

Blog: 'Gezond in uw kot'

SOS Snack Attack

Editie: April 2020



Voel jij in deze periode de drang om tussendoor meer of ongezonde dingen te eten? Misschien omdat je nu veel thuiszit of omdat je je angstig of emotioneel voelt? Weet dan dat dit heel normaal is en voel je niet schuldig. Toch is het niet slecht om je doelen voor ogen te blijven houden en een goede gezondheid onderhouden is nu misschien wel belangrijker dan ooit.

5 Snack attack tips



1. Routine

Probeer ondanks een mogelijks veranderde dagstructuur je oude routines wat na te bootsen of een nieuw ritme te vinden. Het is belangrijk om ook nu 3 hoofdmaaltijden in te bouwen in je dag, misschien op iets andere tijdstippen, maar probeer hier een zeker ritme in te vinden. Je lichaam weet dan op wat het zich kan voorbereiden en het vermijdt lange periodes zonder eten, waarin goesting zich kan opbouwen.

2. Vaste eetplek

Leer jezelf niet de gewoonte aan om voor de televisie, voor de computer, aan je werkplek...te eten, maar doe dit steeds aan de eettafel, ook eventuele tussendoortjes! Zo weet je lichaam dat er op deze plaats gegeten mag worden en hier de honger/goesting mag komen. Maak deze plek gezellig en uitnodigend met bv. een kaarsje, leuk servies, een toffe placemat...





3. Geen afleiding

Deze gekke periode nodigt uit om bewuster leven. Laat ons ook proberen bewust/mindful te eten, dit vergroot en verlengt eveneens je verzadigingsgevoel! Probeer je tijdens het eten (hoofdmaaltijd/tussendoortje) enkel hierop te focussen en niet op televisie, computer, krant, tijdschriften, gsm, videogesprekken...

4. Voldoende hydratatie

Je lichaam kan een dorstprikkel verwarren met honger. Drink ongeveer 1,5 liter per dag (water, koffie, thee) en probeer een onderscheid te maken tussen dorst (drinken) en honger (kwalitatieve voeding). Tip: drink een groot glas wanneer telkens je iets eet (hoofdmaaltijd/tussendoortje).



5. Plannen & organiseren

Door je eten op voorhand in te plannen, creëer je rust en kom je minder voor onvoorziene keuzes te staan. Het helpt eveneens om gerichter boodschappen te doen en zo minder ongezonde producten in huis te halen. Probeer dit ook te doen voor je tussendoortjes. Doe dit voor een aantal dagen of voor een hele week, wat voor jou past. Hang de 'planner' vervolgens goed in het zicht, bv. op de deur van de koelkast of op het prikbord.

MEALS: BREAKFAST  LUNCH DINNER	MORNING TASKS _____ _____ _____ _____ _____	WATER ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
WHAT ARE YOU GRATEFUL FOR TODAY? 	AFTERNOON TASKS _____ _____ _____ _____ _____	DAILY PRACTICES 
NON-WORK TASKS 		THINGS TO PREPARE FOR TOMORROW

Zoete snack ideeën

Gezonde mug cake



Wat heb je nodig?

Voor 2 porties:

1 rijpe banaan – 1 ei – 2 el cacao poeder

(voor de echte zoetebekken optioneel nog wat zoetstof/honing)

Hoe maak je het?

- Mix alle ingrediënten in een blender tot een gladde massa
- Verdeel over 2 microgolfbestendige potjes of kopjes
- Zet 2 minuten in de microgolf op het hoogste vermogen
- Serveer met wat vers fruit!

Energy balls

Wat heb je nodig?

Voor 40 kleine balletjes:

350 g cashewnoten – 20 dadels – 2 eetlepels gebroken lijnzaad – 40 g cacao nibs – scheutje ongezoete melk – kokoschilfers – optioneel: citroen zeste

Hoe maak je het?

- Laat de cashewnoten ongeveer een half uur weken in water
- Giet het water weg en verpulver de noten in een blender tot je een brokkelige massa verkrijgt
- Snijd of knip de dadels fijn en verpulver ook deze met een scheutje melk in de blender
- Doe dit samen met de cashewnoten in een kom
- Voeg het gebroken lijnzaad en de cacao nibs (en eventueel de citroen zeste) toe aan het mengsel en meng alles goed door elkaar
- Maak balletjes in een grootte naar keuze
- Rol de balletjes door de kokoschilfers



Havermoutmuffins met sinaasappel, wortel en gember

Wat heb je nodig?

Voor 10 stuks:

75 g volkoren meel – 75 g havermout – 75 ml zonnebloemolie – 2 eieren – 125 g ongesuikerde yoghurt – 2 tl bakpoeder – ½ sinaasappel – 75 g wortel – 4 el rietsuiker – 1 cm verse gember – 2 tl kaneel

Hoe maak je het?



- Verwarm de oven voor op 180°C
- Was en schil de wortel en rasp fijn
- Schil de gember en rasp fijn
- Rasp de schil van de sinaasappel fijn
- Roer alle droge ingrediënten onder elkaar: havermout, meel, bakpoeder, rietsuiker, geraspte wortel, geraspte gember, sinaasappelrasp en kaneel
- Breek de eieren en roer de yoghurt, de zonnebloemolie en het sinaasappelsap erdoor
- Voeg het eiermengsel geleidelijk toe aan de droge ingrediënten en roer tot een glad beslag
- Zet de muffinvormpjes in het bakblik
- Verdeel het beslag erover
- Bak in ca. 25 minuten goudbruin in de oven

Appelschijfjes met chocoladehummus

Wat heb je nodig?

Voor de chocoladehummus (bakje vol):

1 blik kikkererwten – 2 el pure cacao poeder – 2 el honing – 1 el tahini – 1 tl kaneel – 1 tl vanille essence

Hoe maak je het?

- Spoel de kikkererwten goed af
- Mix alle ingrediënten onder elkaar
- Voeg eventueel een scheutje water toe voor een betere consistentie
- Was een appel, snijd in schijfjes en dip in de hummus!



Banaan-avocado-ijs

Wat heb je nodig?

Voor 2 porties:

2 rijpe bevroren bananen (in stukjes invriezen) – 1 avocado – 2 tl cacaopoeder



Hoe maak je het?

- Maak de avocado schoon en doe het vruchtvlees in een blender of keukenmachine
- Voeg de bevroren banaanstukjes toe en pureer
- Hou de helft van dit ijs apart
- Voeg aan de andere helft het cacaopoeder toe
- Serveer de 2 kleuren in een mooi glas of schaalpje

Zwarte bonen brownies met noten en bloedsinaasappel

Wat heb je nodig?

Voor 12 stuks:

1 blik zwarte bonen (à 400 g) – 12 gedroogde dadels (ontpit) – 3 eieren – 50 g walnoten – 1 bloedsinaasappel – 150 g extra pure chocolade – 1 el chiazaad – 2 el (milde) olijfolie



Hoe maak je het?

- Verwarm de oven voor op 175°C
- Giet het blik bonen af in een vergiet en spoel ze af
- Snijd de dadels in fijne stukjes
- Doe de bonen en dadels met de olijfolie in een keukenmachine en blend tot een egaal mengsel
- Smelt de chocolade au bain-marie
- Rasp ondertussen de schil van de bloedsinaasappel en voeg deze zeste, samen met het sap van ½ van de vrucht, toe aan het mengsel
- Hak de walnoten grof en voeg deze samen met de overige ingrediënten (inclusief de gesmolten chocolade) toe en meng tot een soepel deeg
- Vet vervolgens een bakblik (ca. 25 x 20) in en vul met het deeg
- Snijd de overige helft van de bloedsinaasappel in dunne schijfjes en leg deze er bovenop
- Bak de brownies ongeveer 30 minuten in het midden van de oven (controleer met een satéprikker of ze klaar zijn)

Hartige snack ideeën

Mini courgette pizza's

Wat heb je nodig?

Voor 25 à 30 stuks:

1 grote courgette – 100 ml tomatensaus – 50 g geraspte kaas – 40 g salami – 20 olijven – 2 el pijnboompitten – Italiaanse kruiden

Hoe maak je het?

- Verwarm de oven voor op 180 °C
- Was de courgette en snijd in schijfjes van ca. 0,5 cm dik
- Snijd de olijven in ringetjes
- Plaats de courgetteplakjes op een met bakpapier beklede bakplaat en smeer op elk plakje een beetje tomatensaus
- Beleg met enkele olijfringetjes, wat salami en pijnboompitten
- Bestrooi met Italiaanse kruiden en werk af met de geraspte kaas
- Bak de mini courgette pizza's gedurende 10 à 15 minuten in de voorverwarmde oven



Havermoutmuffins met broccoli, wortel en kaas

Wat heb je nodig?

Voor 10 stuks:

75 g volkoren meel – 75 g havermout – 75 ml zonnebloemolie – 2 eieren – 125 g ongesuikerde yoghurt – 2 tl bakpoeder – 125 g broccoli – 75 g wortel – 75 g magere geraspte kaas – 50 g pittenmix – 1 el oregano – zout en peper



Hoe maak je het?

- Verwarm de oven voor op 180°C
- Snijd de broccoli fijn
- Was en schil de wortel en snijd fijn
- Stoof de broccoli en wortel gaar in weinig olijfolie
- Breng op smaak met peper en zout
- Roer alle droge ingrediënten onder elkaar: meel, havermout, bakpoeder, geraspte kaas, pitten, oregano
- Breek de eieren en roer de yoghurt en zonnebloemolie erdoor
- Voeg het eiermengsel geleidelijk toe aan de droge ingrediënten en roer tot een glad beslag
- Spatel als laatste de broccoli en wortel erdoor
- Breng verder op smaak met peper
- Vet een muffinvorm in met wat druppels olie en verdeel het beslag erover
- Bak in ca. 25 minuten goudbruin in de oven



Eimuffins met courgette, munt en feta

Wat heb je nodig?

Voor 10 stuks:

6 eieren – ¼ courgette – 50 g diepvrieserwten – 2 takjes munt – 60 g feta – 4 lente-uitjes – scheutje melk – scheutje olijfolie – 1 tl bakpoeder – peper en zout

Hoe maak je het?

- Verwarm de oven voor op 175°C
- Was de courgette en snijd in kleine blokjes
- Snijd ook de muntblaadjes en lente-uitjes fijn en meng met de courgetteblokjes en diepvrieserwten
- Klop vervolgens de eieren met de melk en olie goed door elkaar en zet dit even aan de kant
- Plaats de muffinvormpjes in de bakvorm en bedek de bodem met stukjes feta
- Schep er dan wat van het groentemengsel op
- Meng het bakpoeder met wat peper en zout door het eimengsel en vul hiermee de vormpjes verder aan tot ongeveer driekwart
- Zet de eimuffins ongeveer 25 min. in de voorverwarmde oven tot de bovenkant goudbruin kleurt
- Laat ze tot slot even afkoelen met de ovendeur op een kier (zo zakken ze minder snel in)

Exotische pompoensoep

Wat heb je nodig?

Voor 4 pers:

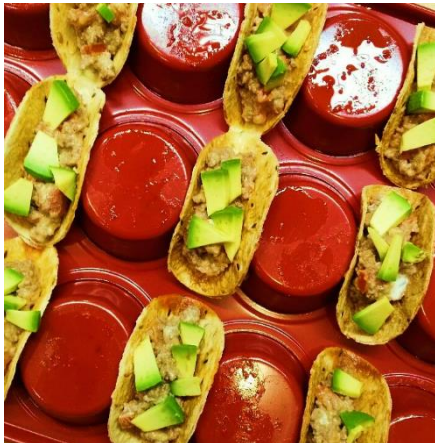
500 g pompoen – 1 wit van prei – 1 banaan – 200 ml light kokosmelk – 2 cm verse gember – 500 ml kippenbouillon – 2 el olijfolie – 2 tl kerrie – peper



Hoe maak je het?

- Schil de pompoen en snijd in blokjes
- Was de prei en snijd het wit in ringetjes
- Snijd de banaan in stukjes
- Rasp de gember
- Verhit de olijfolie in een kookpot en stoof de prei glazig
- Voeg de pompoenblokjes, de stukjes banaan, de geraspte gember en de kerrie toe en laat een paar minuten stoven
- Overgiet met de kippenbouillon en de kokosmelk
- Laat ca. 15 min. koken op een zacht vuur
- Mix de soep fijn; voeg eventueel nog wat water toe om de soep te verdunnen
- Kruid met peper en eventueel nog wat kerrie

Mini taco's



Wat heb je nodig?

Voor 4 stuks:

1 grote tortillawrap, volkoren – 1 ei – 100 g rundergehakt – 1 teentje knoflook – 1 vleestomaat – ½ limoen – ½ avocado – 1 klein potje zure room – 1 eetlepel olijfolie – peper

Hoe maak je het?

- Verwarm de oven voor op 180°C
- Steek 4 cirkels van circa 10 cm doorsnede uit de tortillawrap

- Bestrijk de cirkels aan beide kanten met het losgeklopte ei
- Keer de muffinvorm om
- Vouw de wraps in een V-vorm en zet ze met de open kant naar boven tussen de holtes van de vorm
- Bak in ongeveer 5 minuten krokant in het midden van de oven
- Snijd de tomaat in kleine blokjes
- Pel en snipper het teentje knoflook en fruit aan in een eetlepel olijfolie
- Voeg het gehakt toe en bak het gaar
- Voeg de tomatenblokjes en het sap van ½ limoen toe en breng op smaak met peper
- Halveer vervolgens de avocado en verwijder de pit
- Haal het vruchtvlees van 1 helft uit de schil en snijd in kleine blokjes, zet aan de kant
- Meng tot slot 1 à 2 eetlepels zure room door het gehaktmengsel
- Vul de taco's met het gehaktmengsel en werk af met de blokjes avocado

Dipsaus voor groentjes: erwten guacamole

Wat heb je nodig?

400 g diepvrieserwten – 2 avocado's – 5 takjes munt – 2 teentjes knoflook – (light) kokosmelk – peper en zout

Hoe maak je het?

- Laat de erwten ontdooien
- Haal het vruchtvlees uit de avocado's
- Pel en versnipper de teentjes knoflook
- Haal de blaadjes munt van de takjes
- Blend alle ingrediënten tot een smeuijge massa
- Voeg een scheutje kokosmelk toe en extra tot een goede consistentie
- Breng op smaak met peper en zout
- Serveer met bv. wortelsticks!

