

# FENDOTYPE 1



Savor the flavors,  
one recipe at a time.





# ONTBIJT





# Overnight oats

20 min 2



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY/RECOVERY

## Ingredients

40 g havervlokken  
250 ml lactosevrije melk  
1 theelepel chia zaden  
1 theelepel pindakaas  
50 g bessen, diepvries  
1/2 banaan, in plakjes gesneden  
Kaneel

## Directions

Meng de havermout, melk, chiazaad, pindakaas en bevroren bessen in een glazen pot.

Roer, dek af en bewaar een nacht in de koelkast.

Wanneer je gereed bent om te eten, voeg dan de banaan, enkele extra bessen, en een vleugje kaneel toe.

**Banaan:** Bananen zijn een goede bron van koolhydraten, vezels en vitamines, waardoor ze populair zijn als snack onder sporters.

### Contains:



lactose



gluten



nightshade



histamine

### Approved:



halal

*Tip: Maak je gerecht vegan door plantaardige melk te gebruiken.*



# Granola met yoghurt en kiwi

🕒 20 min  
👤 2



FOOD PHENOTYPE 1 • RECOVERY/IMMUNITY

## Ingredients

- 30 g pecannoten
- 100 g havermout
- 30 g zonnebloempitten
- 30 g pompoenpitten
- 20 g sesamzaadjes
- 1 eiwit
- 75 g kristalsuiker
- 400 g plantaardige yoghurt
- 2 kiwi's

## Directions

Verwarm de oven voor tot 160 °C.

Hak de pecannoten grof. Meng ze met de havermout, zonnebloempitten, pompoenpitten en sesamzaadjes.

Klop het eiwit los. Meng het met de suiker en roer het door de noten-zadenmengeling.

Bekleed een bakplaat met bakpapier of leg er een siliconen matje in. Verdeel de granola over de bakplaat en bak ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Laat afkoelen en maak los met een vork (of met je handen).

Serveer de yoghurt met granola en gesneden kiwi.

**Noten:** Ze zijn rijk aan vezels en gezonde vetten. Noten en zaden worden gelinkt aan een lager LDL-cholesterolgehalte en een kleiner risico op bepaalde chronische ziekten.

### Contains:



lactose



gluten



nightshade



histamine

### Approved:



vegan



halal

*Tip: Geen kiwiseizoen? Vervang ze dan door een andere fruitsoort dat wel in de winkel te verkrijgen is.*





# Havermuffins met banaan en hazelnoot

20 min 12



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY

## Ingredients

200 g havermout  
30 g griessuiker  
1 banaan  
80 g margarine  
2 eetlepels vloeibare honing  
30 g hazelnoten  
chocolade pallets  
zout

## Directions

Verwarm de oven voor op 180°C. Zet 12 papieren cupcakevormpjes in een muffinblik.

Klop de margarine met de suiker tot een witte, schuimige massa. Klop er dan de honing door. Meng met de havervlokken en een snufje zout.

Pel de banaan en snij ze in plakjes. Doe ze samen met de nootjes bij het beslag en meng.

Verdeel het beslag over de vormpjes en zet ze 20 minuten in de oven. Test met een prikker of de cakejes droog zijn. Laat afkoelen op een rooster.

Garneer de muffins met chocolade pallets en eventueel nog een snufje havervlokken.

**Banaan:** Bananen zijn een goede bron van koolhydraten, vezels en vitamines, waardoor ze populair zijn als snack onder sporters.

### Contains:



lactose



gluten



nightshade



histamine

### Approved:



vegan



halal

*Tip: Ben je een zoete bek? Voeg dan wat rozijnen of stukjes dadel toe in de mix.*





# Zoete aardappel pannenkoekjes

20 min 1



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY

## Ingredients

- 50 g zoete aardappel
- 2 eieren
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 mespuntje vanillepoeder
- 1/4 mango
- 50 ml plantaardige yoghurt  
olie (om te bakken)

## Directions

Schil de zoete aardappel en snij deze in stukken. Doe ze in een pan, vul met wat water en zet op het vuur. Breng aan de kook en laat de aardappels in 8 minuten gaar koken.

Giet de zoete aardappels af en laat even afkoelen. Plet de zoete aardappels met een vork tot een gladde massa. Strooi hier wat kaneel, vanillepoeder en bakpoeder overheen en schep even goed om.

Breek de eieren boven de beslagkom en voeg de zoete aardappel toe. Meng met een vork tot een glad beslag.

Zet de koekenpan op het vuur, laat warm worden en giet er wat olie bij. Heb je een grote koekenpan, dan kun je meerdere zoete aardappel pannenkoekjes in 1 keer bakken. Gebruik een houten pollepel om wat beslag in de pan te scheppen, zorg dat de pannenkoekjes niet te dik zijn. Laat zachtjes de onderkant gaar en bruin worden en draai de pannenkoek dan voorzichtig om. Laat de andere kant ook even bruin worden. Herhaal totdat je beslag op is!

**Zoete aardappel:** Zoete aardappels zijn duidelijk kampioen als het op bètacaroteen aankomt. Er zit namelijk 9,4 mg per 100 gram in.

### Contains:



lactose



gluten



nightshade



histamine

### Approved:



vegan



halal

*Tip: Ben je een zoete bek? Voeg dan wat honing of agave siroop toe als topping.*





# Bananenpannenkoekjes

20 min 1



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY

## Ingredients

- 1 banaan
- 2 eieren
- 1/2 eetlepel kokosolie

## Directions

Doe de banaan in stukjes in een kom, doe daarbij de eieren. Mix het geheel goed totdat het lekker luchtig is.

Doe de kokosolie in de pan. Maak drie pannenkoekjes met het beslag, wacht tot de bovenkant 'droog' is en draai ze om.

Wees voorzichtig met omdraaien, ze zijn breekbaar.

**Banaan:** Bananen zijn rijk aan koolhydraten aangevuld met een reeks aan vezels en vitaminen. Daarom worden ze veel gebruikt als snack bij sporters.

### Contains:



### Approved:



*Tip: Ben je een zoete bek? Voeg dan wat honing of agave siroop toe als topping.*





# Kaneelgranola met superfoods

🕒 20 min  
👤 1



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY

## Ingredients

- 60 g cashewnoten
- 60 g pecannoten
- 280 g havervlokken
- 30 g gepofte quinoa
- 1 eetlepel gojibessen
- 1 eetlepel rozijnen
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eetlepel veenbessen
- 1 eetlepel pompoenpitten
- 2 theelepels kaneel
- 100 ml honing

## Directions

Verwarm de oven voor op 150°C.

Vermaal de noten grof. Meng de havervlokken, kaneel, noten en honing in een kom.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verspreid het mengsel gelijkmatig over de plaat. Bak 15 minuten.

Laat afkoelen en voeg alle andere ingrediënten toe.

**Noten:** Ze zijn rijk aan vezels en gezonde vetten. Noten en zaden worden gelinkt aan een lager LDL-cholesterolgehalte en een kleiner risico op bepaalde chronische ziekten.

### Contains:



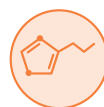
lactose



gluten



nightshade



histamine

### Approved:



vegan



halal

**Histamine:** Kaneel is een gevoelig product voor individuen met histamine intolerantie.

*Tip: Granola kan zowel als ontbijt als snack worden geconsumeerd. Combineer het met wat plantaardige yoghurt en/of met vers fruit.*





# Havermoutpap met gebakken ananas

15 min 2



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY

## Ingredients

400 ml water  
100 g havervlokken  
250 ml plantaardige melk  
1 theelepel speculaaskruiden  
100 g ananas  
20 druiven  
2 theelepels honing  
50 g pecannoten  
zout

## Directions

Breng in een steelpan 400 ml water aan de kook. Voeg de havervlokken toe en een snufje zout. Roer goed en laat sudderen op laag vuur.

Voeg de amandelmelk toe en roer het goed door. Kook de havermout tot hij dik en romig is (5-7 min). Voeg ondertussen de speculaaskruiden toe.

Schil de ananas en snijd deze in blokjes. Verhit in de tussentijd in een koekenpan 1 eetlepel honing. Voeg de blokjes ananas toe en bak ze op middelhoog vuur tot ze zacht en licht gekarameliseerd zijn. Voeg de gehakte pecannoten toe aan de pan en rooster ze lichtjes tot ze knapperig en goudbruin zijn.

Schep de havermoutpap in de kommen. Verdeel er de gebakken ananas en de pecannoten over en maak het af met de stukjes druiven.

**Havervlokken:** Vanwege de goede hoeveelheid oplosbare vezels helpt haver om voedsel te verteren en het spijsverteringsstelsel te reguleren.

Contains:



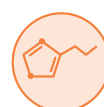
lactose



gluten



nightshade



histamine

Approved:



vegan



halal

**Histamine:** Alle varianten van koekkruiden zijn gevoelig voor individuen met histamine intolerantie.

*Tip: Je kan heel wat verschillende soorten fruit en noten gebruiken in dit gerecht om wat meer variatie te creëren in jouw ontbijt.*





# LUNCH





## Quinoa salade met kerstomaatjes

 25 min  2



FOOD PHENOTYPE 1 • RECOVERY/IMMUNITY

### Ingredients

- 175 g mango
- 150 g quinoa
- 125 g kerstomaatjes
- 50 g sla
- 0.5 courgette
- 1 handje walnoten
- 0.5 groente bouillonblokje

### Directions

Breng een pannetje met water aan de kook en los hier het bouillonblokje in op. Kook de quinoa hierin gaar in ca. 10 minuten.

Snijd ondertussen de courgette in plakjes en grill deze in een grillpan tot er mooie strepen te zien zijn.

Halveer de cherrytomaatjes en snijd de mango in stukjes.

Giet de quinoa af en meng de courgette, tomaatjes en mango er door.

Hak de walnoten grof en meng door de quinoasalade. Schep als laatste de sla er door.

Garneer de salade.

**Quinoa:** Quinoa is een goede bron van eiwitten (14 gram/100 gram), maar vooral opmerkelijk is de hoge eiwitkwaliteit. Het bevat alle essentiële aminozuren, waardoor het een volwaardige eiwitbron is.

Contains:



lactose    gluten    **nightshade**    histamine

Approved:



vegan    halal

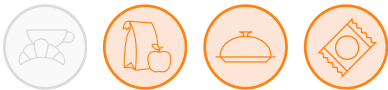
**Nachtschade:** Kerstomaten behoren te de nachtschade familie en worden best vermeden indien je een nachtschade gevoeligheid hebt.

*Tip: Deze quinoa salade kan zowel een warme als koude maaltijd zijn.*



# Pompoensoep

15 min 4



FOOD PHENOTYPE 1 • RECOVERY/IMMUNITY

## Ingredients

**800 g** pompoen stukjes  
**2 blokjes** groente bouillon  
**1 handje** verse kruiden  
(basilicum en peterselie)  
Zout en peper

## Directions

Snij de groente in grove stukken of gebruik diepvries groentestukjes.

Doe de stukken in een soeppan, samen met 1 liter water en 2 blokjes groenten bouillon.

Kook de groenten gaar en pureer. Breng op smaak met zout en peper.

**Soep:** Soep biedt een overvloed aan essentiële vitaminen, mineralen en antioxidanten die het lichaam ondersteunen. Daarnaast is soep praktisch en gemakkelijk te bewaren in de diepvries.

### Contains:



lactose



gluten



nightshade



histamine

### Approved:



vegan



halal

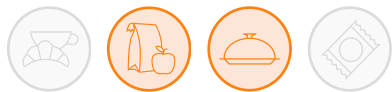
*Tip: Wil je nog wat meer smaak aan je soep? Garneer met wat plantaardige room en verse kruiden*





# Rijstsalade

25 min 4



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY/IMMUNITY

## Ingredients

- 150 g rijst
- 100 g erwttjes (diepvries)
- 1 bosjes radijsjes
- 4 halve abrikozen uit blik
- peterselie
- 2 eetlepels citroensap
- 3 eetlepels plantaardige yoghurt
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel sap van de abrikozen
- snuf peper en zout

## Directions

Kook de rijst gaar in ca 10 minuten, voeg na 5 minuten ook de erwttjes toe aan het water en kook mee. Giet daarna af en spoel af met koud water.

Meng door de romige dressing de ingrediënten door elkaar. Laat de abrikozen uitlekken en snijd in stukjes. Snijd ook de radijsjes in stukjes.

Doe de rijst en erwttjes in een kom en voeg de abrikozen en radijsjes toe. Doe de dressing erbij en schep alles door elkaar. Hak de peterselie fijn en schep als laatste erdoor. Laat de rijstsalade verder koud worden afgesloten in de koelkast.

**Rijst:** Rijst is rijk aan koolhydraten en voedingsstoffen, kortom supergezond en geschikt voor een voedzaam en bewust voedingspatroon.

### Contains:



lactose    gluten    nightshade    histamine

### Approved:



vegan    halal

*Tip: Gebruik volkoren rijst en krijg zo jouw dagelijkse behoefte aan vezels binnen.*



# Frittata met kip

 50 min  4



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY/RECOVERY

## Ingredients

**300 g** kipfilet  
**2** puntpaprika's  
**5** eieren  
**100 ml** lactose-vrije melk  
**1 snuf** peterselie  
**75 g** geitenkaas of plantaardige roomkaas  
peper en zout  
**1 eetlepel** olijfolie

## Directions

Snijd de kip in kleine stukjes en paprika's in blokjes.

Verwarm de oven op 200 °C. Verhit een koekenpan met de olie en bak de kip rondom bruin en voeg dan de paprikablokjes toe. Bak 2 à 3 minuutjes.

Klop ondertussen de eieren los in een kom en voeg de melk, peterselie, peper en zout toe en meng door elkaar.

Vet de ovenschaal in met olie of boter of bekleed hem met bakpapier. Verdeel de kip en paprika over de bodem. Verdeel hier de geitenkaas over in stukjes.

Giet het eimengsel over de vulling en verdeel gelijkmatig. Zet de ovenschaal in de oven en bak ca. 30 minuten tot het mengsel gestold is.

Snijd de frittata daarna in punten en serveer bijvoorbeeld als lunch of als hoofdgerecht met een salade erbij.

**Eieren:** Eieren zijn een goede bron voor eiwitten en onverzadigde vetten. Daarnaast bevatten ze veel vitamines en mineralen.

Contains:



lactose



gluten



nightshade



histamine

Approved:



halal

*Tip: Een slaatje als bijgerecht kan voor nog meer vitamines en mineralen zorgen.*





# Speltbrood

50 min 4



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY/RECOVERY

## Ingredients

- 30 g ongezouten margarine
- 7 g gedroogde gist
- 330 ml lauwwarm water
- 260 g speltbloem
- 250 g speltmeel
- 10 g zout

## Directions

Zorg ervoor dat de boter op kamertemperatuur is. Snijd de margarine in blokjes. Los de gist op in het lauwe water (max 40 °C). Doe het speltbloem en -meel in de kom van de staande mixer (of gebruik een handmixer met deeghaken) en meng het gismengsel erdoor. Mix kort tot een samenhangend deeg. Voeg de margarine samen met het zout toe en mix nog ca. 10 min. tot een elastisch deeg. Het deeg is goed als het makkelijk terugveert als je er een vinger in drukt.

Leg het deeg in een met boter ingevette kom, dek af met een schone theedoek en laat 2 uur rijzen op een warme tochtvrije plek.

Haal het deeg uit de kom, kneed met de hand door op een met bloem bestoven werkvlak en rek uit tot een lap van 3 cm dik. Rol het deeg op en leg de rol in het ingevette cakeblik. Laat nog 1 uur rijzen, tot het deeg in volume is verdubbeld.

Verwarm de oven voor op 220 °C. Plaats onder in de oven een braadslede gevuld met heet water. Bestrooi het deeg met de rest van de bloem en maak er met een scherp mesje 4 diagonale kleine inkepingen in. Bak het brood in ca. 30 min. in de oven gaar.

**Spelt:** Spelt bevat meer eiwitten en meervoudig, onverzadigde vetzuren dan tarwe. Het is rijk aan vitamine B3 en bevat meer mineralen dan tarwe, zoals koper, fosfor, magnesium, ijzer en zink.

### Contains:



lactose

gluten

nightshade

histamine

### Approved:



vegan

halal

**Gluten:** Spelt is niet glutenvrij, maar wel makkelijk verteerbaar voor mensen met gluten gevoeligheden. Voor 100% glutenvrij deeg, dien je 100% glutenvrije bloem te gebruiken.

*Tip: Met brood kan je heel wat gerechtjes maken. De toppings bepaal jij volledig zelf.*



## Zalm toast met asperges

20 min 2



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY/RECOVERY

### Ingredients

4 sneetjes glutenvrij brood  
75 g lactose vrij smeerkaas  
150 g groene asperges  
1 citroen  
olijf olie  
zout en peper  
dille  
bieslook

### Directions

Rooster het brood. Snijd de houtachtige uiteinden van de asperges af en kook of stoom ze in 5 minuten gaar. Laat wat afkoelen.

Meng de smeerkaas met een scheutje olijfolie en wat peper. Besmeer het brood hiermee.

Beleg met een handje gemengde sla en de aspergepunten. Rasp er wat citroenschil over.

Beleg met een plakje gerookte zalm en bestrooi met de gehakte dille en bieslook. Leg de tweede toast erop.

**Zalm:** Zalm zit vol vitamines A, D en B12 en is rijk aan Omega 3 vetzuren.

Contains:



lactose



gluten



nightshade



histamine

Approved:



halal

*Tip: Met brood kan je heel wat gerechtjes maken. De toppings bepaal jij volledig zelf.*





# Geroosterde pompoensalade

50 min 4



FOOD PHENOTYPE 1 • RECOVERY/IMMUNITY

## Ingredients

1 butternut pompoen  
3 eetlepels olijfolie  
1 theelepel komijn  
1 theelepel kaneel  
85 g veldsla  
150 g feta (lactose vrij)  
2 handjes walnoten

### honing-mosterd dressing:

2 theelepel honing  
2 theelepel mosterd  
2 theelepel olijfolie  
1,5 theelepels mayonaise  
snufje peper

## Directions

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de pompoen in plakken en verwijder de pitten. Eventueel kun je de pompoen schillen. Verdeel wat olie over de pompoen en breng op smaak met komijn en kaneel.

Verdeel de pompoen over een bakplaat met bakpapier. Bak de pompoen circa 30 minuten in de oven.

Haal de pompoen uit de oven en laat even afkoelen.

Hak de walnoten in stukjes. Verdeel de sla over een kom. Verkrummel de feta en voeg die samen met de walnoten toe.

Meng alle ingrediënten voor de dressing in een bakje. Voeg als laatste de dressing toe. Meng alles door elkaar.

Leg 3 plakken pompoen op een bord en schep hier lekker wat salade op.

**Pompoen:** Pompoen bevat weinig kilocalorieën en veel vezels. Ideaal dus als je gezond wilt eten. De vezels zorgen ervoor dat je goed gevuld bent en helpen je darmen gezond te houden. Daarnaast krijg je via pompoen lekker veel ijzer, calcium, vitamine C en E binnen.

Contains:



lactose



gluten



nightshade



histamine

Approved:



halal

*Tip: Maak het gerecht meer koolhydraatrijk door een paar glutenvrije toastjes toe te voegen.*





**DINNER**





# Wintergroenten en kalfskoteletjes

45 min 4



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY/IMMUNITY

## Ingredients

4 kalfskoteletten  
600 g rapen  
300 g aardappelen  
300 g zoete aardappelen  
1 venkel  
2 takjes tijm en rozemarijn  
2 eetlepels honing  
4 eetlepels olijfolie  
zout en peper

## Directions

Verwarm de oven voor op 180°C.

Maak de groenten schoon en snijd in gelijke partjes van hapklare grootte. Neem een ovenschaal en verdeel er de groenten over.

Snijd de bol knoflook in de helft en duw hem tussen de groentjes. Besprenkel rijkelijk met olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Duw de verse kruiden ertussen.

Rooster de groenten gaar in de hete oven gedurende 45 à 50 minuten tot ze gaar zijn.

Zet een pan op het vuur met 2 el olijfolie. Bak de kalfskoteletjes krokant langs beide kanten gedurende 2 à 3 minuten en gaar verder in de oven gedurende 10 à 12 minuten.

Haal de groenten uit de oven, bedruppel de honing erover en werk af met verse kruiden. Serveer er de knapperig kalfskotelet bij.

**Rapen:** In de oudheid stonden raapjes erom bekend een geneeskrachtig middel te zijn tegen aandoeningen aan de luchtwegen en huid en als middel om zweetoxsels te vermijden.

Contains:



lactose



gluten



nightshade



histamine

Approved:



halal

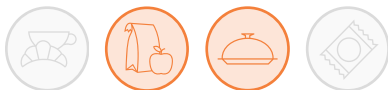
**Nachtschade:** Vervang de gewone aardappelen door zoete aardappelen.

*Tip: Geen fan van lamsvlees? Kies dan voor een andere vleessoort. Ook kip smaakt lekker bij deze groenten.*



# Spelt pizzadeeg

35 min 2



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY/IMMUNITY

## Ingredients

- 350 ml lauw water
- 1 eetlepel gedroogde gist
- 1 eetlepel honing of suiker
- 350 g volkoren speltmeel
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel olijfolie

## Directions

Combineer lauw water, gist en honing in een grote kom. Laat het ongeveer 10 minuten staan, tot de bovenkant van het water schuimig is.

Voeg het speltmeel, zout, kruiden en olijfolie toe aan de kom en meng goed. Kneed het deeg ongeveer 10 minuten met een mixer of met de hand. Als het deeg nog te plakkerig is, voeg dan wat meer bloem toe.

Zodra het deeg glad is, voeg je een beetje olie toe aan een grote kom en leg je het deeg in de kom. Rol het deeg rond om het met olie te bestrijken. Dek af met een vochtige keukenhanddoek en laat rijzen tot het deeg verdubbeld is in omvang - ongeveer een uur.

Stamp het deeg dan plat en verdeel het in drie ballen. Bestrooi je werkoppervlak royaal met bloem en gebruik een houten deegroller om het deeg tot de gewenste dunheid uit te rollen.

**Spelt:** Spelt bevat meer eiwitten en meervoudig, onverzadigde vetzuren dan tarwe. Het is rijk aan vitamine B3 en bevat meer mineralen dan tarwe, zoals koper, fosfor, magnesium, ijzer en zink.

### Contains:



lactose **gluten** nightshade histamine

### Approved:



vegan halal

**Gluten:** Spelt is niet glutenvrij, maar wel makkelijk verteerbaar voor mensen met gluten gevoeligheden. Voor 100% glutenvrij deeg, dien je 100% glutenvrije bloem te gebruiken.

*Tip: Maak een heleboel en leg het deeg dat je niet gebruikt in de vriezer. Dan heb je altijd deeg bij de hand!*





# Risotto met zalm

45 min 4



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY/RECOVERY

## Ingredients

300 g risottorijst  
1 citroen  
Klontje margarine  
40 g Parmezaanse kaas  
Scheutje droge witte wijn  
1 l visbouillon  
250 g erwtes  
4 zalmfilet  
peper en zout  
40 g rucola

## Directions

Rasp de citroen en pers hem uit. Voeg een klontje margarine in de pan en voeg de risottorijst toe en bak even tot hij glazig begint te kleuren. Blus af met een scheut witte wijn.

Als de wijn is opgenomen door de risottorijst voeg je ongeveer een soeplepel warme bouillon toe. Blijf dit herhalen tot bijna alle bouillon is opgenomen. Dit duurt ongeveer 20 tot 30 minuten.

Roer op het laatst de (bevroren) erwtes, 2 eetlepels citroensap en de helft van het citroenrasp, margarine en kaas door de rijst en laat nog even doorwarmen.

Bestrooi de zalm met een klein snufje peper en zout. Grill hem in een (grill)pan aan beide kanten tot hij gaar is in ca. 7 minuten.

Serveer de citroenrisotto met een handje rucola en de zalm. Garneer met de overgebleven citroenrasp of een partje citroen.

**Zalm:** Zalm is rijk aan gezonde eiwitten, maar ook aan omega-3 vetzuren. Omega 3-vetzuren beschermen tegen hart- en vaatziekten en passen in een gezonde voeding.

### Contains:



lactose



gluten



nightshade



histamine

### Approved:



halal

*Tip: Vervang de erwtes ook eens door stukjes groene asperge of blokjes courgette.*



# Ovenschotel met broccoli

50 min 3



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY/RECOVERY

## Ingredients

- 700 g aardappelschijfjes
- 500 g broccoli
- 250 g gehakt
- 8 gedroogde tomaatjes
- 250 g champignons
- 3 eetlepel tomatenpuree
- 250 ml plantaardige room
- 2 eieren
- 75 g geraspte kaas (oud)
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 1 theelepel cayennepeper

## Directions

Start met het voorverwarmen van je oven op 200 graden. Snijd de broccoli in roosjes en blancheer deze kort, zo'n 4 minuten. Gebruik je geen kant en klare voorgekookte aardappelschijfjes dan kun je deze ook een paar minuten in water of magnetron voorkoken zodat ze zeker gaar en zacht worden in de oven.

Snijd de champignons en gedroogde tomaatjes. Voeg de champignons toe aan een pan tot ze zacht zijn. Meng het (vega) gehakt erdoor en bak het kort. Voeg de tomatenpuree en gedroogde tomaatjes toe, kruid met Italiaanse kruiden en een snufje cayennepeper naar smaak.

Klop in een kom de eieren los met de plantaardige room, voeg naar smaak peper en zout toe. Neem een ovenschaal en begin met een laag van het gehaktmengsel, gevolgd door een laag aardappelschijfjes. Verdeel daarover de voorgekookte broccoli roosjes. Giet het room-eimengsel gelijkmatig over de broccoli en sluit af met een royale laag geraspte kaas.

Bak de broccoli ovenschotel in de voorverwarmde oven voor circa 35 minuten, tot de bovenkant mooi goudbruin en krokant is.

**Broccoli:** Broccoli is rijk aan vezels, vitamine C, ijzer en bètacaroteen. Hoe donkerder de kleur, hoe hoger het gehalte aan bètacaroteen.

### Contains:



lactose gluten nightshade histamine

### Approved:



halal

**Nachtshade:** Laat de champignons uit het gerecht om het nachtschade vrij te maken.

*Tip: Maak het gerecht volledig vegan door het gehakt te vervangen door vegan gehakt.*





# Pastinaak stampptot met balletjes

25 min 3



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY/RECOVERY

## Ingredients

400 g pastinaak  
600 g aardappelen  
70 g boerenkool  
1 bouillonblokje (groenten)  
250 g gehakt  
1 theelepel nootmuskaat  
40 g margarine  
Zout en peper  
100 ml plantaardige melk

## Directions

De aardappelen schil je en snijd je in stukken. De pastinaak hoeft je niet te schillen (kan wel) en snijd je ook in stukken. Doe de aardappelen, pastinaak en boerenkool in een kookpan, breng onder water en aan de kook met een bouillonblokje erbij voor ongeveer 15-20 minuten.

Het gehakt breng je op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Draai er met je handen kleine balletjes van.

Verhit een blokje margarine in een pan en bak de gehaktballetjes goudbruin.

Giet de aardappelen, pastinaak en boerenkool af. Stamp deze vervolgens fijn met de melk erbij.

De gehaktballetjes haal je uit de pan en voeg dan een extra blokje margarine en klein scheutje water toe, zet op laag vuur en blijf roeren tot jus ontstaat.

Serveer de stampptot met de gehaktballetjes.

**Pastinaak:** Pastinaak is rijk aan oplosbare vezels welke voordelig zijn voor de darmflora.

Contains:



lactose



gluten



nightshade



histamine

Approved:



halal

**Nachtschade:** Aardappelen vallen onder de nachtschade familie.

*Tip: Maak het gerecht volledig vegan door het gehakt te vervangen door vegan gehakt.*



# Spinazie risotto

25 min 3



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY/RECOVERY

## Ingredients

300 g risottorijst  
450 g spinazie (diepvries)  
2 eetlepel witte droge wijn  
15 g margarine  
1 l groentebouillon  
50 g Parmezaanse kaas  
150 g gorgonzola  
2 eetlepel pijnboompitten  
verse basilicum

## Directions

Ontdooi de spinazie en laat goed uitlekken in een vergiet of zeef en druk het vocht er grotendeels uit. Voeg de risottorijst met klontje margarine toe aan een pan en bak 3 minuutjes tot deze glazig beginnen te zien. Blus af met een scheut witte wijn (deze stap kun je ook eventueel overslaan).

Schep steeds een soeplepel warme bouillon bij de risotto tot de rijst deze heeft opgenomen. Roer af en toe door. Voeg halverwege de spinazie toe en roer erdoor. Na in totaal ca. 25 minuten is de risotto gaar, proef dit ook. Het kan zijn dat het nog iets langer duurt of dat je nog wat bouillon overhoudt.

Snijd de gorgonzola in stukjes en roer  $\frac{2}{3}$  door de risotto samen met de Parmezaanse kaas, klontje margarine en wat blaadjes basilicum. Laat de kaas in de risotto smelten. Serveer de risotto met de overgebleven gorgonzola on top en garneer met pijnboompitten en basilicum.

**Spinazie:** Spinazie is een uitstekende bron van vitamines. Zo bevat het carotenoiden die je lichaam omzet in vitamine A.

### Contains:



lactose



gluten



nightshade



histamine

### Approved:



halal

**Lactose:** Oude kazen zijn een veilige optie voor personen met een lactose intolerantie. Door de lange fermentatie is alle lactose reeds afgebroken.

**Histamine:** Spinazie vermijdt je best bij histamine gevoeligheid.

*Tip: Gorgonzola kaas is vrij sterk van smaak, je kunt daarom ook deze vervangen door geitenkaas of extra Parmezaanse kaas*





# Traybake met kip en krieltjes

50 min 2



FOOD PHENOTYPE 1 • ENERGY/RECOVERY

## Ingredients

300 g kippenfilet  
500 g krieltjes met schil  
1 paprika  
300 g broccoli

### VOOR DE MARINADE:

4 eetlepel olijfolie  
1 theelepel lookpoeder  
1,5 theelepels cajun kruiden

## Directions

Snijd de broccoli in roosjes en de paprika in reepjes. Verwarm de oven voor op 200 °C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Maak de krieltjes schoon en snijd de krieltjes doormidden.

Meng in een bakje de ingrediënten voor de kruidenolie. Gebruik de helft van de olie voor de krieltjes.

Verdeel de krieltjes over de helft van de bakplaat en bak 10 minuten in de oven.

Breng ondertussen de kip op smaak met de rest van de olie. Leg na 10 minuten de kippenfilet ook op de bakplaat, net zoals de broccoli en paprika.

Bak 25-30 minuten in de oven.  
Schep tussentijds even door

**Kip:** Kip is rijk aan vitamine B6 en de mineralen fosfor en seleen. Het is een bron van vitamine B2 en het mineraal koper.

### Contains:



lactose



gluten



nightshade



histamine

### Approved:



halal

*Tip: Je kan op deze manier heel wat meer groenten variëren!*