VITADIS
AFSLANK TOTAAL

E-BOOK

21 GEZONDE RECEPTEN



Het eerste receptenboek van VITADIS!

Dit E-Book is gemaakt om je van wat variatie te voorzien of te helpen tijdens je dieet samen met VITADIS Afslank Totaal producten.

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

√ Hoog gehalte proteïnen

√ 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! 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!

√ Bewaar de creme fresh gerechten voor in het weekend!

Eet smakelijk!

1 Chicken Salsa

Ingrediënten:

- √ ca. 150 gr kipfilet
- √ 1/2 gesneden ui
- √ bakje champignons (of uit een potje)
- √ ½ bakje crème fraiche



Mix het volgende voor de marinademix:

- √ 1 eetl. ketchup
- √ 1 eetl. ketjap (asin)
- √ 1 eetl. azijn
- √ 1 teentje knoflook (of wat poeder)
- √ eventueel 1 theel. sambal

Bereidingswijze:
Snij de kipfilet in fijne stukjes en bak het in pittige olijf olie. Voeg na een tijdje wat verse uien stukjes toe en wat champignons om mee te bakken. Meng na een paar minuten wanneer de kip goed doorbakken is, de marinademix erdoorheen.
Laat het ongeveer 15 minuten op een klein vuurtje sudderen, Roer vervolgens de crème fraiche erdoorheen.
Serveren met wat sla!

2 Sweet Crispy Salmon

Ingrediënten:



- √ 150 gram wilde zalmfilet, ontveld
- √ ¼ eetlepel rijstwijnazijn
- √ 1 teentje knoflook, geperst
- √ 1 eetlepel olijfolie
- √ 50 gram prei in dunne ringen
- √ 1 fijngehakte rode Spaanse peper

Bereidingswijze:
Snijd de zalm met een scherp mes in plakken en leg ze in een ondiepe schaal.
Meng rijstwijnazijn en knoflook + eventuele andere kruiden toe.
Giet dit mengsel over de zalm en zorg dat alles goed gemengt wordt. Laat de zalm circa 30 minuten marineren.
Verhit 3 eetlepels maïsolie in een grote voorverwarmde wok. Voeg de prei toe en roerbak hem circa 10 minuten op een middelhoog vuur tot het knapperig en gaar is.
Schep de prei voorzichtig met een schuimspaan op voorverwarmde borden. Doe de rest van de olie in de wok.
Voeg de zalm en de marinade toe en bak de vis 2 minuten. Schep de zalm op de prei en garneer hem met Spaanse peper.

3 Salmon Salad

Ingrediënten:

- √ 200 gram zalm (blik)
- √ 1 kleine sla
- √ 1 grote tomaat (in schijfjes)
- √ 1 rode paprika (in stukjes)
- √ 1/2 kopje rode ui (fijngesneden)
- √ 3 eetlepels olijfolie
- √ 3 eetlepels witte wijn azijn
- √ 1/2 theelepel droge mosterd
- √ 1 knoflookteentje



Bereidingswijze:

Was de sla en scheur het in kleinere stukjes.
Meng de tomaten, paprika, mosterd, knoflook en ui, en garneer er de sla mee.
Laat de zalm uitlekken en leg de stukjes vis op de sla.
Giet een klein beetje olijfolie en azijn over de salade.

4 Steamed Fish Veggy's

Ingrediënten:

- √ 1/2 eetlepel (vers) citroensap
- √ 1/2 knoflookteentje (geplet)
- √ Een paar roosjes broccoli
- √ 2 streepjes zeste van sinaasappel
- √ 25 gram champignons
- √ 1 tongfilet (of ander vis filet)



Bereidingswijze:
Verwarm de oven voor op 175 graden en leg een stuk aluminium folie (waar het visfilet in past) klaar en wrijf er een klein beetje olie op.
Meng ondertussen de sinaasappelsap met de knoflook, wat peper en zout en het citroensap en laat dit eventjes staan.
Snij de champignon in schijfjes, leg de vis op het aluminium folie, leg de broccoli roosjes en champignon schijfjes eroverheen en vouw alles dicht als een pakketje.
Laat de vis ongeveer 10 minuutjes in de oven stomen en haal het daarna voorzichtig uit het pakketje en leg het op je bord.

5 Grilled Shrimpy T-Steak

Bereidingstijd:
50 minuten

Ingrediënten:

- √ T-steak of normale steak (150 gram)
- √ Sojablokjes
- √ Vijf flinke garnalen



Bereidingswijze:
Snij eventueel vet van de steak af en verwarm de oven voor op 180 graden. Gril de steak langzaam in de oven, ongeveer 50 minuten voor medium-well done.
Snij ondertussen wat sojablokjes in stukjes en pel de garnalen als dit al niet gedaan is. Zet de garnalen en de sojablokjes in de gril als het vlees nog zo'n tien minuten te gaan heeft.

Suggestie:
Als je nog geen zuivelproducten hebt gehad op deze dag dan kun je de maaltijd nog smakelijker maken door er een yoghurtsausje aan toe te voegen:
Sla een beetje yoghurt (drie eetlepels) los met een eetlepel water en schenk dit in een kommetje.
Leg de steak op het bord zodra het klaar is en garneer het.

6 Roasted Asperges

Ingrediënten:

- √ 250 gram asperges
- √ 1 eetlepel virgin olijfolie
- √ Zout naar smaak



Bereidingswijze:
Verhit je oven voor op ongeveer 230 graden Celsius.
Schil de asperges (tip voor gemakkelijk schillen:
hou de steel vast en buig deze
totdat het knapt) tot de verdikking.
Leg de asperges vervolgens in een ovenschaal en sprenkel er de olijfolie overheen.Voeg naar smaak wat zout toe en zet de schaal middenin de oven. Rooster de asperges in 15 minuten goudbruin en dien ze daarna onmiddellijk op.

7 Lams meat light

Ingrediënten:
2 stengels bleekselderij
1 (rode) ui
150 gram lamslap
1 theelepel ketoembar (gemalen koriander)
1 eetlepel olie
1 laurierblad
2 dl bouillon (van tablet)
4 takjes koriander



Bereidingswijze:
Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle boogjes. Maak de ui schoon en snijd hem in dunne partjes.
Snijd het lamsvlees in blokjes en bestrooi ze met peper, weinig zout en de gemalen koriander.
Verwarm de olie in een braadpan en bak hierin het vlees bruin.
Bak de ui en de bleekselderij kort mee. Voeg het laurierblad en de hete bouillon toe en stoof het vlees in 30 minuten gaar.

8 Shrimp salad



Ingrediënten:
3 takjes koriander
1 bosuitje
stukje komkommer
2 eetlepels citroensap
150 gram garnalen

Bereidingswijze:
Was de koriander en knip de blaadjes klein.
Was de bosui en snijd hem in smalle ringen.
Was het stuk komkommer en snijd het in dunne plakken.
Maak een sausje van het citroensap, de koriander, peper en een beetje zout.
Leg op 2 borden plakjes komkommer en verdeel de garnalen er over.
Strooi de uienringetjes er over en druppel het sausje er op.

9 Geroerbakt vlees met paksoi

Ingrediënten :
Stukje gemberwortel
½ Spaanse peper
1 (rode) ui
200 gram paksoi
150 gram hamlap
1 eetlepel olie
1 eetlepel gembersiroop (potje)
1-2 eetlepels sojasaus



Bereidingswijze:
Schil het stukje gember en rasp het grof.
Snijd de Spaanse peper in smalle ringetjes.
Maak de ui en de paksoi schoon.
Snijd de ui in snippers en de paksoi in repen.
Snijd het vlees in smalle reepjes.
Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak het vlees hierin bruin.
Fruit de ui, de peper en de gember mee.
Voeg de paksoi toe en roerbak de groente in enkele minuten gaar.
Maak het geheel op smaak met de gembersiroop, de sojasaus.

10 Chicken Crazy Mix

Ingrediënten :
1 kleine ui of 2 sjalotten
150 gram champignons
150 gram kipfilet
1-2 eetlepels mosterd
1 dl bouillon
1 dl crème fraiche light
citroensap



Bereiding :
Maak de ui schoon en snijd hem klein.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
Snijd de kipfilet in smalle repen.
Verwarm de margarine en bak hierin de reepjes kip bruin.
Fruit de ui kort mee.
Voeg de mosterd en de champignons toe en laat dit een paar minuten mee pruttelen.
Roer de bouillon er door en kook de saus nog 1 minuut.
Schenk de crème fraiche in de pan en breng het gerecht tegen de kook aan.
Maak het op smaak met een paar druppels citroensap en een beetje zout en peper.

11 Lemon Forel

Ingrediënten:
150 gram kastanjechampignons
1 sjalot of stukje ui
2 kleine forellen
peper, zout
2 schijven citroen
alumiumfolie



Bereidingswijze:
Warm de oven voor op 175° C.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Maak de sjalot schoon en snijd hem klein.
Verdeel de snippers sjalot en de plakjes champignons over 2 stukken aluminiumfolie.
Bestrooi de forellen aan de binnen- en buitenkant met peper en een beetje zout en leg de vissen op de champignons.
Halveer de schijven citroen en leg ze op de forel.
Vouw het folie goed dicht en leg de pakketjes op de bakplaat van de oven.
Laat de forel in 20 minuten gaar worden.

12 Shoarma Veggy

Ingrediënten :
150gr spruitjes
150gr shoarma
50gr taugé
1 rode paprika



Bereidingswijze :
Paprika in blokjes snijden. Spruiten al dente koken in bouillon. Ondertussen de shoarma bakken. Wanneer dit gaar is, de paprika meebakken naar smaak. De gekookte spruitjes toevoegen en ongeveer 5 min. meebakken. Op het laatste moment de taugé toevoegen en even meebakken. De taugé moet wel knapperig blijven.

13 Courgette Shrimp Soup

Ingrediënten:
- 1 Grote ui
- 1 el olijfolie
- 6 tenen knoflook
- 0,5 theelepel gemalen pepers
- 1 theelepel gemalen komijn (djinten)
- 0,5 bosje verse koriander
- 2 courgettes
- 100 gram garnalen
- 1 tablet kipbouillon
- snufje zout



14 Tuna Salad Mosterd

Ingrediënten:
- 100 gram tonijn
- 1/2 kopje selderij (fijngesneden)
- 1 eetlepels verse peterselie
- 1/2 eetlepel citroensap
- 1/2 eetlepel verse dragon
- 1/4 theelepel witte peper
- Sla



Bereidingswijze:
Meng de tonijn met de selderij. Meng vervolgens de peterselie, het citroensap, de dragon en peper. Mix het goed door elkaar en mix het dan in
Bij de tonijn. Was de sla, laat het uitlekken en verdeel het over twee borden. Verdeel je
Het tonijnmengsel over de sla.

15 Mixed Fish

Ingrediënten:
- Vis naar keuze 150 gram
- Gamba's 50 gram
- Tofu 50 gram



Benodigdheden
Grote wok

Bereidingswijze:
Snij de tofu aan blokjes en marineer ze desgewenst met een klein beetje zout en peper Snij de vis aan reepjes en maak de garnalen indien nodig schoon Warm de wok op en laat de tofublokjes als eerste langzaam goudbruin worden Leg vervolgens de vis en garnalen in de wok en blijf alles door elkaar roeren totdat het gaar is.

16 Stuffed Aubergine

Ingrediënten:
1 kleine aubergine
1 el rode ui gesnipperd
¼ groene paprika in blokjes
¼ bakje champignons in stukjes
1 tomaat pitjes verwijderd en in blokjes
½ teen knoflook geperst
1 el boursin cuisine light
120 g rundertartaar
oregano
peper
zout



Bereidingswijze
Verwarm de oven voor op 200˚C. Kook de aubergine 5 minuten, halveren over de lengte, uithollen en vruchtvlees fijnsnijden. Fruit de ui en paprika in ½ eetlepel olie samen met de knoflook. Voeg de champignons, het auberginevruchtvlees, de oregano en tartaar toe en bak het geheel circa 5 minuten. Meng de Boursin en tomaat door het groentemengsel, naar smaak peper en zout toevoegen. Leg de auberginehelften in een ingevette ovenschaal en vul ze met het mengsel. Laat de aubergine 20 minuten garen in de oven.

17 Mixed Pancake Chicken

Ingrediënten:
1 zakje VITADIS Afslank Totaal pannenkoek naturel
40 g kipfilet in reepjes
1 el philadelphia Boursin cuisine light
1 el ui gesnipperd
½ teen knoflook geperst
½ bakje champignons in stukjes
1 el peterselie gehakt
2 el olie



Bereidingswijze
Kruid de kipfilet met zout en peper. Bak de ui met knoflook en champignons circa 3 minuten in ½ eetlepel olie. Voeg de kipfilet toe en bak nog circa 5 minuten. Boursin toevoegen en nog circa 2 minuten doorwarmen tot deze gesmolten is. Bak ondertussen de pannenkoek in een goede antiaanbakpan in 1,5 eetlepel olie. Beleg 1 helft van de pannenkoek met het kip-champignonmengsel. Bestrooi met peterselie en klap de pannenkoek.

18 Creamed Salmon Roles

Ingrediënten:
1 zakje VITADIS Afslank Totaal blini's
2 plakjes gerookte zalm
1 el Philadelphia light naturel
2 bladeren ijsbergsla



Bereidingswijze
Bak 1 grote pannenkoek van het blinibeslag. Beleg de pannenkoek achtereenvolgens met Philadelphia, 2 bladeren ijsbergsla en zalm. Rol de wrap op en snijd deze in 8 rolletjes.

19 Cheese Omelette Veggy



Ingrediënten
1 zakje VITADIS Omelet kaas
2 stengels bosui
50 gram geroosterde paprika (pot)
¼ Spaanse peper
2 eetlepels olijfolie
50 gram rucolasla
Zeezout

Bereiding
Meng de inhoud van het zakje VITADIS Omelet Kaas met 60 ml koud water. Roer tot een egale massa. Snijd de bosui in ringen, de geroosterde paprika in stukjes en hak de Spaanse peper fijn. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de Omelet kaas. Verhit ondertussen in een andere pan de rest van de olijfolie en bak hierin de bosui met de geroosterde paprika en Spaanse peper kort aan. Voeg de rucolasla toe en warm kort mee tot het gaat slinken. Breng verder op smaak met nootmuskaat en zeezout. Beleg de kaasomelet met het roerbakmengsel.

20 Healthy Pesto Pasta



Ingrediënten:
1 zakje VITADIS Pasta
200 g haricots verts
1 eetlepel pesto
1 eetlepel Philadelphia Light bieslook
1 eetlepel olijfolie
1 ui (in ringen gesneden)
1 teentje knoflook

Bereidingswijze:
Bereid de penne volgens de bereidingswijze.
Verwijder de steelaanzet en het puntje van de haricots verts en kook ze in 6 minuten gaar.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui en de knoflook glazig.
Giet de haricots verts af en roer de pesto en Philadelphia er doorheen. Meng daarna de ui en knoflook en penne er doorheen.

21 Mixed Meatball

Ingrediënten:
1 eetlepel olijfolie
1/2 ui (fijngesneden)
3 knoflookteentjes (gemalen)
75 gram kalfsvlees
75 gram rundsvlees
75 gram varkensvlees
2 eieren
1/2 theelepel zout
1/4 theelepel peper



Bereidingswijze:
Verwarm uw oven voor op 180°C.
Bak de ui in een pan op een hoog vuur, gedurende 5 minuten.
Voeg dan de knoflook toe en kook nog 1 minuut langer.
Voeg deze ingrediënten samen in een kom, en meng er het vlees, eieren, zout en peper aan toe. Rol balletjes en leg ze opnieuw in de pan.
20-25 minuten bakken zou moeten volstaan om heel wat heerlijke gehaktballen te krijgen!


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl