Makkelijke recepten

20 Basisrecepten voor ontbijt en lunch







dokter tamara



20 basisrecepten voor ontbijt en lunch

Gezond, vers en voedzaam eten kan soms best een uitdaging zijn. Al die verschillende ingrediënten en ingewikkelde stappen in recepten zijn niet alleen tijdrovend, maar soms ook nog eens prijzig. Daarom heb ik, samen met mijn team, dit boek gemaakt vol makkelijke recepten. Alle ingrediënten zijn verkrijgbaar in de supermarkt en in een mum van tijd zet je een lekker gezond ontbijt en een voedzame lunch op tafel.
De recepten bevatten rond de 600 kilocalorieën. Ze zijn daardoor niet alleen lekker, maar ook vullend. Dit in combinatie met een beperkt aantal koolhydraten zorgt ervoor dat je suikerspiegel stabieler blijft, je minder behoefte hebt aan tussendoortjes én je voorkomt de welbekende middagdip. Kies je voor boterhammen of crackers? De volkoren of vezelrijke varianten hebben de voorkeur.

Zo ga je te werk
Doe je mee met het Online Leefstijlprogramma? Dan kan je elk gerecht uit dit boek gebruiken om een maaltijd uit het weekmenu te vervangen. Zo heb je nóg meer keuze uit lekkere gerechten én kun je ook nog eens meer variatie in je eetpatroon aanbrengen.

Daarnaast vind je in dit boek niet alleen recepten, maar ook een stappenplan om je eigen yoghurt- of havermoutbowl samen te stellen. Bij elke stap kies je één ingrediënt. Ga jij dus voor een yoghurt bowl? Dan kies je bij stap 1 welke van de drie soorten yoghurt jij vandaag wilt eten. Daarna ga je door naar stap 2 en kies je welke van de vier granen jij het lekkerste vindt. Als je bij alle stappen jouw favoriet hebt gekozen, heb je een heerlijke volwaardige yoghurtbowl als ontbijt samengesteld!

Door te kiezen waar jij op dit moment zin in hebt, wordt jouw ontbijt of lunch echt een feestje. Vind je het lastig om zelf iets te bedenken? Dat snap ik helemaal en dat is ook geen probleem. We hebben namelijk ook een aantal lekkere smaakcombinaties voor je toegevoegd! Klik je op de link onder de titel van het recept? Dan open je het recept op de website en kun je makkelijk een boodschappenlijstje maken of het aantal porties aanpassen.

liefs,

Tamara




Yoghurt bowls

Bouw jouw eigen bowl

Stap 1: de basis

Griekse yoghurt (250 gr)



Volle kwark (200 gr)



Kokosyoghurt (200 gr)



Stap 2: granen

(kha) muesli (20 gr)



Gepofte spelt (20 gr)



Gepofte rijst (20 gr)



Havermout (20 gr)



Stap 3: zaden of pitten

Lijnzaad (10 gr)



Chiazaad (10 gr)



Zonnebloempitten (10 gr)



Pompoenpitten (10 gr)



Bouw jouw eigen bowl

Stap 4: fruit

Appel (100 gr) Blauwe bes (100 gr) Peer (100 gr) Frambozen (150 gr) Aardbeien (150 gr)



Stap 5: noten of notenpasta

Amandelen (25 gr) Walnoten (25 gr) Cashewnoten (25 gr) Hazelnoten (25 gr)



Amandelpasta (15 gr) Pindakaas (15 gr) Cashewpasta (15 gr) Hazelnootpasta (15 gr)



Stap 6: specerijen

Kaneel (1 tl) Speculaaskruiden (1 tl)



Tamara's favorieten

Kokos yoghurt met frambozen, gepofte spelt en ongezouten amandelen

https://doktertamara.nl/kokos-yoghurt-met-frambozen-gepofte-spelt-en-ongezouten-amandelen/



Recept voor 2 personen

Ingrediënten
400 gr kokosyoghurt
50 gr ongezouten amandelen
40 gr gepofte spelt
300 gr frambozen
20 gr pompoenpitten
2 el speculaaskruiden

Bereiding
Verdeel de yoghurt, noten, fruit, pitten en gepofte spelt over twee schaaltjes. Meng de speculaaskruiden door de yoghurt of sprenkel deze over de bowl heen.

Volle kwark met blauwe bessen en muesli

https://doktertamara.nl/volle-kwark-met-blauwe-bessen-en-muesli/



Recept voor 2 personen

Ingrediënten
400 gr volle kwark
50 gr ongezouten hazelnoten
40 gr muesli
200 gr blauwe bessen
20 gr lijnzaad
2 tl kaneel

Bereiding
Verdeel de kwark, noten, fruit, lijnzaad en gepofte spelt over twee schaaltjes. Meng de kaneel door de kwark of sprenkel deze over de bowl heen.

Tamara's favorieten

Volle kwark met appel, havermout en ongezouten walnoten

https://doktertamara.nl/volle-kwark-met-appel-havermout-en-ongezouten-walnoten/



Recept voor 2 personen

Ingrediënten
400 gr volle kwark
50 gr ongezouten walnoten
40 gr havermout
2 kleine appels
20 gr chiazaad
2 tl kaneel

Bereiding
Verdeel de kwark, noten, fruit, lijnzaad en gepofte spelt over twee schaaltjes. Meng de kaneel door de kwark of sprenkel deze over de bowl heen.



Griekse yoghurt met aardbeien, gepofte spelt en hazelnoten

https://doktertamara.nl/griekse-yoghurt-met-aardbeien-gepofte-spelt-en-hazelnoten/

Recept voor 2 personen

Ingrediënten
500 gr Griekse yoghurt
50 gr ongezouten hazelnoten
40 gr gepofte spelt
300 gr aardbeien
2 el lijnzaad

Bereiding
Verdeel de yoghurt, noten, fruit, lijnzaad en gepofte spelt over twee schaaltjes

Tamara's favorieten

Volle kwark met peer en gepofte spelt

https://doktertamara.nl/volle-kwark-met-peer-en-gepofte-spelt/



Recept voor 2 personen

Ingrediënten
400 gr volle kwark
30 gr 100% pindakaas
40 gr gepofte spelt
2 kleine peren
20 gr zonnebloempitten
2 tl kaneel

Bereiding
Verdeel de kwark, noten, fruit, lijnzaad en gepofte spelt over twee schaaltjes. Meng de kaneel door de kwark of sprenkel deze over de bowl heen.



Havermout bowls

Bouw jouw eigen bowl

Stap 1: de basis

Amandeldrink, haverdrink, sojadrink, kokosdrink of volle melk (150 ml)



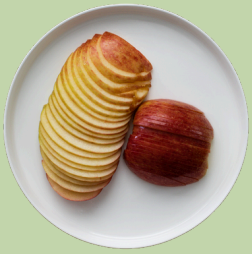
Stap 2: havermout

Havermout (30 gr)



Stap 3: fruit

Appel (100 gr)



Blauwe bes (100 gr)



Peer (100 gr)



Frambozen (150 gr)



Aardbeien (150 gr)



Bouw jouw eigen bowl

Stap 4: zaden of pitten

Lijnzaad (20 gr)



Chiazaad (20 gr)



Pompoenpitten (20 gr)



Zonnebloempitten (20 gr)



Stap 5: noten of notenpasta

Amandelen (25 gr)



Walnoten (25 gr)



Cashewnoten (25 gr)



Hazelnoten (25 gr)



Amandelpasta (10 gr)



Pindakaas (10 gr)



Cashewpasta (10 gr)



Hazelnootpasta (10 gr)



Stap 6: specerijen

Kaneel (1 tl)



Speculaaskruiden (1 tl)



Tamara's favorieten

Havermout met frambozen en chiazaad

https://doktertamara.nl/havermout-met-frambozen-en-chiazaad/



Recept voor 2 personen

Ingrediënten
300 ml volle melk
60 gr havermout
300 gr frambozen
40 gr chiazaad
50 gr ongezouten cashewnoten
2 tl kaneel

Bereiding
Meng de melk en havermout door elkaar. Verhit dit in een pan of in de magnetron tot dit de gewenste structuur heeft. Voeg hierna de toppings toe. Sprenkel de kaneel over de bowl heen of meng deze met de havermout.

Havermout met appel en walnoten



https://doktertamara.nl/havermout-met-appel-en-walnoten/

Recept voor 2 personen

Ingrediënten
300 ml amandeldrink
60 gr havermout
2 kleine appels
40 gr lijnzaad
50 gr ongezouten walnoten
20 gr 100% amandelpasta
2 tl kaneel

Bereiding
Meng de amandeldrink en havermout door elkaar. Verhit dit in een pan of in de magnetron tot dit de gewenste structuur heeft. Voeg hierna de toppings toe. Sprenkel de kaneel over de bowl heen of meng deze met de havermout.

Tamara's favorieten

Havermout met aardbeien en pindakaas

https://doktertamara.nl/havermout-met-aardbeien-en-pindakaas/



Recept voor 2 personen

Ingrediënten
300 ml haverdrink
60 gr havermout
300 gr aardbeien
40 gr pompoenpitten
50 gr ongezouten hazelnoten
20 gr 100% pindakaas
2 tl speculaaskruiden

Bereiding
Meng de haverdrink en havermout door elkaar. Verhit dit in een pan of in de magnetron tot dit de gewenste structuur heeft. Voeg hierna de toppings toe. Sprenkel de speculaaskruiden over de bowl heen of meng deze met de havermout.

Havermout met blauwe bessen en hazelnoten

https://doktertamara.nl/havermout-met-blauwe-bessen-en-hazelnoten/



Recept voor 2 personen

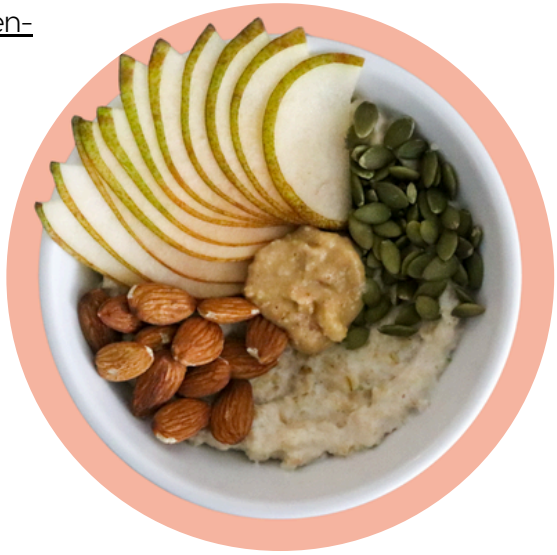
Ingrediënten
300 ml sojadrink
60 gr havermout
300 gr blauwe bessen
40 gr zonnebloempitten
50 gr ongezouten hazelnoten
20 gr 100% amandelpasta
2 tl speculaaskruiden

Bereiding
Meng de sojadrink en havermout door elkaar. Verhit dit in een pan of in de magnetron tot dit de gewenste structuur heeft. Voeg hierna de toppings toe. Sprenkel de speculaaskruiden over de bowl heen of meng deze met de havermout.

Tamara's favorieten

Havermout met kokosnoot en peer

https://doktertamara.nl/havermout-met-kokosnoot-en-peer/



Recept voor 2 personen

Ingrediënten
300 ml kokosdrink
60 gr havermout
2 kleine peren
40 gr pompoenpitten
50 gr ongezouten amandelen
20 gr 100% hazelnootpasta
2 tl kaneel

Bereiding
Meng de kokosdrink en havermout door elkaar. Verhit dit in een pan of in de magnetron tot dit de gewenste structuur heeft. Voeg hierna de toppings toe. Sprenkel de kaneel over de bowl heen of meng deze met de havermout.



Crackers



Tamara's favorieten

Crackers met ei en kaas

https://doktertamara.nl/crackers-met-ei-en-kaas/



Recept voor 2 personen

Ingrediënten
6 koolhydraatarme crackers
6 plakken kaas
6 eieren, gekookt
Voor erbij: 1 appel per persoon

Bereiding
Leg de plakken kaas op de crackers. Snijd de eieren in plakjes en leg deze op de crackers. Optioneel: Doe er een snufje zout en peper over.

Crackers met notenpasta en appel



https://doktertamara.nl/crackers-met-notenpasta-en-appel/

Recept voor 2 personen

Ingrediënten
6 koolhydraatarme crackers
6 el notenpasta
1 appel, in plakjes gesneden
Kaneel

Bereiding
Smeer de notenpasta over de crackers. Leg de plakjes appel op de notenpasta. Doe een snufje kaneel als laatst op de crackers.

Tamara's favorieten

Crackers met ricotta, vijgen en hazelnoten

https://doktertamara.nl/crackers-met-ricotta-vijgen-en-hazelnoten/
Recept voor 2 personen



Ingrediënten
6 koolhydraatarme crackers
6 el ricotta
6 vijgen, in plakjes
50 gr hazelnoten, gehakt

Bereiding
Smeer de ricotta over de crackers. Leg de plakjes vijg op de ricotta. Doe de gehakte hazelnoten als laatst op de crackers.

Crackers met avocado, feta en cherry tomaten



https://doktertamara.nl/crackers-met-avocado-feta-en-cherry-tomaten/

Recept voor 2 personen

Ingrediënten
6 koolhydraatarme crackers
2 avocado, geprakt
120 gr feta, verkruimeld
12 cherry tomaatjes, gehalveerd

Bereiding
Smeer de avocado over de crackers. Verdeel de feta en de tomaatjes over de crackers. Optioneel: Doe er een snufje zout en peper over.

Tamara's favorieten

Crackers met (zelfgemaakte) hummus en walnoten

https://doktertamara.nl/crackers-met-zelfgemaakte-hummus-en-walnoten/



Recept voor 2 personen

Ingrediënten
6 koolhydraatarme crackers
6 el hummus
50 gr walnoten, gehakt
30 gr rucola sla
Voor erbij: 1 appel per persoon

Bereiding
Smeer de hummus over de crackers. Doe de rucola en de gehakte walnoten erover.



Tip van onze diëtist Marieke:
Lijkt deze portie je te groot?
Juist omdat ze goed verzadigen, zal je minder behoefte hebben aan tussendoortjes.

Boterhammen



Tamara's favorieten

Boterhammen met zelfgemaakte tonijnsalade

https://doktertamara.nl/boterhammen-met-zelfgemaakte-tonijnsalade/

Recept voor 2 personen



Ingrediënten
4 sneetjes koolhydraatarm brood
30 gr augurk, fijngesneden
1/2 kleine rode ui, fijngesneden
110 gr tonijn in olie (blik), uitgelekt
1 tl mosterd
1/2 el citroensap
2 el mayonaise
Snufje peper en zout
2 eieren, gekookt en in plakjes
Voor erbij: 1 appel per persoon

Bereiding
Doe de tonijn, augurk en ui in een bakje en schep om. Voeg de mosterd, citroensap en mayonaise toe en schep om. Breng op smaak met wat zout en peper. Beleg de broden met de tonijnsalade en leg de plakjes ei erover.

Boterhammen met eiersalade met ijsbergsla

https://doktertamara.nl/boterhammen-met-eiersalade-met-ijsbergsla/

Recept voor 2 personen



Ingrediënten:
4 sneetjes koolhydraatarm brood
3 eieren, gekookt en gesneden
2 el ongezouten cashewnoten
1 el mayonaise
2 el volle yoghurt
1 tl mosterd
50 gr ijsbergsla, grof gesneden
1 bosui, in ringen
½ tl paprikapoeder

Bereiding
Doe de eieren in een schaaltje en voeg de cashewnoten toe. Meng de mayonaise, yoghurt en mosterd door de eieren met cashewnoten. Verdeel de eiersalade en de sla over de broden. Doe er wat paprikapoeder over en garneer met de bosui.

Tamara's favorieten

Boterhammen met Baba Ganoush

https://doktertamara.nl/boterhammen-met-baba-ganoush/



Recept voor 2 personen

Ingrediënten
4 sneetjes koolhydraatarm brood
4 el Baba Ganoush
4 el cashewnoten, grof gehakt
12 cherrytomaatjes, gehalveerd
30 gr rucola

Bereiding:
Smeer de Baba Ganoesch op de broden. Strooi de cashewnoot-stukjes erover.
Plaats de cherrytomaatjes op het brood en doe de rucola erover.

Boterhammen met avocado en feta



https://doktertamara.nl/boterhammen-met-avocado-en-feta/

Recept voor 2 personen

Ingrediënten
4 sneetjes koolhydraatarm brood
1 avocado, geprakt
4 stuks radijs, in plakjes gesneden
40 gr feta kaas
2 el olijfolie
Snufje peper
Voor erbij: 1 appel per persoon

Bereiding
Rooster de sneetjes brood. Smeer de avocado over de broden en leg de plakjes radijs erop. Kruimel de feta over de borden en druppel de olijfolie eroverheen. Maak het af met wat peper naar smaak.

Tamara's favorieten

Boterhammen met zuivelspread en gerookte zalm

https://doktertamara.nl/boterhammen-met-zuivelspread-en-gerookte-zalm/
Recept voor 2 personen



Ingrediënten
4 sneetjes koolhydraatarm brood
4 el zuivelspread
140 gr gerookte zalm
50 gr rucola
4 tl kappertjes
Voor erbij: 2 mandarijnen per persoon

Bereiding
Smeer de zuivelspread over de broden. Leg de plakjes zalm op de zuivelspread. Verdeel de rucola over de broden en doe als laatste de kappertjes erover.



Tip van Tamara:
Ruiken, voelen en écht proeven wat je eet is minstens zo belangrijk als wát je eet. Neem dus rustig de tijd voor elke maaltijd.

dokter tamara

Ontbijt planner

Datum:_____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Boodschappenlijst

Lunch planner

Datum:_____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Boodschappenlijst

Notities

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 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