

GroenteBoost





*Hey! Wat leuk dat je mijn e-book **GroenteBoost** hebt gedownload!*

Ik hoop je met dit e-book te kunnen laten zien hoe je op een eenvoudige en lekkere manier meer groenten kunt eten. Het eten van meer groenten is één van de eerste dingen die ik deed om weer lekkerder in mijn vel te zitten. Groenten zijn rijk aan vitamines, mineralen en vezels. Allerlei stoffen die we nodig hebben voor een gezond en fit lichaam. Daarnaast vind ik ze ook gewoon echt lekker! Vooral als ze uit onze eigen moestuin komen geniet ik er nóg meer van. Wat een heerlijk gevoel geeft dat! Ik sta regelmatig in de keuken om te experimenteren met groenten hoe ik ze zo lekker mogelijk kan eten zonder dat het snel saai wordt. Ik gebruik daarbij zoveel mogelijke pure en natuurlijke ingrediënten zonder al teveel zoi. Je zult merken dat je hierdoor ook steeds minder behoefte hebt aan producten waar veel suikers en onnatuurlijke stoffen aan zijn toegevoegd.

Ik hoop dat dit e-book je inspireert om lekker te gaan koken met meer groenten!

Liefs Kim



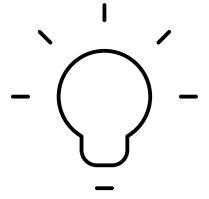
Tips & adviezen

Bewustwording

Bewustwording in wat je eetgewoontes zijn is een belangrijk eerste stap die je kunt maken naar een gezonder eetpatroon. Je kunt dan namelijk veel gerichtere nieuwe keuzes maken om jou doel te realiseren.

Wat betreft het eten van groenten kun je het volgende doen:

Kijk hoeveel groenten je momenteel eet op een dag of bij een maaltijd. Weeg het eventueel af. Een makkelijk stap die je kunt nemen zonder hele nieuwe gerechten te hoeven bedenken, is je hoeveelheid groenten te vermeerderen. Stel je komt er achter dat je bij een maaltijd 100 gram groenten eten. Begin dan met het verdubbelen van je groenten. Of voeg een ander soort groenten toe. Hoe meer variatie des te beter! Ik hou zelf meestal 200-300 gram groenten aan per maaltijd en kies voor minimaal 2 verschillende soorten groenten. Zo zorg je ervoor dat je voldoende voedingsstoffen binnen krijgt.



Seizoensgroenten



Laat je inspireren door de groenten uit het seizoen. Ik ben zelf voorstander om zoveel mogelijk groenten uit het seizoen te eten. Op deze manier eet je met het ritme van de natuur en de groenten zitten bomvol goede voedingsstoffen. Ze hoeven ook niet van mijlen ver te komen. Is dat wel zo, dan gaat de kwaliteit erg achteruit. Vaak zijn ze veel te vroeg geoogst zodat ze langer houdbaar blijven en daarnaast is dit natuurlijk ook niet heel duurzaam.

Eet vaker op een dag groenten

Probeer eens op meerdere momenten van de dag groenten te eten en niet alleen bij het avondeten. Je kunt al op een vrije simpele manier extra groenten eten bij bijvoorbeeld je lunch. Maak bijvoorbeeld een grote pan soep met lekker veel groenten. Of kook s'avonds extra veel groenten en maak hier de volgende dag een salade van. Eet je regelmatig brood, dan kun je ook eens lekkere groentespreads maken. Je zou er misschien niet meteen aan denken maar je kunt ook groenten in je ontbijt 'verstoppen'.



Tips & adviezen

Bereiding

Groenten bevatten ontzettend veel voedingsstoffen en is wat mij betreft altijd een groot onderdeel van je maaltijd. Echter gaan veel voedingsstoffen verloren als we ze niet op de juiste manier bereiden. Tijdens het koken gaan er helaas veel voedingsstoffen verloren. Wil je alle goeie stoffen zoveel mogelijk behouden dan is het advies om je groenten even kort te stomen. Ook rauw zijn bepaalde groenten erg gezond. Een lekkere rauwkost vooraf zorgt ervoor dat je gezonde vezels en vitamines binnen krijgt. Tip! Onze spijsvertering begint al in de mond. Tijdens het kauwen komen er enzymen vrij die belangrijk zijn bij het verwerken van bepaalde voedingsstoffen. Maak je een lekkere groentesoep? Voeg dan bijvoorbeeld nog wat zaden toe of laat er wat grove stukjes groenten in zitten door niet alles glad te pureren. Omdat je dan altijd wat de kauwen hebt bevordert dit je spijsvertering!



Pimp je groenten



Gebruik verse kruiden, maak dips, pesto's of lekkere dressings om je groenten nog lekkerder te maken. Dat kan door eenvoudige dressings te maken van extra vierge olijfolie en wat citroen. Je krijgt dan meteen ook de gezonde onverzadigde vetten binnen. Hou je van vollere en romige dressings? Het is ook erg lekker om verse kruiden, noten, zaden of avocado toe te voegen aan je dressing. Als je hierin afwisselt gaan je groenten nooit vervelen!

Weekmenu

Het kan vooral in het begin helpen om weekmenu's te maken. Niet alleen heel handig maar je wordt vooral ook veel bewuster van wat je eet. Op deze manier kun je makkelijker gevarieerder eten. Daarnaast zorgt het voor meer rust en verval je minder snel in oudere patronen. Tip! Bewaar al je weekmenu's, zo bezit je altijd over genoeg inspiratie in wat je kunt eten!



Ontbijt & lunch ideeën



Ontbijten met groenten

- ✓ Havermoutpap met geraspte wortel of bietjes

Groentesoep

Scrambled egg van 2 eieren met roerbakgroenten + verse kruiden

Groentemuffins

Smoothiebowl met spinazie, avocado, havermelk, gedroogde perzik (ongezwaveld) havermout & geroosterde zaden

Pannenkoeken met courgette, spinazie of wortel

- ✓ *Recept bijgevoegd*

Lunchen met groenten

Boekweitwrap met gegrilde groenten & hummus

- ✓ Quinoa salade met bietjes, rucola en walnoten

Gegrilde groenten met pesto

Salade met rijst/gierst, gestoomde groenten, noten of zaden + dressing

Omelet spinazie, doperwtjes, geitenkaas en lente-ui

Toast van desem-spelt brood met avocado, gekookt eitje + kiemgroenten



Recepten



Ontbijt recept

Havermout met wortel

Ingrediënten (1 persoon)

40 gram havermout

100 ml kokosmelk

100 ml water

1 geraspte wortel (50-75 gram)

½ theelepel speculaaskruiden

1 eetlepel pompoenpitten

1 eetlepel kokosvlokken

1 medjouldadel (of stukje gedroogd fruit)

Voeg de havermout, de kokosmelk en het water bij elkaar in een pan en zet dit zachtjes op het vuur.

Zodra het begint te koken voeg je de geraspte wortel en de speculaaskruiden toe. Laat het nog een paar minuten zachtjes koken.

Rooster ondertussen de pompoenpitten en kokosrasp in een pan totdat deze lichtbruin worden.

Snijd de dadel of het gedroogde fruit in kleine stukjes.

Schenk de havermout in een kom. Strooi het kokosrasp mengsel en de dadelstukjes over de havermout.

Tip!

Week de havermout een avond van te voren in water.

Je hoeft het in de ochtend dan alleen nog maar te verwarmen in de kokosmelk met de wortel.



Maaltijd

Bietensalade

Ingrediënten (1 persoon)

+/- 350 gram gekookte bietjes
(ongeveer 2 stuks)
handje walnoten
flinke hand rucola
50 gram quinoa
kaneel
optioneel geitenkaas of feta
voor de dressing:
2 eetlepels kokosyoghurt
1 eetlepel walnotenolie
klein geperst knoflookteentje
1/2 tl ahornsiroop
1/2 tl appelazijn
1/2 tl kaneel

Kook de quinoa volgens de verpakking.

Haal indien nodig het velletje van de bietjes en snijd in blokjes.

Hak de walnoten wat kleiner en rooster ze kort in een pan op laag vuur.

Maak de dressing door alle ingrediënten met elkaar te mixen.

Meng de bieten met de rucola en de quinoa. Garneer met de walnoten en schenk de dressing over de salade.



Maaltijd

Veggie Kerrie

Ingrediënten (2 personen)

- 100 gram volkorenrijst
- 150 gr sperziebonen
- 1 gesnipperde ui
- 2 knoflooktenen (fijngesneden)
- half pepertje (fijngesneden)
- 100 gram kleine bloemkoolrosjes
- 1 (punt) paprika in stukjes gesneden
- 200 gram wortelen in kleine plakjes gesneden
- 200 ml biologische kokosmelk
- 2 theelepels kerriepoeder
- 0,5 theelepel gemalen koriander
- 0,5 theelepel gember poeder of klein stukje vers geraspt olijfolie / kokosolie
- peper & zout
- verse peterselie

Kook de rijst in bouillon of zout volgens de verpakking.

Roerbak ondertussen de sperziebonen beetgaar (ik gebruik zelf graag een grote braadpan).

Voeg de gesneden wortelen toe en bak 5 minuten mee. Voeg vervolgens de bloemkoolrosjes toe en bak een paar minuten mee. Voeg als laatst de paprika toe, Strooi wat peper en zout over de groenten en laat dit samen ongeveer 5 minuten smoren.

Maak in de tussentijd de saus:

Fruit de gesneden ui in een kleine pan. Voeg na ongeveer 3 minuten de stukjes knoflook en peper toe. Laat dit een paar minuten zachtjes opstaan.

Voeg de kerriepoeder, gember, koriander en zout toe en bak dit een paar minuten mee. Blijf goed roeren zodat het niet aanbakt.

Voeg als laatst de kokosmelk toe, Blijf roeren tot dat de saus goed verwarmd is en alles goed met elkaar vermengd is.

Voeg de saus aan de groenten toe, roer goed door elkaar, en laat dit samen nog ongeveer 10 minuten zachtjes stoven met een deksel op de pan.

Serveer samen met de rijst. Als je wilt, kan je voor extra smaak en bite wat kokosrasp en peterselie gebruiken als garnering.

Tip!

Dit is een ideale makkelijke maaltijd om in te vriezen!



Dressings



Lekkere dressings voor in salades of over je groenten

Olijfolie met balsamico & mosterd

4 eetlepels extra vierge olijfolie - 1 eetlepel balsamico azijn - 1/2 theelepel mosterd - 1/2 theelepel honing - 10 cm fijngesneden lente-ui

Romige dressing van kokosyoghurt

2 eetlepels kokosyoghurt - 1 eetlepel walnotenolie - klein geperst knoflookteentje - 1/2 tl ahornsiroop - 1/2 tl appelazijn - 1/2 tl kaneel

Lekker bij een salade met
geitenkaas!

Walnotenolie met honing

4 eetlepels walnotenolie & 1 theelepel honing

Avocado dressing

1/2 avocado - scheutje olijfolie - paar druppels citroensap - handjevol verse kruiden (bv peterselie) - peper & zout - eventueel een scheutje plantaardige melk (in de blender mixen!)

Sesamdressing

1 eetlepel geroosterde sesamzadenscheutje - scheutje olijfolie - scheutje plantaardige melk - 1 klein fijngesneden knoflookteentje - 1/2 theelepel honing

Lekker bij geroosterde groenten
uit de oven!

Groentespreads



Tuinerwten spread

Ingrediënten

200 gram diepvries tuinerwten · 2 el olijfolie · 1 el citroensap · 1 teentje knoflook, geperst · Zout & peper · Handje peterselie- en muntblaadjes

Bereiding

Blancheer de diepvries tuinerwten een paar minuten in kokend water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pureer vervolgens alle ingrediënten in een blender of met een staafmixer tot een spread.



Lekker op een (geroosterde) boterham!

Bietenspread

Ingrediënten

125 gram gekookte biet, geraspt of in stukjes gesneden · 50 gram pijnboompitten · 2 el kokosyoghurt · 1 el havermout · zout en peper · 1 tl kaneel · 1 tl azijn (Optioneel kun je er een klein teentje knoflook aan toevoegen.)

Bereiding

Rooster de pijnboompitten op een laag vuurtje in een pan totdat ze lichtbruin zijn. Doe alle ingrediënten bij elkaar in een blender of pureer met een staafmixer tot een glad geheel.



Voeg eens een theelepel toe in je soep, erg lekker en smaakverrijkend!

Pesto met geitenkaas

Ingrediënten

40 gram basilicum · 30 gram Geitenkaas (belegen) · 1 teentje knoflook · 25 gram pijnboompitten · Citroensap · Olijfolie (extra vierge) · Peper en zout

Bereiding

Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan. Snijd de knoflook fijn.

Mix met een staafmixer (in een hoge kom) eerst de basilicum met de geitenkaas, knoflook en een scheutje olijfolie. Voeg geleidelijk wat olijfolie toe totdat het smeug is. Voeg dan als laatst de pijnboompitjes en een heel klein beetje citroensap toe en mix alles kort. Breng eventueel nog op smaak met zout en peper.

Groentespreads



Mediterraanse groentespread

Ingrediënten

75 gram rode splitlinzen · 100 gram rode paprika · 1 kleine ui · 4 stukjes zongedroogde tomaat · 1 tl paprika poeder · Peper & zout · 1 el extra vierge olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 graden. Snijd de paprika in lange repen en rooster ze in de oven voor ongeveer 15 minuten. Was de linzen en kook ze in een laagje water met wat zout of bouillon in +/- 15 minuten gaar. Meng alle ingrediënten samen in een hakmolen. Je kunt de spread zo grof malen als jezelf wilt. Breng eventueel op smaak met wat zout en peper.

Kruidige pompoenspread

Ingrediënten

200 gram pompoen in blokjes gesneden - zout - 1 theelepel kokosyoghurt - 1 theelepel ras el hanout - 1 kleine teen geperste knoflook - 1 theelepel tahin - peper en zout

Bereiding

Kook de pompoenen in water met wat zout voor ongeveer 15 minuten tot ze gaar zijn. Giet de pompoenen af. Leg de pompoenstukjes in een schaal en prak ze met een vork tot een puree. Voeg alle ingrediënten toe aan de puree en mix goed door elkaar.



Groentesmoothies



Groene smoothie

Ingrediënten

2 flinke handen vol met spinazie · 1 banaan · 1 avocado · handje ongebrande walnoten · +/- 400 ml havermelk (of een ander plantaardige melk)

Bereiding

Snijd de banaan en avocado in stukjes. Voeg alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel. Niet zo fan van banaan? Je kunt de banaan vervangen door 2 gedroogde abrikozen (ongezwaveld).



Bieten smoothie

Ingrediënten

1 rode gekookte biet - 2 eetlepels havermout - +/- 200 ml kokosmelk of havermelk - 1 eetlepel kokosvlokken - optioneel 1 dadel

Bereiding

Snijd de rode biet in stukjes. Voeg alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel.

Over Kim van Eijk



Hi! Mijn naam is Kim. Ik houd van lekker eten, gezelligheid en yoga. Ook ben ik echt een levensgenieter, maar blijf graag in balans met bewuste voeding en beweging. Een aantal jaren terug is dat anders geweest. Ik hield voornamelijk van lekker eten maar was totaal niet bewust of iets wel of niet gezond was. Totdat ik langzaam steeds meer uit balans raakte. Naast dat ik constant moe was, had ik vaak veel pijn en waren er dagen dat ik soms niet uit bed of van de bank kon komen. Mijn knop ging om. Zo wilde ik echt niet leven!

Zo begon mijn interesse in gezonde voeding en werd mijn enthousiasme in yoga steeds groter. Ik heb opleidingen gevolgd voor orthomoleculaire voedingsadviseur en yogadocent. Ik weet uit ervaring dat het niet altijd eenvoudig is om een gezondere leefstijl te creëren. Er is geen kant en klaar pakketje te koop om hier te komen. Ieder lichaam is uniek en leren luisteren naar de signalen en je eigen behoeftes is belangrijk in het maken van gezondere keuzes die voor jou werken. En daar heb ik mijn missie van gemaakt! Jouw helpen naar gezondere leefstijl die voor jou werkt.

Je kunt bij mij terecht voor:

- Persoonlijk voedingsadvies
- Workshops
- Lekkere & makkelijke groenterijke recepten (VeggieBekkie)

Kim VAN EIJK
VeggieBekkie

Volg je mij al op social media? Op instagram & facebook deel ik regelmatig recepten en praktische info over een gezonde leefstijl. Leuk om je hier te zien!



kimvan_veggiebekkie



veggiebekkie

www.kimvaneijk.nl - 'Natuurlijke aanpak naar een gezondere leefstijl'

Kim VAN EIJK