

Cambridge<sup>1</sup>  
Weight Plan™

Real people, real support, real results.



**Cambridge kookboek**  
40 recepten voor gewichtsbehoud



# Cambridge kookboek

## 40 recepten voor gewichtsbehoud



### Met dank aan

De **recepten** in het Cambridge-kookboek zijn gebaseerd op recepten die zijn aangeleverd door onafhankelijke Cambridge-consulenten en Cambridge-cliënten. In alfabetische volgorde: Liesbeth Calis, Ilse van Dam, Nelleke Dekker, Helma van Dinter, Linda van Heukelom, Miranda Janssen, Sophie Janssen, Debbie Jorritsma, Petra de Keizer, Patty Kiemeney, Madelon van der Kooij, Gerda de Laat, Lianne het Lam, Berty Lammerse, Karin Liethof, Milica Marinkov, Simone Van Mensch, Bianca Nollet, Pieter Postma, Irene Prins, Elma Tannemaat, Marieke Uijen de Kleijn, Teresa Vorkink, Addie Wesselius, Perihan Wesselius, Tabitha de Wit.

De **interviews** in dit boek zijn tot stand gekomen dankzij de enthousiaste medewerking van voormalige cliënten van het Cambridge-afslankprogramma. Het zijn hun persoonlijke verhalen en tips die dit boek extra kleur geven. In alfabetische volgorde: Willem van Boekel, Mariska van de Broek, Daniëlle van Gaal, Joep Heinen, Audrey Jansen, Miranda Janssen, Lianne het Lam, Pieter Postma, Anne Sarens en Larissa Severien. Hun contactgegevens zijn bekend bij de uitgever en kunnen in onderling overleg worden vrijgegeven aan geïnteresseerden. Verzoeken hiertoe dienen te worden gericht aan de uitgever. Alle interviews in dit boek zijn in februari 2011 afgenomen.

# Inhoud



## Recepten

### Vegetarisch

Spinazie-aardappelgratin	17
Winterse groenten met gekruide tempé	37
Vegetarische omelet	55
Gemarineerde tahoe met spitskool	69
Vegetarische couscous	97

### Vis

Vis met groenten en mie	19
Kruidige couscous met visroerbak	25
Zalmsalade	39
Gegrilde gamba's met ham op couscous	71
Waterkersstampot met gebakken pangasiusfilet	77
Gegratineerde venkel	105
Zeebaars met tomatenfondue en spinazie	117
Curry groenten met vis	119

### Vlees

Ierse stoofschotel	21
Koolrolletjes met lamsgehakt	23
Hutselpot	35
Snelle spaghetti	45
Rosbief-courgetterolletjes met gepofte aardappel	47
Biefstuk met sinaasappelsaus	49
Goulash	51
Gevulde groenten uit de oven	63
Tartaar met kruidenkaas	65
Zwitsers kalfsvlees met rijst	79
Rosbief en groente met yoghurt dressing	83
Gekruide hamlapjes met bleekselderij-wortelstampot	85
Plaatpizza met veel groenten	109
Zuurkool met appel en ananas	111

### Kip of kalkoen

Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade	15
Tjaptjoi	33
Oosterse kip met roerbakgroenten	41
Gevulde kipfilet met een kaas-mosterdsaus	53
Sperziebonen met kip	67
Kruidige kip met aubergine en dadels	81
Salade van spinazie met lauwwarme kip	87
Kipburger	95
Gevulde courgette	99
Hot kippiekippie	101
Maaltijdsalade	103
Bami anders	113
Zoete kip	115



# Verhalen, tips en wijzers

## Interviews

Koken voor het gezin	
Over voeding	
Eet met aandacht, geniet bewust	
Varieer met nieuwe ingrediënten	
Over bewegen	
Oog voor details	
Durf te experimenteren	
Over levensstijl	
Positief denken voor nieuwe energie	
Koken met je kinderen	

## Tips

12	Voeding	29
26	Bewegen	59
30	Levensstijl	91

## Variatiewijzers

74	Vleeswijzer	120
88	Viswijzer	120
92	Vegetarische wijzer	121
106	Kruidenwijzer	122
	Groentenwijzer	123

## Cambridge Weight Plan in stappen

Deelnemers aan het Cambridge-programma doorlopen vier fasen.

Na de voorbereidingsfase zijn dit de afslankfase en de af- en opbouwfase naar (volledig) reguliere voeding. Cambridge biedt hiervoor een onderscheidende formule van wetenschappelijk ontwikkelde producten, in combinatie met een persoonlijke begeleiding. Diezelfde steun en kwaliteit willen wij bieden voor de fase die hierop volgt: de allesbeslissende stap naar gewichtsbeheersing op de lange termijn. Een totaalprogramma waarin levensstijlverandering, gezonde voeding en voldoende beweging zijn samengebracht voor een blijvend resultaat.



## Voorwoord

Afslanken is een overwinning op jezelf. Nu je op gewicht bent, wil je dit ook zo houden. Gezonde voeding, voldoende beweging en een bewuste verandering van je levensstijl zijn de sleutels voor het uiteindelijke succes. Het past in de missie en visie van Cambridge om hiervoor zoveel mogelijk hulpmiddelen aan te reiken, die je daarin verdere houvast geven. Het Cambridgekookboek maakt daar deel van uit. Het is de opstap naar een nieuw, verantwoord eetpatroon en een gelukkiger leven. Want door lichamelijk in balans te blijven, kom je ook geestelijk sterker te staan. Dit boek helpt je daarbij, met een rijke variatie aan verantwoorde recepten, inspirerende verhalen, voorbeelden en tips. Het bevat alle ingrediënten voor zowel een lekkere maaltijd als een gezonde levensstijl. Overgoten met ons eigen Cambridge-sausje: een sausje dat bestaat uit plezier in het leven en een rotsvast geloof in jouw eigen, positieve energie.



## Een nieuwe start...

Een verandering van levensstijl heeft alleen zin als je voor jezelf realistische doelen stelt. Dat wil zeggen: doelen waarvan je weet dat je die ook echt kunt volhouden. Makkelijk gezegd? Verantwoord en smakelijk eten blijken, met een beetje hulp, heel goed samen te kunnen gaan. In dit kookboek vind je veertig gezonde en volwaardige recepten voor de avondmaaltijd, zonder dat het heel ingewikkeld wordt.



### Iedereen kan aanschuiven

De recepten in dit boek zijn geschikt voor het hele gezin. Ze zijn zo samengesteld dat alle belangrijke stoffen voor een gezonde dagelijkse voeding aanwezig zijn. Het gaat dan om voldoende koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines en mineralen. Dat geldt ook voor sterke mannen en voor kinderen in de groei. Het verschil zit hem dan vooral in de portiegrootte. Het koken van aparte maaltijden is met dit kookboek in ieder geval niet meer nodig. Onthoud: je bent niet meer op dieet, maar je eet gewoon normaal mee met de rest. En, als het goed is, de rest met jou. Want gezond eten is voor iedereen beter.

### Je eetpatroon veranderen

Om je huidige gewicht te beheersen is het belangrijk om te weten hoeveel calorieën je dagelijks nodig hebt. In het algemeen hebben vrouwen per dag circa 2000 kcal nodig en mannen 2500 kcal. Als je het precies wilt weten, kun je navraag doen bij een onafhankelijk Cambridge-consultant, die dit per individu kan berekenen. Dit is afhankelijk van verschillende factoren zoals je leeftijd, geslacht, mate van beweging, gewicht en lengte. Oudere mensen hebben minder calorieën per dag nodig dan jongere mensen, en mensen die sporten hebben meer calorieën nodig dan mensen die niet sporten. Deze calorieën oftewel energie zijn opgeslagen in de voeding. Koolhydraten, vetten en eiwitten leveren de energie die we dagelijks nodig hebben. Voor alle voedingsstoffen geldt dat een overdaad zorgt voor een te hoge energie-inname en uiteindelijk het aankomen in gewicht.

## Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijk en onmisbaar onderdeel van een gezonde voeding. Het zijn beslist geen dikmakers. Van belang is wel om de goede koolhydraten te eten; deze leveren meer vitamines, mineralen en vezels en zorgen ervoor dat je langer een verzadigd gevoel hebt. Je hebt goede en slechte koolhydraten. De slechte (die in chips, snoep, frisdrank, witte rijst en witbrood zitten) bieden weinig verzadiging, waardoor je er gauw te veel van gaat eten. In dit kookboek wordt overwegend gebruikgemaakt van goede koolhydraten. Die vind je in groenten en fruit, volkorenproducten, zilvervliesrijst, gekookte aardappelen en melkproducten.

Vrouwen hebben dagelijks gemiddeld circa 275 gram koolhydraten nodig, en mannen circa 340 gram. Dit is afhankelijk van je energiebehoefte; hoe hoger je energiebehoefte, hoe meer koolhydraten je nodig hebt. Koolhydraten leveren per gram 4 kcal.

## Eiwitten

Eiwitten leveren van alle voedingsstoffen de meeste verzadiging. Als je dagelijks voldoende eiwitten eet, heb je dus langer een verzadigd gevoel. Eiwitrijke producten zijn: vlees(waren), vleesvervangers, vis, melkproducten, ei, kaas en brood.

Vrouwen hebben dagelijks gemiddeld circa 50 gram eiwitten nodig, en mannen circa 65 gram. Dit is afhankelijk van je energiebehoefte; hoe hoger je energiebehoefte, hoe meer eiwitten je nodig hebt. Eiwitten leveren per gram 4 kcal.

## Vetten

Vetten leveren van alle voedingsstoffen de minste verzadiging en de meeste calorieën. Voor je gezondheid is het belangrijk om onderscheid te maken tussen goede en slechte vetten, en voornamelijk te kiezen voor de goede vetten. De goede vetten zijn onverzadigd en zitten in olie, vloeibare boter, vis, noten en olijven. Deze vetten zijn goed omdat ze het cholesterol verlagen. De slechte vetten zijn verzadigd en zitten in harde boter, vet vlees, volle melkproducten, snoep, koek en sauzen. Deze vetten zijn slecht, omdat ze het cholesterolgehalte verhogen en daarmee de kans op hart- en vaatziekten vergroten.

Vrouwen hebben dagelijks gemiddeld 70 gram vetten per dag nodig, en mannen circa 83 gram. Beperk de hoeveelheid verzadigde vetten zo veel mogelijk. Voor vrouwen is het maximum 22 gram per dag en voor mannen 28 gram per dag. Vetten (goede en slechte) leveren 9 kcal per gram.



## Wat zijn de essentiële basisvoedingsmiddelen?

Voor een gezonde voeding heb je een aantal basisvoedingsmiddelen nodig:

1. Groente en fruit: Deze zijn belangrijk vanwege de vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, mineralen zoals kalium, voedingsvezels en andere stoffen die goed zijn voor de gezondheid.
2. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten: Belangrijk vanwege koolhydraten, eiwit, voedingsvezels, vitamine B en mineralen zoals ijzer.
3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers: Belangrijk vanwege eiwit, mineralen zoals ijzer en calcium, vitamine B en visvetzuren.
4. Vetten en olie: Belangrijk vanwege vitamine A, D, E en K en essentiële vetzuren.
5. Dranken: Belangrijk vanwege vocht en noodzakelijk voor de afvoer van afvalstoffen. Alle dranken tellen mee: water, melk(producten), koffie, thee, sap, etc.

## Hoeveel mag ik van alles hebben?

In onderstaande tabel is globaal aangegeven wat een mens aan dagelijkse hoeveelheden nodig heeft. Hierin staan de basisingrediënten met de belangrijke stoffen die onmisbaar zijn voor je lichaam. Behalve naar leeftijd is er onderscheid gemaakt naar geslacht: mannen hebben gemiddeld genomen een grotere energiebehoefte dan vrouwen.

	19-50 jaar	51-70 jaar	> 70 jaar
Groente	200 g, 4 opscheplepels	200 g, 4 opscheplepels	150 g, 3 opscheplepels
Fruit	200 g, 2 stuks	200 g, 2 stuks	200 g, 2 stuks
Brood	210-245 g, 6-7 sneetjes	175-210 g, 5-6 sneetjes	140-175 g, 4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 g, 4-5 aardappelen/ opscheplepels	150-200 g, 3-4 aardappelen/ opscheplepels	100-200 g, 2-4 aardappelen/ opscheplepels
Melk(producten)	450 ml	500 ml	650 ml
Kaas	1 ½ plak (30 g)	1 ½ plak (30 g)	1 plak (20 g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100 - 125 g	100 - 125 g	100 - 125 g
Halvarine	30-35 g, 5 g/sneetje	25-30 g, 5 g/sneetje	20-25 g, 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g, 1 eetlepel	15 g, 1 eetlepel	15 g, 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter

\* De kleinste hoeveelheden zijn voor vrouwen en de grootste hoeveelheden voor mannen. Voorbeeld met brood: hier geldt 210 gram aanbevolen voor vrouwen, 245 gram voor mannen.

## Hoe gebruik ik dit kookboek?

- Alle recepten zijn samengesteld voor 2 personen en bevatten 400-600 kcal per persoon. Wil je voor meer personen of voor 1 persoon koken, dan kun je de hoeveelheden vermenigvuldigen of delen, al naar gelang het aantal personen.
- Gebruik een pan met anti-aanbaklaag.
- In de recepten wordt nagenoeg geen extra zout toegevoegd. Om extra smaak toe te voegen aan de recepten, kun je gebruik maken van kruiden. In het kookboek zijn gemiddelde hoeveelheden aangehouden: deze kun je verhogen of verlagen naar smaak.
- Gebruik zoveel mogelijk verse producten. In kant-en-klare producten zitten vaak meer calorieën, zout en andere toevoegingen.
- Weeg in het begin de ingrediënten af, zodat je zeker weet dat je niet telkens te veel eet van bijvoorbeeld het stuk vlees of de pasta.

### Afkortingen van inhoudsmaten:

el = eetlepel

tl = theelepel

g = gram

l = liter.

## Variatiewijzers om af te wisselen

Verandering van spijs doet eten. Op alle gerechten in dit boek kan worden gevarieerd met ingrediënten uit dezelfde categorie. Daarvoor vind je in dit boek een vlees-, vis-, groente-, vegetarische en een kruidenwijzer.

## Bereidingswijzen

Je kunt je avondmaaltijd op veel verschillende manieren klaarmaken. Natuurlijk wil je hierbij zo min mogelijk vetten gebruiken. Gebruik 1 eetlepel olie of vloeibare boter per persoon.

- **Grillen:** de grillpan kan tot heel hoge temperaturen worden verhit, waardoor vlees, kip en vis snel dichtschroeien en mals en sappig blijven. Er is wel wat vet nodig voor de bereiding, maar dankzij de ribbels komt het vlees, de kip of de vis er nauwelijks mee in aanraking.
- **Wokken:** door het model van de (wok)pan is weinig vet nodig.
- **Stomen:** vlees, vis, schaal- en schelpdieren, gevogelte, groente en rijst kunnen worden gestoomd. Het eten komt niet met de vloeistof in aanraking, waardoor het aroma en de smaak goed bewaard blijven.
- **Koken:** gebruik weinig water en houd de kooktijd zo kort mogelijk, dan blijven de vitamines en de smaak beter behouden.
- **Bakken in de oven:** hiervoor is weinig vet nodig.
- **Magnetron:** alles wat gekookt, gestoomd of gepocheerd kan worden, kan ook met weinig of geen vocht gaar gemaakt worden in de magnetron. Ingrediënten kunnen zonder of met weinig vet bereid worden.

# “Twee gerechten in één moeite”

Koken voor het gezin



Miranda Janssen is huisvrouw en werd eind 2010 door de bezoekers van de website ValtAf.nl verkozen tot 'Afvaller van het jaar'. Zij heeft een reumatische aandoening en viel 35 kilo af met Cambridge Weight Plan voor een betere kwaliteit van leven.

“Net als veel andere mensen vond ik het Cambridge-programma eigenlijk wel lekker veilig en makkelijk. Als je, zoals ik, vier maanden lang alles in handen hebt gelegd van je shakes, moet je opnieuw vertrouwen krijgen in jezelf en anders leren omgaan met eten. Bovendien heb ik rekening te houden met twee jonge kinderen, die nog volop in de groei zijn en juist bepaalde extra’s nodig hebben. Ik moet dus vaak uit twee pannetjes koken.”

“Het is een fabeltje dat het zo veel extra moeite is om twee gerechten tegelijk klaar te maken. Mijn fornuis heeft vier pitten en daarbij hebben we de oven nog voor een extra gerecht. En hier staat echt geen grote keukenprinses, hoor. Koken is zeker niet mijn favoriete bezigheid en dat gaat het waarschijnlijk ook nooit worden. Maar ik stel veel plezier in het opeten van wat ik heb klaargemaakt. Dat moet dan bij voorkeur wel een beetje smakelijk zijn.”

“Het verschillend koken voor mijzelf en mijn gezin heb ik eigenlijk nooit als een probleem ervaren. Als ik pasta maak, mogen zij de saus met het in vet gerulde gehakt. Waarom zouden zij hetzelfde moeten eten als ik? Ik maak dan voor mijzelf champignons en tonijn bij de pasta. Ik ben gek op tonijn. Net zoals op mijn kip uit de oven. Die breng ik op smaak met eierkruiden zonder zout. Daarna door een geklutst ei en paneermeel halen en opwarmen in de oven. Een oven is per definitie vetarm omdat je geen olie of boter hoeft toe te voegen, en je krijgt zo’n heerlijk krokant korstje op de kip.”

Door mij bewust te worden van mijn oude gewoonten, zijn mijn behoeften compleet veranderd.

“Ook mijn winkelwagentje heeft twee denkbeeldige vakken. Voor de kinderen koop ik volle melk, terwijl ik daar zelf niet aan moet denken. Wel kijk ik veel beter naar wat ik allemaal in mijn karretje leg. Tegenwoordig denk ik: hebben we dat wel echt nodig? En dan heb ik het niet over de chips voor de kinderen. Maar iedere avond chips voor de kinderen? Daar moesten we misschien toch maar mee stoppen. Ik ben absoluut geen zedenprediker, maar als je je kinderen wilt opvoeden met bepaalde waarden en normen, waarom hoort eten daar dan niet bij? Ongewild geef je ze toch gewoonten mee voor later, als ze het huis uit gaan.”

“Tijdens het Cambridge-programma ben ik mij gaan realiseren wat ik vóór die tijd allemaal achteloos in mijn mond stopte. Wat slecht voor me is, gebruik ik niet of alleen met mate. Natuurlijk blijven er altijd verleidingen, maar zolang dat een traktatie blijft en je er niet van gaat dooreten, moet je jezelf af en toe wat gunnen. Van kaas kan ik nog steeds enorm genieten. Alleen neem ik nu geen bord met kaasblokjes meer bij de tv, maar een boterham met één plak kaas. Door kleine stukjes te maken, veel rustiger te eten en heel aandachtig te proeven, ben ik daar tegenwoordig helemaal content mee en is het verder ook genoeg. Wie wil er weer dik worden? Ik niet! Door me bewust te worden van mijn oude gewoonten, zijn mijn behoeften compleet veranderd. Gelukkig wel.”



# Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 30 min.**  
**(en 30 min. in de oven)**

**Kcal: 600 p.p. Vet: 14 g**  
**Eiwit: 37 g Koolhydraten: 35 g**

## Ingrediënten:

½ spitskool
¼ rode en ¼ gele paprika
2 el olie
2 el azijn
peper
1 teentje knoflook
1 bosuitje
200 g kipfilet
1 ei
4 el paneermeel
1 tl bieslook
300 g panklare krieltjes
extra nodig: bakpapier

## Bereiding:

- Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- Was en snijd de spitskool in dunne reepjes.
- Was en snijd de paprika's in dunne reepjes.
- Roer in een ruime kom 1½ el van de olie, de azijn en peper naar smaak door elkaar. Schep de spitskool en de paprika erdoor en laat de salade in ± 30 minuten op smaak komen.
- Pel de knoflook.
- Maak het bosuitje schoon en snijd het in dunne ringetjes.
- Snijd de kip in lange dunne repen.
- Klop het ei in een diep bord los.
- Roer in een ander diep bord het paneermeel, de uitgeperste knoflook en het bieslook door elkaar.
- Haal de kiprepen door het ei en vervolgens door het paneermengsel.
- Leg de repen op een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze in de voorverwarmde oven in ± 30 minuten bruin en gaar worden.
- Schep de rest van de olie door de krieltjes en bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag in ± 20 minuten bruin en gaar.
- Serveer de kiprepen met de salade en de krieltjes en bestrooi met de bosui.



# Spinazie-aardappelgratin

**2 personen**  
**Bereidingstijd: 20 min.**  
**(en 40 min. in de oven)**

---

Kcal: **520 p.p.** Vet: **25 g**  
 Eiwit: **23 g** Koolhydraten: **41 g**

---

## Ingrediënten:

400 g verse spinazie

2 bosuitjes

25 g walnoten

2 eieren

peper

300 g voorgekookte aardappelschijfjes

1 volkoren beschuit

40 g geraspte belegen 30+ kaas

---

## Bereiding:

- Verwarm de oven voor tot 175 °C.
- Was de spinazie en laat hem goed uitlekken. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Hak de walnoten grof.
- Roerbak de spinazie ± 4 minuten in een wok. Giet het kookvocht af.
- Klop de eieren los. Roer het ei met de bosui en peper naar smaak door de spinazie.
- Verdeel de helft van de aardappelschijfjes over de bodem van een ovenschaal en schep het spinaziemengsel erop.
- Strooi de walnoten erover en dek af met de rest van de aardappelschijfjes.
- Verkruiemel de beschuit en meng het kruim met de geraspte kaas. Strooi het mengsel over de aardappelen.
- Laat het gerecht in de voorverwarmde oven in ± 40 minuten gaar, door en door warm worden en een bruin korstje krijgen.



# Vis met groenten en mie

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 20 min.**

---

Kcal: **600 p.p.** Vet: **16 g**  
 Eiwit: **35 g** Koolhydraten: **72 g**

---

## Ingrediënten:

200 g tilapiafilet

1 teentje knoflook

100 g prei

2 bosuitjes

150 g mie

2 el arachideolie (of rijstolie)

300 g roerbakgroenten naar keuze

2 el oestersaus

---

## Bereiding:

- Snijd de tilapia in repen.
- Pel de knoflook. Maak de prei schoon en snijd hem in ringen.
- Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
- Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
- Verhit 1 el olie in een wok en roerbak de roerbakgroenten met de prei al omscheppend ± 3 minuten.
- Pers de knoflook erboven uit en bak 1 minuut mee.
- Bak de tilapia al omscheppend in de rest van de olie bruin en gaar.
- Voeg de uitgelekte mie aan de groenten toe en roerbak alles ± 3 minuten mee.
- Voeg de oestersaus en de helft van de bosui toe en warm het gerecht goed door.
- Verdeel de vis over de mie en bestrooi met de rest van de bosui.



# Ierse stoofschotel

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 50 min.**  
**(en 3 uur stoven)**

---

**Kcal: 475 p.p. Vet: 22 g**  
**Eiwit: 31 g Koolhydraten: 45 g**

---

## **Ingrediënten:**

1 laurierblad

1 takje rozemarijn

1 takje tijm

200 g riblappen

2 el olijfolie

½ rundvleesbouillontablet

½ bos bospeen

80 g koolraap

1 rode ui

400 g vastkokende aardappelen

2 bosuitjes

extra nodig: binddraad of katoen

---

## **Bereiding:**

- Bind het laurierblad, de rozemarijn en de tijm met een stukje binddraad of katoen aan elkaar.
- Snijd het vlees in blokjes.
- Verhit de olie in een ruime braadpan en bak het vlees al omscheppend bruin.
- Schenk er ½ liter water bij, verkruiemel de bouillontablet erboven, voeg het bosje kruiden toe en breng alles aan de kook.
- Laat het vlees, met de deksel op de pan, in ± 3 uur op heel laag vuur gaar stoven.
- Schrap intussen de bospeen en snijd ze in stukjes. Schil de koolraap en snijd hem in blokjes.
- Pel en snijd de ui in halve ringen. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
- Voeg een uur voor het einde van de bereidingstijd de wortel, de koolraap en de ui toe en kook de aardappelen de laatste 30 minuten mee.
- Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Verwijder de bijeen gebonden kruiden uit het gerecht.
- Bestrooi de stoofschotel met de bosui en serveer direct.



# Koolrolletjes met lamsgehakt

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 100 min.**

**Kcal: 480 p.p.    Vet: 11 g**  
**Eiwit: 24 g        Koolhydraten: 37 g**

## Ingrediënten:

1 kleine groene of witte kool

1 sjalot

200 g lamsgehakt

3 el fijngesneden platte peterselie

1 blikje tomatenpuree à 70 g

peper

2 el citroensap

1 tl zoetstof

400 g kruimig kokende aardappelen

## Bereiding:

- Verwijder de buitenste lelijke bladeren van de kool. Leg de kool in een passende pan.
- Giet ruim kokend water over de kool en laat hem ± 30 minuten met de deksel op de pan staan.
- Pel en snipper intussen de sjalot. Meng het gehakt met de sjalot, 2 el van de peterselie, 1 el van de tomatenpuree en peper naar smaak.
- Laat de kool goed uitlekken en haal 6 bladeren eraf.
- Verdeel het vleesmengsel over de bladeren. Sla de zijanten van het blad over het vleesmengsel en rol de bladeren op.
- Hak 250 g van de rest van de kool fijn.
- Breng 150 ml water aan de kook.
- Voeg de fijngehakte kool, de rest van de tomatenpuree, het citroensap en de zoetstof erbij.
- Draai het vuur laag en laat de saus ± 15 minuten, met een deksel op de pan, sudderen.
- Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
- Leg de koolrolletjes in de koolsaus. Sluit de pan en laat de koolrolletjes in ± 20 minuten op een laag vuur gaar worden.
- Kook intussen de aardappelen in een laagje water in ± 20 minuten gaar, giet ze af, vang het kookwater op en stamp ze fijn.
- Roer er zoveel van het kookwater door zodat een smeujige puree ontstaat en schep er de rest van de peterselie erdoor. Serveer met de koolrolletjes en de saus.



# Kruidige couscous met visroerbak

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 20 min.**  
**500 kcal per persoon**

**Kcal: 500 p.p. Vet: 7 g**  
**Eiwit: 63 g Koolhydraten: 71 g**

## Ingrediënten:

100 g peultjes

100 g broccoliroosjes

½ gele paprika

100 g kastanjechampignons

1 teentje knoflook

5 kerstomaatjes

200 g zeewolf

150 g couscous

2 tl kaneelpoeder

2 el rozijnen

2 el olie

1 tl kerriepoeder

1 tl cayennepeper

1 tl gemberpoeder

1 el zure room light

## Bereiding:

- Haal de peultjes af. Was de broccoli en laat ze goed uitlekken.
- Maak de paprika schoon en snijd hem in reepjes.
- Maak de champignons schoon en halveer ze. Pel en snipper de knoflook.
- Was en droog de tomaatjes.
- Snijd de vis in stukjes.
- Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Voeg het kaneelpoeder en de rozijnen de laatste minuut aan de couscous toe.
- Verhit intussen de olie in een wok en roerbak de peultjes met de broccoli en de paprika al omscheppend ± 3 minuten op een hoog vuur.
- Voeg de champignons toe en bak ze even mee.
- Bestrooi de vis met het kerriepoeder en cayennepeper en schep ze met de knoflook, de tomaten en de gemberpoeder door de groenten.
- Bak alles al omscheppend nog ± 3 minuten.
- Voeg de zure room en eventueel een paar eetlepels water toe en warm alles nog 1 minuut goed door.
- Serveer de roerbak met de couscous.



Lianne het Lam  
Over voeding

## Gezond eten is óók lekker

Verse producten, geen extra zout toevoegen en aangepaste hoeveelheden. Het abc voor nieuwe eetgewoonten is vrij eenvoudig aan te leren. Een klein beetje meer kennis over voeding en bereidingswijzen helpt je al snel verder op de goede weg.

Lianne het Lam had altijd haast. Toen ze meer tijd ging nemen voor haar avondmaaltijden, kwam het plezier in het koken als vanzelf terug. “Met een klein beetje moeite kun je een gezonde maaltijd in een handomdraai aan je eigen smaak aanpassen. Daar hoef je echt geen keukenprinses voor te zijn.”

“Variëren is heel belangrijk. Als je ziet hoeveel afwisseling je in je maaltijden kunt aanbrengen, hoef je nooit hetzelfde te eten. Het beste voorbeeld is natuurlijk sla. Ik gebruik verschillende soorten bladsla, gemengd of één soort, maar maak ook heerlijke salades van verse spinazie of witte kool. Deze verrijk ik dan met champignons, komkommer, tomaat, tonijn, kappertjes, zalmfilet, kip, bonen, maiskor-

### “Leren vergelijken”

rels, aspergestukjes, kidneybonen, zure uitjes of zure augurken; keuze genoeg. Op basis van azijn, olijfolie, wat magere kwark en grove mosterd maak

ik een sladressing, die ik op smaak breng met wat zoetstof.”

“Na het Cambridge-programma ben ik beter gaan letten op wat ik eet. Dat begint bij je boodschappenwagentje. Voorheen keek ik nergens naar: alles wat er lekker uitzag ging zo het karretje in. Dat rookvlees beter is dan leverkaas is snel geleerd. Etiketten leren lezen kost iets méér moeite. In het begin was ik drie keer zo veel tijd kwijt met boodschappen doen. Ik las alle etiketten en vergeleek die dan met een soortgelijk product. Had ik een light jam in mijn handen, dan dacht ik automatisch dat het wel goed zat. Maar als ik het ging vergelijken met een ander merk, bleken daar vaak nog behoorlijke verschillen tussen te zitten, terwijl ze zich alle twee light noemen. Maar dat is één keer uitzoeken en je weet het.”

“Sauzen uit een zakje probeer ik te vermijden, vanwege de toevoegingen, zoals zout en verdikkingsmiddelen. Te veel zout houdt vocht vast en werkt bloeddrukverhogend. In plaats daarvan maak ik mijn eigen saus van vers gepureerde tomaten en vers gesneden groente, met chilisaus en bruschetta-kruiden voor de smaak. Lekker voor over een kleine portie pasta met wat geraspte 20+kaas.”

### “Je hoeft niet plotseling iedere koolhydraat te schrappen”

“Voorheen aten we flinke borden rijst, aardappelen en pasta’s. Het is duidelijk dat we dat niet meer doen. Natuurlijk hoef je nu niet plotseling iedere koolhydraat te schrappen, zolang je maar goed op

de hoeveelheden let. Je kunt echt een uitstekende stamppot maken met de omgekeerde verhoudingen, door minder aardappelen en extra veel groente te gebruiken. Frites eten we nog maar zelden en al zeker niet uit de frituur. Als ik nog eens frites maak, gaan ze in de oven, en dan niet meer dan er op de kleine bakplaat past. Dat is precies genoeg voor ons tweeën. Grote porties maken doe ik niet meer. Mijn besef van 'goed eten' is wat dat betreft totaal veranderd. 'Goed eten', dat was toch altijd heel veel koken en dan de hele pan leegeten?"

"Het omgekeerde hoeft ook niet. Je hoeft niet tegen alles nee te zeggen, zolang je maar voor de juiste ingrediënten kiest. Ik ben nog altijd dol op kaas, maar wel 20+ en geen 48+ meer. In plaats van een schaal met blokjes neem ik nu een plakje met een kaasschaaf, soms met een cracker. Of ik schil een komkommer en snij daar voor mezelf wat plakjes van. Net zo goed als een glaasje rode wijn in het weekend prima kan. Alleen zorg ik dan wel dat ik daar ook altijd één of twee glazen water bij drink en niet alleen maar de wijn neerzet. Zeker, je wordt er de hele dag aan herinnerd wat je eet en drinkt. Sommigen noemen dat 'levenslang', maar zo zie ik dat niet. Levenslang waren voor mij de nadelen die ik ondervond van mijn overgewicht. Dan heb ik liever dit."

"Mijn belangrijkste tip: neem de tijd om te koken; het is een mooi rustmoment in de dag. Net zoals het belangrijk is om de tijd te nemen voor je avondmaaltijd en ontspannen te genieten van wat je in je mond stopt."



Lianne het Lam is WMO-loketmedewerkster bij de gemeente. Door haar overgewicht kreeg ze last van fysieke ongemakken. Ze verloor 53 kilo met Cambridge Weight Plan. Zij is sinds juni 2007 op haar streefgewicht van 76 kilo bij een lengte van 1,79 meter.

"Gehakt maak ik zelf van tartaar of extra mager rundergehakt, nooit meer half-om-half. Een bal gehakt draaien is zo gebeurd, hoor; dat kun je toch niet echt extra werk noemen? Ik mag daar graag voorgesneden soepgroente door doen, die ik kort kook. Dan heb je heerlijke groenteballetjes. En verder de bekende keuze voor mager vlees boven vet vlees. Kip en kalkoenfilet, geen varkensvlees meer. Bij een slaschotel gebruik ik vaak gerookte kipfilet en niet gebraden, vanwege het lage vetgehalte. Van de vissoorten kies ik hoofdzakelijk witte vis. Af en toe een zalmfilet voor de vetten, want die heb je net zo goed nodig. Vlees of vis gaat bij mij standaard op de grillplaat en in de wok gebruik ik een klein beetje olijfolie."

## Tips voeding

*Mag ik geen ongezonde producten eten?*

Als je je gewicht wilt behouden, kun je gerust een keer friet, chips of snoep eten. In principe mag je alles eten. Het is hierbij belangrijk dat je keuzes gaat maken: dus niet én friet én twee snacks én chips. Beperk de hoeveelheid; eet geen zak chips, maar eet een schaalpje chips. Daarnaast is het handig om alternatieven te zoeken voor calorierijke producten, maar neem hier ook niet teveel van. Zorg ervoor dat het aantal calorieën dat je inneemt van dag tot dag niet te sterk wisselt.

*Een leven lang weinig eten?*

Na een afslankprogramma is het niet meer nodig om bepaalde voedingsstoffen streng te beperken. Je lichaam heeft een bepaald aantal calorieën nodig voor een goede dagelijkse balans. Zorg er dus voor dat je voldoende eet van de gezonde producten. Door te weinig te eten, verlaag je je verbranding en blijf je honger houden. Dit werkt het 'verkeerde snaaien' in de hand. Sla daarom ook nooit je ontbijt over.

*Zijn light producten caloriearm?*

Lightproducten bevatten gemiddeld 33% minder calorieën, suiker of vet (dit is heel verschillend) dan een vergelijkbaar product. 'Minder' is niet hetzelfde als 'weinig'. Laat je daarom niet verleiden om van lightproducten méér te nemen dan je anders zou doen, want dan kom je per saldo toch weer op te veel calorieën uit.

*Dagindeling en tussendoortjes*

Om een hongergevoel en snaaimomenten te voorkomen, is een regelmatig eetpatroon belangrijk. Dat bestaat uit drie hoofdmaaltijden. Kies hier vaste tijdstippen voor, zodat je lichaam zich erop kan instellen. Daarnaast worden drie tussendoortjes per dag aanbevolen. Neem bijvoorbeeld om 10 uur 's ochtends, 3 uur 's middags en 8 uur 's avonds nog iets te eten. Kies voor gezonde tussendoortjes: fruit, een boterham met mager beleg, een melkproduct, groenten of bouillon.

# “Mijn smaak is helemaal terug”

Eet met aandacht, geniet bewust



Anne L. Sarens is psychiatrisch verpleegkundige en viel in 2010 25 kilo af met Cambridge Weight Plan. Haar voornaamste drijfveer: in goede gezondheid willen genieten van haar kleinkind.

“Cambridge was nodig om van mijn overgewicht af te komen. Daarnaast moest ik gezonder eetgedrag aanleren, want ik had een volkomen verkeerde manier van eten ontwikkeld. Overdag te weinig en 's avonds overcompenseren. Behalve dat mijn eetpatroon nu in balans is, geniet ik veel bewuster van wát ik eet. Ik eet letterlijk weer met ‘smaak’. Want behalve mijn oude figuur, heb ik ook mijn oude smaak terug.”

“Ik heb een intensieve baan met onregelmatige werkuren en nachtdiensten, waardoor ik nogal eens een maaltijd oversloeg. Dat loste ik op met een Marsje tussendoor, om de bloedsuikerspiegel even snel op te krikken. Met als resultaat dat ik er 's avonds eens goed voor ging zitten. Voor Indische mensen, zoals ik, is de rijstmaaltijd de absolute hoofdmaaltijd. Witte rijst is daarbij favoriet en dat is nu net de rijst met de meeste calorieën. Komt nog bij dat uitgebreid koken onderdeel is van onze Indische cultuur.

Daarmee laat je zien hoe belangrijk je gezelschap voor je is. Dat betekent veel verschillende gerechten op tafel, waardoor je niet één keuze maakt, maar van alles wat neemt. Minder dan één keer opscheppen is niet respectvol tegenover de kok. Het kwam regelmatig voor dat ik bijvoorbeeld én tahoe én vis én varkensvlees at. Ik móést dus wel anders gaan eten en gaan koken, om niet heel snel weer aan te komen.”

“Zilvervliesrijst bevat minder calorieën en is een goede vervanger voor witte rijst. Wil je het helemaal goed doen, dan neem je wilde rijst. De Indische keuken is enorm divers in smaken: van pittig en scherp tot zoet

en zacht. Je kunt daardoor volop variëren. In plaats van een pittige en iets vette sambal, neem je bijvoorbeeld een zachtere sojasaus. Tahoe en tempé zijn prima vleesvervangers, eveneens op basis van soja. Kip, garnalen en witte vis zijn ook goed te verwerken. Voeg daar rijst, groenten en een ei aan toe, en je hebt al een aardig verantwoorde maaltijd. Om deze op smaak te brengen is er een keur aan kruiden, waaronder ketoembar, sereh, djinten, trassi en djahé. In vrijwel alle Indische gerechten wordt bovendien gebruikgemaakt van uien en knoflook, eveneens heel gezond. Nu zijn mijn maaltijden meer in evenwicht, met meer groenten, minder rood vlees en goede rijst.”

Ik heb nu door de dag heen een regelmatigiger eetpatroon.

“Van alle zegeningen van Cambridge is het herstel van mijn smaak misschien wel het belangrijkste. Ik eet niet meer louter voor de verzadiging, maar proef nu alles veel beter. Behalve in kleinere hoeveelheden, ben ik veel bewuster en

langzamer gaan eten. Verder heb ik nu door de dag heen een gelijkmatiger eetpatroon. Ik zorg dat ik van huis twee gesmeerde boterhammen meeneem naar mijn werk. Een voor bij de lunch, en een voor in de loop van de middag, zodat mijn motortje gelijkmatiger blijft branden. Daardoor is mijn energiebehoefte 's avonds nu minder en zijn mijn porties goed in evenwicht.”



# Tjaptjoi

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 25 min.**

---

Kcal: **493 p.p.** Vet: **6 g**  
Eiwit: **41 g** Koolhydraten: **63 g**

---

## Ingrediënten:

150 g zilvervliesrijst

100 g sperziebonen

100 g broccoliroosjes

1 ui

1 rode paprika

100 g champignons

1 bosuitje

200 g kalkoenfilet

2 el arachideolie (of rijstolie)

100 ml kippenbouillon

---

## Bereiding:

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
- Haal de boontjes af en breek ze.
- Kook de broccoli met de sperziebonen ± 2 minuten en giet ze af.
- Pel en snipper de ui.
- Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.
- Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
- Maak het bosuitje schoon en snijd het in dunne ringetjes.
- Snijd de kalkoen in reepjes.
- Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui al omscheppend ± 3 minuten.
- Voeg de kalkoen toe en bak ± 5 minuten mee.
- Voeg de boontjes, de broccoli, de paprika en de champignons toe roerbak alles ± 4 minuten.
- Voeg de bouillon toe en laat alles met de deksel op de pan ± 3 minuten zachtjes koken.
- Neem de deksel van de pan, schep alles voorzichtig om en kook nog ± 3 minuten op een laag vuur.
- Serveer met zilvervliesrijst en strooi de bosui erover.



# Hutselpot

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 25 min.**  
**(en 45 min. stoven)**

---

**Kcal: 457 p.p. Vet: 7 g**  
**Eiwit: 32 g Koolhydraten: 46 g**

---

## **Ingrediënten:**

1 takje rozemarijn

1 takje tijm

1 takje oregano

200 g magere runderlappen

2 el vloeibare margarine

peper

400 g vastkokende aardappelen

1 ui

120 g winterwortel

100 g spruitjes

120 g knolselderij

100 g savooiekool

extra nodig: stukje bindraad of katoen

## **Bereiding:**

- Bind de rozemarijn, de tijm en de oregano met bindraad of een katoenen draad bij elkaar.
- Bak het vlees in de hete margarine bruin.
- Voeg heet water toe tot het vlees onder staat.
- Breng op smaak met peper en voeg het kruidenbosje toe. Laat het vlees ± 45 minuten stoven.
- Schil intussen de aardappelen en snijd ze in stukjes. Pel en snipper de ui.
- Schrap de wortel en snijd hem in plakjes en de plakjes vervolgens in vieren. Maak de spruitjes schoon. Schil de knolselderij en snijd hem in blokjes. Snijd de kool in reepjes.
- Voeg de aardappelen en de gesneden groenten aan het vlees toe.
- Laat alles nog ± 45 minuten zachtjes sudderen. Verwijder het kruidenbosje.



# Winterse groenten met gekruide tempé

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 25 min.**

Kcal: **457 p.p.** Vet: **9 g**  
Eiwit: **20 g** Koolhydraten: **65 g**

## Ingrediënten:

2 el tomatenketchup

2 tl appelstroop

2 el sojasaus

1 tl sambal oelek

200 g tempé

300 g spruitjes

1 rode ui

1 teentje knoflook

400 g vastkokende aardappelen

2 el olijfolie

peper

1 tl kerrie of paprikapoeder

## Bereiding:

- Roer een marinade van de tomatenketchup, de appelstroop, de sojasaus en de sambal.
- Snijd de tempé in blokjes en schep de marinade erdoor. Marineer ± 1 uur.
- Maak de spruitjes schoon, halveer ze en kook ze 8 minuten in weinig water.
- Pel de ui en snijd hem in halve ringen. Pel en snipper de knoflook.
- Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.
- Fruit de ui met de knoflook, een snufje peper en kerrie of paprikapoeder in ½ eetlepel olie glazig.
- Schep de ui uit de pan.
- Verwarm de rest van de olie in een hapjespan en voeg de aardappelplakjes toe.
- Smoor de aardappelen met een deksel op de pan in ± 10 minuten gaar.
- Bak de tempé ± 5 minuten in een wok.
- Schep de afgegoten spruitjes met de ui door de tempé en warm goed door. Schep de aardappel erdoor en serveer direct.



# Zalmsalade

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 30 min.**  
**(en 1 uur marineren)**

---

Kcal: **600 p.p.** Vet: **20 g**  
 Eiwit: **43 g** Koolhydraten: **55 g**

---

## Ingrediënten:

200 g haricot verts

1 ei

1 (rode) ui

7 kleine augurken

200 g witte bonen

200 g gerookte zalm

1 el kappertjes

2 blaadjes ijsbergsla

4 sneetjes mueslibrood

---

## Bereiding:

- Haal de haricots verts af, snijd ze in stukjes en kook ze in weinig water in 2-3 minuten beetgaar. Giet ze af, spoel ze onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken.
- Kook het ei in ± 7 minuten hard. Laat het schrikken onder koud stromend water en pel het.
- Pel en snipper de ui.
- Snijd de augurken in stukjes.
- Spoel de witte bonen in een zeef onder koud stromend water en laat ze uitlekken.
- Snijd de zalm in stukjes.
- Schep de witte bonen met de haricots verts, de ui, de augurken, de kappertjes, de zalm en het grof gesneden ei door elkaar. Laat de salade circa 1 uur in de koelkast op smaak komen.
- Schep de salade in de slabladen.
- Rooster de sneetjes brood en serveer bij de salade.



# Oosterse kip met roerbakgroenten

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 15 min.**  
**(en 1 uur marineren)**

**Kcal: 522 p.p. Vet: 13 g**  
**Eiwit: 44 g Koolhydraten: 63 g**

## Ingrediënten:

2 teentjes knoflook

½ -1 rode peper

200 g kipfilet

1 tl gemberpoeder

2 sjalotjes

1 rode paprika

100 g champignons

1 bosui

150 g zilvervliesrijst

2 el arachideolie (of rijstolie)

100 g taugé

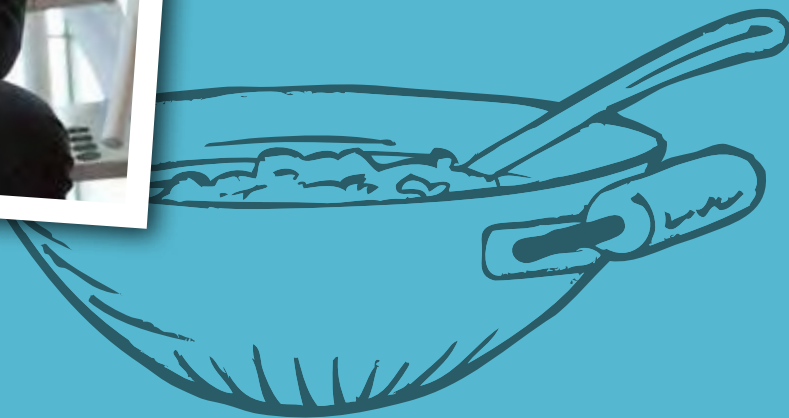
1 ei

## Bereiding:

- Pel de knoflook. Verwijder de zaadjes uit de peper en hak het vruchtvlees fijn.
- Snijd de kipfilet in blokjes en schep met 1 uitgeperst teentje knoflook, de helft van de rode peper en het gemberpoeder door elkaar.
- Laat de kip 1 uur in de koelkast marineren.
- Pel en snijd de sjalotten in halve ringen. Maak de paprika schoon, verwijder de zaadlijsten en snijd hem in stukjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren. Maak het bosuitje schoon en snijd hem in dunne ringetjes.
- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
- Verhit 1 el olie in de wok. Bak de sjalot, met 1 uitgeperst teentje knoflook en de rest van de rode peper.
- Schep de gemarineerde kip erdoor en bak alles ± 5 minuten op een hoog vuur.
- Voeg de paprika, de champignons en de taugé toe en roerbak alles ± 5 minuten totdat de groenten beetgaar en de kip gaar is.
- Voeg 100 ml heet water toe. Schep alles goed om.
- Klop het ei met de bosui los. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak een omelet van het ei. Rol de omelet op en snijd de rol in stukjes.
- Leg de omeletrolletjes op de rijst en schep het kipmengsel erbij.

# “Eten moet een feestje blijven”

Varieer met nieuwe ingrediënten



Pieter Postma is projectmanager bij een scheepswerf. Hij viel in 2009 in vijf maanden tijd 54,4 kilo af met Cambridge Weight Plan. Een collega op zijn werk wist hem over te halen mee te gaan naar haar Cambridge-consulent. Vanaf die dag ging bij hem de knop resoluut om.

“Variatie en kwaliteit zijn voor mij de sleutelwoorden. Er zijn zo veel mogelijkheden om gevarieerd te koken; die moet je echt aangrijpen. Maar geldt dat niet voor het hele leven? Geniet van je werk, geniet van je sport, geniet van je gezin. In dat rijtje hoort voor mij ook: geniet van je maaltijden. Eten moet een feestje zijn.”

“Dat begint met het ontbijt. Vaak een kwestie van even wat fantasie gebruiken. Wat dacht je als ontbijt van een grote vleestomaat, verdeeld in partjes, met wat fetakaas, beetje basilicum, paar drupjes citroen-olijfolie en een klein lepeltje Italiaanse mix. De volgende morgen neem ik bijvoorbeeld twee sneetjes roggebrood met 30+kaas en een klein beetje pesto. Net die kleine toevoegingen maken het leuk.”

“Ik ben een fervent wokker. We hebben een eigen groentetuin en daarnaast heb ik altijd groente en vis in de vriezer liggen. Nooit groente uit een potje of uit blik; daar zitten toch altijd iets minder vitaminen in en ik vind de smaak ook stukken minder. Met groente kun je eindeloos variëren: van prei tot taugé, van paprika tot broccoli. Ik mag graag experimenteren en nieuwe dingen toevoegen, bijvoorbeeld een speciaal soort paddenstoeltjes. Als ik ergens uit ga eten, bij voorkeur in een wokrestaurant, kijk ik altijd naar een menu met nieuwe ingrediënten, om die ter plekke uit te proberen. Bij het wokken zijn verder de kruiden heel erg belangrijk. Ze zijn er te kust en te keur, maar om ze te leren kennen, moet je ze heel bewust uitproberen op een stukje witte vis of wit vlees. Die hebben van zichzelf een heel neutrale smaak. Met kruiden kun

De eetmeter van het voedingscentrum is mijn vaste gereedschap.

je echt alles op smaak brengen. En natuurlijk goede olie, die lekker ruikt en tegelijkertijd een eigen smaak toevoegt. Olijfolie is bij uitstek geschikt voor een gezonde wokmaaltijd, en het is in verschillende smaken te krijgen.”

“De laffe smaak van aardappelen mis ik niet. Ik bak ze met liefde voor de kinderen, maar zelf taal ik er eigenlijk helemaal niet naar. Als ik 's avonds voor mijzelf koolhydraten toevoeg, is dat met volkoren producten, zoals een extra broodje of een beetje volkoren macaroni. Ik moet een bepaalde hoeveelheid koolhydraten

hebben en met de eetmeter bepaal ik de balans daarin. De eetmeter van het voedingscentrum is mijn vaste gereedschap; die gebruik ik zowat dagelijks. Ik hou van variatie en als ik iets nieuws probeer, toets ik de samenstelling altijd even op de eetmeter. Dat werkt perfect.”

“Ik eet allang niet meer om de hoeveelheden; die tijden zijn definitief voorbij. Ik was verslaafd aan pasta's; daar kon ik wel drie, vier keer van opscheppen. Nu volsta ik met één bord en gebruik ik uitsluitend volkoren pasta. Mijn favoriete pasta bestaat uit gepelde tomaten uit blik, prei, paprika, champignons of courgette, een teentje knoflook en soms nog wat peulvruchten erbij. Verder drink ik rond de maaltijden eigenlijk altijd veel water, voor een verzadigd gevoel. Maar bovenal geniet ik weer van alle verschillende smaken in mijn mond.”



# Snelle spaghetti

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 15 min.**

---

Kcal: **600 p.p.**    Vet: **18 g**  
 Eiwit: **41 g**        Koolhydraten: **93 g**

---

## **Ingrediënten:**

1 teentje knoflook

150 g volkoren spaghetti

200 g tartaar

400 g roerbakgroenten naar keuze

2 el tomatenketchup

2 tl Italiaanse kruiden

2 tl cayennepeper

200 ml rode pastasaus

1 el geraspte 20+ kaas

---

## **Bereiding:**

- Pel de knoflook.
- Kook de spaghetti in ruim water, volgens de aanwijzingen op de verpakking, beetgaar.
- Bak intussen de tartaar in een hapjespan of wok al omscheppend in ± 5 minuten bruin en rul.
- Voeg de roerbakgroenten toe en bak ± 3 minuten mee.
- Pers de knoflook erboven uit en voeg de tomatenketchup, de Italiaanse kruiden en de cayennepeper toe.
- Verwarm de pastasaus al roerende op een laag vuur.
- Schep de helft van de saus door de roerbak.
- Verdeel de spaghetti over 2 borden, schep de roerbak erop en lepel de rest van de saus erover.
- Bestrooi met de kaas en serveer direct.



# Rosbief-courgetterolletjes met gepofte aardappel

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 30 min.**

**Kcal: 560 p.p. Vet: 25 g**  
**Eiwit: 40 g Koolhydraten: 45 g**

## Ingrediënten:

1 el kappertjes
3 zure augurken
4 el magere yoghurt
4 el slasaus light
1 el fijngehakte platte peterselie peper
1 courgette
2 teentjes knoflook
2 el olijfolie
1 tl bruchettakruiden
6 dikke plakken rosbeef (vleeswaar)
20 g pesto of tapenade
100 g rucola
4 kruimig kokende aardappelen à ± 85 g
200 g gemengde groene sla
1 el balsamicoazijn
25 g dun geschaafde Parmezaanse kaas
1 el geroosterde pijnboompitten
1 el fijngeknipte bieslook

## Bereiding:

- Hak de kappertjes fijn en snijd de augurken in kleine blokjes. Schep de kappertjes met de augurk, de yoghurt, de slasaus, de peterselie en peper naar smaak door elkaar.
- Snijd de kop en kont van de courgette en snijd hem in de lengte met een kaasschaaf of met een mes in dunne plakken.
- Pers de knoflook boven de olie en voeg bruchettakruiden toe.
- Bestrijk de plakken courgette aan één kant dun met de kruidenolie.
- Rooster de plakken in een hete grillpan totdat ze mooie grillstrepen hebben en zacht zijn.
- Bestrijk de plakken rosbeef met de pesto of tapenade en bestrooi met een beetje peper.
- Verdeel ± 50 g van de gewassen en gedroogde rucola over het midden van het vlees en rol het vlees op.
- Boen de aardappelen schoon onder stromend water. Gaar 1 aardappel gedurende 2 minuten op vol vermogen in de magnetron. Keer de aardappel en gaar hem nogmaals 3 minuten. Controleer met een satéprikker of de aardappel gaar is.
- Gaar op dezelfde wijze de andere aardappels. Houd de aardappelen warm in aluminiumfolie.
- Rol de gegrilde courgette om het vlees.
- Meng de sla met de rest van de rucola, de balsamicoazijn en een paar druppels olijfolie. Verdeel het over 2 borden en leg er 3 rosbeef-courgetterolletjes op.
- Snijd de aardappelen aan de bovenkant in, leg ze op de borden en lepel er de kruidensaus op.
- Garneer de salade met de Parmezaanse kaas, de pijnboompitten en het bieslook.

Ingezonden door Linda van Heukelom



# Biefstuk met sinaasappelsaus

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 20 min.**

---

**Kcal: 450 p.p.    Vet: 13 g**  
**Eiwit: 35 g        Koolhydraten: 44 g**

---

## **Ingrediënten:**

400 g aardappelen

1 sinaasappel

1 el grove mosterd

2 el geschaafde amandelen

400 g panklare broccoliroosjes

2 el vloeibare boter

2 biefstukken à 100 g

peper

---

## **Bereiding:**

- Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in weinig water in ± 20 minuten gaar.
- Pers de sinaasappel uit, verwarm het sap in een pannetje en roer de mosterd erdoor.
- Rooster de amandelen in een droge koekenpan al omschuddend lichtbruin.
- Kook de broccoli in ± 4 minuten beetgaar.
- Verhit de boter in een koekenpan en bak de biefstukken op hoog vuur aan beide kanten bruin en rosé.
- Bestrooi de biefstukken met peper naar smaak en leg ze op de borden.
- Schep de broccoli en aardappelen ernaast, lepel de sinaasappelsaus over de biefstukken en bestrooi de broccoli met de amandelen.



# Goulash

**2 personen**

**Bereidingstijd: ca. 15 min. (en 30 min. in de oven)**

**Kcal: 426 p.p. Vet: 11 g**

**Eiwit: 35 g Koolhydraten: 50 g**

## **Ingrediënten:**

1 ui

250 g champignons

400 g vastkokende aardappelen

1 potje gegrilde rode paprika's à 295 g

2 el vloeibare boter

200 g runderreepjes

1 el pikante paprikapoeder

300 g tomatensaus

## **Bereiding:**

- Verwarm de oven voor tot 190 °C.
- Pel de ui en snijd hem in halve ringen.
- Maak de champignons schoon en halveer ze.
- Schil en snijd de aardappelen in stukjes.
- Giet de paprika's af en vang het vocht op. Snijd de paprika's in repen.
- Verhit de boter in een pan en bak de runderreepjes ± 1 minuut op een hoog vuur.
- Voeg de ui toe en bak hem ± 2 minuten mee.
- Schep de paprikapoeder, de champignons, de paprika's, het vocht van de paprika's, de aardappelen en peper naar smaak erdoor en doe alles over in een ovenschaal.
- Schenk de tomatensaus erover. Laat het gerecht in de voorverwarmde oven in ± 30 minuten gaar worden.



# Gevulde kipfilet met een kaas mosterdsaus

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 30 min.**  
**(en 12 min. in de oven)**

**Kcal: 600 p.p. Vet: 23 g**  
**Eiwit: 53 g Koolhydraten: 69 g**

## Ingrediënten:

2 artisjokharten
20 g blanke amandelen
50 g verse geitenkaas
2 takjes tijm
200 g kipfilet
peper
1 el olijfolie
1 rode en 1 gele paprika
100 g gemengde sla
150 g drie kleuren pasta
1 el piccalilly
125 ml slagroom light
20 g 20+ kaas
2 tl dijonmosterd
2 el fijngesneden platte peterselie
1 tl citroensap
extra nodig: cocktailprikkers

## Bereiding:

- Verwarm de oven tot 200 °C.
- Laat de artisjokharten uitlekken en snijd ze in kleine stukjes.
- Hak de amandelen fijn. Verkrummel de geitenkaas.
- Pluk de blaadjes tijm van de steeltjes.
- Meng de geitenkaas met de artisjokharten, de amandelen en de tijm.
- Snijd de kipfilet in de lengte in maar niet helemaal door.
- Bestrooi de kip met peper, verdeel het geitenkaasmengsel erover, vouw de kipfilet dicht en steek hem vast met cocktailprikkers.
- Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de kip rondom bruin.
- Leg de kip in een ovenschaal en laat de kip in de voorverwarmde oven in ± 12 minuten gaar worden.
- Maak de paprika's schoon en snijd ze in kleine stukjes.
- Was en droog de sla.
- Kook de pasta in ruim water, volgens de aanwijzingen op de verpakking, beetgaar.
- Meng de sla met de paprika en de piccalilly.
- Verwarm de slagroom op laag vuur, voeg de geraspte kaas toe en roer tot de kaas is gesmolten.
- Roer de mosterd en peterselie erdoor en verwarm de saus kort zonder koken.
- Breng op smaak met citroensap en peper.
- Snijd de kipfilets in plakken en serveer met de saus, de salade en de pasta.



# Vegetarische omelet

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 20 min.**

---

Kcal: **515 p.p.**    Vet: **22 g**  
 Eiwit: **22 g**        Koolhydraten: **47 g**

---

## Ingrediënten:

3 gele uien

1 rode ui

1 teentje knoflook

50 g lollo biondo (groene krulsla)

2 el olijfolie

1 tl tijm

peper

3 eieren

50 g geitenkaas (of 20+ oude kaas)

½ bruin stokbrood

100 g rucola

2 el zwarte olijven zonder pit

---

## Bereiding:

- Pel en snijd de uien in dunne ringen. Pel de knoflook. Was en droog de sla en scheur de blaadjes in stukjes.
- Verhit de olie verdeeld over 2 koekenpannen en fruit de gele uien al omscheppend in ± 3 minuten goudgeel en glazig.
- Pers de knoflook erboven uit en voeg de tijm en peper naar smaak toe. Bak alles ± 10 minuten op een laag vuur.
- Klop de eieren met peper naar smaak los.
- Verkruiemel de geitenkaas erboven. Verdeel het eimengsel over de twee pannen bij de uien en roer met een vork om. Laat de omeletten met een deksel op de pannen zachtjes garen.
- Snijd het stokbrood in sneetjes. Verdeel de sla, de rucola, de rode uiringen en de olijven over 2 borden. Leg de omeletten erbij en serveer met het stokbrood.



Mariska van de Broek  
Over bewegen

**Bewegen? Daar heb ik geen zin in, anders had ik het wel eerder gedaan! Zoiets heb je misschien vaak gezegd. Maar nu, in je afgeslankte lijf, met nieuwe energie? Voldoende beweging maakt je hoofd vrij en helpt mee om je lichaamsgewicht op peil te houden. Daarvoor hoef je echt niet meteen naar een sportschool.**

Mariska van de Broek is het prototype van iemand die een broertje dood had aan sporten. Dat ze tegenwoordig vaker haar boodschappen op de fiets doet, is mooi meegenomen. Dat ze nu op een racefiets fanatiek door de bossen crost, had ze echter nooit kunnen denken.

Mariska: "Ik heb dertien jaar overgewicht gehad en bijna evenzoveel diëten gevolgd. Sporten was aan mij niet besteed. Ik had er gewoon geen zin in. Totdat ik met Cambridge begon en ik merkte dat de knop echt radicaal omging. Toen ik midden in het afslankprogramma zat, kocht mijn man voor zichzelf

## **"Energie krijg je niet door alle avonden op de bank te zitten"**

een crosstrainer. Eerst dacht ik: daar doen we toch niks mee. Maar toen het ding eenmaal op zolder stond, dacht ik: als-ie er dan toch staat, is het voor mij misschien ook wel goed. En inderdaad, afslanken en bewegen bleek een prima combinatie."

"Na afloop van het Cambridge-programma voelde ik me superfit en vol energie. Alleen die crosstrainer op zolder was ik vrij snel beu. Toen kwam het fietsen in beeld, met een paar vriendinnen die al bezig waren. Nu fiets ik drie keer in de week, steeds zo'n 30 kilometer. In de zomer maken we tochten van 50 kilometer. Het allerleukste daaraan vind ik dat je nog eens wat ziet onderweg. Vooral de bossen zijn zo mooi, daar ben ik echt van gaan houden. Dat zie je in een sportschool allemaal niet. In principe fietsen we door weer en wind, of het moet echt te bar zijn."

"Het sporten helpt me op gewicht te blijven. Bega ik een kleine zonde, bijvoorbeeld door te snoepen, dan kan ik dat met fietsen compenseren. Vind ik zelf wel handig, want anders loop je meteen met zo'n schuldgevoel rond. Op zondagavond eet ik met het gezin patat: dat is vaste prik. Na het weekend zit er stevast een kilo aan. Ook die fiets ik er makkelijk af. Zeker, van het sporten zelf kun je heel moe zijn, maar tegelijkertijd levert het veel nieuwe energie op. Ik zit 's avonds niet meer zo futloos op de bank, maar ben actief met andere dingen. Wedden dat als ik de hele avond op de bank zit, ik weer 'trek' krijg in van alles? Van alles waar je vervolgens weer futloos van wordt?"

"Zelfs de afgelopen vakantie heb ik iedere dag even een uurtje gesport. Daar staat tegenover dat ik verder gewoon aan alles mee heb kunnen doen qua eten en drinken, want de boog moet niet altijd gespannen zijn. Met het resultaat was ik erg blij: waar ik in een vakantie normaal gesproken vier kilo aankwam, was dat nu nog maar anderhalve kilo. Het loont dus wel."

“Mensen denken dat ik niet meer aankom omdat ik zo veel fiets. Zo werkt het natuurlijk niet. Het is echt niet zo dat ik nu maar ongestraft alles kan eten. Als je te vaak zondigt, krijg je dat met fietsen er ook niet meer af, hoor. Gewichtsbehoud is voor mij een combinatie van goed opletten met eten en voldoende beweging.”

“Ons clubje van vier stimuleert me wel. Het is leuk om met elkaar op te trekken, maar je wilt ook niet dat je moet afhaken omdat je conditie een stuk slechter is dan die van de andere meiden. Er wordt namelijk best wel hard doorgefietst, al hebben we het verder heel gezellig met elkaar. Dat komt ons nog wel eens op een opmerking te staan van met name mannelijke mountainbikers, die we onderweg tegenkomen. Dat gaat dan in de trant van: ‘Nou die zijn zeker nog niet moe. Ze praten nog steeds.’ Ach ja, mannen snappen nu eenmaal niet dat vrouwen wél twee dingen tegelijk kunnen, haha.”

## “Kies een sport die bij je past”

“Het allerbelangrijkste is dat je een sport zoekt die bij je past. Iets wat je gewoon leuk vindt om te doen. Niet omdat het moet, want dan hou je het niet lang vol. Wat ik aan fietsen leuk vind, is dat het in de buitenlucht is en dat je voor jezelf toch met een prestatie bezig bent. Als je iets leuk vindt, kan het ook nooit als een verplichting voelen.”



Mariska van de Broek is magazijnmedewerkster en viel een jaar geleden 28 kilo af met Cambridge Weight Plan. Zij houdt haar gewicht op peil met fietstochten en gezonde voeding.

“Voordat ik ging fietsen, maakte ik vaak boswandelingen met de hond, maar daar was ik niet echt fanatiek in. De hond is er overigens wel zestien jaar mee geworden en dat is behoorlijk oud voor een herder. Het beste bewijs dat voldoende beweging helpt. Hij is mijn voorbeeld!”

## Tips bewegen

T

I

P

### Wandelen en fietsen zijn de goedkoopste vormen van bewegen.

Doe je het individueel, dan kan het ook nog eens in je eigen tijd en als het jou uitkomt. Sluit je je aan bij een groep, dan heb je iets meer verplichtingen, maar voor sommigen is dat juist een goede stok achter de deur. Daarnaast heb je in groepsverband natuurlijk de gezelligheid van sociale contacten. Kortom: je kunt er letterlijk alle kanten mee op.

### Maak bewegen tot een vast onderdeel in je dagelijkse gewoonten.

Pak wat vaker de fiets in plaats van de auto. Neem de trap in plaats van de lift. Ga in de lunchpauze of na het avondeten een blokje om. Ga je met de bus, stap dan een halte eerder uit, om het laatste stukje te lopen.

**Voor een goede gezondheid wordt aanbevolen:** 30 minuten beweging per dag, gedurende 5 dagen per week. Dit hoeft niet aaneengesloten te zijn. Drie keer een ommetje van 10 minuten werkt ook.

### Belangrijke redenen om te (gaan) bewegen:

- Regelmatig bewegen levert een belangrijke bijdrage aan gewichtsbeheersing op de lange termijn.
- Beweging verbetert de algehele conditie. Je voelt je hierdoor fitter en kunt meer aan.
- Voldoende beweging verkleint de kans op verhoogde bloeddruk, suikerziekte en een verhoogd cholesterol.

### Bij de volgende activiteiten verbrand je deze hoeveelheid calorieën: (gemiddelden voor een volwassene van 75 kilo)

1 uur wandelen = 200 kcal

1 uur huishoudelijk werk = 250 kcal

1 uur tuinieren = 250 kcal

1 uur zwemmen = 300 kcal

1 uur fietsen = 400 kcal

1 uur hardlopen = 500 kcal

60

# “De kunst van de verfijning”

Oog voor details



Daniëlle van Gaal is opticien en viel in 2009 18 kilo af met Cambridge Weight Plan. Dit was nodig om de druk op haar knieën te verlichten, en daarmee haar chronische gewrichtsklachten.

“Ik was een überbourgondiër als het ging om pasta’s en aardappelgerechtten. Daar ben ik noodgedwongen mee gestopt, want van iedere kilo die ik aankom, heb ik direct last, als gevolg van een kraakbeendefect in mijn kniegewrichten. Dat is de enige reden dat ik ben gaan afslanken, want ook in mijn mollige lijfje voelde ik mij prima thuis. Een beetje volume past wel bij mij.”

“De liefde voor lekker eten is daarmee niet verdwenen natuurlijk. En dan wordt het extra belangrijk om datgene wat je wél mag, zo lekker mogelijk te maken. Smaaktoevoegingen zoals kruiden, specerijen en oliën spelen daarin een belangrijke rol, net zoals geuren. ‘Lekker eten moet lekker ruiken’, zeg ik altijd. Geur is een absolute eetprikkel. Alleen al van de lucht uit een oven die door het hele huis trekt, kan ik ontzettend genieten. Dat is voorpret, nog vóór ik aan tafel ga.”

“Het is de kunst om een maaltijd ‘klein’ te houden. Het plezier zit hem vooral in de toevoegingen. Een klein beetje pesto hier, een paar druppeltjes honing of gembersiroop daar. Die laatste zijn zoet en bevatten suikers; daar koop ik bewust kleine potjes van, zodat ik niet teveel gebruik. Grote potten zijn voor mij niet verstandig, want dan heb je automatisch toch de neiging om er wat meer van te nemen.”

“Een andere goede manier om maat te houden, is sterke smaken kiezen. Extra vergine olijfolie bijvoorbeeld is een olie met een wat krachtigere smaak, waar je maar weinig van nodig hebt om sla mee aan te maken. Dat is heel wat beter dan de slamixen en

dressings uit de supermarkt, waar van alles en nog wat doorheen zit. Wil ik echt een goede dressing of vinaigrette, dan loop ik een zaak in kookartikelen binnen, of een oil- en vinegarwinkeltje. Heerlijk over salades, of over een stukje eendenborst. Dan heb je geen saus nodig. Een van mijn favorieten is arachideolie. Heerlijk van geur en met een zachte notensmaak. Zowel geschikt om mee te wokken als om door een salade te doen.”

“Kruiden zijn heel handig voor als je nèt weer eens een ander smaakje wilt. Ik heb nog steeds niet het hele

Een andere goede manier om maat te houden, is door sterke smaken te kiezen.

kruidenrek in de supermarkt gehad, zo veel soorten zijn er. Met kruiden is het als met parfum: je hebt zware en lichte geuren. Door eraan te ruiken, weet ik vaak al bij welk gerecht het zal passen. Kruidnagel en tijm zijn overheersend en passen meer bij vlees, terwijl ik lichtere soorten zoals dille meer bij vis vind passen. Krachtige geuren zijn kerrie, laurier

en kruidnagel. Of wat te denken van verse uien; daar maak ik uiensoep en uiencompote van. Maar ook verse groenten en verse vis hebben een eigen ‘lijfgeur’.”

“Het liefst kook ik ‘uit het keukenkastje’, zoals ik het zelf noem. Met datgene wat voorhanden is en zonder vastomlijnd recept. Dat afwisselende is voor mij onderdeel van het kookplezier. De smaak is daardoor elke keer net ietsje anders, en variatie doet leven. Gevarieerd eten is niet zo moeilijk als mensen soms denken. Tonijnsalade op een schijfje komkommer, in plaats van op een toastje, smaakt echt net zo lekker. Probeer het maar!”



# Gevulde groenten uit de oven

**2 personen**

**Bereidingstijd: ca. 30 min. (en 35 min. in de oven)**

---

**Kcal: 490 p.p.    Vet: 30 g**  
**Eiwit: 31 g        Koolhydraten: 50 g**

---

**Ingrediënten:**

2 aubergines

1 rode paprika

1 courgette

3 tomaten

50 g champignons

25 g pijnboompitten

2 el olijfolie

2 el zwarte olijven zonder pit

1 el Italiaanse kruiden

(rozemarijn, tijm, oregano)

peper

400 g kruimig kokende aardappelen

4 lamskoteletten

versgeraspte nootmuskaat

---

**Bereiding:**

- Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- Was en snijd van de aubergines in de lengte een kapje. Hol de aubergines uit. Was en halveer de paprika en verwijder de zaadlijsten.
- Leg de uitgeholde groenten in een ingevette ovenschaal.
- Was en snijd de courgette en de tomaten in blokjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
- Schep de gesneden groenten met de pijnboompitten, 1 el van de olijfolie, de kruiden en peper naar smaak door elkaar.
- Vul de aubergines en de paprikahelften met het groentemengsel. Zet de schaal ± 35 minuten in de voorverwarmde oven.
- Schil en kook de aardappelen in een laagje water in ± 20 minuten gaar.
- Giet de aardappelen af, vang het kookwater op en stamp ze fijn. Voeg de rest van de olie toe en roer er zoveel van het kookwater door zodat een smeuge puree ontstaat.
- Bestrijk intussen het vlees met een beetje olie en bak het in een koekenpan in ± 6 minuten bruin en rosé.
- Bestrooi met nootmuskaat en peper naar smaak.



# Tartaar met kruidenkaas

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 15 min.**

---

Kcal: **600 p.p.**    Vet: **10 g**  
 Eiwit: **35 g**        Koolhydraten: **66 g**

---

## Ingrediënten:

100 g worteltjes

100 g peultjes

150 g champignons

2 takjes basilicum

1 el groene olijventapenade

3 el kruidenkaas light

150 g tagliatelle

2 el olijfolie

2 tartaartjes à 100 g

100 g doperwten (diepvries)

peper

---

## Bereiding:

- Schrap de worteltjes en snijd ze in schuine plakjes. Haal de peultjes af.
- Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
- Pluk de blaadjes basilicum van de steeltjes en snijd ze fijn.
- Roer de tapenade en de basilicum door de kruidenkaas.
- Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
- Verhit de olie in een koekenpan en bak de tartaartjes aan beide kanten in ± 6 minuten bruin en gaar. Neem ze uit de pan en houd ze warm.
- Bak de wortel en de peultjes ± 2 minuten in het bakvet. Voeg de champignons en de doperwten toe en bak ± 3 minuten mee. Breng op smaak met peper.
- Verdeel de kruidenkaas over de tartaartjes en schep de groenten en tagliatelle erbij.



# Sperziebonen met kip

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 10 min.**  
**(en 30 min. in de oven)**

---

**Kcal: 492 p.p.**    **Vet: 14 g**  
**Eiwit: 38 g**        **Koolhydraten: 51 g**

---

## Ingrediënten:

1 el verse fijngesneden basilicum
2 el olijfolie
peper
300 g sperziebonen
100 g kerstomaatjes
400 g krieltjes
200 g kipfilet
2 tl paprikapoeder
extra nodig: staafmixer, aluminiumfolie

## Bereiding:

- Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- Pureer met de staafmixer de basilicum met de olie, 3 el warm water en peper naar smaak.
- Haal de sperziebonen af. Was de tomaten.
- Spreid twee grote stukken folie uit, vouw ze dubbel. Schep de sperziebonen, de tomaten en de krieltjes door elkaar en schep ze op het midden van de folie. Snijd de kipfilet in plakken en leg ze tussen de groenten. Bestrooi met de paprikapoeder.
- Vouw de zijken van de aluminiumfolie omhoog.
- Schep in elk pakketje 2 eetlepels water en verdeel de basilicumolie over de groenten en de kipfilet.
- Vouw de folie goed dicht, zodat er geen lucht kan ontsnappen.
- Laat de pakketjes in de oven in 30-35 minuten gaar stomen.



# Gemarineerde tahoe met spitskool

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 30 min.**  
**(en 30 min. marineren)**

**Kcal: 535 p.p. Vet: 15 g**  
**Eiwit: 27 g Koolhydraten: 70 g**

## Ingrediënten:

3 teentjes knoflook

2 el azijn

1 tl zoetstof

2 el sojasaus

200 g tahoe

100 g taugé

1 ui

½ rode peper

½ spitskool

2 el zonnebloemolie

1 el fijngesneden bladselderij

2 eieren

peper

1 el gebakken uitjes

150 g zilvervliesrijst

## Bereiding:

- Pel de knoflook. Pers voor de marinade 1 teentje knoflook boven de azijn uit en roer het zoetstof en de sojasaus erdoor.
- Snijd de tahoe in blokjes en schep ze door de marinade.
- Laat de tahoe ± 30 minuten marineren.
- Overgiet de taugé met kokend water en laat hem goed uitlekken.
- Pel en snipper de ui. Verwijder de zaadjes uit het pepertje en snijd het fijn.
- Was en snijd de spitskool in dunne reepjes en laat de kool goed uitlekken.
- Laat de tahoe in een zeef uitlekken.
- Verhit 1 eetlepel van de olie in een wok en bak de tahoe al omscheppend bruin.
- Schep de stukjes uit de wok en laat ze uitlekken op keukenpapier.
- Schep de taugé en de selderij door de tahoe.
- Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verhit de rest van de olie in de wok en fruit de ui met de rode peper en 2 uitgeperste teentjes knoflook al omscheppend ± 3 minuten.
- Voeg de spitskool toe en bak alles al omscheppend ± 5 minuten op een hoog vuur.
- Klop de eieren met 1 el water los en roerbak ze met de spitskool mee totdat het ei gestold is.
- Schep het tahoemengsel erdoor en breng op smaak met peper.
- Garneer met de gebakken uitjes.



# Gegrilde gamba's met ham op couscous

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 60 min.**

Kcal: **556 p.p.** Vet: **12 g**  
 Eiwit: **42 g** Koolhydraten: **64 g**

## Ingrediënten:

20 g gedroogde eekhoortjesbrood  
 (paddenstoelen)

2 teentjes knoflook

2 takjes rozemarijn

12 grote gepelde rauwe gamba's  
 peper

2 el olijfolie

4 plakjes magere rauwe ham

150 g champignons

150 g snoeptomaatjes

150 g couscous

200 g broccoli

1 el limoensap

2 el fijngeknipt bieslook

1 el geroosterde geschaafde  
 amandelen

extra nodig: 4 satéstokjes

## Bereiding:

- Leg de gedroogde paddenstoelen in een schaalte heet water en laat ze  $\pm$  60 minuten wellen.
- Snipper de knoflook. Hak blaadjes rozemarijn fijn en voeg ze met peper naar smaak door de olie.
- Snijd de gamba's aan de rugzijde in en verwijder zonodig het zwarte rugnerfje. Bestrijk de gamba's met de olie.
- Snijd de ham in 12 repen en wikkel de gamba's elk in een reep ham.
- Laat de staartjes eruit steken en steek telkens 3 gambapakketjes aan een satéstokje.
- Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Was en halveer de tomaatjes.
- Schenk het weekvocht van het eekhoortjesbrood door een zeefje en vang het op. Druk het overtollige vocht uit de paddenstoelen en snijd ze in stukjes.
- Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Kook de broccoli in  $\pm$  5 minuten in ruim water net gaar.
- Verhit een koekenpan met de rest van de olie en bak de champignons met het eekhoortjesbrood al omscheppen  $\pm$  3 minuten op een hoog vuur. Bak de tomaatjes even mee.
- Blus af met het weekvocht van het eekhoortjesbrood en schep de couscous, het limoensap, bieslook en peper naar smaak erdoor. Warm alles al omscheppend goed door.
- Rooster intussen de gambaspiesjes in de hete grillpan of op een grillplaat aan beide kanten bruin en gaar.
- Serveer de spiesjes met de couscous en de broccoli. Garneer met de geschaafde amandelen.

T

I

P

Diepvriesgroenten bevatten evenveel vitamines als verse groenten.

In pot- en blikgroenten zitten iets minder vitamines, maar ze zijn een goed alternatief voor verse groenten.

Onze hersenen hebben 20 minuten nodig om verzadiging te voelen en ons te laten beseffen dat we vol zitten. Als je langzaam eet, eet je vaak minder: neem dus de tijd om te eten.

Kies voor rode sauzen, zoals ketchup, curry, barbecuesaus en chilisaus; deze bevatten weinig calorieën. Een eetlepel mayonaise bevat 100 kcal, halfvolle mayonaise 55 kcal en curry 20 kcal.

Eet je toetje niet direct na het eten, zo heb je 's avonds ook nog ruimte voor een eetmoment.

Het maakt voor je gewicht niet uit of je verzadigde (slechte) vetten of onverzadigde (goede) vetten eet; ze leveren beide 9 kcal per gram.

Onverzadigde vetten zijn wel beter voor je gezondheid. Koolhydraten en eiwitten leveren slechts 4 kcal per gram.

Sta jezelf af en toe iets lekkers toe, maar overdrijf niet en maak keuzes. Beperk de frequentie en de porties.

Vrouwen hebben dagelijks 1,5 liter vocht nodig en mannen 2 liter.

Drink bij voorkeur water; daar zitten geen calorieën en andere toevoegingen in. Voldoende drinken voorkomt hongergevoelens, hoofdpijn, een slechte huid en concentratieproblemen.

Beperk calorierijke dranken. In alcohol zitten veel calorieën, maar nauwelijks voedingsstoffen en het bevordert de eetlust. Frisdrank en vruchtensap leveren 80 kcal per glas. De smaakmixen van Cambridge toegevoegd aan een glas water, zijn hiervoor een uitstekend caloriearm alternatief. Of voeg zelf een schijfje citroen of limoen toe aan het water.

T

I

P

Drink bij iedere maaltijd een glas water.

---

Eet dagelijks twee stuks fruit. Kiwi is een fruitsoort die veel vitamine C en vezels bevat. Twee kiwi's staan gelijk aan één stuks fruit.

---

Eet voldoende voedingsvezels. Vezels zorgen voor een verzadigd gevoel, bevatten meer vitamines en mineralen en hebben positieve effecten op de gezondheid. Vezelrijke producten zijn volkorenbrood, roggebrood, groenten, fruit, volkoren pasta en peulvruchten.

---

Kijk uit met chocolade. Twee chocoladetoffees bevatten evenveel calorieën als één snee brood met beleg.

---

Gebruik ipv crème fraîche yoghurt in je gerechten, dit is veel magerder.

---

Als je een feest hebt, bedenk dan van tevoren wat je wilt eten. Bijvoorbeeld één klein gebakje, twee toastjes en één glas wijn. Bespaar de rest van de dag op extra's en tussendoortjes. Zorg ervoor dat je voor vertrek nog iets kleins eet, zodat je niet met honger arriveert.

---

Lukt het je niet om 200 gram groenten bij de avondmaaltijd te eten, neem dan bij de lunch extra groenten. Bijvoorbeeld een schaalpje rauwkost tussendoor of sla en komkommer op je brood.

---

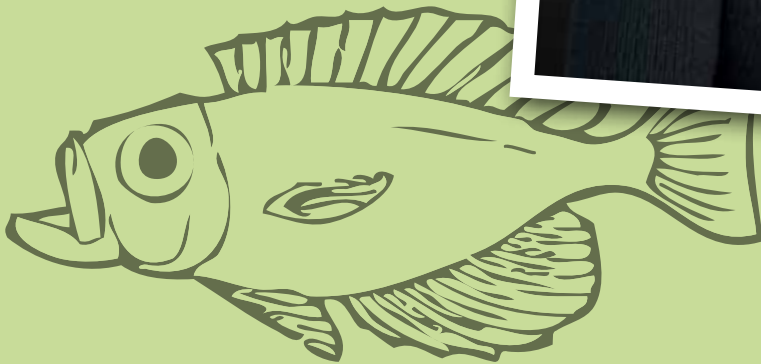
Een reep chocolade van 100 gram bevat ongeveer 600 kcal. Dat is evenveel als sommige hoofdmaaltijden in dit boek.

---

Eiwitten verzadigen van alle voedingsstoffen het meest. Eiwitrijke producten zijn vlees, vis, kip, vleesvervangers, melkproducten, kaas, peulvruchten en brood.

# “Vis is nieuw op het menu”

Durf te experimenteren



Audrey Jansen werkt op de versafdeling van een supermarkt. Ze viel 50 kilo af met Cambridge Weight Plan, tussen augustus 2009 en maart 2010, om voor eens en altijd af te rekenen met haar ‘eeuwige’ overgewicht.

“Sommige dingen heb ik echt moeten leren eten. Vis bijvoorbeeld, dat at ik helemaal nooit. De lucht alleen al was voldoende om mij op de vlucht te laten slaan. Een paar stukjes kibbeling dat ging nog, maar dan had je het wel gehad. Toen ik klaar was met Cambridge, had ik een nieuwe uitdaging: steeds die verhalen over hoe gezond wit vlees en witte vis zijn, vanwege het geringe aantal calorieën. Witte vis heb ik echt zo lang mogelijk uitgesteld.”

“Ik herinner mij nog goed de eerste visschotel die ik maakte. Dat was een pangasiusfilet uit de oven, in folie met een Italiaanse roerbakmix. Pangasius ruikt eigenlijk nauwelijks naar vis en heeft van zichzelf een heel neutrale smaak. Voor de rest van het gezin had ik iets anders klaargemaakt, maar iedereen was wel behoorlijk nieuwsgierig toen het op tafel stond. Omdat ik altijd degene ben die bij ons thuis kookt, had eigenlijk nog nooit iemand vis geproefd.

Dus allemaal even een stukje proeven en toen was de reactie: ‘O, maar dat is best lekker.’ Inmiddels is de pangasiusfilet een van de vaste recepten. Het is me zelfs al overkomen dat ik een keer kip op tafel zette en iemand riep: ‘Waarom eten we niet weer eens vis?’ Behalve in de oven, kun je pangasiusfilet prima roerbakken met wokgroenten. Dit breng ik op smaak met wat sojasaus en sambal. Als ovenvariant maak ik het ook weleens klaar met champignon-roerbakgroenten en Italiaanse kruiden. Kruiden creëren een eigen smaak, maar ook een eigen geur. Dat is nog eens extra handig als je écht geen vislucht wilt ruiken. Van lieverlee ga je verder met experimenteren. Door het gewoon te doen, word je er vanzelf handiger in. Dingen die ik voorheen

**Dingen die ik voorheen niet zo lekker vond, kan ik door een speciale bereiding toch lekker maken.**

niet zo lekker vond, kan ik door een speciale bereiding toch lekker maken. Zalm wordt echt een stuk lekkerder met kruiden en light roomkaas. De roomkaas mag van mij heerlijk meesmelten in de oven. En voilà, daar verschijnt ineens een heel smakelijk stukje zalm op tafel. Intussen eet ik zelfs makreel en tonijn. Toch niet slecht voor iemand die nooit vis at. Aan forel en sliptong heb ik mij nog niet gewaagd, maar daar denk ik inmiddels wel over na.”

“Het wokken van groenten is eveneens vast onderdeel geworden van mijn nieuwe eetgewoonten. Ook dit is nou typisch zoiets waar je eigenlijk heel makkelijk aan kunt wennen. Voorheen kookte ik de groenten altijd volledig gaar. Of daar nog veel vitaminen in zaten, weet ik eigenlijk niet. Met wokken weet ik dat in ieder geval een stuk zekerder. In het begin gebruikte ik vooral veel verschillende soorten kool: zuurkool, witte kool, spitskool, groene kool, bloemkool. Totdat mijn zoon zei: ‘We eten alleen nog maar kool, kool, kool.’ Zodoende ben ik meer andere groenten gaan proberen: courgette, aubergine, taugé en alfalfa. Allemaal nieuwe soorten, die we daarvoor eigenlijk alleen van naam kenden.”

“Ik gebruik nu vrijwel altijd verse groenten in plaats van blikgroente. Zelf vond ik dat knapperige meteen al lekker, maar mijn zoon heeft nog wel een tijdje geroepen: ‘Mam, de groente is niet gaar.’ Nu eet hij het moeiteloos en met evenveel smaak. Uiteindelijk is alles een kwestie van wennen. Als je ziet hoeveel gezonder we nu eten, komt mijn gewichtsbehoud in zekere zin ten goede aan het hele gezin.”



# Waterkersstamppot met gebakken pangasiusfilet

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 30 min.**

---

**Kcal: 400 p.p.   Vet: 12 g**  
**Eiwit: 30 g   Koolhydraten: 45 g**

---

## **Ingrediënten:**

400 g kruimig kokende aardappelen
2 el tarwebloem
1 tl kerriepoeder
peper
200 g pangasiusfilet
200 g waterkers
5 tomaten
2 el vloeibare boter
75 ml halfvolle melk
1 tl geraspte mierikswortel

## **Bereiding:**

- Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in weinig water in ± 20 minuten gaar.
- Meng in een diep bord de bloem, het kerriepoeder en peper naar smaak door elkaar.
- Snijd de vis in brede repen en wentel ze door het bloem-mengsel.
- Snijd zonodig de worteltjes en stugge steeltjes van de waterkers.
- Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.
- Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de vis in ± 5 minuten rondom bruin en gaar.
- Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Voeg de rest van de boter toe en roer er zoveel melk door tot een smeuvige puree ontstaat.
- Schep de mierikswortel, de waterkers en de tomaat erdoor.
- Warm de stamppot al omscheppend nog enkele minuten door en breng op smaak met peper. Serveer met de vis.



# Zwitsers kalfsvlees met rijst

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 15 min.**

---

Kcal: **520 p.p.** Vet: **27 g**  
 Eiwit: **31 g** Koolhydraten: **66 g**

---

## Ingrediënten:

150 g zilvervliesrijst

200 g mager kalfsvlees

2 el vloeibare margarine

400 g panklare roerbakgroenten  
 (wortel, groene kool, prei en  
 champignons)

2 el witte wijn

½ rundvleesbouillontablet

2 tl citroensap

peper

2 el kookroom light

---

## Bereiding:

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
- Snijd het vlees in stukjes.
- Verhit de margarine en bak het vlees al omscheppend lichtbruin en gaar.
- Neem het vlees uit de pan.
- Bak de groenten al omscheppend ± 3 minuten in het bakvet. Schenk de 250 ml heet water en de wijn erbij. Verkruiemel de bouillontablet erboven en breng alles aan de kook. Laat de groenten nog 5 minuten zachtjes koken.
- Voeg het citroensap en peper naar smaak toe.
- Schep de room en het vlees erdoor.
- Warm het gerecht nog even goed door, maar laat het niet meer koken. Serveer met de rijst.



# Kruidige kip met aubergine en dadels

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 30 min.**

Kcal: **586 p.p.** Vet: **17 g**  
 Eiwit: **41 g** Koolhydraten: **69 g**

## Ingrediënten:

150 g notenrijst

200 g kipfilet

1 kleine ui

1 rode en 1 groene paprika

1 aubergine

2 teentjes knoflook

½ citroen

50 g dadels

2 el olijfolie

2 tl gemberpoeder

1 tl komijnpoeder

2 tl paprikapoeder

peper

1 el honing

## Bereiding:

- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
- Snijd intussen de kipfilet in stukjes.
- Pel de ui en snijd hem in ringen. Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.
- Was en halveer de aubergine in de lengte, snijd de helften in plakken. Pel de knoflook. Pers de citroen uit.
- Ontpit de dadels en snijd de ze in vieren.
- Verhit 1 el van de olie en bak de kip al omscheppend op een hoog vuur in ± 6 minuten lichtbruin.
- Voeg de gember-, de komijn- en het paprikapoeder toe en bak alles nog 1 minuut.
- Verhit gelijktijdig de rest van de olie in een andere pan en bak de ui met de paprika ± 3 minuten op hoog vuur. Voeg de aubergine toe en bak 2 minuten op een hoog vuur mee.
- Temper het vuur, pers de knoflook erboven uit en voeg peper naar smaak toe. Laat de groenten nog ± 2 minuten op een laag vuur bakken.
- Voeg de dadels, de honing en het citroensap aan de kip toe en warm alles goed door.
- Serveer de kip met de groenten en de rijst.



# Rosbief en groente met yoghurt-dressing

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 20 min.**

---

Kcal: **532 p.p.** Vet: **10 g**  
 Eiwit: **36 g** Koolhydraten: **64 g**

---

## Ingrediënten:

150 g sperziebonen

200 g paksoi

50 g maïs

50 g waterkers

1 teentje knoflook

25 g magere yoghurt

1 el crème fraîche light

rode tabasco

200 g rosbeef

150 g pasta (bijvoorbeeld farfalle)

2 el vloeibare boter

1 el citroensap

1 tl kerriepoeder

peper

1 tl geroosterd sesamzaad

## Bereiding:

- Haal de sperziebonen af. Snijd de paksoi in repen van  $\pm$  2 cm. Laat de maïs uitlekken. Was de waterkers en verwijder zonodig de worteltjes.
- Pel de knoflook en pers hem boven de yoghurt uit. Roer er de crème fraîche en tabasco naar smaak door.
- Snijd het vlees in dunne reepjes.
- Kook de pasta in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
- Kook de sperziebonen in een laagje water  $\pm$  5 minuten. Voeg de paksoi aan de sperziebonen toe en kook alles in nog  $\pm$  2 minuten beetgaar.
- Verhit de boter in een wok en roerbak het vlees op een hoog vuur al omscheppend bruin.
- Giet de groenten af en laat ze uit lekken.
- Schep ze door de rosbeef en voeg het citroensap, de kerriepoeder en peper naar smaak toe.
- Verdeel de afgegoten pasta over 2 borden. Schep de roerbak erop en verdeel de waterkers erover.
- Lepel de yoghurt-dressing erop en garneer met de sesamzaadjes.



# Gekruide hamlapjes met bleekselderij-wortelstampot

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 35 min.**  
**(en 20 min. in de oven)**

---

**Kcal: 400 p.p. Vet: 7 g**  
**Eiwit: 35 g Koolhydraten: 32 g**

---

## **Ingrediënten:**

1 teentje knoflook

1 tl oregano

1 tl tijm

1 tl paprikapoeder  
peper

1 el olijfolie

2 hamlapjes à 100 g

200 g bleekselderij

200 g wortel

4 grote kruimig kokende aardappelen  
extra nodig: 1 braadzak

---

## **Bereiding:**

- Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- Pel de knoflook.
- Meng de oregano, de tijm, de uitgeperste knoflook, het paprikapoeder, peper naar smaak en de olijfolie door elkaar.
- Doe het met het vlees in de braadzak, meng alles totdat het vlees goed bedekt is en bind de zak dicht.
- Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in een laagje water in ± 20 minuten gaar.
- Leg de braadzak in een schaal in de voorverwarmde oven. Laat het vlees in ± 20 minuten helemaal gaar worden.
- Maak de wortel en de bleekselderij schoon, snijd ze in blokjes en kook ze samen in water in 3-5 minuten gaar.
- Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Schep de groenten met een schuimspaan uit het kookvocht en schep ze door de gestampte aardappelen. Voeg zonodig nog een beetje van het kookvocht van de groenten toe. Serveer met de hamlapjes en het braadvocht.



# Salade van spinazie met lauwwarme kip

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 20 min.**

---

Kcal: **508 p.p.** Vet: **16 g**  
 Eiwit: **45 g** Koolhydraten: **65 g**

---

## Ingrediënten:

200 g spinazie

200 g witlof

50 g kerstomaatjes

2 bosuitjes

2 teentjes knoflook

150 g pasta (bijvoorbeeld farfalle)

2 el olie

1 el wittewijnazijn

1 el gembersiroop

1 tl fijngesneden basilicumblaadjes

peper

200 g gerookte kipfilet

---

## Bereiding:

- Was de spinazie en droog hem in een slacentrifuge of laat hem goed uitlekken.
- Was de witlof en snijd hem in reepjes.
- Was en halveer de tomaatjes.
- Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
- Pel de knoflook.
- Kook de pasta in ruim water, volgens de aanwijzingen op de verpakking, beetgaar.
- Verdeel de spinazie met de witlof, de kerstomaatjes, de bosui en de witlof over twee diepe borden.
- Maak een dressing van de olie, de azijn, de uitgeperste knoflook, de gembersiroop, de basilicum en peper naar smaak.
- Verwarm de kip in de magnetron 2 minuten op 300 Watt en snijd hem in dunne plakjes.
- Leg de kip op de spinazie en druppel de dressing er overheen. Serveer met de pasta.



Willem van Boekel  
Over levensstijl

## Een andere kijk op jezelf

Het volgen van een afslankprogramma kan heel ingrijpend zijn. Wat wordt je houvast, nu je op je streefgewicht bent? Hoe voorkom je het gevreesde jojo-effect? Een verandering van levensstijl maakt hier onlosmakelijk deel van uit. Blijven doen wat je altijd deed, is geen optie. Voor sommigen is 'de knop' direct helemaal om. Voor anderen ligt dat iets minder eenvoudig.

Willem van Boekel verzorgt publieke optredens. IJdelheid ligt dan al gauw op de loer. Toch was dāt voor hem niet de voornaamste reden om af te slanken. Op een zeker moment was hij zijn vadsig geworden lichaam gewoon beu.

Willem steekt van wal: "Ik ben opgegroeid in een gezin met totaal verkeerde eetgewoonten. 'Je moet goed eten', 'De pan moet leeg', 'Weggoaien is zonde', en meer van dat soort overtuigingen. Mijn beide zussen, klein van stuk, waren ongeveer 100 kilo, en mijn ouders niet veel minder. Meestal was ik de 'lichtste' van het stel. Maar op mijn veertigste, getrouwd en zelf vader van twee jonge kinderen, besloot ik dat het toch maar eens anders moest."

**"Ja, maar.... is eigenlijk heel zielig"**

Tijdens het afslanken werd hij zich steeds meer bewust van zijn verkeerde eetgewoonten. Hoe is hij deze te lijf gegaan? Willem: "Wat mij vooral opviel, is het vermogen van mensen om hun eigen wensen te saboteren en dat ik zelf een van die mensen was geworden. Toen heb ik mezelf een spiegel voorgehouden. Wat houdt me tegen? Waarom zit ik mezelf in de weg? Ik wil toch geen 100 kilo zijn?"

Willem acteert onder meer in bedrijfstrainingen, die worden aangeboden als de 'Ja-maar show'. "Ja, maar ... is eigenlijk heel zielig", legt Willem uit: "Het is een houding van verzet en weerstand. Dat komt vaak tot uiting in allerlei smoesjes en excuses. 'Ja, maar ik heb het verdiend.' Of: 'Ja, maar morgen ga ik wél sporten.' Zo heeft iedereen wel zijn eigen ja-maars."

**"Dat is dan mijn probleem!"**

"Niet meer dik willen zijn, heeft voor mij ook te maken met respect voor je eigen lichaam. Ik wil de baas zijn over wat ik eet. Voor mijn zelfbeeld, dat ik geen slappeling ben, maar ook fysiek. Als ik een avond doorzak, weet ik dat ik de volgende dag een kater heb. Daar hou ik rekening mee. Maar als ik me volprop met eten, denk ik er niet aan dat ik straks met een opgeblazen gevoel m'n bed in moet. Waarom het een wel en het ander niet? Mijn lichaam moet mijn hele leven mee. Waarom zou je wel zuinig zijn op een nieuw bankstel of een nieuwe auto, maar niet op je eigen lichaam?"

Tegelijkertijd geeft Willem aan dat het hem niet altijd even makkelijk valt. Om in zijn eigen woorden te blijven: "Mijn transformatie naar een nieuw eetpatroon is zeker nog niet volmaakt. Ik zou bijvoorbeeld met wat meer aandacht en rust kunnen eten. Als we 's avonds opscheppen, ben ik steevast als eerste klaar. Ik oefen nu met het aantal keren kauwen, om langzamer te eten. En ik schep géén tweede keer meer op; dat is winst. Met 'tussendoortjes' heb ik het wat dat betreft een stuk moeilijker. Eén plakje cake heeft op mij de aanzuigende werking van een hele cake. Eén koekje wordt direct een rol en zo verder. Een zak chips wordt mijn zak chips, net zo lang tot-ie op is. Zoiets zou eigenlijk beter niet in huis moeten zijn. Maar ja, in een gezin met twee jonge kinderen is dat niet echt realistisch. Dat is dus verder écht helemaal mijn probleem!"

"Verandering van levensstijl zit hem veelal in heel gewone, kleine dingen. Voorheen at ik bijvoorbeeld alle kliekjes op tijdens het afruimen. Het lukte me om daarmee te stoppen, maar omdat ik het 'zonde' vond, gaf ik het aan de hond. Die werd vervolgens ook te dik. Toen kwam het besef dat het gewoon in de vuilnisbak hoort. Verder heb ik geleerd te kiezen voor dingen die me voldoening geven. Als ik thuis muziek maak, creëer ik mijn eigen roes. Dan denk ik helemaal niet aan eten. Een van de gewoontes die ik heb losgelaten is 'dat het zo wel goed is'. Dat afhaken wat ik vroeger altijd maar deed... Als ik mij nu inschrijf voor de Singelloop van 10 kilometer, dan ga ik die ook lopen. Punt uit."



Willem van Boekel treedt op als acteur, zanger en presenter. Begin 2010 viel hij 16 kilo af met Cambridge Weight Plan. Het veranderen van zijn levensstijl is naar eigen zeggen 'a continuing story'.

"Ik heb pasgeleden mijn abonnement op de sportschool weer verlengd. Evenzogoed heb ik het afgelopen half jaar te weinig gesport. Te lui? Te moe? Te druk? Weer zo'n typische 'ja-maar'. Eigenlijk is elk excuus onzin. Het is mijn eigen keuze om iets wel of niet te doen. Afspraken met mezelf zijn er net zo goed om na te komen als afspraken met anderen."

## Tips levensstijl

T

I

P

**Gewicht verliezen is meer dan kilo's verliezen.**

Het is ook afscheid nemen van je slechte gewoonten.

---

**Kom je in de verleiding om te gaan snoepen, of te veel te eten?**

Neem dan een time-out, waarin je voor jezelf bedenkt waarom deze situatie zo verleidelijk is. Bedenk dat je goed voor jezelf wilt zorgen. Is het je waard aan deze verleiding toe te geven? Wat ook wel eens wil helpen: ga eerst even iets anders doen, zoek afleiding.

---

**Voor een verandering van levensstijl hoef je eigenlijk maar één ding te onthouden:** als ik blijf doen, wat ik altijd heb gedaan, zal mij ook steeds hetzelfde overkomen.

---

**Levensstijl = nieuwe gewoonten blijvend maken.**

---

**Veranderen kost energie, tijd en geduld:** Niemand leert het in één dag, niemand lukt het zonder vallen en opstaan, niemand is onfeilbaar (fouten maken mag).

---

**Alles wat je aandacht geeft, zal je sterker maken.** Je kunt je leven verbeteren door jezelf te waarderen en je voor ogen te houden waarom jij het verdient om er beter uit te zien en je beter te voelen.

---

**Met een goede en blijvende motivatie bereik je je doel:** blijvend gewichtsbehoud. Om je motivatie op peil te houden, moet je jezelf elke dag opnieuw inspireren. Onthoud waarom je het doet. Waarom is gewichtsbehoud belangrijk voor jou? Schrijf dat op en kijk hier iedere dag even naar.

---

# “Ik kijk altijd naar wat ik wél mag”

Positief denken voor nieuwe energie



Larissa Severien is administratief medewerkster en viel in 2006 41 kilo af met Cambridge Weight Plan. Zij behoudt haar streefgewicht van 60 kilo (bij een lengte van 1,59 m) door te sporten en goed op te letten met eten.

“Als mijn moeder vroeger zei: ‘Wil jij de helft van mijn stroopwafel?’, dan dacht ik: ik wil geen halve stroopwafel; ik wil een héle stroopwafel. Of een heel pak stroopwafels. Dat heb ik niet meer. Ik kan mezelf letterlijk met één hapje tevreden stellen, als mijn zoon op de markt een warme stroopwafel neemt. Bij diezelfde stroopwafelkraam kun je zakjes met koekkrumels kopen. Daar kan ik intens van genieten, zonder dat ik de stroop en suikers binnenkrijg. In mijn beleving zijn die krumels inmiddels net zo lekker als hoe die stroopwafel ooit smaakte.”

“Het is met eten net zoals met de andere dingen in het leven. Van nadenken over wat je allemaal niet mag, word je negatief. Het is de kunst, en daarom veel moeilijker, om overal het positieve uit te halen. Ik kijk nu vooral naar wat ik wél mag eten en dat geeft mij heel veel nieuwe energie.”

Het hoogtepunt van de dag is voor mij het ontbijt. Dat is altijd al zo geweest.

“Wat snoepen betreft zijn mijn eetbehoeften volledig veranderd. Ik hoef nu alleen nog maar ijs als het echt héél lekker ijs is. Nou, dat is alleen van de Italiaan en vervolgens alleen als er walnoten in zitten. Dat is bijna nergens meer te krijgen, dus dat scheelt. Ander ijs hoef ik niet meer. Ik heb geleerd mijn eigen keuzes te maken. Zo kan ik mijzelf goed inprenten dat lang niet alles zo lekker is als ik altijd dacht. Dat heb ik bijvoorbeeld met oliebollen. Ze ruiken heerlijk, maar ik vind ze eigenlijk helemaal niet meer lekker. Dat hou ik mezelf nu vaak voor. Als ik iets heel lekkers ruik, denk ik: het ruikt lekkerder dan het smaakt. Of ik mijzelf daarmee voor de gek houd? Als het werkt, dan werkt het.”

“Het hoogtepunt van de dag is voor mij het ontbijt. Dat is altijd al zo geweest. Ik ben echt verzot op mijn dagelijkse boterham met een plakje kaas. Daar kan ik mij serieus ‘s avonds voor het naar bed gaan al op verheugen. Speciale broodgerechten voor een avondmaaltijd heb ik niet. Eerlijk gezegd vind ik dat een doodzonde, brood verwerken in een gerecht. Wat we wel regelmatig doen, is een kleine avondmaaltijd met soep en bruin stokbrood. Of een broodje hamburger met sla. Dat moet dan wel een heel lekker broodje zijn, zoals een waldkornbol of een Italiaanse bol.”

“Het avondeten moet vooral makkelijk zijn. Ik kook voor een druk gezin met twee werkende ouders en de kinderen hebben vaak weer afspraken voor daarna. Om die reden koop ik doordeweeks vaak voorgesneden groenten. Het gemak dient de mens, in zulke gevallen. Ik zeg weleens gekscherend dat ik niet ga koken, maar het eten ga opwarmen.

Eenpans ovengerechten zijn eveneens lekker snel te bereiden. Maar bij alles let ik steeds op de balans. Als ik een groenteschotel maak, gaat de pasta daar altijd los bij, zodat iedereen kan pakken wat-ie wil. Ik vul mijn eigen maaltijd dan bijvoorbeeld aan met wat extra tomaten en pijnboompitten. En als ik een oven-schotel met puree maak, zorg ik ervoor dat de puree altijd onderop ligt. Ik hussel die nooit door elkaar met de groente en het vlees of de vis. Ik kan dan van bovenaf opscheppen, met niet meer puree dan ik nodig heb. Te veel eten doe ik per definitie niet, ook niet als er overblijft. Hoezo zonde om weg te gooien? Het is zonde om weer aan te komen.”



# Kipburger

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 10 min.**

---

**Kcal: 471 p.p.**    **Vet: 18 g**  
**Eiwit: 38 g**        **Koolhydraten: 51 g**

---

## **Ingrediënten:**

1 teentje knoflook

1 bosui

50 g rode paprika

200 g kipgehakt

½ tl gemberpoeder

peper

50 g komkommer

1 kleine ui

60 g tomaat

6 augurken

100 g gemengde sla

1 el olijfolie

2 volkoren broodjes

1 el chilisaus

extra nodig: huishoudfolie

## **Bereiding:**

- Pel de knoflook. Snijd de bosui in dunne ringetjes. Snijd de paprika in piepkleine stukjes.
- Meng het gehakt met de uitgeperste knoflook, de helft van de bosui, de paprika, de gemberpoeder en peper naar smaak.
- Vorm hier twee burgers van en verpak ze strak in huishoudfolie. Leg deze minstens 30 minuten in de koelkast.
- Was en snijd de komkommer in dunne plakjes. Pel en snijd de ui in dunne ringen.
- Was en snijd de tomaat in dunne partjes. Snijd de augurken in blokjes.
- Was en droog de sla.
- Bak de burgers in een koekenpan met antiaanbaklaag in een beetje van de olie aan beide kanten bruin en gaar.
- Snijd de broodjes open. Leg een plukje sla op de broodjes.
- Leg de burgers erop. Verdeel er plakjes komkommer, wat uiringen, een beetje van de augurk en de saus erover en sluit de broodjes.
- Serveer met de rest van de sla, de komkommer, de tomaat, de uiringen en de augurk en druppel er de rest van de olie over.



# Vegetarische couscous

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 25 min.**

---

Kcal: **557 p.p.** Vet: **13 g**  
 Eiwit: **27 g** Koolhydraten: **70 g**

---

## Ingrediënten:

2 groenteburgers

1 rode ui

1 grote paprika

200 g tomaten

1 takje koriander

150 g couscous

2 el olijfolie

30 g geraspte 20+ kaas

peper

---

## Bereiding:

- Snijd de burgers in stukjes. Pel de ui en snijd hem in ringen.
- Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes. Was de tomaten en snijd ze in plakjes.
- Pluk de blaadjes koriander van de steeltjes en snijd ze fijn.
- Kook de couscous volgens de aanwijzing op de verpakking.
- Bak de stukjes groenteburger in ½ el olie, in een grote koekenpan, in ± 4 minuten bruin.
- Bak de ui en de paprika in de rest van de olie ± 5 minuten al omscheppend glazig. Neem ze uit de pan.
- Schep de couscous door het bakvet en schep het in een ovenvaste schaal. Verdeel de stukjes groenteburger, de tomaat en het paprikamengsel erover.
- Bestrooi met de geraspte kaas en peper naar smaak en laat de kaas onder een hete grill in ± 3 minuten smelten.
- Garneer het gerecht met de koriander.



# Gevulde courgette

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 20 min.**  
**(en 25 min. in de oven)**

**Kcal: 480 p.p. Vet: 15 g**  
**Eiwit: 47 g Koolhydraten: 30 g**

## Ingrediënten:

1 courgette

200 g kipfilet

1 tl kipkruiden

½ ui

1 paprika

100 g champignons

2 el olijfolie

1 el 20+ kaas

150 g ravioli

## Bereiding:

- Verwarm de oven tot 200 °C.
- Halveer de courgette in de lengte en schraap met een lepel de zaadjes uit de helften.
- Leg de halve courgettes in een magnetronschaal, voeg een beetje water toe en gaar ze ± 6 minuten in de magnetron op vol vermogen.
- Snijd de kip in kleine blokjes en schep de kipkruiden erdoor.
- Pel en snipper de ui. Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine blokjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
- Verhit de olie in een hapjespan en bak de kipfilet, de ui, de paprika en de champignons al omscheppend ± 3 minuten op een hoog vuur.
- Leg de courgettehelften in een ovenschaal en vul ze met het kipmengsel.
- Strooi de kaas erover laat de courgette in de voorverwarmde oven ± 25 minuten gaar bakken.
- Kook de ravioli in ruim water volgens aanwijzing op verpakking beetgaar.
- Serveer de gevulde courgette met de ravioli.



# Hot Kippiekippie

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 20 min.**

---

Kcal: **600 p.p.** Vet: **5 g**  
 Eiwit: **39 g** Koolhydraten: **93 g**

---

## Ingrediënten:

200 g kipfilet

1 teentje knoflook

50 ml tomatenketchup

50 ml ketjap manis

2 tl Chinees vijfkruidenpoeder

½ el sambal badjak

150 g gele rijst

1 ui

½ komkommer

200 g tomaten

2 el arachideolie (of rijstolie)

1 el natuurazijn

1½ tl bloemenhoning

---

## Bereiding:

- Snijd de kipfilet in repen.
- Pel de knoflook en pers hem boven een kom uit.
- Voeg de ketchup, de ketjap, het vijfkruidenpoeder en de helft van de sambal toe en roer goed door elkaar.
- Schep de kip erdoor.
- Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
- Pel en snipper de ui.
- Was de komkommer, snijd hem in de lengte middendoor, schraap de zaadjes eruit en snijd de helften in plakjes. Was de tomaten en snijd in partjes.
- Verhit de olie in een wok.
- Fruit de ui glazig en voeg vervolgens het kipmengsel toe.
- Bak de kip al omscheppen op halfhoog vuur in ± 7 minuten gaar.
- Schep intussen de komkommer met de tomaten, de azijn, de honing en de rest van de sambal door elkaar. Serveer de kip met de rijst en de komkommersalade.



# Maaltijdsalade

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 20 min.**

---

**Kcal: 600 p.p.   Vet: 11 g**  
**Eiwit: 50 g   Koolhydraten: 73 g**

---

## **Ingrediënten:**

150 g pasta (bijvoorbeeld penne)

200 g groene asperges

2 eieren

4 tomaten

100 g komkommer

50 g champignons

8 zure augurk

200 g gerookte kipfilet

100 g rucola slamix

8 zure uitjes

1 el citroensap

1 tl honing

---

## **Bereiding:**

- Kook de pasta in ruim water, volgens de aanwijzingen op de verpakking, beetgaar.
- Giet de pasta af en spoel met ruim koud water. Laat de pasta goed uitlekken.
- Snijd de stugge onderste stukjes van de asperges en snijd de rest in stukjes van  $\pm 4$  cm.
- Kook ze in een laagje water in  $\pm 5$  minuten beetgaar. Giet ze af.
- Kook de eieren in  $\pm 7$  minuten hard, laat ze schrikken onder koud water, pel ze en snijd ze in vieren.
- Was en snijd de tomaten in dunne partjes.
- Was de komkommer en snijd hem met een kaasschaaf in lange dunne repen.
- Maak de champignons schoon, halveer ze en bak ze in een koekenpan bruin.
- Snijd de augurken in plakjes.
- Snijd de kip in dunne plakjes.
- Verdeel de slamix over 2 borden. Meng de pasta met de asperges, de tomaat, de komkommer, de champignons, de augurk, citroensap, honing, de kip en de uitjes en verdeel het over de sla.



# Gegratineerde venkel

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 25 min.**  
**(en 30 min. in de oven)**

**Kcal: 567 p.p. Vet: 20 g**  
**Eiwit: 39 g Koolhydraten: 50 g**

## Ingrediënten:

1 ui
1 teentje knoflook
200 g tomaten
200 g venkelknol
1 el olijfolie + extra om te bestrijken
2 tl gedroogde oregano
100 ml droge witte wijn
200 ml gezeefde tomaten (blik)
2 tl fijngesneden basilicum + 2 toefjes voor de garnering
peper
70 g mozzarella
2 el geraspte parmezaanse kaas
150 g risotto
200 g tonijn
2 plakjes citroen

## Bereiding:

- Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- Pel en snipper de ui en de knoflook.
- Ontvel de tomaten en snijd in stukjes.
- Snijd de venkel in plakken van ± ½ cm dik.
- Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook en de oregano in ± 5 minuten goudgeel en glazig.
- Voeg de wijn toe en laat 't op een hoog vuur helemaal inkoken.
- Voeg de gezeefde tomaten, de gesneden basilicum en peper naar smaak toe en kook alles op een laag vuur in tot een dikke saus. Schep de verse tomaten erdoor.
- Snijd de mozzarella in dunne plakjes.
- Kook de venkel in ruim water in ± 3 minuten beetgaar.
- Laat ze uitlekken en dep ze droog.
- Leg de helft van de venkel dakpansgewijs in een ingevette ovenschaal en verdeel er de helft van de saus en de helft van de mozzarella erover.
- Bestrooi met de helft van de parmezaanse kaas.
- Herhaal deze lagen nogmaals.
- Bak de venkelgratin 25-30 minuten in het midden van een oven bruin en gaar.
- Kook intussen de risotto volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
- Bak de met een beetje olie bestreken tonijn in een hete grillpan in ± 5 minuten bruin en rosé.
- Serveer de risotto met de venkelgratin en de tonijn. Garneer met de citroen en de toefjes basilicum.

# “Goed voorbeeld doet goed eten”

## Koken met je kinderen



Joep Heinen is onderwijzer op een basisschool en viel in 2009 40 kilo af met Cambridge Weight Plan. Zijn belangrijkste streven is bereikt: hij is weer een actieve en energieke vader voor zijn twee jonge kids.

“Ik ben afgeslankt omdat ik voor mijn kinderen een vader wilde zijn, die zoveel mogelijk met ze kan ondernemen. Grappig genoeg is koken vanzelf deel gaan uitmaken van die activiteiten. Omdat ik een echte lekkerbek ben, maar ook omdat gezond eten een centrale plaats inneemt in ons gezin. De kinderen zijn daar van jongs af aan mee vertrouwd. Samen koken is voor ons net zo goed een leuk gezinsmoment als bijvoorbeeld een spelletje doen.”

“Een van onze favorieten is de pizza, waarbij iedereen zijn eigen stukje belegt. De calorieën zitten vooral in de bodem van de pizza, maar die maken we altijd wat dunner en daarmee lichter. Een alternatief is trouwens om als bodem wraps te gebruiken, dat is nóg lichter verteerbaar. Verder zorg ik ervoor dat de tomatenpuree er niet al te dik op gaat. Het handige aan deze manier van koken is dat je zelf je ingrediënten én de hoeveelheden kunt bepalen. Zelf neem ik graag geitenkaas, Mexicaanse pepers en rookspek in plaats van vet spek. De kinderen kiezen meestal tomaat en kaas, met ham of salami. We proberen alle smaken goed tot hun recht te laten komen en er daarom niet te veel op te leggen. Dat vinden ze lekker.”

“Ik koop bij voorkeur verse producten; daar zit toch de meeste smaak aan. Mijn vrouw komt uit België, en daar is het heel normaal dat je alles vers haalt. Belgen zijn bourgondischer aangelegd en besteden sowieso meer aandacht aan hun eten. Daarmee vergeleken zijn wij Nederlanders wat meer van de gestamppte pot. Maar dan nog ... hutspot met verse wortels smaakt

echt veel lekkerder dan uit zo'n voorverpakte zak van de supermarkt.”

“Iedere zaterdag doe ik op de markt mijn boodschappen, en dan zorg ik voor verse vis en verse groenten. Heerlijk in de oven met wat paprika en zoete aardappels. Zoete aardappels vind je niet in iedere supermarkt, dus die haal ik meestal op de markt of bij de groenteboer. Lasagne maak ik met een saus van tomatenpuree in plaats van uit een zakje. Dat scheelt allerlei toevoegingen die minder gezond zijn. Vaak is het een kwestie van even zelf bereiden in plaats van

naar kant-en-klaarproducten te grijpen. Beslag voor de pannenkoeken maak je eenvoudig zelf, maar dan zonder suiker. Verse kruiden haal ik bij de groenteboer, of ik pluk ze uit mijn eigen kruidentuintje. Klein strookje van je tuin inzaaien en klaar ben je! Ik mag in Antwerpen graag over de exotische markt lopen: daar kun je de meest fantastische kruiden vinden,

met weer totaal nieuwe smaken.”

“Door samen te koken breng ik iets van het plezier dat ik er zelf in heb over op mijn kinderen. Of door samen een recept uit te zoeken in het kookboek en dan op pad te gaan voor de ingrediënten. Als je lekker wilt koken moet je daar tijd voor maken. Ik leer ze dat de smaak 'bah' niet bestaat. Smaak kun je naar je eigen hand zetten, door net even dit of dat toe te voegen. En soms moet je weleens iets leren eten, gewoon door het op tafel te zetten. Goed voorbeeld doet goed eten. Een beetje verstandig eten hoort daarbij. Ik wil zelf geen dikke vader zijn. Dan wil je toch ook niet dat je kinderen met overgewicht rondlopen?”

Ik leer ze dat de  
smaak 'bah' niet  
bestaat.



# Plaatpizza met veel groenten

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 25 min.**  
**(en 30 min. in de oven)**

**Kcal: 525 p.p. Vet: 15 g**  
**Eiwit: 37 g Koolhydraten: 47 g**

## Ingrediënten:

4 pomodori tomaten

2 teentjes knoflook

100 g zelfrijzend bakmeel +  
extra om uit te rollen

2 tl gedroogde oregano

1 tl fijngehakte verse rozemarijn

60 ml lauwwarm water ( $\pm 40^\circ\text{C}$ )

1 el olijfolie

$\frac{1}{2}$  courgette

1 rode ui

10 zwarte olijven zonder pit

150 g rauwe ham

1 ei

50 g geraspte 30+ kaas

peper

extra nodig: deegroller, bakpapier

## Bereiding:

- Verwarm de oven voor tot  $180^\circ\text{C}$ .
- Was en snijd de tomaten in kleine stukjes. Pel de knoflook. Breng de tomaat met de uitgeperste knoflook op een laag vuur aan de kook en laat het tot een dikke saus inkoken. Voeg als de saus dreigt aan te branden een beetje water toe.
- Meng in een kom het bakmeel met 1 theelepel oregano en de rozemarijn.
- Maak in het midden een kuiltje, schenk het water en de olijfolie erin en kneed alles tot een soepel deeg.
- Rol het deeg, op een met bakmeel bestoven schoon aanrecht, uit tot een dunne vierkante lap.
- Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Was en snijd de courgette in dunne plakken en pel en snijd de uien in ringen. Halveer de olijven. Snijd de ham in repen.
- Bestrijk het deeg met de tomatensaus. Verdeel de rauwe ham, de courgette, de ui en de olijven erover.
- Verdeel het met 1 eetlepel water losgeklopte ei over de groenten.
- Bestrooi met de rest van de oregano, de geraspte kaas en peper naar smaak.
- Bak de pizza in  $\pm 30$  minuten knapperig en lichtbruin.



# Zuurkool met appel en ananas

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 20 min.**  
**(en 30 min. in de oven)**

**Kcal: 520 p.p. Vet: 23 g**  
**Eiwit: 27 g Koolhydraten: 66 g**

## Ingrediënten:

2 appels

400 g zuurkool

2 laurierblaadjes

peper

200 g tartaar

1 klein blikje tomatenpuree

1 klein blikje ananastukjes

2 tl Italiaanse kruiden

300 g aardappelschijfjes

1 el paneermeel

## Bereiding:

- Verwarm de oven voor tot 175 °C.
- Schil de appels, verwijder de klokhuisen en snijd 1 appel in dunne partjes en de andere in blokjes.
- Breng de zuurkool met de appelblokjes, de laurierblaadjes, een klein laagje water en peper naar smaak aan de kook.
- Kook de zuurkool met de deksel op de pan in ± 20 minuten op een laag vuur.
- Verhit een koekenpan en bak de appelpartjes aan beide kanten bruin. Neem ze uit de pan.
- Bak de tartaar in de koekenpan zonder olie of boter bruin en rul.
- Voeg de tomatenpuree, het ananassap uit het blikje en de Italiaanse kruiden toe en schep alles goed om.
- Giet de zuurkool af en schep de ananastukjes erdoor.
- Verdeel het tartaarmengsel over de bodem van een oven-schaal.
- Schep de zuurkool erop en bedek met de gebakken appelpartjes en de aardappelschijfjes.
- Bestrooien met het paneermeel en laat het gerecht in ± 30 minuten bruin en gaar worden.



# Bami anders

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 30 min.**

---

Kcal: **524 p.p.** Vet: **6 g**  
 Eiwit: **47 g** Koolhydraten: **67 g**

---

## Ingrediënten:

200 g kipfilet

1 teentje knoflook

½ rode peper

½ rode paprika

2 stengels bleekselderij

100 g peultjes

1 prei

100 g champignons

¼ kleine spitskool

150 g mihoen

2 el arachideolie (of rijstolie)

100 g taugé

peper

1 el ketjap

## Bereiding:

- Snijd de kipfilet in stukjes.
- Pel en snipper de knoflook. Verwijder de zaadjes uit de peper en snijd de rest in ringetjes.
- Snijd de paprika in reepjes. Was en snijd de stengels bleekselderij in dunne plakjes.
- Haal de peultjes af. Snijd de prei in dunne ringen.
- Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Was en snijd de spitskool in reepjes.
- Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verhit de olie in een wok en bak de kip al omscheppend bruin.
- Voeg de knoflook en de rode peper toe en roerbak kort mee.
- Voeg (op de spitskool en de taugé na) alle groenten toe en bak ze op halfhoog vuur al omscheppend 5 minuten.
- Voeg de kool en taugé toe en roerbak de groente beetgaar.
- Schep de afgegoten mihoen erdoor. Breng het gerecht op smaak met peper en de ketjap en serveer direct.



# Zoete kip

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 30 min.**  
**(en 25 min. in de oven)**

**Kcal: 597 p.p. Vet: 15 g**  
**Eiwit: 37 g Koolhydraten: 64 g**

## Ingrediënten:

400 g krieltjes

2 el olijfolie

1 tl verse rozemarijnblaadjes

200 g ijsbergsla

100 g rucola

4 tomaten

2 schijven verse ananas

200 g kipfilet

1 el chilisaus

1 el gebakken uitjes

## Bereiding:

- Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- Schep de krieltjes in een ovenschaal met 1 eetlepel olijfolie en de rozemarijn door elkaar.
- Zet de schaal in de voorverwarmde oven en laat de krieltjes ± 25 minuten bakken. Schep ze 2 maal om.
- Was en snijd intussen de ijsbergsla in dunne reepjes. Was de rucola en droog de beide slasoorten in een slacentrifuge of laat ze goed uitlekken.
- Was de tomaat en snijd hem in dunne plakjes.
- Snijd de ananas in stukjes.
- Verhit 1 eetlepel van de olie in een koekenpan en bak de kipfilet in ± 7 minuten aan beide kanten bruin.
- Voeg de ananas en de chilisaus toe en laat de kip in nog ± 5 minuten helemaal gaar worden.
- Verdeel de sla, de rucola, de tomaat en de krieltjes over 2 borden.
- Snijd de kip in plakjes en verdeel over de borden. Lepel de saus met de ananas erover en bestrooi met de gebakken uitjes.



# Zeebaars met tomatensaus en spinazie

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 30 min.**

---

**Kcal: 467 p.p.    Vet: 15 g**  
**Eiwit: 38 g        Koolhydraten: 65 g**

---

## Ingrediënten:

1 sjalot
2 el zwarte olijven zonder pit
1 takje tijm
200 g tomaten
300 g spinazie
1 teentje knoflook
2 el olijfolie
150 g tagliatelle
200 g zeebaarsfilet met huid
peper
1 el citroensap

## Bereiding:

- Pel en snipper de sjalot. Snijd de olijven in plakjes.
- Pluk de tijmblaadjes van het takje en hak de blaadjes fijn.
- Ontvel de tomaten en snijd ze in stukjes.
- Was de spinazie en laat hem goed uitlekken of droog hem in een slacentrifuge.
- Pel en snipper de knoflook.
- Verhit 1 el van de olie en fruit de sjalot al omscheppend 3 minuten op een halfhoog vuur.
- Voeg de olijven en de tijm toe en fruit kort mee.
- Schep de tomaat erdoor en bak alles al omscheppend ± 2 minuten. Temper het vuur en laat de saus zachtjes pruttelen.
- Kook de tagliatelle in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
- Bestrooi de vis met peper en vet een koekenpan in met een beetje olie.
- Verhit de pan en bak de vis eerst op de huidzijde bruin. Keer de vis met een spatel en bak de vis gaar.
- Verhit intussen de rest van de olie en roerbak de spinazie met de knoflook al omscheppend totdat de groente geslonken is. Breng op smaak met peper.
- Breng de tomatensaus op smaak met peper en citroensap.
- Serveer de vis met de saus, de tagliatelle en de spinazie.



# Curry groenten met vis

**2 personen**  
**Bereidingstijd: ca. 20 min.**

---

Kcal: **490 p.p.**    Vet: **15 g**  
 Eiwit: **30 g**        Koolhydraten: **54 g**

---

## Ingrediënten:

150 g peultjes

1 sjalot

1 teentje knoflook

½ rode peper

1 gele paprika

4 tomaten

150 g notenrijst

200 g gepelde rauwe gamba's

2 el arachideolie (of rijstolie)

1 tl kerriepoeder

## Bereiding:

- Haal de peultjes af, kook ze 5 minuten in weinig water, giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.
- Pel en snipper de sjalot en de knoflook.
- Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de rest fijn.
- Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.
- Maak de tomaten schoon en snijd ze in stukjes.
- Snijd de gamba's aan de rugzijde in en verwijder zonodig het zwarte nerfje.
- Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verhit de olie in een ruime pan en bak de gamba's 5 minuten al omscheppend totdat ze net roze zijn. Schep ze uit de pan.
- Bak de sjalot, de knoflook, de rode peper en de kerriepoeder ± 1 minuut in het bakvet in de pan.
- Voeg de paprika en de tomaat toe en bak alles ± 2 minuten op een hoog vuur.
- Schep de gamba's erdoor en voeg 100 ml water toe.
- Warm alles nog ± 3 minuten goed door en serveer met de rijst.

## Variatiewijzers

Met behulp van de volgende zes variatiewijzers kun je zelf je maaltijden samenstellen. Je kiest drie onderdelen uit voor je hoofdmaaltijd (vlees, vis of vleesvervangers, groenten en kruiden) en voegt hieraan aardappelen, pasta of rijst toe. Je kunt deze wijzers ook gebruiken om te variëren met de recepten uit het boek. Bij de bereiding van de avondmaaltijd gebruik je één eetlepel vloeibaar vet.

### Vleeswijzer

Vlees kan veel verkeerd, verzadigd vet bevatten. Kies voornamelijk voor de magere vleessoorten, zoals in onderstaande tabel.

Vlees	Bereidingswijzen
Bieflap	- Bakken/grillen: 4-6 min.
Biefstuk	- Bakken/grillen: 3-5 min.
Entrecote	- Bakken/grillen: 5-7 min.
Fricandeau	- Braden: 35-40 min.
Hamlap	- Bakken/grillen: 8-11 min.
Kip	- Bakken: ca. 7 min. per kant - Grillen: ca. 7 min. per kant - Wokken: ca. 10 min. - Oven (200°C): ca. 25 min.
Kalkoen	- Bakken/grillen: 3-5 min.
Ossenhaas	- Braden: 25-30 min.
Rosbief	- Braden: 45-55 min.
Runderrollade	- Grillen: 45-55 min.
Schnitzel (ongepaneerd)	- Bakken/grillen: 6-8 min.
Tartaar	- Bakken/grillen: 8 min.
Varkensfilet	- Braden: 25 min. - Stoven: 60 min.
Varkenshaas	- Bakken/grillen: 10-15 min.

### Viswijzer

De meeste vissoorten zijn mager en bevatten goede vetten. Eet twee keer per week vis, waarvan één keer vette vis (zalm, makreel, paling, haring, sardines).

Vis	Bereidingswijzen
Forel Kabeljauw Koolvis Tilapia Zeewolf	- Bakken: 4-6 min. - Grillen: 4-6 min. - Oven (200°C): 15-20 min. - Stoven: 8-10 min. - Magnetron (400 Watt): 3-4 min.
Roodbaars Scholfilet	- Bakken: 3-5 min. - Grillen: 3-5 min. - Oven (200°C): 15-20 min. - Stoven: 8-10 min. - Magnetron (400 Watt): 3-4 min.
Schelvis	- Bakken: 5 min. - Grillen: 5 min. - Oven (200°C): 15 min. - Stoven: 8-10 min. - Magnetron (400 Watt): 3-4 min.
Tong	- Bakken: 4-6 min. - Grillen: 4-6 min. - Oven (200°C): 15-20 min. - Stoven: 10-15 min. - Magnetron (400 Watt): 4-5 min.
Tonijn	- Bakken: 2-3 min. - Grillen: 2-3 min. - Oven (200°C): 15-20 min. - Magnetron (400 Watt): 3-4 min.

## Vegetarische wijzer

Onderstaande vleesvervangers zijn mager en bevatten veel goede vetten. Ze worden vaak gebruikt als alternatief voor vlees. De bereiding is afhankelijk van het product; houd de bereidingstijd op de verpakking aan.

Vleesvervangers	Bereidingswijzen
Ei	- Koken: 5-10 min. (afhankelijk van gewenste hardheid) - Bakken: 3-4 min.
Hüttenkäse	- Rauw
Quorn	- Koken: 10 min. - Wokken: 3 -4 min.
Tahoe/ tofu	- Bakken: 5 min. - Grillen: 10 min. - Rauw
Tempé	- Bakken: 5-6 min. - Rauw
Tivall	- Bakken: 4-5 min. - Oven (180°C): 6 min.
Valess	- Bakken: 4 min. - Grillen: 4 min.



## Kruidenwijzer

Het gebruik van verse kruiden geeft je gerechten extra smaak, levert geen extra calorieën op en geeft je maaltijd een extra smakelijk aanzien.

Kruiden & specerijen	Smaak	Soort gerecht
Basilicum	Kruidig en zoet	Soep, saus, kalfsvlees, vis- en tomatengerechten
Bieslook	Verfijnde uien smaak	Salade, aardappelgerechten, koude sauzen
Dille	Licht anijsachtig	Salade, saus, vis, wit vlees
Dragon	Bitter, peperachtig, anijs	Salade, marinade, koude saus
Foelie	Kruidig, zacht	Bouillon, vlees- en wildgerechten, vleeswaren
Geelwortel (kurkuma)	Mild bitter	Indonesische, Indische keuken, currygerechten
Gember	Scherp	Indonesische en Chinese keuken
Kaneel	Aromatisch, zoet, warm	Gestoofde vruchten, rode kool, vruchtensap, gebak en koek.
Kardemom	Zoet, scherp, citroen	Koek, gebak, nagerecht, currygerechten
Koriander (ketoembar)	Zacht, zoet, anijsachtig	Koolgerechten, rode bieten, wildsoepen en marinades.
Kruidnagel	Pittig, bitter	Rode kool, vlees- en wildgerechten, speculaas, vleeswaren
Laurier	Aromatisch en licht	Bouillon, vlees-, wild-, vis- en groentegerechten, laurierdrop
Lavas (maggiplant)	Selderij	Bouillon
Majoraan	Pittig	Soep, bruine saus, peulvruchten, tomatengerechten
Munt	Fris, pepermunt	Kool, spruiten
Nootmuskaat	Warm, sterk	Groenten, vlees, wild, aardappelpuree
Peper	Scherp, pittig	Vrijwel ieder gerecht
Peterselie	Fris, hartig	Soep, saus, vis, aardappelgerechten
Rozemarijn	Fris, licht zoet	Vlees, wild, gevogelte, vis, salade
Saffraan	Scherp	Rijst, pasta, aardappelen
Salie	Krachtig, aromatisch	Vis, vlees
Selderij	Lijkt op peterselie, maar sterker	Bouillon, saus, soep
Tijm	Vol, scherp	Vlees, wild, gevogelte, tomatengerechten, bouillon

## Groentewijzer

De meeste groenten bevatten weinig calorieën, veel vezels, vitamines en mineralen. Het is daarom gezond en onmisbaar in je dagvoeding. Onderstaand een selectie van veelgebruikte groenten.

Groenten	Bereidingstijd
Andijvie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: ca. 3 min.</li> <li>- Wokken: 4-5 min.</li> <li>- Stoven: 5-7 min.</li> <li>- Magnetron: per 100 g (750 Watt) 1-1½ min.</li> <li>- Rauw als frisse salade</li> </ul>
Bleekselderij	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: 5-8 min.</li> <li>- Wokken: 4-5 min.</li> <li>- Stoven: 8 min.</li> <li>- Magnetron: per 100 g (750 Watt) 1- 1½ min.</li> <li>- Rauw: kleine blokjes in rauwkostsalade</li> </ul>
Bloemkool	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: hele bloemkool 15-20 min., roosjes 5-8 min.</li> <li>- Wokken: 5-8 min.</li> <li>- Magnetron: per 100 g (750 Watt) 1-1½ min.</li> <li>- Rauw: kleine roosjes in rauwkostsalade</li> </ul>
Broccoli	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: ca. 5 min.</li> <li>- Wokken: ca. 5 min.</li> <li>- Magnetron: per 100 g (600 Watt) 1½-2 min.</li> <li>- Rauw: kleine roosjes in rauwkostsalade</li> </ul>
Champignons	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: 5-7 min.</li> <li>- Bakken: 3-5 min.</li> <li>- Grillen: 2-4 min.</li> <li>- Wokken: 2-4 min.</li> </ul>
Courgette	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bakken: 5-7 min.</li> <li>- Grillen: 5-7 min.</li> <li>- Wokken: 3-4 min.</li> <li>- Magnetron: per 100 g (750 Watt) ca. 1 min.</li> <li>- Rauw: grof geraspt in rauwkostsalade</li> </ul>
Doperwten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: 10 min.</li> <li>- Wokken: 5 min.</li> </ul>
Komkommer	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoven: 6-8 min.</li> <li>- Rauw: plakjes of blokjes in salade</li> </ul>
Koolraap	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wokken: 4-6 min.</li> <li>- Stoven: 8-10 min.</li> <li>- Magnetron: per 100 g (750 Watt) ca. 1 min.</li> <li>- Rauw: geraspt of kleine blokjes in salades</li> </ul>

Groenten	Bereidingstijd
Paksoi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wokken: stelen 2-3 min., blad 1-2 min.</li> <li>- Magnetron: per 100 g (750 Watt) 1-1½ min.</li> <li>- Rauw: fijn gesneden als salade</li> </ul>
Paprika	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: 6 min.</li> <li>- Grillen: 4 min.</li> <li>- Wokken: 5 min.</li> </ul>
Peuletjes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: 6 min.</li> <li>- Wokken: 4 min.</li> <li>- Magnetron: per 100 g (750 Watt) 3-5 min.</li> </ul>
Prei	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: 5-8 min.</li> <li>- Wokken: 4-6 min.</li> <li>- Stoven: 5-8 min.</li> <li>- Magnetron: per 100 g (750 Watt) 1-1½ min.</li> <li>- Rauw: dunne reepjes in salade</li> </ul>
Sla	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rauw: in salade</li> </ul>
Sperziebonen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: 15 min.</li> <li>- Wokken: 10-13 min.</li> <li>- Magnetron: 5-8 min.</li> </ul>
Spinazie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: laten slinken, dan 3-4 min.</li> <li>- Wokken: 4-5 min.</li> <li>- Stoven: 3-5 min.</li> <li>- Magnetron: per 100 g (750 Watt) ca. 1 min.</li> <li>- Rauw: in salade</li> </ul>
Spitskool	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wokken: 4-6 min.</li> <li>- Stoven: 8-12 min.</li> <li>- Magnetron: per 100 g (750 Watt) ca. 1½ min.</li> <li>- Rauw: dunne reepjes als salade</li> </ul>
Spruitjes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: 8-12 min.</li> <li>- Wokken: 8-10 min.</li> <li>- Stoven: 10-15 min.</li> <li>- Magnetron: per 100 g (600 Watt) ca. 2 min.</li> </ul>
Taugé	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: ½ min.</li> <li>- Wokken: 1 min.</li> </ul>
Tomaat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bakken/ grillen: 4-5 min.</li> <li>- Wokken: 1-2 min.</li> <li>- Stoven: 8-10 min.</li> <li>- Rauw: in plakjes of blokjes door salade</li> </ul>
Ui	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: 10 min.</li> <li>- Grillen: 10 min.</li> <li>- Wokken: 5 min.</li> </ul>

Groenten	Bereidingstijd
Venkel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: 8-12 min.</li> <li>- Bakken: 5-10 min.</li> <li>- Grillen: 5-10 min.</li> <li>- Stoven: 5-10 min.</li> <li>- Rauw: dunne reepjes als salade</li> </ul>
Witlof	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: struiken ca. 10 min.</li> <li>- Bakken: halve struiken 6-10 min.</li> <li>- Grillen: halve struiken 6-10 min.</li> <li>- Wokken: blaadjes of grove stukken 4-6 min.</li> <li>- Stoven: 8-12 min.</li> <li>- Magnetron: per struik (750 Watt) ca. 1 min.</li> <li>- Rauw: reepjes witlof als salade</li> </ul>
Zuurkool	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koken: 15-20 min.</li> <li>- Stoven: 15-20 min.</li> <li>- Magnetron: per 100 g (750 Watt) 1-1 ½ min.</li> <li>- Rauw: lekker als salade</li> </ul>



# Cambridge kookboek

## 40 recepten voor gewichtsbehoud

### Samenstelling

Kristel van der Linden - Diëtist CWPB

### Interviews

Ivo Lantain - Afdeling communicatie CWPB

### Portretfotografie

Jelena Simidzija - Afdeling communicatie CWPB

### Foodfotografie

Peete van Spankeren Fotografie

### Foodstyling

Ruud Siep - Culinair Stylist

### Vormgeving

Sander Borghuis - la'Loupe Ontwerp & Opmaak

### **Uitgegeven door Cambridge Weight Plan Benelux BV. (CWPB)**

Tweede druk: Amersfoort, november 2012

Druk en afwerking: Zwaan printmedia, Wormerveer

Eindredactie: Taaladviesdienst en Marijke's Media Keuken (recepten)

Copyright: Cambridge Weight Plan Benelux BV

**Cambridge**<sup>™</sup>  
Weight Plan

Real people, real support, real results.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de uitgever, noch de makers zijn aansprakelijk voor eventuele directe of indirecte schade als gevolg van de in deze uitgave aangeboden informatie.





Tien verhalen van voormalige afslankers, die inmiddels alweer langere tijd hun gewicht weten te behouden. Hoe doen zij dat? Waar houden zij rekening mee? Wat waren hun valkuilen en hoe gaan ze daar nu mee om? Naast leuke keukenverhalen stellen zij hun tips en ervaringen beschikbaar voor iedereen die net afgeslankt is, óf nog even een steuntje in de rug nodig heeft.



Verantwoord en gezond eten kan wel degelijk ook heel lekker zijn. Kwestie van je vaak net even iets meer verdiepen in voeding en ingrediënten. De recepten in dit kookboek bevatten allemaal 400 tot maximaal 600 calorieën. Ze zijn geschikt voor de instandhouding van jouw ideale streefgewicht, na afloop van het afslankprogramma.



Met behulp van diverse variatietips kun je zelf variëren op de recepten in dit kookboek. De volgende stap is dat je straks je eigen, favoriete maaltijd samenstelt, met door jou zelf gekozen ingrediënten. Dat is wat dit kookboek wil zijn: een gids vol handige recepten, maar vooral vol ideeën om met veel plezier te blijven variëren.



Op de website van Cambridge Weight Plan vind je regelmatig nieuwe recepten. Deze zijn geselecteerd door de diëtist van Cambridge Weight Plan Benelux BV en ook dit zijn allemaal recepten voor gewichtsbeheersing.

**Cambridge**  
Weight Plan™

Real people, real support, real results.



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>