Receptenboekje

10de week van de Valpreventie

Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

In de smaak vallen

NAAM GERECHT Smoothie van spinazie en basilicum

Duid de bereidingstijd aan voor jouw gerecht

< 10 minuten	10-30 min	30-60 min	1-2 uur	> 2 uur

BENODIGDHEDEN (VOOR 4 PERSONEN)

Ingrediënten

WAT	HOEVEELHEID
Bv. eieren, melk,...	
verse spinazie	100g
basilicumplant	8 tal blaadjes
geperst citroensap	1/2 citroen
groene appel	1 (in stukjes)
groene kiwi	1 (in stukjes)
banaan	1/2 tot 1
water	beetje

Materiaal

WAT
Bv. klopper, ovenschaal, taartvorm...
- blender - spatel

BEREIDING

Geef stap per stap aan wat er moet gebeuren bij de bereiding van jouw gerecht:

1. Was de spinazie, de basilicumblaadjes en de groene appel.
2. Doe de spinazie, basilicumblaadjes, stukjes appel, stukjes kiwi, stukjes banaan, en het sap van een halve citroen in de blender.
3. Blender alles tot een homogene massa. Voeg eventueel wat water toe om het mixen te bespoedigen of de smoothie wat meer vloeibaar te maken.
4. Serveer met een lepel, zodat men het als een soep eet. Het bevordert namelijk de inname van de voedingsstoffen als er gekauwd wordt op de smoothie.
5. Smakelijk!

TROEVEN VAN MIJN RECEPT

Vul hieronder in wat de troeven zijn van jouw gerecht.
Bv. vitaminen, calcium...

1. Vitamine C, kalium, magnesium (appel, kiwi, banaan)
2. Citroen zorgt door de zuurtegraad dat de vitaminen en mineralen niet oxideren.
3. Eventueel 1el (plantaardige) yoghurt toevoegen voor eiwitten en calcium.

In de smaak vallen

NAAM GERECHT Yoghurtsnoepjes

Duid de bereidingstijd aan voor jouw gerecht

< 10 minuten	10-30 min	30-60 min	1-2 uur	> 2 uur

BENODIGDHEDEN (VOOR 4 PERSONEN)

Ingrediënten

WAT	HOEVEELHEID
Bv. eieren, melk,...	
volle yoghurt	300ml
appel (in stukjes)	2el
pruim (in stukjes)	2el
abrikoos (in stukjes)	2el
kiwi (in stukjes)	2el
vloeibare honing	2el

Materiaal

WAT
Bv. klopper, ovenschaal, taartvorm...
- mes - 4 kommetjes - ijsblokvormpjes

© Orelia Ten Berge
expertisecentrum@valpreventie.be

BEREIDING

Geef stap per stap aan wat er moet gebeuren bij de bereiding van jouw gerecht:

1. Snijd het fruit in kleine stukjes.
2. Meng de honing onder de yoghurt. Verdeel de yoghurt over 4 kommetjes en schep in elk kommetje een andere fruitsoort.
3. Schep de yoghurt in ijsblokvormpjes en zet minstens 3 uur in de diepvries.
4. Geniet!

TROEVEN VAN MIJN RECEPT

Vul hieronder in wat de troeven zijn van jouw gerecht.
Bv. vitaminen, calcium...

1. vitamine D
2. calcium
3. eiwitten

© Orelia Ten Berge
expertisecentrum@valpreventie.be

In de smaak vallen

NAAM GERECHT Glaasje van gerookte wilde zalm met appel (voor 12 personen)

Duid de bereidingstijd aan voor jouw gerecht

< 10 minuten	10-30 min	30-60 min	1-2 uur	> 2 uur

BENODIGDHEDEN (VOOR 4 PERSONEN)

Ingrediënten

WAT	HOEVEELHEID
Bv. eieren, melk,...	
gerookte zalm	100g
granny Smith	2 appels
limoen	2
yoghurt (Griekse)	4el
bieslook	
zwarte peper	
dille	
volkoren brood	
andere verse of gedroogde kruiden	

Materiaal

WAT
Bv. klopper, ovenschaal, taartvorm...
- snijplanken - snijmesjes - glaasjes - vorkjes - mengkom - lepels

BEREIDING

Geef stap per stap aan wat er moet gebeuren bij de bereiding van jouw gerecht:

1. Snij de zalm in reepjes.
2. Schil de appels en snijdt deze in kleine stukjes. Doe er wat limoensap over tegen het verkleuren.
3. Doe de stukjes appels in de mengkom en meng met de Griekse yoghurt, wat bieslook en wat dille. Kruid naar smaak met zwarte peper en eventueel andere verse of gedroogde kruiden.
4. Doe het appel-yoghurtmengsel in de glaasjes.
5. Leg de reepjes zalm bovenop het mengsel in de glaasjes.
6. Snij het brood in soldaatjes en geef dit bij het hapje.
7. Smakelijk!

TROEVEN VAN MIJN RECEPT

Vul hieronder in wat de troeven zijn van jouw gerecht.
Bv. vitaminen, calcium...

1. vitaminen (D,..)
2. calcium
3. eiwitten

In de smaak vallen

NAAM GERECHT Courgettesoep met mozarella

Duid de bereidingstijd aan voor jouw gerecht

< 10 minuten	10-30 min	30-60 min	1-2 uur	> 2 uur

BENODIGDHEDEN (VOOR 4 PERSONEN)

Ingrediënten

WAT	HOEVEELHEID
Bv. eieren, melk,...	
vloeibare vetstof	1el
courgette	2
gemalen mozarella	ongeveer 250g
ui	1
melk	ongeveer 100ml
kippenbouillon	1el
peper	snuifje
water	ongeveer 1,5l
andere verse of gedroogde kruiden	

Materiaal

WAT
Bv. klopper, ovenschaal, taartvorm...
- kookpot - mixer - snijplank - mesje - houten lepel - vergiet - kommetjes - maatbeker - vuilnisbakje

© WZC Ons Geluk
expertisecentrum@valpreventie.be

BEREIDING

Geef stap per stap aan wat er moet gebeuren bij de bereiding van jouw gerecht:

1. Was de courgette en snij deze en de ui in stukken.
2. Voeg de vloeibare vetstep in de kookpot toe.
3. Voeg de gesneden ui bij de boter en fruit deze voor enkele minuten tot het er glazig uitziet.
4. Voeg de gesneden courgettes toe met de peper en eventueel andere verse of gedroogde kruiden. Laat dit voor ongeveer 10 minuten koken. Regelmatig omroeren en op een zacht vuurtje laten koken met de deksel op de kookpot.
5. Voeg het water toe samen met de kippenbouillon en laat het geheel nog koken totdat de groentjes goed zacht zijn.
6. Mix de soep.
7. Voeg de melk toe.
8. Verdeel de soep over de kommetjes.
9. Strooi wat mozarella over de soep in de kommetjes.
10. Smakelijk!

TROEVEN VAN MIJN RECEPT

Vul hieronder in wat de troeven zijn van jouw gerecht.
Bv. vitaminen, calcium...

1. calcium
2. vitamine D
3. eiwitten

© WZC Ons Geluk
expertisecentrum@valpreventie.be

In de smaak vallen

NAAM GERECHT Mini-Quiches met gerookte zalm en broccoli

Duid de bereidingstijd aan voor jouw gerecht

< 10 minuten	10-30 min	30-60 min	1-2 uur	> 2 uur

BENODIGDHEDEN (VOOR 4 PERSONEN)

Ingrediënten

WAT	HOEVEELHEID
Bv. eieren, melk,...	
vel bladerdeeg	1
eieren	2
melk	20cl
gerookte zalm	200g
broccoli	1
peper	
andere verse of gedroogde kruiden	

Materiaal

WAT
Bv. klopper, ovenschaal, taartvorm...
- een vel bakpapier - een muffinvorm voor 12 muffins

BEREIDING

Geef stap per stap aan wat er moet gebeuren bij de bereiding van jouw gerecht:

1. Verwarm de oven op 200°
2. Snij de broccoli in roosjes. Kook de kleine broccoliroosjes in gekruid water gedurende 5 minuten. Laat ze daarna voldoende uitlekken.
3. Snij de gerookte zalm in reepjes.
4. Klop de eieren los en meng met de melk, peper en eventueel andere verse of gedroogde kruiden.
5. Verdeel het vel bakpapier in 12 stukjes en bedek ermee de bodem van de muffinvorm. Steek 12 rondjes uit het vel bladerdeeg en leg deze op het bakpapier in de muffinvorm.
6. Bedek de bladerdeeg met reepjes gerookte zalm en enkele broccoliroosjes. Overgiet met de eiermengeling.
7. Bak de mini-quiches gedurende 30 minuten in de voorverwarmde oven.
8. Haal de mini-quiches uit de muffinvorm. Serveer ze warm of koud, naar keuze!
9. Smakelijk!

TROEVEN VAN MIJN RECEPT

Vul hieronder in wat de troeven zijn van jouw gerecht.
Bv. vitaminen, calcium...

1. calcium: broccoli, melk
2. vitamine D: gerookte zalm
3. eiwitten: eieren

In de smaak vallen

NAAM GERECHT Pokebowl

Duid de bereidingstijd aan voor jouw gerecht

< 10 minuten	10-30 min	30-60 min	1-2 uur	> 2 uur

BENODIGDHEDEN (VOOR 4 PERSONEN)

Ingrediënten

WAT	HOEVEELHEID
Bv. eieren, melk,...	
quinoa	100g
makreelfilet	350g
tuinbonen, gedopt	150g
appel	1
citroensap	2el
sesamzaatjes	2kl
rode biet blokjes, gekookt	150g
zeekraal	150gr
lentje uitjes	3
vetstof	
chilipeper	
sesamzaatjes	1el
maïsolie	4el
citroensap	3el
sesamolie	1el
peper	
andere verse of gedroogde kruiden	

Materiaal

WAT
Bv. klopper, ovenschaal, taartvorm...
- kookpot - snijmes - snijplank - bakpan - kommen

© LDC Eigenaard
expertisecentrum@valpreventie.be

BEREIDING

Geef stap per stap aan wat er moet gebeuren bij de bereiding van jouw gerecht:

1.Kook de quinoa gaar, volgens de aanwijzingen op de verpakking, in gekruid water.
2.Snijd de makreel in blokjes.
3.Maak de marinade: Meng de maïsolie met het citroensap. Voeg sesamolie, sesamzaadjes, peper en zout toe. Sprenkel 2/3 van de marinade over de makreelblokjes en zet een half uurtje in de koelkast.
4.Houd de rest van de marinade apart.
5.Snijd de appel in plakjes, besprenkel met 2el citroensap.
6.Stoof de groenten (lente-ui, tuinbonen en zeekraal) steeds apart gaar in weinig vetstof. Meng de helft van de tuinbonen en de lente-ui met de quinoa en de rest van de marinade.
7.Snijd de chilipeper in fijne ringen.
8.Verdeel de quinoa over kommetjes. Werk af met gestoofde zeekraal, gemarineerde makreel, appelplakjes en rode biet, de rest van de tuinbonen en de lente-ui. Voeg enkele schijfjes chilipeper toe en eventueel andere gedroogde of verse kruiden.
9. Smakelijk!

TROEVEN VAN MIJN RECEPT

Vul hieronder in wat de troeven zijn van jouw gerecht.
Bv. vitaminen, calcium...

1. vitamine D: makreelfilet, bereidingsvet
2. calcium: appel
3. eiwitten: Quinoa

© LDC Eigenaard
expertisecentrum@valpreventie.be

In de smaak vallen

NAAM GERECHT Visrolletjes met rijst en groenten

Duid de bereidingstijd aan voor jouw gerecht

< 10 minuten	10-30 min	30-60 min	1-2 uur	> 2 uur

BENODIGDHEDEN (VOOR 4 PERSONEN)

Ingrediënten

WAT	HOEVEELHEID
Bv. eieren, melk,...	
witte vis	4 stuks
rode paprika	1 stuk
groene paprika	1 stuk
gele paprika	1 stuk
knoflook	1 teentje
ui	1 stuk
olijfolie	
bruine rijst	300g
peper	
andere verse of gedroogde kruiden	

Materiaal

WAT
Bv. klopper, ovenschaal, taartvorm...
- houtenstokjes - snijplank - mes - kookpot

BEREIDING

Geef stap per stap aan wat er moet gebeuren bij de bereiding van jouw gerecht:

1. Rol de vis op en steek vast met een houten prikker. Kruid met peper en andere verse of gedroogde kruiden.
2. Stoom de rolletjes 10 à 15 minuten, naargelang van de dikte.
3. Kook de rijst circa 8 à 10 minuten.
4. Snijd de paprika's in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes.
5. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de knoflook 1 min. Voeg de uien toe en bak 3 min. mee. Voeg de paprika's toe en bak 2 min.
6. Voeg nu kruiding en een beetje water toe. Laat op laag vuur 10 min. zachtjes koken.
7. Smakelijk!

TROEVEN VAN MIJN RECEPT

Vul hieronder in wat de troeven zijn van jouw gerecht.
Bv. vitaminen, calcium...

1. vitaminen
2. eiwitten
3. veel groenten

In de smaak vallen

NAAM GERECHT Bananenbrood met dadels, noten en Griekse yoghurt

Duid de bereidingstijd aan voor jouw gerecht

< 10 minuten	10-30 min	30-60 min	1-2 uur	> 2 uur

BENODIGDHEDEN (VOOR 4 PERSONEN)

Ingrediënten

WAT	HOEVEELHEID
Bv. eieren, melk,...	
havermout	200g
bananen	4
eieren	3
walnoten	30g
gedroogde dadels in stukjes	100g
blauwe bessen	50g

Materiaal

WAT
Bv. klopper, ovenschaal, taartvorm...
- blender - bakvorm

© AZ Rivierenland Bornem
expertisecentrum@valpreventie.be

BEREIDING

Geef stap per stap aan wat er moet gebeuren bij de bereiding van jouw gerecht:

1. Verwarm je oven voor op 180°C.
2. Doe de havermout, eieren, 3 bananen en de walnoten in de blender en mix tot een je een deegmengsel krijgt.
3. Neem een bakvorm en vet in met vetstof.
4. Giet 1/2 van het mengsel in de vorm en strooi hierop 1/2 van de dadels en blauwe bessen.
5. Giet nu het laatste deel van het mengsel in de bakvorm en strooi de overige dadels en blauwe bessen hierop.
6. Snijd de laatste banaan doormidden en leg dit bovenop het mengsel.
7. Bak af op 180°C gedurende +/- 60minuten. Controleer af en toe met een mesje.
8. Laat het brood afkoelen en snijd dan in dunne reepjes.
9. Neem 1 tot 2 sneetjes van dit brood en werk af met wat Griekse yoghurt (+/- 120 gram).
10. Smakelijk!

TROEVEN VAN MIJN RECEPT

Vul hieronder in wat de troeven zijn van jouw gerecht.
Bv. vitaminen, calcium...

1. calcium: walnoten
2. eiwitten: eieren
3.

© AZ Rivierenland Bornem
expertisecentrum@valpreventie.be

In de smaak vallen

NAAM GERECHT Gezonde wortelcake

Duid de bereidingstijd aan voor jouw gerecht

< 10 minuten	10-30 min	30-60 min	1-2 uur	> 2 uur

BENODIGDHEDEN (VOOR 4 PERSONEN)

Ingrediënten

WAT	HOEVEELHEID
Bv. eieren, melk,...	
volkoren (spelt)bloem	100g
wortel	100g
banaan	1
ei	1
dadels	5
halfvolle melk	50ml
walnoten	20
kaneel	1tl
speculaaskruiden	1tl
vanille	1tl
bakpoeder	1tl
zout	Snufje
topping: kaneel, vanille	Snufje
roomkaas light	100g
griekse yoghurt	50g
citroensap	1tl

Materiaal

WAT
Bv. klopper, ovenschaal, taartvorm...
- mixer - rasp - taartvorm - keukenmachine - bakpapier

© WZC Sorgvliet
expertisecentrum@valpreventie.be

BEREIDING

Geef stap per stap aan wat er moet gebeuren bij de bereiding van jouw gerecht:

1. Verwarm de oven voor op 180° C.
2. Mix in een kom de volkoren (spelt)bloem, kaneel, speculaaskruiden, bakpoeder en snuf zout door elkaar.
3. Meng in de keukenmachine de banaan, dadels, ei, melk en vanille tot een glad mengsel.
4. Voeg het mengsel uit de keukenmachine toe aan de kom en roer tot een beslag.
5. Rasp de wortel en voeg deze toe aan het beslag.
6. Hak de walnoten fijn en voeg deze ook toe aan het beslag (houd wat over voor de garnering).
7. Bekleed een bakvorm met bakpapier en vul deze met het beslag. Zet voor 30 minuten in de oven.
8. Maak de frosting door alle ingrediënten van de frosting in een keukenmachine tot een glad geheel te mengen.
9. Smakelijk!

TROEVEN VAN MIJN RECEPT

Vul hieronder in wat de troeven zijn van jouw gerecht.
Bv. vitaminen, calcium...

1. vitaminen uit fruit en groenten
2. calcium en eiwitten uit melk, kaas en yoghurt
3.

© WZC Sorgvliet
expertisecentrum@valpreventie.be