



Ruud 's Kookboek

***Turbo light recepten I
(Vitadis)***

E-Book 15 TURBO LIGHT RECEPTEN

Deel 1

Sneller kilo's verliezen!



Dit E-Book is gemaakt als boost om je te voorzien van lichte calorie recepten die erg lekker zijn.
Waarom?



Je gaat dan nog SNELLER AFVALLEN! Want dat is toch wat jij wilt? En dat nog eens samen met VITADIS Afslank Totaal producten.

**VITADIS
AFSLANK TOTAAL**

Wat maakt deze gerechten nou bijzonder? Ze zijn speciaal samengesteld op:

- ✓ Laag gehalte calorieën
- ✓ Laag gehalte koolhydraten
- ✓ Laag gehalte aan vetten

Gerechten voor elke fase!

De gerechten zijn geschikt voor elke fase in het dieet. Dit is natuurlijk zeer handig wanneer je in de zogenoemde “strikte fase” (1a of 1b) zit of in de “overgangsfase” (2a, 2b en 2c).

Er is gekozen voor een variatie van vis gerechten, kip gerechten en vlees gerechten. Speciaal voor de vegetariër wordt straks een uitgebreidere recepten E-Book uitgebracht.

De recepten voor het avondeten zijn samengesteld voor 1 persoon, soms ook meerdere kijk hier goed naar! Bij meerdere kan gewoon het aantal verdubbeld worden.

In dit E-Book zitten ovenrecepten, wokrecepten, kookrecepten en salades.

Succes gegarandeerd! Vergeet niet onderstaande belangrijke zaken bij dit recepten E-Book...

- ✓ VITADIS Afslank Totaal producten op de overige eetmomenten conform je kaart!
- ✓ DR. VITAL L-Carnitine en optioneel de DR. VITAL Multivitamine!

Eet smakelijk bij deel 1 van onze recepten BOOST!

1. Fat burning soup

Een soep die gebaseerd is op vetverbranden! Perfect dus bij jouw dieet!
Deze soep bevat weinig calorieën

Bereidingstijd: 30-60 minuten
Ingrediënten voor 4 personen

- ✓ Blueband
- ✓ 1 knolselderij
- ✓ 4 uien
- ✓ 2 rode paprika's
- ✓ Broccoli (stuk)
- ✓ 2 pakken tomatenstukjes
- ✓ Lente uitjes
- ✓ 2 Groentebouillon blokjes
- ✓ 1 kippenbouillon blokje
- ✓ 2 gekookte eieren in stukjes



Bereidingswijze

In soeppan bleu band smelten. Uien in pan zacht fruiten. Knolselderij in stukken erbij voegen. Paprika's schoonmaken en in stukken bij rest Broccoli toevoegen 1 1/2 liter water toevoegen, groente- en kippenbouillon blokjes verkruiden. Rustig laten doorgaren tot alles goed gaar is. Tomaten erbij en warm laten worden Met staafmixer een dikke soep ervan maken. Als soep klaar is een beetje tabasco toevoegen.

2. Balance soup

Bereidingstijd: 20-30 minuten **Ingrediënten voor 4 personen**

- ✓ 2 blikken gepelde tomaten
- ✓ 1 prei
- ✓ 1 rode paprika
- ✓ 1 rode ui
- ✓ 2 tenen knoflook
- ✓ 2 blokjes maggi tuinkruiden
- ✓ 1 pak verse ravioli met vulling naar keuze



Vorbereiding

Snijd de ui, knoflook, paprika in stukjes snijd de prei in de lengte en dan in halve ringen
zet een volle waterkoker op

Bereidingswijze

- ✓ doe wat olie in de soeppan, laat heet worden en gooi dan de ui en knoflook er in.
- ✓ Voeg de paprika en de halve prei toe. Laat alles even op hoog vuur bakken.

- ✓ Doe de gepelde tomaten erbij.
- ✓ Doe het gekookte water erbij en twee maggi blokjes.
- ✓ Laat alles 2-3 minuten koken.
- ✓ Pureer de soep met de staafmixer of blender.
- ✓ voeg de andere helft van de prei toe.
- ✓ voeg de ravioli toe, als de ravioli omhoog komt is de soep klaar.

Serveertips

Deze maaltijdsoep kun je eten met Toast van VITADIS of Crackers van VITADIS!

3. Italian Chicken Veggy

Super lekker SLANK gerecht. Heel weinig calorieën (ca. 300 kcal).

Bereidingstijd: 10-20 minuten

Ingrediënten voor 4 personen

- ✓ 500 gram groene asperges
- ✓ 1 middelgrote ui
- ✓ 150 gram sperziebonen
- ✓ 5 gedroogde tomaten op olie (uitgelekt)
- ✓ zout, peper
- ✓ 1 theelepel suiker of honing
- ✓ 500 gram kipfilet in reepjes
- ✓ 2 eetlepels olijfolie
- ✓ 1 dl witte wijn
- ✓ 100 ml crème fraîche
- ✓ 3 eetlepels in reepjes gesneden basilicum



Hulpmiddelen

Wok

Voorbereiding

Ui pellen en snipperen.

Asperges wassen en houtige uiteinden afsnijden. Asperges in stukken snijden.

Sperziebonen schoonmaken en in stukken snijden.

Asperges en sperziebonen in water met zout plm. 5 minuten koken. In zeef doen en uitlekken.

Gedroogde tomaten in reepjes snijden.

Bereidingswijze

- ✓ Olie verhitten in de wok.
- ✓ Kipreepjes hierin snel rondom bruin bakken. Kruiden met peper en zout.
- ✓ Uisnippers toevoegen en mee bakken.
- ✓ Asperges, bonen en gedroogde tomaten toevoegen en alles een paar minuten goed roerbakken.

✓ Afblussen met de wijn. Aan de kook brengen. Crème fraîche of kookroom erdoor roeren. Alles aan de kook brengen en iets laten inkoken tot de saus wat dikker wordt. Basilicum erdoor roeren.

✓ Saus op smaak maken met peper, zout en wat suiker of honing.

4. Filled Tomato

Supersnel lunchgerecht

Bereidingstijd: 0-10 minuten

Ingrediënten voor 1 personen

- ✓ 1 grote vleestomaat
- ✓ kopje bevroren spinazieblokjes
- ✓ scheutje (koffie-)melk
- ✓ peper, zout, cayennepoeder en knoflookpoeder
- ✓ beetje oude geraspte kaas
- ✓ theelepel mosterd

Hulpmiddelen

Magnetron



Bereidingswijze

- ✓ Doe de spinazieblokjes in een bakje twee minuten in de magnetron.
- ✓ Snijd intussen het kapje van de tomaat en hol hem uit door eerst de zijkanten los te snijden en dan met een lepeltje de rest te verwijderen.
- ✓ Strooi zwarte peper aan de binnenkant van de tomaat en desgewenst zout.
- ✓ Haal de spinazie uit de magnetron en meng hierdoor een scheutje (koffie-)melk, cayennepoeder, zout, peper, knoflookpoeder en een eetlepel grove mosterd. Een klein beetje oude geraspte kaas geeft het geheel een hele fijne smaak.
- ✓ Goed mengen en nog een halve minuut in de magnetron op vol vermogen, samen met de uitgeholde tomaat om hem iets minder hard te krijgen.
- ✓ Vullen met het mengsel en klaar!

5. Chicken Shrimp Combo Soup

Een smakelijke gezonde maaltijdsoep met weinig calorieën en

Bereidingstijd: 0-10 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- ✓ 8 grote gambas
- ✓ kippebouillontablet
- ✓ 1,5 liter water
- ✓ 400 gr. aan diverse groenten als paprika, broccoli, bloemkool, bleekselderij, spitskool, ui, spinazie, prei, etc.
- ✓ 1 kop zilvervlies rijst of rijst van VITADIS
- ✓ Maggie
- ✓ 1/2 tl. tacokruiden
- ✓ peper en zout

Hulpmiddelen

Snijplank

soeppan

Vorbereiding

Pel de gambas

snij alle groenten in het formaat van een dobbelsteen



Bereidingswijze

- ✓ Zet het water met de bouillontablet op hoog vuur. Wanneer je een voorkeur hebt voor zelfgemaakte bouillon is dat uitstekend, zorg dan wel voor een groente getrokken bouillon.
- ✓ Voeg de gewassen groenten en de rijst toe wanneer het tablet is opgelost. Kook dit alles volgens de instructies voor de rijst.
- ✓ Maar doe twee minuten voor het einde de gambas erbij met de spinazie.
- ✓ Breng op smaak met, zout en peper.

6. Grilled Salmon Veggy 2

De combinatie van asperge met tomaat maakt een sappig geheel. Heerlijk en goed voor de lijn! Weinig calorieën en veel vitamines!

Bereidingstijd: 20-30 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

- ✓ 8 ons asperges
- ✓ 250 gr. gerookte zalm
- ✓ gepelde tomaten in blik/pak
- ✓ bieslook, vers en geknipt
- ✓ peper
- ✓ zout
- ✓ foelieblaadjes (of nootmuskaat)
- ✓ paprikapoeder mild



Hulpmiddelen

Aspergepan

steelpan

ovenschaal

oven of grill

Voorbereiding

Kook de asperges in 10 minuten met foelie, zout en een beetje suiker beetgaar.

Vet de ovenschaal in. Zet de oven op een grillstand

Bereidingswijze

✓ Doe de gepelde tomaten in de steelpan en zet op laag vuur.

✓ Voeg de bieslook toe, net als de paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout.

✓ Snijd de zalm in blokjes of reepjes. Wanneer de asperges gaar zijn doe je ze in de ingevette ovenschaal, verdeel de zalm erover.

✓ Zet dit voor 5 minuten onder de grill.

7. Vital Chicken Wraps

Lekker als lunchgerecht (neem dan 2 wraps) maar kan ook tussendoor (dan 1 wrap). Weinig calorieën (ongeveer 150 kcal per wrap)

Bereidingstijd: 0-10 minuten

Ingrediënten voor 2 personen

✓ 4 à 5 eetlepels magere yoghurt.

✓ 1 teentje knoflook of meer

✓ 1 snufje gedroogde dille.

✓ 1 snufje gedroogde munt.

✓ 1 snufje chilipoeder.

✓ 6 plakjes kipfilet (vleeswaren).

✓ 6 centimeter komkommer (met schil).

✓ 2 kleine wraps van boerenkool of de Pannenkoek van VITADIS.



Bereidingswijze

✓ Doe de yoghurt in een kom. Knijp de knoflook uit en roer die samen met de kruiden door de yoghurt.

✓ Snijd de komkommer met een kaasschaaf in dunne plakken.

✓ Leg de Pannenkoek VITADIS na bereiding of boerenkool op een bord en verdeel het yoghurt/kruiden mengsel hierover, laat aan de onderkant een stukje vrij.

✓ Verdeel de komkommer over beide tortillas en doe hetzelfde met de kipfilet.

✓ Vouw de onderkant over de vulling en rol ze op. Steek eventueel vast met een cocktailprikker.

8. Just Steak

Biefstuk is van zichzelf mager vlees, alleen jammer dat mensen het zo verkeerd bereiden, dit recept levert erg weinig calorieën en de smaak van de biefstuk blijft (eigenlijk zelfs beter) behouden

Bereidingstijd: 10-20 minuten

Ingrediënten voor 1 personen

- ✓ 100 gram biefstuk
- ✓ 100 gram champignons en lente uitjes (eventueel kunnen andere groenten ook worden toegevoegd)

Hulpmiddelen

Oven

Vorbereiding

Biefstuk even insmeren met peper en zout, champignons in dunne schijfjes snijden en lenteuitjes in ringetjes snijden

Bereidingswijze

- ✓ Biefstuk in aluminium folie verpakken en +/- 15 minuten in de oven op 220 graden.
- ✓ Voor de groente geldt ook in aluminium folie verpakken en ongeveer een kleine 10 min op 220 graden



9. Meat Wraps

Ingrediënten

- ✓ 150 gram gebraden rundvlees (gegaard en in stukjes)
- ✓ 1 kop groene bladsla (grof)
- ✓ 1 kop waterkers
- ✓ 1 tomaat in plakjes
- ✓ 1 stengel bleekselderij fijngesneden
- ✓ 2 eetlepels zwarte olijven in plakjes
- ✓ 1 eetlepel olijfolie
- ✓ Boerenkool gebruiken als wraps

Bereidingswijze

- ✓ Meng alle dingen samen behalve de boerenkool!
- ✓ Schep het mengsel op de groenten en rol deze op.
- ✓ Rol alles op in bakpapier of folie om het gerecht makkelijk te eten!



10. Pancake Salad & Meat

Lekker en weinig calorieën. calorieën per portie: 250.

Bereidingstijd: 20-30 minuten

Ingrediënten voor 5 personen

- ✓ Een paar zakjes VITADIS Pannenkoeken
- ✓ 2 eieren, citroensap
- ✓ 1 krop ijsbergsla
- ✓ halve paprika
- ✓ 2 rode uien
- ✓ 1 pond mager rundergehakt
- ✓ peper, zout, gehaktkruiden.

Hulpmiddelen

Koekepan, garde, grote pan, braadpan, saladeschaal.

Vorbereiding

- ✓ Maak de VITADIS Pannenkoek klaar (zie bereidingswijze startpakket).
- ✓ 2 eieren erdoor. beetje bij beetje melk erdoor mengen, eerst met vork daarna met de garde.
- ✓ scheutje citroensap erdoorheen. doorroeren tot egale massa tot het dun genoeg is.

Bereidingswijze

- ✓ VITADIS Pannenkoeken bakken in koekepan.
- ✓ In de tussentijd de ijsbergsla klein snijden en in schaal doen.
- ✓ braadboter in braadpan verwarmen en het gehakt erin kleinmaken. deksel erop en op laag pitje laten staan.
- ✓ dan paprika en uien kleinsnijden en samen met wat kruiden bij het gehakt voegen, goed doorroeren.
- ✓ deksel erop en pit hoger zetten. onder af en toe doorroeren braden tot het klaar is.
- ✓ zo snel de pannenkoeken klaar zijn het gehaktmengsel door de ijsbergsla mengen en nu kan je alles op tafel zetten.



11. Soup de la Courgette

Ingrediënten

- ✓ 1 kop gesneden courgette
- ✓ ½ theelepel olijfolie
- ✓ 200 ml groente bouillon
- ✓ verse gehakte bieslook en bosui
- ✓ paar schijfjes komkommer

Bereidingswijze

- ✓ Zet de courgette met olijfolie in een pan. Dek hierna de pan af met een deksel en laat het op een middel vuur gaar worden in zo'n 10 minuten.
- ✓ Voeg de bouillon toe en breng het mixje aan de kook.
- ✓ Draai het vuur op laag en plaats de deksel terug op de pan en laat alles 20 minuten sudderen.



- ✓ De soep kan hierna afgekoeld worden en geblenderd worden in een staafmixer.
- ✓ De soep kan je daarna koelen in de koelkast, dit gerecht kan geserveerd worden met verse groente zoals hierboven aangegeven bieslook en bosui.

12. Marinade Makreel

Ingrediënten

- ✓ 1 makreelfilet
- ✓ 1 eetlepel olijfolie
- ✓ Sap van ¼ Citroen
- ✓ ½ theelepel peterselie
- ✓ ¼ theelepel mosterdzaadjes
- ✓ 2 laurierblaadjes
- ✓ 3 bladeren eikenblad sla
- ✓ 6 asperges



Bereidingswijze

- ✓ Gooi de eetlepel olijfolie over de makreel en verdeel het citroensap over de vis.
- ✓ Wrijf de mosterdzaadjes in de makreel samen met peterselie en laurier bladeren.
- ✓ Laat de vis voor 1,5 uur in de koelkast staan.
- ✓ Bak daarna in 2,5 minuut in de rest van de olijfolie op een lage vlam.
- ✓ Bak hem op beide kanten 2,5 minuut.
- ✓ Voeg asperges toe aan de pan om te verwarmen.
- ✓ Na het koken dek je het af en laat het 5 minuten nog garen.
- ✓ Leg de sla op het bord en serveer de vis met asperges erbij.

13. Meal Soup Witlof

De soep bevat weinig calorieën en is dus uitermate geschikt voor hen afslanken!

Bereidingstijd: 30-60 minuten

Ingrediënten voor 4 personen

- ✓ 1 kg witlofstruikjes
- ✓ 3 eetl. (zonnebloem)olie
- ✓ 50 gram boter
- ✓ 1 theel. milde paprikapoeder (Edelsusz)
- ✓ 50 gram bloem, gezeefd
- ✓ 3 tabletten voor groentenbouillon
- ✓ zout
- ✓ witte peper uit de molen
- ✓ geraspte nootmuskaat of gemalen foelie
- ✓ 1,25 dl (kook)room



- ✓ 2-3 eieren, hard gekookt, fijngehakt
- ✓ 2-3 eetl. fijngeraspte oude (Goudse) kaas
- ✓ 2 eetl. fijngesneden bieslook en/of gehakte bladpeterselie

Bereidingswijze

- ✓ Maak het witlof schoon. Snijd de struikjes dwars in smalle reepjes.
- ✓ Verhit een wok en laat olie en boter er heet in worden. Wacht tot het schuim van de boter begint weg te trekken. Laat het mengsel even door de wok walsen.
- ✓ Voeg de witlofreesjes bij gedeelten toe en laat ze 3 minuten, onder voortdurend roeren en omscheppen, bakken. Strooi bloem en paprikapoeder erover en schep alles enkele malen om.
- ✓ Schenk er onder voortdurend roeren 1,75 liter warm water bij.
- ✓ Voeg de bouillontabletten toe. Blijf roeren tot de soep licht is gebonden.
- ✓ Laat de soep 10 minuten zachtjes koken.
- ✓ Voeg naar eigen smaak en inzicht zout, peper en een vleugje geraspte nootmuskaat of gemalen foelie toe.
- ✓ Roer daarna de room erdoor.
- ✓ Schep in een kom eieren, kaas en bieslook en/of peterselie luchtig door elkaar.

14. Mixed Veggy

Ingrediënten

- ✓ 1 geraspte pastinaak
- ✓ 2 radijsjes (in plakjes)
- ✓ 4 koppen radijsblaadjes
- ✓ Een paar plakjes komkommer
- ✓ 1 thee lepel olijfolie
- ✓ Sap van citroen



Bereidingswijze

Meng alles lekker samen in een schaal!

Serveertip

Leg er wat krokante VITADIS Crackers of Toast bij!

BONUS LENTE / ZOMER GERECHT

Let op, maximaal 1x per 2 weken eten met voorkeur in het weekend!



VITADIS
AFSLANK TOTAAL

15. Sweet Sun Fruit Salad

Ingrediënten salade

- ✓ 1 ½ kop sla
- ✓ ¼ kop fijngesneden aardbeien
- ✓ ½ kop extra fijngesneden rucola of andere salade
- ✓ 2 eetlepels ongeroosterd amandel schaafsel

Dressing

- ✓ ¾ kop bevroren frambozen
- ✓ ¼ kop bevroren bosbessen
- ✓ 1 eetlepel mosterd

Bereidingswijze

- ✓ Gooi alle salade ingrediënten bij elkaar in een schaal.
- ✓ Pureer daarna de dressing ingrediënten totdat je een zoete natuurlijke dunne dressing hebt.
- ✓ Voeg daarna de dressing toe aan de salade en meng alles goed.





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

