



10 SMAKELIJKE RECEPTEN

Voor Minder Vet
en Meer Spieren!

Robbert Wolters

Recepten voor een heerlijk ontbijt met minimaal 40 gram eiwit per portie

In mijn boek *Echte Mannen Diëten Niet* leg ik uit waarom de eerste maaltijd van de dag, de maaltijd die het vasten doorbreekt (break-fast) hoog in eiwit en laag in koolhydraten moet zijn.

Hou je ontbijt daarom koolhydraatarm en eet een flinke portie eiwit met wat gezonde vetten.

Je kunt er ook voor kiezen geen ontbijt te eten, maar dan moet je er wel voor zorgen in de andere maaltijden voldoende eiwit (150 gram per dag) binnen te krijgen.

Eiwitten zijn essentieel voor een gezond lichaam helpen om spiermassa op te bouwen. Bovendien zorgen eiwitten voor een langdurig verzadigd gevoel, waardoor je minder snel naar ongezonde snacks grijpt. Door voor een eiwitrijk ontbijt te kiezen, kun je dus bijdragen aan je doelstellingen en je gezondheid.

Spinazie-omelet met zalm

Een eitje is natuurlijk een makkelijke manier om aan eiwitten te komen. Combineer het met wat groenten en vis en je hebt een perfect ontbijt. Bak een omelet van 4 eieren met spinazie en voeg 100 gram gerookte zalm toe. Eventueel kun je de gerookte zalm vervangen met 200 cottage cheese.

Kwark met wei-eiwit en noten

Kwark is van zichzelf rijk aan eiwit. Door aan 250 gram een schep wei eiwit toe te voegen (30 gram), kom je makkelijk aan 40 gram eiwit. Combineer het met 100 gram bosbessen en 50 gram in stukjes gesneden gemengde noten (zonder pinda's) voor een extra crunch.

Eiwit shake met Griekse yoghurt

Als je 's ochtends weinig tijd hebt, is een eiwit shake een handig en snel ontbijt. Mix 60 gram proteïnepoeder met 100 gram bevroren bosbessen, 250 gram Griekse yoghurt en wat water in een blender. Drink je shake langzaam op.

Recepten voor lunches met minimaal 40 gram eiwit per portie

Gezonde kip-caesarsalade

Ingrediënten:

- 150 g kipfilet
- 1 krop Romeinse sla of ijsbergsla
- 2 eieren
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- 1 tl mosterd
- 2 teentjes knoflook
- 1 el olijfolie
- Zout en peper

Bereiding:

- Kook de eieren in ongeveer 7 minuten hard. Pel ze en snijd ze in plakjes.
- Bak de kipfilet gaar in een grillpan.
- Snijd de sla in reepjes en leg deze in een schaal of op een bord.
- Voeg de plakjes ei en Parmezaanse kaas toe.
- Maak de dressing door de mosterd, knoflook, olijfolie en zout en peper te mengen.
- Schep de dressing over de salade en meng alles goed door elkaar.

Deze salade bevat maar liefst 46 gram eiwit per portie. De kipfilet is een goede eiwitbron en de Parmezaanse kaas voegt een lekkere smaak toe. Het is een gezonde en voedzame lunch die gemakkelijk mee te nemen is naar het werk.

Pittige tofu en groenten wrap

Ingrediënten:

- 200 g tofu
- 1 rode paprika
- 100 g champignons
- 1 ui
- 2 tortilla wraps
- 1 el kokosolie
- Zout en peper
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl chilivlokken

Bereiding:

- Snijd de tofu, paprika, champignons en ui in stukjes.
- Verwarm de olie in een pan en bak de tofu aan beide kanten totdat deze bruin is.
- Voeg de paprika, champignons en ui toe en bak deze mee tot ze zacht zijn.
- Voeg het paprikapoeder, de chilivlokken en zout en peper toe.
- Warm de tortilla wraps op en leg ze op een bord.
- Schep het tofumengsel in het midden van de wrap.
- Vouw de wrap dicht en serveer het warm.

Deze wrap bevat 42 gram eiwit per portie. Tofu is een goede eiwitbron voor veganisten en vegetariërs en de groenten zorgen voor de nodige vitaminen en mineralen.

Tonijn avocado sandwich

Ingrediënten:

- 1 blikje tonijn op waterbasis
- 1 avocado
- 2 sneetjes bruin brood
- 1 tomaat
- 1 el mayonaise
- 1 tl citroensap
- Zout en peper

Bereiding

- Laat de tonijn uitlekken.
- Snijd de avocado in plakjes en de tomaat in dunne plakjes.
- Meng de tonijn samen met de mayonaise, citroensap, zout en peper in een kom.
- Toast het brood.
- Beleg het brood met de tonijn, avocado en tomaat.

Deze sandwich bevat 42 gram eiwit per portie. Tonijn is een goede bron van eiwit, terwijl avocado een goede bron is van gezonde (enkelvoudig onverzadigde) vetten en vezels. Dit is een perfecte lunch voor op drukke dagen wanneer je weinig tijd hebt om te koken.

Recepten voor smakelijke diners met minimaal 40 gram eiwit per portie

Gegrilde zalm met quinoa en sperziebonen

Dit is een heerlijk en gezond gerecht dat snel te maken is en vol zit met eiwitten, complexe koolhydraten en vezels. Het is perfect voor een gezonde avondmaaltijd.

Ingrediënten voor 2 porties:

- 2 zalmfilets
- 100g quinoa
- 500g sperziebonen
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 citroen, in partjes gesneden
- Zout en zwarte peper

Bereidingswijze:

- Kook de quinoa volgens de instructies op de verpakking.
- Breng een pan met water aan de kook en kook de sperziebonen gedurende 2-3 minuten tot ze knapperig zijn maar wel gaar.
- Verhit de grillpan op middelhoog vuur en smeer in met olijfolie.
- Wrijf de zalm in met olijfolie en bestrooi met zout en peper. Grill de zalmfilets gedurende 3-4 minuten aan elke kant tot ze mooi goudbruin en gaar zijn.
- Roerbak de knoflook in een pan met olijfolie gedurende 30 seconden en voeg de sperziebonen toe. Bak ze al roerend gedurende 1-2 minuten en voeg zout en peper naar smaak toe.
- Serveer de quinoa, sperziebonen en zalmfilets samen op een bord. Garneer met partjes citroen.

Kipfilet met groene bonen en zoete aardappelen

Ingrediënten voor 2 porties:

- 2 kipfilets
- 500g broccoli
- 400g zoete aardappelen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel honing
- Zout, zwarte peper en paprika
- Optioneel: enkele takjes verse tijm

Bereidingswijze:

- Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes. Breng een pan met water aan de kook en kook de zoete aardappelen gedurende 10 minuten of totdat ze zacht zijn.
- Was de broccoli en kook het gedurende 3-4 minuten in een pan met kokend water.
- Maak een marinade van olijfolie, honing, zout, peper en paprika. Meng alles goed en marineer de kipfilet in deze marinade.
- Bak de gemarineerde kippenborsten in de grillpan gedurende 15 minuten totdat de binnenkant gaar is.
- Verhit een pan op middelhoog vuur en roerbak de broccoli. Voeg zout en peper toe naar smaak.
- Serveer de zoete aardappelen, broccoli en kipfilets samen op een bord. Garneer met eventueel takjes verse tijm.

Chili Con Carne

Ingrediënten voor 2 porties:

- 300 gram biologisch rundergehakt
- 200 gram witte rijst
- 400g zwarte bonen
- 1 ui, gesnipperd
- 1 rode paprika, in blokjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 200g tomatenblokjes in blik
- 2 eetlepels olijfolie
- 50 g cashewnoten
- 1/2 theelepel gemalen komijnzaad
- 1/2 theelepel chilipoeder
- 1/4 theelepel zout
- Optioneel: geraspte kaas

Bereidingswijze:

- Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
- Voeg de olijfolie toe aan een grote pan en bak de ui, knoflook en rode paprika op middelhoog vuur gedurende 2-3 minuten. Voeg vervolgens de tomatenblokjes, zwarte bonen, zout, chilipoeder en komijnzaad toe. Breng het geheel aan de kook en laat het gedurende 15-20 minuten pruttelen.
- Meng in een blender de cashewnoten met 1/4 kopje water tot het een romige saus wordt.
- Voeg de cashew saus toe aan de pan en roer goed.
- Serveer de chili over de rijst en garneer met geraspte kaas (optioneel).

Recepten voor eiwitrijke tussendoortjes

Kipspiesjes

Ingrediënten:

- 1 kipfilet
- 1 rode ui
- Paprikapoeder
- 1 el olijfolie

Snijd de kipfilet in blokjes en rijg deze aan spiesjes. Snijd de ui in stukjes en voeg deze samen met de paprikapoeder en de olijfolie toe aan de spiesjes. Bak de spiesjes in een grillpan en serveer als tussendoortje.

Griekse yoghurt met wei eiwit en fruit

Ingrediënten:

- 250 gram Griekse yoghurt
- 1 schep wei eiwit
- Handjevol verse aardbeien of ander fruit

Doe de Griekse yoghurt in een kommetje en roer het wei eiwit er goed doorheen. Laat het eventjes staan zodat de wei eiwit goed oplost en voeg dan het fruit toe. Mix het goed door elkaar en serveer als dessert of tussendoortje.

Eiwitshake

Ingrediënten:

- 250 ml water
- 1 banaan
- 1 schep eiwitpoeder

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde shake ontstaat. Schenk de shake in een beker en neem mee voor onderweg.

Notenmix

Ingrediënten:

- 50 gram amandelen of
- 50 gram walnoten

Meng de noten in een kom en bewaar in een afgesloten zakje. Neem de notenmix mee als snack voor onderweg. Noten zijn rijk aan eiwitten, gezonde vetten en vezels, wat zorgt voor een langdurig verzadigd gevoel.

Omeletrolletjes

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 50 gram gerookte zalm
- 50 gram hüttenkäse

Klop de eieren los in een kom, voeg wat zout toe en bak er een paar dunne omeletjes van. Haal de omeletjes uit de pan en laat ze een beetje afkoelen. Voeg de zalm en de hüttenkäse toe en rol ze op. Bewaar de rolletjes in een afgesloten bakje en neem mee als snack voor onderweg.

Meer Spieren en Minder Vet

Het belang van meer eiwit en krachttraining

Voldoende eiwit in je voeding helpt om af te vallen. Je moet dus niet minder eten om af te vallen, maar meer. Meer eiwit.

In combinatie met krachttraining zorgt meer eiwit voor de opbouw van spiermassa. Met wat meer spiermassa leef je langer.

Van alles wat je kunt doen om gezond oud te worden is het eten van meer eiwit in combinatie met krachttraining het allerbelangrijkste.

Echte Mannen Diëten Niet verschuift de focus van alleen maar minder eten en meer bewegen naar meer eiwit eten en doelgerichte krachttraining.

Wil je weten hoe je met twee trainingen per week al een sterk en gespierd lichaam kunt opbouwen? Bekijk dan deze [GRATIS VIDEO](#).