

# Vrolijk Pasen

Een van de meest gegeten voedingsmiddelen tijdens Pasen zijn de eieren.

Eieren zijn ontzettend lekker en gezond. Wist je dat:

- We gemiddeld 200 eieren per jaar eten?
- 1 ei 7 soorten vitaminen bevat en 75 kcal?
- Wist je dat 1 ei 7 gram eiwitten bevat en 0 koolhydraten?
- 2 eieren een perfect alternatief is als vleesvervanger?
- 1.5 mg vitamine B12 zit in 2 gekookte eieren, dit is meer dan de gemiddelde vleesvervanger (0.72mg).
- Een ei tot 28 dagen na het leggen vers mag worden genoemd?



Wist je dat:

Je een zacht gekookt ei 4-6 minuten moet koken

Je een halfzacht gekookt ei 7-9 minuten moet koken

Je een hard gekookt ei 10-11 minuten moet koken

## Recept koolhydraatarme cake met appel en amandelmeel

### Bereidingswijze:



Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg alvast bakpapier in de cakevorm zodat je geen extra vet nodig hebt. Snijd de appel in blokjes en strooi de kaneel erover. Doe alle ingrediënten bij elkaar in de kom en meng tot één geheel. Giet de cakemix in de vorm en zet het geheel 45 min. in de oven (kijk tussentijds of het niet te hard gaat). Laat afkoelen en eet smakelijk!

### Ingrediënten

- 50g olijfolie
- 2 Elstar appels
- 4 middelgrote eieren
- 25g honing
- 200g amandelmeel
- 1tl bakpoeder
- 1 tl kaneel
- 1 snufje zout

*Lekker als tussendoortje of als dessert met een schepje magere Franse kwark en warme (diepvries)frambozen!!!*

## Stappenplan voor een gezonde smoothie

Stap voor stap een heerlijke smoothie

Voor 3 glazen:

Stap 1: Kies 100 gram fruit

Stap 2: Kies 200 gram groenten

Stap 3: Kies 350 ml vocht (soja(melk), water, yoghurt)

Stap 4: Kies een bite (cacaonibs, havermout, kokosrasp)

Optioneel: Voeg kruiden toe (kaneel, gember, munt, rode peper)



Wist je dat het toevoegen van avocado voor een lekkere romige smoothie zorgt ?!

## 6 tips om de pasen gezond door te komen

Het is verleidelijk om je te storten op al het brood dat voorbij komt tijdens het paasontbijt en de lunch of de paaseitjes die die verstopt liggen in de tuin. Met deze tips kan je lekker en gezond van de Pasen genieten.



Tip 1: Maak bij het ontbijt (voor het hele gezin) groentesmoothies, in plaats van een glas sinassappelsap. Zo krijgt iedereen ook met Pasen in een handomdraai voldoende belangrijke voedingsstoffen binnen.

Tip 2: Wijk niet af van je structuur. Het is niet erg dat je wat langer uitslaapt maar laat dit niet je hele eetpatroon verstoren. Begin als je opstaat met je normale rituelen, zoals het ontbijt. Zorg dat je de regelmaat van de maaltijden vasthoudt. Anders dreigt het gevaar dat je de hele dag ongemerkt snackt omdat je eigenlijk trek hebt in een goede maaltijd.

Tip 3: Zorg naast de paaseieren ook voor gezonde tussendoortjes. Snijd reepjes komkommer, tomaatjes, radijsjes, bleekselderij en fruit in stukjes en maak er een aantal lekkere zelfgemaakte dips bij. Bijvoorbeeld 50 gram Heksenkaas en 50 gram magere yoghurt.

Tip 4: Blijf actief!! Ga je paaseieren zoeken? Maak elke keer 10 jumping jacks als je een paasei vindt. Bij een jumping jack ga je staan met je benen bij elkaar en je buikspieren aangespannen. Zorg dat je armen langs je zij hangen. Spring nu met je benen tegelijk uit elkaar, zodat ze wijd uit elkaar komen te staan. Tegelijkertijd doe je je armen omhoog, tot aan boven je hoofd. Spring nu weer terug naar de beginpositie en herhaal.



Tip 5: Drink voldoende water. Water drinken tussen en tijdens de maaltijden door zorgt voor een voller gevoel. Zo zul je je minder snel overeten. Drink ongeveer elk uur een glaasje water.

Tip 6: Recept voor een koolhydraat arme kwarkbroodjes voor bij de brunch.



### Ingrediënten voor 6 Paas kwarkbroodjes

175gr kwark  
1 ei (rauw)  
125gr amandelmeel  
0.5 eetlepel bakpoeder  
6 gedroogde vijgen en/of  
6 walnoten  
snufje zout

*Optioneel:  
havervlokken, pitten of  
zaden  
voor bovenop*

### Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius en bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng het ei en de kwark goed door elkaar. Voeg vervolgens het amandelmeel, bakpoeder en zout toe en roer dit goed door. Hak de vijgen en/of walnoten in kleinere stukjes en roer deze ook door je kwarkbeslag. Schep met een ijschep (of een grote lepel) zes bolletjes op de bakplaat. Druk de kwarkbroodjes niet plat. Besprenkel eventueel met wat havervlokken. Bak de broodjes in 18 minuten mooi goud bruin. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen. Eet smakelijk!

**PAAS CHALLENGE**  
Stel 1 concreet doel op voor de komende week die je elke dag toepast om je leefstijl te verbeteren

**Geef je lichaam de aandacht die het verdient.  
Ook tijdens Pasen.**