

# Receptenbundel

Voor vrouwen met lipoedeem



 **Skin in Motion**  
Huid- en Oedeemtherapie

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b>	3
<b>Recepten ontbijt</b>	
• Kwarkbowl	5
• Roerei	6
• Overnight oats	7
<b>Recepten lunch</b>	
• Toast met avocado & ei	9
• Brood met gerookte zalm	10
• Frisse salade	11
<b>Recepten diner</b>	
• Volkoren pasta met zalm	13
• Wrap met kip	14
• Curry Madras met zilvervliesrijst	15
<b>Variatielijst</b>	16
<b>Enquête</b>	17

# Inleiding

Beste lezer,

Welkom bij deze receptenbundel, speciaal samengesteld voor vrouwen met lipoedeem.

Voeding speelt een cruciale rol in ons dagelijks leven, niet alleen voor gewichtsbeheersing, maar ook voor het verbeteren van de algehele kwaliteit van leven en het verminderen van pijnklachten die gepaard gaan met lipoedeem.

Lipoedeem is een chronische aandoening die vaak leidt tot pijn, zwelling en een gevoel van zwaarte in de benen en armen. Het beheersen van deze symptomen kan een uitdaging zijn, maar recent onderzoek wijst uit dat een juiste voedingskeuze een aanzienlijke positieve impact kan hebben. Deze bundel richt zich daarom op recepten die de nieuwste wetenschappelijke inzichten integreren, met een focus op koolhydraatarme diëten, onverzadigde vetten en de mediterrane keuken.

De koolhydraatarme benadering helpt niet alleen bij het beheersen van het gewicht, maar kan ook ontstekingen verminderen en de insulinegevoeligheid verbeteren.

Onverzadigde vetten, zoals die gevonden worden in vis, noten en olijfolie, zijn essentieel voor een gezond hart en kunnen ontstekingsreacties in het lichaam helpen verminderen. De mediterrane voeding staat bekend om haar evenwichtige en voedzame eigenschappen, rijk aan groenten, fruit, volkorenproducten, en gezonde vetten, die allemaal bijdragen aan een betere gezondheid en welzijn.

Met deze recepten willen we je inspireren en ondersteunen in je reis naar een gezonder en comfortabeler leven. Elk gerecht is zorgvuldig samengesteld voor het beste resultaat kan je ze het beste in de volgende dagmenu's gebruiken.

## **Dagmenu 1**

- Kwarkbowl
- Toast met avocado & ei
- Curry madras

## **Dagmenu 2**

- Roerei
- Brood met gerookte zalm
- Wrap met kip

## **Dagmenu 3**

- Overnight oats
- Frisse salade
- Pasta met zalm

Eet smakelijk en veel gezondheid toegewenst!

---

# ONTBIJT

receptenbundel '24

---

# Kwarkbowl met noten & bessen

2 personen

🕒 10 minuten



## Benodigheden

---

- Snijplak
- Mes
- Schaaltje
- Lepel

## Ingrediënten

---

- 400 gram magere kwark
- 60 gram ongezouten notenmelange
- 50 gram frambozen
- 50 gram blauwe bessen

## Bereiding

---

1. Was de frambozen en blauwe bessen zorgvuldig. Hak de noten grof als ze groot zijn.
2. Doe de kwark in een kom en roer goed door zodat deze lekker romig wordt.
3. Voeg de frambozen en blauwe bessen toe aan de kwark. Meng ze lichtjes door de kwark of leg ze bovenop, afhankelijk van je voorkeur.
4. Strooi de ongezouten noten over de kwark en bessen.

## Voedingswaarde (1P)

---

Energie 321 kcal  
Vet 18 gram  
Waarvan verzadigd 1,9 gram  
Waarvan onverzadigd 16,1 gram  
Koolhydraten 14,2 gram  
Eiwitten 22,8 gram  
Vezels 3,2 gram  
Zout 0,18 gram

## Variatietips

---

- gebruik ander fruit zoals: aardbeien
- Gebruik een 1 el lijnzaad voor een betere stoelgang.

# Roerei met mozzarella & pompoenpitten

2 personen

🕒 15 minuten



## Benodigheden

- Snijplak
- Mes
- Mengkom
- garde
- Koekenpan

## Ingrediënten

- 4 eieren
- 50 ml magere melk
- 50 gram mozzarella light
- 30 gram pompoenpitten
- 2 volkoren boterhammen
- 1 el olijfolie

## Bereiding

1. Breek de eieren in een kom. Voeg de magere melk toe en klop goed met een vork of garde tot het mengsel licht en schuimig is.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
3. Zodra de olie heet is, giet je het eimengsel in de pan.
4. Laat het eimengsel even rusten totdat het begint te stollen aan de randen.
5. Snijd intussen de mozzarella en strooi dit over het ei in de pan.
6. Gebruik een spatel om voorzichtig de gestolde delen van de rand naar het midden te schuiven. Herhaal dit proces, beweeg zachtjes en regelmatig, totdat de eieren grotendeels gestold zijn maar nog steeds een beetje vochtig. Haal de pan van het vuur.
7. Strooi de pompoenpitten over het roerei en roer ze er voorzichtig doorheen.
8. Verdeel het roerei over de volkoren boterham.

## Voedingswaarde (1P)

Energie 389 kcal  
Vet 23,8 gram  
Waarvan verzadigd 6,9 gram  
Waarvan onverzadigd 16,9 gram  
Koolhydraten 15,6 gram  
Eiwitten 26,4 gram  
Vezels 3,6 gram  
Zout 0,89 gram

## Variatietips

- Voeg verse kruiden zoals bieslook of peterselie toe voor meer smaak zonder zout.
- Je kan de volkoren boterham ook roosteren voor een extra bite.



# Overnight oats met amandelen & rood fruit

2 personen  10 minuten

## Benodigheden

---

- Snijplak
- Mes
- 2 schaaltjes of kommetjes

## Ingrediënten

---

- 50 gram havermout
- 200 ml magere melk
- 200 gram magere kwark
- 2 el lijnzaad
- 50 gram bramen
- 50 gram frambozen
- 40 gram amandelen

## Bereiding

---

1. Verdeel de havermout over 2 kommetjes.
2. Voeg aan ieder kommetje 100 ml magere melk en 1 el lijnzaad toe. Roer goed door zodat alles goed gemengd is.
3. Zet dit mengsel afgesloten in de koelkast voor de volgende ochtend.
4. Voeg aan ieder kommetje 100 gram magere kwark toe.
5. Leg de bramen en frambozen boven op de kwark.
6. Hak de amandelen in grove stukjes en verdeel dit over de twee kommetjes.

### Voedingswaarde (1P)

---

Energie 356 kcal  
Vet 15,5 gram  
Waarvan verzadigd 1,3 gram  
Waarvan onverzadigd 14,2 gram  
Koolhydraten 28,6 gram  
Eiwitten 21,5 gram  
Vezels 7 gram  
Zout 0,2 gram

### Variatietips

---

- Je kan verschillende noten of zaden toevoegen naar smaak.
- Voor extra smaak kan je er een snufje kaneel aan toevoegen.

---

# LUNCH

receptenbundel '24

---



# Toast met avocado, ei & cottage cheese

2 personen

🕒 15 minuten



## Benodigheden

---

- Snijplak
- Mes
- Steelpan

## Ingrediënten

---

- 1 avocado
- 2 volkoren boterhammen
- 2 gekookte eieren
- 2 vleestomaten
- 2 el cottage cheese
- Snufje peper
- Verse bieslook

## Bereiding

---

1. Als je het ei nog niet hebt gekookt, plaats het in een pan met kokend water en kook het voor 6-10 minuten, afhankelijk van hoe hard je de dooier wilt hebben. Laat het ei daarna schrikken in koud water, pel het en snijd het in plakjes.
2. Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit. Prak de avocado samen met een snufje peper in een kom tot een smeūige massa.
3. Snijd de vleestomaat in dunne blokjes en voeg toe aan de avocado.
4. Rooster de volkoren boterhammen in een broodrooster tot hij goudbruin en krokant is.
5. Besmeer de geroosterde boterhammen met de geprakte avocado en blokjes tomaat.
6. Schep op iedere boterham 1 el cottage cheese over het avocadomengsel.
7. Leg de plakjes gekookt ei bovenop de cottage cheese.
8. Garneer met verse bieslook.

### Voedingswaarde (1P)

---

Energie 340 kcal

Vet 22,6 gram

Waarvan verzadigd 3,9 gram

Waarvan onverzadigd 18,7 gram

Koolhydraten 17,9 gram

Eiwitten 13,6 gram

Vezels 6,2 gram

Zout 0,63 gram

### Variatietips

---

- Voeg voor pittigheid chilivlokken aan de avocado toe.
- Meer groenten: beleg extra met rucola

# Volkoren boterham met gerookte zalm

2 personen

🕒 10 minuten



## Benodigheden

---

- Snijplak
- Mes

## Ingrediënten

---

- 2 volkoren boterhammen
- 150 gram gerookte zalm
- 50 gram rucola
- 50 gram komkommer
- 2 el zuivelspread light
- 1 el verse bieslook
- 2 el pijnboompitten

## Bereiding

---

1. Snijd de komkommer in dunne plakjes, hak de verse bieslook fijn.
2. Besmeer de boterhammen met de zuivelspread light, verspreid deze gelijkmatig over de boterham.
3. Leg de rucola gelijkmatig over de besmeerde boterhammen.
4. Leg de plakjes komkommer bovenop de rucola.
5. Leg de plakjes gerookte zalm bovenop de komkommer.
6. Strooi de fijngehakte bieslook en de pijnboompitten over de gerookte zalm.

### Voedingswaarde (1P)

---

Energie 360 kcal  
Vet 20,5 gram  
Waarvan verzadigd 4,3 gram  
Waarvan onverzadigd 16,2 gram  
Koolhydraten 16,8 gram  
Eiwitten 25,2 gram  
Vezels 3,9 gram  
Zout 2,97 gram

### Variatietips

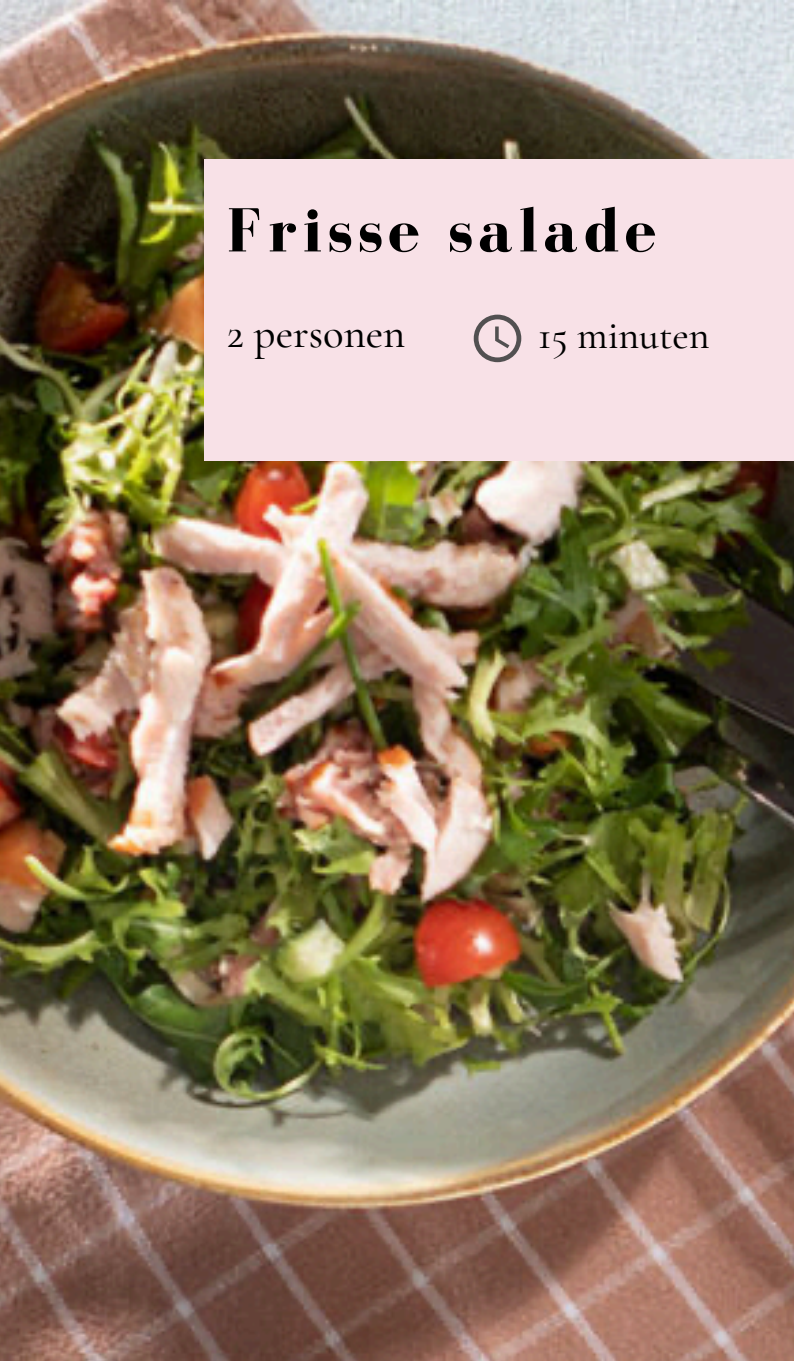
---

- Bak de pijnboompitten kort in een keukenpan voor meer smaak.
- Besprenkel de zalm met beetje citroensap.

# Frisse salade

2 personen

🕒 15 minuten



## Voedingswaarde (1P)

Energie 237 kcal

Vet 15,9 gram

Waarvan verzadigd 2,8 gram

Waarvan onverzadigd 13,1 gram

Koolhydraten 5 gram

Eiwitten 16,2 gram

Vezels 4,3 gram

Zout 1,06 gram

## Variatietips

- Voeg naast de noten ook zaden toe zoals pompoenpitten.
- Besprenkel de sla met beetje citroensap.

## Benodigheden

- Snijplak
- Mes
- Steelpan

## Ingrediënten

- 100 gr sla (sla naar keuze)
- 2 tomaten
- 50 gr olijven
- 1/2 komkommer
- 25 gr notenmelange (ongezouten)
- 60 gr mozzarella light
- 100 gr kipfilet

## Bereiding

1. Kook de kipfilet tot deze gaar is (ongeveer 10-12 minuten in kokend water). Laat de kip afkoelen en snijd deze vervolgens in stukjes.
2. Was de sla, tomaat en komkommer en laat deze goed uitlekken.
3. Snijd de tomaat in blokjes, de komkommer in plakjes en de mozzarella in blokjes. Halveer de olijven.
4. Doe de sla in een grote kom. Voeg de tomaat, olijven, komkommer, notenmelange, mozzarella en kipfilet toe.
5. Meng alles goed door elkaar en serveer direct. Voeg eventueel 1 el olijfolie toe als dressing.

---

# DINER

receptenbundel '24

---

# Volkorenpasta met zalm & spinazie

2 personen

🕒 30 minuten



## Bereiding

1. Kook de volkorenpasta volgens de instructies op de verpakking. Giet af en zet apart.
2. Snijd de ui fijn en champignons in stukjes. Pers de knoflook en hak de walnoten in grove stukken.
3. Verhit een 1 el olijfolie grote koekenpan op middelhoog vuur.
4. Voeg de uien en knoflook toe en bak deze een paar minuten tot ze glazig zijn.
5. Voeg de kastanjechampignons toe en bak ze tot ze zacht beginnen te worden, ongeveer 3-4 minuten.
6. Ontvel de zalm en snijd de zalm in plakjes. Bak de stukjes zalm gaar in de pan, ongeveer 3-4 minuten.
7. Voeg daarna de verse spinazie toe. Past het niet in 1 keer voeg elke keer iets toe, de spinazie zal snel slinken.
8. Voeg de gekookte volkorenpasta toe aan de pan en meng alles goed door elkaar.
9. Voeg de cottage cheese toe en meng tot alles goed is gemengd en de cottage cheese enigszins gesmolten is.
10. Voeg de gehakte walnoten toe en roer ze door het geheel.

## Benodigheden

- Snijplak
- Mes
- Pastapan
- Koekenpan

## Ingrediënten

- 400 gram verse spinazie
- 60 gram volkorenpasta (ongekookt)
- 2 moten zalm
- 50 gram walnoten
- 50 gram cottage cheese
- 200 gram kastanjechampignons
- 4 teentjes knoflook
- 2 uien
- 1 el olijfolie

## Voedingswaarde (1P)

Energie 638 kcal  
Vet 35,3 gram  
Waarvan verzadigd 6 gram  
Waarvan onverzadigd 29,3 gram  
Koolhydraten 30,9 gram  
Eiwitten 43,8 gram  
Vezels 10,8 gram  
Zout 0,46 gram

## Variatietips

- Vervang de walnoten voor amandelen.
- Voeg voor meer pit rode peper toe.

# Wrap met kip & groenten

2 personen ⌚ 30 minuten



## Bereiding

1. Snijd de rode ui in dunne halve ringen. Pel en pers de knoflook. Snijd de rode punt paprika, tomaat, courgette en aubergine in kleine blokjes.
2. Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
3. Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kipfiletblokjes toe en bak deze rondom bruin en gaar, ongeveer 5-7 minuten.
4. Voeg in dezelfde pan de rode ui en knoflook toe en bak tot ze glazig zijn, ongeveer 2-3 minuten.
5. Voeg de paprika, courgette, aubergine en vleestomaten toe aan de pan en bak alles samen tot de groenten zacht beginnen te worden, ongeveer 5-7 minuten.
6. Voeg de kerriepoeder, kurkumma, komijnpoeder en paprikapoeder toe aan de groenten en roer goed door zodat de groenten goed bedekt zijn met de kruiden.
7. Voeg de kidneybonen toe aan de pan en meng alles goed door elkaar.
8. Verwarm de volkoren wraps kort in een droge koekenpan of magnetron, zodat deze soepel worden.
9. Leg de wraps op borden besmeer ieder met 1 el cottage cheese en schep het kip- en groentemengsel in het midden van de wraps.

## Benodigheden

- Snijplak
- Mes
- Koekenpan

## Ingrediënten

- 2 fairytalles chili-paprika wrap (groot)
- 200 gram kipfilet
- 1 rode ui
- 4 teentjes knoflook
- 1 rode punt paprika
- 2 vleestomaten
- ½ courgette
- ½ aubergine
- 50 gram kidneybonen
- 2 el cottage cheese
- 2 tl kerriepoeder
- 2 tl kurkumma
- 1 tl komijnpoeder
- 1 el paprikapoeder
- 1 el olijfolie

## Voedingswaarde (1P)

Energie 420 kcal  
Vet 7,5 gram  
Waarvan verzadigd 1,9 gram  
Waarvan onverzadigd 5,6 gram  
Koolhydraten 45,2 gram  
Eiwitten 37,4 gram  
Vezels 14 gram  
Zout 1,6 gram

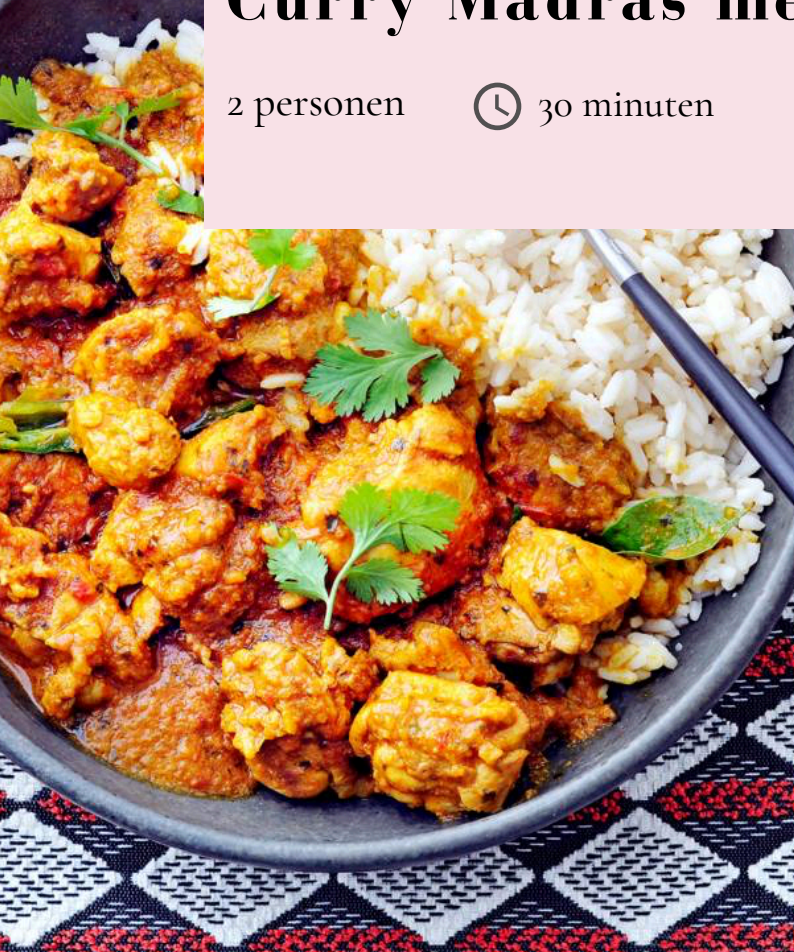
## Variatietips

- Voor een vega-variant vervang de kip voor kikkererwten.
- Voeg voor meer pit rode peper toe.

# Curry Madras met zilvervliesrijst

2 personen

🕒 30 minuten



## Bereiding

1. Kook de zilvervliesrijst volgens de instructies op de verpakking. Giet af en zet apart.
2. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en de rode paprika, rode ui en vleestomaat in kleine stukjes.
3. Pel en pers de knoflook en rasp de gember.
4. Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
5. Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
6. Voeg de rode ui, knoflook en geraspte gember toe en bak tot de ui glazig is, ongeveer 2-3 minuten.
7. Voeg de kipfiletblokjes toe en bak deze rondom bruin en gaar, ongeveer 5-7 minuten.
8. Voeg de bloemkoolroosjes en rode paprika toe aan de pan en bak alles samen tot de groenten beginnen te verzachten, ongeveer 5 minuten.
9. Voeg de vleestomaat toe en bak nog 2-3 minuten.
10. Voeg ½ potje curry madras kruidenpasta toe aan de pan en roer goed door zodat alles bedekt is met de kruidenpasta.
11. Voeg 200 ml kokosmelk light toe en roer alles goed door. Laat het geheel sudderen op laag vuur gedurende 10 minuten, tot de saus iets is ingedikt en de groenten gaar zijn. Garneer met verse koriander

## Benodigheden

- Snijplak
- Mes
- Pan
- Koekenpan

## Ingrediënten

- 200 gram kipfilet
- 80 gram zilvervliesrijst (ongekookt)
- ½ bloemkool
- 1 rode paprika
- 2 vleestomaten
- 2 rode uien
- 4 teentjes knoflook
- 2 cm geraspte gember
- ½ potje curry madras kruidenpasta (Patak's)
- 200 ml kokosmelk light
- 1 el olijfolie
- Verse koriander

## Voedingswaarde (1P)

Energie 482 kcal  
Vet 16,2 gram  
Waarvan verzadigd 7,2 gram  
Waarvan onverzadigd 9 gram  
Koolhydraten 45,7 gram  
Eiwitten 32,4 gram  
Vezels 8,6 gram  
Zout 1,44 gram

## Variatietips

- Sprenkel limoen sap over het gerecht voor meer frisheid.

# Variatielijst

## Fruit

- Aardbeien
- Abrikoos
- Frambozen
- Bramen
- Rode bessen
- Kersen
- Cranberries
- Rode druiven
- Granaatappel
- Rode aalbessen
- Veenbessen
- Grapefruit
- Avocado

## Groenten

- Spinazie
- Boerenkool
- Rode kool
- Broccoli
- Spruitjes
- Artisjokken
- Rode biet
- Wortelen
- Zoete aardappelen
- Knoflook
- Paprika's
- Tomaten
- Aubergine
- Groene bonen
- Erwten
- Courgette
- Olijven

## Volkoren graanproducten

- Volkorenbrood
- Volkoren couscous
- Volkoren pasta
- Volkoren crackers
- Volkoren wraps
- Zilvervliesrijst
- Havermout

## Zuivelproducten

- Magere melk
- Magere yoghurt
- Magere kwark
- Skyr (vetarme variant)
- Magere Griekse yoghurt
- Magere karnemelk

## Zachte kazen

- Cottage cheese
- Hüttenkäse
- Ricotta (light)
- Mozzarella (light)
- Feta (light)

## Vlees

- Kipfilet
- Kalkoenfilet

## Gezonde vette vis

- Zalm
- Makreel
- Sardines
- Haring
- Tonijn (vers)
- Ansjovis

## Magere vis

- Kabeljauw
- Tilapia
- Schelvis
- Schol
- Zeebaars

## Gezonde oliën

- Olijfolie
- Avocado-olie
- Lijnzaadolie



# Enquête

Hartelijk dank voor het gebruiken van onze speciaal samengestelde receptenbundel voor vrouwen met lipoeedeem. We hopen dat de recepten niet alleen smakelijk en voedzaam zijn, maar ook bijdragen aan een verbetering van uw kwaliteit van leven en het verminderen van pijnklachten.

Om ervoor te zorgen dat deze bundel zo goed mogelijk aansluit bij uw behoeften en verwachtingen, nodigen wij u uit om een korte enquête in te vullen. Uw feedback is van onschatbare waarde voor ons en helpt ons om de inhoud verder te verbeteren en beter af te stemmen op uw wensen.

De enquête omvat de volgende aspecten:

- **Gebruiksgemak van de recepten:** Waren de recepten duidelijk en makkelijk te volgen?
- **Smaak en variëteit:** Hoe beoordeelt u de smaak en de diversiteit van de gerechten?
- **Gezondheidsvoordelen:** Heeft u verbeteringen in uw welzijn en vermindering van klachten ervaren?
- **Aanbevelingen en verbeterpunten:** Wat zou u graag anders zien in toekomstige edities?

Uw input stelt ons in staat om de receptenbundel verder te verfijnen en te perfectioneren. We streven ernaar om u de best mogelijke ondersteuning te bieden op uw weg naar een gezonder en comfortabeler leven.

Door de QR-code te scannen komt u bij de enquête terecht.



Alvast hartelijk dank voor uw medewerking en waardevolle feedback!

Met vriendelijke groet,  
Natasja van Buuren - de Wit, diëtist i.o.  
Het Skin in Motion team