

# 10 HEERLIJKE SALADES





Beste lezer(es),

Dank je wel voor je interesse en het downloaden van de 10 heerlijke salades.

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 kan ons lichaam vergelijken met een machine en die machine heeft voldoende energie, vocht en regelmatig onderhoud nodig om goed te kunnen functioneren.

Gezond, voldoende en gevarieerd eten is belangrijk voor ons lichaam. Het advies is om minimaal 250 gram groente per dag te eten, daarom heb ik deze keer 10 van mijn favoriete salades voor jou geselecteerd.

Het online coaching en leefstijl programma van Naturally by Cynthia helpt om stap voor stap bewust te worden van je gedrag en op een natuurlijke manier gezondere keuzes te maken.

De meesten van ons eten dagelijks te weinig, waardoor het lichaam continue in de overleving c.q. spaarstand staat. Niet iedereen is hetzelfde en dat geldt ook voor de hoeveelheid energie (calorieën) dat ons lichaam nodig heeft.

Blijvend afvallen en je fitter voelen, lukt alleen door voldoende (meer gezondere keuzes) te eten en meer te bewegen.

Het online coaching en leefstijl programma van Naturally by Cynthia is geen dieet, maar helpt je om meer te genieten en bewuster keuzes te maken. Waardoor jij je fitter voelt en meer energie hebt.

De focus ligt niet bij afvallen, maar bij een "blijvende" gezonde leefstijl.

Wil jij je aanmelden voor het online coaching en leefstijl programma, klik dan op deze link:  
[www.naturallybycynthia.nl/product/8-weken/](http://www.naturallybycynthia.nl/product/8-weken/)

Eet smakelijk!

Gezonde groeten,  
Cynthia

## INHOUDSOPGAVE

LEGENDA	4
Salade niçoise met linzen	4
Pasta salade met rauwe ham	5
Griekse salade - v	6
Linzen salade - v	7
Spinazie salade met mosterddressing - v	8
Salade van sperziebonen met tomaat en rode ui - v	8
Quinoa salade met geitenkaas - v	9
Salade met tonijn	10
Groene groente salade - v	11
Tomaten salade met mozzarella - v	12
Gezondere leefstijl, meer genieten!	12

## LEGENDA

GR: GRAM  
EL: EETLEPEL  
OL: OPSCHEPELEPEL  
ML: MILLILITER  
TL: THEELEPEL  
V: VEGETARISCH

## SALADE NIÇOISE MET LINZEN

Hoofdgerecht voor 1 persoon / 565 kcal

### Ingrediënten:

150 gr gebroken sperziebonen  
150 gr linzen  
80 gr tonijn uit blik  
50 gr groene olijven  
50 gr cherry tomaten  
1/2 kleine rode uien  
2 el olijfolie  
1/2 el azijn  
1/2 tl mosterd  
20 gr veldsla

### Bereiden:

Kook de sperziebonen in circa 5 minuten beetgaar. Giet af, spoel onder koud water en laat goed uitlekken. Verdeel de sperziebonen over een platte schaal.

Laat ondertussen de olijven, de linzen en de tonijn apart van elkaar uitlekken. Halveer de cherry tomaten en snijd de ui in dunne partjes.

Klop de olie, azijn en mosterd tot een vinaigrette. Meng de linzen, de cherry tomaten, ui, veldsla en vinaigrette door de sperziebonen. Breng op smaak met peper en zout en verdeel de tonijn en de olijven over de salade.

Eet smakelijk!

## PASTA SALADE MET RAUWE HAM

Lunchgerecht voor 2 personen / 310 kcal

### Ingrediënten:

180 gr gekookte volkoren pasta  
15 cherry tomaten, in tweeën  
1 sjalot, fijn gesneden  
1 el olijfolie, extra vierge  
1/2 el balsamico azijn  
4 plakjes rauweham, bijvoorbeeld parmaham  
60 gr zachte geitenkaas  
1 zoete puntpaprika

### Bereiden:

Voor de dressing: Meng in een salade schaal de olijfolie, balsamico azijn en voeg naar smaak zout en peper toe.

Bak de rauweham in een anti aanbakpan knapperig. Snijd de paprika door de midden en verwijder de zaadlijsten, snijd vervolgens de paprika in dunne schijfjes.

Meng de pasta, de sjalot, paprika, geitenkaas, tomaten en rauweham door de dressing.

**Tip:** voor meer groenten, voeg rucola en komkommer aan de salade toe.

Eet smakelijk!

## GRIEKSE SALADE - V

Hoofdgerecht voor 2 personen / 380 kcal

### Ingrediënten:

2 tomaten  
1 groene paprika  
1 komkommer  
15 gr peterselie  
1/2 tl oregano, gedroogd  
1 rode ui  
12 zwarte olijven, zonder pit  
2 el olijfolie  
1 el rode wijnazijn  
100 gr feta

### Bereiden:

Snijd de tomaten in partjes, paprika in dunne reepjes en de komkommer in plakken. Snijd de peterselie fijn en meng door de tomaat, paprika en komkommer. Snijd de ui in dunne ringen. Verdeel de uiringen met de olijven over de salade en schep om. Klop in een aparte kom de olie en de azijn tot dressing. Breng op smaak met peper, zout en oregano. Sprenkel de dressing over de salade. Verdeel de feta over de salade.

Eet smakelijk!

## LINZEN SALADE - V

Hoofdgerecht voor 4 personen / 485 kcal

### Ingrediënten:

3 bosuitjes  
1 teen knoflook  
250 gr cherry tomaten  
30 gr rucola  
3 el olijfolie  
800 gr linzen  
75 gr 30+ oude kaas, geraspt  
1 bruin stokbrood

### Bereiden:

Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden. Knoflook pellen en snipperen. Tomaten wassen en halveren. Rucola wassen. In braadpan olie verhitten. Bosui en knoflook ca. 2 minuten fruiten. Tomaten ca. 2 minuten meebakken. Linzen afgieten en toevoegen en ca. 4 minuten goed doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. 2/3 deel van rucola over vier borden verdelen. Rest van rucola fijn snijden. Linzen over rucola verdelen. Kaas erover strooien. Rest van rucola erover verdelen. Serveren met bruin stokbrood.

**Tip:** gebruik gedroogde linzen, iets meer werk om te koken, maar veel lekkerder van smaak en zonder toevoegingen.

Eet smakelijk!

## SPINAZIE SALADE MET MOSTERDDRESSING - V

Lunch of bijgerecht voor 4 personen / 275 kcal

### Ingrediënten:

sap van 1 sinaasappel  
2 el mosterd  
6 el olie  
600 g spinazie, panklaar  
25 g amandelen, geroosterd

### Bereiden:

Kook het sap van de sinaasappel in een wok tot de helft in en klop er de mosterd en olijfolie door, voeg eventueel naar smaak zout en peper toe. Schep de spinazie door het mengsel en verwarm circa 1 minuut tot de spinazie iets geslonken is. Strooi de amandelen over de salade.

Eet smakelijk!

## SALADE VAN SPERZIEBONEN MET TOMAAT EN RODE UI - V

Bijgerecht voor 4 personen / 175 kcal

### Ingrediënten:

400 g sperziebonen  
1 rode ui, in ringen  
1 1/2 el azijn  
250 g cherry tomaten  
4 el olie

### Bereiden:

Kook de sperziebonen in circa 8 minuten beetgaar. Spoel af met koud water en laat uitlekken. Meng de rode ui met azijn en laat deze circa 10 minuten staan. Schep vervolgens de tomaten met de sperziebonen en de olie door het ui mengsel. Breng op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!



## QUINOA SALADE MET GEITENKAAS - V

Hoofdgerecht voor 2 personen / 505 kcal

### Ingrediënten:

150 gr quinoa  
3 eieren  
100 gr peultjes  
250 gr sperziebonen  
1 bosje radijs  
1 el olijfolie  
citroensap  
chilivlokken  
30 gr zachte geitenkaas  
basilicum

### Bereiding:

Spoel de quinoa in een zeef onder stromend water af. Kook de quinoa in 300 ml water in ca. 15 minuten gaar. Kook de eieren hard. Maak de groente schoon.

Halveer de peultjes en snijd de sperziebonen in drieën.

Kook de sperziebonen 3 minuten in weinig water. Voeg de peultjes toe en kook de groente in ca. 2 minuten verder beetgaar. Snijd de radijs in vieren.

Meng de groente, de olie, citroensap naar smaak en wat chilivlokken door de quinoa. Laat alles koud worden. Pel de eieren en snijd ze in parten. Leg de parten ei op de salade.

Verkruimel de geitenkaas er over en strooi er wat kleingesneden basilicum over.

Eet smakelijk!

## SALADE MET TONIJN

Lunchgerecht voor 4 personen / 400 kcal

### Ingrediënten:

500 gr koelverse gebroken sperziebonen of diepvries  
2 middelgrote eieren  
200 gr gemengde sla  
320 gr tonijn stukken in olie  
½ rode ui  
3 el olijfolie  
1 el witte wijn azijn  
120 gr olijven zonder pit  
Peper en zout naar smaak

### Bereiden:

Kook de sperziebonen in ruim kokend water met zout in ca. 8 min beetgaar. Giet de bonen af en spoel in een vergiet met koud water af en laat uitlekken. Kook ondertussen de eieren in 8 min. hard en snijd in partjes. Laat de tonijn uitlekken en verdeel in stukken. Snijd de ui in ringen. Meng de bonen, sla, tonijn, ui en dressing erdoor en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de salade over de borden en garneer met partjes ei en olijven. Serveer er een stukje bruinbrood bij.

Eet smakelijk!

## GROENE GROENTE SALADE - V

Bijgerecht voor 4 personen / 215 kcal

### Ingrediënten:

1 citroen, schoongeboend  
5 el mascarpone  
2 bosuitjes, in dunne reepjes  
5 el olijfolie  
500 g groene asperges  
2 el verse dille, fijngehakt  
100 g sugar snaps, schoongemaakt  
100 g sperziebonen, schoongemaakt

### Bereiden:

Rasp de gele schil dun van de citroen. Pers de vrucht uit. Meng in een kommetje de mascarpone met de geraspte citroenschil en naar smaak citroensap. Breng op smaak met zout en peper. Roer in een ruime kom het resterende citroensap en de bosui door elkaar en laat dit 5 min. marineren. Klop de olie door de bosui en breng de dressing op smaak met zout en peper. Snijd van de onderkant van de asperges een stukje van 2 cm. Schil het onderste deel van de asperges als ze wat droog of houtig aanvoelen. Snijd de asperges in 3 stukken. Breng in een grote pan ruim water aan de kook. Leg de asperges in de pan en kook ze 2 minuten. Voeg de sugar snaps en haricots verts toe en kook de groenten in nog ca. 5 min. beetgaar. Giet de groenten af in een vergiet en laat ze iets uitlekken. Schep de warme groenten met de dille door de dressing in de kom. Lepel de mascarponetopping over de groenten. Serveer direct.

**Tip:** je kunt de mascarpone vervangen door zachte geitenkaas.

Eet smakelijk!

## TOMATEN SALADE MET MOZZARELLA - V

Lunch of bijgerecht voor 4 personen / 165 kcal

### Ingrediënten:

4 tros tomaten  
250 gr cherrytomaatjes, gele tomatjes en/of snack tomatjes  
1 rode ui  
2 bollen mozzarella  
Verse blaadjes basilicum  
2 el olijfolie  
1 el witte wijn azijn  
1 tl oregano  
peper en zout

### Bereiding:

Snijd de tomaten en kleine tomatjes in partjes. Snijd de ui in dunne ringetjes. Laat de mozzarella uitlekken en snijd in blokjes. Meng de olijfolie met de oregano, witte wijn azijn, peper en zout. Schep de tomaten, ui en mozzarella door elkaar en besprenkel met de dressing. Verdeel op het laatst de blaadjes basilicum er over.

Eet smakelijk!

## GEZONDERE LEEFSTIJL, MEER GENIETEN!

Het online coaching programma van Naturally by Cynthia, helpt jou om op een natuurlijke manier bewuster en gezondere keuzes te maken.

Of je nu wilt afvallen, gezonder wilt leven, beter wilt slapen of je vitaler voelen, het online coaching en leefstijl programma kan jou daarbij helpen.

Aanmelden kan via: [www.naturallybycynthia.nl/product/8-weeken/](http://www.naturallybycynthia.nl/product/8-weeken/)

Ben je opzoek naar meer informatie:

Kijk dan op mijn website: [www.naturallybycynthia.nl](http://www.naturallybycynthia.nl)

Meld je aan voor de nieuwsbrief: [www.naturallybycynthia.nl/inschrijven-nieuwsbrief/](http://www.naturallybycynthia.nl/inschrijven-nieuwsbrief/)

Volg mij op Facebook: [www.facebook.com/NaturallybyCynthia/](http://www.facebook.com/NaturallybyCynthia/)

Volg mij op Instagram: [www.instagram.com/naturally\\_by\\_cynthia/](http://www.instagram.com/naturally_by_cynthia/)

Abonneer je op mijn YouTube kanaal: [youtu.be/OEjG1JH\\_9Ek](https://youtu.be/OEjG1JH_9Ek)