

A collage of various fresh ingredients including fruits, vegetables, and proteins. Items include a lemon, pear, asparagus, tomatoes, banana, salmon, beef, chili pepper, onion, pomegranate, blueberries, strawberries, green apple, black beans, figs, broccoli, avocado, almonds, raspberries, rice, and blackberries.

# HARTIGE & ZOETE HAPJES *voor de feestdagen*

@puurafvallenrenske

## 5 HARTIGE HAPJES



### *Spinazie-Feta Mini Muffins*

Ingrediënten:

- 4 eieren
- 50 g feta
- 1 handvol spinazie, fijngesneden
- Peper en zout

Bereiding:

1. Klop de eieren en voeg spinazie en feta toe.
2. Giet in een muffinvorm en bak 20 minuten op 180°C.



### *Kipgehaktballetjes*

Ingrediënten:

- 300 g kipgehakt
- 1 ei
- 1 el amandelmeel
- Knoflook en Italiaanse kruiden

Bereiding:

1. Meng alle ingrediënten en vorm balletjes.
2. Bak ze in de oven op 200°C tot goudbruin (ongeveer 20 minuten).





## Zalmkomkommerrolletjes

Ingrediënten:

- Dunne plakjes gerookte zalm
- Komkommer, in dunne linten gesneden
- Roomkaas met kruiden

Bereiding:

1. Smeer de roomkaas op een plak zalm.
2. Voeg een lint komkommer toe en rol op.



## Groentefrietjes

Ingrediënten:

- Wortels, pastinaak, en knolselderij
- Olijfolie
- Rozemarijn en knoflookpoeder

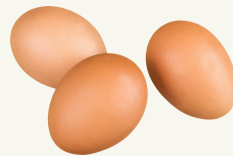
Bereiding:

1. Snijd de groenten in dunne frietjes.
2. Meng met olijfolie en kruiden.
3. Bak 25 minuten op 200°C.

## Gevulde eitjes

Ingrediënten:

- 6 hardgekookte eieren
- 1 avocado
- 1 tl citroensap
- 1 tl mosterd
- Snufje chili en zout



Bereiding:

1. Halveer de eieren en verwijder de dooiers.
2. Prak de dooiers met de avocado, mosterd en kruiden.
3. Vul de eiwit helften met het mengsel.

## 5 ZOETE HAPJES



### *Chocolade-Kokos Fudge*



Ingrediënten:

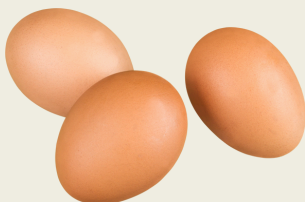
- 100 g kokosolie
- 50 g rauwe cacao-poeder
- 2 el honing
- 1 tl vanille-extract

Bereiding:

1. Smelt de kokosolie en meng met de andere ingrediënten.
2. Giet in een bakvorm en laat opstijven in de koelkast.
3. Snijd in blokjes.



### *Mini Appeltaartjes*



Ingrediënten:

- 100 g amandelmeel
- 50 g kokosolie, gesmolten
- 1 appel, in kleine blokjes
- 1 tl kaneel
- 1 el honing

Bereiding:

1. Meng amandelmeel en kokosolie tot een deeg.
2. Druk in muffinvormpjes en vul met appelstukjes gemengd met kaneel en honing.
3. Bak 15 minuten op 180°C.



## Chocolade Avocadomousse

Ingrediënten:

- 2 rijpe avocado's
- 3 el rauwe cacao-poeder
- 2 el honing of dadelstroop
- 1 tl vanille-extract



Bereiding:

1. Mix alle ingrediënten tot een romige mousse.
2. Serveer in kleine glaasjes en garneer met bessen.

## Kokosmakronen

Ingrediënten:

- 2 eiwitten
- 150 g geraspte kokos
- 2 el honing of ahornsiroop
- Snufje zout



Bereiding:

1. Klop de eiwitten stijf met een snufje zout.
2. Meng de kokosrasp en honing erdoor.
3. Vorm kleine hoopjes op een bakplaat en bak 12-15 minuten op 180°C.

## Amandelmeel Speculaaskoeken

Ingrediënten:

- 200 g amandelmeel
- 50 g kokosolie, gesmolten
- 2 el honing
- 1 tl speculaaskruiden
- Snufje zout



Bereiding:

1. Meng alle ingrediënten tot een deeg.
2. Vorm koekjes en bak 10-12 minuten op 175°C.



# 5 TIPS VOOR PUUR EN GEZOND AFVALLEN TIJDENS DE FEESTDAGEN

De feestdagen zijn een heerlijke, maar vaak ook uitdagende periode als je bezig bent met een gezonde leefstijl. Hoe kun je genieten én toch in balans blijven? Hier zijn vijf praktische tips om je te helpen:

## 1. Maak bewuste keuzes

Feestdagen staan vaak gelijk aan overvloedig eten. Kies bewust wat je écht lekker vindt en geniet daar met volle aandacht van. Focus op kwaliteit in plaats van kwantiteit.

## 2. Houd je ritme vast

Probeer tijdens de feestdagen zoveel mogelijk je normale eet- en beweegroutines aan te houden. Begin de dag met een voedzaam ontbijt, blijf water drinken en plan wat beweging in, zoals een wandeling na het kerstdiner.

## 3. Pas je recepten aan

Maak gezondere versies van feestklassiekers. Gebruik bijvoorbeeld dadels of kokosbloesemsuiker in plaats van tafelsuiker, kies voor boekweit- of amandelmeel in je bakrecepten en voeg extra groenten toe aan je hoofdgerechten. Zo geniet je van lekkernijen, maar dan zonder opgeblazen buik en een suikerdip na de tijd.

## 4. Eet mindful

Neem de tijd om te genieten van wat je eet. Kauw langzaam en proef bewust de smaken. Dit helpt je om sneller een verzadigd gevoel te krijgen, waardoor je minder snel over-eet.

## 5. Blijf in beweging

De feestdagen hoeven niet alleen om eten te draaien. Plan leuke activiteiten zoals een wandeling met vrienden, een middag schaatsen of een actieve spelletjesavond. Zo blijf je in beweging en verbrand je extra energie, terwijl je samen plezier hebt.

# BONUS TIP

Misschien wel de belangrijkste tip van allemaal:

Vergeet niet te genieten! Afvallen is geen kwestie van jezelf alles ontzeggen, maar van balans. Sta jezelf toe om te genieten van wat je eet, zonder schuldgevoel, en pak de draad daarna weer op.

Met deze tips kun je de feestdagen doorbrengen zonder dat je jouw doelen uit het oog verliest. Jij kunt dit!



*“Met gezond oud worden kun je  
maar beter zo vroeg genoeg  
beginnen.”*

