



Tijd voor een Pitstop:
**Lekkere en
gezonde lunches**
voor chauffeurs



Welkom, chauffeur!

Of je nu op de zorgtaxi rijdt of touringcarchauffeur bent, gezond eten is belangrijk, ook als je veel onderweg bent. Een gezonde levensstijl helpt je niet alleen om je fit te voelen, maar ook om je werk met plezier vol te houden. Daarom hebben we dit receptenboekje voor je samengesteld: lekkere en gezonde lunchideeën voor elke dag van de week. Ideaal voor onderweg, gemakkelijk mee te nemen en snel te maken!

Gezonde voeding is slechts één onderdeel van een gezondere leefstijl. Onder de noemer Sterk aan het Stuur zetten het Fonds Scholing en Ordening voor het Besloten Busvervoer (Stichting FSO) en Sociaal Fonds Mobiliteit (SFM) zich in om jouw duurzame inzetbaarheid te bevorderen. Want werknemers die hun hele carrière vitaal en gezond kunnen blijven doorwerken, zijn langer productief, gemotiveerd en betrokken.

Het programma biedt een breed scala aan gratis activiteiten op het gebied van gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, beter slapen en nog veel meer. Sterk aan het Stuur loopt tot november 2025 en wordt ondersteund door het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. Wil je meer weten of meedoen aan de andere activiteiten? Kijk dan op www.sterkaanhetstuur.nl.

Veel plezier met dit receptenboekje en eet smakelijk!



Quinoasalade met kip en avocado

Wat heb je nodig:

- 100 gr. gekookte quinoa
- 1 gegrilde kipfilet, in stukjes
- ½ avocado, in blokjes
- Een handje spinazie
- 10 cherrytomaatjes, gehalveerd

Dressing:

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel citroensap
- peper en zout

ca.
450
kcal

Hoe maak je het:

- Meng de gekookte quinoa, kip, avocado, spinazie en cherrytomaatjes in een kom.
- Maak de dressing en roer deze door de salade.

Hoe meenemen:

Doe de salade in een afsluitbare bak en bewaar de dressing apart. Giet de dressing vlak voor het eten over de salade.

Waarom dit gerecht gezond is:

Quinoa zit vol eiwitten, wat goed is voor je spieren. Avocado bevat gezonde vetten en spinazie zit boordevol ijzer. Een ideale combinatie om je energiek te voelen!



Voor wat extra smaak kun je ook wat geitenkaas of feta toevoegen. Geen fan van kip? Vervang deze door gerookte kalkoen of gekookte garnalen voor een andere twist.

Dinsdag



Volkorenwrap met hummus en groente

Wat heb je nodig:

- 1 volkorenwrap
- 2 eetlepels hummus
- ½ rode paprika, in reepjes
- ½ komkommer, in dunne plakjes
- Een handje rucola
- Een snufje paprikapoeder

Hoe maak je het:

- Besmeer de wrap met hummus.
- Leg de paprika, komkommer en rucola erop.
- Strooi een beetje paprikapoeder en rol de wrap stevig op.

Hoe meenemen:

Wikkel de wrap in aluminiumfolie of doe hem in een broodtrommel, zodat hij stevig blijft.

Waarom dit gerecht gezond is:

Hummus is een goede bron van plantaardige eiwitten en vezels. De groenten leveren belangrijke vitamines en mineralen.



Probeer eens andere groentes zoals geraspte wortel of reepjes rode biet voor wat extra kleur en smaak. Je kunt ook een paar plakjes gegrilde kipfilet toevoegen voor meer eiwitten.

Pastasalade met tonijn

Wat heb je nodig:

- 100 gram volkoren pasta, gekookt
- 1 blikje tonijn op water, uitgelekt
- 5 zwarte olijven, in plakjes
- 1 eetlepel kappertjes
- Een handje rucola

Dressing:

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel balsamicoazijn
- peper en zout



Hoe maak je het:

- Meng de gekookte pasta, tonijn, olijven, kappertjes en rucola in een kom.
- Maak de dressing en roer deze door de salade.

Hoe meenemen:

Doe de salade in een afsluitbare bak. Bewaar de dressing apart en voeg deze vlak voor het eten toe.

Waarom dit gerecht gezond is:

Tonijn is rijk aan omega-3-vetzuren, goed voor je hart en hersenen.

Volkoren pasta geeft langdurige energie door de langzame koolhydraten.



Voeg wat extra groenten toe, zoals stukjes bleekselderij of geraspte wortel voor een knapperige bite. Wil je wat extra pit? Doe er een fijngemaakt rood pepertje doorheen.





Smoothies

Een gezonde smoothie voor onderweg is zo gemaakt. Probeer combinaties zoals:

- 🟢 Banaan, spinazie en amandelmelk
- 🟢 Mango, wortel en sinaasappelsap
- 🟢 Bosbessen, havermout en yoghurt

Mix alles in de blender, giet het in een flesje en je hebt een voedzame snack voor onderweg.

Donderdag

Groene smoothie

met banaan en spinazie

Wat heb je nodig:

- 1 banaan
- 1 handje
verse spinazie
- 200 ml
amandelmelk
- 1 eetlepel
havermout
- 1 theelepel
chiazaad

ca.
250
kcal

Hoe maak je het:

- 1 Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde smoothie.

Hoe meenemen:

Giet de smoothie in een afsluitbare fles of beker.

Waarom dit gerecht gezond is:

Deze smoothie zit vol vitamines, mineralen en vezels. Banaan en spinazie zorgen voor een energieke start van je middag.



Voeg een handje blauwe bessen toe voor extra antioxidanten.
Geen fan van amandelmelk? Gebruik sojamelk of gewone melk.

Vrijdag

Omeletrol met zalm en spinazie

Wat heb je nodig:

- 2 eieren
- 50 gram gerookte zalm
- Een handje verse spinazie
- 1 eetlepel kwark
- Peper en zout naar smaak

Hoe maak je het:

- Klop de eieren los met wat peper en zout.
- Bak een dunne omelet in een koekenpan.
- Laat de omelet iets afkoelen en bestrijk met kwark. Verdeel de zalm en spinazie erover.
- Rol de omelet op en snijd doormidden.

Hoe meenemen:

Wikkel de omeletrol in aluminiumfolie of doe hem in een broodtrommel.

Waarom dit gerecht gezond is:

Eieren zijn rijk aan eiwitten en gezonde vetten. Zalm bevat omega-3-vetzuren en spinazie voorziet je van belangrijke vitamines.

ca.
350
kcal



Vervang de zalm eens door ham of geitenkaas voor een andere smaak. Je kunt ook wat gesneden champignons toevoegen voor extra groente.

Bulgur salade met feta & granaatappelpitjes

Wat heb je nodig:

- 100 gram gekookte bulgur
- 50 gram feta, verkruimeld
- 2 eetlepels granaatappelpitjes
- Een handje verse munt

Dressing:

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel citroensap
- peper en zout

Hoe maak je het:

- Meng de gekookte bulgur, feta, granaatappelpitjes en munt in een kom.
- Maak de dressing en roer deze door de salade.

Hoe meenemen:

Doe de salade in een afsluitbare bak en bewaar de dressing apart. Voeg deze vlak voor het eten toe.

Waarom dit gerecht gezond is:

Bulgur bevat vezels en langzame koolhydraten. Feta geeft een beetje eiwit en de granaatappelpitjes zijn een bron van antioxidanten.



ca.
400
kcal



Varieer met gegrilde groente, zoals courgette of aubergine. Je kunt ook stukjes gedroogde abrikoos of rozijnen toevoegen voor een zoete touch.

Zondag

Broodje Gezond



Wat heb je nodig:

- ❶ 2 sneetjes volkorenbrood
- ❷ 1 gekookt ei, in plakjes
- ❸ ½ avocado, in plakjes
- ❹ Een paar blaadjes sla

ca.
350
kcal



Vervang de avocado eens door plakjes tomaat of komkommer. Je kunt ook wat plakjes kalkoenfilet of kipfilet toevoegen voor extra eiwitten.

Hoe maak je het:

- ❶ Rooster de sneetjes volkorenbrood lichtbruin.
- ❷ Beleg één sneetje met de plakjes gekookt ei, avocado en sla.
- ❸ Leg het andere sneetje brood erop en snijd het broodje doormidden voor gemakkelijker meenemen.

Hoe meenemen:

Verpak het broodje in bakpapier of aluminiumfolie om het vers te houden.

Waarom dit gerecht gezond is:

Volkorenbrood bevat veel vezels, wat goed is voor je spijsvertering. Eieren leveren hoogwaardige eiwitten die je helpen om lang verzadigd te blijven. Avocado zorgt voor gezonde vetten, en de sla voegt extra vitamines en mineralen toe.



Gezond eten en drinken onderweg kan heel eenvoudig zijn! Met een beetje voorbereiding en de juiste tips blijf je fit en energiek achter het stuur. Durf te variëren met verse, seizoensgebonden ingrediënten. Ze zijn vaak smaakvoller en bevatten meer voedingsstoffen. Denk aan winterse pompoen of zomerse aardbeien. En voeg eens een beetje gember, een takje rozemarijn of wat komkommerschijfjes toe voor een verrassende smaak. Door af te wisselen houd je het lekker en interessant!



Snacks

Voor een gezond tussendoortje kun je kiezen voor:

- ✔ Vers fruit, zoals appels, druiven of mandarijnen
- ✔ Een handje ongezouten noten of zaden
- ✔ Groentesticks, zoals wortels, komkommer of paprika

Zorg dat je altijd genoeg drinkt. Gezonde opties zijn:

- ✔ Water met schijfjes citroen, munt of ander vers fruit
- ✔ Kruidenthee, bijvoorbeeld met gember of kamille
- ✔ Kokoswater voor een natuurlijke dorstlesser

Met deze tips en recepten ben je helemaal klaar voor een gezonde en smakelijke werkweek.

Eet smakelijk en blijf **Sterk aan het Stuur!**



Dranken



November 2024

© Sociaal Fonds Mobiliteit/ Stichting FSO

Sterk aan het stuur wordt mede mogelijk gemaakt door het Europees
Sociaal Fonds en het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid



SOCIAAL
FONDS
MOBILITEIT



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid

www.sterkaanhetstuur.nl