

HIGH PROTEIN POWER

Meer dan 200 eiwitrijke fitnessrecepten
voor spieropbouw, vetverbranding
& een gezonde levensstijl





INHOUD

🔪 – Basis & Voorbereiding.....	16
--------------------------------	----

30 ontbijtrecepten met power	18
------------------------------------	----

🥞 PROTEÏNE PANNEKOEKEN MET BESSEN & SKYR	18
--	----

🔍 ROEREI DELUXE MET SPINAZIE EN FETA	19
--	----



.....	19
-------	----

🌙 OVERNIGHT OATS MET KWARK & MANDEL	20
---	----



.....	20
📍 CHIA-PROTEÏNEPUDDING MET FRAMBOZEN	21
🍳 TOFU-ROEIER MET PEPER & KURKUMA	22
🥣 Magere kwarkkom met noten en banaan	23
👁️ OMELET MET ZALM & AVOCADO	24
🍰 Ontbijtmuffins met eieren en groenten	25
🍪 HOOGWAARDIGE WAFFELS MET KANEEL EN VANILLE	25
🥄 POWER-PORRIDGE MET PROTEÏNEPOEDER	26
🍳 Rundergehakt-ei pan met tomaten	26



🍷 SKYR PARFAIT MET BESSEN EN KROKANTE HAVER	27
🍳 Koolhydraatarme pannenkoeken met amandelmeel	27
🍳 HUTTENKAAS MET VERS FRUIT & NOTEN	28
🥣 VEGAN PROTEÏNE MUESLI MET SOJAMELK	28

	ONTBIJTBURRITO MET ROEREI EN BONEN	29
	PROTEÏNEBROOD MET HUMMUS & KIEMEN	29
	HAVERMOUT MET EIWITTEN EN CACAO-NIBS	30
	Gebakken eieren in een avocadobootje	30
	QUINOA BOWL MET MANGO & EIWITYOGHURT	31
	SHAKE TO GO: VANILLEPROTEÏNESHAKE MET ESPRESSO	31
	APPEL-KANEELKWARK MET CHIA & WALNOTEN	32
	EIERWRAP MET KIPFILET & KRUIDEN	33
	POMPOENPAP MET WEI EN AMANDELEN	33
	TEMPEH ONTBIJTKOM MET BROCCOLI	34
	GR GRIEKS ONTBIJT MET EI, TOMATEN & FETA	35
	AARDBEI PROTEÏNE SMOOTHIE BOWL	35
	Ontbijtschotel met eieren en zoete aardappelen	36
	BOSBESSEN KOKOS PROTEÏNE TOAST (LAAG KOOLHYDRAAT)	37
	VEGAN LINZENSPREAD OP EIWITBROOD	37
	Snelle eiwitrijke tussendoortjes	38
	HUISGEMAAKTE PROTEÏNEREPEN MET PINDA'S EN DADELS	38
	HUTTENKAAS MET PAPRIKA- EN SESAMCRACKERS	39
	ENERGIEBALLEN MET HAVER, NOTEN & WEI	39
	TONIJN-AVOCADO CRACKERS	40
	Veganistische linzenwafels als tussendoortje	40
	PROTEÏNEKOEKJES MET BANAAN & AMANDELBOTER	41
	Hardgebakken eieren met mosterddip	41
	SKYR DIP MET KRUIDEN & GROENTESTICKS	42
	KOOLHYDRAATARME KAASCHIPS UIT DE OVEN	42
	TOFU STICKS MET SRIRACHA TAHINI	43
	MINI KWARK-OVENSCHOTELS MET BESSEN	43
	TEMPEH CRUNCH MET SOJASAUZ	44
	YOGHURT MET HOGE EIWITTEN EN KANEEL	44

🏠	PROTEÏNEKAASBLOKJES MET OLIJVEN	45
🥜	EDAMAME MET ZEEZOUT & CHILI	45
🥜	MINI PAPRIKA'S GEVULD MET HUMMUS	46
🥜	KALKOENROLLETJES MET ROOMKAAS EN KOMKOMMER	46
🥜	AMANDELBOTER DADELBALLEN.....	47
🥞	HAVERMOUT EIWITMUFFIN	48
🥞	KOOLHYDRAATARME CRACKERS MET ZALM & ROOMKAAS	48
🥜	GEROOSTERDE KIKKERERWTEN MET PAPRIKA	49
🥛	Proteïne smoothie met bessen.....	49
🍦	BEVROREN SKYR HAPJES MET CHOCOLADE OMHULSEL	50
🍗	Kipfiletreepjes met mosterddip	50
🥜	NOTEN-FRUITMIX MET HENNEPZADEN	51
🍗	TOFU NUGGETS UIT DE AIRFRYER	51
🍳	MINI-OMELETTEN IN DE MUFFINVORM	52
🏠	HUTTENKAAS MET ANANAS EN AMANDELEN.....	52
🥜	COURGETTECHIPS MET KRUIDENDIP.....	53
🥜	MUESLIREPEN MET HOGE EIWITTEN EN DIE NIET GEBAKKEN MOETEN WORDEN....	53
🍗	Eiwitrijke hoofdgerechten	54
🍗	Kipfilet op quinoa groenten	54



..... 54

 Kalkoen- en groentepan met cashewnoten	55
 Rundvleesreepjes met broccoli en rijst	55
 Gevulde paprika's met gehakt en feta	56
 Koolhydraatarme courgettelasagne met rundergehakt	56
 EIWITBOLOGNESE MET VOLKORENPASTA.....	57
 TERIYAKI KIP MET EDAMAME	57
KALKOENFILET MET POMPOEN EN KRUIDIGE KRUIDEN.....	58
 BBQ KIPSPIESJES MET KIDNEYBONENSALADE	59
 KIP CURRY MET KOKOS EN KIKKERERWTEN	59
 Zalmfilet met spinazie en zoete aardappel	60
 Tonijnsteak met ovengebakken groenten	60
 Garnalenpan met knoflook en courgette	61
 Kabeljauw met kruidenkorst op quinoa	61
 Zalmnoedels met skyr-citroensaus.....	62
 Tonijnkom met avocado en rijst.....	62
 Garnalen in chili-citroenmarinade	63
 Eiwitrijke vis-taco met rode kool	63
// TOFU GROENTE WOK MET PINDASAU	64
 QUINOA LINZENBALLEN IN TOMATENSAS	65
 HALLOUMI MET OVENGEBAKKEN GROENTEN EN HUMMUS.....	65
 Koolhydraatarme bloemkoolrijst met roerei	66
 KIKKERERWTENCURRY MET SPINAZIE	66
 VEGGIE BOWL MET BONEN, AVOCADO EN QUINOA	67
 SPINAZIE-FETA OMELET MET ZOETE AARDAPPEL	67
 Proteïnepannenkoeken met ricotta en kruiden	68
 SOJACHILI MET ZWARTE BONEN	68
// Pinda Tofu Bowl met rijstnoedels.....	69
 VEGAN BOLOGNESE MET SOJAGRANULAAT	69
 GEBAKKEN ZOETE AARDAPPEL MET LINZENVULLING	70

	Hennepquinoa-patties met yoghurt dip	70
	TEMPEH CURRY MET KIKKERERWTEN	71
	VEGAN PROTEÏNE ROERBAK MET EDAMAME & BROCCOLI	71
	Linzensteaks met in de oven gebakken groenten	72
	Gierstkom met tofu en bietjes	72
	EIWITPASTA MET AVOCADO PESTO	73
	ZOEDELS MET ZALM & ROOMKAAS.....	74
	BLOEMKOOLPIZZA MET MOZZARELLA & SPINAZIE	74
	ROEREI WRAPS MET GEROOSTERDE GROENTEN	75
	Ovenschotel met gehakt en courgette	75
	AUBERGINE LASAGNE MET KRUID	76
	IN DE OVEN GEBAKKEN ZALM MET ASPERGES.....	76
	BROCCOLI-CHEDDAR GRATIN MET EIEREN.....	77
	PROTEÏNE-CHILI SIN CARNE (VEGAN)	78
	GRIEKSE KIPPENKOM MET RIJST & FETA	79
	KLEURRIJKE QUINOA PAN MET GROENTEN	79
	EIWIT RIJST MET BONEN EN GEBAKKEN EI	80
	MEDITERRANE LINZENSALADE MET EI EN TOMATEN	80
	TONIJN QUINOA BOWL MET AVOCADO EN LIMOEN	81
	KIKKERERWTEN BULGUR SALADE MET GRANAATAPPEL & MUNT.....	82
//	TOFU BOWL MET PINDADRESSING & GROENTESTICKS.....	82
	Linzensalade met feta, paprika & kruidenvinaigrette	83
	EDAMAME QUINOA BOWL MET SESAM & GEMBER.....	83
GR	GRIEKSE SALADE MET KIP EN OLIJVEN.....	84
	CAESAR BOWL MET HOGE EIWITTEN EN GEFRITUURDE TOFU.....	84
	KALKOENSTRIPS OP BABYSPINAZIE MET BESSSEN EN WALNOTEN	85
	SKYR AARDAPPELSALADE MET KOMKOMMER & LATE DRESSING	85
	BIETENKOM MET HUMMUS & HENNEPZADEN	86
	Zoete aardappel- en kikkererwtendom met chili-limoendressing	86

	ZALMKOM MET AVOCADO, RIJST & SOJA-SESAMSAUS	87
	FALAFELKOM MET TABOULEH & JOGHURT DIP	87
	Gerookte tofusalade met wortelen en misodressing	88
	MEDITERRANE COUSCOUS SALADE MET FETA & KIKKERERWTEN	88
	BROCCOLI- EN LINZENKOM MET CASHEWROOM.....	89
	BONENSALADE MET TOMATEN, MAÏS & GEFRITUURDE TEMPEH.....	89
	RUNDERFILETSTRIPS OP AZIATISCHE SALADE MET PINDA'S	90
	VEGAN PASTA BOWL MET LINZENBOLOGNESE EN RUCOLA	90
	Cottage cheese bowl met geroosterde pompoen en rode biet	91
	Gerookte forelsalade met ei en veldsla	91
	COURGETTE PASTA SALADE MET MOZZARELLA & ZADEN	92
	Proteïne wrap bowl met roomkaas en kip	92
	SPINAZIESALADE MET QUINOA, GRANAATAPPEL & GEBAKKEN FETA	93
	TEMPEHSALADE MET AVOCADO, MANGO & THAI DRESSING	93
	BULGUR BOWL MET LINZEN, PAPRIKA & CITROEN TAHINE DRESSING	94
	KOOLHYDRAATARME BOWL MET ZOEDELS, EI & KIP	94
	MEXICAANSE BOWL MET ZWARTE BONEN & SALSA	95
	Garnalenkom met broccoli, edamame en quinoa	95
	Vegetarische en veganistische eiwitrecepten	96
	Koolhydraatarme recepten met veel eiwitten	96
	Bloemkoolrijst met garnalen en limoendip	96
	ZOEDELS MET KALKOENSTRIPS EN CASHEWSAUS	97
	AVOCADO-EIERSALADE MET GEBAKKEN KIP	97
	TONIJNSTEAK MET OVENGEBAKKEN GROENTEN EN KRUIDENBOTER.....	98
	GEVULDE COURGETTE MET GEHAKT EN FETA	98
	ZALMFILET OP ASPERGES MET CITROENCURRY	99
	Kip- en kaasrolletjes met broccoli	99
	Roerei wraps met kip en paprika	100
	MINI GEHAKTBALLEN MET COURGETTE NOEDELS	100

	KALKOENBORST MET ROMIGE CHAMPIGNONS EN BLOEMKOOLPUREE	101
	Koolhydraatarme groente roerbak met tofu en sesam.....	102
	AUBERGINE PIZZA MET MOZZARELLA EN TOMATEN	103
	COURGETTE ROLLETJES MET RICOTTA VULLING	103
	SPRUITJES MET GEROOKTE TOFU EN AMANDELEN	104
	Pompoencurry met kokosmelk en kikkererwten (low-carb light).....	104
	SPINAZIE-FETA OMELET MET TOMATENBLOKJES	105
	Koolhydraatarme eiwitwafels met kruiden en bessen	105
	TEMPEHBLOKJES OP BROCCOLI EN EDAMAME SALADE	106
	Bloemkool- en broccoligratin met cottage cheese	106
	Romige eiwitsoep met tofu en groenten	107
	KOOLHYDRAATARME SANDWICH MET EIWITBROOD & ROOMKAAS	108
	MINI OMELETMUFFINS MET GROENTEN & KAAS	109
	MOZZARELLA TOMATENSALADE MET POMPOENPITTEN.....	109
	HUTTENKAAS BOWL MET KOMKOMMER, EI & AVOCADO.....	110
	Zalmballetjes met yoghurt dip.....	110
	EIWITSALADE MET RUNDVLEES, RUCOLA & PARMESAN	111
	KOOLHYDRAATARME SUSHI ROLLS MET ZALM & KWARK	111
	GROENTESTICKS MET HOOG-EIWIT BONENDIP.....	112
	CHIA-KWART-KOM MET BESSEN & AMANDELBOTER.....	112
	TOFU KRUIDEN SALADE MET CHILI-CITROENDRESSING	113
	Gebraden eendenborst op lauwe broccoli- en rucolasalade	113
	Vegetarische en veganistische eiwitrecepten	114
	. TEMPEH GROENTE ROERBAK MET SOJA-GEMBER MARINADE.....	114
	EIWITRIJKE LINZENBOLOGNESE MET VOLKORENPASTA	115
	SOJA GRANULAT-TACOS MET AVOCADO & MAÏSSALSA.....	115
	Romige sojagoulashcurry met spinazie (veganistisch & eiwitrijk)	116
	Grote sojaschnitzels met zoete aardappelpuree (veganistisch & rijk aan eiwitten) ..	117
	GEVULDE PAPRIKA'S MET QUINOA EN ZWARTE BONEN.....	118

🥣 VEGAN LINZEN DAL MET KURKUMA EN KOKOSMELK	118
🥗 . Courgette lasagne met cashewnotenkaas	119
🌶️ . CHILI SIN CARNE MET SOJA-AARDBEIEREN & MAÏS.....	119
🌾 BULGUR LINZENPAN MET GRANAATAPPEL & PETERSELIE	120
🥜 Kom met sojakorrels, pindadressing en edamame	121



.....	121
🥗 . QUINOA SALADE MET OVENGEBAKKEN GROENTEN & HENNEPZADEN.....	122
🥗 Gerookte tofusalade met wortelen en sesam-limoendressing.....	122
🥣 HOOGPROTEÏNE GIERSTKOM MET BIET & WALNOTEN	123
🥣 MEDITERRANE COUSCOUS SALADE MET KIKKERERWTEN & TAHINE DRESSING ...	123
🥣 Bruine gierstsalade met gebakken tempeh en zoete mangocurrysaus	124
. FALAFEL BOWL MET YOGHURT-MUNTDIP (VEGAN)	125
🥜 VEGETARISCHE WORSTEN MET PISTACHEN.....	125
Kikkererwtentomaat met fenegriekkom en citroen-kruidensaus	126
🥗 ZOETE AARDAPPEL-KIKKERWTENKOM MET CHILI EN LIMOEN	127
SPINAZIESALADE MET VEGAN FETA & LINZEN	127
🥗 PROTEÏNE WRAPS MET BONENROOM & SOJAHAK	128
🥗 Linzenburgers met yoghurt dip en rauwe groenten	129
🥞 . VEGAN PROTEÏNE MUFFINS MET SPINAZIE & KIKKERERWTENMEEL	129
🥞 MINI TOFUQUICHES ZONDER KORST	130
Porties: 6 stuks (2 porties) ⌚ **Bereidingstijd: 10 min. + 25 minuten. baktijd	130
OVENGEBAKKEN KIKKERERWTENCRUNCH	130
🍔 TEMPEHBURGER MET AVOCADO & RUCOLA	131
🍷 . PIKANTE SOJABALLEN IN TOMATENSAUS	131

	AUBERGINEROLLETJES MET LINZENVULLING & TOMATENSAUS	132
	ROMIGE POLENTA MET LINZENRAGOUT & VERSE SPINAZIE	132
	30 eiwitrijke desserts	133
	PROTEÏNE CHOCOLADE PUDDING MET AMANDELMELK & CHIA	133
	GRIEKSE YOGHURT MET NOTEN & HONING	134
	MANDARIJNKWAK CASSEROLE	135
	VANILLE-PROTEÏNECRÈME MET BESSENCOMPOTE	136
	CHIA-PROTEÏNEPUDDING MET FRAMBOZEN	136
	Kaneel-kwark-snack met in blokjes gesneden appel	137
	SKY MY CACAO, PINDA-MESSEN & BANAAN	137
	Rijstpudding met veel eiwitten, vijgen, kaneel en amandelen	138
	VEGANISTISCHE KOKOSPROTEÏNECRÈME MET LIMOEN	139
	VERSE CITROENCURRY MET BESSEN	139
	KOFFIE-PROTEÏNEMOUSSE MET CHOCOLADEDRUPPELS	140
	HOOGPROTEÏNE CHEESECAKE MET SKYR OF KWARK	141
	Proteïne brownies met zwarte bonen	142
	Koolhydraatarme citroen-amandelcake	142
	AMANDEL-KOKOSMOFFINS MET VANILLE-WEI	143
	BANANENBROOD MET EIWITPOEDER & WALNOTEN	143
	Pompoenproteïnehapjes met kaneel en haver	144
	HAYER-KWARTKOEKJES MET CHOCOLADESTUKJES	144
	Appel-eiwitcrumble met kaneelkorst	145
	CHOCOLADE PROTEÏNE MUFFINS MET KIKKERERWTENMEEL	145
	MINI CHEESECAKES ZONDER KORST (KOOLHYDRAATARM)	146
	BERRY SKYR BOWL MET HENNEPZADEN & CHIA	147
	Kwark met cacao, dadels en cashewnoten	148
	PROTEÏNE-IJS GEMAAKT VAN BEVROREN BANANEN	148
	CHOCOLADE HAYERREPEN MET WEI & AMANDELEN	149
	BEVROREN YOGHURTSCHORS MET BESSEN & CRUNCH	149

	KOKOSBALLEN MET VANILLE-EIWITPOEDER	150
	OVERNIGHT OATS MET WEI & KANEELAPPELS	150
	Proteïnepannenkoekjes met bosbessen	151
	SKYR BARS MET BESSENVULLING (SUIKERVRIJ)	151
	Proteïnemilkshake met pinda en cacao	152
	30 Smoothies & Shakes – Rijk aan Eiwitten & Geschikt voor Dagelijkse Gebruik	153
	GROENE PROTEÏNE SMOOTHIE MET SPINAZIE & BANAAN	153
	AARDBEI-BANAAN PROTEÏNE SHAKE MET HAVERMELK.....	154
	TROPISCHE SMOOTHIE MET ANANAS, MANGO & VANILLE WEI	154
	Blauwe bessen yoghurt eiwitshake met chia	155
	FRAMBOZEN-VANILLE SHAKE MET MINDER GEKRUIDE KRUIDENKAA	155
	KIWI-KOMKOMMER-MUNT SMOOTHIE MET PLANTAARDIGE EIWITTEN	156
	Sinaasappel-Wortel Shake met Kurkuma & Wei.....	156
	MELOEN SMOOTHIE MET MUNT & SKYR	157
	PERZIK PASSIEVRUCHT PROTEÏNE SHAKE MET SOJAYOGHURT	157
	APPEL-KANEEL SMOOTHIE MET AMANDELEN & HAVERPROTEÏNE	158
	VEGAN CHOCOLADE NOTEN SHAKE MET DADELS & PINDAKAAS	159
	COOKIES & CREAM SHAKE MET VANILLE-EIWIT	159
	BANANENBROODSHAKE MET KANEEL & AMANDELEN	160
	CHOCOLADE-KERSEN SMOOTHIE MET SOJAMELK	160
	EIWITKOEK MET VANILLE WEI & AMANDELMELK	161
	AMANDELMILKSHAKE MET CACAO NIBS & HENNEPPROTEÏNE	161
	CARAMEL MACCHIATO PROTEÏNE SHAKE (LAAG SUIKERGEHALTE)	162
	CHAI PROTEÏNE SMOOTHIE MET HAVERDRANK & KANEEL	162
	Pinda-chocoladeshake met bevroren banaan	163
	VEGAN TIRAMISU PROTEÏNE SHAKE MET ESPRESSO & CACAO	163
	AVOCADO-SPINAZIE SMOOTHIE MET VANILLE-EIWIT.....	164
	COURGETTE-BLAUWE BESSEN SMOOTHIE (NIET LEKKERS!)	164
	Selderij-komkommer eiwit boost met citroen	165

	MATCHA PROTEÏNE SHAKE MET KOKOSMELK.....	165
	Boerenkool- en perenshake met veganistisch eiwitpoeder	166
	BIETEN- EN BANANENSHAKE MET ERWTENEIWIT	166
	Wortel-Gember Smoothie met amandelproteïne	167
	BROCCOLI-ANANAS SMOOTHIE (MILD & VOEDZAAM)	167
	GROENE DETOX SMOOTHIE MET SPINAZIE, KIWI & CITROEN	168
	Bosbessen-spinazie-eiwitshake met munt.....	168
	BONUS: 7-DAAGS EIWITGEWICHTDIEETPLAN	169

Waarom veel eiwitten?

Eiwit – ook wel proteïne genoemd – is veel meer dan alleen een trendy onderwerp in de fitnesswereld. Het is een van de belangrijkste bouwstenen van ons lichaam: spieren, huid, enzymen, hormonen – dit alles is gebaseerd op eiwitten. Wie zijn lichaam regelmatig voorziet van hoogwaardige eiwitten, legt de basis voor regeneratie, prestaties en langdurig welzijn.

Of je nu spiermassa wilt opbouwen, lichaamsvet wilt verminderen of gewoon gezonder wilt leven: met een eiwitrijk dieet bereik je je doelen sneller en effectiever. Het zorgt voor een langer verzadigd gevoel, stabiliseert de bloedsuikerspiegel en ondersteunt een gezonde lichaamssamenstelling – zonder honger.

De rol van eiwitten voor gezondheid en spieropbouw

Tijdens training – of het nu krachttraining, duurtraining of functionele fitness is – ontstaan kleine microbeschadigingen in de spieren. Hier komt proteïne in beeld: het levert de benodigde aminozuren om deze structuren te herstellen en sterker weer op te bouwen.

Maar niet alleen sporters hebben er baat bij: eiwitten dragen ook bij aan een sterk immuunsysteem, sterke botten, een gezonde huid en mentale prestaties in het dagelijks leven. Uit onderzoek blijkt dat een eiwitrijk dieet een belangrijke rol speelt bij gezond ouder worden en het behoud van spiermassa.

Tips voor een eiwitrijk dieet in het dagelijks leven

De sleutel tot een duurzaam eiwitrijk dieet ligt niet in onthouding, maar in de juiste keuzes. Hier zijn een paar eenvoudige tips om dagelijks voldoende eiwitten binnen te krijgen:

Elke maaltijd moet een eiwitbron bevatten – bijv. eieren, yoghurt, tofu, peulvruchten of vlees.

Kies slimme tussendoortjes – vervang chips door kwark, amandelen of proteïnerepen zonder toegevoegde suiker.

Combineer plantaardige eiwitten – bijv. bonen + rijst of linzen + noten om alle essentiële aminozuren binnen te krijgen.

Plan maaltijdvoorbereiding – zo ben je ook op stressvolle dagen voorzien van voldoende eten en vermijd je snelle, voedingsarme oplossingen.

Shakes & smoothies als snelle snack – ideaal na de training of voor onderweg.



– Basis & Voorbereiding

De belangrijkste eiwitbronnen (dierlijk & plantaardig)

Een eiwitrijk dieet hoeft niet ingewikkeld of eentonig te zijn. De verscheidenheid aan eiwitbronnen – zowel dierlijke als plantaardige – zorgt ervoor dat je, ongeacht je dieet of trainingsdoel, gevarieerd en lekker kunt eten.

Dierlijke eiwitbronnen (volwaardig, hoge biologische waarde):

Eieren – goedkoop, veelzijdig, ideaal voor het ontbijt

Kip- en kalkoenfilet – mager, licht verteerbaar

Magere kwark, skyr, Griekse yoghurt – eiwitrijk en vullend

Vis (bijv. zalm, tonijn, kabeljauw) – plus gezonde vetten

Rundvlees, mager varkensvlees – ideaal voor spieropbouw

Melk & kaas (minder vet) – met mate een goede aanvulling

Eiwitpoeder (wei, caseïne) – snel beschikbaar & praktisch

Plantaardige eiwitbronnen (ideale combinaties):

Peulvruchten (linzen, kikkererwten, bonen)

Tofu, tempeh, sojagranulaat – bijzonder eiwitrijk

Quinoa, amarant, boekweit – pseudogranen met hoge voedingswaarde

Havervlokken, noten, zaden (chia, hennep, pompoenpitten)

Groene groenten (bijv. broccoli, spinazie, erwten) – bevatten ook eiwitten

Plantaardige eiwitpoeders (bijv. erwten, rijst, hennep)

Tip: Door verschillende plantaardige eiwitten te combineren (bijv. rijst + bonen) verhoog je de biologische waarde aanzienlijk – bijna tot dierlijk niveau.

Boodschappenlijstje voor eiwitrijke gerechten

Deze lijst helpt u bij het opbouwen van uw voorraad – de perfecte basis voor de meer dan 100 recepten in dit boek:

Verse voeding:**

* Eieren

* Kipfilet, rundergehakt, zalmfilet

* Skyr, magere kwark, Griekse yoghurt

* Tofu, Tempeh

* Broccoli, Courgette, Paprika, Spinazie

* Zoete aardappelen, avocado's, tomaten

* Verse bessen, bananen

Droge producten en benodigdheden:

* Linzen, kikkererwten, zwarte bonen

* Quinoa, havervlokken, bruine rijst

* Chiazaad, lijnzaad, hennepzaad

* Amandelen, walnoten, pinda's

* Extra vierge olijfolie, kokosolie

Supplementen en kruiden:

* Proteïnepoeder (bijv. wei of veganistisch)

* Kaneel, kurkuma, cayennepeper, knoflook

* Sojasaus, mosterd, balsamicoazijn

* Kruiden (vers of gedroogd)

* Citroenen en limoenen

30 ontbijtrecepten met power

PROTEÏNE PANNEKOEKEN MET BESSEN & SKYR



Porties: 2  Bereiding: 20 minuten

Deze luchtige pannenkoekjes zorgen voor een extra portie eiwitten in de ochtend – ideaal na het sporten of als energierijk ontbijt. In combinatie met skyr en verse bessen krijg je een uitgebalanceerde maaltijd die je lang een vol gevoel geeft.

Ingrediënten

- * 2 Eieren
- * 100 g magere kwark
- * 30 g wei-eiwit (bijv. vanille)
- * 30 g havervlokken (fijn gemalen)
- * ½ tl bakpoeder * Een beetje kaneel
- * Een beetje kokosolie om in te frituren
- * 150 g suiker
- * 100 g gemengd fruit (bijv. bosbessen, frambozen)

voorbereiding

1. Meng de eieren met de magere kwark in een kom tot een romig mengsel.
2. Voeg de wei, gemalen havermout, bakpoeder en kaneel toe en meng alles tot een glad deeg.
3. Verhit wat kokosolie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak het deeg in porties op middelhoog vuur. Bak de pannenkoeken aan elke kant ongeveer 2-3 minuten, tot ze goudbruin zijn.
4. Serveer de pannenkoeken met skyr en verse bessen. Eventueel met een beetje kaneel of een klodder notenboter eroverheen.

 **Voedingswaarden per portie:**Calorieën: 345 kcal | Vet: 9 g | Koolhydraten: 25 g | Eiwit: 35 g