

Betaalbare recepten

Recepten voor een zomerse lunch of diner



dokter
tamara



5 recepten voor lunch en diner

Ben je op zoek naar inspiratie voor goedkope, zomerse maaltijden? Het kan echt! Mijn team en ik hebben een receptenboek samengesteld met heerlijke betaalbare recepten die perfect zijn voor de zomer. Alle recepten zijn voor minder dan 4 euro per persoon te maken.

De recepten bevatten ieder rond de 600 kilocalorieën. Ze zijn daardoor niet alleen lekker, maar ook vullend. We hebben de koolhydraten in deze recepten wat beperkt waardoor je suikerspiegel stabiel blijft en je minder behoefte hebt aan een snack tussendoor of in de avond.

Zo ga je te werk

Doe je mee met het Online Leefstijlprogramma en wil je in de zomer ook aandacht besteden aan jouw gezonde maaltijden? Dan kun je elk gerecht uit dit digitale receptenboek gebruiken om een lunch- of avondmaaltijd uit het weekmenu te vervangen. Zo maak je het voor jezelf makkelijker om voedzaam en gezond te eten tijdens de zomer én kun je ook nog eens variatie aanbrengen in je eetpatroon.

Kies vooral een gerecht waar jij op dit moment zin in hebt. Het is natuurlijk altijd belangrijk om maaltijden te eten waar jij blij van wordt, maar als óók je portemonnee er vrolijk van wordt, is dat al helemaal mooi meegenomen. Of je nu een beperkt budget hebt of gewoon wil besparen op je boodschappen, deze recepten bieden je een hoop mogelijkheden om smakelijke maaltijden op tafel te zetten zonder je bankrekening te plunderen.

Blader lekker door het receptenboek en ontdek verschillende goedkope, zomerse recepten die je kunt uitproberen. Of je nu kookt voor jezelf, je gezin of vrienden, deze gerechten zijn gegarandeerd een succes! Heb jij een van de recepten geprobeerd? Deel deze dan op Instagram of Facebook en tag @doktertamara in jouw foto. Wij zijn namelijk heel benieuwd naar jouw gezellige zomerse foto met een maaltijd uit dit digitale receptenboek!

Geniet van de zomer en veel kookplezier!

Liefs,

Tamara





GROENTECURRY

met kikkererwten

€3,83 p.p.

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 el kerriepoeder
- 400 gr kikkererwten (uitlekgewicht)
- 200 gr cherrytomaten
- 1 courgette
- 200 gr diepvries sperziebonen
- 400 ml kokosmelk
- Versgemalen zwarte peper naar smaak
- Handvol verse koriander

BEREIDEN

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Halveer de cherrytomaten en snijd de courgette in blokjes.
2. Fruit de ui en knoflook in een hapjespan met de olijfolie. Voeg vervolgens de kerriepoeder toe.
3. Voeg ook de kikkererwten, cherrytomaten, courgetteblokjes, sperziebonen en kokosmelk toe. Laat ongeveer 15 min zachtjes koken.
4. Breng op smaak met peper. Serveer met verse koriander.



Voedingswaarde per persoon

Energie 596 kcal
Vet 15 gr
Kh 34 gr
Eiwit 22 gr
Vezels 17 gr



LINZENSALADE

met courgette

€3,24 p.p.

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 courgettes
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 200 gr linzen (Hak Linzen van 205 gram/ uitlekgewicht 200 gram)
- 100 gr cherrytomaten
- Handvol verse basilicum
- 2 el olijfolie
- 2 el citroensap
- Versgemalen zwarte peper naar smaak

BEREIDEN

1. Snijd de courgettes in kleine blokjes en halveer de cherrytomaten. Snipper vervolgens de ui en snijd de knoflook fijn.
2. Fruit de ui en knoflook in een koekenpan met de olijfolie. Voeg daarna de courgetteblokjes toe en bak even mee.
3. Voeg vervolgens de linzen, cherrytomaten en basilicum toe en bak dit kort mee.
4. Serveer de salade in een schaal en besprenkel met citroensap. Breng eventueel nog op smaak met peper.



Voedingswaarde per persoon

Energie 547 kcal
Vet 14 gr
Kh 39 gr
Eiwit 21 gr
Vezels 14 gr



BONENSALADE

met hummus

€3,82 p.p.

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

Salade

- 200 gr kidneybonen
- 230 gr witte bonen
- 1 ui
- 100 gr cherrytomaatjes
- 1 komkommer
- Handvol verse peterselie
- 2 el olijfolie
- 2 el citroensap

Hummus

- 200 gr kikkererwten
- 2 el tahin pasta
- 2 el olijfolie
- 1 teen knoflook
- 2 el citroensap

BEREIDEN

1. Maak de hummus door alle ingrediënten te pureren, met een staafmixer, tot een gladde pasta. Breng eventueel op smaak met peper.
2. Snijd vervolgens de cherrytomaten in partjes en de komkommer in blokjes, de ui mag je fijn snijden.
3. Meng de cherrytomaten en komkommer blokjes samen met de overige ingrediënten in een kom tot een salade.
4. Serveer de salade met de hummus.



Voedingswaarde per persoon

Energie 572 kcal

Vet 22 gr

Eiwit 21 gr

Kh 36 gr

Vezels 18 gr



GEVULDE PAPRIKA

met zilvervliesrijst

€2,86 p.p.

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 3 rode paprika's
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 100 gr zilvervliesrijst (ongekookt)
- 115 gr zwarte bonen
- 100 gr cherrytomaten
- 1 tl komijnpoeder
- 1 el olijfolie
- Handvol verse koriander

Dressing

- 1 el olijfolie
- 1 el azijn
- 1 el verse koriander

BEREIDEN

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de ui en knoflook fijn en snijd de paprika's over de lengte door de helft en verwijder de zaadjes.
3. Fruit de ui en knoflook in een koekenpan met de olijfolie.
4. Voeg vervolgens de komijnpoeder en zwarte bonen toe en bak even mee.
5. Meng daarna de rijst samen met het bonenmengsel en vul de halve paprika's ermee.
6. Bak de gevulde paprika's ongeveer 20 minuten in de oven op 200°C.
7. Maak vervolgens de dressing door de olijfolie, azijn en verse koriander met elkaar te mengen.
8. Serveer de gevulde paprika's met de dressing, gehalveerde cherrytomaatjes en garneer met verse koriander.



Voedingswaarde per persoon

Energie 568 kcal
Vet 16 gr
Eiwit 22 gr
Kh 41 gr
Vezels 15 gr



ROMIGE TOMATENSOEP

met geroosterd brood

€3,87 p.p.

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 500 gr cherrytomaatjes
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 ml groentebouillon
- 100 ml kokosroom
- Handvol verse basilicum
- 2 sneetjes volkorenbrood
- 1 el olijfolie



BEREIDEN

1. Rooster de sneden brood in de oven met wat olijfolie.
2. Snijd ondertussen de ui en knoflook fijn en halveer de cherrytomaten
3. Fruit de ui en knoflook in een soeppan met olijfolie.
4. Voeg vervolgens de cherrytomaten en de bouillon toe en laat het 10 minuten zachtjes koken.
5. Voeg de kokosroom en basilicum toe en pureer de soep.
6. Serveer de soep met het geroosterde brood.

Voedingswaarde per persoon

Energie 568 kcal
Vet 21 gr
Eiwit 17 gr
Kh 35 gr
Vezels 7 gr

Tip! Kijk wat je in de kast hebt wat betreft kruiden, zoals bijvoorbeeld cayennepeper, paprikapoeder, Italiaanse kruiden e.d., en breng de soep op smaak met de kruiden naar wens.

Maaltijdplanner

Datum: _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Boodschappenlijst

[illegible]

**dokter
tamara**

Online Leefstijlprogramma

Lekker hè, deze recepten? En ze zijn ook nog eens supergezond! In mijn Online Leefstijlprogramma krijg je er nog veel meer!
Naast voeding gaan we in het programma ook in op bewegen, slaap, verbinding, ontspanning en zingeving.

In 10 weken leer ik je er alles over. Jij krijgt toegang tot mijn brein; mijn team en ik helpen je om je doelen te bereiken. Bedenk wel,

JE MOET HELEMAAL NIETS.

Behalve kiezen welke leefstijlverandering bij jou past. Je hebt een jaar toegang tot de lessen, dus je kan het helemaal in je eigen tempo volgen.

Doe je mee? <https://doktertamara.nl/leefstijlprogramma/>

Ben je aanvullend verzekerd bij a.s.r., VGZ, Univé, IZZ, IZA of UMC? Dan kunnen wij de declaratie voor je verzorgen en hoef je niets voor te schieten. Aanmelden kan via: <https://doktertamara.nl/vergoeding/>

Heb je een andere verzekering? Dan kan je je aanmelden via:
<https://doktertamara.nl/leefstijlprogramma/>

Wordt het Online Leefstijlprogramma door jouw verzekering niet terugbetaald? Dan kan je gebruik maken van het Leefstijlfonds.



@doktertamara

www.doktertamara.nl