

2.3

Volume in daily meals

LUNCH

"Eet meer, weeg minder"

Voor de lunch heb ik een stappenplan gemaakt waardoor je door elke stap te volgen, gemakkelijk een volumerijke en voedzame lunch kunt neerzetten. Volg deze stappen en gegarandeerd altijd een heerlijke lunch!

En vervolgens kun je verrukkelijke bowls maken voor jouw lunch die goed vullen, heerlijk zijn van smaak en ook nog eens helpen om jouw doelen te behalen. En om je alvast wat inspiratie te geven, heb ik mijn 5 favo bowls voor je op een rijtje gezet inclusief instructie video met hoe ik deze bowls maak. Op de pagina van deze module vind je mijn favoriete Volume Bowls.

Natuurlijk kun je voor de lunch soms ook gewoon zin hebben in een cracker of broodje met beleg. Probeer qua volume om er dan wat groenten on the side bij te pakken voor het volume, of er een soepje bij te nemen. Soep is onwijs makkelijk voor te bereiden en het is onwijs vullend en gezond. En perfecte combi als je een keer kiest voor een wat minder volume in je lunch.

OPDRACHT

Stel aan de hand van het stappenplan op de volgende pagina, 3 lunchmaaltijden samen voor deze week en zet de ingrediënten op de boodschappenlijst uit.

5 STEPS

01 DE BASIS

Kies je basis. Voor bowls neem ik altijd de basis van 200 gr bloemkoolrijst of gele wortelnasi. Hier heb je al meteen 200 gr groente te pakken en dit zijn twee vrij neutrale groenten die je nog allerlei smaken kunt geven. Dus of dit nu een Italiaanse bowl is of een Aziatische bowl, dat kan allemaal en daarom vind ik die basis zo goed werken.

- Bloemkoolrijst
- Gele wortelnasi
- Bloemkool couscous (rauw het lekkerst)
- Courgetti
- Groente wrap: Naast bowls wil je natuurlijk ook wel eens wat variatie. Ik vind wraps daarin een perfecte optie. Ook omdat je deze goed kunt opvullen met veel groenten en ze ook niet vele kcal bevallen. Qua soorten wraps heb ik eigenlijk altijd de groenten wraps van No Fairytales. Maar wil je echt laag in kcal gaan, dan zijn de wraps/pita's van Joseph helemaal gunstig. Verder zijn de vervolg stappen voor de wraps hetzelfde.

02 EIWITBRON

Dan ga je jouw eiwitbron kiezen. Eiwitten hebben een hogere verzadigingsindex dan andere groenten, daarom belangrijk om altijd een eiwitbron aan je maaltijd toe te voegen. Opties hierin zijn:

- Magere eiwitbronnen zoals o.a. :
- Vlees: Kipfilet, biefstuk, mager
- rundergehakt
- Vis: Witvis, garnalen, tonijn
- Vega: Pulled oats, tempeh, eieren
- Zuivel: Kwark, Hüttenkäse

03 GROENTEN

Nu ga je je bowl afmaken met andere groenten. Denk hierbij aan de groenten die ik hierboven heb genoemd. Ik vind het persoonlijk vaak leuk om het een bepaald thema te geven. Mexicaans, Italiaans, Aziatisch. Maar het mooie van bowls is dat je kunt mix en matchen tot je erbij neerval. Een paar ideetjes:

- Italiaans: Courgette, paprika, tomaatjes, komkommer, groene asperges
- Mexicaans: Mais, bonen, aubergine, courgette,
- rode ui.
- Aziatisch: Paksoi, boontjes, witte kool, wortel, sugarsnaps

04 KRUIDEN

Kruiden maken het af en dit bevat ook nauwelijks kcal. Dus voeg lekker wat rozemarijn, tijm, peterselie, koriander toe. Dit geeft zoveel meer smaak aan je bowl. Daarnaast zijn toppings als noten ook heerlijk. Wel wat kcalrijker, dus kijk hierbij of je er ruimte voor hebt of niet.

05 SMAAKMAKERS

Dan bedenk je welke smaken je wilt, zodat je jouw "vetbron" hierop aan kunt passen. Vetbronnen zijn altijd de smaakmakers van jouw bowl. Dus bijvoorbeeld lekkere dips. Vetten zijn wel vaak wat kcalrijker, daarom voeg je er vaak maar een kleine hoeveelheid aan toe. Puur voor de smaak. Denk aan:

- Pesto
- Kazen
- Hummus
- Muhamarra
- Curry paste
- Kokosmelk

VOLUME IN JE LUNCHMAALTIJD

Werkblad

4. Kies de kruiden

1. Kies je basis

5. Kies de smaakmakers

2. Kies je eiwitbron

Lunch maaltijden

1.

2.

3.

2. Kies je groenten