
High Protein

- Het 5-ingrediëntenboek

*Meer dan 200 snelle & eenvoudige eiwitrijke recepten
voor elke dag - lekker en zonder gedoe koken met
slechts 5 ingrediënten*

Inhoud

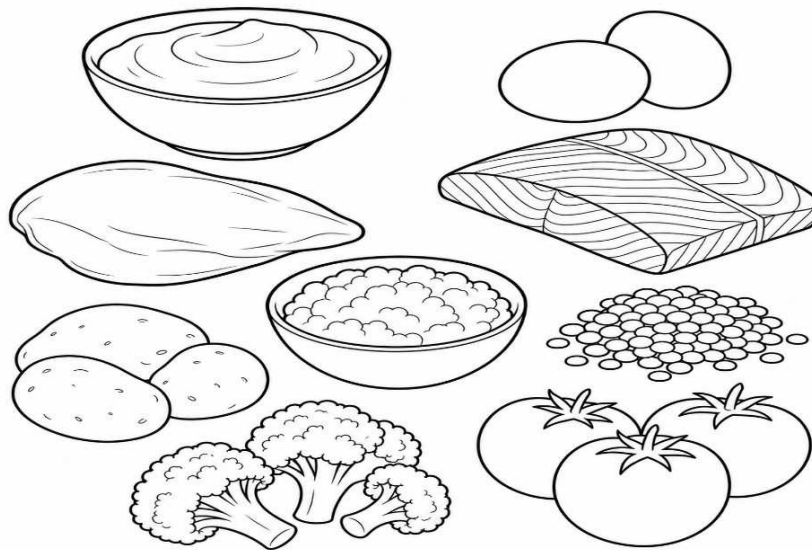
Voorwoord.....	3
Zo werkt koken met 5 ingrediënten.....	5
Deel 1 – Eiwitrijk ontbijten.....	9
Deel 2 – Snelle bowls & salades.....	20
Deel 3 – Snelle lunch.....	31
Deel 4 – Kip & kalkoen.....	42
Deel 5 – Vis & zeevruchten.....	53
Deel 6 – Vegetarisch high protein.....	64
Deel 7 – Pasta, rijst & aardappelen.....	75
Deel 8 – Snel avondeten.....	86
Deel 9 – Proteïnesnacks voor tussendoor.....	97
Deel 10 – Zoet high protein.....	108
Bonus.....	119
Eiwitrijke basisboodschappenlijst.....	124
Slotwoord.....	131

Voorwoord

High protein kan zo eenvoudig zijn

Eiwitrijk eten klinkt vaak ingewikkelder dan het in werkelijkheid is. Toch heb je geen lange ingrediëntenlijsten, bijzondere voedingsmiddelen of urenlange voorbereiding nodig. Vaak zijn een paar goed gekozen ingrediënten al voldoende om een maaltijd te maken die vult, lekker smaakt en moeiteloos in het dagelijks leven past.

Eiwitten vervullen in het lichaam veel verschillende functies. Ze maken onder andere deel uit van spieren, organen, enzymen en allerlei andere lichaamsstructuren. Tegelijkertijd kan een eiwitrijke maaltijd goed verzadigen en helpen om maaltijden evenwichtig samen te stellen.



Het belangrijkste is niet om zo veel mogelijk verschillende ingrediënten met elkaar te combineren. Veel belangrijker is een goede basis: een passende eiwitbron, een paar aanvullende voedingsmiddelen en een bereidingswijze die eenvoudig blijft.

Precies daarin ligt de kracht van koken met 5 ingrediënten.

Kip met groenten en feta, skyr met bessen en havermout, zalm met aardappelen, een snelle wrap met tonijn of een romige pasta met hüttenkäse laten zien hoe weinig je nodig hebt voor een complete maaltijd.

Weinig ingrediënten betekent bovendien minder planning. Je boodschappenlijst blijft overzichtelijk, aangebroken producten kun je makkelijker opnieuw gebruiken en ook spontane maaltijden worden eenvoudiger. Wie na een lange werkdag honger heeft, wil tenslotte niet eerst twaalf verschillende ingrediënten bij elkaar zoeken.

Een ander voordeel is dat veel basisingrediënten steeds opnieuw in verschillende combinaties terugkomen. Van skyr kun je 's ochtends een bowl maken, 's middags een snack en later een romige dip. Hüttenkäse past bij aardappelen, pasta, eieren of groenten. Eieren zijn net zo geschikt voor het ontbijt als voor een snelle avondmaaltijd.

Zo ontstaat vanzelf variatie, zonder dat je koelkast steeds gevuld hoeft te worden met nieuwe speciale producten.

High protein betekent ook niet dat elk bord zo veel mogelijk eiwitten moet bevatten. Het belangrijkste is een over het geheel genomen evenwichtige voeding die past bij jouw dagelijks leven, hongergevoel en persoonlijke energiebehoefte.

Soms is een eenvoudige combinatie precies goed: weinig ingrediënten, een korte bereidingstijd en een maaltijd waar je echt zin in hebt.

Zo werkt koken met 5 ingrediënten

Wat telt als ingrediënt?

Het basisprincipe is bewust eenvoudig: voor een recept zijn maximaal vijf hoofdingrediënten nodig.

Kruiden en een aantal eenvoudige keukenbasics tellen daarbij niet als afzonderlijke ingrediënten.

Daaronder vallen bijvoorbeeld zout en peper, gedroogde kruiden en specerijen, water, een beetje olie om in te bakken of te braden en kleine hoeveelheden citroensap en bakpoeder.

Zo blijft er voldoende ruimte om een gerecht goed op smaak te brengen, zonder van een eenvoudig recept onnodig een lange ingrediëntenlijst te maken.

Een voorbeeld:

Kipfilet, broccoli, rijst, naturel yoghurt en citroen zijn samen vijf hoofdingrediënten. Zout, peper, paprikapoeder en een beetje olie om in te bakken kunnen daarnaast worden gebruikt.

Ook optionele garneringen zijn niet noodzakelijk. Verse kruiden, pitten of extra sauzen kun je natuurlijk toevoegen als je die in huis hebt. Het recept werkt echter ook zonder.

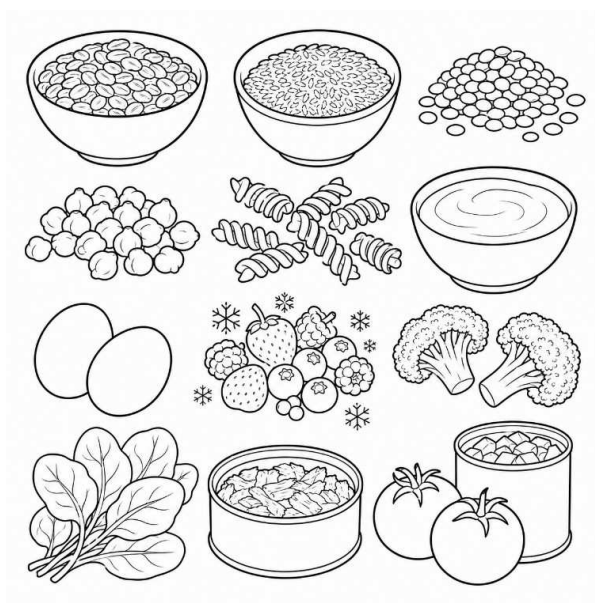
Bij samengestelde voedingsmiddelen is het handig om even naar de ingrediëntenlijst te kijken. Producten zoals pesto, hummus of kant-en-klare tortillawraps bestaan zelf uit meerdere bestanddelen, maar worden tijdens het koken als één ingrediënt beschouwd.

Het doel blijft altijd hetzelfde: eenvoudig boodschappen doen, makkelijk koken en toch gevarieerd eten.

Deze basics kun je altijd in voorraad hebben

Een kleine, slim samengestelde voorraad maakt snel koken een stuk eenvoudiger.

Bij de droge producten zijn havermout, rijst, couscous, linzen, kikkererwten en proteïnepasta bijzonder veelzijdig. Ze zijn lang houdbaar en laten zich goed combineren met allerlei verse ingrediënten.



Ook enkele producten uit de koelkast en diepvries zijn erg praktisch:

Skyr, naturel yoghurt, hüttenkäse en eieren kun je zowel voor hartige als zoete maaltijden gebruiken.

Diepvriesbessen, broccoli, spinazie of doperwten zijn snel beschikbaar en hoeven niet binnen een paar dagen opgemaakt te worden.

Bij conserven zijn bijvoorbeeld tonijn, bonen, kikkererwten en gehakte tomaten handig om in huis te hebben.

Een goede voorraad betekent echter niet dat je zo veel mogelijk moet opslaan. Het belangrijkste is dat je producten kiest die je daadwerkelijk regelmatig gebruikt.

Vooraf ingrediënten die op meerdere manieren kunnen worden gebruikt, zijn praktisch. Naturel yoghurt is geschikt voor het ontbijt, als dip of als basis voor een snelle saus. Havermout werkt goed in porridge, pannenkoekjes of kleine snacks. Eieren kun je koken, bakken, verwerken in een omelet of gebruiken voor muffins.

Hoe veelzijdiger je basisingrediënten zijn, hoe makkelijker je met een beperkt aantal producten verschillende maaltijden kunt samenstellen.

Slim eiwitrijke voedingsmiddelen kiezen

Een goede eiwitbron vormt vaak het middelpunt van een maaltijd.

Tot de veelzijdige dierlijke eiwitbronnen behoren bijvoorbeeld:

- Eieren
- Skyr
- Magere kwark
- Hüttenkäse
- Naturel yoghurt met een hoger eiwitgehalte
- Kip
- Kalkoen
- Vis
- Garnalen

Ook plantaardige voedingsmiddelen kunnen waardevolle eiwitten leveren. Daaronder vallen onder andere:

- Linzen
- Bonen
- Kikkererwten
- Tofu
- Tempeh
- Edamame

Het is vooral praktisch om een eiwitbron te combineren met groenten, een vullende koolhydraatbron en wat vet.

Met kip, aardappelen, broccoli, feta en yoghurt maak je bijvoorbeeld met slechts vijf ingrediënten een veelzijdige maaltijd. Tofu, rijst, edamame, groenten en een eenvoudige saus vormen net zo snel een plantaardig alternatief.

Ook kleine aanpassingen zorgen al voor variatie. In plaats van kip kun je kalkoen gebruiken, rijst vervangen door couscous of skyr omwisselen voor hüttenkäse.

Het is daarbij verstandig om niet alleen naar het eiwitgehalte van één afzonderlijk voedingsmiddel te kijken. Ook smaak, verteerbaarheid, verzadiging en de totale samenstelling van de maaltijd spelen een rol.

Mealprep met weinig ingrediënten

Mealprep hoeft niet te betekenen dat je een hele zondag in de keuken doorbrengt.

Zelfs een paar kleine voorbereidingen kunnen doordeweeks veel tijd besparen.

Je kunt bijvoorbeeld rijst of aardappelen voor meerdere maaltijden vooraf koken, eieren bereiden, groenten wassen en snijden of een grotere hoeveelheid kip, tofu of linzen klaarmaken.

Met dezelfde voorbereide ingrediënten kun je vervolgens verschillende gerechten maken.



Gegaarde kip kan 's middags in een bowl worden gebruikt en de volgende dag als vulling voor een wrap dienen. Gekookte aardappelen passen bij een snelle eierpan of een salade. Skyr kun je 's ochtends met bessen eten en later gebruiken als basis voor een hartige dip.

Ook losse porties kun je vooraf bereiden. Overnight oats, kwarkcrèmes of bowls kunnen de avond van tevoren worden klaargemaakt en de volgende dag direct worden meegenomen.

Een veilige bewaarmethode is daarbij belangrijk. Gekookte gerechten moeten na het afkoelen snel in de koelkast worden gezet en in goed afgesloten bakjes worden bewaard. Bij gevoelige voedingsmiddelen zoals vis, gevogelte of gekookte rijst is het extra belangrijk om goed op koeling en hygiënische bereiding te letten.

Mealprep moet je juist werk uit handen nemen. Daarom is het slim om eerst maar één of twee maaltijden voor te bereiden en uit te proberen welke routine echt bij jouw dagelijks leven past.

Portiegroottes en voedingswaarden

Portiegroottes zijn geen vaste richtlijn.

Hoeveel je nodig hebt, hangt onder andere af van je lichaam, je dagelijkse beweging, je hongergevoel en je persoonlijke energiebehoefte. Een portie die voor de ene persoon voldoende is, kan voor iemand anders te klein of juist te groot zijn.

Gebruik de aangegeven hoeveelheden daarom als richtlijn.

Heb je meer trek, dan kun je bijvoorbeeld extra groenten, aardappelen, rijst of een aanvullende eiwitbron toevoegen. Wil je een kleinere maaltijd, dan kun je de hoeveelheid eenvoudig aanpassen.

Ook voedingswaarden zijn in principe altijd schattingen. Ze kunnen variëren afhankelijk van het product, merk, de grootte van de voedingsmiddelen en de daadwerkelijke bereidingswijze.

Dat is vooral duidelijk bij zuivelproducten, brood, wraps, tofu of proteïnepasta. Twee producten uit dezelfde categorie kunnen verschillende hoeveelheden eiwit, vet of koolhydraten bevatten.

De hoeveelheden voor vlees en vis hebben, tenzij anders vermeld, betrekking op het rauwe gewicht. Bij ingrediënten zoals rijst, couscous, quinoa of peulvruchten wordt uitdrukkelijk vermeld wanneer de hoeveelheid betrekking heeft op het reeds gekookte product.

Niet exact aangegeven hoeveelheden, zoals 'een beetje olie', zijn niet meegerekend in de vermelde voedingswaarden. Afhankelijk van de daadwerkelijk gebruikte hoeveelheid kunnen het aantal calorieën en het vetgehalte daarom hoger uitvallen.

De voedingswaarden op de verpakking van de producten die je gebruikt, geven daarom de meest nauwkeurige informatie voor jouw specifieke maaltijd.

Cijfers zijn handig als richtlijn, maar hoeven niet elke maaltijd te bepalen.

Een eenvoudig bord met een goede eiwitbron, groenten, een passende bijgerecht en wat vet kan al een solide basis vormen.

En soms is juist dat de beste manier van koken: **vijf ingrediënten, weinig moeite en een maaltijd die echt lekker smaakt.**

Deel 1 - Eiwitrijk ontbijten

1. Skyr-bessenbowl

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PORTIES):

- Skyr 500 g
- Bessen 200 g
- Havermout 60 g
- Amandelen 20 g
- Honing 15 g

Basis: *kaneel*



BEREIDING:

1. Verdeel de skyr over twee kommen.
2. Was de bessen en snijd ze indien nodig in kleinere stukjes.
3. Verdeel de havermout over de skyr.
4. Verdeel de bessen en amandelen erover.
5. Besprenkel met honing en serveer naar wens met wat kaneel.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: ca. 390 kcal | 34 g eiwit | 47 g koolhydraten | 8 g vet

2. Banaan-pinda-proteïnebowl

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PORTIES):

- Skyr 400 g
- Bananen 2 kleine
- Havermout 50 g
- Pindakaas 30 g
- Vanille-eiwitpoeder 30 g

Basis: *kaneel*



BEREIDING:

1. Roer de skyr en het eiwitpoeder glad.
2. Pel de bananen en snijd ze in plakjes.
3. Verdeel de havermout over twee kommen.
4. Schep de skyrcreme erop en verdeel de plakjes banaan erover.
5. Besprenkel met pindakaas en bestrooi naar wens met kaneel.

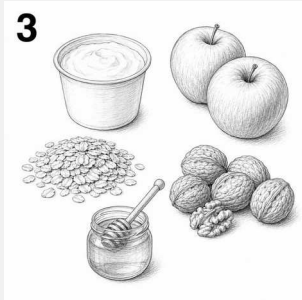
VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: ca. 445 kcal | 39 g eiwit | 55 g koolhydraten | 10 g vet

3. Appel-kaneelskyr

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PORTIES):

- Skyr 500 g
- Appels 2 kleine
- Havermout 50 g
- Walnoten 20 g
- Honing 15 g

Basis: *kaneel*



BEREIDING:

1. Verdeel de skyr over twee kommen.
2. Was de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in kleine blokjes.
3. Meng de appelblokjes met ruim kaneel.
4. Verdeel de havermout, appel en walnoten over de skyr.
5. Besprenkel met honing en serveer.

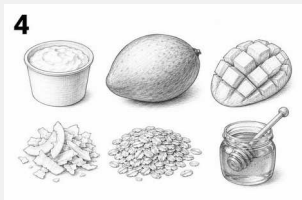
VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: ca. 405 kcal | 32 g eiwit | 51 g koolhydraten | 9 g vet

4. Mango-kokoskwark

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PORTIES):

- Magere kwark 500 g
- Mango 250 g
- Kokosrasp 20 g
- Havermout 40 g
- Honing 15 g

Basis: *water*



BEREIDING:

1. Roer de magere kwark met een beetje water romig.
2. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
3. Verdeel de kwark over twee kommen.
4. Verdeel de mango en havermout erover.
5. Bestrooi met kokosrasp en besprenkel met honing.

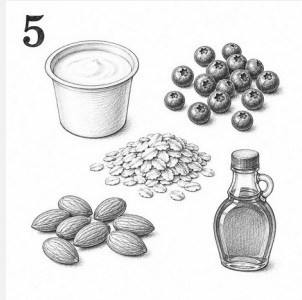
VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: ca. 390 kcal | 34 g eiwit | 52 g koolhydraten | 6 g vet

5. Blauwe bessen-yoghurtbowl

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PORTIES):

- Naturel proteïne-yoghurt 500 g
- Blauwe bessen 200 g
- Havermout 60 g
- Amandelen 20 g
- Ahornsiroop 15 g

Basis: *kaneel*



BEREIDING:

1. Verdeel de yoghurt over twee kommen.
2. Was de blauwe bessen en laat ze goed uitlekken.
3. Verdeel de havermout en blauwe bessen over de yoghurt.
4. Hak de amandelen grof en strooi ze erover.
5. Besprenkel met ahornsiroop en serveer naar wens met kaneel.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: ca. 400 kcal | 31 g eiwit | 49 g koolhydraten | 9 g vet

6. Chocolade-banaankwark

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PORTIES):

- Magere kwark 500 g
- Bananen 2 kleine
- Ongezoet cacaopoeder 20 g
- Pindakaas 20 g
- Honing 15 g

Basis: *water*



BEREIDING:

1. Roer de magere kwark met het cacaopoeder en een beetje water romig.
2. Pel de bananen en snijd ze in plakjes.
3. Verdeel de chocoladekwark over twee kommen.
4. Verdeel de plakjes banaan erover.
5. Besprenkel met pindakaas en honing.

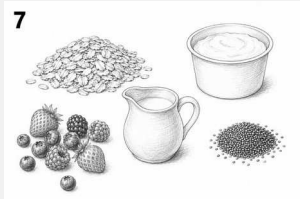
VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: ca. 370 kcal | 34 g eiwit | 46 g koolhydraten | 7 g vet

7. Overnight oats met bessen

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PORTIES):

- Havermout 100 g
- Skyr 300 g
- Melk 150 ml
- Bessen 200 g
- Chiazaad 20 g

Basis: *kaneel*



BEREIDING:

1. Meng de havermout, skyr en melk goed door elkaar.
2. Roer het chiazaad erdoor.
3. Verdeel het mengsel over twee afsluitbare glazen of potjes.
4. Laat een nacht of minimaal 4 uur in de koelkast wellen.
5. Verdeel voor het serveren de bessen erover en bestrooi naar wens met kaneel.

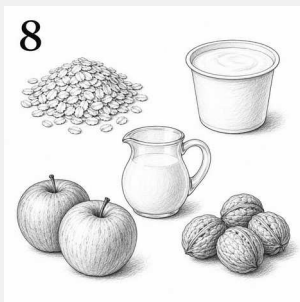
VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: ca. 425 kcal | 29 g eiwit | 57 g koolhydraten | 9 g vet

8. Appel-kaneel overnight oats

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PORTIES):

- Havermout 100 g
- Skyr 300 g
- Melk 150 ml
- Appels 2 kleine
- Walnoten 20 g

Basis: *kaneel*



BEREIDING:

1. Meng de havermout, skyr en melk goed door elkaar.
2. Was de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in kleine blokjes.
3. Meng de helft van de appelblokjes met ruim kaneel door het havermoutmengsel.
4. Verdeel over twee glazen of potjes en laat een nacht in de koelkast staan.
5. Serveer met de overige appelblokjes en de gehakte walnoten.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: ca. 465 kcal | 27 g eiwit | 64 g koolhydraten | 12 g vet

9. Chocolade-proteïne-oats

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PORTIES):

- Havermout 100 g
- Melk 350 ml
- Chocolade-eiwitpoeder 40 g
- Bananen 2 kleine
- Ongezoet cacaopoeder 15 g

Basis: *water*



BEREIDING:

1. Doe de havermout en melk in een pan en verwarm al roerend.
2. Laat enkele minuten op laag vuur zachtjes koken tot het mengsel romig is.
3. Roer het eiwitpoeder en cacaopoeder erdoor. Voeg indien nodig een beetje water toe.
4. Pel de bananen en snijd ze in plakjes.
5. Verdeel de oats over twee kommen en serveer met de plakjes banaan.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: ca. 475 kcal | 32 g eiwit | 71 g koolhydraten | 8 g vet

10. Banaan-pinda-oats

INGREDIËNTEN (VOOR 2 PORTIES):

- Havermout 100 g
- Melk 350 ml
- Skyr 250 g
- Bananen 2 kleine
- Pindakaas 30 g

Basis: *kaneel*



BEREIDING:

1. Verwarm de havermout met de melk in een pan.
2. Laat op laag vuur zachtjes koken tot het mengsel romig is en roer af en toe.
3. Pel de bananen en prak één banaan met een vork.
4. Roer de geprakte banaan en skyr door de oats.
5. Verdeel over twee kommen, leg de overige banaan erop en serveer met pindakaas en wat kaneel.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE: ca. 525 kcal | 29 g eiwit | 73 g koolhydraten | 14 g vet