

Eat Like A Queen!

MANDY'S DINER-INSPIRATIE

Makkelijke maaltijden voor:
een relaxt brein & een comfortabele broekmaat



Met liefde gemaakt door: Mandy Knuvers | 2026

INHOUD

fijne avondgerechten voor doordeweeks en weekend

SpinaziequichemetKabeljauw

Garnalen Rijstbowl

Witlofschotel met Gehakt en Kaaskruim

Zuurkoolschotel met Banaan

Gado Gado met Kip

Pasta Pestosalade

Gyoza Saladebowl

Krokante Tofu Bowl met Pittige Saus

Tofupasta met Veel Groenten

Cottage Cheese Taco Bowl

Spruitenschotel met Gehakt

*Een maaltijd met aandacht klaargemaakt
smaakt altijd net iets lekkerder.*



Ik geloof in genieten, en daar draait het Geniet-Principe om. Genieten voor je lijf met voeding die je voedt, en genieten voor je brein met wat heerlijk is. Het één is net zo belangrijk als het ander.

Variëren is het toverwoord. Variëren dus. Want alles met TE ervoor is niet oké. Van elke dag een kilo wortels word je nog oranje ook, dankzij de bètacaroteen. TE dus. Behalve... TEvreden, dat is meer dan oké!

Ik deel graag mijn 11 favoriete maaltijden met je, waar ik stuk voor stuk heel gelukkig van word. Hopelijk word jij er net zo blij van!

Zie dit boekje als een bron van inspiratie: voel je vrij om ingrediënten te wisselen, te schrappen of toe te voegen om er helemaal jouw eigen versie van te maken. Want het is jouw feestje, dus eat like a queen!

En of je het nu wil eten voor ontbijt, lunch of tussendoortje: You do you.

Mandy | orthomoleculair voedingsadviseur | gespecialiseerd in eetgedrag

1. **SPINAZIEQUICHE MET KABELJAUW**

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Deze quiche is comfortfood met inhoud. De spinazie geeft vezels, foliumzuur en ijzer voor weinig calorieën, en de kabeljauw eronder is mager en boordevol eiwit, jodium en vitamine B12. De eieren en een beetje pittige kaas maken het romig en verzadigend, zodat je na één portie echt voldaan bent. Een bord dat je lijf voedt en je hoofd rust geeft.

Spinaziequiche met Kabeljauw

voor 4 personen

Ingrediënten

- 750 g diepvriesspinazie zonder room
- 150 g Danablu (of een andere pittige kaas naar keuze)
- 3 eieren
- 150 ml demi-fraîche
- geraspte oude (geiten)kaas
- 4 stukjes kabeljauw (kruiden naar keuze, bakken in bakspray)

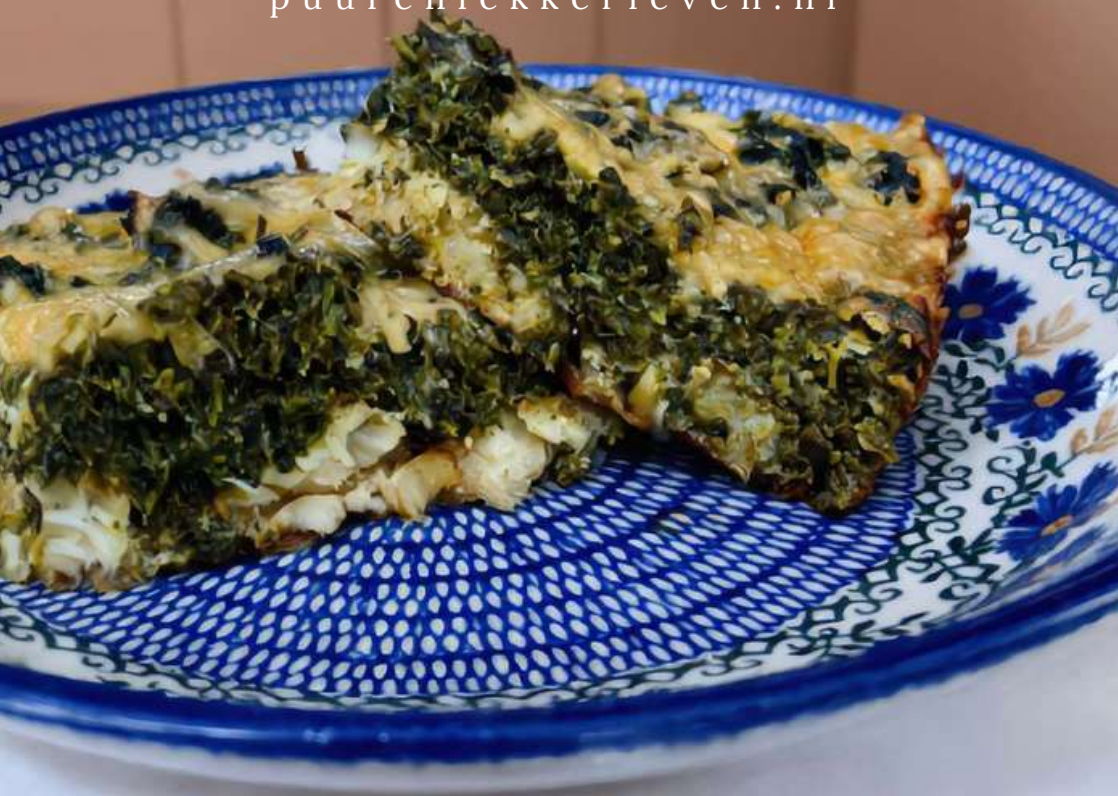
Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2 Ontdooi de spinazie en laat deze goed uitlekken.
- 3 Meng de eieren met de demi-fraîche.
- 4 Snijd de Danablu in blokjes, voeg toe en haal er even de staafmixer doorheen. Hierna kun je naar smaak noten of eigen toevoegingen erdoor doen: verse paprika, verse kruiden.
- 5 Roer de uitgelekte spinazie erdoor.
- 6 Bak de kabeljauw gaar en schep deze in een ovenschaal. Verdeel de rest erover, strooi de geraspte kaas erover en bak de quiche een half uur in de oven. Verdeel over vier borden.

Voedingswaarde ca. 400 kcal per portie.

Lekker met een frisse groene salade ernaast. Houd je van wat meer beet, roer dan een handvol geroosterde walnoten door het spinaziemengsel.

puurenlekkerleven.nl



2.

GARNALEN RIJSTBOWL

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Een frisse bowl die licht aanvoelt en toch goed vult. De garnalen leveren mager eiwit met weinig vet, plus jodium en selenium. De pandanrijst geeft langzame koolhydraten voor rustige energie, en de avocado brengt gezonde onverzadigde vetten en vezels die je verzadigd houden. Met de rauwe groenten erbij krijg je kleur, beet en een mooie dosis vitamines op één bord.

Garnalen Rijstbowl

voor 2 personen

Ingrediënten

- 200 g garnalen, gepeld
- 120 g pandanrijst (ongekookt, 60 g p.p.)
- 1 el rijstazijn
- 1 el Stevia Kristal (of een andere zoetmaker naar keuze)
- 1 tl zout
- 1 rijpe avocado, in plakjes
- 1 komkommer, in reepjes
- 1 wortel, geraspt
- 1 radijs, in dunne plakjes
- 2 el bosui, in ringetjes
- sojasaus of tamari, om over te druppelen
- sesamzaad, om te garneren
- velletjes nori, in reepjes (optioneel)

Bereiding

- 1 Spoel de rijst onder koud water tot het water helder blijft.
- 2 Doe de rijst met ruim water in een pan, breng aan de kook, dek af en laat op laag vuur in 15 tot 20 minuten gaar worden tot het water is opgenomen.
- 3 Meng in een kommetje de rijstazijn, Stevia en zout. Verwarm dit even au bain-marie tot het oplost. Roer het door de gare rijst en laat afkoelen.
- 4 Verhit wat bakspray in een koekenpan en bak de garnalen 2 tot 3 minuten per kant tot ze roze en gaar zijn.
- 5 Snijd ondertussen de avocado, komkommer, wortel en radijs.
- 6 Verdeel de rijst over twee kommen. Leg de garnalen, avocado, komkommer, wortel, radijs en bosui erop.
- 7 Druppel er sojasaus of tamari over en bestrooi met sesamzaad. Werk eventueel af met reepjes nori.

Voedingswaarde ca. 480 kcal per portie.

Lekker met een lepel friteslijn sriracha-mayo
of een beetje wasabi erbij als je van wat meer kick houdt.

puurenlekkerleven.nl



3.

WITLOFSCHOTEL MET GEHAKT EN KAASKRUIIM

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Witlof is een dankbare wintergroente: weinig calorieën, veel vezels en de bitterstoffen ondersteunen je spijsvertering. Het kipgehakt geeft mager eiwit dat lang verzadigt, en de kruim van amandelmeel en geitenkaas brengt gezonde vetten, eiwit en een knapperige laag waar je vrolijk van wordt. Geitenkaas is voor veel mensen wat lichter verteerbaar dan koeienkaas.

Witlofschotel met Gehakt en Kaaskruim

voor 2 personen

Ingrediënten

- 4 stronken witlof
- 200 g gehakt naar keuze (ik koos kip)
- 1 el nasikruiden
- 50 g amandelmeel
- 30 g kokosolie (niet gesmolten)
- 50 g geitenkaas, geraspt
- 1 teen knoflook, geperst
- ¼ tl Keltisch zeezout (of Himalayazout)
- een draai zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Bak het gehakt met de nasikruiden en het zeezout rul en gaar in een pan. Ik gebruik geen vet om in te bakken. Zet opzij.
- 3 Snijd de stronken witlof in vieren en haal het harde hart eruit, het meest bittere deel.
- 4 Verdeel het gehakt over de bodem van een ovenschaal en leg de rauwe witlof erop. Strooi er nog wat nasikruiden over.
- 5 Doe het amandelmeel met de kokosolie, het zeezout en de geperste knoflook in een kom en prak er met een vork een kruimig deegje van. Schep de geraspte geitenkaas erdoor en verdeel de kruim over de witlof. Draai er wat zwarte peper over.
- 6 Zet de schotel zo'n 30 minuten in de oven en bak deze gaar en goudbruin. Verdeel over twee borden.

Voedingswaarde ca. 590 kcal per portie.

Lekker met een frisse salade ernaast. Rasp voor een zoete toets een halve appel door het gehakt.



puurenlekkerleven.nl

4.

ZUURKOOLSCHOTEL MET BANAAN

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Een verrassende combinatie die je misschien niet meteen verwacht, maar die heerlijk samenkomt. Zuurkool is van nature gefermenteerd en daardoor fijn voor je darmen, met veel vitamine C en weinig calorieën. De zoete banaan verzacht het zure en geeft kalium en langzame energie, terwijl de gojibessen kleur en een dosis antioxidanten brengen. De kruim van amandelmeel maakt het geheel verzadigend met gezonde vetten en eiwit. Comfortfood met een vrolijke draai.

Zuurkoolschotel met Banaan

voor 2 personen

Ingrediënten

- 500 g (homemade) zuurkool
- 1 rijpe banaan, in stukjes
- 1 el gojibessen (optioneel)
- 1 runderrookworst, in stukjes
- 50 g amandelmeel
- 30 g kokosolie, in brokjes
- 50 g geraspte geitenkaas of pecorino (optioneel)
- zwarte peper en kurkuma
- (hot) kerriepoeder

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden.
- 2 Roer de zuurkool met een vork los, kruid deze wat en doe deze ongekookt met de banaan, de gojibessen en de rookworst in een ingevette ovenschaal.
- 3 Kneed van het amandelmeel en de kokosolie een kruimelig deeg. Schep er de geitenkaas of pecorino door als je die gebruikt. Breng op smaak met de kruiden en verdeel de kruim over de zuurkool. Zuurkool is van zichzelf al zout genoeg, dus extra zout kun je achterwege laten.
- 4 Bak de zuurkoolschotel in de voorverwarmde oven in ca. 25 tot 35 minuten goudbruin en gaar. Verdeel over twee borden.

Voedingswaarde ca. 540 kcal per portie (zonder de optionele kaas).

Een lepel magere yoghurt erbij maakt het geheel net wat romiger en frisser.



puurenlekkerleven.nl

5.

GADO GADO MET KIP

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Een vrolijk bord vol kleur en variatie. De sperziebonen en rauwe groenten geven vezels en vitamines, het ei en de kip leveren stevig eiwit, en de pandanrijst brengt langzame energie. De satésaus maakt het geheel rijk en hartig met eiwit en gezonde vetten uit de pinda. Een maaltijd die je rustig samenstelt en waar je lang van geniet.

Gado Gado met Kip

voor 4 personen

Ingrediënten

- 400 g sperziebonen
- 4 eieren
- 500 g kipfilet, gemarineerd in satékruiden
- 1 bakje radijs, in plakjes
- 1 kropje sla
- 1 komkommer, in reepjes
- 2 limoenen
- atjar naar keuze
- 150 g pandanrijst (ongekookt)
- gebakken uitjes, om te garneren
- satésaus, los erbij geserveerd

Bereiding

- 1 Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking gaar en houd warm.
- 2 Kook de eieren in 8 minuten hard, spoel ze koud en pel ze.
- 3 Kook of stoom de sperziebonen beetgaar in ca. 6 tot 8 minuten.
- 4 Bak de gemarineerde kipfilet in een koekenpan in stukjes gaar en goudbruin.
- 5 Snijd de radijs, sla en komkommer en verdeel alles met de rijst over vier borden.
- 6 Leg de kip, de sperziebonen en de gehalveerde eieren erop. Schep er wat atjar bij.
- 7 Bestrooi met gebakken uitjes en knijp er wat limoen over. Geef de satésaus er los bij, zodat iedereen zelf de hoeveelheid kiest.

Voedingswaarde ca. 510 kcal per portie. Satésaus ca. 105 kcal per portie, los gerekend.

Maak je eigen satésaus van pindakaas met wat water, tamari en een snufje sambal. Zo bepaal je zelf hoe rijk en pittig hij wordt.

puurenlekkerleven.nl



6.

PASTA PESTOSALADE

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Een frisse salade die koud net zo lekker is als lauwwarm. De volkoren macaroni geeft vezels en langzame energie, de cherrytomaatjes en komkommer brengen kleur, vocht en vitamines, en de mini mozzarella zorgt voor romig eiwit en calcium. De pesto en verse basilicum maken er een vrolijk geheel van. Fijn om mee te nemen of een dag van tevoren te maken.

Pasta Pestosalade

voor 2 personen

Ingrediënten

- 80 g volkorenmacaroni
- 200 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- ½ komkommer, in blokjes
- 1 el pesto
- 1 teen knoflook, geperst
- 125 g mini mozzarella, uitgelekt
- verse basilicum
- 1 el olijfolie
- zwarte peper

Bereiding

- 1 Kook de macaroni volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar. Giet af en spoel koud.
- 2 Meng de pesto met de olijfolie en de geperste knoflook tot een dressing.
- 3 Doe de macaroni in een ruime kom met de cherrytomaatjes, de komkommer en de mini mozzarella.
- 4 Schep de dressing erdoor en meng alles voorzichtig.
- 5 Draai er wat zwarte peper over en werk af met verse basilicum. Verdeel over twee borden.

Voedingswaarde ca. 400 kcal per portie.

Een handvol rucola of geroosterde pijnboompitten maakt deze salade nog wat feestelijker.

puurenlekkerleven.nl



7.

GYOZA SALADE BOWL

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Knapperige gyoza door een frisse, knisperende salade: een bowl waar je vrolijk van wordt. De edamame zijn jonge sojaboontjes vol plantaardig eiwit en vezels, en doordat het jonge peulen zijn, zijn ze licht verteerbaar. De rauwe kool en wortel geven beet en vitamines, de pinda's brengen gezonde vetten en een nootachtige crunch. Samen met de pittig-frisse dressing voelt dit licht en voldaan tegelijk.

Gyoza Saladebowl

voor 2 personen

Ingrediënten

- 250 g gyoza naar keuze (12 stuks)
- 150 g edamame, gekookt en gepeld
- 1 wortel, geraspt
- 100 g rodekool, fijngesneden
- 60 g veldsla of jonge spinazie
- ½ komkommer, in reepjes
- 30 g pinda's, grof gehakt
- verse koriander
- 2 el sojasaus of tamari
- sap van ½ limoen
- 1 el sesamolie
- 1 tl Steviala Kristal

Bereiding

- 1 Bak de gyoza volgens de aanwijzing op de verpakking knapperig en gaar.
- 2 Roer ondertussen de sojasaus, het limoensap, de sesamolie en de Steviala tot een dressing.
- 3 Doe de edamame, wortel, rodekool, veldsla en komkommer in een ruime kom.
- 4 Schep de helft van de dressing erdoor en verdeel de salade over twee kommen.
- 5 Leg de warme gyoza erop, druppel de rest van de dressing erover en bestrooi met de pinda's en verse koriander.

Voedingswaarde ca. 540 kcal per portie.

Lekker met een lepel friteslijn sriracha-mayo erbij.
Vegetarische gyoza maken dit gerecht volledig plantaardig.



puurenlekkerleven.nl

8.

KROKANTE TOFU BOWL MET PITTIGE SAUS

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Een bowl met een fijne bite en een pittige saus die alles samenbrengt. De tofu is plantaardig eiwit dat alle essentiële aminozuren bevat en levert daarbij calcium en ijzer. Het laagje maïzena maakt de buitenkant heerlijk krokant zonder frituren. De rauwe groenten geven kleur en vitamines, en de rijst brengt rustige energie. Licht, kleurrijk en verzadigend.

Krokante Tofu Bowl met Pittige Saus

voor 2 personen

Ingrediënten

- 200 g tofu, in blokjes
- 1 el maïzena
- 1 el sojasaus of tamari
- 100 g pandanrijst (ongekookt, 50 g p.p.)
- 100 g rodekool, fijngesneden
- ½ komkommer, in reepjes
- 2 el friteslijn sriracha-mayo
- 2 el bosui, in ringetjes
- sesamzaad, om te garneren

Bereiding

- 1 Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking gaar.
- 2 Druk de tofu droog en meng de blokjes met de sojasaus. Wentel ze daarna door de maïzena.
- 3 Verhit wat bakspray in een koekenpan en bak de tofu rondom krokant en goudbruin.
- 4 Verdeel de rijst over twee kommen en leg de rodekool en komkommer erbij.
- 5 Leg de krokante tofu erop, lepel de sriracha-mayo erover en bestrooi met bosui en sesamzaad.

Voedingswaarde ca. 420 kcal per portie.

Maak je eigen sriracha-mayo van wat yoghurt of homemade mayonaise met sriracha naar smaak. Zo bepaal je zelf hoe pittig hij wordt.

puurenlekkerleven.nl



9.

TOFUPASTA MET VEEL GROENTEN

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Een royale pan vol groenten waar je zo een paar dagen mee vooruit kunt. De gerookte tofu geeft hartig plantaardig eiwit, en de berg groenten zorgt voor vezels, kleur en een schat aan vitamines. De volkoren macaroni brengt langzame koolhydraten, en een beetje roomkaas maakt het geheel romig. You do you: varieer eindeloos met de groenten die je in huis hebt.

Tofupasta met Veel Groenten

voor 2 personen

Ingrediënten

- 120 g volkoren macaroni
- 200 g gerookte tofu, in blokjes
- 250 g champignons, in plakjes
- 1 courgette, in blokjes
- 1 gele paprika, in stukjes
- 1 prei, in ringen
- 100 g doperwten
- 200 g pizzasaus of gezeefde tomaten
- 50 g (kruiden)roomkaas
- 1 el ketchup
- 1 el sojasaus of tamari
- Italiaanse kruiden, zwarte peper

Bereiding

- 1 Kook de macaroni volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar en giet af.
- 2 Bak de gerookte tofu in een ruime pan rondom goudbruin en schep apart.
- 3 Bak de prei, champignons, courgette en paprika in dezelfde pan in een paar minuten beetgaar.
- 4 Voeg de doperwten, de pizzasaus, de ketchup en de sojasaus toe en breng op smaak met de Italiaanse kruiden en zwarte peper.
- 5 Roer de roomkaas erdoor tot een romige saus, schep de macaroni en de tofu erdoor en warm alles goed door. Verdeel over vier borden.

Voedingswaarde ca. 320 kcal per portie.

Een handvol verse spinazie op het laatst erdoor laten slinken maakt de pan nog groener en voedzamer.

puurenlekkerleven.nl



10.

COTTAGE CHEESE TACO BOWL

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Een Mexicaans geïnspireerde bowl die fris en verzadigend tegelijk is. Het rundergehakt geeft stevig eiwit en ijzer, de zoete aardappel brengt langzame koolhydraten en bètacaroteen, en de cottage cheese is een eiwitrijke, lichte vervanger voor zure room. De avocado voegt gezonde vetten toe en de limoen maakt alles fris. Een bord vol kleur en smaak.

Cottage Cheese Taco Bowl

voor 2 personen

Ingrediënten

- 200 g rundergehakt
- 1 el tacokruiden
- 200 g zoete aardappel, in blokjes
- 1 el olijfolie
- 200 g cottage cheese
- ½ avocado, in plakjes
- 1 limoen
- verse koriander
- chilivlokken naar smaak

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Hussel de blokjes zoete aardappel met de olijfolie en rooster ze in ca. 25 minuten gaar en goudbruin.
- 2 Bak ondertussen het rundergehakt rul en gaar en breng het op smaak met de tacokruiden.
- 3 Verdeel de zoete aardappel en het gehakt over twee kommen.
- 4 Schep er de cottage cheese bij en leg de avocado erop.
- 5 Knijp er limoen over en werk af met verse koriander en wat chilivlokken.

Voedingswaarde ca. 565 kcal per portie.

Een lepel zwarte bonen of mais erbij maakt de bowl nog steviger en kleurrijker.



puurenlekkeroven.nl

11.

SPRUITENSCHOTEL MET GEHAKT

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Omdat dit mijn moeder haar signatuur maaltijd is! Een warme winterschotel die spruitjes van hun beste kant laat zien. Spruitjes zitten vol vezels, vitamine C en sulforafaan, een stofje dat door onderzoekers in verband wordt gebracht met een gezond lijf. Het rundergehakt geeft stevig eiwit en ijzer, de tomatensaus brengt smaak en lycopene, en een laagje gesmolten kaas maakt het geheel hartig en verleidelijk. Comfortfood waar je blij van wordt.

Spruitenschotel met Gehakt

voor 2 personen

Ingrediënten

- 750 g spruiten, schoongemaakt
- 100 g spekblokjes
- 400 g kipgehakt (ik maal zelf dijfilet in de keukenmachine)
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- flinke draai zwarte peper
- 1 doos champignons, in stukjes
- 2 el tomatenpuree
- 2 el (geiten)roomkaas, naturel
- geraspte (geiten)kaas voor de gratin

Bereiding

- 1 Kook de spruiten zonder zout beetgaar. Giet af en zet opzij.
- 2 Verwarm de oven voor op 175 graden.
- 3 Bak de spekjes zonder olie in een pan goudbruin. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en zet opzij. Bak in het vet het sjalotje met de champignons, het gehakt en de knoflook rul en gaar.
- 4 Roer de tomatenpuree en de roomkaas erdoor. Blijft de saus te dik, doe er dan eventueel nog een eetlepel water bij. Schep de spekjes door de gehaktsaus en breng op smaak met zwarte peper.
- 5 Vet een ovenschaal in en schep de spruitjes erin. Verdeel de gehaktsaus over de spruitjes en dek de schotel af met de geraspte kaas.
- 6 Zet de schotel nog zo'n 25 tot 30 minuten in de oven. Verdeel over vier borden.

Voedingswaarde ca. 370 kcal per portie.

Een paar gehalveerde Cherrytomaatjes erdoor maken de schotel frisser en kleurrijker.



puurenlekkerleven.nl



Dankjewel knappe kanjer,
dat je de tijd hebt genomen om mijn dit Diner-boekje door
te nemen. Hopelijk ga je hierdoor nóg meer variëren
en voel je ruimte om lekker te eten waar jij blij van wordt.

Want het is jouw feestje, dus eat like a queen!

Op naar de volgende stap? Wil je verder bouwen aan jouw pad naar een
liefdevolle leefstijl? In mijn volledige gids vind je 28 makkelijke dagmenu's
voor een relaxt brein en een comfortabele broekmaat voor: 14,95.

Mandy's Geniet-Principe. Check: www.puurenlekkerleven.nl

XOXO