



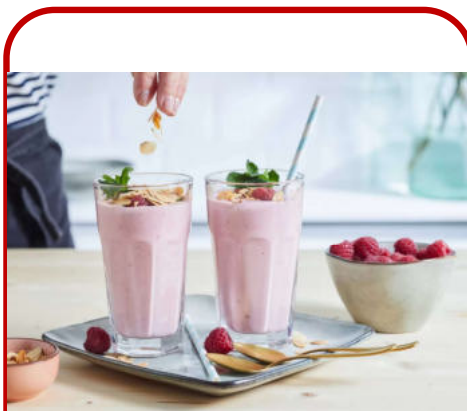
# *Ruud 's Kookboek*

*Dieetrecepten II v2.7*

## **Inhoudsopgave.**

Aardbei-framboos ontbijtsmoothie. ....	3
Amandelbrood. ....	4
Boerengroentesoep met gehaktballetjes. ....	5
Ceasar-salade. ....	6
Feta-salade. ....	7
Gerookte forelfilet met rode bietensalade. ....	8
Gevulde groente-omelet. ....	9
Gyros met salade en tzatziki. ....	10
Hamburgers met barbecuesaus. ....	11
Hüttenkäse met kaneel en noten. ....	12
Kaassalade. ....	13
Kip uit de oven. ....	14
Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus. ....	15
Kipsaucijs met paprika en ananas. ....	16
Komkommerdrink met yoghurt en munt. ....	17
Maaltijdsoup met kalkoen. ....	18
Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen. ....	19
Mozzarella en bacon schotel. ....	20
No carb cloud bread. ....	21
Oosterse omelet. ....	22
Quiche zonder deeg. ....	23
Salade met tomaat, watermeloen en feta 2. ....	24
Slanke dame blanche. ....	25
Tahoe (tofu)-groentespiesen. ....	26
Tonijnsteaks met pestosaus. ....	27
Vis met bacon. ....	28
Zalm kebabs. ....	29
Gebruikte afkortingen. ....	30

## Aardbei-framboos ontbijtsmoothie.



**Menugang:** Ontbijtgerecht, tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl, Dekamarkt

### Ingrediënten

100 ml amandeldrink  
30 g amandelschaafsel  
100 g frambozen,  
diepvries-  
250 g kwark, magere,  
0% vet, aardbei-  
framboos

- blender of staafmixer  
- ijsblokjesvorm

### Vorbereiding.

Giet de avond van tevoren de amandeldrink in de ijsblokjeshouder en laat het bevriezen. Rooster de amandelen in een droge, koekenpan goudbruin. Laat de amandelen afkoelen en zet ze afgedekt weg.

### Bereiding.

Pureer de ijsblokjes bevroren amandeldrink, de frambozen, 2/3 van de geroosterde amandelen en de frambozenkwark in de mengbeker van een blender of staafmixer kort tot een schuimige smoothie. Schenk de smoothie direct in 2 glazen en bestrooi ze met de overige amandelen. Serveer ze met een lepel of rietje.

### Tip:

Geen tijd om de amandeldrink voor dit recept in te vriezen? Drink hem dan zo koud mogelijk.

**Bereidingstijd:** 10-15 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Vriestijd:** 8 uur

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Amandelbrood.



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** dr. Atkins

### Ingrediënten

- azijn  
1 tl bakpoeder  
60 g boter, room-  
3 eieren  
200 ml kaas, room-  
250 g meel, amandel-  
¼ tl zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Laat de roomboter smelten  
Mix de boter, de eieren, de roomkaas, de bakpoeder en het zout in de keukenmachine. Voeg een klein scheutje azijn toe om het bakpoeder beter te 'activeren'.  
Verwarm de oven voor op 180-190°C.  
Voeg het amandelmeel toe en mix het nogmaals.  
Kneed, als het deeg heel hard wordt, het verder met de handen.  
Vet een cakevorm in en bestrooi de bodem met amandelmeel (dan laat ie beter los).  
Plaats het deeg in de vorm plaatsen en druk het aan met de handen.  
Bak het brood ca. 1 uur in de oven.  
Test met een mes of het brood gaar is (blijft het plakken, dan moet het iets langer).  
Haal het brood uit de oven.  
Maak met een spatel het brood los van de vorm.  
Laat het brood goed afkoelen, anders zakt het in elkaar.

### Tip:

Variëer eens met sesamzaad, cacao poeder, etc.

## Boerengroentesoep met gehaktballetjes.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Zomerslank  
recepten

### **Ingrediënten**

½ boullontablet  
150 g gehakt, runder-,  
gekruid  
200 g groenten, soep-,  
boeren  
1 el olie, olijf-  
- peper  
200 g prei, in ringen  
400 ml water  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### **Bereiding.**

Draai soepballetjes van het gehakt en zet ze koel weg tot gebruik.

Kook de prei gaar in 10 min. in 250 ml water. Pureer dit met een staafmixer tot een gladde massa.

Bak in een pan met dikke bodem de boerensoepgroenten in de olie aan (2 min. is voldoende).

Voeg 150 ml water, de soepballetjes en het halve boullontablet toe.

Breng het geheel aan de kook en laat het 10 min. pruttelen.

Voeg de groentepuree toe en zo nodig nog een beetje water.

Breng de soep op smaak met peper en zout.

## Ceasar-salade.



### **Eiwitdieet**

**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 1

**Sterren:** \*\*\*

**Bron:** Zomerslank recepten

### **Ingrediënten**

1 avocado  
1 sn brood,  
(koolhydraatarm) (voor  
de croutons)  
1 ei, gekookt  
20 g kaas, oude,  
geschaafde  
1 kipfilet, gerookte  
1 tn knoflook  
1 el olie  
1 zk sla, gemengde  
(koeling)  
10 tomaatjes, cherry-

### **Voor de dressing:**

1 tl mosterd  
1 el olie  
1 snf peper, vers-  
gemalen  
1 el sap, citroen-  
4 el yoghurt  
1 snf zout

### **Bereiding.**

Maak de dressing door alle ingrediënten bij elkaar te voegen en flink door elkaar te kloppen met een garde of vork.

Kook het ei 8 min.

Snijd de (koolhydraatarme) boterham in kleine blokjes.

Doe 1 el olie in een kleine koekenpan

Bak hierin de geperste knoflook lichtbruin.

Voeg de blokjes (koolhydraatarm) brood toe en bak ze rondom bruin.

Doe de sla met de dressing in een grote afsluitbare kom en schud de dressing door de sla.

Verdeel de sla over een diep bord.

Maak dit vervolgens op met in vieren gesneden cherry tomaatjes, in reepjes gesneden gerookte kip, blokjes avocado, knoflook croutons en geschaafde oude kaas.

Snijd het gekookte ei in vieren en leg deze partjes in het midden op de salade.

**Bereidingstijd:** - min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Feta-salade.



### **Eiwitdieet**

**Menugang:** Bijgerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 1

**Sterren:** \*\*\*

**Bron:** Zomerslank  
recepten

### **Ingrediënten**

1 tl azijn  
75 g feta  
¼ komkommer  
- kruiden, Provençaalse  
1 el olie  
5 olijven  
1 el pijnboompitten  
50 g salade, groene  
5 tomaatjes, kers-  
1 el walnoten

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### **Bereiding.**

Snijd de feta in blokjes.

Hak de noten fijn.

Was de kerstomaatjes en halveer ze.

Was de komkommer en snijd deze in blokjes.

Rooster de pijnboompitten in een droge  
koekenpan.

Maak een dressing van de olie, de azijn en de  
kruiden.

Meng de groentes, de feta en de dressing.

Bestrooi de salade met de noten.

## Gerookte forefilet met rode bietensalade.



### **Eiwitdieet**

**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** ZomerSlank  
recepten

### **Ingrediënten**

2 el azijn  
2 bieten, rode, kleine,  
gekookte  
100 g forefilets,  
gerookte  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
75 g rucola  
2 tl sesamzaad  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### **Bereiding.**

Verwarm een droge koekenpan op een matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin. Pel de rode bieten en snijd ze in lucifer-dunne reepjes.

Was de rucola en meng dit met de bieten. Klop de azijn, de olie en zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing.

Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.

Bestrooi de salade met het sesamzaad en leg de forefilets er bovenop.

## Gevulde groente-omelet.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Lunch-  
gerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

Bron: ZomerSlank  
recepten

### **Ingrediënten**

½ el bloem  
2 eieren  
50 g Hüttenkäse  
3 el melk  
2 el olie  
½ paprika, groene, in  
blokjes  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie, fijn-  
gesneden  
100 g peultjes  
1 tomaat, vlees-, dikke  
1 ui, gesnipperde  
1 snf zout

### **Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 180°C.

Was de groenten.

Halveer de tomaat en verwijder de zaadjes.

Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Verwarm 1 el olie in een koekenpan en bak  
hierin de ui, de paprika, de tomaat en de  
peultjes ca. 3 min.

Vet een (ronde) ovenschaal (Ø 15 cm) in met 1  
el olie.

Schep de groenten hier in.

Neem een kom en klop hierin de eieren los met  
de bloem, de melk, de Hüttenkäse, de  
peterselie, 1 snf zout en versgemalen peper.

Schenk het eimengsel over de groenten.

Zet de schaal in het midden van de oven en laat  
de omelet in 30-35 min. stollen.

### **Tip:**

Lekker met een groene salade.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Gyros met salade en tzatziki.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Zomerslank recepten

### **Ingrediënten**

20 g kaas, feta-, in blokjes  
½ komkommer  
1 el kruiden, gyros-  
2 el olie  
- olijven  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
½ krp sla, (ijsberg-)  
2 tomaten  
100 ml tzatziki  
1 ui  
150 g vlees, varkens-  
(hamlap, magere varkenslap)

### **Voor de dressing:**

1 el azijn  
1 mp mosterd  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
(- peterselie)  
1 mp zoetstof  
- zout

### **Bereiding.**

Snijd het vlees in reepjes.  
Roer in een kom 1 el olie en de gyroskruiden door elkaar en voeg de reepjes vlees toe.  
Meng het goed door elkaar en laat dit minimaal 15 min. marineren.  
Was en snijd de sla, de tomaten (in 8 stukjes), de paprika's (in reepjes), de komkommer (in schijfjes) en de ui (in ringen).  
Doe de sla, de tomaten, de paprika, de komkommer en de ui in een slakom.  
Voeg hieraan de stukjes feta toe.  
Roer de ingrediënten voor de dressing in een kommetje door elkaar.  
Maak de dressing evt. af met de peterselie.  
Voeg dit alles toe aan het salademengsel.  
Als laatste nog de olijven verdelen over de salade.  
Verwarm een koekenpan met 1 el olie op een matig hoog vuur.  
Bak de vleesreepjes hierin rondom bruin en gaar in ongeveer 10 min.  
Eet de gyros met de tzatziki en de salade.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Hamburgers met barbecuesaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zomerslank BBQ

### Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-  
4 hamburgers, magere  
1 el olie, olijf-  
2 tl saus, soja-  
80 ml saus, tomaten-  
2 tl saus,  
Worcestershire-  
½ el suiker  
1 ui, kleine,  
fijngesnipperd,

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**BBQ-tijd:** 8-10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

#### Bereid eerst de saus:

Verhit de olie en fruit de ui.  
Voeg de azijn, de suiker, de tomatensaus, de  
Worcestershiresaus en de sojasaus toe.  
Roer alle ingrediënten goed door elkaar en  
verhit de saus.  
Laat het 2-3 min. zachtjes koken.  
Laat de saus daarna afkoelen.

#### Bereiding vlees:

Bak de hamburgers 8-10 min. per kant op de  
barbecue.  
Serveer de hamburgers met de saus.

#### Tip:

Gebruik hamburgers op basis van kalkoen- of  
kipgehakt of extra mager rundergehakt.

## Hüttenkäse met kaneel en noten.



### **Eiwitdieet**

**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 1**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: Zomerslank  
recepten**

### **Ingrediënten**

**150 g Hüttenkäse**

**1 tl kaneel**

**40 g noten, gehakte,  
naar keuze**

**(- zoetstof)**

**Bereidingstijd: - min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

### **Bereiding.**

**Meng alle ingrediënten in een kom.**

**Voeg, indien gewenst, een beetje zoetstof toe  
om het gerecht op smaak te brengen.**

## Kaassalade.



### **Eiwitdieet**

**Menugang: Ontbijt-gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 1**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: Zomerslank recepten**

### **Ingrediënten**

1 augurk, zure  
50 g ham, in blokjes  
50 g kaas, oude, in blokjes  
1 el olie, olijf- of zonnebloem-  
½ paprika, groene  
- peper, versgemalen  
1 el sap, citroen-  
1 mp suiker of zoetstof  
1 el uitjes, zilver-, zoetzuur  
2 el yoghurt  
1 mp zout

### **Bereiding.**

Maak de paprika schoon en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Snijdt de augurk fijn.

Doe de kaasblokjes, de hamblokjes, de paprika, de augurk en de zilveruitjes in een kom en vermeng alles goed met elkaar.

Maak een sausje van de yoghurt, de olie en het citroensap.

Breng het sausje op smaak met zout, versgemalen peper en (weinig) suiker.

Giet het sausje over de kaassalade.

13

**Bereidingstijd: - min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Kip uit de oven.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Diabetes kookboek

### Ingrediënten

2 el dressing, Italiaanse  
100 g kipfilet

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: 10-15 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Marineer de kip 1 nacht in de Italiaanse dressing.

Plaats de kip 10-15 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.

Serveer de kipfilet zoals hij is (de dressing geeft de kip filet voldoende smaak en zorgt ervoor dat de kip mals is).

## Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Zomerslank BBQ**

---

### Ingrediënten

1 el citroenschil,  
geraspte  
8 kippenpoten, ontveld  
1 el olie, olijf-  
½ el olie, sesam-  
75 ml sap, citroen-  
75 ml sap, sinaasappel-  
1 el sinaasappelschil,  
geraspte  
1 ui, lente-,  
fijngesnipperd

---

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**BBQ-tijd: 20-25 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: 12 uur**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Maak een paar inkepingen met een scherp mes in de kippenpoten.

Doe de poten in een schaal.

Meng het sap, de rasp, de olie, en de ui in een kom en giet deze marinade over de kippenpoten.

Dek de schaal af met folie en marineer de poten een hele nacht in de koelkast.

Laat de poten dan uitlekken en bewaar de marinade.

Bak de poten ca. 20-25 min. op de barbecue.

Bestrijk ze tijdens het barbecueën enkele keren met de marinade.

## Kipsaucijs met paprika en ananas.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zomerslank BBQ

---

### Ingrediënten

150 g ananas, in blokjes  
(vers of uit blik)  
4 kipsaucijzen, in  
stukjes  
1 paprika, groene, in  
blokjes  
1 paprika, rode, in  
blokjes  
100 ml saus, wok-,  
teriyaki

4 satéprikkers of  
spiesen, grote

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water, dan verbranden ze niet op de barbecue.

Marineer de kipsaucijs ca. 1 uur in de teriyaki-saus.

Rijg de stukjes kip, de paprika en de ananas om en om aan de spiesen.

Bak de spiesen 5-10 min. op de barbecue (keer ze een paar keer om).

## Komkommerdrank met yoghurt en munt.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lekkerbekken met  
een knipoog

### Ingrediënten

1 el dille, fijngehakte  
1 tn knoflook, geperst  
1 komkommer  
(- olie, chili, om te  
besprenkelen)  
2 el munt, verse, fijn-  
gehakte  
500 ml yoghurt, Griekse  
of Turkse  
150 ml water, ijskoud  
1 tl zout

- rasp, fijne

### Bereiding.

Snijd de komkommer in de lengte doormidden en haal er met een theelepel de zaadlijsten uit.

Rasp de komkommer met schil en al fijn (vang het sap op).

Meng in een schenkan het komkommerraspsel en -sap met de yoghurt, knoflook, munt, dille en 1 tl zout.

Verdun het mengsel met 150 ml ijskoud water. Laat de drank in de koelkast in minimaal 1 uur ijskoud worden.

Schenk de drank in kleine glaasjes en sprenkel er eventueel de chiliolie over.

Geef er eventueel kleine lepels bij.

### Tip:

Je kunt er in plaats van een drank ook een dip van maken, schenk er dan geen koud water bij.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Maaltijdsoep met kalkoen.



### **Eiwitdieet**

**Menugang: Lunch-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 1**

**Sterren: \*\*\*\***

**Bron: ZomerSlank  
recepten**

### **Ingrediënten**

**2 el bieslook  
250 ml bouillon, kippen-  
(van blokje)  
½ el citroensap  
150 g kalkoenfilet  
1 el pindakaas  
150 g prei, in ringen  
- sambal**

**Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g**

### **Bereiding.**

Breng het water met het bouillonblokje aan de kook.

Snijdt het kalkoenvlees in stukjes.

Voeg het toe aan de zacht kokende bouillon.

Laat het vlees zo een kwartier zachtjes koken.

Snijdt de prei in smalle ringetjes en was ze goed.

Voeg de preiringetjes toe en laat ze 5 min. mee koken.

Doe de pindakaas en 1 mp sambal in een kommetje, schep een beetje van de hete bouillon uit de pan en roer daarmee de pindakaas glad.

Voeg dat mengsel, goed roerend, toe aan de kokende soep.

Laat de soep zo 2 min. doorkoken.

Breng de soep nu nog even op smaak met het citroensap en de bieslook.

Voeg evt. nog een beetje sambal toe.

## Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Mexicaanse  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Zomerslank recepten

### **Ingrediënten**

½ l bouillon, runder- (blokje)  
1 sn brood, koolhydraatarm  
1 ei, losgeklopt  
200 g gehakt, half-om-half- of runder- (ongekruid)  
½ tl komijnzaadjes  
2 el koriander, verse, fijngenhakt  
2 el melk  
- peper, versgemalen  
200 g sperziebonen (vers of diepvries)  
2 el tomatenpuree  
1 ui, kleine, geraspt  
- zout

### **Voor de saus:**

2 tn knoflook, uitgeperst  
1 pepertje, Spaans  
400 g tomaten, fijngenhakt in stukjes (blik of vers)  
1 ui, kleine, gesnipperd  
1 mp zoetstof

### **Bereiding.**

Snijdt het koolhydraatarme brood in grove stukken en laat die 2 min. weken in de melk. Knijp het brood goed uit en maak er kleinere stukjes van.  
Meng het brood met de gehakt, de ui, de komijn en de gehakte koriander.  
Voeg een beetje zout en een snufje peper toe. Draai hier ongeveer 8-10 gehaktballetjes van. Neem een steelpan en doe hier de bouillon en de tomatenpuree in.  
Breng dit aan de kook.  
Leg de balletjes voorzichtig in de bouillon en sudder ze in 20 min. gaar op een zacht vuur.  
Maak de sperziebonen schoon.  
Doe ze in een kookpan met een flinke kop water en kook ze beetgaar in 10-15 min.  
Halveer de peper overlans en verwijder de zaadlijsten.  
Hak de peper zeer fijn.  
Neem een kleine kookpan met dikke bodem. Verhit hierin 1 el olie.  
Bak de ui op een laag vuur in 3 min zacht en glazig.  
Voeg de knoflook en peper toe en bak het nog 1 min.  
Voeg de tomaat en de zoetstof erbij.  
Laat het geheel nog 15 min. sudderen.  
Breng het geheel op smaak met peper en zout.  
Leg de gehaktballetjes op een bord en giet de tomatensaus erover.  
Serveer de balletjes met de gekookte sperziebonen.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Mozzarella en bacon schotel.



### **Eiwitdieet**

**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zomerslank recepten

### **Ingrediënten**

75 g bacon  
½ courgette  
1 tn knoflook  
1 bl mozzarella (ca. 120 g)  
1 paprika, gele  
- peper, versgemalen  
2 tomaten  
(1 snf zout)

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** 30 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### **Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Pel het teentje knoflook, pers de knoflook uit en leg dit op de bodem van de ovenschaal.  
Was de groentes.  
Snijd de courgette, de paprika en de tomaten in plakjes.  
Leg de plakjes courgette en tomaat, paprika bovenop de knoflook.  
Bestrooi het geheel met versgemalen peper en evt. wat zout.  
Bedek het geheel met plakjes bacon en daaroverheen plakjes mozzarella.  
Bak de schotel 30 min. in de oven.

## No carb cloud bread.



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Stuks:** 10-12  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

½ tl bakpoeder  
3 eieren, gemiddelde  
(1 el honing of ahornsiroop)  
3 el Hüttenkäse  
1 snf zout

**Bereidingstijd:** 10-15 min.  
**Grill-/oventijd:** 15-20 min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 30-35 p.st.  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 150°C.

Splits de eieren en doe de eiwitten in een vetvrij kom.

Klop de eiwitten stijf met een mixer tot de pieken rechtop blijven staan (zodat het blijft zitten zodra je de kom op zijn kop houdt; dat duurt een paar minuten).

Meng in een andere kom de eigelen met de overige ingrediënten tot een romig mengsel.

Spatel het eigeelmengsel door de stijve eiwitten heen (let op dat je dit snel en voorzichtig doet; zo voorkom je dat de luchtigheid uit het mengsel verdwijnt).

Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep daar bolletjes van het beslag op (het beslag loopt een beetje uit).

Schuif de bakplaat in de oven en bak het ca. 15 min. (de broodjes zijn klaar wanneer ze mooi luchtig en goudgeel zijn).

### Tips:

- Je kunt een kom vetvrij maken met citroensap.
- Variaties:
  - Voeg eens 1 el ahornsiroop toe.
  - Voeg eens 1 el honing toe.
  - Voeg eens 1 el honing en 1 snf kaneel toe.
  - Voeg eens wat geraspte citroenschil toe.
  - Voeg eens wat geraspte Parmezaanse kaas toe.
  - Voeg eens wat heel fijn gesneden olijven en zongedroogde tomaatjes toe.
  - Voeg eens wat heel fijn gesnipperde ui toe.
  - Voeg eens wat kruiden en of specerijen: paprikapoeder, kerrie, Italiaanse kruiden, rozemarijn, tijm, etc. toe.
  - Voeg eens wat gedroogde vruchten zoals dadels, rozijnen of cranberries toe.

## Oosterse omelet.



### **Eiwitdieet**

**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 1**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: Zomerslank  
recepten**

### **Ingrediënten**

1-2 el bak- en braad-  
product, vloeibaar  
2 eieren  
3 pl ham  
50 g kaas, geraspte  
1 tl kerrie  
½ el ketjap  
- peper, versgemalen  
1 el uitjes, gebakken  
(kant en klaar)  
- zout

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### **Bereiding.**

Doe de eieren in een kom, voeg versgemalen peper, de kerrie en de ketjap toe.

Klop dit lekker luchtig!

Snijd de ham in blokjes.

Voeg de hamblokjes met de gebakken uitjes toe aan het eimengsel.

Roer dit nogmaals goed door.

Bak het mengsel aan beide zijden goudbruin.

Strooi, als de omelet bijna klaar is, de geraspte kaas er op.

Verwarm de omelet tot de kaas gesmolten is.

## Quiche zonder deeg.



### **Eiwitdieet**

**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 1**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: Zomerslank recepten**

### **Ingrediënten**

**100 g champignons, in plakjes**

**2 eieren**

**100 g gehakt, runder-  
30 g kaas, geraspte**

**- olie**

**- peper, versgemalen**

**1 prei, flinke, in ringen  
gesneden, goed  
gewassen**

**1 dl room, slag-**

**1 ui, gesnipperd**

**1 tl paprikapoeder**

**- zout**

### **Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verwarm wat olie in een pan.

Rul het gehakt in de pan met olie.

Voeg na enkele min. de ui, de prei en de champignons toe.

Schep de ui, prei en champignons goed door het gehakt.

Voeg de paprikapoeder, wat versgemalen peper en evt. een snuffje zout toe.

Klop de eieren en de slagroom.

Schenk 1/3 van het eimengsel in een schaal.

Doe het gehaktmengsel erbij.

Schenk de rest van het eimengsel erover.

Bestrooi het geheel met kaas.

Bak de quiche 45 min. in de oven.

**Bereidingstijd: - min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Salade met tomaat, watermeloen en feta 2.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Zomerslank BBQ**

### Ingrediënten

50 g feta, magere, in blokjes  
1 meloen, water-, kleine, in blokjes  
2 el munt, verse, fijngesneden  
1 el olie, olijf-  
2 tomaten, Roma-, elk in 8 stukjes  
1 snf zout

### Voor de dressing:

50 ml azijn, balsamico-  
2 el honing,  
2 el suiker of (Stevia) zoetstof

### Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een pannetje en verhit het enkele min. op een laag vuur (af en toe roeren).

Laat de dressing dan afkoelen.

Doe de meloen, de tomaten, de munt en de olie in een schaal en meng alles goed door elkaar.

Strooi er een klein beetje zout over.

Leg de salade op een bord en kruimel er de feta overheen.

Druppel er een klein beetje van de dressing overheen.

24

**Bereidingstijd: 20-30 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Slanke dame blanche.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: AllerHande 2005**  
**wk 14-15**

### Ingrediënten

**100 g chocolade, puur**  
**8 bol ijs, slagroom-**  
**1 mango, verse**  
**125 ml room, kook-,**  
**light**

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 256**  
**Eiwit: 4 g**  
**Koolhydraten: 31 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 13 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 0 g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

**Verwarm de room.**  
**Hak de chocolade in stukjes en laat ze op een laag vuur smelten in de room.**  
**Schil de mango en snijd hem in plakjes.**  
**Verdeel het ijs en de mango over de ijscoupes.**  
**Schenk de warme chocoladesaus erover en serveer direct.**

## Tahoe (tofu)-groentespiesen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zomerslank BBQ

### Ingrediënten

100 g champignons  
½ tl chilipoeder  
½ tl gemberpoeder  
½ tl knoflookpoeder  
2 el olie, olijf-  
1 paprika, rode, in stukjes  
4 tk rozemarijn, in stukjes geknipt  
2 el saus, soja-  
4 el sherry, droge  
350-400 g tahoe (tofu)  
1 ui, rode, in 8 stukjes

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de tahoe in blokjes.

Meng de sojasaus, de sherry, de olie, de gemberpoeder, de knoflookpoeder en de chilipoeder tot een marinade.

Leg de tahoe 2-3 uur in de marinade (roer af en toe om).

Gooi de marinade niet weg.

Rijg afwisselend tahoe, paprika, ui en champignons aan de spiesen.

Steek de takjes rozemarijn ertussen.

Bestrijk de spiesen met de marinade.

Rooster de spiesen rondom op de barbecue in ca. 8-10 min.

## Tonijnsteaks met pestosaus.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Zomerslank BBQ**

### Ingrediënten

- 4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
4 tonijnsteaks (à 150 g)  
- zout

### Voor de pestosaus:

2 kp basilicumblaadjes,  
verse  
100 g kaas,  
Parmezaanse, geraspte  
1 tn knoflook, gepeld  
50 ml olie, olijf-  
1 snf peper, vers-  
gemalen  
50 g pijnboompitten,  
geroosterde  
2 el sap, citroen-  
1 snf zout

### Bereiding.

Bestrijk de tonijnsteaks met olijfolie en peper en zout.

Doe de knoflook, basilicum, pijnboompitten, 1 snf versgemalen peper en 1 snf zout in een blender en mix de ingrediënten.

Voeg, terwijl de blender nog mixt, de 50 ml olie toe.

De pesto moet een dikke gladde consistentie krijgen.

Doe de pesto in een kom en voeg de Parmezaanse kaas toe.

Bak de tonijnsteaks in ca. 3-4 min. per kant op de barbecue.

Giet de citroensap over de tonijn en serveer de steaks met de pestosaus.

27

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Vis met bacon.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

Bron: Zomerslank recepten

### **Ingrediënten**

50 g bacon, in dikke plakken  
2-3 el crème fraîche  
50 g kaas, Parmezaanse  
100 g kabeljauwfilet  
2 tl kerriepoeder  
½ el olie  
1 uitje, klein  
- ca. 150 g venkel  
- ca. 100 g wortelen

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### **Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 175°C.

Vet een ovenschaal in en leg de bacon er in.

Leg de vis op de bacon.

Snijd de ui in ringen.

Verhit de olie in een pan en fruit de uienringen glazig met 2 tl kerriepoeder.

Leg de uien op de vis.

Meng de kaas met de crème fraîche en bedek het geheel hiermee.

Zet de schaal ongeveer 30 min. in de hete oven.

Schrap de wortel en snijd deze in grove plakken.

Was de venkelknol en snijd deze in grove ringen.

Bewaar het venkelloof.

Kook de groentes samen in een bodempje water gaar.

Giet de groente af en bestrooi met het fijngehakte venkelloof.

Serveer de vis met de groente.

### **Tip:**

Vervang de kabeljauw eens door andere witvis.

## Zalm kebabs.



### **Eiwitdieet**

**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zomerslank BBQ

### Ingrediënten

4 champignons, grote  
½ paprika, groene, in  
blokjes  
½ tl peper, zwarte,  
versgemalen  
4 el sap, citroen-  
1-2 el saus, teriyaki-  
4 tomaten, cherry-  
½ ui, fijngesnipperd  
1 ui, in partjes  
600 g zalm, in blokken

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe de vis, de fijngesneden ui, het citroensap, de teriyakisaus en de versgemalen peper in een kom.

Meng de ingrediënten goed en dek af met folie.

Marineer dit 2-4 uur in de koelkast.

Rijg de vis en de groenten op de spiesen.

Besmeer de spiesen met de marinade.

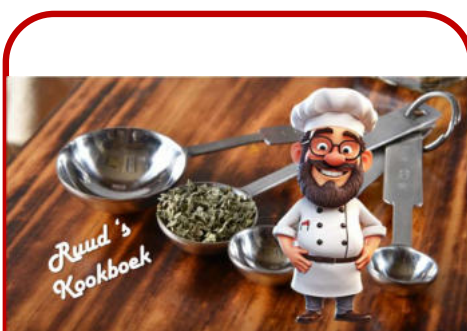
Barbecue de spiesen ca. 8-10 min.

Draai de spiesen tijdens het bakken min. 1 x om en bestrijk ze opnieuw met marinade.

### Tip:

Vervang de zalm eens door een andere stevige vis (bijv. zwaardvis).

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24