

KERSTMENU 2019

Dank je wel voor je interesse in het kerstmenu.

Zelf houd ik van eten en koken en ben ik van mening dat hoe je je voelt alles te maken heeft met hoe je leeft en wat je eet. Je kunt ons lichaam vergelijken met een machine en die machine heeft voldoende energie, vocht en regelmatig onderhoud nodig om goed te kunnen functioneren.

Omdat gezond, voldoende en gevarieerd eten belangrijk is voor ons lichaam zul je in dit kerstmenu weinig tot geen kant-en klaar producten tegenkomen. Je kan natuurlijk wel kiezen voor voorgesneden groenten en fruit of kiezen voor diepvries producten, maar de voorkeur gaat uit naar verse seizoensproducten.

De meesten van ons eten dagelijks te weinig, waardoor het lichaam continue in de overleving c.q. spaarstand staat. Eten we dan een keertje teveel (zoals met de feestdagen), dan blijft dat plakken op onze buik en heupen. Niet iedereen is hetzelfde en dat geldt ook voor de hoeveelheid energie (calorieën) dat ons lichaam nodig heeft.

Ik hanteer altijd de 80-20 regel. Eet je 80% van de tijd gezond, gevarieerd en voldoende, dan mag je 20% ongezonder eten.

Je hoeft jezelf niet vol te proppen, de kunst is om lekker te snoepen.

- Gebruik dus kleinere soepkommen;
- Serveer verschillende soorten groente;
- Gebruik kleinere dessert bakjes of schaalpjes;
- Zet ook een kan met water op tafel;
- Kies voor volkorenbrood i.p.v. wit;
- Kauw je eten goed en eet met aandacht (niet naar binnen schrokken).

Probeer voldoende te bewegen en ga lekker naar buiten. Niets is lekkerder dan een uitbuik wandeling op het strand, in het bos of duinen.

Geniet en heel veel plezier de komende dagen.

Hele fijne feestdagen en gelukkig en gezond 2020,
Cynthia

MENU:

VOORGERECHT

Serrano ham met peer

*

Heldere runderbouillon met paddenstoelen

HOOFDGERECHT

Kippenpoten uit de oven met honing mosterd dressing

*

Broccoli

*

Sperziebonen

*

Salade

*

Gebakken krieltjes

*

Stoofperen

NAGERECHT

Kaasplankje

*

IJs

*

Koffie of thee

MENU VEGETARISCH:

VOORGERECHT

Bieten carpaccio

*

Heldere groente soep

HOOFDGERECHT

Zoete aardappel gratin

*

Gevulde champignons

*

Spruiten

*

Gekookte witlof

*

Salade

*

Stoofperen

NAGERECHT

Kaasplankje

*

Chocolade mouse

*

Koffie of thee

DE RECEPTEN:

SERRANOHAM MET PEER

Voorgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

1/2 conference peer
60 milliliter sherry medium dry
1/2 eetlepel vloeibare honing
120 gram manchego
32 gram serranoham
6 gram verse bieslook

Bereiden:

Schil de peer en snijd in partjes.

Breng in een pan de sherry met de honing aan de kook, los de honing al roerend op. Leg de partjes peer in de sherry en laat ze in 3-4 minuten tegen de kook aan gaar worden. Neem de peer partjes met een schuimspaan uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Laat het vocht in circa 5 minuten inkoken tot er nog 3-4 eetlepels over zijn en het stroperig begint te worden.

Snijd de korst van de manchego en snijd in 4 puntjes.

Snijd de plakjes ham in de lengte doormidden. Leg er een puntje manchego op, daarop 3 sprietjes bieslook en een partje peer. Rol de plakjes op. Leg de pakketjes op een platte schaal. Druppel er wat sherrysiroop over en bestrooi royaal met peper.

HELDERE RUNDERBOUILLON MET PADDENSTOELN

Voorgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

200 gram paddenstoelen melange of kastanje champignons

1 eetlepel olijfolie

2 sjalotten

800 ml runderbouillon, zelfgemaakt of van tablet

3 eetlepels verse bieslook, fijn gesnipperd

Bereiden:

Was de paddenstoelen kort in een zeef onder koud stromend water of borstel het vuil er met een champignonborsteltje af. Halveer de paddenstoelen en snijd ze in mooi gelijkmatige partjes.

Snijd de sjalotten fijn. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de sjalotten hierin zachtjes 2 minuten.

Voeg de paddenstoelen toe en bak ze in circa 5 minuten op middelhoog vuur goudbruin en gaar.

Breng de bouillon aan de kook en breng hem op smaak met zout en peper.

Verdeel de paddenstoelen over 4 warme soepkommen of -borden, schenk de bouillon erop en verdeel het bieslook erover.

KIPPENPOTEN UIT DE OVEN MET HONING MOSTERD DRESSING

Bijgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

4 kippenpoten
1 eetlepel olijfolie
1/2 eetlepel mosterd
1/2 eetlepel honing

Bereiden:

Meng de olijfolie, honing en mosterd in een kom en wrijf de kippenpoten ermee in.
Verwarm ondertussen de oven voor op 200 °C. Bak de poten in circa 45 minuten gaar in de oven.

Tip: je kunt de kippenpoten al eerder in wrijven en in de koelkast bewaren.

STOOFPEREN

Bijgerecht voor 4 personen

Ingrediënten

750 gram stoofperen
180 gram suiker
1 theelepel citroenrasp
1 kaneelstokje
5 kruidnagels
200 milliliter rode wijn of rode port

Bereiden:

Schil de peren en laat de steeltjes eraan zitten. Zet ze rechtop in een pan waarin ze goed passen zonder om te vallen.

Voeg de rest van de ingrediënten toe en giet er zoveel water bij dat de peren net onder staan. Breng rustig aan de kook en leg dan het deksel op de pan.

Stoof de peren op een lage stand in circa 3 uur zacht en rood. Laat de peertjes afkoelen in het stoofvocht.

BIETEN CARPACCIO

Voorgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

1 eetlepel rode wijn azijn
3 eetlepel olijfolie
2 theelepel mosterd
1 theelepel vloeibare honing
500 gram gekookte bieten
70 gram rucola
1 rode ui, in halve ringen
100 gram zachte geitenkaas, verkruimeld

Bereiden:

Klop een dressing van de wijnazijn, olijfolie, mosterd en honing.
Snijd de bietjes in flinterdunne plakjes met een scherp mes, kaasschaaf of plakjes rasp.
Leg de plakjes biet dakpansgewijs op de borden en besprenkel met de dressing. Verdeel de rucola, rode ui en geitenkaas over de bieten carpaccio. Lekker met een stukje bruin stokbrood.

HELDERE GROENTE SOEP

Bijgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

300 gram winterpeen
4 stengels bleekselderij
1 prei
1 1/2 liter kraanwater
250 gram knolselderij
2 -3 groentebouillon blokjes

Bereiden:

Snijd de peen en geschilde knolselderij in blokjes van 1/2 x een 1/2 cm. Snijd de bleekselderij in boogjes en de prei in ringen. Los de bouillon blokjes op in kokend water en voeg de kleingesneden groenten toe en breng aan de kook. Laat de soep 5 minuten koken of tot de groenten beetgaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: wil je zelf groente bouillon maken, kijk dan voor het recept op de website www.naturallybycynthia.nl/recepten. Wil je snel klaar zijn, gebruik dan voor gesneden soepgroente.

ZOETE AARDAPPEL GRATIN

Bijgerecht voor 4 personen

Ingrediënten:

1 kilo zoete aardappel
3 bosuien
1 rode peper
100 gram Parmigiano Reggiano of oude geraspte kaas
250 milliliter verse slagroom
1 theelepel zout
2 gram boter om in te vetten

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de aardappelen en snijd ze in de keukenmachine in flinterdunne plakjes. Snijd ook de bosuitjes in dunne plakjes. Verwijder de steelaanzet van de peper. Rol de peper tussen je handen, zodat de zaadjes eruit vallen. Snijd de peper in dunne ringetjes. Schep de aardappelplakjes om met de bosui, rode peper, kaas, slagroom en het zout. Vet de ovenschaal in. Doe in de ovenschaal en druk licht aan. Bak de gratin circa 35 minuten in de oven. Dek af met aluminiumfolie als hij te donker wordt.

Tip: Vervang de rode peper door fijn geperste knoflook.

GEVULDE CHAMPIGNONS

Bijgerecht voor 4 personen

Ingredienten:

250 gram kastanje champignonns
2 eetlepels groene pesto
geitenkaas blokjes in olie of gorgonzola

Bereiden:

Verwarm de oven op 180 °C. Borstel de champignons schoon en verwijder de steeltjes. Vul de champignons met pesto en de kaas. Doe de gevulde champignons in een ovenschaal en bak ze in circa 20 minuten in de oven.

CHOCOLADE MOUSE

Toetje voor 4 personen

Ingrediënten:

150 gram pure chocolade
2 middelgrote eieren
50 gram witte basterdsuiker
200 milliliter verse slagroom

Bereiden:

Hak de chocolade fijn. Laat de chocolade in circa 5 minuten au bain-marie smelten in een kom boven een pan kokend water. Roer af en toe. Neem de kom van de pan.

Splits de eieren. Klop het eiwit met de helft van de suiker met een mixer circa 5 minuten totdat het glanzende stijve pieken vormt. Doe de slagroom in een ruime kom en klop in circa 3 minuten stijf.

Klop de eidooiers los met een garde. Roer de rest van de suiker erdoor.

Roer de gesmolten chocolade door het eidooier-suikermengsel. Spatel het door de slagroom. Spatel het eiwit snel en luchtig in delen door het chocolademengsel.

Schep de chocolademousse in glazen, potjes of coupes, dek af met vershoudfolie en laat minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.



NATURALLY BY CYNTHIA

Naturally by Cynthia is geen dieet, maar een gezondere en bewustere manier van leven. Afvallen en je gezonder voelen door gewoon gezond en gevarieerd te eten en meer te bewegen.

Je leert bewustere keuzes te maken en door middel van gedragsverandering gezonder te gaan leven en blijvend af te vallen. Je hebt geen honger, hoeft geen speciale boodschappen in huis te halen en mag alles eten. Gezond afvallen met blijvend resultaat. Iedereen kan deze leefstijl volhouden.

Wil jij in 2020 gezonder gaan eten en gewicht verliezen? Meld je dan aan voor het 8 weekmenu programma.

- We beginnen met een GRATIS “telefonisch” kennismakingsgesprek en vervolgens ontvang jij een voedingsanalyse en een persoonlijk plan van aanpak;
- 8 opmaat gemaakte weekmenu’s inclusief adviezen en tips;
- De mogelijkheid om tussendoor vragen te stellen;
- Optioneel: mogelijkheid voor een tweede persoonlijk advies gesprek;
- Je hoeft niet te reizen en jij bepaalt het tempo,
- Vergoeding via je zorgverzekering (afhankelijk hoe je verzekerd bent).

Na 8 weken ben jij in staat om zelf verder te gaan.

Mocht je na de 8 weken behoefte hebben aan extra coaching gesprekken, dan is het mogelijk om hiervoor een strippenkaart voor 5 of 10 afspraken af te nemen.

Meld je aan voor het 8 weekmenu programma via www.naturallybycynthia.nl/product/weekmenu-8-woeken-inclusief-voedingsadvies-en-tips/

Na aanmelding ontvang je een link om een “telefonische” afspraak van 30 minuten met mij in te plannen voor het kennismakingsgesprek.

Een gezondere leefstijl en genieten van lekker eten is voor iedereen mogelijk, ben jij er klaar voor?

Meer informatie over het programma: www.naturallybycynthia.nl/contact of per e-mail info@naturallybycynthia.nl

Gezonde groeten,
Cynthia