

droogtrainen.com

PROTEÏNERIJKE

— *Recepten* —



Gratis Sample eBook
3 voorbeeld Recepten

Rucola Kip Salade



Ingredienten

- 1 eetlepel olijfolie
- 10 fijngesneden worteltjes
- 100 gram gehakte rode kool
- 180 gram rucola
- 200 gram kip, in blokjes gesneden
- 2 theelepels zonnebloempitten

Bereidingswijze

Bak de kipblokjes in een pan tot ze goudbruin zijn. Laat ze hierna afkoelen. Voeg nu de rucola, rode kool, worteltjes, kip en zonnebloempitten samen in een kom en meng het geheel. Voeg eventueel je favoriete gezonde dressing toe.

Bereidingstijd 10 - 15 minuten.

Voedingswaarde (Gerecht voor 1 persoon)

Calorieën: 469

Vet: 12g

Koolhydraten: 14g

Proteïne: 65g

Kip Broccoli met Zoete Aardappel



Ingrediënten

- 350 gram kipfilet
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel verse sinaasappelsap
- 1 theelepel limoensap

DROOGTRAAN



Bereidingswijze

Warm de oven voor op 180 graden. Gooi wat olie op een bakplaat en leg de kip daarop. Combineer de honing, sinaasappelsap en limoensap en mix door elkaar in een kom. Giet dit mengsel vervolgens over de kip heen. Bedek de plaat met aluminium folie en bak 10 minuten. Haal de bakplaat uit de oven en draai de kip om. Bak nog eens 10 - 15 minuten. Voor een volledige maaltijd, voeg zoete aardappel en broccoli toe. Bereidingstijd 25 - 30 minuten.

Voedingswaarde (Gerecht voor 2 personen)

Calorieën: 369

Vet: 1g

Koolhydraten: 10g

Proteïne: 80g

Spinazie Bessen Proteïne Smoothie



Ingrediënten

- 1 schep eiwitpoeder vanille of aardbeien smaak
- 230 ml ongezoete amandelmelk
- 120 gram frambozen, aardbeien of bosbessen (of een combinatie)
- 2 kopjes rauwe spinazie
- 1 eetlepel chia- of lijnzaad

Bereidingswijze

Gooi alle ingrediënten in de blender en blend het tot een glad geheel. Voeg eventueel meer water toe voor de gewenste dikte.

Voedingswaarde

Calorieën: 395

Vet: 14,5g

Koolhydraten: 35g

Proteïne: 28g