

MAAK DE PERFECTE MAALTIJD

Honderden makkelijke, smakelijke en gezonde receptideeën van Ekopura

Combineer verschillende ingrediënten voor maximale smaak met minimale inzet. Het resultaat? Honderden perfect gebalanceerde maaltijden die heerlijk smaken en je ondersteunen om je doelen te behalen.

(STAP 1) KIES ÉÉN INGREDIËNT UIT IEDERE KOLOM HIERONDER

Maak een keuze op basis van jouw persoonlijke voorkeur en/of beschikbaarheid.

PROTEÏNE	GROENTE	KOOLHYDRATEN	GEZONDE VETTEN
BIEFSTUK Marineer de biefstuk met een snuffje zout. Doe de biefstuk in de pan en bak 1-2 minuten aan beide kanten. Schroei de randen met behulp van een tang.	BROCCOLI Snijd de broccoli in roosjes met lange stammen, spoel af en lek uit. Plaats het in een pan met water op medium/hoog vuur. Verwijder van het vuur wanneer de broccoli nog niet te zacht is.	ZILVERVLIESRIJST Kook 1 deel rijst in 5 delen water, gedeeltelijk afgedekt met een deksel, totdat de rijst gaar is, ongeveer 30 minuten.	EXTRA VIRGIN OLIJFOLIE
KIP Garneer de kip met een olie of kruiden. Grill of bak de kip daarna naar eigen voorkeur.	SPINAZIE Bak stukjes knoflook in een grote pan met olie. Voeg de spinazie toe en druk het zachtjes in de pan. Verwijder uit de pan wanneer de spinazie slap is geworden.	BOEKWEIT Breng 500 ml water aan de kook. Voeg daar 200 g gebakken boekweit aan toe. Roer goed door en laat de boekweit met een deksel op de pan ongeveer 15 minuten zachtjes koken, tot het graan zacht is en al het water geabsorbeerd. Roer er 2 el plantaardige olie of boter door.	WALNootolie
ZALM Verwarm een pan op medium/hoog vuur. Garneer met olie of kruiden. Plaats in de pan met huidzijde onder.	SPERZIEBONEN Stoom je de bonen totdat ze felgroen en knapperig zijn, ongeveer 2 minuten. Doe daarna de bonen bij een knoflook olie mix.	VOLKORENPASTA Gebruik 1 liter licht water per 100g pasta en kook tot de pasta beet gaar is.	SESAMOLIE
KABELJAUW Verwarm een pan op medium/hoog vuur. Garneer met peper olie of kruiden en eventueel bloem. Plaats in de pan met huidzijde onder. Bak ongeveer 5 minuten en draai dan nog even om.	AUBERGINE Snijd de aubergine in plakken. Garneer de plakken met olie, peper of andere kruiden. Grill de plakken aubergine op hoog vuur.	BULGUR Doe 1 deel bulgur in een schaal. Breng twee delen water aan de kook en schenk dit door de bulgur heen. Laat het 15 minuten staan.	AVOCADO OLIE
KIKKERERWTEN Zet de kikkererwten overnacht in het water. Giet af en voeg 3 delen water toe. Kook voor ongeveer 2 uur.	COURGETTE Snijd de courgette in plakken. Garneer de plakken met olie, peper of andere kruiden. Grill, bak of wok de courgette op hoog vuur.	QUINOA Spoel de quinoa schoon, voeg in een saus pan de quinoa en kruiden naar voorkeur toe. 1 deel quinoa, 2 delen water. Breng aan de kook.	KOOLZAADOLIE
EIEREN Kook de eieren in ruim water of bak in een koekepan.	PAPRIKA Snijd de paprika in repen of stukjes. Garneer de plakken met olie, peper of andere kruiden. Grill, bak of wok de paprika op hoog vuur. Je kunt eventueel ook gevulde paprika's maken.	ZOETE AARDAPPEL Stoom hele zoete aardappelen voor 25 minuten totdat ze lekker zacht zijn.	EXTRA VIRGIN KOKOSOLIE
KWARK Als ontbijt, dessert of tussendoortje.	BOERENKOOL Fruit gesneden ui in olie. Wanneer de uien beginnen te karameliseren voeg je de boerenkool toe. Voeg 1/4 kop water toe en dek af met een deksel. Kook totdat het water verdampt is.	POMPOEN Snijd in 1,5cm dikke schijven. Bak op 200 graden celsius totdat de planken zacht en beblaard zijn, ongeveer 25 minuten.	BOTER
TEMPEH Bereid de tempeh in een gezonde saus of marinade. Bak de tempeh in ongeveer 10 minuten gaar.	PAKSOI Snijd de paksoi in parten en spoel goed af met koud water. Fruit de paksoi in een grote pan of wok met olie, voor heel even, zodat de paksoi nog redelijk knapperig blijft.	VOLKOREN GRANEN Havermout, brood, crackers.	AMANDELEN In stukjes gehakte amandelen.

(STAP 2) BEPAAL DE PORTIEGROOTTE

Gebruik onderstaande richtlijnen om jouw portiegrootte te bepalen.



PER PORTIE:



PROTEÏNE	GROENTE	KOOLHYDRATEN	VETTEN
VROUWEN: 1 handpalm MANNEN: 2 handpalmen	VROUWEN: 1 vuist MANNEN: 2 vuisten	VROUWEN: 1 hand (komvormig) MANNEN: 2 handen (komvormig)	VROUWEN: 1 duim MANNEN: 2 duimen

VERGROOT OF VERKLEIN DE PORTIEGROOTTE OP BASIS VAN:

Hoe vaak je eet | Caloriebehoefte | Hoe actief je bent | Je beoogde resultaat | Progressie | Eetlust | Voldaan gevoel

(STAP 3) VOEG SMAAKMAKERS TOE

Selecteer je favoriete smaakprofiel, kies een aantal ingrediënten en voeg deze tijdens het koken toe voor een extra bite.

MEDITERRAANS <ul style="list-style-type: none"> Oregano Basilicum Peterselie Tijm Rozemarijn Citroen Olijf 	AZIATISCH <ul style="list-style-type: none"> Munt Gember Curry Kurkuma Citroengras Sesam 	ZUID-AMERIKAANS <ul style="list-style-type: none"> Limoen Chilipeper Komijn Paprika 	OOSTERS <ul style="list-style-type: none"> Cayenne Saffraan Anijs Kaneel Koriander
--	---	--	--

EXTRA SMAAKTIPS

LIEN Fruit wat ui naast de groente.	KNOFLOOK Voeg knoflook toe aan de eiwitten of groente	PITTIG Strooi wat gedroogde of gesneden pepers over de proteïne gerechten voor wat extra pit.	SAUS Gebruik vocht dat vrijkomt bij bakken van het vlees of vis als een lekkere saus.
---	---	---	---

VOEG EVENTUEEL NOG PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK TOE



(STAP 4) SCHEP AL HET LEKKERS OP JE BORD EN GENIET

RECEPT INSPIRATIE

Volkoren pasta met zalm, spinazie, olijfolie, Italiaanse kruiden en limoen.	Kip met gegrilde aubergine, courgette, paprika, zoete aardappel, gebakken in olie met kruiden naar eigen voorkeur.	Tempeh gemarineerd met wat ketjap, paksoi, uitjes, zilversrijs, kruiden en peper.
---	--	---

VERGEET VOORAL NIET TE GENIETEN EN LANGZAAM EN BEWUST TE ETEN. EET SMAKELIJK!

