

Lunch 1: Caesar salade

Ingrediënten (voor 4 personen)

2 sneetjes oud wit brood
1 teen knoflook
4 el traditionele olijfolie
46 gr ansjovis filet in olie in blik OF kipfilet
4 el mayonaise
1 el citroensap
2 kropjes Little Gem sla of romaine
100 gr Grana Padano kaasflakes
4 eieren

Voedingswaarde per persoon	
Energie	445 kcal
Eiwit	19 gram
Vet	37 gram
Koolhydraten	9 gram

- Snijd de korsten van het brood en snijd vervolgens in kleine blokjes. Snijd de knoflook fijn. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de broodblokjes al omscheppend op middelhoog vuur goudbruin. Bak, als de blokjes bijna helemaal bruin zijn, de helft van de knoflook mee. Breng op smaak met peper en zout en laat ze uitlekken op keukenpapier.
- Versie met ansjovis: laat de ansjovis uitlekken en snijd de helft van de ansjovis fijn. Versie met kipfilet: snij de kipfilet fijn. Maak een dressing door de rest van de knoflook, de fijngesneden ansjovis/kipfilet, mayonaise en het citroensap in een slakom door elkaar te kloppen. Breng op smaak met(versgemalen) peper. Scheur de blaadjes little gem sla in kleine stukken.
- Schep de sla om met de dressing en de helft van de kaas (zorg ervoor dat elk stukje little gem met een laagje dressing is bedekt). Strooi de rest van de kaas en de gebakken broodblokjes over de salade en leg de hele ansjovissen erop.

Lunch 2: Griekse Wraps

Ingrediënten (voor 4 personen)

400 gr kipfilet

Optioneel: 1 tl gemalen kaneel

2 el olijfolie

½ citroen

150 gr Griekse Yoghurt

1 tl gemalen komijn

8 tortilla wraps (volkoren)

1 komkommer

½ krop ijsbergsla

Voedingswaarde per persoon	
Energie	596 kcal
Eiwit	40 gram
Vet	14 gram
Koolhydraten	71 gram

- Snijd de kipfilet in dunne reepjes. Bestrooi de kip met de kaneel, peper en zout. Verhit de olie in een wok en roerbak de kip op hoog vuur in 5min. gaar en bruin. Knijp de citroen erboven uit en laat het sap verdampen.
- Meng de yoghurt met de komijn, peper en zout. Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de komkommer in dunne plakjes en de ijsbergsla in dunne reepjes.
- Verdeel komkommer over de wraps en schep de ijsbergsla en kip erop. Schep hierop wat Griekse yoghurt. Klap één zijkant over de vulling en rol ze stevig op.

Lunch 3: Volkoren brood met geitenkaas en schaalkje kwark met fruit

Ingrediënten brood (per persoon):

2 volkoren zachte broodjes/ volkoren pistoletjes

10 gr zachte geitenkaas

Vloeibare honing

Handje walnoten of pecan noten (25 gr)

½ el olijfolie

Rucola

175 ml halfvolle kwark

60 gram diepvriesfruit

Voedingswaarde per persoon	
Energie	691 kcal
Eiwit	29 gram
Vet	32 gram
Koolhydraten	66 gram

Recept brood:

- Verkruiemel de geitenkaas. Hak de pecan noten/walnoten grof. Beleg de helft van de sneetjes brood met de geitenkaas, pecan noten. Leg de rest van de sneetjes erop en druk goed aan. Besmeer de buitenkanten van het brood met de boter.
- Verhit per twee tosti's een koekenpan zonder olie of boter en bak de tosti's op 1 kant op laag vuur in 4 min. krokant. Keer om, verdeel de honing erover en laat langzaam smelten. Bak nog 4 min. en neem uit de pan. Snijd de tosti's schuin doormidden, garneer met rucola en serveer direct.

Recept kwark:

- Doe alle ingrediënten in een kom, klaar! 😊

Lunch 4: Witte bonen tonijn salade

Ingrediënten (voor 4 personen)

½ medium handsinaasappel
2 tl dijonmosterd
5 el olijfolie (basilicum)
2 sjalotten
20 gr verse platte peterselie
2 zoete punt paprika's
720 g witte bonen in pot
2 blikken tonijnmoot in olijfolie

Voedingswaarde per persoon	
Energie	461 kcal
Eiwit	27 gram
Vet	19 gram
Koolhydraten	37 gram

- Pers de sinaasappel uit. Meng het sap, de mosterd en olie in een kom tot een dressing. Snipper de sjalot fijn en snijd de peterselie fijn. Roerde sjalot en peterselie erdoor.
- Snijd de steelaanzet van de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Snijd de paprika's in vieren en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.
- Spoel de uitgelekte bonen af. Meng de dressing met de paprika, bonen en uitgelekte tonijn. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Bereidingstip:

- Je kunt de salade 1 dag van tevoren maken. Bewaar afgedekt in de koelkast en laat 30 min. voor het serveren op kamertemperatuur komen.

Lunch 5 – pasta salade

Ingrediënten (voor 4 personen)

250 gr farfalle (liefst volkoren)

2 tenen knoflook

2 el citroensap

3 el traditionele olijfolie

200 gr jong belegen kaas 50+

1 ui

5 tomaten

75 gr rucola slamelange

2 bollen mozzarella

Voedingswaarde per persoon	
Energie	530 kcal
Eiwit	28 gram
Vet	36 gram
Koolhydraten	21 gram

- Kook de farfalle volgens de aanwijzingen op de verpakking, spoel daarna de pasta in een vergiet onder koud water.
- Pers de knoflook. Klop een dressing van het citroensap, de knoflook ende olie en breng op smaak met peper en zout. Schaaf de kaas in grove stukjes. Snijd de mozzarella in plakjes of stukjes. Snijd de ui in dunne halve ringen. Snijd de tomaten in partjes.
- Meng de pasta, dressing, kaas, mozzarella, ui, tomaten en slamelange door elkaar en serveer dit op diepe borden. Maal er naar smaak nog wat peper over.

Lunch 6: Broodje gezond met soep

Ingrediënten (per persoon)

1 volkoren pistoletje
1 gekookt eitje
Een paar blaadjes sla (van 1 krip ijsberg)
1 – ½ tomaat
½ avocado
1 el Mayonaise
Een paar plakjes komkommer
1 zak van 570 gr bio broccoli courgette soep (275 ml pp)

Voedingswaarde per persoon	
Energie	715 kcal
Eiwit	21 gram
Vet	48 gram
Koolhydraten	44 gram

- Verwarm de soep volgens de verpakking.
- Snij het broodje door de helft, beleg het met de mayo, sla, komkommer, eitje, avocado, komkommer en tomaat.
- Eet samen met de soep voor een eiwitrijke lunch!