



# JUIZS TILL DINNER RECEPTENBOEK

*Winter*  
edition



[www.juizs.nl](http://www.juizs.nl)



# EVEN VOORSTELLEN

## Wat leuk dat je een JUIZS TILL DINNER gaat doen!

Laat ik beginnen met mij voor te stellen: mijn naam is Sylvia, ik ben gecertificeerd als orthomoleculair voedingsadviseur, orthomoleculair detox consulent, consulent hormoonfactor, consulent oervoeding en als (power) yoga docente.

Ik ben in 2015 met het concept JUIZS begonnen, omdat een gezonde levensstijl echt een passie van mij is en ik mensen wil inspireren en motiveren net iets gezonder te leven, maar wel op een leuke en persoonlijke wijze.

Bij de JUIZS Till Dinner sapkuur van JUIZS mag je nog één vegetarische maaltijd per dag. In dit receptenboek vind je allemaal recepten die ideaal zijn voor het herfst & winter seizoen. Omdat de sapjes koud zijn is het fijn om juist die ene maaltijd lekker verwarmend te laten zijn. Je vindt dus in dit recepten boek heerlijke ideeën voor soepen en andere makkelijke, lekkere én verwarmende recepten. Zo is de JUIZS Till Dinner detox sapkuur ook goed in de koudere maanden vol te houden.

Veel succes met de JUIZS Till Dinner detox sapkuur!

Liefs, Sylvia



# SOUP IT !

**Groentesoep** is een ideale manier om enerzijds heel veel groente te eten en anderzijds toch laag in de calorieën te blijven. Gebruik je hierbij verwarmende kruiden als kaneel of chilipeper, dan heb je echt een verwarmende soep te pakken. Een mooi voorbeeld hiervan is de tomatensoep of de Mexicaanse soep op de volgende pagina!

Ik hou zelf - zeker in de winterperioden - van dikke groentesoepen; dus relatief weinig vocht en veel groenten. Ik gebruik liever geen bouillonblokje omdat deze vaak vol met eenummers en enkel zout zitten. Even een uitje fruiten in wat knoflook geeft vaak ook wat bite aan je soep. Anders kan je ook kiezen voor glutenvrije bouillon poeder; deze vind je gewoon in het reformschap in de supermarkt.

Vaak voeg ik ook een eiwitbron als linzen of cannellini bonen toe, om er zo een volwaardige maaltijd van te maken. Het gebruik van een scheutje kokosmelk geeft je soep gelijk een Oosterse twist.



# MIJN FAVORIETE SOEPGERECHTEN

## Easy tomatensoep (2 personen)

### wat heb je nodig?:

- 1 rode ui, fijngehakt
- 1 sjalotje, fijngehakt
- 1 knoflookteentje, fijngehakt
- 1 eetlepel (gistvrije) bouillon
- 1 liter water
- 2 blikjes biologische gepelde tomaten
- 50 gram rode linzen
- een snufje suiker (evt. honing)
- Kokosolie om in te bakken
- 1 eetlepel kaneel
- peper/zout naar smaak
- Als je het in de keuken hebt staan, wat verse blaadjes basilicum ter garnering
- staafmixer, of evt. een blender

### Kaneel in je soep? Yes!

Dit is zo'n lekkere soep, door de kaneel erin heeft hij een bijzondere smaak en ook nog eens een verwarmend effect. Ideaal dus voor een troosteloze, regenachtige avond.

Wist je trouwens dat kaneel vele gezondheidsvoordelen heeft? Zo is het een sterke anti-oxidant en heeft het een regulerend effect op de bloedsuikerspiegel. Kaneel zorgt ervoor dat koolhydraten langzamer opgenomen worden. Je zorgt er dus voor dat je je alvleesklier minder hard hoeft te werken, want door de toevoeging van de kaneel wordt er minder insuline aangemaakt en blijft je bloedsuikerspiegel stabiel.



### Hoe maak je het?:

Dit is de meest makkelijkste soep ever en kan eigenlijk niet misgaan:

- Doe wat kokosolie in de soeppan en voeg als deze gesmolten is de gehakte ui, sjalotje en knoflook toe. Fruit het uienmengsel glazig;
- Los de bouillon in 1 liter kokend water op, voeg deze aan het uienmengsel toe en kook de rode linzen 10-15 minuten totdat ze zacht zijn;
- Voeg de blikken gepelde tomaten toe en een snufje suiker (of evt. een klein beetje honing). Een klein beetje suiker haalt de smaak van de tomaat veel meer naar boven. Veel is niet nodig, maar een klein beetje maakt de soep wel veel lekkerder;
- Breng de soep weer aan de kook en kook deze op middenlaag vuur zo'n 5 minuutjes door;
- Breng de soep op smaak met de kaneel en zout en peper naar smaak
- Blend de soep in de blender of met de staafmixer tot een smeuïge soep.
- Garneer met een blaadje basilicum.

**ENJOY!**

# MIJN FAVORIETE SOEPGERECHTEN

## Mexicaanse zoete aardappelsoep (2 personen)

### wat heb je nodig?:

- 2 zoete aardappelen, geschild en in stukjes
- 1/2 flespompoe in stukjes
- 1 knoflookteentje, fijngehakt
- 1 eetlepel (gistvrije) bouillon
- 1 liter water
- 1 rode ui in stukjes
- 1/2 blik (bio) cannellini bonen, uitgelekt
- 1 theelepel cajunkruiden
- Kokosolie om in te bakken
- peper/zout naar smaak
- 2 eetlepels mais
- 1 rode chilipeper in dunne schijfjes
- verse koriander, fijngesnipperd
- 1/2 limoen, uitgeperst
- staafmixer, of evt. een blender



### Hoe maak je het?:

Fiësta in je soepkom, met deze kleurrijke soep!

- Doe wat kokosolie in de soeppan en voeg als deze gesmolten is, de helft van de gehakte rode ui, knoflook en cajunkruiden toe. Fruit het uienmengsel glazig;
- Los de bouillon in 1 liter kokend water op, voeg deze aan het uienmengsel toe en kook de stukjes zoete aardappelen, pompen en uitgelekte cannellinibonen toe.
- Kook het groente/bonus mengsel 15-20 minuten totdat alles zacht is.
- Maak ondertussen de topping door de overige helft gehakte rode ui te mengen met de maïskorrels, de chilipeper en de koriander. Maak deze aan met het limoensap.
- Blend de soep in de blender of met de staafmixer tot een smeuïge soep.
- Garneer met 2 eetlepels van de topping en je hebt fiësta in je soepkom!



# MIJN FAVORIETE SOEPGERECHTEN

## Pompoen/linzensoep (2 personen)

### wat heb je nodig?:

- 1 kleine pompoen in stukjes gesneden
- 1 sjalotje
- 100 gram rode linzen
- 2 theelepels glutenvrije bouillon
- 1 pakje kokosmelk
- 1 rode peper, gehakt
- koriander ter garnering
- peper en zout naar smaak
- blender of staafmixer



### Hoe maak je het?

- Fruit het sjalotje met de pompoen aan in de soeppan.
- Voeg het bouillonblokje, linzen, kokend water en kokosmelk toe en laat de groente 15 minuten doorkoken.
- Pureer de soep tot een dikke groentesoep.

## Courgette/linzensoep (2 personen)

### Wat heb je nodig?

Zie vorig recept, alleen vervang je de pompoen door 2 courgettes en de rode linzen door groene linzen. Voor de rest volg je alle ingrediënten en stappen van het vorige recept en heb je toch een heel andere soep!

### Linzen als eiwitbron

Linzen worden vaak in een vegetarisch dieet toegevoegd als eiwit bron. Maar linzen zijn veel meer dan dat!

Slechts 1 kopje linzen bevat 90% (of 358 mcg) van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van Vitamine B11, dit wordt ook wel foliumzuur genoemd. Vitamine B11 of foliumzuur is een must have voor de productie van rode bloedlichamen.

Naast een hoog foliumzuurgehalte, zijn linzen ook een goede bron van plantaardig ijzer en helpen ze de bloedsuikerspiegel laag te houden. Linzen hebben een hoog vezelgehalte, dus geven je een vol gevoel en zijn tegelijkertijd laag in calorieën. Hierdoor passen ze perfect in een gezonde levensstijl!

# SPICE IT UP !

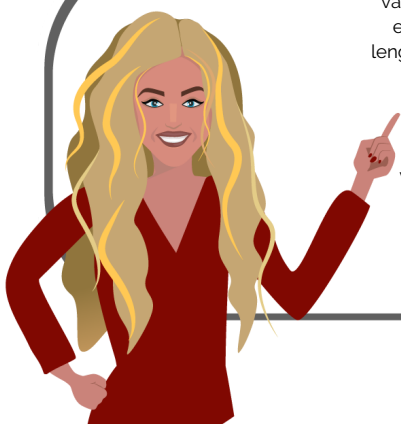
Een bekend ontgiftingsverschijnsel is "**het koud hebben**". Dat maakt het doen van een detox sapkuur net wat uitdagender om in de winterperiode te plannen dan in de zomerperiode.

Ik volg zelf het ritme van de Ayurvedische voedingsleer en doe ieder kwartaal (dus om de drie maanden) een detox sapkuur van JUIZS. Persoonlijk ben ik van nature een beetje een koukleum en krijg ik het al snel koud. Daarom kies ik in de herfst en wintermaanden altijd voor een JUIZS Till Dinner, zodat ik in die ene vegetarische maaltijd die je dan nog mag, een andere tip uit de Ayurvedische voedingsleer kan toepassen: namelijk het gebruik van **verwarmende specerijen**.

De Ayurvedische voedingsleer leert ons dat specerijen je kunnen helpen om een verkoelend of juist een verwarmend effect te realiseren.

Specerijen die een verwarmend effect hebben zijn o.a.: chilipeper, kaneel en gember. Je vindt deze specerijen daarom bewust ook terug in de volgende recepten.

Maak eens thee van je gembershot door een half flesje aan te lengen met kokend water! Voeg daar ook eens wat extra chili peper aan toe voor een extra verwarmend effect!



# VERWARMENDE TILL DINNER RECEPTEN

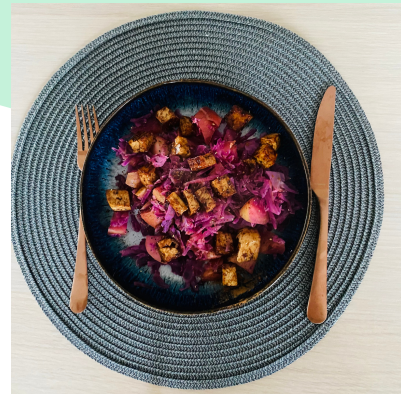
## Spicy Rode kool met kaneel tofu blokjes Diner (2 personen)

### wat heb je nodig?:

- 1 zakje gesneden rode kool
- 1 gembershot van JUIZS of een duim gesnipperde verse gember
- 1 pakje tofu
- 2 eetlepels kaneel
- kokosolie om in te bakken
- 150 ml water
- evt. 1 eetlepel honing

### Hoe maak je het?:

- Kook de rode kool ca. 8-10 minuten gaar in de gembershot met 150 ml water.
- Snijd de tofu in blokjes.
- Verwarm in een koekenpan de kokosolie en bak de tofu blokjes goudbruin.
- Kruid de tofu met de kaneel. Voor de zoetekauw kan je wat honing toevoegen.
- Giet de gekookte rode kool af en garneer met de kaneel tofu blokjes



## Till Dinner proof Nasi met homemade satésaus (Diner, 2 personen)

### wat heb je nodig?:

- 1 zak wokgroente
- 2 eieren
- 3 eetlepels 100% pindakaas
- 1 eetlepel geraspte kokos
- 1 chilipeper fijn gehakt
- 1 puntje sambal
- 2 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels water
- kokosolie om in te wokken

### Hoe maak je het?:

- Verwarm de kokosolie in de wok pan en wok de wokgroente in 3-5 minuten knapperig en schep de groente uit de wok en houd deze warm.
- Verwarm ondertussen in een steelpan op midden hoog vuur de pindakaas met de sambal, sojasaus en water en blijf roeren tot dat het begint te koken. Voeg als het kookt de geraspte kokos toe en draai het vuur vervolgens laag.
- Bak in de wok een spiegelei per persoon
- Serveer de wok groente met de zelfgemaakte saté saus en garneer met het spiegeleitje



# VEGGIE OVERLOAD

Ik sluit dit JUIZS Till Dinner recepten boek af, met een aantal van mijn favoriete recepten met gewoon **heel veel groenten**.

Ze passen perfect in een JUIZS Till Dinner, maar misstaan ook niet op een heerlijk, vegetarisch diner.

Ideale recepten dus voor eens een balans dagje of een dagje zonder vlees.

Veel kookplezier gewenst!



# VEGGIE RECEPTEN

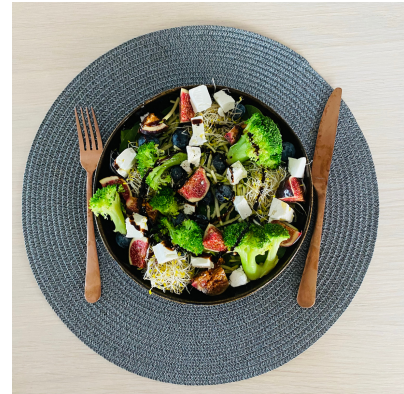
## Herfstsalade (Diner, 1pers)

### wat heb je nodig?:

- 1 handje courgette spaghetti
- 50 gram broccoli roosjes, geblancheerd
- 2 verse vijgen in stukjes gesneden
- 50 gram broccolikiemen
- 1 handje blauwe bessen
- 50 gram feta kaas, in blokjes gesneden
- balsamico azijn
- olijfolie
- 1/2 citroen
- cayennepeper

### Hoe maak je het?:

- Leg een bedje courgette spaghetti op je bord en besprenkel met het citroensap.
- Blancheer de broccoli 3 minuten in kokend water met zout en giet deze af.
- Maak je salade op met broccoli roosjes, broccolikiemen, verse vijgen, blauwe bessen en feta kaas.
- Maak een dressing van wat balsamicoazijn en olijfolie.
- Strooi voor een extra bite wat cayenne peper over de salade.



### Hoe maak je het?:

- Verwarm de oven op 200 graden.
- Halveer de puntpaprika's in de lengte en maak ze schoon van binnen.
- Verwarm in een wok of grote koekenpan de kokosolie en fruit de knoflook aan.
- Voeg de uitgelekte linzen en erwten toe met de harissakruiden.
- Verwarm nog zo'n 5 minuten.
- Vul de puntpaprika's met het linzen-erwten mengsel en bestrooi met de fetakaas en pijnboompitten.
- Verwarm nog zo'n 10 minuten in de oven, totdat de fetakaas goudbruin kleurt

## Gevulde puntpaprika (Diner, 2 personen)

### wat heb je nodig?

- 2 puntpaprika's
- 1 sta pak bruine linzen, uitgelekt
- 100 gram (biologische) erwten, diepvries
- 1 knoflookteentje, vers gesnipperd
- 50 gram fetakaas, in blokjes gesneden
- 1 theelepel harissa kruiden
- 20 gram pijnboompitten
- (kokos)olie om in te bakken



# VEGGIE RECEPTEN

## Oosterse roerbak Bimi & Paddestoelen

(Diner, 2 personen )

wat heb je nodig?:

- 100 gram Bimi in stukjes gesneden
- 1 pak paddestoelen mix (de grote paddestoelen in stukjes gesneden)
- 2 eetlepels hoisin saus
- 1 eetlepel water
- 1/2 gembershot van JUIZS of 1 duim verse gember, fijn gesnipperd
- 1 eetlepel sojasaus
- kokosolie om in te bakken
- sesamzaadjes ter garnering

Hoe maak je het?:

- Snijd de grote paddestoelen in stukjes zodat alle paddestoelen van gelijke grootte zijn.
- verwarm in de wok de kokosolie en wok hierin de bimi en de paddestoelen voor zo'n 5-7 minuten tot dat de paddestoelen warm zijn.
- Klop ondertussen een sausje van de hoisin saus, sojasaus, 1/2 gembershot (of gesnipperde gember en water
- Blus de gewokte paddestoelen en bimi af met het sausje en verwarm nog zo'n 2 minuten door.
- Garneer met de sesamzaadjes



Hoe maak je het?:

- Verwarm de oven op 180 graden.
- Snijd rondjes uit de pompoen lasagne bladen, ongeveer net zo groot als de overige groente.
- Maak een krans van alle groente, besprenkel deze met olijfolie, Italiaanse kruiden en de balsamico azijn.
- Bak de groentekrans in 40 minuten gaar.

Deze groentekrans doet het - zo weet ik uit ervaring - ook heel goed op feestjes! Kleed hem dan aan met wat verse basilicum en evt. wat pijnboompitten!

## Groentekrans (Diner, 2 personen)

wat heb je nodig?

- 1 pak lasagne bladeren van pompoen (vers vak)
- 3 tomaten in schijfjes gesneden
- 3 pastinaak wortels, in schijfjes gesneden
- 1 courgette, in schijfjes gesneden
- 2 rode bieten in schijfjes gesneden
- 1 rol geitenkaas in schijfjes gesneden
- olijfolie
- balsamico azijn
- 1 theelepel Italiaanse kruiden





Sylvia is in 2015 met het concept JUIZS begonnen, omdat een gezonde levensstijl echt een passie van haar is en zij mensen wilt inspireren en motiveren net iets gezonder te leven, maar wel op een leuke en persoonlijke wijze.

Sylvia is gecertificeerd als orthomoleculaire voedingsadviseur, orthomoleculair detox consulent, consulent hormoonfactor, consulent oervoeding en als (power) yoga docente. Verder is zij fan van intermitterend fasting (IF) en legt ze de basis principes van IF in haar persoonlijke voedingsadvies gesprekken verder uit.



Dit receptenboek JUIZS Till Dinner Winter Edition is samengesteld door Sylvia, Orthomoleculair Voedingsadviseur, Consulent Hormoonfactor en eigenaresse van JUIZS.