



Gezonde voeding bij pijn

Receptenboekje





Ontbijtrecepten

01

- Overnight oats met pindakaas en blauwe bessen
- Fruit en granenflip
- Wentelteefjes met vanilleoghurt en fruit
- Chiapudding met kurkuma
- Volkoren tostada's met rode bietenhumus

Lunchrecepten

02

- Wrap met gerookte zalm
- Pompoensoep met appel en kikkererwten
- Insalata caprese
- Croque monsieur met avocado, tomaat en mozzarella
- Volkoren broodje gezond

Hoofdgerechten

03

- Geroerbakte kalkoen met spitskool en gember
- Dahl met zoete aardappel, linzen en spinazie
- Kipgehaktballetjes met boerenkool, sperzieboontjes en gekookte aardappelen
- Tilapia met courgette en couscous
- Noedels met biefstuk en paksoi

Tussendoortjes

04

- Smoothie met wortel en kurkuma
- Gekruide kikkererwten
- Watermeloenijsjes met kefir
- Frambozenyoghurt met lijnzaad
- Golden milk



Ontbijtrecepten

01



Overnight oats met pindakaas en blauwe bessen



2 personen



5 min.



Makkelijk

Ingrediënten

- 2 eetlepels 100% pindakaas of andere notenpasta
- 300 ml halfvolle melk of een calciumverrijkte plantaardige drank
- 80 gram havermout
- 1 banaan
- 30 gram blauwe bessen
- Kaneel

Bereiding

- Roer de pindakaas en de melk glad en meng de havermout erdoor.
- Schenk dit in glazen of kommetjes.
- Dek af en laat een **nacht in de koelkast** staan.
- Pel de banaan en snijd in schijfjes, was de blauwe bessen.
- Serveer de overnight oats met de schijfjes banaan en bessen.

Fruit en granenflip



2 personen



15 min.



Makkelijk

Ingrediënten

- 40 gram gedroogd fruit zoals pruimen, abrikozen, vijgen
- 200 gram vers fruit naar keuze
- 2 eetlepels (gebroken) lijnzaad
- 300 ml magere of halfvolle yoghurt/platte kaas
- 4 eetlepels muesli zonder suiker
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 1 eetlepel honing



Bereiding

- Was het gedroogde fruit en snijd het in stukjes.
- Maak het verse fruit schoon en snijd het in stukjes.
- Meng het lijnzaad door de yoghurt.
- Meng de muesli met de zonnebloempitten.
- Neem 2 hoge glazen en werk in laagjes: laagje yoghurt, laagje muesli en een laagje fruit.
- Herhaal dit.
- Druppel er een beetje honing over.

Uit: app 'Slim koken'

Wentelteefjes met vanilleyoghurt en fruit



2 personen



< 15 min.



Makkelijk

Ingrediënten

- 200 ml halfvolle melk of calcium-verrijkte plantaardige drank
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel vanille-aroma
- 1 ei
- 4 volkoren sneetjes brood
- 1 eetlepel olie
- 4 eetlepels magere vanilleyoghurt zonder toegevoegd suiker
- 100 gram fruit (diepvries of vers)

Bereiding

- Meng de melk, kaneel, vanille-aroma en het ei met een vork in een kom.
- Haal beide kanten van de boterham door het mengsel.
- Verwarm de olie in een pan.
- Bak de boterham 3 minuten aan beide kanten.
- Garneer met yoghurt en fruit.

Chiapudding met kurkuma



2 personen > 30 min. Makkelijk

Ingrediënten

- 3 eetlepels chiazaad
- 300 ml halfvolle melk of calciumverrijkte amandeldrink
- 1 theelepel acacia'honing
- 1 mespuntje zeezout
- 1 mespuntje versgemalen peper
- 4 eetlepels probiotische yoghurt
- ½ theelepel gemalen kurkuma
- Topping: 55 gram vers fruit



Bereiding

- Roer de avond van tevoren het chiazaad, de amandeldrink, de honing, zout en peper door elkaar in een schaal. Wacht even en roer dan verder zodat het chiazaad gelijk verdeeld is.
- Zet de chiapudding **minstens 4 uur in de koelkast**, maar liefst de hele nacht, zodat de zaadjes de vloeistof goed absorberen.
- Voeg de yoghurt en de kurkuma toe en roer goed.
- Verdeel de chiapudding over 2 glazen en werk af met het vers fruit.

Uit: tijdschrift 'Ontstekingsremmend koken'

Volkoren tostada's met rode bieten-hummus



10 personen < 15 min. Gemiddeld

Ingrediënten

Voor de tostada's (4 stuks)

- 70 gram volkorenmeel
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- Een snuifje zeezout
- 2 eetlepels lauwwarm water

Voor de rode bieten-hummus (voor 10 personen):

- 250 gram kikkererwten (uitlekgewicht, blik) afgespoeld
- 200 gram rode bieten, gekookt
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel komijn
- 2 eetlepels tahin
- Peper

Bereiding

- Maak een kruimelig deeg van bloem, olie en zout. Voeg water toe en kneed het deeg glad met je handen.
- Verdeel het deeg in 4 en rol er balletjes van. Wikkel in vershoudfolie en **laat 15 minuten rusten**.
- Maak de rode bietenhummus: snijd de rode bieten in stukjes. Pel de knoflook en snijd klein.
- Pureer de kikkererwten met de bieten, knoflook, tahin, het komijnzaad en wat peper in een keukenmachine of met een staafmixer. Voeg eventueel ijsblokjes of een scheutje water toe zodat de kikkererwten gemakkelijk gepureerd kunnen worden. Pureer tot een glad mengsel.
- Verhit een (gietijzeren) pan op hoog vuur.
- Rol het deeg met een deegroller heel dun uit op een licht met bloem bestoven aanrecht.
- Bak de dunne pannenkoekjes. Voor krokante tostada's ongeveer 1 minuut op elke kant. Voor zachte tortilla's ongeveer 45 seconden op elke kant.

Lunchrecepten

02



Wrap met gerookte zalm



2 personen



< 15 min.



Makkelijk

Ingrediënten

- Stuk komkommer
- 2 grote volkoren wraps
- 100 gram kruidenkaas light
- 60 gram gerookte zalm

Bereiding

- Was de komkommer en snijd hem in dunne plakjes.
- Bestrijk de wraps met de roomkaas en verdeel de zalm erover.
- Leg de komkommer erop.
- Rol de wraps op. Snijd de wraps eventueel in twee en serveer.

Pompoensoep met appel en kikkererwten



3 personen > 30 min. Gemiddeld

Ingrediënten

- 600 gram pompoen, vers of diepvries
- 1 wortel
- 1 ui
- 10 gram gember
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 theelepel komijnzaad
- Zwarte peper, versgemalen
- 600 ml water
- ½ bouillontablet met minder zout
- 50 gram prei
- 1 appel
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 250 gram kikkererwten uit blik (uitlek-gewicht), afgespoeld
- 250 gram volkoren stokbrood



Bereiding

- Maak de pompoen schoon en snijd in stukken, tenzij je diepvriespompoen gebruikt.
- Maak de wortel schoon en snijd in plakken. Pel de ui en snipper fijn. Schil en rasp de gember.
- Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een soeppan en bak hierin de ui, gember, komijn en peper.
- Voeg de pompoen, wortel, het water en de halve boullontablet toe. Kook de groenten in 15 minuten zacht.
- Maak de prei schoon en snijd in stukjes. Schil de appel en snijd in blokjes.
- Bak de prei en de helft van de appelblokjes in de rest van de olijfolie zacht. Breng op smaak met kerrie.
- Voeg de rest van de appel toe aan de soeppan en pureer met een staafmixer of in de keukenmachine glad. Voeg de kikkererwten toe en breng de soep weer aan de kook.
- Serveer met het volkorenstokbrood en garneer de soep met appelblokjes en prei.

Insalata caprese



2 personen < 15 min. Makkelijk

Ingrediënten

- 300 gram tomaten, zoals vlees-, kers-, en gele tomaten
- 80 gram mozzarella
- 10 gram verse basilicum
- 1 volkoren stokbrood (125 gram)
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- Zwarte peper, versgemalen
- Oregano

Bereiding

- Was de tomaten en snijd in plakjes. Was de basilicum en snijd grof.
- Laat de mozzarella uitlekken en snijd in plakjes.
- Rooster de pijnboompitten in een pan.
- Verdeel de tomaten en mozzarella op een bord.
- Verdeel de olijfolie, basilicum en pijnboompitten over de salade. Breng op smaak met peper en oregano.
- Serveer het stokbrood bij de salade.

Croque monsieur met avocado, tomaat en mozzarella



2 personen 15 min. Makkelijk

Ingrediënten

- ½ avocado
- ½ tomaat
- Knoflookpoeder
- Peper en zout
- 4 volkoren boterhammen
- Margarine
- 80 gram mozzarella, in plakjes gesneden



Bereiding

- Neem het vruchtvlees van de avocado uit de schil. Prak de avocado en doe dit in een bakje.
- Snijd de tomaat in kleine blokjes en meng door de avocado.
- Voeg knoflookpoeder, peper en zout naar smaak toe en roer goed.
- Besmeer de boterhammen met margarine.
- Beleg de helft van de boterhammen met plakjes mozzarella en verdeel het avocadomengsel erover.
- Leg de andere boterham er bovenop.
- Bak de croque monsieurs lichtbruin in een grill of koekenpan en snijd schuin doormidden.

Uit: app 'Slim Koken':

Volkoren broodje gezond



Bereiding

- Kook het ei in 10 minuten hard en laat het schrikken.
- Pel het ei en snijd in schijfjes.
- Was de komkommer en tomaat en snijd in schijfjes.
- Snijd de pistolets open en besmeer met minarine.
- Beleg iedere pistolet met een ½ sneetje kaas en schijfjes tomaat.
- Leg daarop een ½ sneetje hesp, schijfjes komkommer en ei.



Geroerbakte kalkoen met spitskool en gember



Bereiding

- Schil de gember en rasp fijn. Maak de peper schoon en snijd fijn.
- Maak een marinade van de gember, de peper, de ketjap en het citroensap.
- Snijd de kalkoenfilet in blokjes en meng met de marinade. Laat het vlees **1 uur afgedekt in de koelkast marineren**.
- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Maak de spitskool schoon en snijd in repen. Maak de paprika schoon en snijd in blokjes.
- Verwarm de olie en roerbak hierin de kalkoen in enkele minuten lichtbruin. Pers de knoflook erboven uit.
- Voeg de paprika en de spitskool toe en roerbak het gerecht in 6 minuten verder gaar.
- Maak het gerecht op smaak met wat peper en zout en serveer de rijst erbij.

Dahl met zoete aardappel, linzen en spinazie



4 personen 30 min. Gemiddeld

Ingrediënten

- 2 uien
- 2 kleine zoete aardappelen
- 1 limoen
- 2 theelepels kerriepoeder
- 2 theelepels korianderpoeder
- 2 theelepels garam masala
- 70 gram geconcentreerde tomatenpuree
- 400 ml kokosmelk
- 500 ml groentebouillon
- 400 gram tomatenblokjes
- 150 gram groene linzen
- 4 naanbroden
- 300 gram spinazie
- 1 bosje koriander
- Zonnebloemolie
- Peper, zout



Bereiding

- Snijd de uien fijn. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes. Snijd de limoen in partjes.
- Fruit de uien glazig in de olie. Voeg de specerijen en de tomatenpuree toe, meng goed en laat 2 minuten bakken. Blus met de kokosmelk en de bouillon en voeg de tomatenblokjes toe.
- Breng aan de kook, voeg de blokjes zoete aardappel en de linzen toe en kruid met peper en zout.
- Laat met het deksel op de pan **20 minuten sudderen** op een laag vuur. Voeg een scheutje water toe als de dhal te droog wordt.
- Bak de naanbroden volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Voeg na de 20 minuten suddertijd de spinazie toe aan de dhal en laat een beetje slinken.
- Verdeel de dhal over bowls, decoreer met de koriander en serveer met de partjes limoen en de naanbroden.

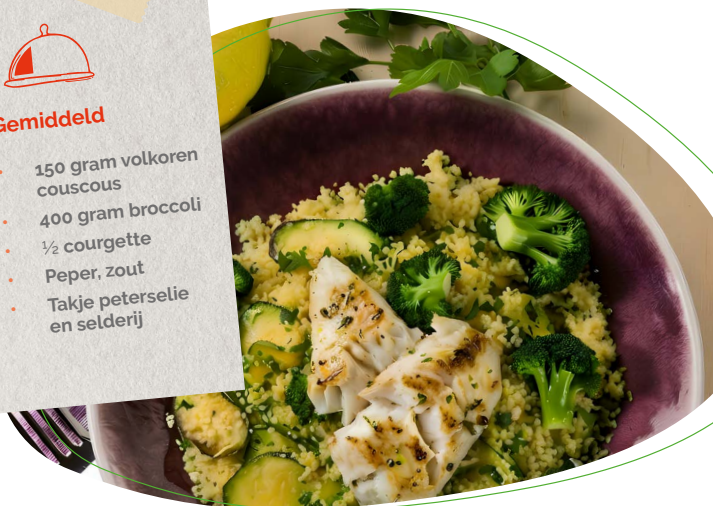
Kipgehaktballetjes met boerenkool, sperzieboontjes en gekookte aardappelen



Bereiding

- Verwijder de grofste delen van de boerenkool en hak de rest grof. Blancheer in kokend water en laat uitlekken in een zeef.
- Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal.
- Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht.
- Hak de amandelen, lente-ui, rode peper en basilicum fijn. Doe in een grote kom met de geblancheerde boerenkool, het gehakt, de haverhout, de eieren en kruiden. Klop tot een egale massa met een mixer.
- Schil en was de aardappelen. Halveer ze. Doe ze in een kookpot met water en breng aan de kook. Kook gaar in 15-20 minuten.
- Vorm met 2 lepels 8 gehaktballen van de vulling. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel met de olijfolie en zet in de hete oven. Bak de gehaktballetjes ongeveer 15 minuten.
- Kook de sperziebonen in weinig water in 10 minuten gaar. Kruid met versgemalen peper en zout.
- Serveer per persoon 4 gehaktballetjes, samen met een ruime portie sperzieboontjes en gekookte aardappelen. Werk eventueel nog af met verse peterselie.

Tilapia met courgette en couscous



Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175°C.
- Maak de courgette schoon en snijd hem in dunne schijfjes.
- Bestrooi de courgette met zwarte peper en zout en verdeel de groente over 2 stukken aluminiumfolie.
- Was de basilicum. Boen de citroen schoon en rasp het buitenste van de schil af. Pureer de basilicum met 1 eetlepel olijfolie en voeg wat geraspte citroenschil en citroensap toe.
- Bestrijk de stukken vis met de basilicumolie en schik op de courgette. Vouw de aluminiumfolie dicht.
- Laat de vis in ongeveer 20 minuten in de oven gaar worden.
- Breng het water aan de kook en los het stukje bouillontablet erin op.
- Doe de couscous in een kom en schenk de bouillon erover. Laat de couscous afgedekt 10 minuten wellen.
- Maak de broccoli schoon. Verdeel de groente in roosjes en snijd de stelen in stukjes. Kook de broccoli gaar in weinig water in 4 minuten.
- Was de rest van de kruiden en knip ze klein. Meng de kruiden, geraspte citroenschil en de rest van de olie door de couscous. Serveer met de vis en de broccoli.

Noedels met biefstuk en paksoi



2 personen



30 min. Gemiddeld



Ingrediënten

- 200 gram volkoren noedels
- 150 gram biefstuk
- 500 gram paksoi
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 15 gram gember
- ½ rode peper
- 15 gram verse koriander of peterselie
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel vissaus of ketjap manis

Bereiding

- Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de biefstuk in dunne reepjes.
- Maak de groenten en specerijen schoon.
- Snijd de paksoi in repen. Snijd de ui en de knoflook fijn.
- Rasp het stukje gember fijn. Snijd de peper in smalle ringen. Hak de koriander klein.
- Verwarm de helft van de olie en bak hierin het vlees in een paar minuten lichtbruin. Neem het vlees uit de pan.
- Voeg de rest van de olie toe en fruit hierin de ui, knoflook en gember zacht.
- Roerbak de paksoi en koriander of peterselie kort mee.
- Roer de peper en noedels erdoor tot alles is verwarmd.
- Breng op smaak met de vissaus of ketjap manis en schep het vlees erdoor.
- Garneer met koriander of peterselie.

Tussendoortjes

04



Smoothie met wortel en kurkuma



Bereiding

- Schil de wortel en snijd in kleine stukken. Haal de pitjes uit de paprika en rode peper. Schil de kurkuma.
- Blend alle ingrediënten 1 minuut op volle kracht tot je een gladde consistentie hebt.
- Verdeel over 2 glazen. Serveer ijskoud.

Gekruide kikkererwten



2 personen



30 min.



Makkelijk

Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten
- 1 eetlepel olijfolie of andere olie
- ½ theelepel zout
- Versgemalen zwarte peper
- 2 theelepels gedroogde oregano of andere kruiden/specerijen naar smaak



Bereiding

- Open het blik kikkererwten en spoel deze kort onder de kraan.
- Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht.
- Meng de olijfolie of andere olie met de kruiden/specerijen in een kom. Voeg de kikkererwten toe en zorg dat ze bedekt zijn met een gelijkmatig laagje olie.
- Leg de kikkererwten op een bakplaat met bakpapier en bak gedurende 20 minuten in de hete oven. Schep een paar keer om tijdens het bakken.
- Let de laatste minuten goed op. Haal de kikkererwten eruit als ze knapperig, maar niet hard zijn.
- Laat de kikkererwten afkoelen voordat je ze in een goed afgesloten bakje doet om te bewaren.

Uit: tijdschrift 'Ontstekingsremmend koken'

Watermeloenijsjes met kefir



Bereiding

- Snijd de watermeloen in blokjes.
- Mix de watermeloen, kefir en siroop in een keukenmachine of met een staafmixer tot een glad mengsel.
- Giet het mengsel in ijsvormpjes.
- **Laat minimaal 6 uur bevriezen** of tot ze volledig bevroren zijn.

Frambozenyoghurt met lijnzaad



2 personen < 15 min. Makkelijk

Ingrediënten

- 200 gram frambozen (diepvries of vers)
- 200 ml calciumverrijkte (soja)yoghurt
- 4 eetlepels lijnzaad



Bereiding

- Pureer de ingrediënten met de staafmixer of in een keukenmachine tot een glad mengsel.
- Garneer eventueel met wat extra fruit.

Uit: app 'Slim koken'

Golden milk



1 persoon



< 15 min.



Makkelijk

Ingrediënten

- 200 ml amandelmelk
- Snufje versgemalen zwarte peper
- ½ theelepel kurkuma
- 1 cm gember in plakjes
- 1 kaneelstokje
- 2 kardemompeulen gekneusd
- 1 theelepel honing

Bereiding

- Plet de kardemom met de platte kant van je mes of in de vijzel. Doe de amandelmelk samen met de specerijen en honing in een steelpannetje.
- Laat het geheel sudderen op zacht vuur totdat het warm is.
- Zeef de golden milk en giet het vervolgens in een grote mok of hittebestendig glas.

ZIEKENHUIS aan de STROOM