

**DOKTER PEER
& VRIENDJES
RECEPTEN**

**GEZOND
LEVEN MET
HET HELE
GEZIN!**

AUTEUR: HUISARTS DR. STEFAN VAN ROOIJEN
CO-AUTEUR: ELIN VAN ROOIJEN
DIGITALE UITGAVE

COPYRIGHT © 2025
HUISARTSSTEFAN.NL
DOKTERPEER.NL

NIETS UIT DEZE UITGAVE MAG WORDEN VERVEELVOUDIGD,
DOOR MIDDEL VAN DRUK, FOTOKOPIEËN, GELUIDDRAGERS,
LUISTERBOEKEN, GEAUTOMATISEERDE GEGEVENSBESTANDEN
OF OP WELKE ANDERE WIJZE OOK ZONDER VOORAFGAANDE
SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN DE AUTEUR.

DOKTER PEER & ZIJN VRIENDJES

DOKTER PEER EN ZIJN VRIENDJES BRENGEN OP EEN SPEELSE
EN BEGRIJPELIJKE MANIER HET BELANG VAN GEZONDE
VOEDING NAAR VOREN, EN MOEDIGEN KINDEREN (EN OUDERS)
AAN OM EEN BALANS TE VINDEN TUSSEN GEZONDE KEUZES EN
ONDEUGENDE LEKKERNIJEN.

**BESTEL NU VIA
DOKTERPEER.NL**



HÉ, KOOK JE MET ONS MEE?



**TREK JE SCHORT MAAR AAN,
DAN KUNNEN WE OP
KOOKAVONTUUR GAAN!**



BOODSCHAPPENLIJSTJE

DIT GA IK KOPEN:

BOB'S SPIERBALLENSOEP



WIST JE DAT SPINAZIE JE
SUPERKRACHT GEEFT OMDAT HET
VOL ZIT MET IJZER? DAT HELPT JE
SPIEREN STERK TE BLIJVEN!



DIT HEB JE NODIG

VOOR 4 KINDJES

1 UI
2 TEENTJES KNOFLOOK
400 GRAM SPINAZIE
1 GROTE BROCCOLI
200 GRAM DOPERWTEN
1 BLIKJE KOKOSMELK
1 LITER GROENTEBOUILLON
VERSE BASILICUM (EEN PAAR BLAADJES)



**BEN JIJ KLAAR?
KOKEN MAAR!**

1



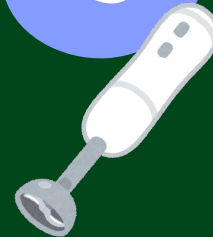
**WAS DE GROENTEN
EN SNIJD IN
STUKJES. FRUIT
DE UI EN
KNOFLOOK EN BAK
DE GROENTEN MEE**

2



**BOUILLON NAAR
WENS TOEVOEGEN,
10 MINUTEN
KOKEN, EN DOE
ALS LAATSTE DE
KOKOSMELK ERBIJ**

3



**PUREER DE SOEP
EN VERSIER MET
BLAADJES
BASILIEUM OF
SCHEPJES
YOGHURT**

BOB'S SNAEK

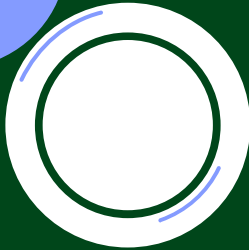
**MINI VOLKOREN WRAPS MET
HUMMUS EN VERSE SPINAZIE**

4 MINI VOLKOREN WRAPS
100 GRAM HUMMUS
EEN HANDJE VERSE SPINAZIE

SNACKEN MAAR!



1



**LEG DE WRAPS OP
EEN BORD**

2



**SMEER EEN
LEPEL HUMMUS
OVER ELKE WRAP**

3



**LEG EEN PAAR
BLAADJES VERSE
SPINAZIE OP DE
HUMMUS EN ROL
DE WRAPS OP**

HUMMUS TOVERSAUS

LEKKER VOOR OP BROOD OF BIJ SNAACKGROENTEN

1 BLIK KIKKERERWTEN
2 EETLEPELS TAHIN (SESAMPASTA)
1 EETLEPEL OLIJFOLIE
1 TEENTJE KNOFLOOK (GEPERST)
1/2 CITROEN (ALLEEN HET SAP)
SNUFJE ZOUT
WATER NAAR BEHOEFTE

TIP: EEN SNUFJE PAPRIKAPOEDER
OF KOMIJN VOOR EXTRA SMAAK





1



**BLEND ALLE
INGREDIENTEN
DOOR ELKAAR EN
VOEG WATER TOE
NAAR BEHOEFTE**

2



**WAS EN SNIJD DE
GROENTEN EN
BROOD IN
GRAPPIGE
VORMpjes**

3



**VERSIER
JE EIGEN
GROENTEN EN
BROODJES MET
DE TOVERSAUS**

SPINAZIEPANNEKOEKEN

VOOR 4 KINDJES

DIT HEB JE NODIG:
200 GRAM SPINAZIE
2 EIEREN EN WAT MELK
1 RIJPE BANAAN
2 KOPJES HAVERMOUT
1 THEELEPEL BAKPOEDER
SNUFJE ZOUT
OLIJFOLIE VOOR HET BAKKEN

EXTRA LEKKER: GRIEKSE YOGHURT, BLAUWE
BESSEN EN EEN SCHEUTJE HONING





**BEN JIJ
KLAAR?
BAKKEN
MAAR!**

1



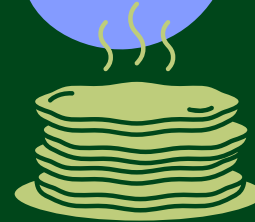
**BLEND DE EIEREN,
RIJPE BANAAN,
SPINAZIE
HAVERMOUT, MELK,
BAKPOEDER EN
EEN SNUFJE ZOUT**

2



**BEETJE
OLIJFOLIE EN
BESLAG IN DE
PAN EN BAKKEN
MAAR!**

3



**SERVEER MET
GRIEKSE
YOGHURT,
BLAUWE Bessen
EN EEN BEETJE
HONING**

SUPER MANGO SMOOTHIE

VOOR 4 KINDJES

DIT HEB JE NODIG:

200 GRAM MANGO (TIP: DIEPVRIES)

1 BANAAN

100 GRAM SPINAZIE

HANDJE ZADEN (HENNEP/LIJN)

TAKJE MUNTBLAADJES

SAP HALVE CITROEN

400 ML KEFIR

8 IJSKLONTJES



SERVEERTIP: IN EEN MOOI GLAS MET EEN
BLAADJE MUNT BOVENOP



1



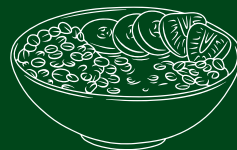
**WAS EN SNIJD
DE GROENTEN
EN FRUIT**

2



**STOP ALLE
INGREDIËNTEN BIJ
ELKAAR IN DE
BLENDER EN
MIXEN MAAR.**

3



**SERVEER DE
SMOOTHIE, EN
BIJ WENS MET
EEN TOPPING, IN
EEN BEKER OF
SCHAALTJE.**

MEER RECEPTEN IN DE BOEKEN VAN DOKTER PEER



- ✓ Gezonde recepten
- ✓ Voor het hele gezin
- ✓ Snel en gemakkelijk
- ✓ Soepen, smoothies en snacks
- ✓ Kleurplaten en challenges
- ✓ Spannende avonturen



Dokter Peer & Vriendjes



Groot A4 - Gemakkelijk



Voor het hele gezin

Smoothie recept
Annies Zonnebriesje

Voorbereiding: 10 min | Mixen: 2 min | Personen: 4

INGREDIËNTEN

- 2 SINAASAPPELS
- 200 GRAM AARDBEEN (TIP: DIEPVRIES)
- ½ AVOCADO
- 2 EETLEPELS HENDEPZAAD
- 1 HANDJE GEMENGDE ONGEZOUTEN NOTEN
- 250 ML MELK

ALLES BIJ ELKAR BLENDEN NAH!

meer dokterpeer.nl

29

Recept
Piets Raketsoep

Voorbereiding: 10 min | Koken: 10 min | Personen: 4-6

INGREDIËNTEN

- DE MAGISCHE BASIS
- 1 EXTRA RODE UI
- 8 TOMATEN
- 2 RODE PAPRIKA'S
- 250 GRAM LINZEN (GEKOOKT)

"Tomaten goed zijn voor je hart! Ze zitten vol vitaminen die je hart gezond houden!"

DID YOU KNOW?

meer dokterpeer.nl

31

Smoothie recept
Sofies Kleurenklapper

Voorbereiding: 10 min | Mixen: 2 min | Personen: 4

INGREDIËNTEN

- 2 RODE BIETEN (GEKOOKT)
- 1 BANANAAN
- 1 AVOCADO (TIP: DIEPVRIES)
- 2 DAEELS
- HANDJE BLAUWE BESSEN
- 300 ML HAVERMELK

ALLES BIJ ELKAR BLENDEN NAH!

meer dokterpeer.nl

41

LAAT REIKEN EN SUPERHEDERENDE-ROSE 20 SEUNDE-RES DE STUDES-KE POWEROUD!

CHALLENGE

meer dokterpeer.nl

44

Sterk word je zeker met spinazie in je beker

meer dokterpeer.nl

22

Recept
Avocadodip

Voorbereiding: 10 min | Koken: 0 min | Personen: 2

INGREDIËNTEN

- 2 AVOCADO'S
- ¼ RODE UI
- 1 TOMAAT
- ¼ PAPRIKA
- ZOUT, PEPER, KNOFLOOK EN CITROENSAP NAAR SMAAK
- 1 ZAKJE PASTA-TORTILLADIPS

1

Voeg avocado toe aan de kom en prik de avocado met een vork.

2

Meng de avocado met de groenten en knudde voor de dip.

3

Serveer de tortillachips met de avocadodip en geniet!

meer dokterpeer.nl

57