

Gezonde Snacks & Food cheats

*Cheat en treat jezelf naar jouw
next-level shape*

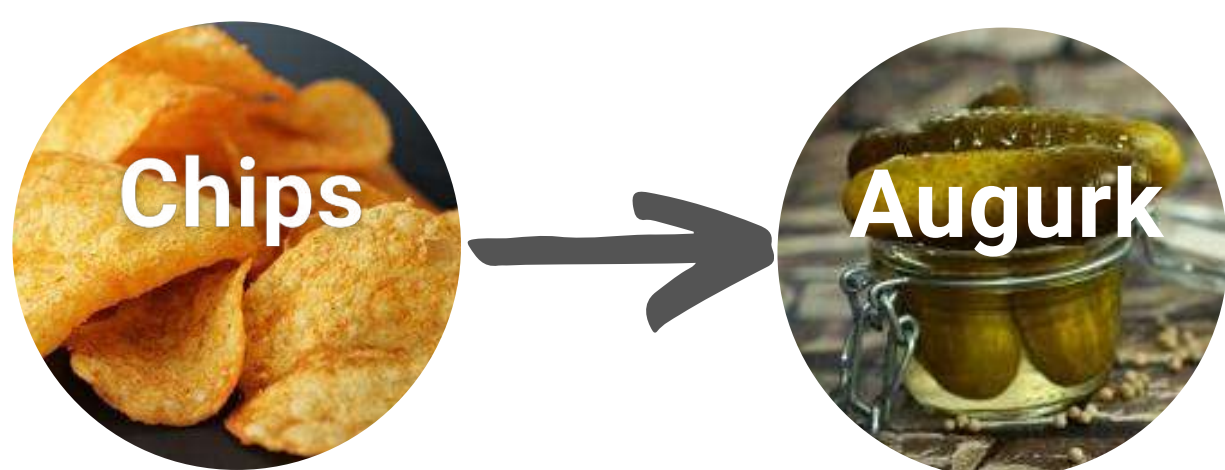


www.teamantonis.nl



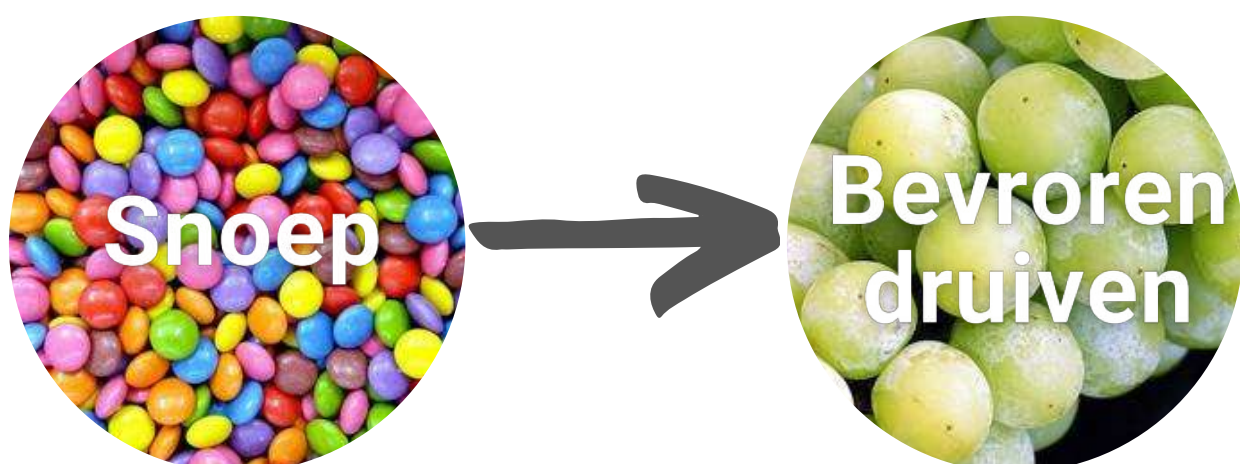
Gezonde snacks & Food cheats

Lekkere trek heeft iedereen! Met een beetje planning kun je voor zijn met slimme variaties die je smaakpapillen tevreden zullen stellen EN je op het goede spoor houden. Hier zijn enkele tips voor het maken van je eigen variaties.



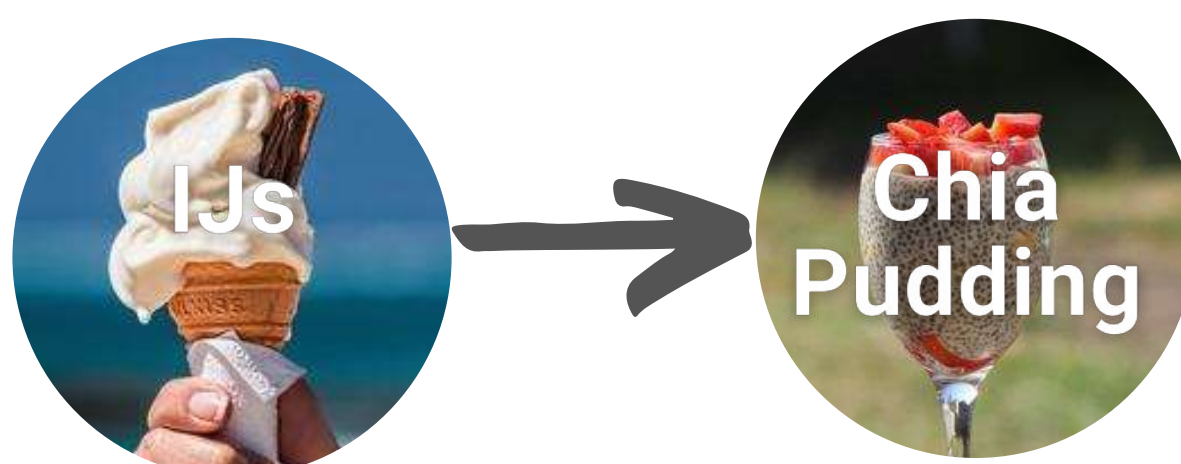
✓ Houd je variatie in dezelfde smaakfamilie (zout, zoet, hartig, enz.) ✓ Hetzelfde geldt voor texturen: romig, knapperig, taai

✓ Het zou minder calorieën moeten bevatten ✓ Zorg ervoor dat het meer voedingsstoffen bevat die goed voor je zijn



✓ Pure voedingsmiddelen ipv voedingsmiddelen in dozen / conserven / zakken ✓ Voedingsmiddelen met minder vet bevatten minder calorieën

✓ Je variatie moet voldoende vezels en / of eiwitten bevatten om je een vol gevoel te geven ✓ Controleer of er weinig toegevoegde suiker is

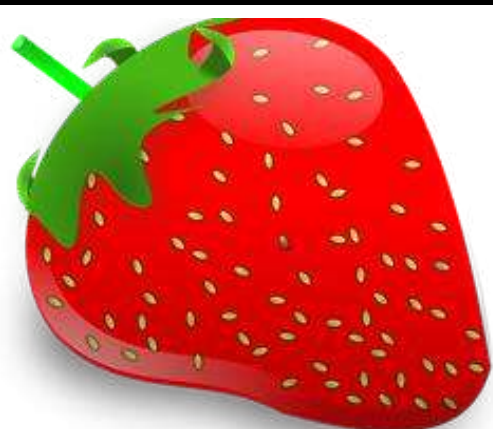


Porties

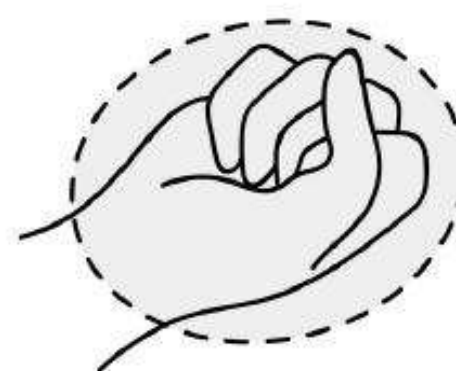
Meten = Weten

Zelfs calorieën uit de gezondste voedingsmiddelen kunnen snel oplopen. Hier vind je een snelle referentie voor portiegroottes zonder het af te hoeven wegen.

FRUIT



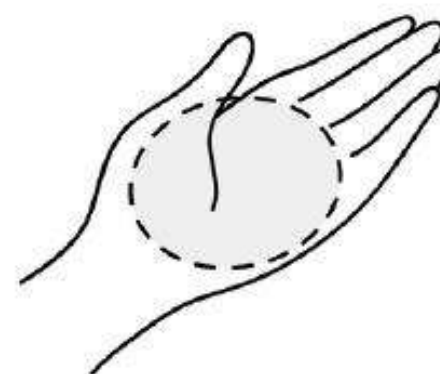
Vuist = ± 200 gram



VLEES+VIS



Palm = 200 gram



NOTEN/ZADEN



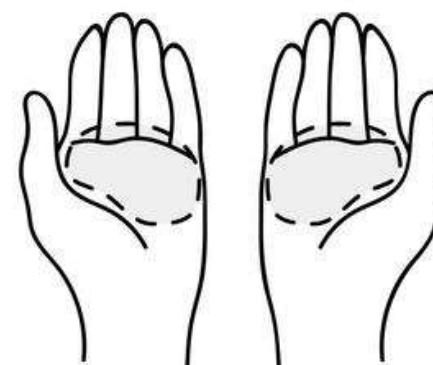
Handje = 35 gram



GROENTES



2 volle handen =
200 gram



OLIE+ BOTER



Duim = 20 gram



12 snelle snacks

onder de 100 kcal

1 6 grote garnalen

2 60 gram bonen (gekookt)

3 24 pistachenoten

4 150 gram blauwe bessen

5 1 hard gekookt ei

6 2 medium vijgen

7 Halve proteïne-reep

8 14 amandelen

9 8 snackwortels +
2 el hummus

10 20 gram pompoenzaad

11 1 el pindakaas + 2 takken
selderij

12 1 kleine banaan

Super healthy Nicecream delight

- 250 gram bevroren ananas
- 100 gr. bananenschijfjes of mangoblokjes (vers of bevroren)
- 1/2 el citroen of limoensap

BEREIDINGSWIJZE

Mix alle ingrediënten in een blender. Mixen tot een gladde substantie.

Als je bevroren bananen of mango's gebruikt, moet je mogelijk een beetje water of amandel- / kokosmelk toevoegen.

Meteen opeten!

Tip: experimenteer met ander fruit om nieuwe smaakcombinaties te maken

Spruitjeschips met parmezaanse kaas

Voor 4 porties

INGREDIENTEN

- 450 gram Spruitjes 2
eetlepels. extra
vergine olijfolie
Himalayazout

- Versgemalen peper 1/4
kop (25 g) Parmezaanse
kaas of bloem

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 ° C. Snijd het kontje van elke spruit en verwijder zoveel mogelijk bladeren van de spruit als je kunt. Spreid de losgeplukte bladeren over op een grote omrande bakplaat. Meng met olijfolie tot elk stuk gelijkmatig aan beide kanten is bedekt. Breng op smaak met zout en peper. Spreid de spruitjes gelijkmatig in een enkele laag op de bakplaat. Bestrooi met kaas of bloem. Bak gedurende 10-12 minuten, totdat de spruitjes gekarameliseerd zijn en krokant beginnen te worden.

- Haal uit de oven en bestrooi met meer Parmezaanse kaas, indien gewenst. Koel minstens 10 minuten voor het serveren - ze worden nog knapperiger.

Gedroogde pruimen met noten

Voor 1 persoon

INGREDIENTEN

3 pruimen (of gedroogde pruimen)

- 3 plakjes vleesbeleg

- 3 noten (walnoten, pecans, amandelen, cashews)

BEREIDINGSWIJZE

- Vul elke gedroogde pruim met een noot en wikkel in het vleesbeleg.
- Enjoy!

Zoete aardappelchips met dip

- 1 grote zoete aardappel 1
- el boter of olie 1 el
- Himalaya zout
- 1 rijpe avocado ½ el
- citroensap ½ gekneusde
- knoflook snuf himalaya
- zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 ° C. Snijd de zoete aardappel in dunne plakjes en meng met de gesmolten boter/olie. Leg het op een bakplaat met bakpapier. Rooster 30-35 minuten in de oven, tot ze knapperig en goudbruin zijn. Verwijder en laat iets afkoelen. Bereid guacamole door de resterende ingrediënten samen te voegen in een kom, met behulp van een vork. Proef om op smaak te maken met kruiden of zout. Plaats in koelkast tot zoete aardappel gaar is.

• Serveer en geniet!

Pecan pie

Energy balls

Voor 16 balletjes

INGREDIENTEN

- 90g pecan noten
- 2 el chia zaad
- 225g dadels
- 1 el vanille extract
- 1 el koekkruiden
- snuf Himalaya zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°C. Bedek een bakplaat met bakpapier en leg de pecannoten erop en rooster ongeveer 6 minuten in de oven.

- Wanneer ze uit de oven zijn en zijn afgekoeld, doe je de dadels in een keukenmachine en pulseer je ze totdat ze fijn zijn gemalen.

Voeg de noten, vanille en zout toe en verwerk het geheel tot het na ongeveer 2-3 minuten aan elkaar blijft plakken als een deeg. Als het te dik is, voeg 1-2 theelepels water toe.

- haal het mengsel uit de processor en rol in 16 ballen. Zet 15-20 minuten in de vriezer om stevig te worden en bewaar vervolgens afgedekt in de koelkast.

4 ingrediënten

Paleo crackers

Voor ongeveer 40 crackers

INGREDIENTEN

- 200g amandelmeel 2
- eieren ½ el zout (of
- naar smaak)
- ½ el gemalen peper
- Optioneel: ½ kop geraspte kaa

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180° C en bedek een bakplaat met bakpapier. Meng het amandelmeel, de eieren, zout en peper in een blender tot het een deeg vormt. Rol het deeg tussen 2 stukken bakpapier tot het ongeveer een cm of 2 dik is. Verwijder de bovenste laag papier en snijd deze in vormen (vierkanten zijn het gemakkelijkst). Leg de crackers op de bakplaat en bestrooi met zeezout, versgemalen peper en / of de Parmezaanse kaas. Bak tot lichtbruin (ongeveer 12 minuten).

- Haal uit de oven en laat afkoelen.

Geroosterde Bloemkool Hummus

Voor 6 porties

INGREDIENTEN

- 320g bloemkool of bloemkoolrijst 2 el
- olijfolie ½ el Himalaya
- zout 4 teentjes
- knoflook, gehakt 1.5 el tahini pasta
-
- Sap van ½ citroen 3 el
- olijfolie ¾ el
- Himalaya zout
- optioneel: gerookte paprika en extra olijfolie tijdens serveren

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm je oven voor op 200°C. Meng de bloemkool in een kom met de olijfolie en zout. Plaats een bakpapier in de oven gedurende ongeveer 20 minuten, totdat de roosjes bruin worden en karameliseren. Plaats de bloemkool in een high-speed blender of keukenmachine en voeg de resterende ingrediënten toe. Blend tot een glad mengsel (je moet misschien af en toe langs de zijkanten schrapen).

- Proef en pas de smaakmakers zoals zout aan. Doe in een kom en bstrooi met optionele olie / paprika. Serveer met groenten, fruit, amandelcrackers, etc.

Krokante Prosciutto Chips

Voor 2 porties
INGREDIENTEN

100 gram dun gesneden
Prosciutto ham

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm je oven voor op 180°C. Bekleed een bakplaat met een stuk bakpapier. Leg de prosciutto-plakjes in een enkele laag erop en zorg ervoor dat je plaat niet overvol raakt. Bak gedurende 10 tot 15 minuten (dikkere plakjes duren langer), tot ze knapperig worden. Zorg ervoor dat ze niet branden. Haal uit de oven en leg ze op een rooster om af te koelen, zodat ze nog knapperiger worden.

Gebruik ze om een salade mee te garneren, als snack chips, of meng ze met groenten voor textuur en smaak.

Proef en pas de smaakmakers zoals zout aan. Doe in een kom en bstrooi met optionele olie / paprika. Serveer met groenten, fruit, amandelcrackers, etc.

Apen Salade

Met kokosvlokken

Voor 1 portie

INGREDIENTEN

Handje blauwe bessen
Handje noten(cashews,
pecans, of walnoten) 1
banaan op plakjes

Bestrooi met kaneel
Handje gerapste
kokosnoot 1 el
amandelboter
(optioneel)

BEREIDINGSWIJZE

Doe het fruit en de noten in een kom en meng voorzichtig.

Bestrooi met kaneel en de optionele kokosvlokken en amandelboter.

Genieten!

Baked Buffalo Wings

Voor 8 voorafjes of 2 hoofdmaaltijden

INGREDIENTEN

- 1KG chicken wings 2
- el olijfolie 2 el
- Himalaya zout 2 el
- zwarte peper
- 1 el knoflookpoeder
- ¼50 gr. melted
gesmoten moter 100
- gram chilisaus

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 200 ° C. Bekleed een bakplaat met folie en plaats er een rooster op.

Zorg ervoor dat je wings droog zijn (dep met keukenpapier) en leg ze in een grote kom. Voeg de olie, het zout, het knoflookpoeder en de peper toe en meng tot alles bedekt is. Plaats de wings met het vel naar boven op het rooster en bak ze 40 minuten. Verwarm de boter en chilisaus in een steelpan tot het warm is. Als de wings gaar zijn, smeer je ze in de saus en leg je ze terug op het rooster. Bak gedurende 5 minuten en herhaal dan, coaten / bakken opnieuw.

- Serveer met je favoriete dressing!

Super Simpele Bananenpudding

Voor 2 porties

INGREDIENTEN

- 1 rijpe banaan, op plakjes en gebeld 160
- ml. amandelmelk 1½ el
- chia zaad
- snuf vanille extract en kaneel (optioneel)

BEREIDINGSWIJZE

Combineer de banaan- en notenmelk in een high-speed blender of keukenmachine. Meng tot een gladde massa. Voeg de chiazaad, vanille en kaneel toe en mix gedurende 15-20 seconden zodat het mengt.

- Giet het mengsel in een kom en laat 30-60 minuten afkoelen in de koelkast zodat het chiazaad de vloeistof kan absorberen. Eet en geniet!

Chipotle Noten Met paprikasmaak

Voor 12 porties

INGREDIENTS

- 450 gram rauwe noten (amandelen of cashews werken het best) ½ el chili poeder
- ½ el gerookte paprikapoeder 1 el
- olijfolie 1 el
- Himalaya zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 165 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Gooi de noten in een grote kom met de rest van de ingrediënten. Verspreid de noten op een enkele laag op de bakplaat. Rooster 25-30 minuten, haal ze om de 10 minuten eruit en roer zodat de noten gelijkmatig bruin worden.

- Als ze klaar zijn, kun je extra zout toevoegen als je wilt en ze laten afkoelen voordat je ze serveert. Bewaren in een afgedekt bakje in de koelkast of bij kamertemperatuur.

Gezond eten

Maar dan Simpel

Over de auteur

Antonis Diakakis is een gecertificeerde Nederlandse fitnessinstructeur en lifestylecoach, gespecialiseerd in afvallen en gedragsverandering. Met een achtergrond in maatschappelijk werk combineert hij een scherpe, empathische aanpak met effectieve coaching, zodat zijn deelnemers niet alleen fysiek, maar ook mentaal sterker worden. Na zijn tijd als fitnessinstructeur in een sportschool beseftte hij dat hij meer impact kon maken door online coaching. Inmiddels helpt hij mensen met een kantoorbaan die het zat zijn om zich altijd gestresst, moe, te zwaar en onaantrekkelijk te vinden als ze in de spiegel kijken.

