



15 EIWITRIJKE RECEPTEN

in max. 15 minuten!

06 836 97 724 | jordidehaan.nl



BEDANKT VOOR JE AANVRAAG!

Even voorstellen.

Ik ben Jordi de Haan, geboren in 1994 en **personal trainer & online coach**. Tevens al méér dan 14 jaar bezig met fitness. Ook heb ik opleidingen tot **personal trainer** en **voedingsdeskundige** afgerond. Daarnaast ben ik specialist op het gebied van het opbouwen van **spieren** met een **flexibel voedingspatroon** voor **mannen**.

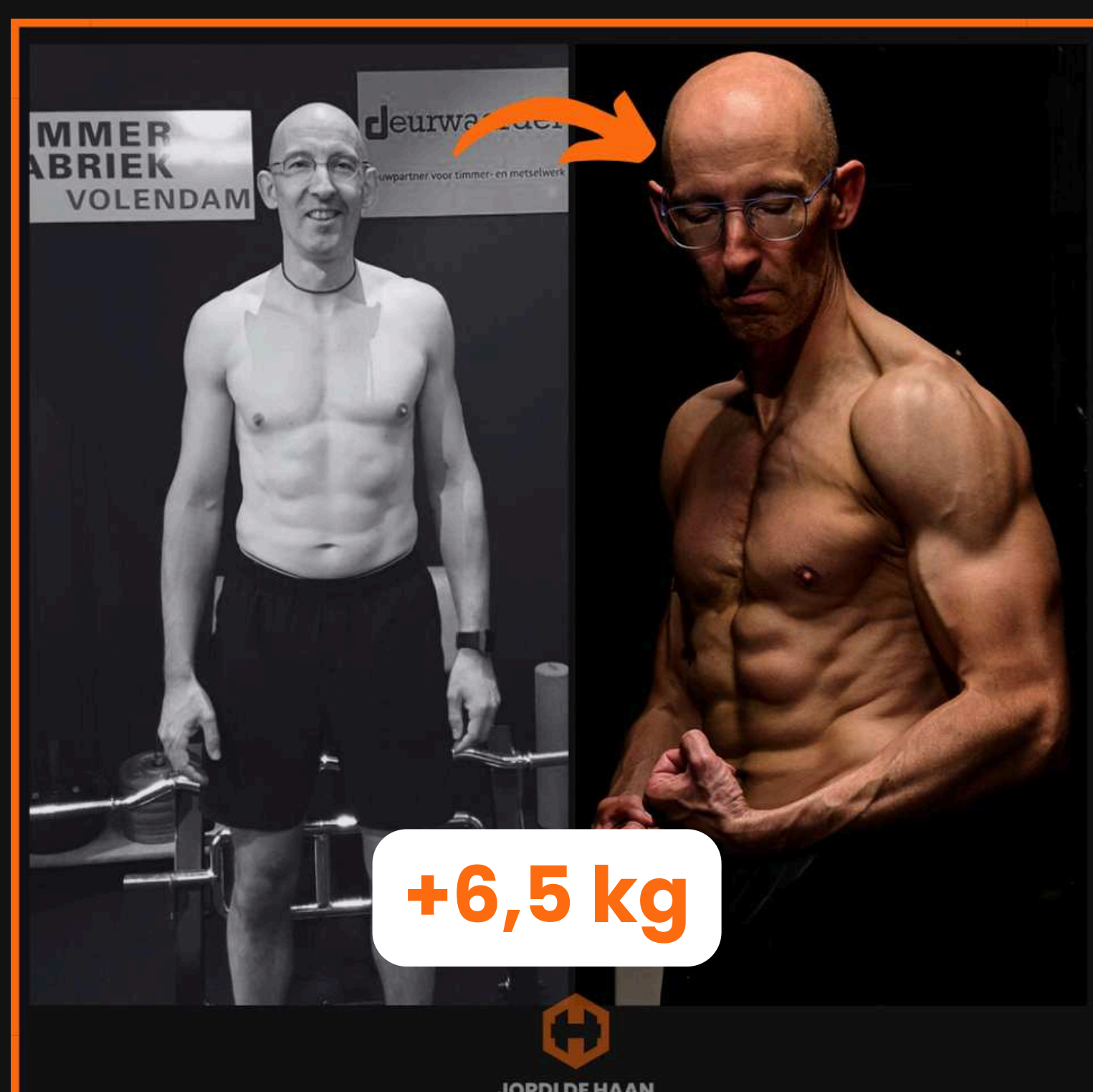
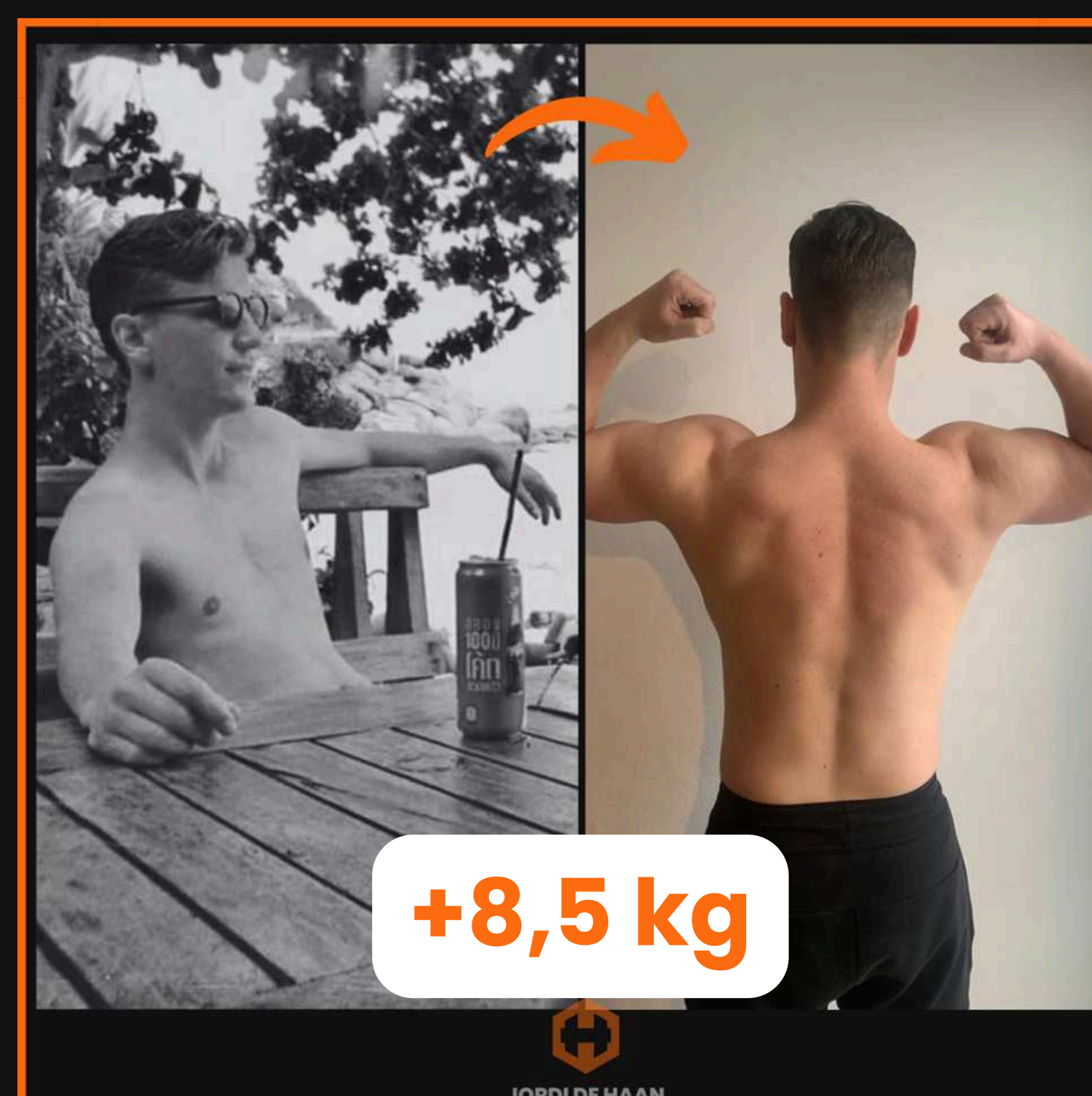
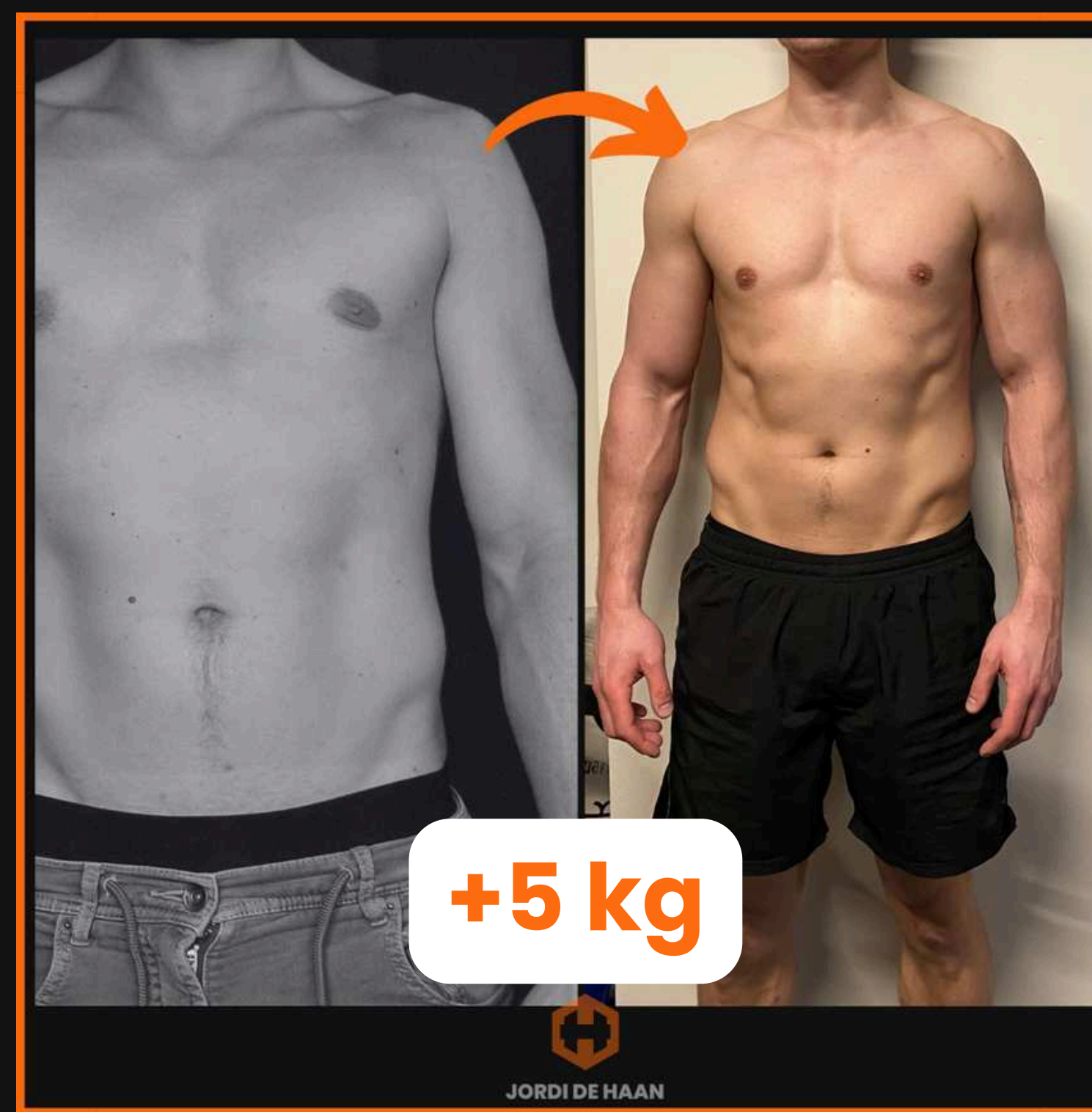
Door mijn **Flexibele Methode** kun je bouwen aan spiermassa, voor de rest van je leven. Via deze methode heb ik al **200+ sporters** geholpen met spiermassa **zonder** dat ze daarbij **streng** **voedingsrichtlijnen** hanteerden.

Jordi de Haan

Spiergroei expert



Transformaties via: Mijn Flexibele Methode®



Meer dan **200+** klanten heb ik met succes begeleid naar een lichaamstransformatie. Door mijn **10.000+** uur aan persoonlijke begeleiding weet ik exact wat nodig is om spiermassa op te bouwen en effectief vet te verliezen.

VOORDELEN VAN ALLE NUTRIËNTEN

Eiwitten

- ✓ Bevordert spiergroei en -herstel.
- ✓ Verhoogt verzadiging.
- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem.
- ✓ Belangrijk voor de hormonen.

Complexe koolhydraten

- ✓ Levert energie voor het lichaam.
- ✓ Verbeterd trainingsprestaties.
- ✓ Ondersteunt hersenfunctie.
- ✓ Helpt de spijsvertering door vezels.

Onverzadigde vetten

- ✓ Essentiël voor de gezondheid.
- ✓ Ondersteunt hormoonproductie.
- ✓ Helpt bij opname van vitaminen.
- ✓ Levert langdurige energie.

Vezels

- ✓ Verbeterd spijsvertering.
- ✓ Verlaagt cholesterol.
- ✓ Bevordert verzadiging.
- ✓ Stabiliseert bloedsuikerspiegel.

Groenten

- ✓ Essentieel voor de algehele gezondheid.
- ✓ Verbeterd de spijsvertering.
- ✓ Bevordert gewichtsbeheersing.
- ✓ Verlaagt het risico op ziektes.





Romige Scrambled Eggs op Zuurdesemtoast



2 personen



10 minuten

INGREDIËNTEN

- 4 sneetjes zuurdesembrood
- 3 eieren
- 100 g crème fraîche light
- 2 el verse bieslook, fijngehakt
- Zout en peper

Voedingswaarden (p.p):

- Calorieën: ±320 kcal
- Eiwitten: ±20 g
- Koolhydraten: ±30 g
- Vetten: ±15 g

BEREIDING

- Mix: Klop eieren los met crème fraîche, zout en peper.
- Bak: Verhit een pan op laag vuur en roer het mengsel langzaam tot romige scrambled eggs.
- Toast: Rooster het brood.
- Opmaak: Verdeel de scrambled eggs over het brood en garneer met bieslook.

NOTES

*Eventueel kun je de creme fraiche vervangen door een low kcal product zoals kokosmelk.



Bami met shoarmavlees



2 personen



15 minuten

INGREDIËNTEN

- 200 g bami noedels
- 250 g gemarineerd shoarmavlees
- 100 g taugé
- 1 wortel, in dunne reepjes
- 1 paprika, in reepjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 kleine ui, in dunne ringen
- 2 el sojasaus
- 1 el oestersaus (optioneel)
- 1 el sesamololie of plantaardige olie

Voedingswaarden (p.p):

- Calorieën: ±600 kcal
- Eiwitten: ±30 g
- Koolhydraten: ±70 g
- Vetten: ±20 g

BEREIDING

- Kook de bami volgens de verpakking, giet af en zet apart.
- Verhit de olie en bak het shoarmavlees 5–7 minuten. Haal uit de pan.
- Bak ui, knoflook en wortel 2–3 minuten in dezelfde pan. Voeg paprika en taugé toe en bak nog 2 minuten.
- Doe het shoarmavlees terug, voeg sojasaus en oestersaus toe. Voeg de bami toe, meng goed en roerbak 1–2 minuten.

NOTES

Doe het snijwerk tijdens het koken om tijd te besparen.



Kip-gnocchi met pesto



2 personen



15 minuten

INGREDIËNTEN

- 300 g kipfilet (blokjes)
- 250 g gnocchi
- 200 g haricots verts (gehalveerd)
- 150 g cherrytomaatjes (gehalveerd)
- 2 el groene pesto
- 20 g geitenkaas
- 1 teentje knoflook (fijnggehakt)
- 1 el olijfolie
- Zout & peper

Voedingswaarden (p.p):

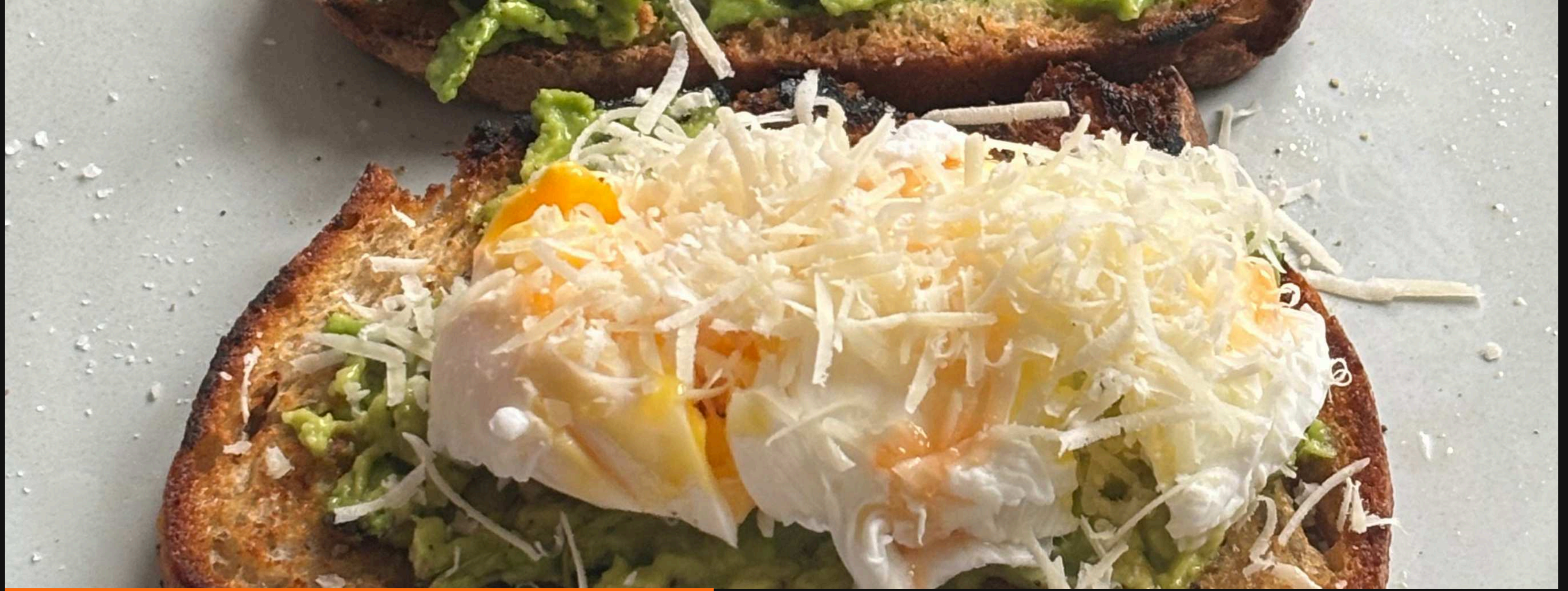
- Calorieën: ±500 kcal
- Eiwitten: ±40 g
- Koolhydraten: ±40 g
- Vetten: ±10 g

BEREIDING

- Kook de haricots verts 4-5 min beetgaar, giet af.
- Bak de kipblokjes in olijfolie gaar, haal uit de pan.
- Bak de gnocchi in dezelfde pan 4-5 min tot licht krokant.
- Voeg knoflook en pesto toe, meng goed.
- Doe de kip, haricots verts en tomaatjes erbij, verwarm 2 min.
- Serveer met verkruimelde geitenkaas.

NOTES

Doe het snijwerk tijdens het koken om tijd te besparen.



Zuurdesemtoast met avocado en ei



2 personen



15 minuten

INGREDIËNTEN

- 4 sneetjes zuurdesembrood
- 1 rijpe avocado
- 2 eieren
- 20 g Parmezaanse kaas (geraspt)
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: een snufje chili- of paprikapoeder

Voedingswaarden (p.p):

- Calorieën: ±350 kcal
- Eiwitten: ±15 g
- Koolhydraten: ±30 g
- Vetten: ±20 g

BEREIDING

Avocado voorbereiden:

- Prak de avocado in een kom en breng op smaak met zout, peper en eventueel een snufje chili- of paprikapoeder.

Eieren bereiden:

- Kook, bak of pocheer de eieren, afhankelijk van je voorkeur.

Brood roosteren:

- Rooster de sneetjes zuurdesembrood tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Opmaak:

- Besmeer het geroosterde brood met de geprakte avocado.
- Leg een ei bovenop elke toast.
- Bestrooi met Parmezaanse kaas en eventueel extra zout en peper.

Serveren:

- Serveer direct en geniet van deze heerlijke combinatie!

NOTES

Doe het snijwerk tijdens het koken om tijd te besparen.



Vega roti met paratha en een eitje



2 personen



15 minuten

INGREDIËNTEN

- 200 g aardappelen, geschild en in blokjes
- 200 g kikkererwten (gekookt of uit blik, afgespoeld)
- 150 g sperziebonen, schoongemaakt en in stukjes
- 1 middelgrote ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 tomaat, in blokjes
- 1 el kerriepoeder, 1 tl komijnpoeder
- 1 tl kurkuma, 1 rode chilipeper (optioneel), fijngehakt
- 1 el kokosolie
- 200 ml water of groentebouillon
- Zout en peper naar smaak

Voedingswaarden (p.p):

- Calorieën: ±650 kcal
- Eiwitten: ±30 g
- Koolhydraten: ±65 g
- Vetten: ±25 g

BEREIDING

Vulling:

- Verhit olie in een pan, fruit ui, knoflook en chili. Voeg kerrie, komijn en kurkuma toe, bak kort.
- Doe aardappelen en bloemkool erbij, bak 2 minuten, voeg bouillon toe en laat 5 minuten koken.
- Voeg kikkererwten en sperziebonen toe, sudder nog 5 minuten. Breng op smaak met zout en peper.

Eieren:

- Kook 2 eieren hard en bak of kook de andere 2.

Paratha:

- Verwarm de paratha's in een droge koekenpan.

Serveren:

- Schep de vulling op de paratha, voeg eieren toe en garneer met koriander.

NOTES

Doe het snijwerk tijdens het koken om tijd te besparen.



Lactosevrije kwark met granola



1 persoon



10 minuten

INGREDIËNTEN

Voor de granola (4 porties):

- 100 g havervlokken
- 50 g amandelen, grof gehakt
- 2 el chiazaad / 2 el lijnzaad
- 2 el kokosolie, gesmolten
- 2 el ahornsiroop of honing
- 1 tl kaneel, 1/2 tl vanille-extract
- Snufje zout

Voor 1 portie kwarkbowl:

- 200 g lactosevrije kwark
- 50 g zelfgemaakte granola
- 2 EL ZERO kcal siroop van RAAK

Voedingswaarden (p.p):

- Calorieën: ±350 kcal
- Eiwitten: 20 g
- Koolhydraten: 30 g
- Vetten: 15 g
- vezels: 5 g

Kcal zijn incl. granola en fruit

BEREIDING

- Verwarm de oven op 180°C en bekleed een bakplaat.
- Meng alle droge ingrediënten in een kom, voeg kokosolie, ahornsiroop en vanille toe, en meng goed.
- Spreid het mengsel uit op de bakplaat en bak 15-20 minuten. Roer halverwege en laat volledig afkoelen.
- Schep 200 g kwark in een kom, voeg 50 g granola en 50 g fruit toe.

Optioneel: garneer met honing of kaneel.

NOTES

*Eventueel kun je een takje munt toevoegen voor de garnering.

Optie: fruit toevoegen.



Bloemkoolrijst met Wortel, Paprika en Rundergehakt



2 personen



15 minuten

INGREDIËNTEN

- 200g rundergehakt (mager)
- 150g bloemkoolrijst
- 1 wortel, geraspt of in dunne plakjes
- 1 paprika, in blokjes
- 1/2 courgette, in blokjes
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el zoete sojasaus
- 1 tl Old Mother Crispy Chilli in Oil
- 1 el olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Voedingswaarden (p.p):

- Calorieën: ±500 kcal
- Eiwitten: ±40 g
- Koolhydraten: ±20 g
- Vetten: ±30 g

BEREIDING

- Rundergehakt: Verhit olijfolie in een pan en bak het gehakt rul. Breng op smaak met zout en peper. Haal het gehakt uit de pan en zet apart.
- Groenten bakken: In dezelfde pan, bak de knoflook kort, voeg de wortel, paprika en courgette toe. Bak tot ze zacht zijn.
- Bloemkoolrijst toevoegen: Voeg de bloemkoolrijst toe en roerbak 3-4 minuten.
- Saus en smaakmakers: Voeg het gehakt weer toe aan de pan, gevolgd door de zoete sojasaus en Old Mother Crispy Chilli in Oil. Meng goed en bak nog 2 minuten.
- Serveren: Serveer de roerbak heet.

NOTES

Doe het snijwerk tijdens het koken om tijd te besparen.



Kwarkcake met vanille whey



8 porties



5 min per
plakje

INGREDIËNTEN

- 500 g magere kwark
- 3 eieren
- 100 g suiker (of een suikervervanger)
- 1 zakje vanillesuiker
- 100 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 50 g gesmolten boter of olie
- 1 scoop vanille whey proteïne (ca. 30 g)
- 50 g pure chocolade (gesmolten of in kleine stukjes)
- Snufje zout
- Eventueel: geraspte citroenschil of vanille-extract voor extra smaak

Voedingswaarden (p.p):

- Calorieën: ±200 kcal
- Eiwitten: ±15 g
- Koolhydraten: ±20 g
- Vetten: ±10 g

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 175°C. Vet een springvorm in.
- Meng eieren, suiker, vanillesuiker, kwark, boter en zout. Voeg de bloem, bakpoeder en whey toe. Roer goed door. Meng de gesmolten chocolade erdoor.
- Giet het beslag in de vorm en bak 40-45 minuten. Test met een tandenstoker of de cake gaar is.
- Laat afkoelen en snijd in stukken. Serveer.

NOTES

Voeg een andere whey toe als je vanille niet te eten vindt. ;)



Aardappel, schnitzel en broccoli



2 personen



15 minuten

INGREDIËNTEN

- 4 middelgrote aardappels, in partjes gesneden
- 2 kipfilets
- 1 ei
- 50 g paneermeel
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gedroogde kruiden (bijv. Italiaanse kruiden)
- 200 g broccoli
- 1 el olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Voedingswaarden (p.p):

- Calorieën: ±550 kcal
- Eiwitten: ±40 g
- Koolhydraten: ±50 g
- Vetten: ±20 g

BEREIDING

- **Aardappels:** Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de aardappelpartjes met 1 el olijfolie, paprikapoeder, knoflookpoeder, zout en peper. Verspreid ze op een bakplaat en bak 30-40 minuten, of totdat ze goudbruin en krokant zijn, halverwege omscheppen.
- **Kipschnitzels:** Klop het ei los. Meng het paneermeel met de gedroogde kruiden, zout en peper. Haal de kipfilets eerst door het ei en vervolgens door het paneermeel. Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak de schnitzels 4-5 minuten per kant op middelhoog vuur, tot ze goudbruin en gaar zijn.
- **Broccoli:** Snijd de broccoli in roosjes en kook of stoom deze in 5-7 minuten gaar. Breng op smaak met zout en peper.

NOTES

Doe het snijwerk tijdens het koken om tijd te besparen.



Gebakken Rijst met Gehakt, Groenten en Sojasaus



2 personen



15 minuten

INGREDIËNTEN

- 150 g (basmati) rijst
- 250 g rundergehakt (mager)
- 2 el sojasaus (ongezouten indien mogelijk)
- 1 el sesamololie (of olijfolie)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 cm verse gember, geraspt (optioneel)
- 200 g wortels, in julienne of dunne plakjes
- 150 g broccoli, in kleine roosjes
- 100 g paprika, in reepjes
- 2 lente-uitjes, fijngesneden
- Peper en zout naar smaak

Voedingswaarden (p.p):

- Calorieën: ±450 kcal
- Eiwitten: ±35 g
- Koolhydraten: ±40 g
- Vetten: ±15 g

BEREIDING

- Kook de rijst: Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet apart.
- Bak het gehakt: Verhit een pan met de sesamololie. Bak het gehakt rul en bruin. Voeg de knoflook en gember toe en bak dit kort mee.
- Roerbak de groenten: Voeg de wortels, broccoli en paprika toe aan het gehakt. Roerbak alles 5–7 minuten totdat de groenten beetgaar zijn.
- Voeg de sojasaus toe: Giet de sojasaus over het gehakt-groentemengsel en roer goed door. Breng op smaak met peper en eventueel een snufje zout.
- Serveer: Verdeel de rijst over borden en schep het gehakt-groentemengsel eroverheen. Garneer met lente-uitjes.

NOTES

- Voeg een gekookt of gebakken ei toe voor extra eiwitten.
- Bestrooi met sesamzaadjes of chilivlokken voor extra smaak.



Havermout met Whey Vanille en Amandelmelk



1 persoon



10 minuten

INGREDIËNTEN

- 100 g havermout
- 30 g whey vanillepoeder
- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 100 g druiven
- 1 tl kaneel

Voedingswaarden (p.p):

- Calorieën: ±450 kcal
- Eiwitten: ±35 g
- Koolhydraten: ±60 g
- Vetten: ±10 g

BEREIDING

- Doe de havermout en amandelmelk in een steelpannetje. Verwarm op middelhoog vuur en blijf roeren.
- Voeg het vanille whey-poeder en de kaneel toe zodra de havermout dikker wordt. Roer goed door om klontjes te voorkomen.
- Haal van het vuur en schep de havermout in een kom.
- Top af met de druiven en bestrooi eventueel nog met een extra snufje kaneel.

NOTES

Eventueel kun je **normale** melk toevoegen voor extra eiwitten.



Lasagne met vega gehakt



4 personen



10 minuten

INGREDIËNTEN

- 12 lasagnebladen
- 400 g vega gehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 wortel, geraspt
- 400 g tomatenblokjes (uit blik)
- 2 el tomatenpuree
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 200 ml bechamelsaus (kant-en-klaar of zelfgemaakt)
- 100 g geraspte kaas (optioneel)
- Zout en peper naar smaak
- Olijfolie om in te bakken

Voedingswaarden (p.p):

- Calorieën: ±450 kcal
- Eiwitten: ±20 g
- Koolhydraten: ±45 g
- Vetten: ±15 g

BEREIDING

- Verhit olijfolie in een pan, bak ui en knoflook. Voeg vega gehakt, geraspte wortel, tomatenblokjes, tomatenpuree en kruiden toe. Laat 10 minuten sudderen.
- Verwarm de oven op 180°C en vet een ovenschaal in. Begin met een laag saus, gevolgd door lasagnebladen, herhaal en eindig met saus.
- Giet bechamelsaus over de bovenste laag en bestrooi met kaas (optioneel).
- Bak 30-40 minuten totdat de bovenkant goudbruin is.

NOTES

Dit recept duurt langer doordat het in de oven moet, maar je kunt het makkelijk voor meerdere dagen maken. Bovendien heb je tijdens het bakken geen actieve keukentijd nodig.



Woknoedels met kip & groenten



2 personen



10 minuten

INGREDIËNTEN

- 200 g kipfilet, in blokjes*
- 100 g woknoedels*
- 1 ei
- 1 courgette, in plakjes
- 1 broccoli
- 2 eetlepels sojasaus (lichte sojasaus)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Voedingswaarden (p.p):

- Kcal: ± 650 kcal
- Eiwitten: ± 52g
- Koolhydraten: ± 60g
- Vetten: ± 20g

BEREIDING

- Kook de woknoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet ze apart.
- Verhit de olijfolie in een wokpan en bak de kipfiletblokjes goudbruin. Voeg knoflook toe en bak kort mee.
- Voeg de groenten(courgette, broccoli) toe en roerbak deze tot ze zacht beginnen te worden.
- Kluts het ei in een kom en maak ruimte in de pan om het ei te bakken. Roer het ei door de kip en groenten.
- Voeg de gekookte noedels en sojasaus toe. Roer alles goed door en bak nog enkele minuten totdat alles goed gemengd is.
- Breng op smaak met zout en peper.

NOTES

Vegaoptie: sojakip / vleesvervanger.

*Eventueel kun je deze **hoeveelheden** aanpassen voor minder calorieën.



Penne Pasta Bolognese



2 personen



10 minuten

INGREDIËNTEN

- 150 g volkoren penne pasta*
- 200 g mager rundergehakt *
- 1 blik (400 g) tomatenblokjes
- 1 grote wortel
- 1 rode paprika
- 1 ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel oregano, basilicum
- 30 g parmezaanse kaas*
(optioneel)

Voedingswaarden (p.p):

- Kcal: ± 650 kcal
- Eiwitten: ± 40 g
- Koolhydraten: ± 70 g
- Vetten: ± 22 g

BEREIDING

- Kook de penne pasta volgens de instructies (max. 10 min) op de verpakking. Giet af en zet apart.
- Verhit ondertussen de olijfolie in een pan en bak de ui en knoflook tot ze zacht zijn.
- Voeg het gehakt toe en bak tot het gaar en goudbruin is.
- Voeg de wortel en paprika toe en roerbak deze 2-3 minuten mee.
- Voeg de tomatenblokjes, oregano, basilicum, zout en peper toe.
- Meng de gekookte penne pasta door de saus en serveer.
- Strooi Parmezaanse kaas over de bolognese (optioneel).

NOTES

Vegaoptie: vleesvervanger / vega gehakt.

Zorg dat je het snijwerk tijdens het koken doet om tijd te besparen.

*Eventueel kun je deze hoeveelheden aanpassen voor minder calorieën.



Omelet op geroosterd volkoren brood



2 personen



10 minutes

INGREDIËNTEN

- 4 eieren*
- 2 sneetjes volkoren brood*
- 1 eetlepel fijngesneden bieslook
- Zout en peper naar smaak
- 1 theelepel olijfolie (voor het bakken)

Voedingswaarden (p.p):

- Kcal: ± 550 kcal
- Eiwitten: ± 36g
- Koolhydraten: ± 32g
- Vetten: ± 33g

BEREIDING

1. Klop de eieren in een kom los met zout, peper en de fijngesneden bieslook.
2. Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur.
3. Giet het eimengsel in de pan en bak de omelet aan beide kanten goudbruin.
4. Rooster ondertussen de sneetjes volkoren brood.
5. Serveer de omelet met de geroosterde volkoren broodjes.

NOTES

Veganoptie: vegan ei vervangers.

*Eventueel kun je deze hoeveelheden aanpassen voor minder calorieën.



Word gratis lid van mijn community!

Alles rondom de recepten helder?

Geweldig! Dan kun je nog **sneller** resultaat boeken. Alles begint namelijk bij het toepassen van **recepten** tijdens het samenstellen van je voeding.

WIL JE JEZELF NOG MEER VERDIEPEN IN MIJN FLEXIBELE METHODE?

- ✓ Alles over het flexibele voedingspatroon
- ✓ Alles over efficiënte trainingen
- ✓ Optimaliseer jouw trainingstechniek
- ✓ Alle content wetenschappelijk onderbouwd
- ✓ Voer belangrijke veranderingen door voor meer spiermassa
- ✓ Vergaar meer dan 14 jaar aan kennis en ervaring

Word gratis lid!