
Tieners koken high-protein

100 snelle & makkelijke eiwitrijke recepten voor school, de sportschool en elke dag – gezond eten, lekker vol zitten en fit blijven / Het perfecte cadeau voor tieners

INHOUD

VOORWOORD	1
DEEL 1 EIWITRIJK ETEN – MAKKELIJK GEMAAKT	3
Wat betekent ‘eiwitrijk’ eigenlijk?	4
Meal prep voor school, training en thuis	12
DEEL 2 DE 100 EIWITRIJKE RECEPTEN	14
HOOFDSTUK 1 Eiwitrijk ontbijt	15
Overnight oats met bessen en cheesecakesmaak.....	15
Ontbijtburrito met ei en kalkoen.....	15
Kalkoen-mozzarellapanini met tomaat.....	16
Appel-kaneel-kwarkpancakes.....	16
Bagel met gerookte zalm en roerei.....	17
Gebakken chocolade-banaan-oats.....	17
Griekse yoghurt-crunchbeker.....	18
Ei-muffins met kaas en spinazie.....	18
Porridge met pindakaas, banaan en romige skyr.....	19
Ontbijtwrap met tofu scramble.....	19
Toast met cottage cheese en bessen.....	20
Gebakken ontbijtrijst met erwten en ei.....	20
Ontbijtcrumpets met ham en tomaat.....	21
Mango-lassi-chiabeker.....	21
Ontbijtquesadilla's met ei en bonen.....	22
Romige cottage cheese-pasta met erwten en spinazie.....	22
Turkse eieren op toast.....	23
Omeletrol met tonijn en maïs.....	23
Kaneel-peer-kwarkbowl.....	24
Mini-ontbijtpizza's op pitabrood.....	24
HOOFDSTUK 2 Snacks voor school en pauzes	25
Chicken-Caesar-wraprolletjes.....	25
Krokante geroosterde kikkererwten-edamamemix.....	25
Komkommerhapjes met kalkoen en kaas.....	26
Rijstwafels met tonijn en appelcrunch.....	26
Chocolade-pindakaas-yoghurtdip.....	27
Edamame-snackbakers met zeezout.....	27
Ham-augurkrolletjes.....	28
Cottage cheese-salsabekers.....	28
Mini-kipsatéstockjes.....	29
Snackbox met ei en avocado.....	29
Appel-kalkoen-kaashapjes.....	30
Rokerige bonen-kaas-nachocups.....	30
Bagelhapjes met gerookte zalm en roomkaas.....	31
Bevroren yoghurt-trailmix-hapjes.....	31

HOOFDSTUK 3 Snelle lunchboxrecepten	32
Teriyaki-kip-sushibowl.....	32
Mediterrane tonijn Couscous in een potje.....	32
BBQ-pastasalade met kalkoen.....	33
Krokante wrap met falafel en romige hummus-skyrsaus.....	33
Orzosalade met pesto en kip.....	34
Mexicaanse rijstbox met rundvlees en bonen.....	34
Griekse pitabroodjes met kip.....	35
Sesam-tofu-noedelpot.....	35
Coronation-chicken-wrap.....	36
Aardappelsalade met zalm en maïs.....	36
Pizza-pasta in een lunchpotje.....	37
Chicken-Caesar-couscousbox.....	37
Koreaanse rijstbowl met rundvlees en komkommer.....	38
Volkoren sandwich met ei, erwten en mayo.....	38
Marokkaans kikkererwten-quinoapotje.....	39
Taco-pinwheels met kalkoen.....	39
HOOFDSTUK 4 Snelle warme maaltijden na school	40
Romige eiwitrijke pasta met kip.....	40
Koreaanse rijst-eipan.....	40
Kip-groentepan.....	41
Aardappel-broccoli-ovenshotel met kip.....	41
Eiwitrijk chili met bonen.....	42
Snelle linzen-bolognese.....	42
Groenteomelet met kaas.....	43
Kipquesadilla's.....	43
Rijstpan met ei en erwten.....	44
Rundvlees-bonenpan.....	44
Romige tonijnpasta.....	45
Eiwitrijke pizza-toast.....	45
Zelfgemaakte kipburger.....	46
Gnocchipan met mozzarella.....	46
Snelle gepofte aardappelen met kwarkdip.....	47
Eenpans-kokos-kipcurry.....	47
HOOFDSTUK 5 Recepten voor training en sport	48
Post-workout-burritobowl met kip.....	48
Chocolade-kersen-recoverysmoothie.....	48
Teriyaki-zalm met rijst.....	49
Couscousbowl met kalkoen-harissaballetjes.....	49
Aardappel-ei hash met kipworstjes.....	50
Citroen-bosbessen-eiwitrijke French toast.....	50
Pindakaas-banaan-havershake.....	51
Powerbowl met steak en zoete aardappel.....	51
Pastabowl met tonijn en ei.....	52
Kipshawarma met platbrood.....	52
Bessen-kwark-recoverybeker.....	53
Pesto-kalkoen-rijstpan.....	53

HOOFDSTUK 6 Eiwitrijke vegetarische recepten	54
Halloumi-kikkererwten-bakplaat.....	54
Rode-linzen-tikka-dal.....	54
Krokante tofu-katsubowl.....	55
Enchilada's met zwarte bonen en zoete aardappel.....	55
Paneer-erwten-tomatencurry.....	56
Eiwitrijke lasagnerolletjes met spinazie en ricotta.....	56
Rokerige tempeh-burritobowl.....	57
Shepherd's pie met linzen en champignons.....	57
Edamame-eiernoedelpan.....	58
Gnocchi met witte bonen en pesto.....	58
Grieks gevulde paprika's met linzen en feta.....	59
Groentefritters met cottage cheese.....	59
HOOFDSTUK 7 Zoete eiwitrijke recepten	60
Chocolade-brownie-kwarkbeker.....	60
Aardbei-cheesecake-overnightcups.....	60
Banaan-havermout-eiwitcookies.....	61
Citroen-bosbessen-eiwitcake.....	61
Framboos-chocolade-cheesecakecups.....	62
Appel-crumblebowls met cottage cheese.....	62
Chocolade-pindakaas-freezerbites.....	63
Mango-kokos-yoghurtbark.....	63
Cinnamon-roll-baked oats.....	64
Chocolade-sinaasappelmousse.....	64
Kersen-amandel-pancakehapjes.....	65
Tiramisu-kwarkcups.....	65
DEEL 3 EXTRA'S VOOR ELKE DAG	66
Weekplanning voor school, training en thuis	67
7-daags plan voor beginners.....	67
Tips voor ouders en jongeren.....	69
BONUS	71
Bonus 1: 20 snelle snackideeën zonder koken	71
Bonus 2: Boodschappenlijst voor eiwitrijke basics	73
Bonus 3: 7 lunchboxcombinaties voor school	74
Bonus 4: 10 snelle maaltijden na het sporten	75

VOORWOORD

Een eiwitrijk kookboek voor jongeren moet meer bieden dan bij elke maaltijd simpelweg een flinke portie kip serveren. Het moet je helpen om eten te maken dat lekker smaakt, in een normaal dagelijks leven past en je vaardigheden leert waar je veel langer iets aan hebt dan alleen bij dat ene recept.

De recepten in dit boek lopen uiteen van vertrouwde favorieten tot smaken en gerechten van over de hele wereld. Je vindt er snelle ontbijtideeën, eten voor in je lunchbox, maaltijden voor na school, vegetarische gerechten, ideeën voor trainingsdagen en desserts die zonder veel moeite ook een goede portie eiwitten leveren. Daarvoor heb je geen dure eiwitpoeders of een kast vol speciale producten nodig.

Bouw je maaltijden op rond een eiwitbron, voeg voldoende koolhydraten toe als energiebron, combineer waar het goed past met fruit of groente en breng je eten zo op smaak dat jij het echt lekker vindt.

Sommige recepten zijn bedoeld als royale portie voor één persoon. Andere leveren twee, vier of meer porties op, zodat je ook voor je gezin kunt koken of iets kunt bewaren voor later. Je eetlust kan van dag tot dag verschillen – vooral tijdens groeifases, wanneer je veel sport of in drukke en stressvolle schoolweken. Pas de portiegrootte daarom gerust aan je honger en je dagelijkse leven aan.

Koken helpt je bovendien om zelfverzekerder te worden in de keuken. Je leert hoe heet een pan moet zijn, hoe je merkt dat pasta gaar is, hoe je tijdens het koken stap voor stap proeft en bijstuurt en hoe je van restjes iets maakt dat je ook echt graag eet. Begin met recepten die voor jou haalbaar voelen en breid je vaardigheden stap voor stap uit.

Waarom een eiwitrijk voedingspatroon voor jongeren zinvol kan zijn

Eiwitten leveren aminozuren die het lichaam onder andere nodig heeft voor groei en voor de opbouw en het behoud van lichaamssweefsel. Eiwitten kunnen er ook aan bijdragen dat een maaltijd goed verzadigt. Ze zijn echter maar één onderdeel van een evenwichtige voeding. Jongeren hebben daarnaast voldoende energie, koolhydraten, vetten, vitaminen, mineralen, vezels en vocht nodig.

Hoeveel eiwit je nodig hebt, hangt onder andere af van je leeftijd, lichaamsgewicht en persoonlijke omstandigheden. De aanbevolen hoeveelheden verschillen daarom tijdens de tienerjaren en deels ook tussen jongens en meisjes. De richtlijnen van het Nederlandse Voedingscentrum zijn bedoeld als algemene referentie voor gezonde mensen en niet als persoonlijk dagelijks doel dat je precies moet halen.

In dit boek draait het er daarom niet om zoveel mogelijk eiwitten binnen te krijgen of elk grammetje te tellen. Het doel is juist om gevarieerde, evenwichtige en praktische maaltijden te bereiden die naast eiwitten ook andere voedingsstoffen en voldoende energie leveren.

Voor wie dit boek bedoeld is

Dit boek is bedoeld voor tieners die willen leren koken voor school, thuis, rondom het sporten of gewoon voor elke dag. Ouders en andere vertrouwde volwassenen kunnen het boek natuurlijk ook samen met jou gebruiken. De instructies spreken echter rechtstreeks jou aan – dus degene die op dat moment zelf in de keuken staat.

Zo haal je het meeste uit dit kookboek

1. Kies een recept dat past bij de tijd die je hebt en bij de keukenapparatuur waarover je beschikt.
2. Lees eerst de volledige ingrediëntenlijst en de hele bereidingswijze door voordat je het fornuis of de oven aanzet.

3. Zet bij gerechten die snel worden bereid liefst alle ingrediënten klaar voordat je begint met koken.
4. Proef je eten voordat je extra zout toevoegt – vooral bij kaas, sauzen en producten uit blik of pot.
5. Noteer veranderingen of alternatieve ingrediënten die goed zijn bevallen. Zo kun je de recepten na verloop van tijd steeds beter aanpassen aan je eigen smaak.

Gezond eten zonder stress, dieetdruk of ingewikkelde regels

Voedingsmiddelen hoeven niet te worden bestempeld als ‘clean’, ‘slecht’ of als iets dat je eerst zou moeten ‘verdienen’. Een evenwichtig voedingspatroon ontstaat over dagen en weken en wordt niet bepaald door één enkele maaltijd. Taart, friet of eten van een snackbar of bezorgdienst kunnen net zo goed een plek hebben als zelfgekookte maaltijden. Eten hoort geen dagelijkse test te worden.

Als gedachten over eten, je lichaamsvorm, bewegen of gewicht je sterk bezighouden of je dagelijks leven en gedrag beginnen te bepalen, praat dan met een volwassene die je vertrouwt en zoek ondersteuning bij een arts, psycholoog of andere geschikte professional. Een kookboek kan zulke professionele ondersteuning niet vervangen.

DEEL 1

EIWITRIJK ETEN – MAKKELIJK GEMAAKT



Wat betekent 'eiwitrijk' eigenlijk?

Eiwitten zitten in allerlei voedingsmiddelen – bijvoorbeeld in eieren, yoghurt, kwark, peulvruchten, kip, vis, tofu, kaas, noten en graanproducten. Sommige voedingsmiddelen bevatten er van nature veel van, terwijl andere samen met de overige ingrediënten bijdragen aan de totale hoeveelheid eiwit in een maaltijd.

In het dagelijks leven wordt de term 'eiwitrijk' vaak gebruikt voor voedingsmiddelen of maaltijden die relatief veel eiwitten bevatten. Voor voedingsclaims op levensmiddelen gelden binnen de Europese Unie echter duidelijke regels: de claim 'hoog eiwitgehalte' mag worden gebruikt wanneer minstens 20 procent van de totale energiewaarde van een levensmiddel afkomstig is uit eiwitten.

Bij de recepten in dit boek draait het niet om het behalen van zo hoog mogelijke eiwitwaarden. Belangrijker is een evenwichtige maaltijd die naast een goede eiwitbron ook voldoende energie en andere belangrijke voedingsstoffen levert.

Eiwitten zijn nodig voor groei en voor de opbouw en het behoud van lichaamssweefsel. Daaronder vallen onder andere spieren, huid en organen. Daarnaast maken eiwitten deel uit van allerlei enzymen en hormonen. Omdat je lichaam zich tijdens je tienerjaren nog volop ontwikkelt, is een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon extra belangrijk.

Eiwitten, spieren, energie en verzadiging eenvoudig uitgelegd

Training geeft je lichaam een prikkel waarop het zich kan aanpassen. Eiwitten leveren daarvoor belangrijke aminozuren. Tegelijkertijd leveren koolhydraten energie voor school, sport en dagelijkse beweging. Steeds meer eiwitten eten maakt een maaltijd daarom niet automatisch beter.

Ook bij verzadiging gaat het om de maaltijd als geheel. Een eiwitbron kan helpen om je na het eten langer verzadigd te voelen, maar de andere onderdelen zijn net zo belangrijk. Een maaltijd met bijvoorbeeld kip, rijst, groente en een passende saus is veelzijdiger dan alleen een kipfilet.

Hoeveel eiwitten hebben jongeren nodig?

Hoeveel eiwit je nodig hebt, hangt onder andere af van je leeftijd, lichaamsgewicht en persoonlijke omstandigheden. Jongeren hebben per kilogram lichaamsgewicht iets meer eiwit nodig dan volwassenen, omdat hun lichaam nog groeit. De onderstaande hoeveelheden zijn algemene richtwaarden van het Nederlandse Voedingscentrum en zijn gebaseerd op een gemiddeld gezond lichaamsgewicht in Nederland.

Leeftijd	Jongens	Meisjes
10 jaar	30 g/dag	31 g/dag
11 jaar	34 g/dag	35 g/dag
12 jaar	37 g/dag	38 g/dag
13 jaar	42 g/dag	42 g/dag
14 jaar	46 g/dag	44 g/dag
15 jaar	51 g/dag	45 g/dag
16 jaar	57 g/dag	49 g/dag
17 jaar	58 g/dag	48 g/dag

Deze waarden zijn geen persoonlijke dagelijkse doelen die je precies hoeft te halen. Hoeveel eiwit iemand daadwerkelijk nodig heeft, verschilt onder andere door lichaamsgewicht, leeftijd en persoonlijke omstandigheden.

Voorals je veel sport, is het belangrijk om niet alleen op eiwitten te letten. Ook voldoende energie, koolhydraten, vetten, vitaminen, mineralen en vocht horen bij een evenwichtig voedingspatroon. De meeste mensen in Nederland krijgen via hun gewone voeding al voldoende eiwit binnen.

Waarom jongeren geen ingewikkelde voedingsschema's nodig hebben

- Je eiwitbehoefte kun je meestal prima dekken met gewone voedingsmiddelen en gevarieerde maaltijden.
- Verschillende eiwitbronnen leveren verschillende voedingsstoffen. Afwisseling is daarom verstandiger dan je steeds op maar een paar voedingsmiddelen te richten.
- Eiwitpoeder is voor een evenwichtig voedingspatroon meestal niet nodig en hoort gewone maaltijden niet te vervangen.
- Regelmatige, evenwichtige maaltijden zijn zinvoller dan extreme voedingsregels of voortdurend proberen om zo veel mogelijk eiwitten binnen te krijgen.

KORTE CHECK: De hoeveelheid eiwit per portie bij de recepten in dit boek is bedoeld als praktische richtlijn. Het is geen persoonlijk voedingsadvies en ook geen doel dat je bij iedere maaltijd moet halen. Het gaat om je voedingspatroon als geheel – niet om één getal op je bord.

Eiwitrijk eten in het dagelijks leven

Eiwitrijk eten is vooral praktisch als het ook op een gewone schooldag werkt, in een volle schooltas past en 's middags nog steeds makkelijk is als je echt honger hebt. In plaats van steeds op zoek te gaan naar de perfecte maaltijd, helpt het om een paar eenvoudige combinaties te kennen die je steeds opnieuw kunt gebruiken en aanpassen.

Eiwitrijk eten op school

Bouw je lunch rond een hoofdbestanddeel dat makkelijk mee te nemen en eenvoudig te eten is, bijvoorbeeld een wrap, pastasalade, rijstbowl, gevuld pitabroodje of een goed belegd broodje. Voeg fruit of groente toe en neem op lange school- of trainingsdagen eventueel nog een extra snack mee.

Sauzen kun je apart meenemen als brood, wraps of salade er anders zacht van worden. Bederfelijke producten en voorbereide maaltijden die gekoeld moeten worden, kun je tot het moment van eten het beste zo koel mogelijk bewaren. Dat geldt vooral voor maaltijden met vlees, vis, eieren of zuivelproducten. Als er op school geen koelkast beschikbaar is, is een geïsoleerde lunchtas of lunchbox met een koelelement een praktische oplossing.

Een schoollunch moet voldoende energie leveren voor een lange schooldag. Op trainingsdagen komt daar nog extra beweging bij. Dan is het extra belangrijk om niet alleen naar eiwitten te kijken, maar de maaltijd als geheel evenwichtig samen te stellen.

Eiwitrijk eten na het sporten

Na een intensieve of langere training is een maaltijd of snack die eiwitten en koolhydraten combineert een handige keuze. Denk bijvoorbeeld aan melk met een banaan, yoghurt met muesli, een kipwrap, bonen op toast of zalm met rijst. Genoeg drinken hoort daar natuurlijk ook bij.