



Hester Penneweert

Homeopathie  
Voedingsadvies

Jouw stap naar een gezonder leven

---

KOKEN MET HET EPD-3 VOEDINGSPROGRAMMA



**EPD-3<sup>®</sup>**

VOEDINGSPROGRAMMA

**3-FASEN**

## INHOUD

|   |    |
|---|----|
| Basisrecepten en tips met producten uit het EPD-3 Voedingsprogramma ..... | 2  |
| Ondersteunende producten .....  | 4  |
| Pikant en kruidig .....   | 5  |
| Zoet en fruitig .....   | 9  |
| Brood varianten .....   | 11 |
| Crêpes .....  | 12 |
| Crèmes en mousse .....  | 13 |
| IJS .....   | 14 |
| Drankjes (als maaltijd) .....   | 15 |

## BASISRECEPTEN EN TIPS MET PRODUCTEN UIT HET EPD-3 VOEDINGSPROGRAMMA

### TIPS

---

Het EPD-3 Voedingsprogramma is prima te volgen met de vele keuzes in soorten en smaken uit het productassortiment.

Vind je het leuk om te koken dan kun je met dit boekje je fantasie de vrije loop laten en lekkere maaltijden bereiden.

Overzicht van gebruikte afkortingen:

ML = EPD-3 maatlepel

EL = eetlepel

TL = theelepel

DL = deciliter

Sn = snufje

MT = maaltijd

Dr = Druppel

### Tips en trucjes voor het bakken:

- Leg altijd bakpapier op het bakblik zodat je het resultaat altijd makkelijk van het blik krijgt
- Bij de meeste recepten kun je het deeg op het blik uitstrijken (om plakjes te kunnen snijden) of bolletjes draaien.
- Met 2 eetlepels tegen elkaar kun je mooie gelijke bolletjes vormen. De lepel wel steeds nat maken om plakken te voorkomen.

## BASISRECEPTEN VOOR EPD-3 MAALTIJDEN

---

### Frappé

Smaken: aardbei, banaan, chocolade, mocca en vanille

1 ML frappé en 2 dl koud water met blender of schudbeker mengen.

### Soep

Smaken: aardappel, asperge, champignon, kerrie, tomaat

1 ML soep en 2 dl heet water met blender mengen.

NB: niet met schudbeker omdat deksel eraf kan vliegen door de drukopbouw

### Muesli

Smaken: aardbei, naturel, sinaasappel

1 ML muesli en ½ dl koud water mengen. Evt. 1 ML sojazelmen toevoegen

### Frumo

Smaken: aardbei, framboos

1 ML frumo en 2 dl koud water met blender of schudbeker mengen.

#### Tip 1

Je kunt de smaken ook mengen. Bijvoorbeeld

½ ML vanille met ½ ML chocolade frappé

#### Tip 2

Laat de maaltijden even staan, zodat de guar actief wordt.

De maaltijden geven zo een meer verzadiging

## ONDERSTEUNENDE PRODUCTEN

De volgende producten kunnen gecombineerd worden met een EPD-3 maaltijd.

### **Sojazemelen**

Geeft volume en meer om op te kauwen. De zemelen stimuleren de spijsvertering, maar teveel kan juist verstopping geven. Maximaal 4x een ML toevoegen per dag. Gangbaar is 2x daags.

### **Frumo naturel**

Maakt de maaltijden wat romiger en dikker voor meer verzadiging. Bijvoorbeeld aan de muesli of frumo toevoegen. Maximaal 4x daags 1 ML.

### **Tarwe crispies**

Voor een knapperig effect en bite in de muesli of frappé. Maximaal 4x daags 1 ML. Telt niet als maaltijd.

## KRUIDEN MAKEN DE MAALTIJDEN PASSEND AAN JE PERSOONLIJKE SMAAK (PER MAALTIJD)

### **Frappé / frumo / muesli**

1-3 dr aroma toevoegen, bijvoorbeeld rum, vanille, sinaasappel, amandel)

Of een snufje kruiden toevoegen zoals kardemom, gember, kaneel

### **Soep**

Verse kruiden toevoegen: bieslook, peterselie, basilicum, salie, tijm, oregano etc.

Gedroogde kruiden: peper, kerrie, nootmuskaat, koriander, kummel, paprika, knoflook, cayennepeper etc.

Als je van pittig houdt is ook tabasco lekker.

### **TIP**

De kruiden van Silvo (McCormick) zijn natuurlijk en bevatten weinig kunstmatige stoffen.

Maak het eten niet te zout. Je kunt wat bouillon toevoegen maar dan liever een tuinkruiden variant die zoutarm is.

## PIKANT EN KRUIDIG

### AARDAPPELKOEKJES (3 MT)

---

Baktijd op 160 °C 40-60 minuten middelste rek in de oven

#### **Ingrediënten**

2 ML aardappelsoep

- 1 ML frumo naturel
- 1TL italiaanse kruiden
- ½ TL bieslook
- Beetje knoflook, peper, fijngehakt uitje
- Snufje peper, zout

#### **Bereidingswijze**

Meng alle ingrediënten met wat koud water tot een deegje. Vorm hier koekjes van met 2 eetlepels en leg deze op bakpapier in de oven.

### CHAMPIGNONKOEKJES (5 MT)

---

Baktijd op 160 °C 40-60 minuten middelste rek in de oven

#### **Ingrediënten**

- 3 ML champignonsoep
- 1 ML muesli naturel
- 1 ML tarwe crispies
- ½ ML frumo naturel
- ½ ML sojazelmen
- Snufje bieslook, knoflook, uitje, peper, paprika, peper, zout

#### **Bereidingswijze**

Meng alle ingrediënten met wat koud water tot een deegje. Vorm hier koekjes van met 2 eetlepels en leg deze op bakpapier in de oven.

### PIZZA RONDJES (4 MT)

---

Baktijd op 160 °C 40-60 minuten middelste rek in de oven

#### **Ingrediënten**

- 2 ML muesli naturel
- 2 ML tomatensoep
- 1 ML sojazemelen
- 1 EL gedroogde chilipepertjes
- 1 EL gedroogde wortel
- Beetje bieslook, peper, paprika, Italiaanse kruiden

#### **Bereidingswijze**

Meng alle ingrediënten met wat koud water tot een deegje. Vorm hier koekjes van met 2 eetlepels en leg deze op bakpapier in de oven.

### PIZZA MARGHERITA (25 MT)

---

Baktijd op 160 °C 40-60 minuten middelste rek in de oven

#### **Ingrediënten**

##### **Deeg**

- 12 ML speltmeel
- 10 ML stabipan broodmeel
- 1 blokje gist
- 1 TL suiker
- 8-9 DL lauwwarm water
- 1 ML Italiaanse kruiden, peper/zout

#### **Bereidingswijze**

Doe 12 ML speltmeel in een beslagkom. Maak een kuiltje in het meel en brokkel de gist hierin. Voeg de suiker en een beetje lauwwarm water toe. Voeg na 5 minuten het stabipan broodmeel toe en de rest van het water. Kneed alles goed door tot een glad deeg en laat het deeg 30 minuten rusten. Rol het uit op het bakblik en laat nogmaals 30 minuten rusten.

#### **Beleg**

- 3 ML tomaten soep
- 3 ML champignon soep
- 3 ML frumo naturel
- Basilicum

- Stukjes paprika
- Tabasco
- chilipepertjes (optioneel)
- Zout/peper

Meng de tomatensoep met 2 DL water, tabasco en de basilicum ca. 5 minuten goed door.

Mix dan de champignonsoep met 2 DL water door en giet het na het tomatensoepmengsel op het pizzadeeg.

Meng vervolgens de frumo naturel met 2 DL water en verspreid dat over de pizza. Strooi er Italiaanse kruiden, de paprikastukjes en de chilipeper overheen.

### GROENTENKOEK (8 MT)

---

Baktijd op 160 °C 40-60 minuten middelste rek in de oven

#### **Ingrediënten voor het deeg**

- 4 ML sojazemelen
- 2 ML muesli naturel
- 3 ML aardappelsoep
- 3 ML tomatensoep
- Kruiden (tijm basilicum, peper, zout etc)

#### **Beleg**

- Groenten naar wens in dunne strookjes gesneden
- 1 DL water
- 2 ML frumo naturel

#### **Bereidingswijze**

Meng alle ingrediënten voor het deeg met 3-4 DL water en strijk het uit op het bakpapier op het bakblik. Bak dit 30-40 minuten in de oven. Snij in de tussentijd groenten in dunne strookjes en blancheer ze even in kokend water.

Mix het water met de frumo tot een romige substantie en maak dit op smaak met peper en zout. Verdeel de groenten over het deeg en giet het frumo mengsel er over heen. Bak nog 15-20 minuten na. Verdeel de koek in 8 maaltijden.



### ORIËNTAALSE KOEKJES (4 MT)

---

Baktijd op 160 °C 40-60 minuten middelste rek in de oven

#### **Ingrediënten**

- 2 ML muesli sinaasappel
- 2 ML aspergesoep
- 2 ML sojazemelen
- 1 TL kerriepoeder
- Beetje bieslook, peterselie, paprika, peper, zout

#### **Bereidingswijze**

Meng alle ingrediënten met wat koud water tot een deegje. Vorm hier koekjes van met 2 eetlepels en leg deze op bakpapier in de oven.

## ZOET EN FRUITIG

### SINAASAPPEL - KANEEL KOEKJES (4 MT)

---

Baktijd op 160 °C 30-50 minuten middelste rek in de oven

#### **Ingrediënten**

- 2 ML muesli sinaasappel
- 2 ML vanille frappé
- 1,5 ML sojazemelen
- 4 dr sinaasappel aroma
- 4 dr citroen aroma
- 4 dr vanille aroma
- 1 TL kaneel

#### **Bereidingswijze**

Meng alle ingrediënten met wat koud water tot een deegje. Vorm hier kleine koekjes van met 2 eetlepels en leg deze op bakpapier in de oven.

### SINAASAPPEL MAKRONEN (4 MT)

---

Baktijd op 160 °C 30-50 minuten middelste rek in de oven

#### **Ingrediënten**

- 2 ML muesli sinaasappel
- 2 ML vanille frappé
- 1,5 ML sojazemelen
- 4 dr amandel aroma
- 4 dr citroen aroma
- 1 TL kaneel

#### **Bereidingswijze**

Meng alle ingrediënten met wat koud water tot een deegje. Vorm hier kleine koekjes van met 2 eetlepels en leg deze op bakpapier in de oven.

### DRIEVRUCHTEN KOEKJES

---

Baktijd op 160 °C 30-50 minuten middelste rek in de oven

#### **Ingrediënten**

- 2 ML sinaasappel muesli
- 1 ML aardbei frumo
- 1 ML framboos frumo
- 1,5 ML sojazemelen
- ½ TL kaneel
- 5 dr citroen aroma
- 2 dr sinaasappel aroma

#### **Bereidingswijze**

Meng alle ingrediënten met wat koud water tot een deegje. Vorm hier kleine koekjes van met 2 eetlepels en leg deze op bakpapier in de oven.

### WORTEL CAKE (4 MT)

---

Baktijd op 160 °C 30-50 minuten middelste rek in de oven

#### **Ingrediënten**

- 2 ML sinaasappel muesli
- 2 ML vanille frappé
- 1 ML sojazemelen
- 1 EL gedroogde wortel
- 2 dr citroen aroma
- 4 dr sinaasappel aroma
- ½ TL kaneel
- Evt. wat zoetstof toevoegen (tagatasse of stevia)

#### **Bereidingswijze**

Meng alle ingrediënten met wat koud water tot een deegje. Vorm hier kleine koekjes van met 2 eetlepels en leg deze op bakpapier in de oven.

## BROOD VARIANTEN

### SICILIAANS BROOD (4 MT)

---

Baktijd op 160 °C 40-60 minuten middelste rek in de oven

#### **Ingrediënten**

- 3 ML aardappelsoep
- 1 ML tomatensoep
- 2 ML sojazemelen
- 1 TL tijm
- ½ TL basilicum
- Wat ui, knoflook, peper, zout, paprika

#### **Bereidingswijze**

Meng alle ingrediënten met wat koud water tot een deegje. Vorm hier een ongeveer 1 cm dikke plak van en bakken maar.

### ORIËNTAALS BROOD (4 MZ)

---

Baktijd op 160 °C 40-60 minuten middelste rek in de oven

#### **Ingrediënten**

- 2 ML aardappelsoep
- 2 ML aspergesoep
- 2 ML sojazemelen
- 1 TL kerrie
- ½ TL basilicum
- Wat ui, knoflook, peper, zout, paprika

#### **Bereidingswijze**

Meng alle ingrediënten met wat koud water tot een deegje. Vorm hier een ongeveer 1 cm dikke plak van en bakken maar.

### VANILLEKRINGEL ZOETE BROODJES (15 MT)

---

Baktijd op 160 °C 40-60 minuten middelste rek in de oven

**Deze koekjes kunnen goed worden ingevroren. Na het ontdooien 5 minuten in de oven opwarmen.**

#### **Ingrediënten**

- 10 ML vanille frappé
- 3 ML muesli naturel
- 5 ML frumo naturel
- ½ TL anijs
- ½ TL kaneel

#### **Bereidingswijze**

Meng alle ingrediënten met wat koud water tot een deegje. Vorm hier een ongeveer 1 cm dikke plak van. Verdeel na het bakken in 15 stukken.

### CRÊPES

De crêpes altijd met een beetje koud water tot een deegje mengen. Daarna iedere portie tussen 2 bakpapiertjes uitrollen. Neem het bovenste papier weg en leg de crêpe omgekeerd in de pan. Neem dan het papier bovenop weg en bak beide kanten goudbruin.

### OMELETTEN (2 MT)

---

#### **Ingrediënten**

- 2 ML aardappelsoep
- 1 ML sojazemelen
- ½ TL Italiaanse kruidenmix
- ½ TL bieslook

Bak de omeletten volgens de algemene beschrijving hierboven

### VANILLE CRÊPE MET KIWI (2 MT)

---

#### **Ingrediënten**

- 2 ML vanille frappé
- 1 ML sojazemelen
- 1 kiwi geprakt om over de crêpe uit te spreiden

Bak de omeletten volgens de algemene beschrijving hierboven.

## CRÈMES EN MOUSSE

Heb je nog een ouderwetse slagroomspuit met gaspatroon, dan kun je een heerlijke mousse maken. De hoeveelheid is voor ½ liter inhoud van de spuit berekend.

Belangrijk: voor het vullen van de slagroomspuit moet de mousse gezeefd worden om te voorkomen dat de spuit verstopt.

### VRUCHTEN MOUSSE (4 MT)

---

#### **Ingrediënten**

- 4 dl water
- 3 ML vanille frappé
- 1 ML framboos of aardbei frumo
- ½ TL guar

#### **Bereidingswijze**

Meng alles goed door, zeef het en vul de slagroomspuit met het mengsel

### CHOCOLADE MOCCA MOUSSE

---

#### **Ingrediënten**

- 5 dl water
- 2 ML chocolade frappé
- 1 TL koekkruiden
- 3-4 TL rumaroma

#### **Bereidingswijze**

Meng alles goed door, zeef het en vul de slagroomspuit met het mengsel

## IJS

Alle ingrediënten mengen en ongeveer 20 minuten in de vrieskast zetten en regelmatig doorroeren (heb je een ijsmachine dan ieder minuut 2 tot 4 maal laten draaien). Lukt het handmatig roeren niet, dan heb je in ieder geval een ijs en ijskoude frappé!

### VANILLE IJS (4 MT)

---

#### **Ingrediënten**

- 5 dl water
- 4 ML vanille frappé
- 4 dr sinaasappel aroma

### VRUCHTEN IJS (6 MT)

---

#### **Ingrediënten**

- 5 dl water
- 5 ML vanille frappé
- 2 ML frummo aardbei of framboos

## DRANKJES (ALS MAALTIJD)

### KOUD KERRIE DRANKJE (5 MT)

---

#### **Ingrediënten**

- 1 liter koud water
- 2,5 dl azijn water (water met wat azijn gemengd, of brooddrank)
- 5 ML kerriesoep
- 1 ML papayadrink
- Wat Tabasco, peper, paprika, bieslook

Goed kruiden en proberen tot het goed smaakt. Alle ingrediënten met de mixer of blender mixen. Kan als een koude soep gedronken worden.

### KOUD TOMATEN DRANKJE (6 MT)

---

#### **Ingrediënten**

- 1 liter koud water
- 2,5 dl azijn water (water met wat azijn gemengd, of brooddrank)
- 6 ML tomatensoep
- 1 ML papayadrink
- Wat verse kruiden naar smaak, Tabasco, peper en snufje zout

Alle ingrediënten met de mixer of blender mixen. Kan als een koude soep gedronken worden.