet **22**, 23

- salade met garnalen en groene linzen 62, **63**
- stoofvlees met puree van limabonen **90**, 91

sugarsnaps

- orzosalade met kip **82**, 83

sushi

- sushibowl met tonijn **60**, 61

T

taco's

- ontbijttaco's **34**, 35
- taco's met kip **136**, 137

tempé

- crispy tempé met gochujang 138, **139**

- geroerbakte tempé en

- paddestoelen **52**, 53

- Thaise groene curry uit de slow cooker **118**, 119

toast

geprakte erwten op toast **20, 21**
gerookte zalm en asperges op
toast **26, 27**

tofu

chocolademousse **168, 169**
krokante tofu met sesam **150, 151**
mapo tofu **72, 73**
pad Thai **92, 93**
scrambled tofu **40, 41**

tomaat

bowl met rijst en zalm **64, 65**
Caesar salade met kip **130, 131**
chili con carne **98, 99**
garnalensalade met groene linzen
62, 63
Griekse bonensalade **56, 57**
kruidige falafel **100, 101**
linzensoep met kerrie **110, 111**
masala-omelet **22, 23**
ontbijttaco's **34, 35**
orzosalade met kip **82, 83**
sandwichbeleg met
mangochutney en kip **108,**
109

scrambled tofu **40, 41**
shakshuka **36, 37**
taco's met kip **136, 137**
Toscaanse soep **54, 55**
vega Bolognese **124, 125**
viscurry in Goa-stijl **84, 85**

tonijn

kalkoenburgers **94, 95**
sushibowl met tonijn **60, 61**
Toscaanse soep **54, 55**
vega Bolognese **124, 125**
viskoekjes **120, 121**

tortillawraps

ontbijttaco's **34, 35**
taco's met kip **136, 137**

V

varkensvlees:
larb van varkensgehakt **114, 115**
mapo tofu **72, 73**
vega Bolognese **124, 125**
vis
bowl met geschroeide zalm **144,**
145
bowl met rijst en zalm **64, 65**
gerookte zalm en asperges op
toast **26, 27**
gestoomde kabeljauw met soja
70, 71
pasta met zalm en erwten **76, 77**
sushibowl met tonijn **60, 61**
viscurry in Goa-stijl **84, 85**
viskoekjes **120, 121**
voorjaarszalm **88, 89**
zie ook individuele soorten vis

W

walnoten
granola **42, 43**
wortels
pad Thai **92, 93**
runderbottenbouillon uit de
slowcooker **126, 127**
stoofvlees met puree van
limabonen **90, 91**
Toscaanse soep **54, 55**

Y

yoghurt
aardbeientoetjes **158, 159**

Z

zaden en pitten **14**
hüttenkäsebrood met zaden **112,**
113
noten- en zadenpasta **28, 29**
zie ook individuele soorten zaden
en pitten
zalm
bowl met geschroeide zalm **144,**
145
bowl met rijst en zalm **64, 65**
gerookte zalm en asperges op
toast **26, 27**
pasta met zalm en erwten **76, 77**
viskoekjes **120, 121**
voorjaarszalm **88, 89**
zoete aardappels
chipotlesteak bowl **66, 67**
rode linzensoep **104, 105**
zoete-aardappelfriet **78, 79**
zonnebloempitten
granola **42, 43**
hüttenkäsebrood met zaden **112,**
113
zwarte bonen
Griekse bonensalade **56, 57**
ontbijttaco's **34, 35**
zwarte bonensaus
geroerbakte tempé en
paddenstoelen **52, 53**

Over de auteurs

Susanna Unsworth is een chef-kok, styliste en schrijfster uit Londen. Ze is opgeleid aan de Leiths School of Food and Wine.

Laura Clark Laura Clark is gediplomeerd diëtiste en voedingsadviseur. Meer informatie over haar werk is te vinden op themenopausedietitian.co.uk en op Instagram @menopause.dietitian.

Dankwoord van de uitgever

DK bedankt Laura Clark voor haar voedingsadviezen, Susannah Cohen voor haar hulp bij de foodstyling, Kathryn Glendenning voor het proeflezen, Rajoshi Chakraborty voor de ondersteuning bij het ontwerp, Ashok Kumar voor de beeldbewerking in de preproductiefase en Vanessa Bird voor het samenstellen van het register.



Geniet van lekker eten en laat voeding het werk doen.

Of je nu spieren wilt opbouwen, je macronutriënten in de gaten wilt houden of makkelijke plantaardige alternatieven zoekt: dit is jouw gids voor smakvolle, eiwitrijke recepten, elke dag weer.



- 🍏 Eenvoudige, smakvolle gerechten, ontwikkeld in samenwerking met een geregistreerde voedingsdeskundige
- 🍏 Inclusief eiwit- en calorie-informatie voor elk gerecht
- 🍏 Praktische voedingstips om je gezondheids- en voedingsdoelen te bereiken

Ook verkrijgbaar:



KOSMOS

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen