

7 gezonde salades voor de lunch

Vervang je boterhammen bij de lunch eens voor een salade. Lunchen met salade zorgt al snel voor meer variatie en het draagt bij aan het eten van voldoende groente en vezels. Probeer deze week zo vaak mogelijk een salade als lunch te eten.



Bekijk onderstaande recepten:

Snelle wardorfsalade

Lunchgerecht, 1 persoon.

Ingrediënten:

- 2 stengels bleekselderij
- 2 middelgrote wortels
- 50 gram gerookte kipfilet
- 6 walnoten
- 1 appel
- 1 eetlepel magere yoghurt
- 1 eetlepel citroensap

Bereiding:

- Snijd de bleekselderij en de appel in stukjes (laat de schil van de appel zitten).
- Rasp de wortelen.
- Doe de bleekselderij, appel en wortel in een kom, sprenkel het citroensap erover en roer de ingrediënten goed door elkaar.
- Snijd de gerookte kipfilet in stukjes en voeg toe.
- Roer de yoghurt erdoor.
- Bestrooi met de walnoten

Tip: Deze salade is zeer geschikt om mee te nemen naar bijvoorbeeld je werk. Bewaar de salade tot gebruik in een afsluitbaar bakje in de koelkast. Neem de walnoten apart mee en voeg deze pas toe vlak voor gebruik.

Spinaziesalade met avocado en aardbeien

Lunchgerecht, 1 persoon

Ingrediënten:

- 100 gram verse spinazie
- 10 aardbeien
- 1/2 avocado
- 1 handjes pistachenoten
- 1 eetlepel balsamico-azijn
- peper naar smaak

Bereiding:

- Verdeel de spinazie over een bord
- Snijd de aardbeien in vieren en voeg toe aan de spinazie
- Snijd de avocado in stukjes en voeg toe aan de spinazie en aardbeien
- Strooi de nootjes erover
- Als laatste sprenkel je de balsamico-azijn over het geheel
- Maal er peper over naar smaak

Tip: Neem je deze salade mee, houd dan de nootjes en de dressing apart en voeg deze toe vlak voor gebruik.

Frisse koolsalade

Lunchgerecht, 1 persoon

Ingrediënten:

- 100 gram fijn gesneden witte kool
- 100 gram fijn gesneden rode kool
- 100 gram julienne geraspte wortel
- 1 eetlepel halvanaise
- 1 eetlepel magere yoghurt
- 1 limoen
- 1 handje rozijnen
- 1 handje ongezoeten amandelen

Bereiding:

- Snijd of rasp de witte kool, rode kool en geraspte wortel in fijne reepjes.
- Meng in een kom de halvanaise, magere yoghurt met het sap van de limoen.
- Voeg de fijn gesneden groentes toe en roer goed door elkaar.
- Voeg een handje rozijnen toe en zet koud tot gebruik.
- Voeg vlak voor gebruik een handje gehakte amandelen toe.

Tip: Deze salade maak je in een handomdraai als je voorgesneden groente gebruikt.

Rosbief-witlofsalade

Lunchgerecht, 4 personen

Ingrediënten:

- ca. 200 g rosbeefplakjes naturel (vleeswaar)
- 2 el honing
- 4 el olijfolie
- 2 el azijn
- 4 stronkjes wit- of roodlof
- 50 g tuinbonen
- 1 bosje radijs
- 2 el pijnboompitten
- snufje cayennepeper

Bereiding:

- Mix honing, olie en azijn met wat peper en zout tot een dressing.
- Halveer de witlof/roodlof, verwijder de kern en snijd in grove stukken.
- Maak de radijsjes schoon en snijd ze evt. doormidden.
- Meng de radijs met de tuinbonen en witlof/roodlof. Mix met de rosbeefplakjes.
- Bestrooi met de pijnboompitten en wat cayennepeper naar smaak.

Tropische salade met kip, paprika en ananas

Lunchgerecht, 4 personen

Ingrediënten:

- 300 gram kipfilet (in blokjes)
- 4 ananasringen/schijven
- 1/2 komkommer
- 3 bosuitjes
- 75 g kropsla/botersla
- 2 puntpaprika's
- 4 flinke eetlepels magere yoghurt
- 2 theelepels kerriepoeder
- citroensap

Bereiding:

- Mix de yoghurt met het kerriepoeder, en wat citroensap, zout en peper naar smaak.
- Bak de blokjes kipfilet gaar met wat peper en extra kerriepoeder. Snijd ondertussen de paprika in reepjes en de bosui in ringen. Bak even mee met de kip.
- Doe het geheel in een kom en voeg de komkommer (in stukjes) en ananas (in stukjes) toe. Roer de dressing erdoor en klaar.
- De salade is zowel lauwwarm als koud heerlijk!

Haring bietjes salade

Lunch, 1 persoon

Ingrediënten:

- 300 gram gekookte bietjes in blokjes
- 2 augurken in blokjes
- 1 haring in stukjes gesneden
- 1 halve ui in heel dunne reepjes gesneden
- 1 eetlepel azijn
- 2 eetlepels (30 ml) fritessaus light (bv. fritessaus 5% vet Remia)
- grof gemalen zwarte peper

Bereiding:

- Klop de azijn met de mayonaise en 1 eetlepel water tot een dressing.
- Doe de bietjes, ui, haring en augurk in een kom en hussel door elkaar.
- Roer de dressing hier doorheen samen met de peper en klaar is je salade.

Spinaziesalade met kip, nectarines en pecannoten

Lunch, 2 personen

Ingrediënten:

- 200 gram gewassen spinazie
- 200 gram kipfilet (broodbeleg in reepjes gesneden)
- 2 nectarines
- 2 el pecannoten grofgehakt (20 gr.)
- 2 lente-uitjes
- 100 ml citroensap
- 15 ml olijfolie
- peper

Bereiding:

- Verdeel de spinazie over 2 borden.
- Snijd de nectarines in plakjes en verspreid ze over de spinazie.
- Verdeel ook de reepjes kipfilet hierover.
- Mix de olijfolie met het limoensap en wat peper en bedruppel je salade hiermee.
- Bestrooi met de de pecannoten en de in ringetjes gesneden lente-ui.

Salade over van het avondeten?

Vul deze aan met wat extra groente, fruit, nootjes, blokjes kaas of een gekookt ei. Zo heb je in een handomdraai je lunchsalade voor de volgende dag.

De dressing kan een salade ongezonder maken, dus weet wat je kiest!

Gezonde keuzes in dressings zijn balsamico azijn, yoghurt dressing, hüttenkase met dille als dressing of citroen/limoensap.