



TastyBasics

ÉCHT VOEDZAME VOEDING



BACK TO BASICS

Terug naar de basis met TastyBasics:
recept en leefstijl tips voor een
voedzame start!



BACK TO BASICS!

Eindeloos tafelen met lokale hapjes en specialiteiten... Tijdens de vakantie letten we vaak iets minder op wat we eten. Na een heerlijke tijd vol ontspanning en lekkernijen is het tijd om weer terug te keren naar de basis en te focussen op voedzaam en gebalanceerd eten. Hoe pak je thuis je gezonde eetpatroon weer op? Dit inspiratieboekje helpt je daarbij met zes heerlijke en voedzame crackerrecepten en waardevolle tips van Lot Beukers, die perfect passen bij een bewuste levensstijl.

DE VOORDELEN VAN VOEDZAAM ETEN

Minder behoefte aan tussendoortjes:

1. Voedzaam eten zorgt ervoor dat je lichaam minder 'snakt' naar suikers, waardoor het makkelijker is om de koektrommel links te laten liggen.

Onbewerkt en gevarieerd:

2. Voedzaam eten is onbewerkt en gevarieerd en geeft je de juiste bouw- en brandstoffen om je zo goed mogelijk te voelen.

Vezels en eiwitten als beste

vrienden: Kies je voor voedzame voeding, dan zijn vezels en eiwitten je beste vrienden.

Hierdoor zit je langdurig vol.

3. Vezels dragen ook nog eens bij aan een gezonde darmflora en een natuurlijke stoelgang.



HOE EET JE MEER VOEDZAAM?

Gelukkig is het antwoord op deze vraag niet ingewikkeld. Eet elk ontbijt, elke lunch en elk diner voedzaam. Kies voor meer groente, fruit, peulvruchten, noten, pitten en zaden, dan ben je op de goede weg. TastyBasics verwerkt deze onbewerkte ingrediënten daarom in brood, crackers, granola en repen. Gezond eten hoeft niet moeilijk te zijn.

ONZE CRACKERS BEVATTEN DAAROM:



MINDER KOOLHYDRATEN



VEEL EIWITTEN



EN NU AAN DE SLAG.....

Wie voor zichzelf de juiste keuzes maakt, zit lekker in zijn vel. Om jou op weg te helpen, hebben wij een aantal voedzame crackerrecepten gebundeld in dit receptenboekje. Ga terug naar de basis, geniet van voedzaam eten en geef je lichaam de energie die het verdient.

Groet,

Team TastyBasics

TIPS VAN LOT



Lot Beukers, oprichtster van de Beukers Academy, is ervarings- en voedingsdeskundige, spreker en auteur. Nadat ze zelf ooit 100 kilo woog en ongezond leefde, weet ze als geen ander hoe je een vitale leefstijl bereikt.

Lot benadrukt dat gezond leven leuk en ontspannend moet zijn. Met deze aanpak heeft ze duizenden mensen geholpen meer geluk en plezier in eten en leven te vinden.

1. HERZIE JE DOELEN EN MAAK EEN PLAN

Begin met het herzien van je gezondheidsdoelen. Wat wil je bereiken en hoe kun je dat stap voor stap doen? Maak een concreet plan met haalbare doelen en deadlines. Dit kan iets eenvoudigs zijn zoals “ik wil drie keer per week sporten” of “ik wil dagelijks voldoende water drinken.” Schrijf deze doelen op en houd je voortgang bij. Het visualiseren van je doelen helpt je gemotiveerd te blijven.

2. START MET KLEINE, BEHEERSBARE STAPPEN

Na de vakantie kan het verleidelijk zijn om meteen alles perfect te willen doen, maar dit kan overweldigend zijn. Begin met kleine, beheersbare veranderingen. Bijvoorbeeld, voeg één voedzame maaltijd per dag toe of begin met korte workouts. Deze kleine stapjes maken het makkelijker om je nieuwe gewoonten vol te houden en zorgen ervoor dat je niet ontmoedigd raakt.

3. HERSTEL JE ROUTINE

Een consistente routine kan een enorm verschil maken. Probeer je oude dagelijkse routines weer op te pakken, zoals een vaste tijd voor je maaltijden, wandelen en lichaamsbeweging. Dit helpt je lichaam en geest om weer in balans te komen. Begin met het plannen van je maaltijden en het inbouwen van beweging in je dag. Het opnieuw oppakken van je routine zorgt voor stabiliteit en helpt je om je gezonde leefstijl vol te houden.

4. WEES ZACHT VOOR JEZELF EN VIER KLEINE OVERWINNINGEN

Na een vakantie is het belangrijk om mild voor jezelf te zijn. Het is normaal dat het even duurt om weer in je ritme te komen. Erken je vooruitgang, hoe klein ook, en vier deze momenten. Dit kan je motivatie verhogen en je helpen om positief te blijven. Wees trots op elke stap die je zet richting een gezondere levensstijl, en wees geduldig met jezelf.

BEUKERS ACADEMY

De Beukers Academy is jouw online leerschool voor alles over voeding, vitaliteit en een gezonde leefstijl. Hier kun je verschillende masterclasses volgen die specifiek gericht zijn op het verbeteren van jouw welzijn. Benieuwd naar de onderwerpen die Lot behandelt? Neem dan snel een kijkje of schrijf je in voor het gratis webinar 'afvallen op gewicht blijven doe je zo'.

WWW.BEUKERSACADEMY.NL

SKINNY CHEESECAKE

BEREIDING **PORTIES**

30 min 1

INGREDIËNTEN

- 20 g Personal Protein bakeiwit vanillesmaak
- 100 g Lindahl's Kvarg vanillesmaak (andere kwark kan ook)
- 1 ei
- 10 g Dr. Oetker puddingpoeder roomsmak
- 50 ml ongezoete amandelmelk (andere melk kan ook)
- 50 g kersen/bosbessen
- snufje zout
- PAM spray

BEREIDINGSWIJZE:

1.

Verwarm je oven alvast voor op 180 g (hetelucht). Houd er rekening mee dat iedere oven anders is.

2.

Meng alle ingrediënten door elkaar, behalve het fruit dat je hebt gekozen. Zorg ervoor dat het beslag een egaal mengsel wordt.

3.

Vet een ovenbestendig schaalje in met PAM spray.

4.

Giet de skinny cheesecake to be in het gekozen schaalje en top het af met de kersen/bosbessen.

5.

Schuif voor ongeveer 20 minuten in je oven en laat tussendoor de deur van je oven dicht. Tada! De skinny cheesecake is klaar om opgegeten te worden. Vind je het lekkerder om het fruit later toe te voegen? Dan kan dat natuurlijk ook.



**DIT IS EEN RECEPT UIT
BAKKEN MET BEUKERS.**



5X VOEDZAME CRACKER RECEPTEN

TONIJNSALADE

BEREIDING

8 min

PORTIES

4-6

INGREDIËNTEN

- 2 TastyBasics crackers (naar keuze)
- 2 blikken tonijn (uitgelekt)
- 1 dikke el grove mosterd
- 2 kleine rode uitjes fijne gesnipperd
- 1 el fijngesneden kappertjes
- 30 g mayonaise
- 1 el citroensap
- 150 g Griekse yoghurt 10% vet
- 1 afgestreken tl kerrie poeder
- 1 afgestreken tl paprika
- 1 afgestreken tl chili poeder
- 3 el fijngesneden bieslook
- gemalen peper

BEREIDINGSWIJZE:

1.

Voeg alle ingrediënten samen in een kom en meng goed door elkaar.

2.

Verdeel de tonijnsalade over 2 TastyBasics crackers.



GEGRILDE GROENTEN

BEREIDING **PORTIES**

8 min

2

INGREDIËNTEN

- 2 TastyBasics crackers (naar keuze)
- Paar plakjes courgette
- Halve gele paprika
- Halve rode paprika
- 1 bakje hoemoes naturel
- Snufje peper

BEREIDINGSWIJZE:

1.

Schaaf de courgette in plakken en snijd de paprika's in reepjes. Besmeer de groenten met olijfolie en grill ze in een grillpan of koekenpan mooi gaar.

2.

Besmeer de crackers met hoemoes en beleg met de gegrilde groenten. Bestrooi met een beetje peper.



ZELFGEMAAKTE BIETENSPREAD

BEREIDING 10 min
PORTIES 4-6

INGREDIËNTEN

- 2 TastyBasics crackers
- 240 g kikkererwten uit blik
- 2 voorgekookte rode bieten
- 1 teentje verse knoflook
- 1 takje rozemarijn
- 1/4 citroen zonder schil
- 1 el tahini
- 1 snufje Lo-Salt
- Gemalen peper

Om af te garneren:

- Fijngehakte rozemarijn
- Verkrumelde feta kaas

BEREIDINGSWIJZE:

1.

Blender alle ingrediënten tot een gladde massa.

2.

Garneer met takjes rozemarijn en feta.

3.

Besmeer de crackers met bietenspread. Spread over? Je kunt het ook gebruiken als dip.



ERWTENSPREAD MET FETA

BEREIDING 10 min
PORTIES 4-6

INGREDIËNTEN

- 2 TastyBasics crackers
- 180 g (diepvries) doperwten
- 65 g vegan feta
- 5 blaadjes verse basilicum
- 2 el verse dille
- 1 el limoensoep
- 1,5 el olijfolie
- Snufje zout

BEREIDINGSWIJZE:

1.

Doe de doperwten in een pan met water, breng aan de kook en kook in 4-6 minuten gaar. Giet ze af en spoel ze af met koud water, zodat ze sneller afkoelen

2.

Doe de doperwten, vegan feta, basilicum, dille, limoensap, olijfolie en het zout in een grote beker. Pureer tot een romige spread met een staafmixer. Je kunt ook een sterke blender of keukenmachine gebruiken.

3.

Schep de doperwten-feta spread in een schaalje en garneer met extra vegan feta en pompoenpitten. Serveer de spread met de heerlijke crackers van TastyBasics. Eet smakelijk!



QUICHE

BEREIDING

10 min

PORTIES

4-6



INGREDIËNTEN

- 1 wit van een dikke prei in dunne ringen gesneden
- 100 g gerookte zalm in reepjes gesneden
- 75 g zachte geitenkaas
- 1,5 ei
- 100 ml kookroom
- 3 TastyBasics crackers
- 2 takjes fijngehakte verse dille
- 4 gehalveerde cherrytomaatjes

1.

Bak de prei in een pan tot deze glazig is. Zet het vuur uit en doe de zalm bij de nog warme prei. Roer goed door en zet opzij.

2.

Kook in een pan met water de crackers gedurende 5 minuten en draai ze bij 2,5 minuut om. Laat uitlekken/dampen op een oven rekje.

3.

Steek met behulp van een steker 4 bodems uit de crackers en leg deze in de bodem van een siliconen muffinvorm.

4.

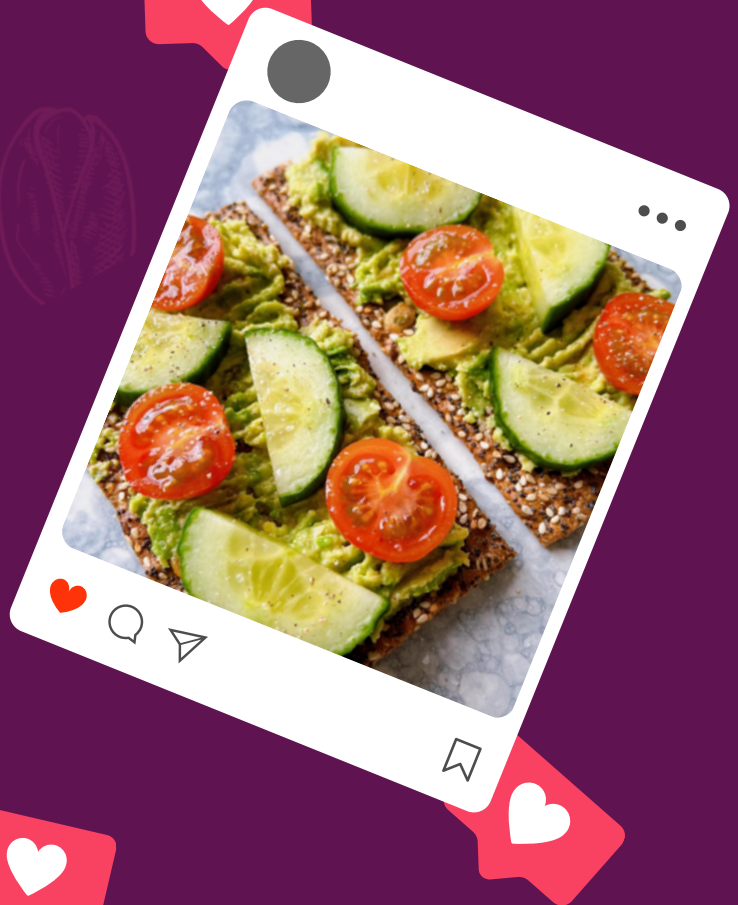
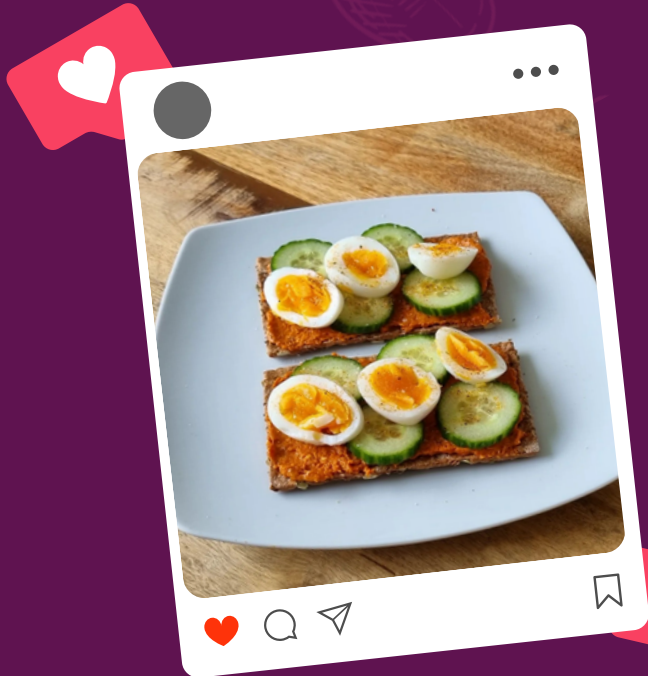
Snijd van de overige crackers de randen uit door ze in de lengte in repen te snijden.

5.

Meng de room samen met het ei, de dille en een snufje peper en zout. Doe het prei-zalm mengsel in de kuipjes, giet ze voor drie kwart vol met het roommengsel en leg er een halve cherrytomaat in.

6.

Verkruimel op het laatst nog wat geitenkaas over de quiche en bak af op 160°C gedurende 20 minuten.



INSPIREER ANDEREN!

Inspireer anderen ook om gezond(er) te eten.
Deel de #tastybasics recepten met je vrienden, familie of
inspireer je collega's!



Deel jouw recept met ons!
Vinden wij leuk.

TastyBasics



Meer weten over onze producten?
tastybasics.nl

VERKRIJGBAAR BIJ:

