

Traybake recepten

Voor de drukke levensgenieter



dokter
tamara



Heerlijke traybake recepten voor de drukke levensgenieter

Het vinden van de balans tussen gezond, lekker en gemakkelijk kan soms best een uitdaging zijn. En daarom heb ik samen met mijn team een nieuw receptenboek ontwikkeld vol met traybake recepten. Dit zijn recepten die je volledig in de oven kunt maken op één bakplaat. En ze zijn niet alleen heerlijk, maar ze bieden ook het ultieme gemak terwijl de oven de helft van het werk voor je doet. Of je nu een drukke professional bent, een enthousiaste thuiskok of ergens daartussenin, onze traybake recepten zijn geschikt voor jouw levensstijl.

De recepten bevatten per portie 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 stabiel blijft, je minder behoefte hebt aan tussendoortjes én je voorkomt de welbekende after-dinner-dip.

Heb je niet zo veel tijd? Maak dan meteen een dubbele portie en vries ze in. Zo heb je altijd een gezonde maaltijd in huis!

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.

Makkelijk, gezond én lekker; eet smakelijk!

liefs,

Tamara





GEROOSTERDE POMPOEN

met linzen en geitenkaas

Wil je dit recept aanpassen voor meer personen of automatisch een boodschappenlijstje maken?
Bekijk het recept online: <https://doktertamara.nl/geroosterde-pompoen-met-geitenkaas/>

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 500 gr pompoen
- 1 rode ui
- 1 paprika
- 2 el olijfolie
- 50 gr walnoten
- 1 tl tijm
- Snuf versgemalen peper
- 1 tl paprikapoeder
- 140 gr linzen
- 100 gr geitenkaas
- 50 gr rucola



BEREIDEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de pompoen in kleine plakjes, de ui in grove ringen en de paprika in reepjes. Leg de gesneden groenten op een met bakpapier beklede bakplaat en verdeel de olijfolie, walnoten, tijm, versgemalen peper en paprikapoeder over de groenten. Meng dit goed door elkaar. Zet de bakplaat voor 25 minuten in de oven of totdat de groenten bijna gaar zijn.
3. Hussel de groenten en verdeel de linzen over de plaat. Verkruiemel de geitenkaas over het geheel en zet de plaat nog 10 minuten in de oven.
4. Serveer het gerecht met rucola.

Voedingswaarde per persoon

Energie	622 kcal
Vet	45 gr
Kh	23 gr
Eiwit	24 gr
Vezels	11 gr



ZOETE AARDAPPEL MET ZALM

asperges, kikkererwten en roomkaas

Wil je dit recept aanpassen voor meer personen of automatisch een boodschappenlijstje maken?
Bekijk het recept online: <https://doktertamara.nl/zalm-met-zoete-aardappel-uit-de-oven/>

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 120 gr zoete aardappel
- 2 el olijfolie
- Snuf versgemalen peper
- 120 gr asperges
- 125 gr tomaten
- 1 ui
- 1 citroen
- 120 gr kikkererwten
- 240 gr zalm
- 80 gr roomkaas



BEREIDEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de zoete aardappel in blokjes en leg deze op een bakplaat, besprenkel dit met 1 el olijfolie en versgemalen peper en hussel kort door elkaar. Zet de bakplaat in de oven voor ca 25 minuten.
3. Snijd de asperges, tomaten en ui grof en besprenkel dit met de rest van de olijfolie. Rasp en pers de citroen, houd dit apart.
4. Haal de zoete aardappel uit de oven en voeg hier de gesneden groenten en kikkererwten aan toe, leg de zalm tussen de groenten en verdeel de citroenrasp, het citroensap en naar smaak versgemalen peper hierover. Bak dit voor nog 15 minuten, de zalm mag nog een beetje roze zijn aan de binnenkant.
5. Haal de zalm van de bakplaat en voeg de roomkaas toe aan de groenten, roer dit goed door en serveer de zalm met dit mengsel.

Voedingswaarde per persoon

Energie	632 kcal
Vet	38 gr
Kh	32 gr
Eiwit	34 gr
Vezels	11 gr



GEROOSTERDE GROENTEN

met halloumi en balsamico

Wil je dit recept aanpassen voor meer personen of automatisch een boodschappenlijstje maken?
Bekijk het recept online: <https://doktertamara.nl/geroosterde-groente-en-haloumi/>

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 100 gr pastinaak
- 100 gr wortel
- 2 rode bieten
- 100 gr aardappel
- 2 el olijfolie
- Snuf versgemalen peper
- 200 gr halloumi
- 100 gr komkommer
- 1 appel
- 60 gr spinazie
- 1 el balsamicoazijn

BEREIDEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C
2. Snijd de pastinaak, wortel, bieten en aardappel in stukken en verdeel dit over een bakplaat. Besprenkel hierover de olijfolie en versgemalen peper en hussel goed door, zodat elk stukje bedekt is met olie. Rooster het geheel in de oven voor 25 minuten of tot de groenten zacht en goudbruin zijn.
3. Snijd de halloumi in blokjes en voeg deze toe nadat de groenten klaar zijn, zet de oven op de grillstand en laat de halloumi 10 minuten meebakken.
4. Snijd de komkommer en de appel in kleine blokjes. Roer deze door het geheel en voeg de spinazie toe. Besprenkel de balsamico over de traybake heen.



Voedingswaarde per persoon

Energie	605 kcal
Vet	36 gr
Kh	36 gr
Eiwit	28 gr
Vezels	9 gr



SPRUITJES EN BLOEMKOOI SCHOTEL

met walnoten en geraspte kaas

Wil je dit recept aanpassen voor meer personen of automatisch een boodschappenlijstje maken?

Bekijk het recept online: <https://doktertamara.nl/traybake-met-spruitjes-en-bloemkool/>

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 300 gr spruitjes
- 300 gr bloemkool
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 3 el olijfolie
- Snufje versgemalen peper
- 2 tl rozemarijn
- 40 gr walnoten
- 2 el kappertjes
- 100 gr geraspte kaas
- 20 gr paneermeel

BEREIDEN

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Halveer de spruitjes, snijd kleine bloemkoolroosjes en snijd de ui en knoflook fijn. Verdeel dit over een bakplaat en besprenkel dit met de olijfolie, peper en rozemarijn. Zet de bakplaat in de oven voor ca 25 minuten, roer het om de 10 minuten door.
3. Snijd de walnoten fijn. Voeg de kappertjes en walnoten toe aan het groentemengsel en hussel dit goed door. Bestrooi het geheel met geraspte kaas en paneermeel.
4. Zet de plaat 15 tot 20 minuten in de oven op de grillstand, totdat de kaas goudbruin is.



Voedingswaarde per persoon

Energie	634 kcal
Vet	46 gr
Kh	26 gr
Eiwit	24 gr
Vezels	13 gr



MEXICAANSE BAKE

met witvis, courgette en zwarte bonen

Wil je dit recept aanpassen voor meer personen of automatisch een boodschappenlijstje maken?
Bekijk het recept online: <https://doktertamara.nl/mexicaanse-traybake-met-witvis/>

Recept voor 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 tomaten
- 200 gr courgette
- 60 gr maïs
- 300 gr zwarte bonen
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl komijn
- 2 el olijfolie
- Snuf versgemalen peper
- 200 gr koolvis
- 1 el limoensap
- 3 gr koriander
- 1 avocado

BEREIDEN

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de tomaten in partjes en de courgette in kleine blokjes. Was de zwarte bonen in koud water en leg dit samen met de tomaten, courgette en maïs op de bakplaat.
3. Bestrooi de groenten met de paprikapoeder, komijn, olijfolie en versgemalen peper. Hussel het geheel goed door, zodat alles bedekt is met de olie en specerijen.
4. Besprenkel de koolvis met het limoensap en versgemalen peper. Leg de koolvis op de groente op de bakplaat en bak dit voor ongeveer 20 minuten.
5. Serveer het gerecht met gehakte koriander en in plakjes gesneden avocado.



Voedingswaarde per persoon

Energie	570 kcal
Vet	31 gr
Kh	32 gr
Eiwit	34 gr
Vezels	17 gr

Lunch planner

Datum: _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Boodschappenlijst

Diner planner

Datum: _____

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Boodschappenlijst

[illegible]

gökce
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