

CREATIEF MET EQ3



EQUILIBRE 3
gezond verschil

VOORWOORD

Welkom in de culinaire wereld van Equilibre3 waar gezondheid en smaak hand in hand gaan.

Bij Equilibre3 geloven we dat gewichtsverlies en behoud geen kwestie zijn van strikte diëten, wel van verstandige en duurzame keuzes zonder tekorten voor je lichaam.

Het cijfer 3 in onze naam verwijst naar 3 belangrijke peilers waarop onze aanpak berust: mentor - mentor - maaltijdplan.

Mentor: EQ3 mentoren staan garant voor continue en professionele begeleiding, samen op weg naar een gezonde levensstijl.

Meten: je mentor bepaalt je lichaamssamenstelling, want gewicht is veel meer dan een magisch cijfer op de weegschaal.

Maaltijdplan: samen met je EQ3 mentor stel je een persoonlijk maaltijdplan op, bestaande uit verantwoorde vervangmaaltijden in combinatie met zelf samengestelde gezonde maaltijden.

In dit kookboek vind je meer dan 40 heerlijke gerechten met de EQ3 vervangmaaltijden die zowel je smaakpapillen prikkelen als je lichaam voeden.

Uiteraard is het gezond én gemakkelijk om je partner of hele gezin te laten mee genieten van deze heerlijke gerechten.

Elk gerecht ondersteunt je op je reis naar een gezond en evenwichtig leven. Of je nu op zoek bent naar snelle doordeweekse maaltijden of een feestelijk diner, je vindt hier voor elke gelegenheid iets.

Geniet van deze culinaire ontdekkingsreis en ervaar hoe lekker gezond eten kan zijn met de EQ3 producten.

Samen naar een gezond verschil.
Smakelijk!
Het EQ3 team



INLEIDING

Legende



Soort gerecht (hoofdgerecht, dessert, drank)



Bereidingstijd



Aantal porties



Aantal calorieën per portie



Aantal equivalenten per portie

Uitleg equivalenten

1 equivalent = gemiddeld 100 kcal

G/F Groenten en fruit

Z Aardappelen en graanproducten

E Zuivel, vlees, vis en plantaardige eiwitbronnen

V Vetten

De equivalenten worden steeds **per portie** weergegeven.



Sommige recepten in dit e-book zijn volledige vervangmaaltijden. Andere zijn caloriearme maaltijden. Indien dit logo bovenaan de pagina terug te vinden is, gaat het om een gerecht dat geldt als een volledige vervangmaaltijd.



gezond verschil

INHOUDSOPGAVE

1. Hoofdgerechten

Creatief met EQ3 focus wraps					Pag.
Gerookte zalm tapas	10-20 min	4	100	<u>7</u>	
Groene groentenquiche	40-50 min	1	300	<u>8</u>	
Spinazie-rode biet quiche	20-30 min	1	300	<u>9</u>	
Aspergequiche	30-40 min	1	250	<u>10</u>	
Kleurige groentenquiche	40-50 min	1	300	<u>11</u>	
Quiche d'amour	30-40 min	1	250	<u>12</u>	
Met spinazie gevulde wrap	20-30 min	2	450	<u>13</u>	
Calzone	10-20 min	2	250	<u>14</u>	
Hartige ontbijtmuffins	20-30 min	1	250	<u>15</u>	
Creatief met EQ3 focus tomatoes					Pag.
Pittige gazpacho	10-20 min	1	200	<u>16</u>	
Veggie bolognese	10-20 min	1	250	<u>17</u>	
Creatief met EQ3 focus mushroom					Pag.
Courgetti fungi	10-20 min	1	250	<u>18</u>	
Waterzooi	20-30 min	1	250	<u>19</u>	
Creatief met EQ3 focus shakes					Pag.
Froyo	< 10 min	1	200	<u>20</u>	
Pudding	< 10 min	1	300	<u>21</u>	
Chiapudding	10-20 min	1	250	<u>22</u>	
Creatief met EQ3 pancakes					Pag.
Crêpes d'amour	10-20 min	2	150	<u>23</u>	
Wafels	< 10 min	2	250	<u>24</u>	
Zoete ontbijt muffins	20-30 min	1	250	<u>25</u>	
Creatief met EQ3 fit kaas					Pag.
Frisse salade	10-20 min	1	250	<u>26</u>	
Creatief met EQ3 fit flakes					Pag.
Laagjes ontbijt	< 10 min	1	300	27	

INHOUDSOPGAVE

2. Desserten

Creatief met EQ3 focus pancakes				Pag.
Blini's	20-30 min	6	50	<u>29</u>
Blueberry muffins	20-30 min	3	100	<u>30</u>
Bosbessentaart	40-50 min	6	50	<u>31</u>
Appeltaart	40-50 min	6	50	<u>32</u>

Creatief met EQ3 extra fiber				Pag.
Mango dessert	< 10 min	4	100	<u>33</u>
Lichte panna cotta	10-20 min	1	100	<u>34</u>
Aardbeienmousse	10-20 min	1	50	<u>35</u>
Pinacoladamousse	10-20 min	2	300	<u>36</u>
Bananasplitmousse	10-20 min	2	350	<u>37</u>
Amandel-mandarijnmousse	20-30 min	2	150	<u>38</u>
Yoghurtijs	10-20 min	1	250	<u>39</u>

3. Dranken

Creatief met EQ3 extra lemon				Pag.
Pommelicious bobtail	< 10 min	4	0,5	<u>41</u>
Herbs & lime bobtail	< 10 min	4	0,5	<u>42</u>
Gember & lime bobtail	10-20 min	6	0,5	<u>43</u>
Applespritzer bobtail	10-20 min	6	0,5	<u>44</u>
Pretty pink bobtail	10-20 min	4	0,5	<u>45</u>
Spicy Moroccanmint bobtail	10-20 min	4	0,5	<u>46</u>
Black dragon bobtail	10-20 min	4	0,5	<u>47</u>
Greentini bobtail	10-20 min	4	0,5	<u>48</u>
Sangria bobtail	10-20 min	4	0,5	<u>49</u>



HOOFDGERECHTEN

GEROOKTE ZALM TAPAS MET EQ3 FOCUS WRAPS



Hoofdgerecht



10-20 min



4



100



1

Benodigdheden

G/F handje rucola

V 2 sneetjes gerookte zalm (80 g)

V 2 koffielepels olijfolie

E 60 g verse magere kruidenkaas

200 ml water

1 zakje EQ3 focus wraps

+ antikleefpan, houten prikkers



Bereidingswijze

- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus wraps.
- Bak hiermee in een antikleefpan met 1/2 koffielepel olijfolie 2 wraps.
- Laat de wraps afkoelen.
- Besmeer elke EQ3 focus wrap met magere kruidenkaas.
- Verdeel de zalm over beide wraps.
- Leg er rucola tussen en rol de wraps stevig op.
- Prik in elke wrap een 10-tal cocktailprikkers op gelijke afstand van elkaar en snijd tussen elke prikker.
- Schik op een bord.
- Geniet van +/- 5 hapjes per portie.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



VIS



gezond verschil

GROENE GROENTENQUICHE MET EQ3 FOCUS WRAPS



Hoofdgerecht



40-50 min



1



300



3

Benodigheden

G/F 250 g broccoli

G/F 1 lente-ui



200 ml water



1 zakje EQ3 focus wraps

+ nootmuskaat (naar smaak)

+ siliconen bakvorm



Bereidingswijze

- Was de broccoli en verdeel in roosjes.
- Snij de lente-ui in ringetjes.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Breng water aan de kook. Blancheer hierin de broccoliroosjes gedurende 2 minuten.
- Schik de uitgelekte broccoliroosjes en de stukjes lente-ui in de bakvorm.
- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus wraps.
- Giet dit mengsel over de groentjes.
- Bak ± 30 minuten op 180°C.
- Laat even afkoelen in de siliconenvorm.
- Haal de quiche uit de vorm.
- Smakelijk!

Allergenen



MELK



SOJA



EI



Dit gerecht kan zowel warm
als koud geconsumeerd worden.



gezond verschil

SPINAZIE-RODE BIET QUICHE MET EQ3 FOCUS WRAPS



Hoofdgerecht



30-40 min



1



300



3

Benodigdheden

G/F 1 handvol spinazie

G/F 1/2 rode biet

E 30 g cottage cheese (2 eetlepels)

200 ml water

1 zakje EQ3 focus wraps

+ siliconen bakvorm



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Hak de spinazie in grove stukken en snijd de rode biet in reepjes.
- Verspreid in de bakvorm de stukjes spinazie en de rode biet.
- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus wraps.
- Giet het EQ3 focus wraps mengsel over de spinazie en de rode biet.
- Werk af door de cottage cheese over het geheel te verdelen.
- Zet de vorm in de oven en laat ± 30 minuten bakken op 180°C.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



gezond verschil

ASPERGEQUICHE MET EQ3 FOCUS WRAPS



Hoofdgerecht



30-40 min



1



250



2,5

Benodigheden

G/F 4 asperges

G/F bladpeterselie



200 ml water



1 zakje EQ3 focus wraps



siliconen bakvorm



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de asperges en snijd in stukken van 2 cm.
- Kook de asperges beetgaar in gezouten water.
- Was de bladpeterselie en snijd deze fijn.
- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus wraps.
- Schik in de bakvorm de stukjes.
- Overgiet de stukjes met het mengsel.
- Bak in de oven voor +/- 30 minuten.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



gezond verschil

KLEURIGE GROENTENQUICHE MET

EQ3 FOCUS WRAPS



Hoofdgerecht



40-50 min



1



300



3

Benodigheden

G/F 250 g courgette

G/F 100 g champignons

G/F 100 g kerstomaatjes

G/F 1 rode ui

G/F 1 teentje knoflook

V 1 koffielepel olijfolie

200 ml water

1 zakje EQ3 focus wraps

+ optioneel: rozemarijn en verse dragon
siliconen bakvorm, antikleefpan



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Was de groenten en snij in schijfjes of blokjes.
- Versnipper 1 teentje knoflook.
- Verhit de olie in een antikleefpan. Fruit de rode ui en knoflook. Voeg champignons, courgette en kruiden toe.
- Laat ± 5 minuten stoven.
- Schik de groenten in de bakvorm.
- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus wraps.
- Giet het EQ3 focus wraps mengsel over de groenten.
- Bak ± 30 minuten op 180°C.
- Haal de quiche uit de vorm en werk af met gehalveerde kerstomaatjes.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



gezond verschil

QUICHE D'AMOUR MET EQ3 FOCUS WRAPS



Hoofdgerecht



30-40 min



1



250



2,5

Benodigheden

G/F 1 gele paprika

G/F 10 kerstomaatjes

G/F 1 rode ui

G/F een handje rucola



200 ml water



1 zakje EQ3 focus wraps

+ een snuifje Provençaalse kruiden

+ siliconen bakvorm



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snij de paprika in kleine blokjes, halveer de kerstomaatjes en snij de ui in kleine reepjes.
- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus wraps.
- Schik in siliconenbakvorm de stukjes paprika, de halve tomaatjes en de ui. Bestrooi met Provençaalse kruiden. Overgiet met het EQ3 focus wraps mengsel.
- Bak ± 25 minuten op 180°C.
- Haal uit de oven. Haal de quiche uit de vorm en werk af met rucola.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



gezond verschil

MET SPINZIE GEVULDE

EQ3 FOCUS WRAPS



Hoofdgerecht



20-30 min



1



250



2,5

Benodigheden

G/F 2 handen verse spinazie

V 1 koffielepel olijfolie

A 200 ml water

EQ3 1 zakje EQ3 focus wraps

+ nootmuskaat

+ antikleefpan



Bereidingswijze

- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus wraps.
- Stoof de spinazie aan in een antikleefpan met 1 koffielepel olijfolie.
- Kruid met nootmuskaat.
- Overgiet met het EQ3 focus wraps mengsel.
- Bak goudbruin.
- Beleg de wrap met verse blaadjes spinazie.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



gezond verschil

CALZONE MET

EQ3 FOCUS WRAPS



Hoofdgerecht



20-30 min



1



250



2,5

Benodigdheden

- G/F 200 g rucola
- G/F 1 komkommer
- G/F 1 teentje knoflook
- G/F 2 lente-uitjes
- E 150 g blokjes kipfilet
- V 1 eetlepel olie
- V 30 g verse parmezaan
- ⓘ 2 eetlepels pijnboompitjes
- 💧 200 ml en 3 eetlepels water
- 📦 1 zakje EQ3 focus wraps
- + antikleefpan



Bereidingswijze

- Mix de rucola, parmezaan, knoflook, pijnboompitjes samen met 3 el water en 1,5 el olijfolie.
- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus wraps.
- Bak in een antikleefpan met de rest van de olijfolie eerst 2 wraps en vervolgens de blokjes kipfilet.
- Snij de komkommer in dunne plakjes en de lente-uitjes in ringetjes.
- Verdeel de vers bereide pesto, komkommer, kipfilet en lente-uitjes over de helft van elke wrap en plooi toe.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



NOTEN



gezond verschil

HARTIGE ONTBIJTMUFFINS MET EQ3 FOCUS WRAPS



Hoofdgerecht



20-30 min



1



250



2,5

Benodigdheden

G/F 1 lente-ui

V 1/4 paprika

V 3 kerstomaatjes

E 50 g verse spinazie

A 200 ml water

EQ3 1 zakje EQ3 focus wraps

+ 6 siliconen muffinvormpjes



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snij de paprika in kleine blokjes, halveer de kerstomaatjes en snij de lente-ui in ringen.
- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus wraps.
- Verdeel de groenten over ± 6 vormpjes.
- Kruid telkens met wat peper en zout.
- Overgiet de vormpjes met het EQ3 focus wraps mengsel.
- Bak gedurende ± 25 min op 180°C.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



Download **gratis** de receptenbundel
'Gezond Genieten' voor nog meer
gezonde receptjes!



gezond verschil

PITTIGE GAZPACHO MET EQ3 FOCUS TOMATOES



Hoofdgerecht



10-20 min



1



200



2

Benodigdheden

G/F 1/4 komkommer

G/F 1 teentje knoflook

G/F verse rode chilipeper naar smaak

300 ml heet (niet kokend) water

ijsblokjes

1 zakje EQ3 focus tomatoes

+ enkele blaadjes basilicum



Bereidingswijze

- Was de komkommer en snij de helft in kleine blokjes.
- Hak de knoflook en chilipeper fijn.
- Voeg aan 300 ml heet water 1 portie EQ3 focus tomatoes toe en roer goed.
- Voeg de fijngehakte knoflook en chilipeper toe.
- Laat het geheel afkoelen.
- Voeg de komkommer en peper toe naar smaak.
- Serveer in een glas met een paar ijsblokjes en enkele blaadjes basilicum.

Allergenen



SOJA



SELDERIJ



ZWAVELDIOXIDE



gezond verschil

VEGGIE BOLOGNESE MET EQ3 FOCUS TOMATOES



Hoofdgerecht



10-20 min



1



250



2,5

Benodigdheden

G/F 1 courgette, enkele champignons

G/F 1/2 rode paprika



± 150 ml heet (niet kokend) water



1 zakjes EQ3 focus tomatoes

+ enkele blaadjes basilicum

+ spiraalsnijder, antikleefpan



Bereidingswijze

- Was de courgette en snij in lange fijne slierten (courgetti) d.m.v een spiraalsnijder.
- Leg de courgetti in een diep bord, kruid met peper en zout. Zet ± 1 minuut in de microgolfoven.
- Kuis de champignons met een borsteltje of schone doek en snijd ze in schijfjes.
- Snij de paprika in stukjes.
- Stoof de champignons en de paprika kort in een antikleefpan op een matig vuur.
- Voeg aan ± 150 ml heet water 1 portie EQ3 focus tomatoes toe en roer goed tot sausdikte.
- Voeg de champignons en paprika toe aan de saus.
- Giet de saus over de gare courgetti en werk af met enkele basilicumblaadjes.

Allergenen



SOJA



SELDERIJ



ZWAVELDIOXYDE



gezond verschil

COURGETTI FUNGI MET EQ3 FOCUS MUSHROOM



Hoofdgerecht



10-20 min



1



KCAL

250



2,5

Benodigdheden

G/F 1 courgette

G/F 1/2 bakje champignons



± 150 ml heet water (niet kokend)



1 zakje EQ3 focus mushroom

+ bladpeterselie

+ spiraalsnijder, antikleefpan



Bereidingswijze

- Was de courgette en snijd in lange fijne slierten (courgetti) d.m.v. een spiraalsnijder.
- Breng de courgetti in een diep bord, kruid met peper en zout. Zet ± 1 minuut in de microgolfoven.
- Snij de champignons in schijfjes en stoof deze kort in een antikleefpan.
- Voeg aan ± 150 ml heet water 1 portie EQ3 focus mushroom toe en roer tot sausdikte.
- Voeg de champignons toe aan de saus.
- Giet de saus over de gare courgetti en werk af met bladpeterselie.

Allergenen



SOJA



SELDERIJ



ZWAVELDIOXIDE



GLUTEN



MELK



gezond verschil

WATERZOOI MET

EQ3 FOCUS MUSHROOM



Hoofdgerecht



10-20 min



1



400



4

Benodigheden

G/F 100g champignons

G/F stukje wortel

G/F enkele druppels citroensap

G/F een handvol bladpeterselie

E 50 g kippenfilet

E 50 g kippengehakt

250 ml water

 1 zakje EQ3 focus mushroom

+ nootmuskaat en peper (naar smaak)

+ af te sluiten schotel voor microgolfoven



Bereidingswijze

- Borstel de champignons schoon en snij in schijfjes.
- Snij de wortel in dunne julienne.
- Snij de kipfilet in blokjes.
- Rol van het gehakt balletjes.
- Breng de champignons, wortel, kipfilet en gehaktballetjes samen in de schotel, besprenkel met enkele druppels citroensap, kruid met peper en nootmuskaat.
- Dek de schotel af en plaats op halve kracht 5 tot 10 minuten in de microgolfoven.
- Breng 250 ml water aan de kook, roer het zakje EQ3 focus mushroom door het water.
- Voeg de champignons, kipfilet en gehaktballetjes en eventueel bereidingsvocht toe aan de soep.
- Werk af met verse bladpeterselie.

Allergenen



SOJA



ZWAVELDIOXIDE



GLUTEN



MELK



gezond verschil

FROYO MET

EQ3 FOCUS SHAKES



Hoofdgerecht



<10 min



1



200



2

Benodigheden

- 125 ml magere natuuryoghurt
OF 200 ml karnemelk
OF 125 ml sojadrink natuur
- 3 maatschepjes EQ3 focus shake
- 1 of 2 maatschepjes EQ3 extra fiber



Bereidingswijze

- Giet de gekoelde yoghurt of gekoelde karnemelk of sojadrink in een shaker.
- Voeg 3 schepjes EQ3 focus berries toe.
- Voeg 1 (of 2) schepjes EQ3 extra fiber toe.
- Plaats de verdeelring, sluit de shaker goed af en shake alles door elkaar.
- Schenk het mengsel in een kommetje.
- Laat even rusten in de koelkast of diepvries.

Allergenen



MELK



SOJA



Je kan dit recept maken
met alle EQ3 focus shakes.



gezond verschil

VANILLE PUDDING MET

EQ3 FOCUS SHAKES



Hoofdgerecht



<10 min



1



200



2

Benodigheden

- € 250 ml halfvolle melk
OF sojadrink natuur
- 3 maatschepjes EQ3 focus vanilla
(of een andere focus shake)
- 2 maatschepjes EQ3 extra fiber
- + vanillezaadjes (optioneel)



Bereidingswijze

- Giet de melk of sojadrink in een shaker.
- Voeg 3 maatschepjes EQ3 focus vanille toe.
- Voeg 2 maatschepjes EQ3 extra fibre toe.
- Voeg evt. een kleine schepje vanillezaadjes toe.
- Plaats de verdeelring, sluit de shaker goed af en shake alles door elkaar.
- Schenk het mengsel in 1 kommetje.
- Laat 5 minuten rusten.

Allergenen



MELK



SOJA



Je kan dit recept maken
met alle EQ3 focus shakes.



gezond verschil

CHIAPUDDING MET EQ3 FOCUS CHOCOLATE



Hoofdgerecht



<10 min



1



250



2,5

Benodigheden

- 250 ml halfvolle melk
OF sojadrink natuur
- 3 eetlepels chiazaad
- 4 schepjes EQ3 focus chocolate



Bereidingswijze

- Shake 250 ml melk met 4 schepjes EQ3 focus chocolate.
- Voeg 4 schepjes chiazaad aan het mengsel toe.
- Shake nog eens goed.
- Giet het mengsel in een glas en zet dit afgedekt in de koelkast.
- Laat minstens 3 uur in de koelkast opstijven.

Allergenen



MELK



SOJA



gezond verschil

CRÊPES D'AMOUR MET

EQ3 FOCUS PANCAKES



Hoofdgerecht



10-20 min



2



150



1,5

Benodigdheden

G/F 100 g verse of diepvries frambozen

G/F 1 scheutje limoensap

E 2 eetlepels Skyr

V 1/2 koffielepel olijfolie

200 ml water

1 zakje EQ3 focus pancakes

+ takje verse munt

+ uitsteekvormpjes van een hartje, antikleefpan



Bereidingswijze

- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus pancakes.
- Bak in een antikleefpan met 1/2 koffielepel olijfolie 1 pannenkoek goudbruin.
- Steek 4 hartjes uit de pannenkoek.
- Besprenkel de hartjes met wat limoensap.
- Werk af met Skyr, frambozen en verse munt.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



Download **gratis** de receptenbundel
'Gezond Genieten' voor nog meer
gezonde receptjes!



gezond verschil

WAFELS MET

EQ3 FOCUS PANCAKES



Hoofdgerecht



<10 min



2



200



2

Benodigdheden

- G/F** 1 banaan of 100 g mango
- G/F** 1 eetlepel sinaasappelsap
- E** 1 ei
- E** 4 eetlepels Skyr
- 200 ml water
- 1 zakje EQ3 focus pancakes
- + wafelijzer



Bereidingswijze

- Plet de banaan of de mango en overgiet met sinaasappelsap.
- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus pancakes.
- Voeg hierbij het ei en geplet fruit en meng samen tot een luchtig deeg.
- Verwarm je wafelijzer en schep 2 eetlepels deeg per wafel. Bak ± 6 minuten.
- Bak 4 wafels per portie
- Werk af met 2 eetlepels Skyr en rood fruit.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



gezond verschil

ZOETE ONTBIJTMUFFINS MET EQ3 FOCUS PANCAKES



Hoofdgerecht



10-20 min



1



KCAL

250



2,5

Benodigdheden

G/F 1 appel



200 ml water



1 zakje EQ3 focus pancakes



6 siliconen muffin vormpjes



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Schil de appel en snijd in halve maantjes.
- Leg in elke muffinvorm enkele schijfjes appel.
- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus pancakes.
- Giet het mengsel over de appelschijfjes tot ongeveer de helft van het vormpje.
- Bak ± 25 minuten op 180°C.
- Laat even afkoelen in de vormpjes.
- Haal uit de vormpjes en laat op een rooster verder afkoelen.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



gezond verschil

FRISSE SALADE MET EQ3 FIT KAAS



Hoofdgerecht



10-20 min



1



250



2,5

Benodigdheden

G/F tomaat, komkommer, geraspte wortel (rauwkost naar keuze)

 1 portie EQ3 fit cheese

+ 1 eetlepel yoghurtdressing of yogorette



Bereidingswijze

- Was de groenten.
- Snij de steeltjes en het loof van de radijsjes.
- Rasp de wortels en snij de komkommer en tomaat in stukjes.
- Meng alle groenten met de yoghurtdressing.
- Verdeel 1 portie EQ3 fit cheese in blokjes over de salade vlak voor het opdienen.

Allergenen



MELK



GLUTEN



EI



SOJA



gezond verschil

LAAGJES ONTBIJT MET EQ3 FIT CRUESLI



Hoofdgerecht



< 10 min



1



350



3,5

Benodigdheden

G/F 1 appel

G/F scheutje citroensap

G/F muntblaadjes

E 125 g magere yoghurt

 1 EQ3 fit cruesli

+ 1 glas



Bereidingswijze

- Was de appel en snij in kleine stukjes.
- Giet een beetje citroensap (tegen de verkleuring) over de appeltjes en plaats ± 1 minuut in de microgolfoven.
- Verbrokkel de EQ3 fit cruesli.
- Vul een glas met een laagje yoghurt, verbrokkelde EQ3 fit cruesli en stukjes appel en herhaal.
- Werk af met verse muntblaadjes.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



Download **gratis** de receptenbundel
'Gezond Genieten' voor nog meer
gezonde receptjes!



gezond verschil



DESSERTEN

BLINI'S MET EQ3 FOCUS PANCAKES



Dessert



10-20 min



6



50



0,5

Benodigheden

- G/F** 125 g frambozen, bosbessen
of aardbeien
- E** 100 g magere platte kaas of
Skyr
- 200 ml water
- 1 zakje EQ3 focus pancakes



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus pancakes.
- Verdeel over de muffinvormpjes.
- Bak ± 20 minuten op 180°C.
- Laat afkoelen in de vormpjes.
- Haal uit de vormpjes en leg op een rooster.
- Snij vlak voor serveren de blini's voor 3/4 in, zodat er nog een stukje verbonden blijft.
- Vul de onderzijde met platte kaas of Skyr en werk af met enkele vruchten. Sluit af met bovenstuk.
- Werk af met een toefje platte kaas of Skyr en een vruchtje.

Allergenen



MELK



SOJA



EI

BLUEBERRY MUFFINS MET EQ3 FOCUS PANCAKES



Dessert



20-30 min



3



100



1

Benodigdheden

G/F 400 g bosbessen (diepvries of vers)



200 ml water



1 zakje EQ3 focus pancakes



6 siliconen muffin vormpjes



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Verdeel de verse of ontdooide bosbessen over de muffinvormpjes.
- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus pancakes.
- Giet dit mengsel over de bosbessen tot ongeveer de helft van het vormpje.
- Bak ± 25 minuten op 180°C.
- Laat even afkoelen in de vormpjes.
- Haal uit de vorm om op een rooster verder af te koelen.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



gezond verschil

BOSBESSENTAART MET EQ3 FOCUS PANCAKES



Dessert



40-50 min



6



50



0,5

Benodigdheden

G/F 400 g bosbessen (diepvries of vers)



200 ml water



1 zakje EQ3 focus pancakes



6 siliconen muffin vormpjes



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Verdeel de bosbessen over de siliconen bakvorm.
- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus pancakes.
- Giet dit mengsel over de bosbessen.
- Bak ± 30 minuten op 180°C.
- Laat even afkoelen in de bakvorm.
- Haal uit de vorm om op een rooster verder af te koelen.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



gezond verschil

APPELTAART MET EQ3 FOCUS PANCAKES



Dessert



40-50 min



6



50



0,5

Benodigheden

G/F 250 g appel (jonagold of boskoop)



200 ml water



1 zakje EQ3 focus pancakes



kaneelpoeder



siliconen bakvorm



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Was de appels en snij in fijne schijfjes.
- Verdeel de appelschijfjes over de taartvorm.
- Shake 200 ml water met 1 portie EQ3 focus pancakes.
- Giet het mengsel over de appelschijfjes.
- Bak ± 30 minuten op 180°C.
- Laat even afkoelen in de bakvorm.
- Bestrooi met kaneelpoeder.
- Haal uit de vorm om op een rooster verder te laten afkoelen.
- Kan zowel warm als koud gegeten worden.

Allergenen



MELK



SOJA



EI



gezond verschil

MANGO DESSERT MET EQ3 EXTRA FIBER



Dessert



< 10 min



4



100



1

Benodigdheden

G/F 1 rijpe mango

G/F enkele blaadjes verse munt

E 250 ml magere natuuryoghurt

 2 schepjes EQ3 extra fiber



Bereidingswijze

- Snij de mango in kleine stukjes.
- Doe de yoghurt samen met het fruit in een blender of mix ze met een handmixer.
- Voeg 2 schepjes EQ3 extra fiber toe en mix onder het mengsel.
- Verdeel over glazen en laat 5 minuten indikken alvorens op te dienen.
- Werk af met enkele verse muntblaadjes.

Allergenen



MELK



gezond verschil

LICHT PANNA COTTA MET EQ3 EXTRA FIBER



Dessert



10-20 min



1



100



1

Benodigdheden

- G/F** 100 g rode vruchten
- E** 100 ml halfvolle melk
- E** 20 ml light room
-  1 schepje EQ3 extra fiber
- + 2 druppels vanille extract
- + mespunt EQ3 extra lemon



Bereidingswijze

- Doe de melk, room, EQ3 extra fiber, vanille extract en EQ3 extra lemon samen in een kom. Meng goed zodat er geen brokjes in zitten.
- Doe het mengsel in een mooi glas.
- Laat ongeveer 2 uur opstijven in de koelkast.
- Neem de rode vruchten. Doe ze in een pan en verwarm. Laat sudderen tot ze zacht worden. Pureer of mix de vruchten tot een gladde coulis.
- Dresseer de panna cotta. Voeg een laagje coulis toe aan het glas en werk af met wat verse vruchten.

Allergenen



MELK



gezond verschil

AARDBEIENMOUSSE MET EQ3 EXTRA FIBER



Dessert



10-20 min



1



50



0,5

Benodigdheden

G/F 50 g aardbeien

E eiwit van 1 ei

— 1/4 schepje EQ3 extra fiber

+ 1 mespunt EQ3 extra lemon

+ mixer



Bereidingswijze

- Was de aardbeien. Verwijder de kroon. Dep goed droog.
- Hou twee aardbeien apart voor de afwerking.
- Doe de rest van de aardbeien in een keukenmachine en mix tot een gladde puree.
- Voeg het eiwit, EQ3 extra fiber en EQ3 extra lemon toe. Mix nog 2 minuten om het eiwit luchtig te kloppen.
- Doe de mousse in een glaasje en versier met verse aardbeien.

Allergenen



Download **gratis** de receptenbundel
'Gezond Genieten' voor nog meer
gezonde receptjes!



gezond verschil

PINACOLADAMOUSSE MET EQ3 EXTRA FIBER



Dessert



10-20 min



2



300



3

Benodigheden

G/F 3 schijven ananas op eigen sap

G/F 5 eetlepels ananassap

E 2 eetlepels kokosschilfers

 2 maatschepjes EQ3 extra fiber

+ 1 eetlepel rumextract

+ 200 ml kokosmelk



Bereidingswijze

- Snij de ananasschijven in partjes.
- Verdeel de helft van de ananaspertjes over 2 grote of 4 kleine glaasjes. Hou de rest apart voor de afwerking.
- Meng het ananassap, met de kokosmelk en 1 eetlepel kokosschilfers.
- Voeg 1 eetlepel rumextract toe.
- Voeg de EQ3 extra fiber toe en meng alles tot een gladde massa.
- Schenk dit in de glazen over de ananaspertjes.
- Werk de glazen af met de overige ananaspertjes.
- Laat opstijven en goed koud worden in de koelkast.
- Bestrooi met de rest van de kokosschilfers vlak voor serveren.

Allergenen

/



gezond verschil

BANANASPLITMOUSSE MET EQ3 EXTRA FIBER



Dessert



10-20 min



2



350



3,5

Benodigheden

G/F 1 banaan

G/F 1 eetlepel limoensap + zeste

E 1 eetlepel kokosschilfers

 2 maatschepjes EQ3 extra fiber

+ 1 eetlepel rumextract

+ 200 ml kokosmelk

+ 20 g pure chocolade-stukjes



Bereidingswijze

- Snij een 12 tal dunne banaanschijfjes.
- Besprenkel ze met limoensap.
- Verdeel de helft van de banaanschijfjes over 2 grote of 4 kleine glaasjes. Hou de rest apart voor de afwerking.
- Strooi enkele stukjes pure chocolade op de banaanschijfjes.
- Mix de rest van de banaan onder de kokosmelk.
- Voeg de EQ3 extra fiber toe en meng alles tot een gladde massa.
- Schenk $\frac{1}{4}$ van dit mengsel in de glazen over de banaanschijfjes.
- Voeg terug wat chocoladestukjes toe.
- Schenk de rest van dit mengsel in de glazen.
- Laat opstijven en goed koud worden in de koelkast.
- Werk voor serveren af met de rest van de banaanschijfjes, chocoladestukjes, kokosschilfers en limoenzeste.

Allergenen

/

AMANDEL MANDARIJN MOUSSE MET EQ3 EXTRA FIBER



Dessert



20-30 min



2



150



1,5

Benodigdheden

G/F 5 mandarijntjes

E 1 eetlepel amandelschilfers

E 200 ml ongezoete amandelyoghurt

— 2 maatschepjes EQ3 extra fiber

+ 1 koffielepel oranjebloesemextract



Bereidingswijze

- Pers 3 mandarijntjes ($\pm$ 100 ml).
- Schil de overige 2 mandarijntjes zodat het wit vliesje verwijderd is en snij het vruchtvlees in partjes.
- Verdeel de helft van de mandarijnpartjes over 2 grote of 4 kleine glaasjes. Hou de rest apart voor de afwerking.
- Meng het mandarijnsap met de amandelyoghurt.
- Voeg 1 koffielepel oranjebloesemextract toe.
- Voeg de EQ3 extra fiber toe en meng alles tot een gladde massa.
- Schenk dit in de glazen over de mandarijnpartjes.
- Laat opstijven en goed koud worden in de koelkast.
- Rooster de amandelschilfers in een antikleefpan.
- Werk de glazen af met de overige mandarijnpartjes en de amandelschilfers net voor het opdienen.

Allergenen



NOTEN



gezond verschil

YOGHURTIJS MET EQ3 EXTRA FIBER



Dessert



10-20 min



1



200



2

Benodigdheden

G/F 1/2 limoen

G/F enkele frambozen of ander zomers fruit

G/F 1 cm verse gember

E 250 ml volle yoghurt

— 2 maatschepjes EQ3 extra fiber

— 1/4 maatschepje EQ3 extra lemon



Bereidingswijze

- Schil de gember en rasp deze heel fijn.
- Was de limoen, rasp de schil en pers het limoensap.
- Meng de yoghurt, gember, limoensap en de zeste samen.
- Meng er 2 maatschepjes **EQ3 extra fiber** en 1/4 maatschepje **EQ3 extra lemon** door.
- Klop het geheel goed door.
- Vul er ijsvormpjes mee of laat 5 minuten rusten en schep er bolletjes van.
- Plaats het enkele uren in de diepvries, tot het mengsel bevroren is.
- Haal 5 tot 10 minuten voor serveren uit de diepvries.
- Haal uit het ijsvormpje of presenteer de ijsbolletjes versierd met vers zomers fruit en enkele schilfers limoenzeste.

Allergenen



MELK



gezond verschil



DRANKEN

POMMELICIOUS BOBTAIL MET EQ3 EXTRA LEMON



Dranken



< 10 min



4



0,5



0

Benodigdheden

G/F 1 witte pompelmoes

G/F 1 rode pompelmoes



1,5 l water



1/2 maatschepje EQ3 extra lemon

+ verse citroenmelisse



Bereidingswijze

- Was de pompelmoes grondig.
- Haal met een dunschiller of een canneleermes enkele mooie stukjes van de schil.
- Schil dan pas de pompelmoes.
- Verwijder de vliesjes en pitten
- Snij in kleine stukjes en vang het sap dat hierbij vrijkomt op.
- Voeg de stukjes pompelmoes en het sap toe aan het water.
- Voeg ½ maatschepje **EQ3 extra lemon** toe
- Werk af met citroenmelisse.
- Laat minstens 1 uur in de koelkast rusten.

Allergenen

/



gezond verschil

HERBS & LIME BOBTAIL MET EQ3 EXTRA LEMON



Dranken



< 10 min



4



0,5



0

Benodigdheden

G/F 2 limoenen



1 l water



sterk bruisend water



1/4 tot 1/2 maatschepje EQ3 extra lemon



basilicum, dragon of dille



Bereidingswijze

- Was de limoen grondig.
- Snij de limoen in kleine partjes.
- Doe de limoen in een karaf en schenk er 1 liter water bij.
- Voeg de **EQ3 extra lemon** toe en roer goed.
- Laat minstens 1 uur in de koelkast rusten.

Allergenen

/



Download **gratis** de receptenbundel
'Gezond Genieten' voor nog meer
gezonde receptjes!



gezond verschil

GEMBER & LIME BOBTAIL MET EQ3 EXTRA LEMON



Dranken



10-20 min



6



0,5



0

Benodigdheden

G/F 2 limoenen

G/F 100 g gember



1 liter water



sterk bruisend water



1/4 tot 1/2 schepje EQ3 extra lemon



Bereidingswijze

- Kook 1 liter water.
- Was de limoenen en gember.
- Snij de limoenen in dunne schijfjes.
- Snij de gember in kleine stukjes.
- Breng de schijfjes limoen en de stukjes gember in een hittebestendige karaf.
- Schenk er het kokend water bij.
- Voeg de **EQ3 extra lemon** toe.
- Plaats in de koelkast en laat minstens 1 uur rusten.
- Vul een glas tot ongeveer 3 cm met de gezeefde gemberdrank.
- Vul het verder aan met ijskoud sterk bruisend water.
- Werk af met ijsblokjes en schijfjes limoen.

Allergenen

/



gezond verschil

APPLESPRITZER BOBTAIL MET EQ3 EXTRA LEMON



Dranken



10-20 min



6



0,5



0

Benodigheden

G/F 1 appel



1 liter water



sterk bruisend water



1/2 schepje EQ3 extra lemon



2 kaneelstokjes



citroensap



Bereidingswijze

- Was de appel en snij in dunne schijfjes.
- Besprenkel de schijfjes appel met citroensap om verkleuring te voorkomen.
- Vul een kan met de schijfjes appel en de kaneelstokjes en schenk het water erbij.
- Voeg de **EQ3 extra lemon** toe.
- Laat de drank enkele uren trekken in de koelkast.
- Vul een mooi glas voor 1/3 met de drank en vul aan met sterk bruisend water tot een Appelspritzer BOBtail.
- Werk af met ijsblokjes, schijfjes appel en een kaneelstokje.

Allergenen

/



gezond verschil

PRETTY PINK BOBTAIL MET EQ3 EXTRA LEMON



Dranken



10-20 min



4



0,5



0

Benodigdheden

G/F 1 limoen of citroen

G/F 1 granaatappel of 100 g pitjes

G/F verse munt



1 liter water



1/4 tot 1/2 schepje EQ3 extra lemon



2 zakjes pomegranate thee



Bereidingswijze

- Kook het water en giet het in een grote karaf, voeg de 2 theezakjes toe.
- Verwijder de theezakjes na 5 minuten.
- Haal de pitjes uit de granaatappel. Hou wat pitjes apart.
- Pers de limoenen en verwijder eventuele pitjes.
- Voeg alles toe aan de thee.
- Voeg de **EQ3 extra lemon** toe.
- Werk af met enkele takjes verse munt.
- Laat de drank afkoelen in de koelkast.
- Presenteer gekoeld in een mooi glas en werk af met verse munt en enkele granaatappelpitjes.

Allergenen

/



gezond verschil

SPICY MOROCCAN MINT BOBTAIL MET EQ3 EXTRA LEMON



Dranken



10-20 min



4



0,5



0

Benodigdheden

G/F 5 stengels citroengras

G/F 1 stukje verse gember



1 liter water



sterk bruisend water



1/4 tot 1/2 schepje EQ3 extra lemon

+ 2 theezakjes moroccan mint

+ 1 vanille stokje

+ 3 tot 5 steranijs

+ 5 tot 10 kruidnagels



Bereidingswijze

- Kook het water, giet dit in een grote vuurvaste karaf en voeg de 2 theezakjes toe.
- Verwijder de theezakjes na 5 minuten.
- Hou 1 stengel citroengras apart en snij de rest in stukjes.
- Snij het vanillestokje doormidden en haal de zwarte zaadjes eruit.
- Snij enkele schijfjes gember naar wens.
- Voeg alles toe aan de thee, samen met de steranijs en de kruidnagel.
- Voeg de **EQ3 extra lemon** toe
- Laat liefst gedurende 1 nacht rusten in de koelkast.
- Vul een mooi glas voor de helft met de Spicy mint BOBTail en vul aan met sterk bruisend water.

Allergenen

/



gezond verschil

BLACK DRAGON BOBTAIL MET EQ3 EXTRA LEMON



Dranken



10-20 min



4



0,5



0

Benodigdheden

G/F zeste van 1 sinaasappel



1 liter water



1/4 tot 1/2 schepje EQ3 extra lemon

+ 2 zakjes zwarte thee

+ 10 takjes verse dragon



Bereidingswijze

- Kook het water, giet het in een grote vuurvaste kan en voeg de 2 theezakjes toe.
- Verwijder de theezakjes na 5 minuten.
- Was de sinaasappel en schil met een dunsschiller en snij de schil in fijne reepjes.
- Voeg deze reepjes bij de thee toe.
- Voeg ook de dragon bij de thee toe.
- Voeg de **EQ3 extra lemon** toe.
- Laat liefst gedurende 1 uur rusten in de koelkast.

Allergenen

/



gezond verschil

GREENTINI BOBTAIL MET EQ3 EXTRA LEMON



Dranken



10-20 min



4



0,5



0

Benodigdheden

G/F 2 komkommers

G/F 100 g witte druiven

G/F sap van 1 citroen



1 liter water



1/4 tot 1/2 schepje extra lemon



10 verse muntblaadjes



Bereidingswijze

- Snij enkele schijfjes komkommer af en hou apart.
- Pureer de rest van de komkommers, druiven, muntblaadjes en citroensap in een blender gedurende 3 minuten.
- Giet door een puntzeef en vang het op in een kom.
- Zet het mengsel in de koelkast en laat het (idealiter) minstens 2 uur trekken.
- Leng vlak voor het serveren aan met 1 liter water en een beetje **EQ3 extra lemon**.
- Goed roeren.
- Presenteer gekoeld in een mooi glas.
- Werk af met verse munt en enkele schijfjes komkommer.

Allergenen

/



gezond verschil

SANGRIA BOBTAIL MET EQ3 EXTRA LEMON



Dranken



10-20 min



4



0,5



0

Benodigdheden

G/F 1 appel

G/F 1 sinaasappel

G/F vers of diepvries rode vruchten



2 liter water



1/4 tot 1/2 schepje EQ3 extra lemon

+ 4 zakjes rozenbottel of rode vruchtenthee

+ 2 kaneelstokjes



Bereidingswijze

- Snij enkele schijfjes komkommer af en hou apart.
- Pureer de rest van de komkommers, druiven, muntblaadjes en citoensap in een blender gedurende 3 minuten.
- Giet door een puntzeef en vang op in een recipiënt.
- Zet het mengsel in de koelkast en laat het (idealiter) minstens 2 uur trekken.
- Leng vlak voor het serveren aan met 1 liter water en een beetje **EQ3 extra lemon**.
- Goed roeren.
- Presenteer gekoeld in een mooi glas.
- Werk af met verse munt en enkele schijfjes komkommer.

Allergenen

/



gezond verschil

EQUILIBRE 3

gezond verschil

Bedankt dat je met ons mee gaat op deze culinaire ontdekkingsreis en het is geweldig dat je bewust bezig bent met gezonde voeding. We hopen dat je even hard geniet van deze heerlijke recepten als wij!

We zijn erg benieuwd naar **jouw ervaringen**. Wat is je favoriete recept? Misschien heb je er een eigen variaties op gemaakt? Laat het ons weten via info@equilibre3.be. En tag gerust Equilibre3 wanneer je je creaties online deelt.

Krijg je niet genoeg van de **EQ3 recepten**? Download dan zeker onze andere receptenbundel '**Gezond Genieten**' met meer dan 60 gezonde recepten.

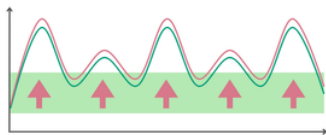
Heb jij graag meer **gezonde tips**? Schrijf je dan zeker in op de **EQ3 gratis tips**.

We wensen je nog heel veel kookplezier en een goede gezondheid toe!
Het EQ3 team

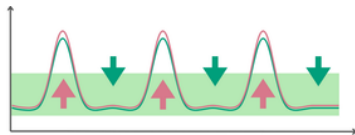
WIST JE DAT....

3 KEER PER DAG ETEN

JE METABOLISME RUST GEEFT?



Je insulinegehalte stijgt wanneer je eet. Insuline zorgt ervoor dat suiker in je lichaamscellen wordt opgenomen. Wanneer je insulinespiegel hoog is, gebruik je suiker als energiebron en niet je vetreserve.



Pas bij lage insulineniveaus haal je energie uit je vetreserves. Door eetpauzes in te lassen, geef je dus de kans aan je lichaam om je eigen reserves in te zetten. Om meer te verbranden, dien je je spieren te gebruiken. Dit doe je door te bewegen.

HET IDEALE TUSSENDOORTJE IS EEN BEWEEGTUSSENDOORTJE.

Wil je meer exclusieve tips in verband met het hanteren van een gezonde levensstijl? Schrijf je dan zeker in op onze **gratis tips**.