



# Lunch

Glutenvrij met Nathalie

# Inleiding

Bedankt voor het downloaden van dit E-book over gezond lunchen.

In dit E-book vind je 5 recepten terug voor een gezonde lunch.

Nog enkele tips om een gezonde lunch samen te stellen:

- Kies voor een licht grijs of donker **graanproduct**, dit geeft je een langer verzadigingsgevoel.

- Kies voor **groenten** tijdens de lunch: bijvoorbeeld soep of rauwe groenten.

- Kies voor **plantaardig beleg of onbewerkt vlees**: bijvoorbeeld groenten (rauw, gestoomd of in een spread), fruit (banaan of aardbei), notenpasta (vb. pindakaas), peulvruchtenspread (vb. hummus), eieren, gekookte kip/kalkoen

- Kies voor een **gezonde drank**, water heeft steeds de voorkeur of thee/koffie zonder suiker



# Lunch



Deze **lunch** bestaat uit:

- Tomaat- courgettesoep
- Wraps met hummus en rucola
- Kerstomaten
- Bananenbrood
- Fruit: mango, druiven en aardbeien

Bewaard in de bento box en een lunchpot voor de soep. Beide van Mepal .

# Lunch - Recepten

## TOMAAT - COURGETTE SOEP

### Ingrediënten:

- 1 blik gepelde tomaten
- 1 courgette
- 1 ui
- 1,5 liter kippenbouillon (zelfgemaakte of met een bouillonblokje)

### Bereiding

- Was en snijd de ui en de courgette.
- Breng de kippenbouillon aan de kook.
- Voeg de ui en courgette toe.
- Voeg het blik gepelde tomaten toe.
- Kook de soep totdat de groenten gaar zijn.
- Mix de soep.

*Tips*

Je kan de soep 2 dagen bewaren in de koelkast.  
Je kan de soep ook invriezen.

*Tips*

Voor de smaak kan je eventueel nog 2 eetlepels rode pesto toevoegen.



## **BANANENBROOD**

### Ingrediënten:

- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- 30 gram amandelmeel
- 120 gram boekweitmeel
- 60 gram gedroogde dadels of rozijnen
- 2 theelepels bakpoeder
- 50 gram walnoten
- 30 gram geraspte kokos
- Eventueel 1 eetlepel gedroogde cranberries
- Snuifje zout

### Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175°C.
- Pureer de bananen en dadels met een mixer tot een gladde massa.
- Voeg de eieren 1 voor 1 toe en meng met de garde.
- Spatel het amandelmeel, boekweitmeel, bakpoeder, geraspte kokos en zout door het beslag.
- Hak de walnoten grof en voeg toe aan het beslag. Voeg de cranberries toe.
- Vet een bakvorm in en doe er het beslag in.
- Bak 45 minuten in de oven.
- Alvorens het bananenbrood uit de oven te halen kan je best even controleren of die wel volledig gaar is. Dit kan door er met een satéprikker in te prikken, deze moet er droog uitkomen.
- Laat het bananenbrood afkoelen alvorens deze uit de bakvorm te halen.

# Lunch - Recepten



*Tips* Je kan het bananenbrood ook in plakjes snijden en zo bewaren in de diepvries.

# Lunch - Recepten

## WRAPS MET HUMMUS

### Ingrediënten:

- 1 blik kikkererwten uitgelekt (ongeveer 260 gram)
- Sap van 1/2 citroen
- 1 koffielepel komijnpoeder
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels sesamzaadjes
- Peper en zout
  
- 1 glutenvrije wrap
- Rucola

### Bereiding:

- Doe alles ingrediënten in een blender en mix tot een glad mengsel.
- Kruid met peper en zout
- Leg een wrap op een bord en warm deze enkele seconden op in de microgolfoven.
- Laat even afkoelen.
- Besmeer de wrap met de hummus.
- Leg hier bovenop enkele blaadjes rucola.
- Rol de wrap op.
- Snijd in 2 stukken.

*Tips*

Geen tijd om zelf hummus te maken, je kan deze ook kopen in de supermarkt.



# Lunch - Kidsproof



Deze lunch bestaat uit:

- Wraps met eiersalade en rucola
- Rucola, kerstomaten en komkommer
- Amandelballetjes
- Fruit: mango, aardbeien en rode bessen

Bewaard in de bento box van Mepal.

# Lunch - Recepten

## WRAPS EIERSALADE

### Ingrediënten:

- 2 hardgekookte eieren
- 1 eetlepel light mayonaise bijvoorbeeld Effi dressing light
- 1 eetlepel yoghurt (kan ook lactosevrije of sojayoghurt zijn)
- Fijngehakte peterselie
- Peper & zout
- 1 glutenvrije wrap
- Rucola

### Bereiding:

- Plet de eieren met een vork.
- Meng de eieren, mayonaise, yoghurt en peterselie.
- Kruid af met peper en zout
- Leg een wrap op een bord en warm deze enkele seconden op in de microgolfoven
- Laat even afkoelen
- Besmeer de wrap met de eiersalade
- Leg hier bovenop enkele blaadjes rucola
- Rol de wrap op
- Snijd in 2 stukken



*Tip*

Geen tijd om zelf eiersalade te maken, je kan deze ook kopen in de supermarkt.



# Lunch - Recepten



## AMANDELBALLETJES

### Ingrediënten:

- 70 gram medjoul dadels
- 10 gram cranberries
- 50 gram amandelpoeder
- ½ theelepel cacao-poeder

### Bereiding:

- Blend alle ingrediënten tot een samenhangend geheel.
- Vorm van dit mengsel kleine balletjes

Geen amandelpoeder in huis?  
*Tips* Je kan de balletjes ook maken met andere noten zoals cashewnoten of walnoten.

## Vragen?

Als je nog vragen hebt mag je me steeds contacteren. Dit kan via [mail](#), [Instagram](#) of [Facebook](#).

Heb je een recept gemaakt en deel je dit op sociale media?  
Je mag me steeds taggen. #glutenvrijmetnathalie

## Wie ben ik?

Ik ben Nathalie en ik eet al meer dan **30 jaar glutenvrij** omdat ik coeliakie heb. Dit houdt me niet tegen om te genieten van lekker eten. Ik ben altijd op zoek naar nieuwe **glutenvrij adressen** en experimenteer graag in de keuken.

Mijn glutenvrije ervaringen deel ik op mijn [blog](#). Ook in mijn job als diëtiste begeleid ik mensen met coeliakie. Dit in mijn eigen [diëtiste praktijk](#).

Volg je me al op [Facebook](#) of [Instagram](#)?