



Yummy alternatieven voor pasta, rijst, vlees,...

10 foodswaps om van te smullen

Gezond eten moet echt niet veel moeite kosten. En foodswappen - het vervangen van 1 van de basisingrediënten van je gerecht door een gezonder alternatief - helpt je al een heel stuk verder. Probeer het zelf voor een gevarieerd en origineel menu.

Gezond alternatief voor pasta: courgette

[Courgettesliertjes ter vervanging van spaghetti](#) even beu? Of heb je geen spiralizer of dunschiller in huis? Ga dan voor makkelijke courgettelasagne!

Hoe? Snij de courgettes in plakken met een mes, kaasschaaf of mandoline. Bestrooi met zout en laat uitlekken op keukenrol terwijl je de saus bereidt. Anders verliezen ze te veel vocht tijdens het garen in de oven en krijg je een waterige lasagne.

Recept: [Koolhydraatarme courgettelasagne](#)



Lekkere vervanger van rijst: bloemkoolrijst

Het enige dat je hiervoor nodig hebt, is een verse bloemkool en een rasp of blender. Mix of rasp de bloemkool in delen fijn en bak op hoog vuur in de wok. Opgelet: niet te lang, want dan verliest de bloemkoolrijst z'n bite. Geen tijd? Je kan de bloemkoolrijst ook gewoon rauw eten.

Tip: Je kan bloemkoolrijst steeds gewoon vervangen door broccolirijst. Die maak je op dezelfde manier klaar. En ook de stam van broccoli rasp je tot lekkere crunchy rijst!

Recept: [Frisse lowcarb bloemkoolrijstsalade](#)



Het ideale lowcarb hamburgerbroodje: portobello's

Portobello's zijn gewoonweg de perfecte vervanger van een hamburgerbroodje. Maar hoe maak je ze zodat iedereen ze lust? Het geheim zit in het roosteren van de paddenstoelen. Dat geef ze een heerlijke smaak!

Zo doe je het: verwijder het steeltje en wrijf de portobello's schoon met een stuk keukenpapier. Borstel in met olijfolie, kruid met peper & zout en laat 20 minuten roosteren in een voorverwarmde oven op 180°.

Recept: [Veggie burgers met portobello-broodjes](#)



Vervanger voor tortilla's: omeletrolletjes

Minder koolhydraten en extra proteïnes in deze omeletrolletjes zorgen voor een langer verzadigd gevoel dan bij gewone wraps. Ideaal om mee te nemen als lunch! Vul ze op met zalm, ham, kaas,... Waar je maar zin in hebt.

Zowel lekker koud als warm!

Recept: [Omeletrol met zalm, spinazie en geitenkaas](#)



Vlees vervangen door peulvruchten

Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen en bonen zijn een perfect alternatief voor vlees. Je houdt best volgende verhouding aan: vervang 100g vlees door 75g peulvruchten. En da's heel makkelijk in een curry! Maak hem in bulk en vries hem in. Zo heb je altijd een veggie gerecht voorhanden voor een drukke dag.

Recept: [Veggie kokos- en linzencurry](#)



Gezonde no-meat burgers van groenten en kikkererwten

Groenten zijn altijd een goed idee! Maar burgers ook... Dus dan combineer je de twee toch gewoon? Een frisse wortelburger met kikkererwten zorgt voor de vitamientjes... De sinaas-yoghurtdip smaakt het geheel lekker af. Zeker een aanrader, ook op je gourmet- of bbq-festijn!

Recept: [Veggie wortelburgers met sinaas-yoghurtdip en limoenpatatjes](#)



Vervang vlees door eiwitrijke groenten

Vaak wordt gezegd dat je te weinig eiwitten binnenkrijgt wanneer je geen of weinig vlees eet. Maar als je slim kiest, hoeft dat helemaal niet het geval te zijn! Probeer daarom deze vegetarische taco's eens boordevol vitamientjes.

Recept: [Veggie taco met "pulled mushrooms"](#)

Zoals in deze aardappellasagne. Buiten héél veel vitamientjes, zorgen de ricotta, mozzarella, spinazie en zoete aardappel voor een goede portie eiwit. Tip: ook avocado en broccoli bevatten redelijk wat proteïnen!

Recept: [Veggie aardappellasagne](#)



Chips vervangen

Zin in een grote zak chips 's avonds voor de tv of bij de apero? Met deze crunchy snacks vervul je je 'goesting', maar dan gezonder:

- [Easy radijschips uit de microgolf](#)
- [Zelfgemaakte groentechips uit de oven](#)
- Popcorn (minder vet, dus lager aan calorieën!)



Gezonde basis: maak je eigen pizza- of quichebodems

Supergezond & megalekker! Kan je kiezen welke je het eerste gaat maken?

- [Quiche met quinoakorst](#)
- [Lowcarb courgettepizza](#) met geroosterde paprika, rucola en mozzarella
- [Taart met zoete aardappelkorst](#)



Sauzen vervangen: zo sop en dip je erop los!

Zin in een lekkere saus zonder schuldgevoel? Met deze handige hacks houd je het een pak gezonder én loopt de calorieënteller niet op:

- Maak je **pastasaus** voornamelijk op basis van groenten. Vooral als je ze eerst roostert in de oven, geven groenten extra smaak, maar heel weinig extra calorieën aan je saus. Wil je toch een romiger resultaat? Smelt dan wat ricotta in je saus.
- Er is niks leuks aan een droge salade. Maar **mayonaise of vinaigrette** dikken al gauw aan. Met wat kruiden en **Griekse yoghurt** kom je al een heel eind. Niet je ding? Doe eerst 50/50 om aan de smaak te wennen.
- Wat je zelf maakt, smaakt vaak beter. Met deze dips mag je je gerust eens laten gaan: [homemade ketchup](#), [zoete aardappelhummus](#), of (voor als het wat specialer mag zijn) [vitello tonato-salade](#).

