

Supersnelle Salades

5 Gezonde Recepten in Max 15 Minuten

Door Angelique Geschiere

Leefstijlcoach



Geen zin, tijd of energie om lang in de keuken te staan om iets gezonds op tafel te zetten? Of ben jij misschien gewoon op zoek naar meer inspiratie?

Ontdek met deze gids hoe je snel en gemakkelijk heerlijke salades in korte tijd klaar kunt maken. Die je niet alleen verzadigen, maar ook voeden, energie geven én smakelijk zijn.

Probeer ze allemaal eens uit en geniet er van!





Wortel salade

INGREDIËNTEN

- 20 gram feta
- 25 gram amandelen
- 125 gram winterpeen
- 1 el cranberries
- paprikapoeder naar smaak



1 persoon



10 minuten

BEREIDING

1. Rasp of snijd de winterpeen grof en snijd de feta in blokjes.
2. Voeg de amandelen en cranberries toe.
3. Meng alles door elkaar, strooi er ruim paprikapoeder over en genieten maar!

VOEDINGSWAARDEN; 269 KCAL

10.2 gram eiwit, 10.4 gram koolhydraten (5.8 gram suikers), 19.4 gram vet (4.4 gram verzadigd), 8.2 gram vezels, 0.6 gram zout.



Pittige garnalen salade

INGREDIËNTEN

- 40 gram gemengde sla
- 100 gram wokgarnalen
- 100 gram snoeptomaten
- 0.5 stuk avocado
- 1 scheutje olie
- 1 scheutje citroensap
- peper naar smaak



1 persoon



15 minuten

BEREIDING

1. Snijdt de snoeptomaten en avocado in stukjes.
2. Verhit de wokgarnalen in een pan en bak ze gaar.
3. Doe de gemengde sla in een kom en voeg de rest toe. Strooi wat peper, de citroensap en olie erop; even roeren en klaar!

VOEDINGSWAARDEN; 349 KCAL

18.9 gram eiwit, 9.2 gram koolhydraten (6.5 gram suikers), 24.7 gram vet (3.0 gram verzadigd), 7.3 gram vezels, 1.5 gram zout.



Mango-kip salade

INGREDIËNTEN

- 75 gram verse spinazie
- 50 gram kipreepjes
- 125 gram snoeptomaten
- 25 gram walnoten
- 0.25 stuk mango
- 0.5 el olijfolie
- 1 el citroensap



1 persoon



10 minuten

BEREIDING

1. Snijdt de snoeptomaten en mango in stukjes.
2. Doe de spinazie in een schaal en voeg de mango, kipreepjes, snoeptomaatjes en walnoten toe.
3. Breng op smaak met de citroensap en olijfolie en smullen maar!

VOEDINGSWAARDEN; 394 KCAL

16.7 gram eiwit, 19.4 gram koolhydraten (16.1 gram suikers), 25.8 gram vet (3.4 gram verzadigd), 6.2 gram vezels, 1.2 gram zout.



Griekse salade

INGREDIËNTEN

- 40 gram gemengde sla
- 0.5 komkommer
- 20 gram feta
- 5 stuks snoeptomaten
- 5 zwarte olijven
- 1 el olijfolie
- basilicum naar smaak



1 persoon



10 minuten

BEREIDING

1. Snijdt de snoeptomaten, feta en komkommer in stukjes.
2. Doe de sla in een schaal en voeg de snoeptomaatjes, feta, komkommer en olijven toe.
3. Breng op smaak met de olijfolie en basilicum, even roeren en geniet ervan!

VOEDINGSWAARDEN; 196 KCAL

5.4 gram eiwit, 7.2 gram koolhydraten (4.0 gram suikers), 16.6 gram vet (3.1 gram verzadigd), 2.3 gram vezels, 0.6 gram zout.



Kikkererwten salade

INGREDIËNTEN

- 150 gram kikkererwten
- 0.25 teentje knoflook
- 0.25 stuk ui
- 1 stuk tomaat
- 4 gram peterselie
- 1 el olijfolie
- 0.5 tl paprikapoeder
- 0.5 tl komijnpoeder
- 1 snufje chilivlokken



1 persoon



10 minuten

BEREIDING

1. Laat de kikkererwten uitlekken. Snijd de ui en tomaat in kleine blokjes. Hak de knoflook en peterselie fijn.
2. Meng alle ingrediënten in een kom.
3. Laat eventueel de salade een halfuurtje in de koelkast staan zodat de smaken goed in kunnen trekken.

VOEDINGSWAARDEN; 322 KCAL

12.1 gram eiwit, 27.7 gram koolhydraten (25.3 gram suikers), 15.0 gram vet (1.9 gram verzadigd), 13.1 gram vezels, 1.2 gram zout.

Meer inspiratie nodig? Ik denk graag met je mee!



Neem gerust contact met mij op via mijn website.

