



Oscar Helm

AFSLANK RECEPTENBIJBEL

Verbrand snel overtollig buikvet zonder honger te lijden of te jojoën met simpel te maken afslankrecepten



AFSLANK RECEPTENBIJBEL

Verbrand snel overtollig buikvet zonder honger te lijden
of te jojoën met simpel te maken afslankrecepten

Door Oscar Helm

Disclaimer en aansprakelijkheid

Op dit boek geldt een copyright © en alle rechten zijn voorbehouden. Het is illegaal om dit boek te kopiëren, te distribueren, of een afgeleid product te maken van dit boek in zijn geheel of delen ervan. Ook het bijdragen aan kopieën, distributie, of het maken van een afgeleide van dit boek is verboden.

Dit boek is met zorg samengesteld en bevat ideeën en meningen van de auteur. De kennis in dit boek is niet bedoeld om bepaalde ziekten of aandoeningen te behandelen of genezen. De auteur noch de uitgever wil via dit boek professionele medische diensten, gezondheidsdiensten of andere diensten verlenen. Alvorens veranderingen in uw leefpatroon door te voeren, consulteer een arts of een andere professionele zorg-/hulpverlener. De auteur en de uitgever zijn niet verantwoordelijk voor schade, verlies of risico, persoonlijk of niet persoonlijk, dat is opgelopen door direct of indirect bepaalde inhoud van dit boek toe te passen.

© Uitgeverij HappyHealthy, 2022

www.happyhealthy.nl

Ontwerp en opmaak: Paulien van Hemmen

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING

9

Vergeet alles wat je geleerd hebt over afvallen en gezond eten	10
Mijn verhaal	12
Zijn calorieën belangrijk of niet?	15
5 grootste problemen van calorieën	17
#1: Calorieën kunnen jou en je gezondheid misleiden	17
#2: De ene calorie is de andere niet	18
#3: Calorie-arme producten kunnen riskant zijn	19
#4: Het aantal calorieën zegt niets over de opname ervan	20
#5: Slanke mensen tellen hun calorieën niet	20
Afvallen in een notendop	21
#1: Voeding	21
#2: Beweging (inspanning)	24
#3: Stress-management (ontspanning)	24
#4: Mentaliteit/mindset	25
HappyHealthy Afslank Stoplicht	26
Verhouding macronutriënten (koolhydraten, eiwitten, vetten)	27
Wat je mag eten (groen licht)	28
Wat je niet mag eten of zo min mogelijk (rood licht)	42
13 Principes voor een slank en gezond lichaam	45
Principe #1: eet 25% onder je calorieverbruik	46
Principe #2: eet zoveel mogelijk groente en fruit	47
Principe #3: eet voldoende eiwitten en gezonde vetten	48
Principe #4: eet rustig, bewust en geniet!	49
Principe #5: eet zo onbewerkt en puur mogelijk	50
Principe #6: vermijd toegevoegde suikers en bewerkte koolhydraten	51
Principe #7: drink voldoende water	52
Principe #8: eet meer zeeproducten	53
Principe #9: eet drie hoofdmaaltijden per dag (of zelfs twee)	54
Principe #10: eet minimaal 50 verschillende producten per maand	55
Principe #11: richt je op gewoonten, niet op diëten	56
Principe #12: beweeg/sport minimaal 30 minuten per dag	57
Principe #13: zorg voor voldoende ontspanning	58
Oplossingen voor allergieën	60
Weekmenu's + Boodschappentips	62
Literatuurlijst	66

ONTBIJT

Havermout met zwarte chocolade en grapefruit	69
Havermout met walnoten, blauwe bessen en banaan	70
Havermout met banaan en cacao	71
Havermout met peer en frambozen	72
Havermout met blauwe bessen en druiven	73
Havermoutpannenkoek met granaatappel en chocolade	74
Havermoutmuffins met gedroogd fruit	75
Havermout met sinaasappelsap en aardbeien	76
Havermout met kokos, cacao en appel	77
Havermoutpap appeltaartje	78
Ei met zalm, avocado en tomaat	79
Omelet met paddenstoelen, broccoli en komijn	80
Spiegelei met tomaat en bosui	81
Spiegelei met ui, wortel en paprika	82
Quinoa pannenkoeken met dadels en walnoten	83
Boekweitpap met banaan, kaneel en kokos	84
Fruitig fruitje: quinoa bowl met limoen	85
Fruitbowl uit de oven	86
Ready to go muffins met gerookte kip en spinazie	87
Burrito's met avocado en bonen	88
Ei op een bedje van knoflookspinazie	90
Move over: boekweit met banaan	91
Boekweitwrap met gebakken appel	92
Oergranencrumble met noten en cacao	93

DRANKEN

Avocado smoothie	97
Broccoli smoothie	98
Watermeloen smoothie	99
Komkommer smoothie	100
Chocolade milkshake	101
Groene thee met munt	102
Banaansmoothie met cashewnoten en dadels	103

LUNCH

Tonijnsalade met paprika en avocado	107
Appel havermoutcake	108
Slawrap met zalm en taugé	109
Banaanpannenkoeken	110
Broccolisoepp	111
Omelet met groenten	112
Broccoli pizza met ansjovis	113
Quinoa sushi met wasabi-yoghurt	114

Haringsalade met avocado	115
Hartige taart met geitenkaas	116
Amandelmuffins met pesto	117
Zilvervliesrijst salade met zalmfilet	118
Speltbrood met garnaaltjes	119
Wrap met gehakt	120
Gevulde zoete aardappel uit de oven	121
Tortilla met zoete aardappel	122
Speltpannenkoeken met fruit	123
Stokbrood met gerookte zalm	124
Griekse quinoalunch met kip en olijven	125
Zoete aardappel bowl met chili en bruine bonen	126
Frisse courgetterolletjes met zalm en wortel	128
Groene taco's met olijven en rundergehakt	129
Kippensoep met groente	130
Crunchy meloenpotje met noten	132

SALADES & DRESSINGS

133

Salades	135
Zalmsalade met spinazie	135
Geitenkaassalade met verse vijgen	136
Taugésalade met kalkoenfilet	137
Tonijnsalade met champignons	138
Zalmsalade met groene asperges	139
Spinaziesalade met kip en gember	140
Appelsalade	141
Avocadosalade met mango	142
Garnalensalade met zalm	143
Vegetarische Caesar salade	144
Kleurrijke guacamole salade met salsa	146
Garnalensalade met avocado en feta	148
Speltsalade met boontjes en feta	150
Pittige garnalensalade met witlof	152
Vrolijk kleurenpallet: quinoasalade met gerookte kip	153
Salade in een potje: aardbei-spinazie melange	154
Appels met noten vergelijken: rijstsalade met gedroogd fruit	156
Aziatische kipsalade met mandarijn	157
Zeesalade met quinoa en mosselen	158
Dressings	159
Zalmmayonaise met ansjovis	159
Mosterdvinaigrette	160
Avocadodressing	161

Knoflookdressing	162
Griekse yoghurt dressing met citroen	163
Spicy limoendressing	164

AVONDETEN

165

Koolhydraatarm - Vleesgerechten	167
Paddenstoelen met gegrilde kipfilet	167
Kipgehaktballen met salade	168
Gestoofde prei met kip	169
Tofu schotel met kip	170
Kipschotel met groentemix	171
Courgette lasagne met ricotta en Parmaham	172
Tofu salade met kalkoenfilet	173
Regenboogbakjes	174
Kipfilet met steranijs uit de oven	176
Bloemkoolpuree met curryworst	178
Aziatische biefstuk	180
Gevulde aubergine met kip	182
Color groenteschotel met rundervinken	184
Gevulde varkensfilet met pesto en sugar snaps	186
Koolhydraatarm - Visgerechten	188
Tonijnfilet met gestoomde groenten	188
Makreelfilet met sperziebonen en zelfgemaakte appelmoes	189
Ovenschotel met zalm en aubergine	190
Visschotel met bloemkool en sperziebonen	191
Tonijn met groene kool	192
Ovenschotel met witlof, zalm en broccoli	193
Makreel uit de oven met courgette salade	194
Zalm uit de oven met bloemkool	195
Gevulde tomaten met tonijn en olijven	196
Linzensalade met gebakken zalmfilet	198
Een vleugje Frankrijk: vissoep met venkel en prei	200
Koolhydraatarm - Vegetarische gerechten	202
Ovenschotel met geitenkaas, venkel en prei	202
Broccoli met geitenkaas en quinoa	203
Mediterrane gevulde aubergines	204
Rucola salade met paddenstoelen	205
Bloemkoolpizza	206

Koolhydraatrijk - Vleesgerechten	207
Carpaccio met zilvervliesrijst	207
Biefstuk met zoete aardappel	208
Bonenschotel met spek	209
Linzencurry met kipfilet	210
Zoete aardappel frietjes met stoofvlees	211
Pastinaak quiche	212
Zoete aardappelpuree met gegrilde kipfilet	213
Zilvervliesrijst met varkenshaas	214
Spinazie-kipfilet pasta	216

Koolhydraatrijk - Visgerechten	218
Oesters met groene salade	218
Rucolapizza met garnalen	219
Zeewierpasta	220
Rode zalm pasta met groene asperges	222
Garnalen-zalm stoofpotje met kokos	224
Rivierkreeftjes boekweitpasta met zelfgemaakte pesto	226
Hawaiï tonijnsteak met zoete aardappel	228
Forel in een jasje van courgette	230

Koolhydraatrijk - Vegetarische gerechten	232
Witte bonen, courgette en geitenkaas	232
Vegetarische hamburger met asperges	233
Quinoa salade met rode bietjes	234
Geroosterde zoete aardappel & grapefruitsalade met spinazie	235
Zoete aardappelgratin	236
Gevulde paprika met tricolore zeewier-quinoa	237
Vegetarische havermoutpizza	238
Spinaziepasta met tomaat en pesto	240
Spinazieschotel met pittige boekweitpasta	242

LEKKERE TREK IN DE AVOND	245
Champignonsoep	247
Spinaziesoep	248
Tomatensoep	249
Bloemkoolsoep	250
Gevulde tomaat met kappertjes, rode ui en zalm	251
Tomaatspiesjes	252
Courgette uit de oven	253
Aardbeispiesjes met kokos, omhuld met pure chocolade	254
Fudge met kaneel, honing en cranberry	255
Chocolate chip cookies	256

ALS JE GOED VOOR JE
LICHHAAM ZORGT, ZORGT JE
LICHHAAM GOED VOOR JOU

INLEIDING



VERGEET ALLES WAT JE GELEERD HEBT OVER AFVALLEN EN GEZOND ETEN

De meeste mensen denken veel te weten over afvallen en gezonde voeding. Ze hebben namelijk via instanties, reguliere media, vrienden, familie en doktoren gehoord wat wel en niet gezond is. Ze hebben er meestal niet bij stilgestaan of dit ook allemaal echt klopt.

Toch zit daar een grote fout, aangezien een heleboel vaak gehoorde gezondheidsadviezen nergens op gebaseerd zijn. Zo lopen instanties vaak een decennium achter op de nieuwste wetenschappelijke inzichten of geven ze in plaats van optimale aanbevelingen slechts haalbare adviezen.

Ook doktoren hebben zeer geringe kennis over voeding. De meeste doktoren hebben hierover geen enkel college gehad tijdens hun studie. Wegens gebrek aan deze kennis, én tijd in de spreekkamer, wordt hierdoor vrijwel niets gedaan met voedingsadviezen.

Tot slot brengen de reguliere media ons het meest in de war. Nieuwsmedia, waaronder televisie- en radioprogramma's, nieuwssites, kranten en tijdschriften, hebben het creëren van **clickbait** titels en berichten vol met onwaarheden of verkeerd geïnterpreteerde onderzoeken tot een kunst verheven. Niet alleen lijkt dit opzettelijk te gebeuren, maar ook omdat er steeds minder tijd is om nieuws te controleren. We leven in een tijd waarin snel nieuws uitbrengen belangrijker is dan het controleren van de informatie.

Met name de reguliere media hebben er belang bij om gezondheidsonderzoeken wat op te leuken. Immers verdient de media geld met iedere paginaweergave. Dit leidt vaak tot extreme of foutieve uitspraken over afvallen en gezonde voeding, maar ook tot het typische cherry picking, waarbij selectieve feiten worden genoemd om een standpunt te verdedigen. Tegenargumenten worden vaak niet benoemd, omdat deze de kracht van het artikel ondermijnen. In sommige gevallen worden foutieve claims later gerectificeerd, maar dan is het kwaad al geschied: de leugens zijn in omloop gebracht.

VERZADIGD VET ONGEZOND?

Als voorbeeld wordt vaak beweerd dat verzadigd vet en cholesterol slecht zouden zijn voor de gezondheid. De Amerikaanse wetenschapper Ancel Keys gaf hierin de belangrijkste voorzet, doordat hij cholesterol en verzadigd vet in zijn onderzoek uit 1958 associeerde met hart- en vaatziekten¹.

Uit zijn studie bleek dat in landen waar vetconsumptie het hoogste was, de meeste hart- en vaatziekten voorkwamen. Hieruit trok hij de conclusie dat verzadigd vet en cholesterol in voeding slecht zou zijn. Dit was een zwak observationeel onderzoek want het ging om slechts 7 landen. Vijftien landen werden niet meegenomen in het onderzoek, omdat Keys deze gegevens niet betrouwbaar zou hebben gevonden. Echter, mogelijk liet hij deze gegevens buiten beschouwing omdat ze zijn theorie niet ondersteunden. Via deze zwakke studie werd de opvatting over de schadelijkheid van verzadigd vet en cholesterol de wereld in geholpen en synoniem gesteld voor dichtgeslibde aders, vernauwde bloedvaten en hartaanvallen.

Overigens, als deze studie voor waar aangenomen zou moeten worden zou melk al sinds 1986 uitgebannen moeten zijn omdat er in landen waar veel melk wordt gedronken de meeste botontkalking en botbreuken voorkomen². Het mag duidelijk zijn dat deze observationele studies weinig kracht hebben en we ze ook niet voor waarheden moeten aannemen. Er zijn steeds meer bloggers, doktoren, diëtisten en instanties die het slechte imago van verzadigd vet in twijfel trekken.

Toch is het idee dat verzadigd vet hart- en vaatziekten kan veroorzaken nog steeds het fundament van het moderne voedingsbeleid en één van de redenen waarom gezondheidsorganisaties en instanties de inname hiervan zoveel mogelijk afraden. Dit is op zijn minst vreemd te noemen, want een studie uit 2014 - met een totaal van 650.000 deelnemers - bevestigde dat er geen verband bestaat tussen de inname van verzadigd vet en het lijden aan hart- en vaatziekten³.

DE WAARHEID LIGT IN HET MIDDEN, OMRINGD DOOR ANDERE LEUGENS

Gezien de slechte naam van verzadigd vet is kokosolie een van de meest omstreden producten. In de media krijgt het product er flink van langs, net als bij verschillende instanties. Kokosolie zou geen gezond product zijn vanwege het hoge gehalte aan verzadigde vetzuren. Dit zou het 'slechte' cholesterol (LDL) verhogen en daarmee het risico op hart- en vaatziekten⁴. Toch is hier geen enkel sterk bewijs voor. De studies hierover zijn vaak decennia oud, geven inconsistente resultaten en zijn slechts observationeel⁵. Overigens betekent dat niet dat we hiermee onbeperkt verzadigd vet moeten gaan eten. Kokosolie lijkt vooralsnog, zij het met mate, geen kwaad te kunnen.

Sterker nog, in sommige betrouwbare gerandomiseerde studies verhoogt kokosolie juist het 'goede' cholesterol (HDL) en wordt het 'slechte' cholesterol (LDL) verlaagd^{6,7,8}. Onderzoekers schrijven dit effect onder andere toe aan vitamine A, vitamine E, polyfenolen en fytosterolen in kokosolie. Verder reduceert kokosolie het hongergevoel en wordt de vetverbranding enigszins versneld^{9,10}. Wat betreft de voedingsstoffen in kokosolie gaat dat voornamelijk wel over onbewerkte kokosolie, niet over geraffineerde kokosolie.

Doordat veel onderwerpen over afvallen en gezond eten worden overdreven, verzwegen of onvolledig naar buiten worden gebracht, is het moeilijk om als consument de waarheid

te vinden. De informatie kan in dat opzicht vergeleken worden met fake-news, waarbij allerlei misleidende claims op het internet worden geplaatst, zonder na te denken wat de consequenties daarvan zijn.

Ook ik geloofde een groot deel van mijn leven in de claims over voeding van instanties en reguliere media; mijn ogen werden pas geopend na zorgvuldige bestudering van eerdergenoemde claims. Ik hoop dan ook dat mijn boek jou, naast het ontdekken van allerlei heerlijke en gezonde recepten, kan helpen met een stukje waarheidsvinding naar gezondheid, afvallen en voeding. Uiteraard beweer ik daarmee niet de waarheid in pacht te hebben, niemand heeft dat.

MIJN VERHAAL

Hieronder vind je kort iets over mij en hoe ik in mijn vakgebied ben gerold.

MIJN VROEGERE JAREN

In de tijd dat ik bij m'n ouders woonde at ik redelijk gezond. Er werd bijna iedere dag gekookt door mijn moeder.

We aten met name de standaard Nederlandse kost namelijk aardappelen, vlees en groente. Voor de rest had mijn moeder enkele voedingsregels opgesteld zoals alleen frisdrank in het weekend.

MAAR TOEN GING HET BERGAFWAARTS...

Toen ik begon te studeren ging het bergafwaarts. Ik dronk veel frisdrank en bier. Daarnaast at ik geen fruit, vrijwel geen groente en kocht ik regelmatig de meest goedkope kant-en-klaar maaltijden. Ik kocht dan wél de kant-en-klaar maaltijden met groente, want ja... dat was gezond dacht ik!

Door mijn ongezonde eetpatroon had ik geregeld weinig energie, veel trek in zoet en viel ik zo nu en dan zelfs flauw. Ondertussen kwam ik aan in lichaamsgewicht, sportte ik vrijwel niet en had ik bij een controle afspraak bij de tandarts maar liefst 8 gaatjes!

Ondertussen begon ik een hekel te krijgen aan mijn studie, want het was te moeilijk en het kostte me te veel uren.

Ik wou dat ik eerder de moed had gehad om mijn eigen weg te bepalen in plaats te willen voldoen aan verwachtingen van anderen. Ik wilde namelijk helemaal niet 50 uur per week aan een studie bezig zijn, daar is het leven te kort voor.

Ik kwam ook met de gedachte: is dit het nou?

Hierna ben ik gelukkig overgestapt van studie en ben ik in Amsterdam gaan wonen.

Hier begon ook mijn weg naar een gezondere leefstijl. Ik kwam erachter dat veel dingen die ik at helemaal niet zo gezond waren als dat ik altijd dacht.

DE ONTDEKKING VAN DE MISLEIDENDE VOEDINGSINDUSTRIE

Bij veel producten kwam ik er achter dat de voedingsindustrie mij vreselijk had misleid, met al hun veelbelovende gezondheidsclaims op de verpakkingen.

In deze wereld is zo veel mogelijk winst maken helaas belangrijker geworden dan de gezondheid van mensen.

Ik heb het niet zo met de voedingsindustrie die ons grotendeels sterk bewerkte producten probeert te verkopen. Ook vind ik dat de medicijnindustrie te veel macht aan het krijgen is.

Ik luister graag naar allerlei verschillende voedingsexperts en -instanties maar ik merk dat sommige alsnog belangen hebben en af en toe onbegrijpelijke adviezen geven die bijvoorbeeld haaks staan op de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

Ik ben helemaal van voor af aan gaan onderzoeken wat nou echt gezond is en wat 'verzonnen' gezond is. Dit heeft me jaren gekost, omdat je eerst door een bos van onwaarheden moet komen.

Uiteindelijk heb ik mezelf genezen.

Nadat ik niet meer trapte in de trucjes van de voedingsindustrie en er achter kwam wat écht gezond was, kwamen de resultaten.

Deze resultaten waren:

- ✓ Meer energie
- ✓ Minder trek in zoet, vet of zout
- ✓ Verlies in gewicht en lichaamsvet
- ✓ Meer spiermassa
- ✓ Geen gaatjes meer!

Dit alles behaalde ik met een gezonde leefstijl, iets dat in mijn visie de enige echte manier is om slank te worden en te blijven, veel energie te hebben en allerlei klachten te doen verminderen.

Daarom ben ik anti tijdelijke diëten, ze zijn vaak waardeloos, ongezond en slecht voor je portemonnee!

MIJN HOBBY'S?

Uiteraard behoort lezen en bloggen tot mijn hobby's. Een andere hobby is om te boulderen. Dat is klimmen tot 4,5 meter zonder hulpmiddelen. Is tevens één van de meest effectieve sporten om vet te verliezen en tegelijkertijd spiermassa op te bouwen.

Daarnaast doe ik aan kickboksen, dat doe ik in het park samen met een coach.

ORTHOMOLECULAIR VOEDINGS- EN SUPPLETIEADVISEUR

Sinds april 2017 ben ik orthomoleculair voedings- en suppletieadviseur.

Daarna heb ik de vervolgopleiding gedaan genaamd Orthomoleculair Epigenetisch Therapeut (1-jarige opleiding), een lastige term voor wat ik zelf zie als 'leefstijl geneeskunde'.

Je leert alle ins en outs om mensen te ondersteunen met (chronische) aandoeningen aan de hand van wetenschappelijk onderbouwde leefstijladviezen, met name via voeding maar ook supplementen, beweging, ontspanning etc.

WAT MAAKT MIJ ANDERS DAN ANDERE AFSLANKCOACHES?

Bezoekers en klanten vinden mijn informatie simpel en praktisch verpakt, zonder belangrijke details achterwege te laten.

Daarnaast zijn mijn adviezen wetenschappelijk onderbouwd, iets wat je toch nog steeds weinig ziet. Een aantal van de bekende dieetexperts en gezondheidsscoaches hebben het soms volledig mis.

In mijn boek de Afslank Receptenbijbel leer je hoe je kunt afslanken via een gezonde leefstijl, met meer dan 100 overheerlijke afslankrecepten.

ZIJN CALORIEËN BELANGRIJK OF NIET?

“Is calorieën tellen nuttig?” Deze vraag wordt regelmatig aan mij gesteld. Calorieën tellen lijkt tegenwoordig wel een obsessie te zijn geworden. Dat komt doordat veel diëtisten hameren op het verminderen van de calorie-inname als een manier om af te vallen. Het gevolg is dat mensen zich compleet blind staren op het tellen van calorieën, terwijl dit slechts het halve verhaal is voor succesvol gewichtsverlies (hierover vertel ik je meer in het volgende hoofdstuk).

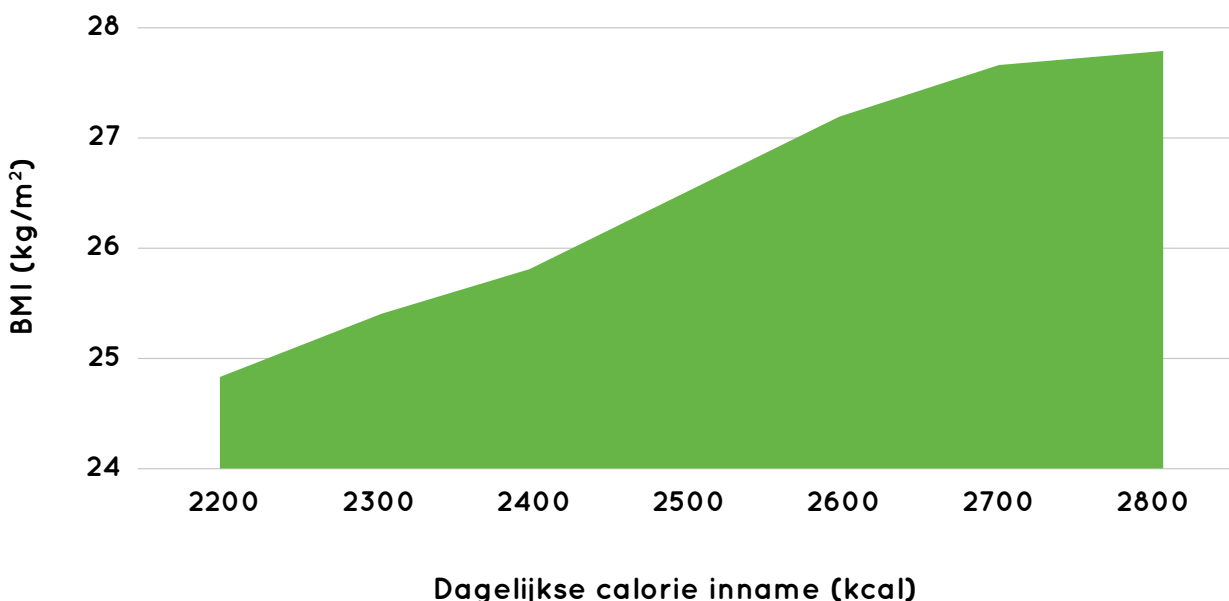
Maar laat er geen misverstand over bestaan; calorieën zijn leidend en als je minder calorieën eet dan je verbrandt, val je af. Deze theorie noemt men in de wetenschap de energiebalans en is in talloze studies aangetoond¹¹.

Zo heb je studies die duidelijk aantonen dat als je teveel calorieën nuttigt, je in gewicht¹² en BMI toeneemt¹³.

De BMI stijgt zelfs zeer lineair ten opzichte van het aantal calorieën, zie de grafiek op de volgende bladzijde.

Als je wilt afvallen of op gezond gewicht wilt blijven, is het belangrijk om te weten wat je dagelijkse caloriebehoefte is. Dit noemen we ook wel je **basale metabolische snelheid oftewel ruststofwisseling (BMR)** en is het totale aantal calorieën dat je lichaam

Verandering in BMI tov dagelijkse calorie inname



nodig heeft om belangrijke lichaamsfuncties als celproductie, ademhaling, hartslag, lichaamstemperatuur, eiwitsynthese en verwerking van voedingsstoffen uit te kunnen voeren.

Ga voor deze berekening naar happyhealthy.nl/bmr.

Belangrijk om te weten is dat de calorieën die je verbruikt tijdens het uitoefenen van lichamelijke activiteiten niet zijn meegenomen. Om daarachter te komen moet je je actieve stofwisseling (AMR) berekenen, die nauw verwant is aan je BMR.

Ik adviseer je om 25% onder jouw dagelijkse calorieverbruik te gaan zitten als je op een gezonde en verantwoorde manier wilt afvallen. Meer dan 25% van je dagelijkse energiebehoefte schrappen komt neer op een crashdieet, terwijl afvallen bij een kleiner percentage soms (te) langzaam gaat.

Als je overigens continue een gevoel van honger ervaart, verhoog dan het aantal calorieën. Kortom, doe wat je kan qua caloriebeperking en blijf luisteren naar je lichaam!

Bij alle recepten in dit boek staan de calorieën duidelijk aangegeven, net als bij de weekmenu's (ook per dag). Het is belangrijk dat je dus zelf op die benodigde hoeveelheid calorieën komt.

LET OP! Het aantal calorieën (kcal) in de weekmenu's is circa tussen de 1000 en 1300 per dag per persoon. Dat is in bijna alle gevallen (veel) te weinig. Toch is dit geen probleem aangezien je dit zelf simpel kunt aanvullen door:

- ✓ Een grotere portie te maken van een recept
- ✓ Een extra ingrediënt toe te voegen aan een recept
- ✓ Een gezond tussendoortje dat je het liefst net vóór of net na een maaltijd nuttigt
- ✓ Eén van de 'Lekkere trek in de avond' recepten te nemen als je nog trek hebt

Voorbeelden van gezonde tussendoortjes zijn:

- ✓ Pure chocolade van minimaal 85% cacao (50 gram - 300 calorieën)
- ✓ Dadel (100 gram - 152 calorieën)
- ✓ Avocado (1 portie, 80 gram - 150 calorieën)
- ✓ Cashewnoten (50 gram - 296 calorieën)
- ✓ Walnoten (50 gram - 339 calorieën)

In de bonus '60 Gezonde Tussendoortjes' vind je alle producten waar je uit kunt kiezen. Hiermee kun je vrij gemakkelijk op de aangeraden calorie inname komen die je simpel op happyhealthy.nl/bmr kan berekenen.

5 GROOTSTE PROBLEMEN VAN CALORIEËN

Ik heb reeds benoemd dat calorieën leidend zijn, maar alleen calorieën tellen kent een aantal problemen als je succesvol wilt afvallen, of je streefgewicht wilt behouden. Het begint namelijk allemaal met wat je eet. Calorieën zeggen feitelijk niets over de kwaliteit van het voedsel dat je eet.

Als je alleen op calorieën focust, houd je geen rekening met het effect van specifieke types calorieën, en hoe een calorie door het lichaam wordt omgezet in energie¹⁴. Hierdoor verlies je gezonde voeding uit het oog, en loop je belangrijke voedingsstoffen, zoals vitaminen en mineralen, mis.

Ik zal de 5 grootste problemen benoemen wanneer het gaat over calorieën tellen:

#1: CALORIEËN KUNNEN JOU EN JE GEZONDHEID MISLEIDEN

Stel dat je mijn BMR calculator hebt gebruikt om je ruststofwisseling te meten en je komt uit op 2000 calorieën per dag voor je caloriebehoefte.

In dit geval zou je bijvoorbeeld het volgende kunnen eten en drinken:

- ✓ 4 boterhammen (500 calorieën)
- ✓ 1 patatje met mayonaise (600 calorieën)
- ✓ 1 portie stampot (500 calorieën)
- ✓ 1 kleine zak chips (200 calorieën)
- ✓ 2 glazen frisdrank (200 calorieën)

Of gewoon dit:

- ✓ 2 pizza's (2000 calorieën)

Ik denk dat je het probleem wel ziet. Op twee pizza's per dag kan je lichaam niet optimaal functioneren. Omdat producten als pizza, frisdrank, chips etc. vol zitten met geraffineerde (bewerkte) koolhydraten en weinig voedingsstoffen bevatten, noemen we die ook wel 'lege' calorieën.

Op den duur krijg je een tekort aan belangrijke voedingsstoffen, raak je uitgeput en futloos en kun je te maken krijgen met zowel lichamelijke als psychische klachten. Als je je alleen focust op calorieën tellen, verlies je alles wat te maken heeft met gezonde voeding die voedingsstoffen bevat zoals vitaminen en mineralen.

#2: DE ENE CALORIE IS DE ANDERE NIET

Er zijn verschillende soorten calorieën. De hoeveelheid energie die je lichaam krijgt, hangt af van de macronutriënten die je eet. Macronutriënten (eiwitten, vetten en koolhydraten) zijn de belangrijkste componenten van ons voedsel.

Vetten, eiwitten en koolhydraten bevatten verschillende hoeveelheden calorieën per gram.

Hier zijn de calorieën per macronutrient:

- ✓ Eiwitten: +/- 4 kcal per 1 gram
- ✓ Koolhydraten: +/- 4 kcal per 1 gram
- ✓ Vetten: +/- 9 kcal per 1 gram

Als je puur naar deze getallen kijkt, dan is de meest logische gedachte dat je zo min mogelijk vetten moet eten om af te vallen. Maar die redenering is onjuist! Je moet namelijk ook kijken naar het effect van het type calorie.

De belangrijkste effecten van de genoemde verschillende calorieën op het lichaam wat afvallen betreft zijn:

- ✓ **Insuline:** een hormoon dat vet gaat opslaan als je er te veel van aanmaakt
- ✓ **Verzadiging:** het lichaam activeert verzadigingshormonen en/of onderdrukt hongerhormonen

In deze figuur zie je het volgende:

Eiwitten:

Middelmatige insuline aanmaak

Hoogste verzadigingsgevoel

Vetten:

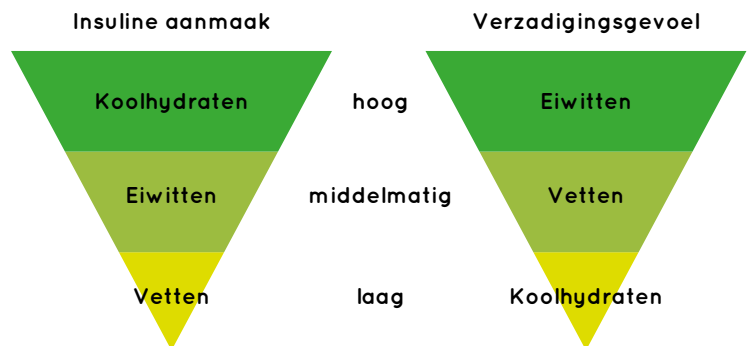
Minste insuline aanmaak

Middelmatig verzadigingsgevoel

Koolhydraten:

Hoogste insuline aanmaak

Laagste verzadigingsgevoel



Het voedsel dat we eten kan een enorme impact hebben op de biologische processen die bepalen wanneer, wat en hoeveel we eten. Met name het verzadigingsgevoel van voeding is een belangrijk punt.

Zo vallen mensen die iedere dag een handje amandelen eten sneller af dan mensen die dat niet doen¹⁵. Amandelen bevatten namelijk een behoorlijke hoeveelheid eiwitten en gezonde vetten die goed verzadigen en de honger onderdrukken¹⁶.

Je snapt nu waarschijnlijk dat het halen van te veel calorieën uit (geraffineerde) koolhydraten niet slim is. Ze verzadigen amper, hebben een hoge door-eet-factor (je blijft er lang van eten) en stimuleren het lichaam om het vetopslaghormoon insuline in grote hoeveelheden aan te maken.

#3: CALORIE-ARME PRODUCTEN KUNNEN RISKANT ZIJN

Calorie-arme producten zoals light producten is als je het mij vraagt de beste marketingtruc van de 21ste eeuw. Feit is namelijk dat light producten helemaal niet minder calorieën hoeven te bevatten.

Zo zijn er voldoende producten te vinden die minder vet bevatten maar waarbij dit vervangen is met suiker, waardoor soms het aantal calorieën zelfs hoger wordt (of gelijk).

Bij een hoop andere producten worden kunstmatige zoetstoffen gebruikt, zoals acesulfaam-k, aspartaam, sucralose etc.

Hierover zijn een boel labels te vinden op internet. Zo zijn er onderzoeken die een verband laten zien tussen kunstmatige zoetstoffen en gewichtstoename¹⁷. Helaas gaat het hier dan wel over observationele studies die niet zo betrouwbaar zijn.

Ondertussen zijn er meer betrouwbare studies die laten zien dat kunstmatige zoetstoffen juist tot een bescheiden gewichtsverlies¹⁸ leiden.

In een studie van 18 maanden met 641 kinderen hadden de kinderen die 250 ml light frisdrank dronken significant minder gewichtstoename dan de kinderen die reguliere frisdrank dronken¹⁹. Een ander overzichtsartikel met 15 klinische studies vond dat het vervangen van reguliere frisdrank met light frisdrank een bescheiden gewichtsverlies gaf van 0,8 kilo^{20a}.

Toch raad ik in de praktijk op geen enkele manier kunstmatige zoetstoffen aan wegens de volgende 4 argumenten:

- ✓ De lange termijn effecten van kunstmatige zoetstoffen zijn onbekend
- ✓ Vrijwel alle onderzoeken rondom kunstmatige zoetstoffen zijn gesponsord door de industrie
- ✓ Het is niet raadzaam om je te laten wennen aan zoetstoffen (paar honderd keer zoeter dan suiker)
- ✓ Het bevat geen enkele voedingswaarde, dus bijv. een kopje groene thee^{20b} blijft altijd gezonder dan een glas light frisdrank

#4: HET AANTAL CALORIEËN ZEGT NIETS OVER DE OPNAME ERVAN

Niet iedere calorie die je uit je voeding haalt, wordt opgenomen door je lichaam. Sommige calorieën zijn bijvoorbeeld onverteerbaar en verlaten het lichaam via ontlasting. En misschien heb je er nooit bij stilgestaan, maar het verteren van voedsel kost het lichaam ook energie. Met name het nuttigen van eiwitrijke en vezelrijke voeding zorgt ervoor dat het lichaam al flink wat calorieën verbrandt bij de vertering ervan.

Hoe efficiënter iets wordt verteerd, des te minder calorieën het kost om te verwerken. Eiwit bevat 4 calorieën per gram, maar een groot deel van deze calorieën wordt verbrand tijdens het verwerkingsproces. Dit noemen we het **thermische effect** van voeding. Je lichaam gebruikt al een deel van de calorieën om het voedsel te verwerken, waar je zelf dus niets voor hoeft te doen!

Het thermische effect per macronutriënt is²¹:

- ✓ Vetten: 2-3%
- ✓ Koolhydraten: 6-8%
- ✓ Eiwitten: 25-30%

Dit zou betekenen dat er voor iedere 100 calorieën aan eiwit, 25 calorieën worden gebruikt als energie om de voeding te verteren, terwijl dit bij vet slechts 2 calorieën zouden zijn.

Bronnen variëren over de exacte aantallen, maar het is duidelijk dat de opname en verwerking van eiwitten het lichaam veel meer energie kost dan vet en koolhydraten²².

#5: SLANKE MENSEN TELLEN HUN CALORIEËN NIET

Misschien is dit nog wel het belangrijkste argument om niet obsessief calorieën te tellen. Slanke mensen tellen namelijk bijna nooit hun calorieën.

Waarom niet? Nou, als je gezonde voeding eet, die rijk is aan eiwitten en gezonde vetten, dan stop je vanzelf met eten wanneer je verzadigd bent. Dus, als je voornamelijk gezond eet (80/20 regel), dan is calorieën tellen overbodig.

Het gaat mis als je continu bewerkte voeding eet, die vaak vol zit met geraffineerde koolhydraten. Niet alleen heeft bijvoorbeeld fastfood een hoge 'door-eet-factor', het heeft ook een krachtig effect op het beloningscentrum in het brein²³. Specifiek bewerkte producten (waaronder fastfood), suiker en tarwe zijn het meest problematisch.

Kortom, de ene calorie verzadigt meer dan de andere, en afvallen betekent niet alleen letten op de hoeveelheid calorieën, maar ook op de verzadiging. Doe je dat niet, dan blijf je eten en krijg je alsnog veel calorieën binnen.

AFVALLLEN IN EEN NOTENDOP

In deze Afslank Receptenbijbel vind je de meest uiteenlopende recepten die je helpen om af te vallen. De gerechten bestaan uit gezonde voedingsmiddelen en helpen je op een geheel nieuwe manier om slechte voeding te vervangen door gezonde alternatieven.

Om gewicht te verliezen en uiteindelijk op je streefgewicht te geraken, is gezonde voeding essentieel. Je kunt niet verwachten slank te worden wanneer je iedere avond een zak chips opentrekt en je vol blijft stoppen met grote hoeveelheden bewerkte koolhydraten en suikers.

Veel mensen vinden gezond eten niet zo belangrijk en denken met de nodige beweging wel flink wat kilo's kwijt te raken. Sporten is echter maar circa 20% van het hele proces. Om daadwerkelijk af te vallen, slank te worden, en dit ook te blijven, moet je op je voeding letten. Doe je dat niet, dan krijg je in negen van de tien gevallen te maken met het welbekende jojo-effect.

Als je alle succesvolle diëten op de markt samenvat, dan zie je een verdeling van verschillende manieren om gewicht te verliezen. Kort gezegd bestaat afvallen uit vier concrete onderdelen, namelijk:

- ✓ Voeding (belangrijkst!), onder te verdelen in:
 - Hoeveel je eet (hoeveelheid)
 - Wat je eet (type)
 - Wanneer je eet (timing)
- ✓ Beweging (inspanning)
- ✓ Stress-management (ontspanning)
- ✓ Mentaliteit/mindset

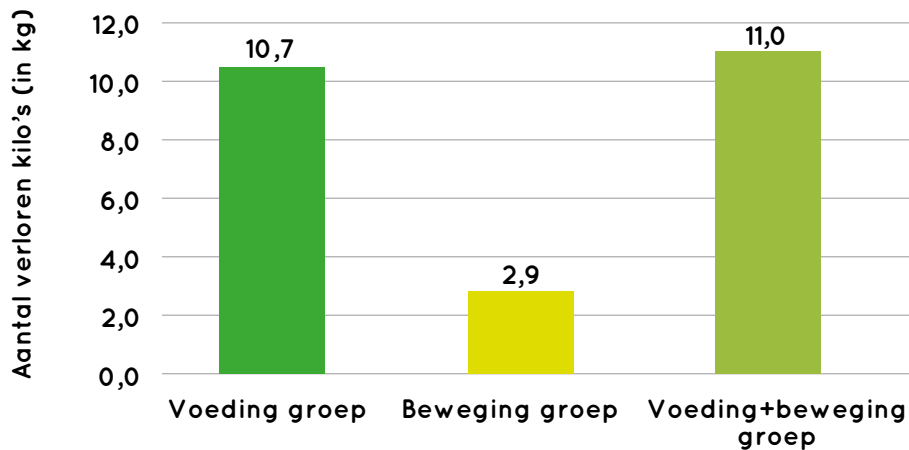
Deze elementen zal ik kort beschrijven:

#1: VOEDING

Laat ik beginnen met voeding. Voeding heeft namelijk de meeste invloed op aankomen of afvallen. In een 25-jarig onderzoeksverslag van 1997 is gekeken naar de impact van voeding en beweging op gewichtsverlies, waarbij de deelnemers overgewicht hadden (gemiddeld 90 kilo)²⁴.

Als we daarbij kijken naar onderzoeken met een looptijd van 15 weken, zijn dit de gemiddelde resultaten:

Aantal kilo's verloren in 15 weken



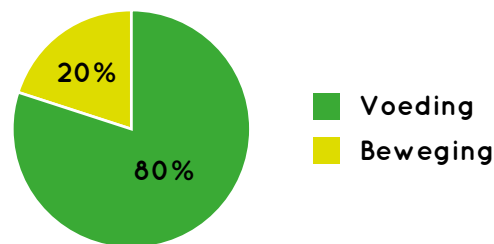
Wat zien we in het bovenstaande plaatje? Voeding is veel belangrijker dan beweging voor het verliezen van gewicht.

Het verschil tussen de voeding groep en de voeding + beweging groep was slechts 0,3 kilo. Echter, het verschil tussen de beweging groep en de voeding groep was veel groter, namelijk 7,8 kilo. Wil je succesvol afvallen? Richt je dan allereerst op je huidige voedingspatroon.

Soms krijg ik er kritiek op dat ik een onderzoek uit 1997 als voorbeeld neem, maar ook recente onderzoeken laten zien dat voeding veel belangrijker is dan beweging bij afvallen²⁵. Een studie in 2007 liet zelfs zien dat extra lichaamsbeweging slechts 2,5% gewichtsverlies tot gevolg had²⁶.

Impact voeding vs. beweging bij afvallen

Op basis van deze data kunnen we van ongeveer deze verhouding uitgaan:



HOEVEEL JE EET (HOEVEELHEID)

Wat moet je doen om gewicht kwijt te raken? Het antwoord is vrij simpel, althans in theorie. Je moet minder calorieën eten dan je elke dag gebruikt (negatieve energiebalans genoemd). Het veelvuldig eten van voedingsproducten die snel verteren en rijk zijn aan calorieën kan je op den duur dik maken.

Voedsel dat vol zit met slecht vet en suikers kan op de lange termijn leiden tot overconsumptie van calorieën. Meer calorieën binnenkrijgen dan je lichaam nodig heeft om te functioneren leidt uiteindelijk tot extra vetopslag.

WAT JE EET (TYPE)

Maar wat je eet is misschien nog wel belangrijker dan hoeveel je eet. Ik heb het dan over de verzadiging van voeding. Eiwitten hebben het grootste effect op het honger- en verzadigingsgevoel, meer dan koolhydraten en vetten²⁷. Uit onderzoek blijkt dat het consumeren van eiwitrijke voeding leidt tot een tijdelijke verhoging van de stofwisseling en een verminderde eetlust²⁸.

Ook voedsel met weinig calorieën kan in grote hoeveelheden geconsumeerd worden. Vergelijk een sinaasappel met een oliebol, beide ongeveer hetzelfde gewicht, maar de oliebol heeft een veel hogere calorie-dichtheid en bezit voornamelijk lege calorieën.

Met name fruit, groenten en peulvruchten bevatten een lage calorie-dichtheid en een relatief groot volume. Ze zijn rijk aan voedingsvezels die je een voller gevoel geven en zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel²⁹.

Praktisch gezien zou je ongeveer 300 gram gekookte broccoli moeten eten om 100 calorieën binnen te krijgen. Terwijl je met een stukje kip van 60 gram of een plakje kaas van 30 gram hetzelfde aantal calorieën zou bereiken.

WANNEER JE EET (TIMING)

Zodra je suikers of koolhydraten eet, gaat je lichaam direct over op het verbranden hiervan, omdat het verbranden hiervan minder moeite kost dan het verbranden van vet.

Volgens velen zouden we moeten ontbijten omdat het metabolisme dan op gang komt. Deze theorie staat echter lijnrecht tegenover wetenschappelijke bevindingen.

Uit een studie is gebleken dat als je één maaltijd van 2000 kcal eet op een dag óf dezelfde maaltijd eet in 5 á 6 porties verspreid over de gehele dag, je exact evenveel calorieën verbrandt die dag (als alle andere factoren hetzelfde zijn)^{30,31}.

Vasten voor korte periodes versnelt je metabolisme^{32,33}. Uit een studie met 11 mannen blijkt bijvoorbeeld dat je metabolisme versnelt met 14% als je tot 3 dagen vast³⁴. Je metabolisme gaat pas vertragen als je langer dan circa 3 tot 4 dagen (72-96 uur) niets eet³⁵. Op dat moment kom je in 'uithongeringsmodus' (in het Engels 'starvation mode' genoemd). Als je dan iets eet, wordt het sneller opgeslagen.

Door het aantal uren te vergroten dat je **niet eet**, blijft je lichaam langer in de **vetverbrandingsmodus** zitten. De handigste manier om dat te doen is door het ontbijt af en toe over te slaan, omdat je dan vaak ook al 7-8 uur hebt geslapen.

#2: BEWEGING (INSPANNING)

Als het gaat om succesvol en blijvend gewichtsverlies kan beweging een belangrijke bijdrage leveren. Met name fysieke inspanning maakt de spieren en botten sterker en zorgt ervoor dat vetverbranding omhoog gaat.

Een manier van fysieke inspanning die 7 keer meer vet verbrandt dan hardlopen is hoge intensiteitstraining (HIIT). Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die 3 keer per week aan HIIT doen (in plaats van cardio) na 15 weken beduidend meer buikvet en vet rond de benen verliezen³⁶. Dit komt omdat je met deze training alle soorten spiervezels gebruikt. Bij cardio, zoals hardlopen, gebruik je alleen de langzame spiervezels.

Maar dat is niet de enige reden dat voldoende beweging in het dagelijks leven belangrijk is. Lichaamsbeweging is in zijn algemeenheid goed voor de gezondheid, vermindert stress en heeft een positieve invloed op je gemoedstoestand.

#3: STRESS-MANAGEMENT (ONTSPANNING)

Stress voor een sollicitatiegesprek of een koude douche noemen we gezonde stress. Het wordt een ander verhaal als je constant onder spanning staat: dan heb je te maken met chronische stress.

Stress kan van grote invloed zijn op je lichaamsgewicht en de reden dat afvallen maar niet lukt. Niet alleen bevordert het terugkerende hongeraanvallen, ook worden bepaalde hormonen geproduceerd die voor extra opslag van lichaamsvet zorgen.

Eén van die hormonen is cortisol. Cortisol komt, zoals je inmiddels weet, vrij als reactie op stressvolle situaties. Dit anti-stress hormoon speelt een belangrijke rol bij de opslag van buikvet. Dit effect lijkt nog versterkt te worden bij zwaarlijvige vrouwen met overmatig buikvet³⁷.

Zorg dus voor voldoende momenten van ontspanning, alleen of met het hele gezin. Je kunt hierbij denken aan yoga, massages, goede nachtrust, meditatie, een wandeling maken of een romantische avond met je partner.

#4: MENTALITEIT/MINDSET

Mentaliteit en mindset blijven vaak onderbelicht als het gaat om afvallen. Met een verkeerde mindset zul je nooit je afslank doelstellingen behalen. De meeste mensen vinden een dieet volgen niet leuk. Begrijpelijk. Het verbiedt voedingsmiddelen die je eigenlijk graag zou willen eten. Daarom zoeken ze een sluiproute, bijvoorbeeld een crashdieet. Op korte termijn verlies je dan enkele kilo's, maar binnen enkele maanden komen ze als een boemerang weer terug.

Als ik met mensen binnen of buiten mijn praktijk praat die willen afvallen hoor ik vaak: "ik MOET afvallen". Het woord 'moeten' impliceert iets, namelijk dat het van buitenaf komt. Deze mensen gaan dan niet per se afvallen voor zichzelf maar voor anderen. Je bent dan aan het afvallen voor een ander; extrinsiek gemotiveerd. Dit zou dus intrinsieke motivatie moeten zijn. De enige voor wie je wil afvallen, ben je zelf!

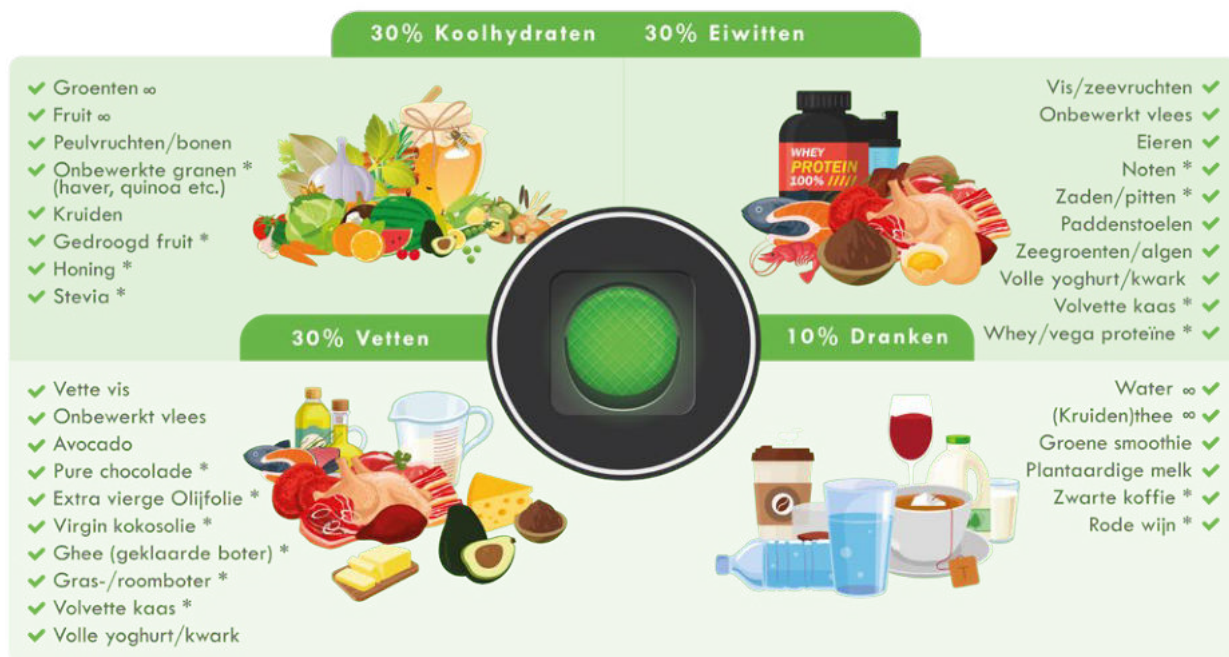
Ik heb eenvoudige tips voor je om een positieve mindset te krijgen:

- ✓ Beweeg voldoende of beoefen een sport die je leuk vindt
- ✓ Doe iets voor jezelf, zoals een massage of een manicure
- ✓ Omring jezelf met positieve mensen die je ondersteunen
- ✓ Stop met jezelf te vergelijken met anderen
- ✓ Wees niet te hard voor jezelf als iets niet lukt
- ✓ Draag kleding die je leuk vindt en je goed past
- ✓ Kijk in de spiegel en zeg hardop dingen die je graag over jezelf hoort

Door flexibel te zijn en jezelf te vergeven als dingen niet lukken, kan je in moeilijke tijden gemotiveerd blijven. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die hun lichaam verafschuwen, minder kans hebben om succesvol gewicht te verliezen³⁸.

HAPPYHEALTHY AFSLANK STOPLICHT

WAT JE MAG ETEN (GROEN LICHT) voedingsproducten met meer voordelen dan nadelen



WAT JE NIET MAG ETEN OF ZO MIN MOGELIJK (ROOD LICHT) voedingsproducten met meer nadelen dan voordelen



∞ onbeperkt * met mate, zie de uitleg per product bij dit model

Hieronder volgt een uitleg van alle onderdelen van het Afslank Stoplicht. We beginnen met de verhouding van de macronutriënten.

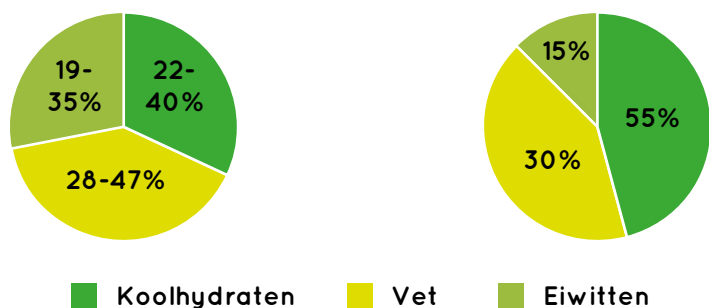
VERHOUDING MACRONUTRIËNTEN (KOOHYDRATEN, EIWITTEN, VETTEN)

De verhouding qua macronutriënten is in de huidige samenleving in mijn optiek nogal verstoord. Dit komt omdat het eten van koolhydraten letterlijk de pan is uitgevlogen!

Uit een studie van 2000 blijkt dat de Westerse bevolking ongeveer 55% van hun energiebehoefte uit koolhydraten haalt³⁹. In Nederland is dat gelukkig iets minder en is het gemiddeld 45%⁴⁰.

Als we kijken naar de wereldwijde jager-verzamelaar samenlevingen uit de oertijd, dan haalden deze **nooit meer dan 40%** van hun energiebehoefte uit koolhydraten. In de onderstaande cirkeldiagram zie je het verschil in voedingspatroon tussen de jagers-verzamelaars uit de oertijd en de moderne Westerse samenleving:

Jagers-verzamelaars versus Westerse samenlevingen



Om gezond en slank te blijven raad ik je aan terug te gaan naar het oerdieet van onze voorouders. Dat betekent ongeveer de volgende eenvoudige verhouding: 30% koolhydraten, 30% eiwitten, 30% vetten en 10% dranken.

Hiervoor is het wel belangrijk dat je in gedachten houdt dat vetten, eiwitten en koolhydraten verschillende hoeveelheden calorieën bevatten per gram.

Stem je dagelijkse energiebehoefte af op 30/30/30/10 voor het krijgen van een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

Nu volgt een uitleg per product in het Afslank Stoplicht. We beginnen met de producten bij het groene licht.

WAT JE MAG ETEN (GROEN LICHT)

GROENTE

WAT?

Denk aan courgette, bloemkool, zoete aardappel, ui, tomaat, rode paprika, rode kool, komkommer, wortel, sla, spinazie, avocado, champignons, aubergines, broccoli, etc.

WAAROM?

Groenten staan erom bekend dat ze goed zijn voor de gezondheid. De meeste groenten bevatten relatief veel voedingsstoffen, hebben een groot volume en zijn laag in calorieën. In verschillende studies is het eten van groenten geassocieerd met een lager risico op kanker, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten^{41,42,43}.

Broccoli bijvoorbeeld bevat veel hoogwaardige eiwitten en zit vol met andere belangrijke voedingsstoffen. Een portie rauwe broccoli (91 gram) levert 116% van je dagelijkse vitamine K behoefte, 135% van je dagelijkse vitamine C behoefte en bevat een hoge hoeveelheid aan foliumzuur, mangaan en kalium⁴⁴.

HOEVEEL?

Zoveel als je wilt, want het bevat weinig calorieën en zit boordevol goede voedingsstoffen. Kijk wel uit met te veel zetmeelhoudende groenten zoals aardappelen.

Extra tips: koop biologische groenten, koop groenten op de markt als je een kleiner budget hebt, en koop een stoommandje om meer voedingsstoffen te behouden bij het koken van groenten (al voor 4 euro bij Ikea te verkrijgen).

FRUIT

WAT?

Denk aan banaan, aardbeien, blauwe bessen, frambozen, bramen, peer, appel, ananas, mango, druiven, citroen, etc.

WAAROM?

Fruit is een belangrijk onderdeel van een gezond voedingspatroon. Fruit bevat veel voedingsstoffen en is in verband gebracht met allerlei gezondheidsvoordelen. Verschillende studies laten zien dat het dagelijks eten van fruit het risico op vroegtijdig overlijden verlaagt^{45,46}.

Aardbeien zijn bijvoorbeeld ontzettend gezond. Ze hebben een hoge voedingswaarde en bevatten weinig calorieën. In de rode vruchtjes zit een flinke hoeveelheid vitamine c, foliumzuur, kalium en mangaan⁴⁷. In vergelijking met ander fruit hebben aardbeien een relatief lage glycemische index (GI). Dit betekent dat aardbeien langzaam worden afgebroken tijdens de vertering en de bloedsuikerspiegel langzaam laten stijgen^{48,49}. Aardbeien zitten ook vol met antioxidanten die het risico op chronische aandoeningen kunnen verminderen⁵⁰.

HOEVEEL?

Zoveel als je wilt. Er zijn studies waarbij mensen iedere dag 20 porties fruit aten en na enkele weken of maanden niet aankwamen.^{51,52} Uit een onderzoek blijkt zelfs dat iedere 100 gram fruit die je per dag eet, geassocieerd is met 300 gram gewichtsverlies in 6 maanden tijd. Het verdere eetpatroon en de mate van sportiviteit hadden hier geen invloed op⁵³. Groente had in dit onderzoek nog een beter afslankresultaat. Voel je dus vrij om fruit of groente te eten als je daar zin in hebt.

PEULVRUCHTEN/BONEN

WAT?

Denk aan sperziebonen, bruine bonen, witte bonen, linzen, tuinbonen, etc.

WAAROM?

Peulvruchten zijn een bron van gezonde vezels en plantaardige eiwitten. Bij een meta-analyse van 26 studies bleek dat peulvruchten het LDL-cholesterol significant verlagen en het risico op hart- en vaatziekten doen afnemen⁵⁴.

De voedingswaarde van 1 kop gekookte linzen (198 gram) is:

- ✓ 18 gram eiwit
- ✓ 16 gram vezels

- ✓ 40 gram koolhydraten
- ✓ 37% van de ADH voor ijzer
- ✓ 90% van de ADH voor foliumzuur
- ✓ 18% van de ADH voor magnesium
- ✓ 21% van de ADH voor kalium

En meer dan 10% van de ADH voor vitamine B1, B3, B6, fosfor, zink, koper en mangaan⁵⁵.

Niet alleen zijn peulvruchten zeer voedzaam, ze zijn ook erg goedkoop. Het enige nadeel is dat het eten van peulvruchten gepaard kan gaan met gasvorming (winderigheid). Om dit effect te verminderen kook je de peulvruchten net iets langer door dan normaal.

HOEVEEL?

Het eten van rauwe peulvruchten is niet goed omdat er lectine in zit. Ik adviseer je om regelmatig (minimaal 1 keer per week) gekookte peulvruchten te eten.

ONBEWERKTE GRANEN

WAT?

Haver, quinoa, boekweit, zilvervliesrijst, basmati rijst, gierst, gerst en amaranth.

WAAROM?

Onbewerkte granen zijn ongeraffineerde granen die je in het geheel eet en niet verwerkt in een product als brood. Deze granen zijn voedzaam: ze bevatten veel vezels en voedingsstoffen. Oergranen zijn rijk aan essentiële aminozuren en hebben over het algemeen een lage glycemische index en lading. Met name haver en quinoa springen er uit.

In de loop der tijd werden deze granen verdreven door de groeiende populariteit van tarwe (tarwe bracht meer op en was minder arbeidsintensief om te telen). En dat is zonde, want de concentraties zink, koper, ijzer en magnesium in het moderne tarwe zijn 19-28% lager geworden in de afgelopen 160 jaar⁵⁶. Terug naar de onbewerkte oergranen dus!

Een product als quinoa is qua gezondheid superieur aangezien het glutenvrij is, bomvol mineralen zit en ook nog eens veel eiwitten bevat van een goede opneembare kwaliteit. Het is één van de weinige plantaardige voedingsmiddelen die alle negen essentiële aminozuren in zich heeft⁵⁷. Ook haver is een fantastisch voedingsmiddel met veel mineralen, vezels en antioxidanten. Daarnaast helpt het diabetes type 2 patiënten om de bloedsuikerspiegel goed te houden en de insulinegevoeligheid te verhogen⁵⁸.

HOEVEEL?

Ik raad je 1 à 2 porties per dag aan, want granen blijven koolhydraten. Het is zeker niet raadzaam om ze onbeperkt te eten.

KRUIDEN

WAT?

Zeezout, mosterd, kurkuma, gember, knoflook, kaneel, munt, zwarte peper, groene thee, kerrie, peterselie, basilicum, koriander, dille, bieslook etc.

WAAROM?

Kruiden en specerijen kennen een rijke geschiedenis en worden al eeuwen gebruikt om de geur en smaak van gerechten te verbeteren. Ze bevatten ook grote hoeveelheden antioxidanten en bioactieve stoffen die kunnen bijdragen aan een goede gezondheid, zoals het verlagen van de bloeddruk en bloedsuikerspiegel.

Van kaneel is bijvoorbeeld aangetoond dat het de bloedsuikerspiegel kan stabiliseren en de insulinegevoeligheid kan verhogen^{59,60}.

HOEVEEL?

Kruiden en specerijen zijn geschikt voor normaal gebruik.

GEDROOGD FRUIT

WAT?

Appelchips, bananenchips, dadels, gedroogde abrikozen, kokoschips, rozijnen, vijgen, cranberries, goji bessen, moerbeien, mulberries, inca bessen, etc.

WAAROM?

Gedroogd fruit is een gezond tussendoortje. Het bevat relatief weinig suiker, zout en slechte vetten. Je kunt gedroogd fruit makkelijk overal mee naartoe nemen en mag het ook eten als avondsnack. Bij calorierijke tussendoortjes het liefst kleine hoeveelheden nemen (handjevol).

Je zou denken dat deze snack vol suikers zit; dit klopt. Echter, deze snack bevat naast natuurlijke suikers ook de nodige vezels die zorgen voor een verzadigd gevoel en een langzamere opname van de suikers.

HOEVEEL?

Eet maximaal één handje gedroogd fruit per dag vanwege het hoge aantal calorieën.

(VETTE) VIS EN ZEEVRUCHTEN

WAT?

Zalm, tonijn, makreel, haring, sardientjes, garnalen, forel, etc.

WAAROM?

Vis is een gezond, eiwitrijk en vetrijk voedingsmiddel, dat een rechtmatige plek verdient in een evenwichtig dieet. Vis is vooral belangrijk vanwege de grote hoeveelheden aan omega-3 vetzuren. Deze essentiële vetzuren kunnen niet door het menselijk lichaam worden aangemaakt en moeten via voeding worden binnengekregen.

Zalm is 1 van de rijkste bronnen aan voedingsmiddelen die je kunt eten. Het bevat grote hoeveelheden hoogwaardige eiwitten en een verscheidenheid aan voedingsstoffen, waaronder magnesium, kalium, selenium, en B-vitamines⁶¹.

HOEVEEL?

Om de gezondheidsvoordelen van omega-3 vetzuren te krijgen raad ik je aan minimaal 2 keer per week vette vis te eten. Mocht je dat niet lukken, dan raad ik je aan om een supplement zoals krill olie te kopen. Een andere optie is visolie, maar dat kun je wel gaan opboeren (tip: neem de visolie ingevroren in om opboeren te voorkomen). Als je vegetarisch bent kun je algenolie nemen.

ONBEWERKT VLEES

WAT?

Biefstuk, rundvlees, spek, kip, kalkoen, etc.

WAAROM?

Vleesconsumptie ligt steeds meer onder vuur omdat de productie erg belastend is voor het milieu. Daarom raad ik je af om dagelijks vlees te eten, iets dat tevens vanuit gezondheidsoverwegingen niet aan te raden is.

Uit archeologisch onderzoek is gebleken dat onze voorouders ongeveer 1,5 miljoen jaar geleden al vlees aten⁶². Vlees is rijk aan vitamine B1, B6, B12 en het mineraal zink. Ook bevat vlees vitamine B12, ijzer, fosfor en seleen.

Dierlijke eiwitbronnen, met name onbewerkt mager vlees, bevatten over het algemeen eiwitten van de hoogste kwaliteit⁶³. Plantaardige voedingsmiddelen missen vaak een of meer aminozuren, waardoor het voor de mens lastig is om alle essentiële aminozuren

binnen te krijgen. Regelmatig vlees eten voorkomt ook een tekort aan zwavel. Zwavel is een essentiële voedingsstof die zorgt voor gezond bindweefsel.

Ook bevat vlees de ijzersoort (heemijzer) die het beste wordt opgenomen in het lichaam. Heemijzer is belangrijk voor het zuurstoftransport in het bloed en de stofwisseling.

HOEVEEL?

Ik adviseer je om dierlijke voedingsmiddelen met plantaardige voedingsmiddelen af te wisselen. Dat komt neer op circa 2 keer per week vis en 2 keer per week vlees.

De hoeveelheid rood vlees is minimaal. Ik raad maximaal één stuk rood vlees per week aan. Het gezondste voedingspatroon blijkt uit onderzoek een 'bijna-vegetariër' te zijn⁶⁴. Met de nadruk op 'bijna' want volledig vegetarisch kan de kans op vroegtijdige sterfte iets verhogen. Ik noem dit een 'minitariër', iemand die minimaal vlees eet maar het niet volledig uitsluit. Als het je alleen om afvallen gaat, kun je meer vlees eten en bijvoorbeeld een flexitariër zijn. Ik raad je dan wel met name witvlees aan (kip en kalkoen).

EIEREN

WAAROM?

Een ei is een bron van hoogwaardige eiwitten, belangrijke aminozuren en bevat maar liefst 13 verschillende vitaminen en mineralen, gezonde onverzadigde vetten en antioxidanten. Van hoogwaardige eiwitten in eieren is bekend dat ze de eetlust verminderen en het verzadigingsgevoel stimuleren^{65,66}.

Het eten van eieren werd voor lange tijd geassocieerd met een verhoogd cholesterol in het bloed. Dit blijkt echter volledig onterecht te zijn. Uit verschillende studies van de afgelopen jaren blijkt dat eieren het slechte cholesterol in het bloed niet verhogen, en dat er geen verband bestaat tussen hart- en vaatziekten en het eten van eieren^{67,68}.

Er zit weliswaar vet en cholesterol in de dooier, maar het vet is voornamelijk onverzadigd. Je lichaam maakt bovendien 70-80% van het cholesterol zelf aan. Als je veel cholesterol eet, maakt je lever minder cholesterol aan en omgekeerd. Het balanceert zich dus uit.

HOEVEEL?

Het eten van maximaal 3 eieren per dag is onderzocht en gezond bevonden⁶⁹. Effecten van het eten van meer dan 3 eieren op een dag is nog niet onderzocht.

NOTEN

WAT?

Walnoten, cashewnoten, amandelen, pecannoten, paranoten, hazelnoten, pistachenoten, macadamianoten, etc.

WAAROM?

Noten zijn zeer gezond en zitten vol voedingsstoffen en antioxidanten⁷⁰. Noten worden, dankzij de hoge hoeveelheid aan goede vetten, gelinkt aan een breed scala aan gezondheidsvoordelen, waaronder het verminderen van het risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2⁷¹. De meeste noten zijn vezelrijk en dragen bij aan een snelle verzadiging en een voller gevoel⁷².

Hoeveel?

Eet maximaal één handje (30 gram) per dag vanwege het hoge aantal calorieën. Ondanks het hoge percentage calorieën blijkt één handje noten per dag juist te helpen met afvallen⁷³.

ZADEN/PITTEN

WAT?

Chiazaad, lijnzaad, sesamzaad, komijnzaad, maanzaad, pompoenzaden, pijnboompitten, zonnebloempitten, etc.

WAAROM?

Ondanks hun kleine omvang zijn de meeste zaden en pitten een rijke bron van gezonde vetten, antioxidanten en mineralen. Toevoeging van een handje zaden over het eten heeft een licht laxerende werking door de voedingsvezels en omega-3 vetzuren en stimuleert de darmwerking.

HOEVEEL?

Een handvol zaden en pitten per dag draagt bij aan een gezond dieet.

PADDENSTOELEN

WAT?

Champignons, kastanje champignons, shiitakes, oesterzwammen, portobello, etc.

WAAROM?

Paddenstoelen komen in verschillende maten en kleuren voor. De niet giftige varianten zijn erg gezond. Ze zitten vol vezels, vitaminen en mineralen. Ook zijn paddenstoelen vetvrij, en laag in natrium en calorieën.

HOEVEEL?

Gezonde paddenstoelen kunnen wekelijks met mate zonder problemen worden gegeten.

ZEEGROENTEN/ALGEN

WAT?

Zeekraal, zeewier, lamsoren, spirulina, chlorella, etc.

WAAROM?

Het eten van zeegroenten is een gezonde en voedzame manier om extra vitaminen en mineralen toe te voegen aan je dieet. Het regelmatig eten van zeegroenten kan de gezondheid bevorderen en beschermen tegen bepaalde ziekten. Verschillende studies hebben bevestigd dat zeegroenten de bloeddruk bij kinderen, volwassenen en ouderen verlagen^{74,75}. Het eten van zeegroenten kan ook bijdragen aan gewichtsverlies⁷⁶.

En misschien nog wel het belangrijkste: zeegroenten bevatten grote hoeveelheden jodium waardoor de kans op een trage schildklier lager wordt. In de praktijk zie je met name dat vrouwen die crash diëten volgen een trage schildklier oplopen, maar met voldoende zeegroente is die kans een stuk kleiner. Daarnaast bevatten met name witvis, vette vis, zeevruchten (schaal- en schelpdieren), eieren en noten jodium.

HOEVEEL?

Ik adviseer je om minimaal 1 keer in de week zeegroenten te eten.

VOLLE YOGHURT/KWARK

WAAROM?

De volvette varianten van yoghurt en kwark maken deel uit van een gezond eetpatroon. Uit onderzoek blijkt dat volle yoghurt beter is dan magere yoghurt als je wilt afvallen. In volle yoghurt zit namelijk linolzuur dat kan helpen bij de strijd tegen overgewicht⁷⁷.

Griekse yoghurt is een uitstekende bron van vitaminen, mineralen, hoogwaardige eiwitten en zelfs probiotica. Probiotica zijn goede bacteriën die gunstige gezondheidseffecten hebben en bijdragen aan een gezonde darmflora⁷⁸. Niet alle yoghurt varianten bevatten deze gezonde bacteriën. Controleer dus altijd eerst de etiketten of je een aanwijzing ziet staan naar probiotica.

HOEVEEL?

Griekse yoghurt bevat de nodige calorieën, houd daar dus rekening mee. Gematigde consumptie kan echter geen kwaad.

VOLVETTE KAAS

WAAROM?

Volvette kaas is gezonder dan je denkt. Recente studies laten zien dat volvette kaas een bijdrage kan leveren aan een langere levensduur en een verminderde kans op overgewicht^{79,80}. Kaas is ook een goede bron van vitamine K2.

HOEVEEL?

Kaas bevat veel calorieën, houd het dus bij een paar plakjes per dag. In kleine hoeveelheden kan het geen kwaad als je gewicht wilt verliezen.

WHEY/VEGA PROTEÏNE

WAT?

Dierlijke en plantaardige eiwitten in poedervorm.

WAAROM?

Whey proteïne is een goede bron van eiwitten en bevat alle negen essentiële aminozuren. Deze negen essentiële aminozuren kan het lichaam niet zelf aanmaken en moeten dus uit voeding worden verkregen.

Het voordeel van een whey proteïne shake is dat het rijk is aan hoogwaardige eiwitten en een goede verzadiging biedt voor als je honger hebt. Dit kan je helpen met afvallen omdat het je eetlust onderdrukt⁸¹. Whey proteïne biedt een uitkomst als een smoothie je niet genoeg vult.

Als je vegetariër of veganist bent, kun je tegenwoordig ook vega proteïne kopen. Vega proteïne is een volwaardige vervanger van whey eiwit. Vega eiwitpoeders bestaan volledig uit plantaardige eiwitten.

HOEVEEL?

Je kunt als aanvulling op je dieet dagelijks een whey/vega proteïne shake nemen.

AVOCADO

WAAROM?

Avocado is ongelooflijk voedzaam en goed voor de gezondheid. Het geelgroene vlees in dit fruit zit vol gezonde vetten, mineralen, vitaminen, antioxidanten en voedingsvezels^{82,83}. De gezonde vetten in avocado verlagen de bloeddruk en het 'slechte' LDL-cholesterol⁸⁴.

Wist je dat ook de pit een hoge voedingswaarde heeft? Maar liefst 70% van de antioxidanten in een avocado zit in de pit. Bijt je tanden niet stuk en gooi de pit eerst in de blender.

HOEVEEL?

Een avocado bevat redelijk wat calorieën (gemiddeld 250 calorieën per stuk). Niet overdrijven dus. Een halve of hele avocado per dag kan echter geen kwaad.

PURE CHOCOLADE

WAT?

Pure chocolade (85%+ cacao), cacaobonen en cacaopoeder.

WAAROM?

Gemaakt uit de zaadjes van de cacaoboorn, is cacao één van de rijkste bronnen van antioxidanten. Ook kan het helpen om sneller gewicht te verliezen⁸⁵.

Een reep van 100 gram pure chocolade (70-85% cacao) bevat:

- ✓ 11 gram vezels
- ✓ 67% van de ADH voor ijzer
- ✓ 58% van de ADH voor magnesium
- ✓ 89% van de ADH voor koper
- ✓ 98% van de ADH voor mangaan

Daarnaast bevat pure chocolade kalium, fosfor, zink en selenium.

HOEVEEL?

Uiteraard is een reep van 100 gram pure chocolade een behoorlijke hoeveelheid en niet iets dat je dagelijks moet consumeren. Al deze voedingsstoffen komen ook met veel calorieën en suiker. Om deze reden kunnen cacaoprodukten het beste in gematigde hoeveelheden worden gegeten, dus slechts een aantal stukjes per dag.

EXTRA VIERGE OLIJFOLIE EN VIRGIN KOKOSOLIE (GEZONDE OLIËN)

WAT?

Kies altijd voor extra vierge olijfolie en (extra) virgin kokosolie. Bewerkte varianten als milde olijfolie of ontgeurde kokosolie raad ik je af.

WAAROM?

Olijfolie is de gezondste olie die er is. Het is rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten (maar liefst 73%), bevat antioxidanten en een aanzienlijke hoeveelheid vitamine E. Met name koudgeperste extra vierge olijfolie is gezond en uitstekend om toe te voegen aan salades. Vanwege het rookpunt van circa 180 graden is olijfolie minder geschikt om in te bakken, maar het kan eventueel op laag vuur.

Als we het hebben over bakken en braden is het rookpunt overigens niet het enige dat belangrijk is. Zo kunnen verzadigde en enkelvoudige onverzadigde vetzuren goed tegen verhitting, terwijl oliën die hoog zijn in meervoudige onverzadigde vetzuren vermeden moeten worden^{86,87}.

Kortom, ontwijk het bakken in zonnebloemolie te allen tijde, want het rookpunt is laag en een groot gedeelte bestaat uit meervoudige onverzadigde vetzuren. Gevolgen zijn schadelijke stoffen als aldehyden en ketonen. Met olijfolie bakken en braden raad ik je alleen aan op laag vuur.

Kokosolie is voor koken en bakken de beste optie met een rookpunt van circa 250 graden. Ook bevat het van alle oliën de meeste verzadigde vetzuren. De vetzuren in kokosolie zijn daardoor stabiel en geschikt om te verhitten op hogere temperaturen.

Neem alleen wel (extra) virgin kokosolie, in ieder geval geen geraffineerde kokosolie. Het liefst de niet-ontgeurde kokosolie in glazen potten van de merken De Witte Parel, Royal Green of Amanprana. Uit betrouwbare bronnen weet ik dat de rest van de kokosolie producten op de markt vrijwel allemaal geraffineerde rommel zijn.

HOEVEEL?

Gezonde oliën bevatten veel calorieën, dus gebruik ze met mate. Eén eetlepel olie bij het bakken en braden is voldoende. In geval van olijfolie in een salade gebruik je een scheutje.

GRASBOTER, ROOMBOTER EN GHEE (GEZONDE BOTERS)

In tegenstelling tot halvarine of margarine bevat roomboter omega-3 vetzuren en vitamine K. Roomboter heeft ontstekingsremmende eigenschappen en bevat ook antioxidanten. In roomboter komen van nature dierlijke transvetten (geconjugeerd linolzuur) voor. Uit onderzoek blijkt dat een gematigde consumptie van geconjugeerd linolzuur (CLA) niet schadelijk is en mogelijk zelfs het risico op hart- en vaatziekten en kanker kan verminderen^{88,89}.

Roomboter bevat veel verzadigde vetzuren die beter tegen verhitting kunnen dan enkelvoudige onverzadigde vetzuren^{90,91}. Het rookpunt van roomboter is circa 180 graden. Hierdoor is het alleen aan te raden om mee te bakken en braden op middel of laag vuur.

Bij voorkeur neem je biologische grasboter want dat is volle roomboter afkomstig van gras gevoerde runderen.

Ghee is een gezond alternatief op roomboter. Beide hebben een soortgelijke voedingssamenstelling met een paar kleine verschillen. Ghee is geklaarde boter met een rookpunt van circa 250 graden en daarom uitstekend om in te bakken bij hoge hitte.

Hoewel ghee stabiel is bij hoge hitte, kan roomboter beter gebruikt worden voor het koken en bakken bij lagere temperaturen door zijn romige smaak.

TOP 4 BAKKEN EN BRADEN PRODUCTENTABEL

Samenvattend is onderstaande tabel de top 4 oliën/vetten om mee te bakken en te braden.

Olie/vet	Dominante vetzuur	Rookpunt (+/-)	Bakken
1. Kokosolie	86% verzadigd	250 graden	hoog vuur
2. Ghee	62% verzadigd	250 graden	hoog vuur
3. Roomboter	53% verzadigd	180 graden	middel of laag vuur
4. Olijfolie	73% enkelvoudig onverzadigd	180 graden	laag vuur

GEZONDE DRANKEN

WAT?

Water (met citroen/limoen schijfje), kokoswater, groene thee, witte thee, gemberthee, lavendelthee, muntthee, groene smoothie, amandelmelk, hazelnootmelk, kokosmelk, rijstmelk, havermelk, sojamelk, zwarte koffie en rode wijn.

WAAROM?

Water drinken is gezond, bevat geen calorieën en stimuleert het afslankproces. Zo bleek uit een onderzoek onder volwassenen en ouderen dat een halve liter water drinken voor de maaltijd het afvallen met 44% versnelt in een periode van 12 weken ten opzichte van mensen die dat niet deden⁹².

Zwarte koffie en groene thee geven je stofwisseling een boost en bevatten geen calorieën⁹³. Daarnaast bevat thee het aminozuur L-theanine, dit zorgt voor meer ontspanning en verlaagt de eetbehoefte.

Een groene smoothie helpt je om de dagelijkse aanbevolen groenten en fruit in één keer binnen te krijgen. Het is een gezonde explosie aan vitamines, mineralen en voedingsvezels. Groene smoothies nemen je hongergevoel weg en zijn dan ook ideaal als je wilt gaan afvallen.

Een groene smoothie bestaat uit drie basiselementen, namelijk:

- ✓ (Blad)groente (ongekookt)
- ✓ Vers fruit
- ✓ Eventueel water

Onder bladgroente wordt onder andere verstaan: sla, spinazie, andijvie, boerenkool etc. Komkommer kan ook worden gebruikt.

De plantaardige melksoorten (tegenwoordig plantaardige drink genoemd) zijn een uitstekende alternatief voor koemelk en bevatten een hoge voedingswaarde.

Rode wijn kan het risico op hartaanvallen en beroertes verlagen⁹⁴.

HOEVEEL?

Je kunt ongeveer 400 milligram cafeïne per dag drinken zonder negatieve effecten. Neem daarom niet meer dan 3 á 4 kopjes thee of zwarte (liefst gefilterde) koffie per dag. Als je niet zonder koffie kunt, raad ik je aan om te minderen of geen koffie meer te drinken, want je zou niet afhankelijk moeten zijn van koffie.

Je mag iedere dag een groene smoothie drinken, zo groot als je wilt. Met een goede blender kun je binnen enkele minuten een paar groene smoothies klaarmaken. Je kunt een ratio van 50/50 aanhouden. Dat betekent 50% fruit en 50% bladgroente. Vul de blender verder met 2 volle glazen water en de blender doet de rest. Eventueel kun je voor de smaak ietsjes meer fruit toevoegen (ratio van 60/40).

Plantaardige melk is gezond, maar zeker geen 'superfood'. Ik raad je aan om niet meer dan 2 glazen (plantaardige) melk per dag te drinken. Dit geldt ook voor sojamelk en rode wijn.

Als je alcoholverslaafd bent of geweest bent, raad ik je sterk af om rode wijn te drinken. Gebruik het idee dat twee glaasjes rode wijn per dag gezond is nooit als excuus om alcohol in grote hoeveelheden te drinken. Alcohol in grote hoeveelheden is extreem ongezond en kan de dood tot gevolg hebben.

WAT JE NIET MAG ETEN OF ZO MIN MOGELIJK (ROOD LICHT)

SUIKERRIJKE PRODUCTEN, BEWERKTE KOOLHYDRATEN EN ZOETSTOFFEN

WAT?

(Light) frisdranken, vruchtensappen, drinkyoghurts, (bewerkte en gezoete) ontbijtgranen, snoep, pizza, gefrituurd voedsel, koekjes, taart, toetjes, chips etc.

WAAROM NIET?

Deze voedingsmiddelen worden in het lichaam snel omgezet in suiker. Hierdoor piekt de bloedsuikerspiegel en ga je meer buikvet opslaan, terwijl je dat juist wilt verliezen. Ze bevatten ook amper voedingsstoffen, waardoor ze ook wel 'lege' calorieën worden genoemd.

Vrijwel alle ontbijtgranen zijn gezoet met een vorm van suiker. De combinatie van suiker en bewerkte koolhydraten in ontbijtgranen zorgt ervoor dat je bloedglucose een opdonder krijgt. Niet echt een goed begin van de dag. Een beetje suiker is niet zo heel erg af en toe, maar maak er het liefst geen gewoonte van.

Ook light producten zijn geen gezond alternatief. De meeste light producten bevatten weliswaar minder vet dan hun reguliere versies, maar compenseren dat vaak met zoetstoffen, zetmeel of suiker en bevatten nog steeds een behoorlijke hoeveelheid calorieën. De reguliere versie chips naturel van Lay's (541 calorieën per 100 gram) en de chips naturel light variant (490 calorieën per 100 gram) verschillen slechts 51 calorieën van elkaar. Het gevaar met light producten is dat je er al snel teveel van eet door de mindere verzadiging. En dan hebben de light producten geen zin meer.

Het is een misverstand om te denken dat kunstmatige zoetstoffen gezonder zijn. Omdat je nog steeds iets drinkt dat zoet is, herkennen je hersenen deze smaak als suiker. Je lichaam krijgt echter niet de energie binnen die ze normaal gesproken van suiker krijgt. Onderzoekers denken dat dit een van de redenen is waarom kunstmatige zoetstoffen in verband staan met een verhoogde eetlust en het verlangen naar suikerhoudende producten⁹⁵.

Ik raad je daarom aan om kunstmatige zoetstoffen te vermijden aangezien het niet handig is om jezelf te laten wennen aan (extreem) zoet smakende producten. Maar er zijn nog meer nadelen. In een studie van 14 jaar kwam naar voren dat light frisdranken het risico op diabetes type 2 met 33% vergroten als je iedere dag één glas light frisdrank drinkt⁹⁶.

Houd je lichaam niet voor de gek met light frisdranken en concentreer je op water, zwarte koffie of groene thee als je effectief wilt afvallen.

OMEGA 6 RIJKE VOEDING

WAT?

Gefrituurd voedsel, hamburgers, hotdogs, chips, pinda's, plantaardige oliën (zonnebloem-, koolzaad-, soja-, maïs- en pindaolie), margarine.

WAAROM NIET?

Hoewel omega-6 vetzuren essentieel zijn in de juiste hoeveelheden, bevat het moderne Westerse dieet te veel omega-6 vetzuren. De balans van vetzuren in onze voeding is volledig verstoord geraakt⁹⁷. Dit komt met name door het gebruik van plantaardige oliën en het consumeren van veel geraffineerde koolhydraten (zonder omega 3).

De aanbevolen verhouding van omega-6 tot omega-3 vetzuren in je dieet is 4:1 of minder. Antropologische en epidemiologische studies laten zien dat de oorspronkelijke verhouding voor de mens waarschijnlijk circa 1:1 was⁹⁸. Het Westerse moderne dieet heeft echter een ongezonde verhouding tussen de 10:1 en 50:1. Het nadeel van teveel aan omega-6 vetzuren binnenkrijgen ten opzichte van omega-3 vetzuren is dat het ontstekingsbevorderend werkt^{99,100}. Dit ligt ten grondslag aan vrijwel alle welvaartsziekten zoals overgewicht, hoge bloeddruk, diabetes type 2 etc.

Voor gewichtsverlies zijn de genoemde producten ook verre van aan te raden. Zo bevatten gefrituurd voedsel en (aardappel)chips enorm veel calorieën en bevatten ze amper vitaminen en mineralen. Ook blijkt dat een product als chips één van de meest verslavende producten is¹⁰¹.

BEWERKT EN ROOD VLEES

WAT?

Gefrituurd voedsel, hamburgers, rookworst, knakworst, bacon, hotdogs etc.

WAAROM NIET?

Zoals ik al schreef kan rood vlees beter niet meer dan één keer per week worden gegeten. Overigens is dat niet alleen vanuit gezondheidsredenen, maar ook vanuit dierenwelzijn en milieu afwegingen.

Bewerkt vlees raad ik sowieso af omdat het vol zit met omstreden e-nummers, conserveringsmiddelen, chemische additieven en ongezonde vetten. Van bewerkt vlees is bewezen dat het in verband staat met een verhoogd risico op diverse chronische ziekten^{102,103,104}.

MELK EN MAGERE ZUIVELPRODUCTEN

WAT?

Melk, magere yoghurt, halfvolle kwark, magere kaas, normale boter etc.

WAAROM NIET?

Melk is rijk aan vitamines en mineralen en kan mogelijk zelfs helpen met afvallen en het risico op diabetes type 2 verlagen. Melk is echter niet zo gezond als vaak wordt gedacht. Een hoge melkconsumptie zorgt voor een aantal nadelen zoals: het afremmen van de werking van endorfine, verhoging van de aanmaak van IGF-1 en het risico op bepaalde soorten kanker en een hogere kans op sterfte^{105,106,107,108}.

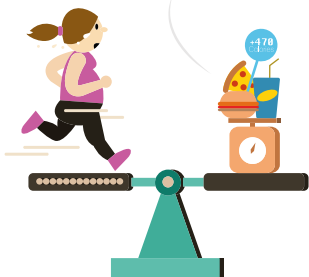
Je kunt beter gefermenteerde zuivel nemen, zoals yoghurt. Fermenteren is het proces waarbij voedingsmiddelen met behulp van micro-organismen worden geproduceerd. De bacteriën, schimmels en gisten die bij dit productieproces worden gebruikt zijn veilig en goedgekeurd. Vaak zijn gefermenteerde zuivelproducten in de supermarkt gepasteuriseerd, oftewel door verhitting bacterievrij gemaakt. Denk aan yoghurt, kwark, kefir etc.

Ga nooit voor magere zuivelproducten. Magere zuivelproducten verzadigen slecht en zijn (deels) ontdaan van vitamines A, D, E en K. Magere zuivel scheelt wellicht in calorieën, maar het is wel minder gezond.

Als je toch melk wilt drinken ga dan altijd voor volle biologische melk. Biologische melk heeft namelijk een betere verhouding in omega 3 en 6 vetzuren¹⁰⁹.

13 PRINCIPES VOOR EEN SLANK EN GEZOND LICHAAM

- 1** Eet 25% onder je calorieverbruik
(bereken je calorieverbruik op happyhealthy.nl/bmr)



- 2** Eet zoveel mogelijk groente en fruit
- 3** Eet voldoende eiwitten en gezonde vetten



- 4** Eet rustig, bewust en geniet!
- 5** Eet zo onbewerkt en puur als mogelijk

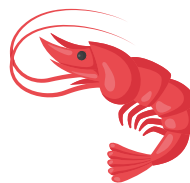


- 6** Vermijd toegevoegde suikers en bewerkte koolhydraten



- 7** Drink voldoende water

- 8** Eet meer zeeproducten



- 9** Eet drie hoofdmaaltijden per dag (of zelfs twee)

- 10** Eet minimaal 50 verschillende producten per maand



- 11** Richt je op gewoonten, niet op diëten

- 12** Beweeg/sport minimaal 30 minuten per dag

- 13** Zorg voor voldoende ontspanning



PRINCIPE #1: EET 25% ONDER JE CALORIEVERBRUIK

(bereken dit op happyhealthy.nl/bmr)

Als je succesvol wilt afvallen zul je niet alleen gezond, maar ook minder moeten eten. De BMI stijgt namelijk zeer lineair ten opzicht van het aantal calorieën¹¹⁰. Daarbij adviseer ik je om 25% onder je dagelijkse calorieverbruik te gaan zitten als je op een gezonde en verantwoorde manier wilt afvallen. Mogelijk heb je geleerd dat volwassenen mannen 2500 calorieën per dag moeten eten en vrouwen 2000, maar dat zijn slechts gemiddelden en niemand is gemiddeld.

Bereken daarom je persoonlijke caloriebehoefte op happyhealthy.nl/bmr.

Daarbij moet wel gezegd worden: als je continue een gevoel van honger ervaart, verhoog dan het aantal calorieën. Kortom, doe wat je kan qua caloriebeperking en blijf luisteren naar je lichaam! Gebruik dit argument overigens niet als excuus om maar grenzeloos de calorie inname te verhogen. Ik wil je in ieder geval behoeden om jezelf niet compleet uit te hongeren met alle gevolgen van dien.

Wel is van belang dat je niet meer dan 25% onder je caloriebehoefte gaat zitten, want dan spreken we van een crashdieet. Een langdurig crashdieet kan voor een hormonale disbalans en allerlei gezondheidsproblemen zorgen. Dat is het tegenovergestelde van wat je met een caloriebeperkend dieet probeert te bereiken.

Caloriebeperking heeft overigens nog veel meer voordelen dan alleen gewichtsverlies. Een vermindering van het aantal calorieën dat je eet (zonder ondervoeding), kan het lichamelijke verouderingsproces aanzienlijk vertragen.

Studies tonen aan dat 20 tot 40% onder de dagelijkse caloriebehoefte zitten een (enorm) positieve invloed kan hebben op de gezondheid en tot een veel langer leven kan leiden, denk aan 10 tot 30 jaar extra^{111,112}.

Een reeks studies toont aan dat caloriebeperking leidt tot:

- ✓ Verbetering van stemmingswisselingen, met name bij oudere mannen¹¹³
- ✓ Het jong houden van het brein en het verbeteren van het geheugen¹¹⁴
- ✓ Vermindering van het risico op ouderdomsgerelateerde ziekten^{115,116}
- ✓ Verbetering van je lichaamscompositie (vetvrije massa versus vetmassa)¹¹⁷

Hoe dit komt? Het lichaam gaat door caloriebeperking in een soort spaarstand, waarbij het zichzelf beschermt en repareert. Wetenschappers denken dat dit een belangrijke rol speelt bij de vertraging van het verouderingsproces.

Kortom, je eet tot 25% minder calorieën op een dag, maar kiest wel de voeding die veel goede stoffen bevat. Door minder calorieën te eten, met name toegevoegde suikers en bewerkte koolhydraten, kun je je gezondheid verbeteren en je levenskwaliteit aanzienlijk verhogen.

PRINCIPE #2: EET ZOVEEL MOGELIJK GROENTE EN FRUIT

Iedereen weet dat groente en fruit ontzettend gezond zijn. Er zitten veel voedingsstoffen in die belangrijk zijn voor de gezondheid. Denk dan aan vezels, vitaminen, mineralen, antioxidanten en fytonutriënten.

Maar het is geen geheim dat de meeste mensen te weinig groente en fruit eten. En daarmee doe je je gezondheid tekort, want talloze studies hebben aangetoond dat mensen die meer fruit en groenten eten een verlaagd risico hebben op verschillende ziekten en vroegtijdig overlijden.

Voor een lang en gezond leven kun je het beste 10 porties groenten en fruit per dag eten, dat zijn de conclusies van een nieuw grootschalig onderzoek uit 2017¹¹⁸. De Engelse wetenschappers analyseerden maar liefst 95 studies over groente en fruit-inname. De meta-analyse omvatte 2 miljoen mensen uit populaties wereldwijd.

De onderzoekers zagen het grootste gezondheidsvoordeel uit het eten van 10 porties groenten en fruit per dag. Een portie staat gelijk aan 80 gram. Dat komt neer op het dagelijks eten van 800 gram groenten en fruit. Zij stellen dat het eten van 400 gram (5 porties) groenten en fruit goed is, maar dat 800 gram per dag nog gezonder is. Ik vermoed dat meer dan 800 gram nog beter is, maar dat is nog niet onderzocht.

Het eten van 800 gram groenten en fruit per dag is geassocieerd met:

- ✓ 24% verminderd risico op hart- en vaatziekten
- ✓ 33% verminderd risico op een beroerte
- ✓ 28% verminderd risico op kanker
- ✓ 31% verminderd risico op vroegtijdig overlijden

Voor afvallen is het dagelijks eten van 800 gram groenten en fruit niet per se nodig. Doe wat je kan. Ik geef je in ieder geval de volledige informatie. Het eten van minimaal 250 gram groenten en 200 gram fruit is dus verreweg niet het optimale advies, maar meer een degelijk advies waarvan instanties vermoeden dat het haalbaar is voor de massa. Helaas behaalt 85% van de Nederlanders dat advies al niet¹¹⁹. In ieder geval is het nooit verkeerd om extra groenten en/of fruit tijdens een maaltijd te eten, zoals een salade of een stuk komkommer bijvoorbeeld.

Indien je hier aan dacht, vitaminesupplementen kunnen groenten en fruit niet vervangen. Het is juist het totaalpakket van voedingsstoffen in groenten en fruit dat gezondheidsbevorderend werkt.

Tips voor het eten van meer groenten en fruit elke dag:

- ✓ Leg fruit neer waar je het kan zien (bijv. fruitmand op tafel), op die manier is de kans groter dat je het eet.

- ✓ Eet verschillende soorten fruit en groenten. Variatie is de sleutel tot een gezond en smakelijk dieet.
- ✓ Kies voor groenten die veel voedingsstoffen en langzaam verteerbare koolhydraten bevatten, zoals broccoli.
- ✓ Serveer verschillende soorten groenten bij een warme maaltijd. Het is gezond en maakt de maaltijd minder eentonig.

PRINCIPE #3: EET VOLDOENDE EIWITTEN EN GEZONDE VETTEN

EIWITTEN

Om een slank lichaam te krijgen en op gewicht te blijven zijn eiwitten (ook wel proteïnen genoemd) cruciaal. Met name crashdiëten bevatten te weinig eiwitten. Het eten van te weinig eiwitten kan resulteren in een afbraak van onder andere spierweefsel.

Eiwitten hebben tevens een hoog thermisch effect op je lichaam. Als je eet, versnelt je metabolisme voor enkele uren. Dit 'metabole voordeel' van eiwitten kan oplopen tot wel 80 tot 100 calorieën per dag¹²⁰.

Maar als het gaat om afvallen hebben eiwitten nog meer voordelen dan alleen een verhoging van de stofwisseling. Een hoge eiwitinname leidt ook tot een vermindering van de eetlust, waardoor je automatisch minder calorieën consumeert. Uit onderzoek blijkt dat eiwit de macronutriënt is met het sterkste verzadigingsgevoel^{121,122}. Mensen die hun dagelijkse caloriebehoefte voor 30% uit eiwitten haalden, bleken 441 calorieën minder te eten per dag¹²³.

In het Afslank Stoplicht zie je welke eiwitbronnen ik aanraad.

VETTEN

Vet is ten onrechte gedemoniseerd de afgelopen jaren, met name door onderzoeken in de vorige eeuw die verzadigd vet associeerden met hart- en vaatziekten. In plaats daarvan begonnen mensen meer suikers en bewerkte koolhydraten te eten zoals brood, aardappelen, pasta en witte rijst.

De vetconsumptie is sindsdien omlaag gegaan, maar de Westerse bevolking is alleen maar dikker en ongezonder geworden. Vetten kunnen onderverdeeld worden in gezonde vetten en ongezonde vetten. De vetten waarover alle wetenschappers het eens zijn dat deze slecht zijn voor de gezondheid zijn transvetten. In het bijzonder transvetten die kunstmatig gemaakt zijn. Transvetten verhogen het risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2 en zorgen voor visceraal vet (buikvet).

Zoals ik eerder heb vermeld bevestigen nieuwe studies dat er geen verband is tussen de inname van verzadigd vet en hart- en vaatziekten^{124,125,126}. Voor verzadigde vetten geldt dat ze in ieder geval niet ongezond zijn als ze met mate worden gegeten.

Zowel onverzadigde vetten als verzadigde vetten zijn goed voor de opname van vetoplosbare vitaminen in het lichaam. Gezonde vetten helpen zelfs in de strijd tegen overgewicht. Met gezonde vetten bedoel ik met name enkelvoudig onverzadigde vetzuren (o.a. in avocado en noten) en omega 3-vetzuren (o.a. in vette vis en lijnzaad).

Gezonde vetten zijn ontzettend belangrijk voor het lichaam en de hersenen om goed te kunnen functioneren. Gezonde vetten verlagen het cortisolgehalte¹²⁷, stimuleren de vetverbranding¹²⁸ en onderdrukken het hongergevoel¹²⁹.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die regelmatig vette vis eten (rijk aan omega-3 vetzuren), veel gezonder zijn en een lager risico hebben op hart- en vaatziekten, depressie en dementie^{130,131}.

Houd je niet van vette vis? Dan zijn visolie supplementen een gezond alternatief. Of ga voor de nog betere krill olie. Ben je vegetariër? Ga dan voor algenolie.

In het Afslank Stoplicht zie je welke vetbronnen ik aanraad.

PRINCIPE #4: EET RUSTIG, BEWUST EN GENIET!

Niet alleen de hoeveelheid, maar ook het tempo waarop je eet heeft een grote invloed op je calorie-inname en je hormonen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat mensen die snel eten zo'n 115% meer kans hebben om overgewicht te ontwikkelen ten opzichte van mensen die langzaam eten¹³². In een andere studie waren de groep deelnemers die 'zeer snel' aten gemiddeld twee keer meer aangekomen in 8 jaar tijd, ten opzichte van de deelnemers die in een langzaam of gemiddeld tempo aten¹³³.

Langzamer eten zorgt ervoor dat je tot wel 67 calorieën minder eet per maaltijd en meer geniet van je eten¹³⁴. Dit heeft te maken met het hongers hormoon ghreline. Deze stof wordt namelijk door je darmen onderdrukt nadat je gegeten hebt. Daarnaast scheidt het een drietal anti-honger hormonen af¹³⁵. Deze hormonen sturen een signaal naar het brein dat je verzadigd bent. Het probleem is alleen dat dat proces ongeveer 20 minuten duurt!

Het effect van langzamer eten op afvallen is groter dan je denkt:

- ✓ Je onderdrukt het hongergevoel waardoor je je sneller verzadigd voelt
- ✓ Je eet minder, waardoor je ruim 10% minder calorieën nuttigt¹³⁶
- ✓ Je kauwt intensiever, waardoor je tot wel 15% minder calorieën nuttigt¹³⁷
- ✓ Je bloedsuikerspiegel piekt minder, waardoor vetverbranding beter mogelijk is

Eet dus langzamer, zodat je sneller verzadigd raakt en minder calorieën nuttigt. Eet ook tot je voor 80% vol zit en niet meer, je krijgt dan al het signaal dat je vol zit.

Een ander belangrijk punt is dat je je bewuster bent van wat je in je mond stopt. Gemiddeld maken we elke dag zo'n 200 beslissingen over voedsel¹³⁸. We zijn ons echter slechts van een kleine fractie bewust. De rest wordt uitgevoerd door ons onderbewustzijn, wat kan leiden tot onbedachtzaam eten. Onbedachtzaam eten kan het verschil maken tussen minder eten en overeten. Met overeten bedoel ik dat je meer eet dan dat je lichaam eigenlijk nodig heeft. Vaak leidt dit tot een onaangenaam gevoel en een volle buik. Herkenbaar?

Veel mensen eten terwijl ze voor de televisie zitten of met hun smartphone spelen. Dit lijkt misschien leuk, maar zorgt er wel voor dat je je minder bewust bent van het eten dat je naar binnen werkt. Uit de resultaten van 24 eet studies blijkt dat mensen maar liefst 10% meer voedsel in hun mond stoppen als ze door iets worden afgeleid¹³⁹.

Probeer voortaan te eten zonder enige afleiding. Je eet hierdoor langzamer, consumeert minder calorieën (wat op den duur resulteert in gewichtsverlies) en zult ook meer genieten van je maaltijd.

PRINCIPE #5: EET ZO ONBEWERKT EN PUUR MOGELIJK

Eén van de belangrijkste richtlijnen van de Afslank Receptenbijbel is eten zoals de natuur dat bedoeld heeft. In plaats van al die onnatuurlijk voedingsmiddelen in verpakkingen in de supermarkt zouden we weer terug moeten keren naar de basis. De basis is een zo onbewerkt mogelijk voedingspatroon, wat leidt tot een gezond en slank lichaam.

Maar waar kun je allemaal aan denken bij producten uit de natuur? De natuur staat voor groen en gezond. Dat betekent dus zoveel mogelijk groente en fruit eten. Deze producten zijn, met name in biologische vorm, een absolute must voor ons lichaam.

Hierbij koop je zoveel mogelijk producten die uit één ingrediënt bestaan: een product dat door je voorouders ook herkend zou worden als voedsel (dat is dus geen pak cornflakes maar bijvoorbeeld een stronk broccoli). Als je volgens dit principe boodschappen doet zie je dat vrijwel alle producten uit de supermarkt wegvallen. Je komt dan al snel uit op producten als groente, fruit, peulvruchten, vis, gevogelte, noten, zaden, kruiden etc.

Iets dat mij in wetenschappelijk onderzoek vaak opvalt is dat een product in zijn geheel (whole foods genoemd) vaak een ander effect heeft dan de losse onderdelen. Het voedingsmiddel in het geheel heeft dan gezondheidsvoordelen maar de losse delen niet per se. Zo laat geperste sinaasappelsap je bloedsuikerspiegel flink stijgen omdat je de vezels links laat liggen. Dit in tegenstelling tot het eten van de gehele sinaasappel, die inclusief vezels ook veel vullender is.

We moeten daarom niet te veel doorschieten met het willen ontleden van stoffen in voedingsproducten. Het is bijvoorbeeld onmogelijk om alle stoffen van een appel bij elkaar te rapen en er een appel van te maken. Het gaat je niet lukken. Waarom niet? Omdat een

echte appel bestaat uit meer dan de som van de losse stoffen. Dit concept noemen we gestalt: het geheel is méér dan de som van de samenstellende delen.

Richt je dus op producten die zo onbewerkt en puur mogelijk zijn en ontwijk producten met allerlei ongezonde toevoegingen.

PRINCIPE #6: VERMIJD TOEGEVOEGDE SUIKERS EN BEWERKTE KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zijn in onze maatschappij de meest gegeten macronutrient. Maar suiker en bewerkte koolhydraten zijn je grootste vijand als je een slank en gezond lichaam wilt. Een gezond voedingspatroon bevat zo min mogelijk suiker of bewerkte koolhydraten. Met suiker bedoel ik overigens toegevoegde suikers, ook wel vrije suikers genoemd. Deze bewerkte koolhydraten noemen we ook wel geraffineerde koolhydraten omdat ze niet direct uit de natuur komen, in tegenstelling tot groente, fruit, noten, zaden etc.

Het nadeel van het eten van bewerkte voedingsmiddelen is dat ze in het lichaam snel worden omgezet in suiker. Hierdoor piekt de bloedsuikerspiegel en ga je meer buikvet opslaan, terwijl je dat juist wilt verliezen.

De afgelopen decennia zijn we steeds meer suiker en bewerkte koolhydraten gaan eten. Dit komt onder andere doordat de vetten in veel light producten werden vervangen door suiker. Met het verwijderen van het vet ging de smaak verloren, met suiker werd er weer smaak aan het product toegevoegd.

De toegenomen consumptie van suiker in Westerse samenlevingen is verantwoordelijk voor het feit dat steeds meer mensen aan insulineresistentie lijden en diabetes type 2 ontwikkelen. Uit een studie met in totaal 175 verschillende landen kwam een verband naar voren tussen de consumptie van suiker en diabetes type 2¹⁴⁰. Diabetes type 2 wordt als één van de grootste bedreigingen beschouwd voor de volksgezondheid^{141,142,143}.

In de Afslank Receptenbijbel vind je talloze recepten die geen of weinig koolhydraten bevatten. Als deze recepten wel koolhydraten bevatten, is er meestal gekozen voor producten met een lage glycemische index en lading. Op deze manier maak je het afslanken makkelijker en verklein je daarnaast de kans op diabetes type 2.

SUIKER IN FRUIT

In groente, maar vooral in fruit zitten ook koolhydraten. Deze moet je wel in ruime mate eten. Groente en fruit zit namelijk vol met vitaminen, vezels en mineralen. Het eten van grote hoeveelheden fruit heeft geen negatieve invloed op je gezondheid.

In een kleinschalige studie hebben tien mensen twee weken lang 20 stukken fruit per dag gegeten en geen negatieve effecten ondervonden¹⁴⁴. In een iets grotere studie hebben zeventien mensen 20 stukken fruit voor meerdere maanden gegeten, zonder nadelige

effecten¹⁴⁵. Uit een onderzoek blijkt zelfs dat je per 100 gram fruit die je per dag eet na 6 maanden 300 gram verliest, ongeacht wat je anders eet, en of je aan sport doet of niet¹⁴⁶.

Suiker inclusief vezels, zoals bij fruit, is in zijn geheel erg gezond, maar fruit halen uit een bewerkt product raad ik je af. Ook kokosbloesemsuiker klinkt verleidelijk maar is slechts marginaal beter dan suiker door een klein beetje extra voedingsstoffen.

Samenvattend kan fruit onbeperkt gegeten worden. Tenzij je een fructose-intolerantie hebt, is er geen reden om de inname van fruit te beperken.

PRINCIPE #7: DRINK VOLDOENDE WATER

Wist je dat het menselijk lichaam voor ongeveer 60% uit water bestaat? Om uitdroging te voorkomen is het belangrijk dat we gehydrateerd blijven. Het klinkt eenvoudig om een paar glazen water per dag drinken, maar toch kan het soms een opgave zijn om voldoende water te drinken. In ieder geval draagt het dagelijks drinken van voldoende water bij aan een goede gezondheid en kan het een enorme impact hebben op het afslankproces.

Voordelen van water drinken zijn onder andere:

- ✓ Water stilt de honger¹⁴⁷
- ✓ Water stimuleert tijdelijk de stofwisseling¹⁴⁸
- ✓ Water bevat als dorstlesser geen calorieën
- ✓ Water drinken zorgt voor gewichtsverlies¹⁴⁹
- ✓ Water drinken helpt de nieren om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen
- ✓ Water is goedkoop (kraanwater)
- ✓ Water geeft je energie (gezonde vochtbalans)¹⁵⁰

Zoals je ziet is water bij uitstek geschikt om af te vallen. Uit verschillende studies blijkt dat het drinken van 500 ml water tijdelijk de stofwisseling stimuleert met 24-30%¹⁵¹. Het beste is om koud water te drinken als je wilt afvallen aangezien dit voor een groter thermisch effect zorgt (in de ochtend raad ik wel lauw water aan). Het lichaam moet namelijk extra energie verbruiken om het gedronken water te verwarmen tot lichaamstemperatuur¹⁵².

Water drinken voor de maaltijd stilt de honger, waardoor je minder calorieën binnenkrijgt en op den duur gewicht verliest. Zo bleek uit een onderzoek onder volwassenen en ouderen dat een halve liter water drinken voor de maaltijd het afvallen met 44% versnelt in een periode van 12 weken ten opzichte van mensen die dat niet deden¹⁵³.

Onder normale omstandigheden zou je minstens 2 liter water per dag moeten drinken. Als je wilt afvallen met water en een manier zoekt om je vochtbalans op peil te houden, dan is het raadzaam om dagelijks vaste drinkmomenten in te plannen. Daarmee bedoel ik dat je niet de hele dag door kleine slokjes drinkt, maar op een paar momenten (liefst vóór een maaltijd) gedurende de dag twee glazen water achter elkaar neemt. Je kunt eventueel wat druppels citroen- of limoensap toevoegen voor een smaakje.

PRINCIPE #8: EET MEER ZEEPRODUCTEN

Deze richtlijn ligt in het verlengde van het eten van gezonde vetten, want vis bevat de juiste vetten (omega-3 vetzuren).

Maar er zijn nog veel meer zeeproducten die de meeste mensen links laten liggen. Voorbeelden van gezonde zeeproducten zijn:

✓ Zeekraal ✓ Zeewier(salade) ✓ Lamsoren

Deze zijn goedkoop verkrijgbaar in de meeste supermarkten. Daarnaast zijn er nog vele vissoorten zoals:

✓ Zalm	✓ Paling	✓ Mosselen
✓ Makreel	✓ Sardientjes	✓ Garnalen
✓ Tonijn	✓ Scholvis	✓ Forel
✓ Haring	✓ Schelvis	✓ Etc.
✓ Kabeljauw	✓ Kreeft	

Kies bij voorkeur niet voor vis uit blik, maar koop het bijvoorbeeld op de markt of bij een viswinkel. Door meer zeeproducten te eten krijg je de juiste eiwitten binnen en zorg je al snel voor een betere verhouding van omega 3 en 6.

Zeeproducten zijn ook natuurlijke bronnen van jodium, vitamines en mineralen. Een jodiumtekort is een veelvoorkomende oorzaak van een traag werkende schildklier en een reëel gevaar als je langdurig koolhydraatbeperkt of koolhydraatarm eet.

Een trage schildklier kan tot gevolg hebben dat je stofwisseling langzamer wordt en allerlei vage klachten ontstaan. Denk dan aan symptomen als vermoeidheid, depressiviteit, het constant koud hebben, of aankomen zonder aanwijsbare reden. Dit komt door de lage thyroxine waarden, waardoor het lichaam vet opslaat, al eet je dezelfde hoeveelheid calorieën als altijd^{154,155}.

Gelukkig zit jodium van nature in zeeproducten, waardoor een trage schildklier moeilijker kan ontstaan als je regelmatig zeeproducten eet. Met deze producten kun je veilig brood laten staan. Brood is namelijk gejodeerd via het bakkerszout maar zoals je ziet zijn er voldoende alternatieven. Zo bevat een stukje kool- of schelvis al vier keer meer jodium dan brood, in een natuurlijke vorm.

PRINCIPE #9: EET DRIE HOOFDMAALTIJDEN PER DAG (OF ZELFS TWEE)

Het klinkt misschien tegenstrijdig met wat je vaak gehoord hebt, maar de hele dag door kleine hoeveelheden eten is niet de ideale manier om gewicht te verliezen. Om daadwerkelijk af te komen van die overvloedige kilo's en blijvend resultaat te boeken, is het belangrijk dat je het eten beperkt tot drie hoofdmaaltijden per dag, zonder tussendoortjes (plak tussendoortjes het liefst vóór of na je maaltijd). Dit betekent een regelmatig en terugkerend eetpatroon, dat je altijd en overal kunt volgen.

Het is een hardnekkige mythe dat je gedurende de dag veel kleine maaltijden zou moeten eten om je stofwisseling te verhogen en vet te verbranden. Recente studies concluderen dat het aantal maaltijden verspreid over de dag (maaltijdfrequentie) geen enkel effect heeft op vetverbranding en gewichtsverlies^{156,157}.

Sommige mensen denken dat het metabolisme met weinig maaltijden op een dag vertraagt. Echter, het idee dat je stofwisseling vertraagt als je niet iedere 2 á 3 uur iets eet is nooit wetenschappelijk aangetoond. Ik noem dit de 'metabolisme mythe'.

Om je vetpercentage te verlagen is het niet belangrijk hoeveel maaltijden je op een dag eet, maar hoeveel calorieën je op een dag consumeert. Uit een studie is gebleken dat als je één maaltijd van 2000 kcal eet op een dag óf dezelfde maaltijd eet in 5 á 6 porties verspreid over de gehele dag, je exact evenveel calorieën verbrandt die dag (als alle andere factoren hetzelfde zijn)^{158,159}.

Behalve dat het weinig zin heeft om iedere 2 á 3 uur iets te eten, is het ook nog eens enorm vervelend om de hele dag in de keuken te staan om eten te bereiden. Het maakt het volgen van een gezond dieet onnodig ingewikkeld.

INTERMITTENT FASTING

Wat is nog meer van invloed? Het eetvenster verklein je met 2 hoofdmaaltijden tussen 12.00 en 20.00. Het liefste eet je daarna niets meer. Dit houdt dus ook in dat je af en toe het ontbijt overslaat. Vasten voor kortere periodes versnelt je metabolisme en stimuleert vetverbranding^{160,161}. Je metabolisme gaat pas vertragen als je langer dan circa 3 tot 4 dagen (72-96 uur) niets eet¹⁶².

ALLES-MAG-MAALTIJD

Als je een gezond dieet volgt, dan kan het regelmatig voorkomen dat je verlangt naar ongezonde voeding. Maar in tegenstelling tot wat je waarschijnlijk denkt, hoeft een ongezonde maaltijd één keer in de week helemaal niet slecht te zijn. Het voordeel van een wekelijkse 'alles-mag-maaltijd' is dat het veel makkelijker is om een gezond dieet op de andere dagen vol te houden.

Behalve dat het fijn is om een strikt dieet zo nu en dan los te laten, heeft het ook gunstige effecten op je lichaam:

- ✓ Een hogere aanmaak van het hormoon leptine¹⁶³, waardoor het brein het signaal krijgt om meer buikvet te verbranden.
- ✓ Het hormoon ghreline, dat voor een hongergevoel zorgt, daalt voor circa 3 dagen¹⁶⁴.

Wel adviseer ik je een tweetal richtlijnen:

- ✓ Eet niet meer dan het dubbele van wat je normaal eet
- ✓ Kies een vaste dag in de week uit

Voel je nooit schuldig over een 'alles-mag-maaltijd'. Als je jezelf ontnemt van alles, zorg je er alleen maar voor dat de kans groter wordt dat je uiteindelijk je gezonde patroon opgeeft.

PRINCIPE #10: EET MINIMAAL 50 VERSCHILLENDE PRODUCTEN PER MAAND

Tegenwoordig roept iedereen dat gevarieerd eten zo gezond is. Dat is op zich waar maar het is verre van concreet. Want wat bedoelen we precies met gevarieerd? Eigenlijk weet niemand daar het antwoord op. Daarom geef ik je een specifiek getal om te volgen, namelijk om minimaal 50 verschillende voedingsproducten te eten per maand.

Het eten van veel verschillende voedingsmiddelen is noodzakelijk om je dieet gezond te houden en een verscheidenheid aan voedingsstoffen te leveren aan je lichaam. Hierdoor krijg je een scala aan verschillende vitaminen en mineralen binnen. Een goede variatie in het eetpatroon bevordert de gezondheid en kan het risico op verschillende ziektes verminderen¹⁶⁵.

Om je op weg te helpen wil ik dat je naar de kleur van je voedsel kijkt. Heb je ooit gelezen dat het belangrijk is om een 'regenboog' van voedsel te eten? Dit kan namelijk een goede manier zijn om gezond en gevarieerd te eten, omdat tal van belangrijke voedingsmiddelen door hun kleur op natuurlijke wijze worden gegroepeerd. Iedere kleur qua voedsel heeft bepaalde voedingsstoffen (antioxidanten, fytonutriënten, vitaminen, mineralen) die weer verschillende gezondheidsvoordelen hebben.

GROENE GROENTE EN FRUIT (AANRADER!):

Artisjok, asperges, avocado's, broccoli, selderij, chinese kool, komkommers, groene appels, groene bonen, groene kool, groene druiven, peren, groene paprika, kiwi's, prei, sla, erwten, spinazie, courgette etc.

Voorbeelden van voedingsstoffen die voorkomen in deze soorten fruit en groenten zijn chlorofyl, vezels, luteïne, zeaxanthine, calcium, foliumzuur, vitamine C en bètacaroteen.

RODE GROENTE EN FRUIT:

Rode bieten, bloedsinaasappelen, kersen, rode bessen, rode paprika, rode spaanse peper, rode druiven, rode uien, rode peren, aardbeien, tomaten, watermeloen etc.

Voorbeelden van voedingsstoffen die voorkomen in deze soorten fruit en groenten zijn bijvoorbeeld lycopene, ellaginezuur, quercetin en hesperidine.

ORANJE EN GELE GROENTE EN FRUIT:

Grapefruit, ananas, pompoen, mango's, sinaasappelen, perziken, appels, gele paprika, watermeloen, nectarines, mandarijnen, papaya, zoete aardappelen, maïs etc.

Voorbeelden van voedingsstoffen die voorkomen in deze soorten fruit en groenten zijn bètacaroteen, zeaxanthine, flavonoïden, lycopene, kalium en vitamine C.

WITTE GROENTE EN FRUIT:

Bananen, bloemkool, knoflook, gember, champignons, pastinaak, asperges, uien etc.

Voorbeelden van voedingsstoffen die voorkomen in deze soorten fruit en groenten zijn flavonoïden, alliline, quercetine en sulfiden.

BLAUWE EN PAARSE GROENTE EN FRUIT:

Zwarte bessen, blauwe bessen, gedroogde pruimen, druiven, granaatappels, paarse aardappelen, rode bieten, vijgen, bramen, frambozen, paarse paprika, rozijnen.

Voorbeelden van voedingsstoffen die voorkomen in deze soorten fruit en groenten zijn luteïne, zeaxanthine, resveratrol, vitamine C, vezels, flavonoïden, ellaginezuur en quercetine.

PRINCIPE #11: RICHT JE OP GEWOONTEN, NIET OP DIËTEN

We maken zo'n 200 keuzes per dag als het op eten aankomt¹⁶⁶. Wat, wanneer en hoeveel we eten is vaak het gevolg van onbewuste beslissingen. Het volgen van een dieet om overgewicht te bestrijden is symptoombestrijding van een ongezonde levensstijl. Het is gericht op wat je wel en niet mag eten. Het resultaat is bijna nooit blijvend omdat er geen duurzame gedragsverandering plaatsvindt.

Uit een drie jaar durend onderzoek blijkt dat slechts 12% van de mensen die waren afgevallen met een gewichtsverlies programma, in staat waren om hun streefgewicht te behouden. Nog erger was dat 40% van de groep na afloop juist méér in gewicht was toegenomen, dan ze in eerste instantie hadden verloren¹⁶⁷.

Mensen vertellen wat ze wel en niet mogen eten, werkt over het algemeen niet goed. Een dieet volgen tegen je wil vergt ontzettend veel discipline. Resultaat met diëten is

op wilskracht dingen aanpassen, wat niet op lange termijn werkt. Met een streng dieet wordt onze wilskracht voortdurend uitgedaagd. Helaas hebben de meeste mensen maar een beperkte reserve aan wilskracht. Op den duur raakt het uitgeput en kunnen we de verleidingen van onze oude gewoonten en ongezonde levensstijl niet meer weerstaan.

De dieetwereld doet net alsof wij enkel lichamen zijn, want over mentaliteit wordt amper gesproken. Het is alsof je een voetballer vertelt wat fysiek te doen, maar niet het mentale aspect traint. Zo zou je bijv. een gewoonte zoals in de avond chips snacken moeten zien om te zetten naar iets anders. Dus geen chips meer in huis halen en iets anders (gezonds) daarvoor in de plaats.

Het aanleren van gezonde gewoontes is dé sleutel om overtollig lichaamsvet op de lange termijn weg te houden. Gewoontes veranderen is gedragsverandering en dat is mogelijk het moeilijkst van allemaal. Gemiddeld kost het je 66 dagen om een nieuwe gewoonte toe te passen¹⁶⁸. Wees daarom streng voor jezelf. Jij bepaalt wat je eet, niemand anders. Durf te kiezen voor jezelf.

Het maken van gezonde keuzes wordt wel een stuk makkelijker als je er eenmaal aan gewend bent. Gewoonten zijn voor altijd, diëten zijn slechts tijdelijk. Voor altijd is voor altijd resultaten, terwijl tijdelijk ook vaak tijdelijke resultaten zijn.

PRINCIPE #12: BEWEEG/SPORT MINIMAAL 30 MINUTEN PER DAG

Een slank en gezond lichaam verkrijg je grotendeels door te letten op wat je eet en drinkt. Toch speelt ook beweging een rol bij afvallen. Ongeveer 80% wordt bepaald door je voeding, de overige 20% is beweging. Regelmatig bewegen is dan ook belangrijk om wat kilo's kwijt te kunnen raken. Door alleen gezond te eten, verlies je wel kilo's, maar het gaat nog sneller als je daarbij ook voldoende beweegt.

Sport en beweging heeft gunstige effecten op je geestelijke gezondheid, cognitieve gezondheid, slaapkwaliteit, kankerpreventie, immuunsysteem, bloeddruk, seksleven en het verlengen van je levensduur^{169,170,171,172,173,174}.

Een dieet volgen met minder calorieën dan je dagelijkse caloriebehoefte zal op den duur je stofwisseling verlagen. Hierdoor loopt het proces van afvallen vertraging op. Onderzoek heeft aangetoond dat dagelijkse lichaamsbeweging je stofwisseling verhoogt, waardoor je meer calorieën verbrandt en sneller gewicht verliest^{175,176,177}.

Iedere dag een half uur lichaamsbeweging is ideaal. Dit hoeft niet per se intensief te zijn. Vaak wordt door gezondheidsinstanties aanbevolen om dagelijks 20 minuten te bewegen. Toch is 20 minuten wandelen of fietsen per dag verre van optimaal, en meer gebaseerd op wat instanties denken dat haalbaar is voor de massa. Het verschil met wat gezondheidsorganisaties qua dagelijkse beweging aanbevelen en de resultaten uit verschillende onderzoeken is nogal groot.

Uit een studie blijkt dat 40 minuten bewegen per dag zoals wandelen, fietsen, tuinieren en huishouden beter is dan 20 minuten, aangezien je de kans op vroegtijdige sterfte verlaagt met 7%¹⁷⁷. In het geval van 60 minuten per dag verlaag je de kans op vroegtijdige sterfte zelfs met 24%. Maar eigenlijk is 90 minuten per dag nog gezonder dan 60. Meer dan 90 minuten is nooit onderzocht maar ik vermoed dat de kans op vroegtijdige sterfte dan nog kleiner is.

Als je wilt afvallen raad ik je aan om in de sportschool flink met gewichten te gaan werken of intensief op de crosstrainer bezig te zijn. Dit zijn voorbeelden van hoge intensiteit interval trainingen (afgekort HIIT), waarbij je oefeningen op hoge intensiteit afwisselt met korte rustmomenten. Met HIIT verbrand je 7 keer meer vet dan met cardio, zoals hardlopen¹⁷⁹.

Uit een ander onderzoek¹⁸⁰ blijkt dat als vrouwen 3 keer per week aan HIIT doen in plaats van cardio, deze na 15 weken:

- ✓ Een beduidend lager vetpercentage hebben
- ✓ Beduidend meer buikvet en vet rond de benen verliezen

Kortom, als je vet wilt verbranden moet je HIIT gaan doen, of in ieder geval iets met gewichten en kracht (krachttraining, fitness). Hiermee voorkom je ook spierverlies tijdens het afvallen.

PRINCIPE #13: ZORG VOOR VOLDOENDE ONTSPANNING

Een slank en gezond lichaam wordt grotendeels bepaald door wat je eet en drinkt. Toch zijn er ook andere factoren die bepalen of je snel afvalt. Stress is er daar één van. Afvallen wordt een stuk lastiger als je dagelijks veel stress ervaart, of dat nu thuis is of op het werk. Als je graag extra kilo's wilt verliezen, dan zal je ervoor moeten zorgen dat je ontspannen bent en niet teveel stress hebt. Het hormoon cortisol speelt hier een belangrijke rol bij.

DE WERKING VAN CORTISOL

Cortisol wordt vaak gezien als het stresshormoon, maar is in feite een anti-stresshormoon. Het hormoon wordt door je lichaam aangemaakt als je stress ervaart. Dit leidt tot vetopslag, met name rond de buikstreek¹⁸¹. Af en toe wat stress is geen probleem, maar wanneer je lichaam veel stress ervaart en een grote hoeveelheid cortisol moet aanmaken, worden andere processen in het lichaam verstoord.

Langdurige stress zorgt op den duur voor psychische en lichamelijke klachten. Je raakt uitgeput, het immuunsysteem werkt niet meer optimaal en je lichaam gaat bepaalde hormonen produceren die het hongergevoel versterken en voor extra opslag van lichaamsvet zorgen¹⁸².

GOEDE NACHTRUST

Gedurende de dag wordt cortisol aangemaakt. 's Ochtends is deze waarde het hoogst. In de loop van de dag wordt de waarde steeds lager, totdat je 's avonds naar bed gaat. Lichaam en geest worden klaargemaakt voor rust. Veel stress zorgt ervoor dat je moeite hebt met in slaap vallen. En slaap is je beste vriend tijdens het afvallen! Korte nachtrust (minder dan 6 uur slaap per nacht) kan het risico op overgewicht tot wel 55% verhogen^{183,184}.

Mensen die minder dan 7 uur per nacht slapen hebben ook een minder verzadigd gevoel na het ontbijt. Hierdoor ben je eerder geneigd om weer iets te eten¹⁸⁵.

Vermijd langdurige stress en slaap voldoende, waardoor je cortisolwaardes weer hun normale balans aannemen.

Tips om stress aan te pakken en je nachtrust te verbeteren:

- ✓ Mediteren: dit kan je cortisolgehalte met 20% omlaag halen¹⁸⁶
- ✓ Yoga of ademhalingsoefeningen
- ✓ Neem uitgebreide en ontspannende pauzes tijdens het werk
- ✓ Planten in huis of op je werk: deze kunnen stress verlagen met circa 15%^{187,188}
- ✓ Luister naar ontspannende muziek
- ✓ Heb regelmatig seks
- ✓ Zorg voor een schone lucht en ventilatie in je slaapkamer
- ✓ Zet de verwarming in je slaapkamer uit (temperatuur van 15 á 16 graden bevordert de nachtrust)
- ✓ Verduister je kamer zo goed mogelijk

OPLOSSINGEN VOOR ALLERGIEËN

Er zijn veel mensen die te maken hebben met een allergie voor eten. Ongeveer 5% van de volwassenen en 8% van de kinderen heeft last van een voedselallergie¹⁸⁹. Een voedselallergie is een aandoening waarbij bepaalde stoffen (allergenen) een abnormale immuunrespons veroorzaken¹⁹⁰. Zo'n allergie wordt veroorzaakt door het immuunsysteem, dat antistoffen aanmaakt tegen bepaalde eiwitten in voedingsmiddelen. Het eten van deze voedingsmiddelen kan allergische reacties uitlokken.

Voedingsmiddelen die de meest voorkomende voedselallergieën veroorzaken:

- ✓ Koemelk
- ✓ Noten
- ✓ Vis
- ✓ Soja
- ✓ Pinda's
- ✓ Eieren
- ✓ Tarwe

Als je vermoedt dat je een voedselallergie hebt, neem dan contact op met je huisarts voor een bloedanalyse.

Gelukkig is het in principe relatief simpel om bepaalde allergenen te vermijden die een allergische reactie veroorzaken. Wel kan het in het begin lastig zijn om te ontdekken welke voedingsmiddelen precies allergenen bevatten waar je allergisch voor bent. Het kan daarom helpen een voedseldagboek bij te houden waarin je opschrijft wat je precies hebt gegeten en welke klachten ervaren werden.

Koemelk en tarwe kunnen respectievelijk beter worden vervangen door plantaardige melk (amandel-, kokosnoot- of sojamelk) en haver (eventueel glutenvrij). Voor de overige producten zie je hieronder door welke producten je ze eventueel kunt vervangen.

Allergieproducten	Vervangende producten
Eieren	Notenpasta, abrikozenjam (glans), lijnzaad + water (rijismiddel), halve banaan (zoet recept), geweekte havermout (binding, verdikking)
(Smaak van ei nabootsen)	Kala Namak: verhit kokosolie met een stuk tofu en voeg lekkere ingrediënten toe, plus een theelepel Kala Namak
Noten	Quinoameel, tofu, soja, fijn gemalen pompoen, zonnebloempitten
Vis-, schaal- en schelpdieren	Wit vlees, rood vlees in mate, noten & paddenstoelen
Roodfruit	Appel, peer, perzik
Soja	Havermelk, bonen, noten

OPLOSSINGEN EN VERVANGINGEN VOOR VEGETARIËRS

Vegetarische oplossingen vind je in deze Afslank Receptenbijbel volop. Zie je een lekker gerecht staan met vlees of vis, dan kun je deze producten simpelweg vervangen door voedingsmiddelen uit de onderstaande lijst:

- | | |
|------------------|--------------------------------------|
| ✓ Peulvruchten | ✓ Zeewier |
| ✓ Eieren | ✓ Onbewerkte granen |
| ✓ Noten en zaden | ✓ Cholinerijke voeding (eierdooiers) |
| ✓ Tofu en quorn | ✓ Fruit en groenten |

Deze veelzijdige producten smaken heerlijk, bieden voldoende voedingsstoffen en zijn ontzettend vindingrijk. Zo kun je allerlei dingen doen met tofu of quorn. Tofu kun je bijvoorbeeld krokant bakken, roken of koken. Niet alleen warm, maar ook koud is het erg lekker. Quorn is tegenwoordig verkrijgbaar in vele varianten: in stukjes, als filet of in gehakt vorm. Volop variëren dus! Ook kun je vlees en vis vervangen door vegetarische burgers. Zorg wel dat je een biologische variant kiest, zodat je suikers en omstreden e-nummers kunt vermijden.

Oplossingen en vervangingen voor veganisten

Veganisten zullen iets vindingrijker moeten zijn aangezien ze niet alleen vlees en visproducten vermijden, maar ook eieren en zuivel. Uiteraard blijft er nog genoeg over om toch een gezonde en lekkere maaltijd op tafel te zetten. Eet bijvoorbeeld meer groente, fruit, paddenstoelen (in alle vormen), peulvruchten/bonen, zeegroenten/algen, noten, zaden etc.

Andere oplossingen en vervangers zijn tofu, seitan, tempeh enzovoorts.

Als veganist heb je meer eiwitten nodig dan vegetariërs en kan het zijn dat je vitamine B12-capsules nodig hebt. Let er wel op dat sommige B12 capsules niet veganistisch zijn, omdat ze gelatine als vulmiddel bevatten.

WEEKMENU'S + BOODSCHAPPEN TIPS

Hier vind je verschillende weekmenu's voor 6 weken waarbij tussen haakjes het bladzijdennummer staat waar je dit recept kunt vinden. De schema's geven duidelijk weer welke maaltijden je op welke dag bereidt. Uiteraard kun je zelf wisselen met gerechten, mocht je een gerecht niet lekker vinden. Eén keer per week heb je een vrije avond. Het avondeten mag je dan zelf bepalen. Ook mag je één keer per week je favoriete gerecht van de Afslank Receptenbijbel kiezen.

Van de 7 dagen in de week raad ik je aan om bij circa 3 dagen te beginnen met een eiwitrijk ontbijt. Eiwitten in de ochtend geven je namelijk een verzadigd gevoel.

Hierdoor:

- ✓ Denk je gedurende de dag tot 60% minder aan eten¹⁹¹
- ✓ Heb je tot 50% minder zin om te snacken in de avond¹⁹²
- ✓ Eet je gemiddeld 400 calorieën minder op een dag¹⁹³

Daarnaast raad ik je aan om niet meer dan 1 á 2 koolhydraatrijke maaltijden per dag te eten. Met koolhydraatrijke maaltijden bedoel ik een recept met goede onbewerkte en volle granen zoals haver, quinoa, gerst, gierst, boekweit, etc. Uiteraard kun je zelf wat wisselen met gerechten, mocht je een gerecht niet willen klaarmaken. Eén keer per week heb je een vrije avond voor de 'alles-mag' maaltijd. Het avondeten mag je dan zelf bepalen en je kunt eten wat je wilt.

Bij het kopen van de benodigde producten, is het belangrijk dat je een variant koopt waar geen toegevoegde suiker in zit. Op etiketten worden vaak schuilnamen van suiker gebruikt, die vaak eindigen op 'ose' of de term 'stroop' of 'siroop' bevatten. Kijk ook goed welke ingrediënten je al in huis hebt, zodat je geen overbodige producten koopt. Als je graag meerdere porties in één keer van iets wilt maken is dat prima, aangezien je dit kunt invriezen en een andere keer kunt opeten.

LET OP! De weekmenu's zijn voor twee personen. Daarbij is het aantal calorieën (kcal) in de weekmenu's circa tussen de 1000 en 1300 per dag per persoon. Dat is in bijna alle gevallen te weinig. Toch is dit geen probleem aangezien je dit zelf simpel kunt aanvullen met een gezond tussendoortje die je het liefst net vóór of net na een maaltijd nuttigt. Denk aan een handje noten (is al gauw 250 kcal), een eitje, een stuk pure chocolade (85% puur of meer) etc. In de bonus '84 Gezonde Tussendoortjes' vind je alle producten waar je uit kunt kiezen. Hiermee kun je vrij gemakkelijk op de aangeraden calorie inname komen die je simpel op happyhealthy.nl/bmr kan berekenen.

WEEKMENU WEEK 1

De genoemde calorieën zijn op basis van 2 personen

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt Omelet met pad-denstoelen, broccoli en komijn (80) (813 kcal)	Ontbijt Quinoa pannenkoeken met dadels en walnoten (83) (683 kcal)	Ontbijt Havermout met walnoten, blauwe bessen en banaan (70) (764 kcal)	Ontbijt Spiegelei met tomaat en bosui (81) (365 kcal)	Ontbijt Havermout met peer en frambozen (72) (566 kcal)	Ontbijt Ei op een bedje van knoflook-spinazie (90) (336 kcal)	Ontbijt Havermout met zwarte chocolade en grapefruit (69) (809 kcal)
Lunch Haring-salade met avocado (115) (795 kcal)	Lunch Havermout-muffins met gedroogd fruit (75) (1286 kcal)	Lunch Omelet met groenten (112) (236 kcal)	Lunch Burrito's met avocado en bonen (88) (699 kcal)	Lunch Slawrap met zalm en taugé (109) (686 kcal)	Lunch Appel-salade (141) (279 kcal)	Lunch Vegetarische Caesar salade (144) (425 kcal)
Avondeten Tonijnfilet met gestoomde groenten (188) (500 kcal)	Avondeten Paddenstoelen met gegrilde kipfilet (167) (489 kcal)	Avondeten Pak je favoriete Afslank Receptenbijbel gerecht	Avondeten Bonenschotel met spek (209) (947 kcal)	Avondeten Linzencurry met kipfilet (210) (1120 kcal)	Avondeten Carpaccio met zilvervliesrijst (207) (1780 kcal)	Avondeten Dit is je alles-mag maaltijd, eet wat je wilt
2108 kcal	2458 kcal	1000 + ? kcal	2011 kcal	2372 kcal	2395 kcal	1234 + ? kcal

WEEKMENU WEEK 2

De genoemde calorieën zijn op basis van 2 personen

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt Havermout met banaan en cacao (71) (706 kcal)	Ontbijt Boekweitpap met banaan, kaneel en kokos (84) (555 kcal)	Ontbijt Ei met zalm, avocado en tomaat (79) (897 kcal)	Ontbijt Ready to go muffins met gerookte kip en spinazie (87) (509 kcal)	Ontbijt Spiegelei met tomaat en bosui (81) (365 kcal)	Ontbijt Omelet met pad-denstoelen, broccoli en komijn (80) (813 kcal)	Ontbijt Havermout-muffins met gedroogd fruit (75) (1286 kcal)
Lunch Broccoli pizza met ansjovis (113) 506	Lunch Garnalen-salade met zalm (143) (861 kcal)	Lunch Appel havermout-cake (108) (1261 kcal)	Lunch Slawrap met zalm en taugé (109) (686 kcal)	Lunch Avocado-salade met mango (142) (1105 kcal)	Lunch Speltbrood met garnaaltjes (119) (1095 kcal)	Lunch Kippen-soep met groente (130) (406 kcal)
Avondeten Makreelfilet met sperziebonen en zelfgemaakte ap-pelmoes (189) (1106 kcal)	Avondeten Tofu salade met kalkoenfilet (173) (848 kcal)	Avondeten Pak je favoriete Afslank Receptenbijbel gerecht	Avondeten Spinazie pasta met tomaat en pesto (240) (1152 kcal)	Avondeten Ovenschotel met geitenkaas, venkel en prei (202) (930 kcal)	Avondeten Tonijn met groene kool (192) (553 kcal)	Avondeten Dit is je alles-mag maaltijd, eet wat je wilt
2318 kcal	2264 kcal	724 + ? kcal	2347 kcal	2400 kcal	2461 kcal	1692 + ? kcal

WEEKMENU WEEK 3

De genoemde calorieën zijn op basis van 2 personen

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt Spiegelei met ui, wortel en paprika (82) (357 kcal)	Ontbijt Quinoa-pannenkoeken met dadels en walnoten (83) (683 kcal)	Ontbijt Havermout met kokos, cacao en appel (77) (590 kcal)	Ontbijt Ei met zalm, avocado en tomaat (79) (897 kcal)	Ontbijt Oergranen-crumble (93) (895 kcal)	Ontbijt Omelet met padenstoelen, broccoli en komijn (80) (813 kcal)	Ontbijt Havermout met blauwe bessen en druiven (73) (581 kcal)
Lunch Garnalen-salade met zalm (143) (861 kcal)	Lunch Gevulde zoete aardappel uit de oven (121) (786 kcal)	Lunch Quinoa sushi met wasabi-yoghurt (114) (1494 kcal)	Lunch Burrito's met avocado en bonen (88) (699 kcal)	Lunch Omelet met groenten (112) (236 kcal)	Lunch Geitenkaas-salade met verse vijgen (136) (835 kcal)	Lunch Haring-salade met avocado (115) (795 kcal)
Avondeten Zoete aardappel-puree met gegrilde kipfilet (213) (1135 kcal)	Avondeten Biefstuk met zoete aardappel (208) (581 kcal)	Avondeten Pak je favoriete Afslank Receptenbijbel gerecht	Avondeten Mediterrane gevulde aubergines (204) (687 kcal)	Avondeten Havermout-pannenkoek met granaatappel en chocolade (74) (1122 kcal)	Avondeten Rucolapizza met garnalen (219) (719 kcal)	Avondeten Dit is je alles-mag maaltijd, eet wat je wilt
2353 kcal	2050 kcal	2084 + ? kcal	2283 kcal	2253 kcal	2367 kcal	1376 + ? kcal

WEEKMENU WEEK 4

De genoemde calorieën zijn op basis van 2 personen

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt Havermout-pap appel-taartje (78) (675 kcal)	Ontbijt Omelet met padenstoelen, broccoli en komijn (80) (813 kcal)	Ontbijt Ei met zalm, avocado en tomaat (79) (897 kcal)	Ontbijt Havermout met zwarte chocolade en grapefruit (69) (809 kcal)	Ontbijt Boekweit-pap met banaan, kaneel en kokos (84) (555 kcal)	Ontbijt Spiegelei met ui, wortel en paprika (82) (357 kcal)	Ontbijt Havermout met peer en frambozen (72) (566 kcal)
Lunch Zilvervlies-rijst salade met zalmfilet (118) (1303 kcal)	Lunch Zalmsalade met spinazie (135) (1087 kcal)	Lunch Spelt-pannenkoeken met fruit (123) (639 kcal)	Lunch Broccoli pizza met ansjovis (113) (506 kcal)	Lunch Taugé-salade met kalkoenfilet (137) (392 kcal)	Lunch Slawrap met zalm en taugé (109) (686 kcal)	Lunch Hartige taart met geitenkaas (116) (1287 kcal)
Avondeten Gestoofde prei met kip (169) (612 kcal)	Avondeten Visschotel met bloemkool en sperziebonen (191) (402 kcal)	Avondeten Pak je favoriete Afslank Receptenbijbel gerecht	Avondeten Gevulde paprika met tricolore zee-wier-quinoa (237) (874 kcal)	Avondeten Makreel uit de oven met courgettesalade (194) (1233 kcal)	Avondeten Zalm uit de oven met bloemkool (195) (1191 kcal)	Avondeten Dit is je alles-mag maaltijd, eet wat je wilt
2590 kcal	2302 kcal	1536 + ? kcal	2189 kcal	2180 kcal	2234 kcal	1853 + ? kcal

WEEKMENU WEEK 5

De genoemde calorieën zijn op basis van 2 personen

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt Spiegelei met ui, wortel en paprika (82) (357 kcal)	Ontbijt Havermout met banaan en cacao (71) (706 kcal)	Ontbijt Quinoapan-nenkoeken met dadels en walnoten (83) (683 kcal)	Ontbijt Ei met zalm, avocado en tomaat (79) (897 kcal)	Ontbijt Omelet met pad-denstoelen, broccoli en komijn (80) (813 kcal)	Ontbijt Ei met zalm, avocado en tomaat (79) (897 kcal)	Ontbijt Havermout met sinaas-appelsap en aard-beien (76) (638 kcal)
Lunch Gevulde zoete aardap-pel uit de oven (121) (786 kcal)	Lunch Kippen-soep met groente (130) (406 kcal)	Lunch Kleurrijke guacamole salade met salsa (146) (1104 kcal)	Lunch Tonijnsalade met paprika en avocado (107) (561 kcal)	Lunch Slawrap met zalm en taugé (109) (686 kcal)	Lunch Tonijn-salade met champig-nons (138) (561 kcal)	Lunch Quinoa sushi met wasabi-yoghurt (114) (1494 kcal)
Avondeten Ovenscho-tel met zalm en aubergine (190) (920 kcal)	Avondeten Rucola-salade met padden-stoelen (205) (1047 kcal)	Avondeten Pak je favoriete Afslank Re-ceptenbij-bel gerecht	Avondeten Zoete aardappel-gratin (236) (777 kcal)	Avondeten Broccoli met geiten-kaas en quinoa (203) (732 kcal)	Avondeten Kipschotel met groen-temix (171) (609 kcal)	Avondeten Dit is je alles-mag maaltijd, eet wat je wilt
2063 kcal	2159 kcal	1787 + ? kcal	2235 kcal	2231 kcal	2067 kcal	2132 + ? kcal

WEEKMENU WEEK 6

De genoemde calorieën zijn op basis van 2 personen

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt Havermout met walnoten, blauwe bessen en banaan (70) (764 kcal)	Ontbijt Fruitig fruitje: quinoa bowl met limoen (85) (396 kcal)	Ontbijt Ei met zalm, avocado en tomaat (79) (897 kcal)	Ontbijt Havermout met kokos, cacao en appel (77) (590 kcal)	Ontbijt Havermout-pannenkoek met gra-naatappel en choco-lade (74) (1122 kcal)	Ontbijt Ready to go muffins met gerookte kip en spinazie (87) (509 kcal)	Ontbijt Ei op een bedje van knoflook-spinazie (90) (336 kcal)
Lunch Zalmsalade met groene asperges (139) (875 kcal)	Lunch Tortilla met zoete aardappel (122) (1102 kcal)	Lunch Hartige taart met geitenkaas (116) (1287 kcal)	Lunch Vegeta-rische Caesar salade (145) (425 kcal)	Lunch Speltbrood met gar-naaltjes (119) (1095 kcal)	Lunch Garnalen-salade met avocado en feta (148) (752 kcal)	Lunch Rivierkreeft-jes boekweit-pasta met zelfgemaakte pesto (227) (1269 kcal)
Avondeten Zoete aardappel frietjes met stoofvlees (211) (723 kcal)	Avondeten Ovenscho-tel met witlof, zalm en broccoli (193) (920 kcal)	Avondeten Pak je favoriete Afslank Re-ceptenbij-bel gerecht	Avondeten Zilvervlies-rijst met varkens-haas (214) (1046 kcal)	Avondeten Geroos-terde zoete aardappel & grapefruit salade met spinazie (235) (426 kcal)	Avondeten Kipgehakt-ballen met salade (168) (870 kcal)	Avondeten Dit is je alles-mag maaltijd, eet wat je wilt
2362 kcal	2418 kcal	2184 + ? kcal	2061 kcal	2030 kcal	2131 kcal	1605 + ? kcal

LITERATUURLIJST

Ga naar afslankreceptenbijbel.nl/literatuurlijst/ voor alle links naar de gebruikte bronverwijzingen in dit boek.

Laten we nu, na alle theorie, overgaan tot de recepten!



ONTBIJT

ONTBIJT

De Afslank Receptenbijbel biedt je verschillende ontbijtrecepten om je dag te beginnen. Van gevarieerde havermoutrecepten tot uitsmijters met groenten en vis. Ook bekende koolhydraatbronnen als quinoa en boekweit ontbreken niet. De recepten bieden ook tal van mogelijkheden om te variëren d.m.v. enkele tips in de recepten. Je kunt in alle gevallen recepten aanvullen met extra groente en/of fruit.



2 personen	35 g vet
20 minuten	96 g kh
809 kcal	21 g eiwit

HAVERMOUT MET ZWARTE CHOCOLADE EN GRAPEFRUIT

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de havervlokken met de plantaardige melk in een pannetje, tot het kookt. Laat de havervlokken op zacht vuur 10-15 minuten koken, totdat er een dik papje ontstaat. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
2. Haal de pap van het vuur en laat het ongeveer 5 minuten staan.
3. Strooi de extra pure chocolade door de pap en voeg de geschilde grapefruit stukjes toe.

VARIATIE?

De exacte bereidingstijd van havermout kan verschillen. Kijk daarom goed op de verpakking.

Havermout kun je eenvoudig voor een paar dagen klaarmaken. Je verwarmt het iedere ochtend snel in de magnetron. Je kunt de pure chocolade met de

havermoutpap mee verwarmen of erover strooien als het schaalte al is opgewarmd.

Vervang de grapefruit door andere vruchten, zoals aardbeien, blauwe bessen of frambozen.

WAT JE NODIG HEBT

- 400 ml plantaardige melk, ongezoet
- 100 g havervlokken
- 1 grapefruit, geschild
- 50 g extra pure chocolade (min. 85% cacao), in stukjes of geraspt

2 personen 29 g vet
20 minuten 98 g kh
764 kcal 21 g eiwit

HAVERMOUT MET WALNOTEN, BLAUWE BESSEN EN BANAAN

ZO MAAK JE HET

1. Breng plantaardige melk aan de kook en voeg de havervlokken toe. Laat dit ongeveer 10-15 minuten zachtjes doorkoken tot de pap dikker wordt. Vergeet niet om regelmatig even te roeren om aanbranden te voorkomen.
2. Zet het vuur uit en laat de pap nog 5 minuten staan. Voeg de blauwe bessen en de banaan toe en roer even door.
3. Schep de pap in kommen en voeg een half handje walnoten per kommetje erbij.

VARIATIE?

Kies eens voor een andere plantaardige melksoort zoals amandelmelk, hazelnootmelk, kokosmelk, rijstmelk, havermelk en sojamelk. Probeer ze allemaal en kijk welke je het lekkerste vindt.

Zorg er wel voor dat je gewone havervlokken kiest. Instant havermout is bewerkt, waardoor je alsnog

hogere suikerpieken hebt. Eigenlijk geldt dat hoe langer je de pap dient te koken, hoe beter het is. Houd altijd de minimale kooktijd aan. Wil je de pap wat dikker hebben, dan laat je hem wat langer doorkoken.

WAT JE NODIG HEBT

- 400 ml plantaardige melk, ongezoet
- 100 g havervlokken
- 1 handje blauwe bessen vers of uit de diepvries, gewassen
- 1 banaan, in plakjes
- handje walnoten

ZO MAAK JE HET

1. Doe de plantaardige melk en de havervlokken in een pannetje. Breng dit aan de kook.
2. Voeg na ongeveer 5 minuten de banaan (in partjes) en de cacao poeder toe. Laat dit ongeveer 10 minuten doorkoken totdat de pap dikker wordt. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
3. Schep de pap in kommen en versier deze met geschaafde chocoladevlokken (extra puur) en leg er eventueel wat blauwe bessen op.

VARIATIE?

Echte chocoladeliefhebbers maken hier een chocopapje van. Breng de havervlokken met de melk aan de kook. Prak de banaan en voeg deze toe. Meng tot een egaal mengsel. Kook de havervlokken, voeg dan 2 eetlepels cacao toe en laat nog even

pruttelen. Finish het ontbijt met enkele cacao nibs over je schaalkje.

Vervang de banaan door andere vruchten, zoals aardbei en framboos.

WAT JE NODIG HEBT

- 400 ml plantaardige melk, ongezoet
- 100 g havervlokken
- 1 banaan
- 1 tl cacao poeder
- handje blauwe bessen

2 personen	16 g vet
10 minuten	114 g kh
706 kcal	20 g eiwit



HAVERMOUT MET BANAAN EN CACAO

ZO MAAK JE HET

1. Breng plantaardige melk aan de kook en voeg de havermout toe. Laat dit ongeveer 10-15 minuten zachtjes doorkoken tot de pap dikker wordt. Vergeet niet om regelmatig even te roeren om aanbranden te voorkomen. Als de havermout klaar is doe je het in een kom.
2. Was de peer en snijd hem doormidden. Verwijder het klokhuis en snijd de peer in partjes. Laat de schil zitten.
3. Was de frambozen en doe deze samen met de peer door de havermoutpap.

VARIATIE?

Maak je havermoutpap wat meer een crème, en dus wat smeuïger, door wat sojayoghurt of sojakwark toe te voegen. Zo creëer je instant een romig en zijdezacht ontbijt.

Voeg eventueel wat kaneel toe. Kaneel vlakkt insulinepieken af, waardoor je kaneel voldoende kunt toevoegen aan je havermout.

WAT JE NODIG HEBT

- 400 ml plantaardige melk, ongezoet
- 100 g havervlokken
- 1 peer
- 1 handje frambozen, gewassen

2 personen 14 g vet

10 minuten 36 g kh

566 kcal 18 g eiwit

HAVERMOUT MET PEER EN FRAMBOZEN



2 personen	13 g vet
15 minuten	92 g kh
581 kcal	17 g eiwit

HAVERMOUT MET BLAUWE BESSEN EN DRUIVEN

ZO MAAK JE HET

1. Doe de havervlokken samen met de melk in een pannetje en zet op het vuur.
2. Voeg na circa 5 minuten de blauwe bessen toe. Houd er een paar apart voor de garnering. Blijf roeren tot de pap de gewenste dikte heeft verkregen. Hier kun je mee variëren.
3. Schep de havermoutpap in kommen en voeg de overige blauwe bessen toe.
4. Snijd de druiven doormidden en doe ze ook door de pap.

VARIATIE?

Noten smaken heerlijk bij blauwe bessen. Voeg wat walnoten of hazelnoten toe aan je havermoutpap. Zo krijg je extra gezonde vetten binnen voor de rest van de dag.

Houd je van een extra zoet ontbijt, dan kun je je havermoutpap altijd zoeter maken met wat honing of aardbeien. Pureer de aardbeien en voeg dit toe aan de havermout en melk, voordat je dit gaat koken.

WAT JE NODIG HEBT

- 400 ml plantaardige melk, ongezoet
- 100 g havervlokken
- handje witte druiven
- handje blauwe bessen

2 personen 49 g vet
20 minuten 114 g kh
1122 kcal 43 g eiwit

HAVERMOUTPANNENKOEK MET GRANAATAPPEL EN CHOCOLADE

ZO MAAK JE HET

1. Doe de havermeel in een kom. Voeg aan het havermeel de plantaardige melk toe, evenals de losgeklopte eieren. Meng het geheel tot een glad beslag.
2. Voeg de honing en de pure chocolade toe.
3. Verwarm een pan op middelhoog vuur met wat kokosolie. Giet het beslag in de pan en draai halverwege de pannenkoek om. Bak tot een goudbruin kleurtje ontstaat.
4. Serveer ze op grote borden met de pitjes van een granaatappel, wat kaneel en wat honing.

VARIATIE?

Meng andere fruitsoorten door het beslag, zoals appel, peer of gedroogde vruchten.

Je kunt de pannenkoeken zowel warm als koud eten. Handig is om ze op te rollen en mee te nemen

naar je werk. Vul een bakje met rood fruit, chocolade snippers en geraspte kokos en bestrooi je pannenkoek met de ingrediënten.

WAT JE NODIG HEBT

- 200 ml plantaardige melk, ongezoet
- 80 g havermeel
- 1 el honing
- 4 eieren
- 50 g extra pure chocolade (min. 85% cacao), in stukjes of geraspt
- 1 granaatappel
- Kaneel

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven op 180 °C.
2. Wel de rozijnen en abrikozen in wat lauwwarm water.
3. Meng vervolgens het havermeel met het ei, olijfolie, honing, melk, een snufje zout en het bakpoeder.
4. Voeg tenslotte de abrikozen en rozijnen toe.
5. Vul acht muffinvormpjes voor driekwart met het beslag en bak ze in circa 35 minuten gaar en bruin. Goed af laten koelen.

VARIATIE?

Ben je een fan van appeltaart, dan maak je appeltaartmuffins door de abrikozen te vervangen door appel en kaneel.

Je kunt de muffins makkelijk een dag of vier bewaren in de koelkast. Gebruik een afgesloten doos om ze in te bewaren.

WAT JE NODIG HEBT

- 125 ml plantaardige melk, ongezoet
- 175 g havermeel
- 3 gedroogde abrikozen
- 50 g rozijnen
- 1 tl bakpoeder
- 2 el honing
- 1 ei
- 2 el extra vierge olijfolie
- snufje zout



2 personen	38 g vet
40 minuten	181 g kh
1286 kcal	30 g eiwit

HAVERMOUTMUFFINS MET GEDROOGD FRUIT

ZO MAAK JE HET

1. Doe de havervlokken in een kom en voeg de plantaardige melk toe. Laat dit een nacht in de koelkast staan.
2. De volgende ochtend roer je de dikke pap door en voeg je wat sinaasappelsap toe, naar eigen smaak wat betreft dikte.
3. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en was ze kort onder koud water. Snijd ze in stukjes en voeg toe aan de havermoutpap.
4. Garneer eventueel met wat verse muntblaadjes.

VARIATIE?

Je kunt de havermoutpap ook de ochtend zelf koken, waarna je wat sinaasappelsap toevoegt aan de warme pap.

Vervang de plantaardige melk door eenzelfde hoeveelheid versgeperst sinaasappelsap. Dit

zorgt voor een extra zoet ontbijtrecept. Mix de aardbeien met wat frambozen en blauwe bessen, voor een ultiem havermoutpapje met vruchten.

WAT JE NODIG HEBT

- 400 ml plantaardige melk, ongezoet
- 100 g havervlokken
- 50 g aardbeien, in stukjes
- 50 ml sinaasappelsap, vers geperst

2 personen 18 g vet
10 minuten 84 g kh
638 kcal 26 g eiwit



HAVERMOUT MET SINAAS-
APPELSAP EN AARDBEIEN



2 personen	18 g vet
20 minuten	35 g kh
590 kcal	18 g eiwit

HAVERMOUT MET KOKOS, CACAO EN APPEL

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de havervlokken samen met de melk in een pan en wacht tot het kookt. Roer regelmatig door de pap om aanbranden te voorkomen. Laat de pap circa 10-15 minuten koken, totdat de pap dikker wordt.
2. Haal op dat moment de pan van het vuur en laat nog 5 minuten staan.
3. Snijd de appel doormidden, verwijder het klokhuis en snijd in partjes of blokjes. Voeg deze, samen met de kokosnippers en cacao, toe aan je havermoutpap.

VARIATIE?

Een frisse smaak krijg je door een beetje citroensap toe te voegen met eventueel wat rasp van de schil. Ook kun je wat gesneden munt door je pap roeren.

Kokosnippers zorgen voor extra vezels en brengen de havermoutpap goed op smaak. Je geeft je pap

er eigenlijk een exotisch tintje mee. Om helemaal in de sfeer te blijven, gebruik je kokosmelk als plantaardige melk.

WAT JE NODIG HEBT

- 400 ml plantaardige melk, ongezoet
- 100 g havervlokken
- 1 appel
- 2 tl cacao
- 1 el gemalen kokos

2 personen 13 g vet
20 minuten 119 g kh
675 kcal 18 g eiwit

HAVERMOUTPAP APPELTAARTJE

ZO MAAK JE HET

1. Oma's appeltaart komt weer terug, ditmaal in de vorm van een gezond bordje havermout. Verwarm de melk met de havervlokken in een pannetje en laat dit gedurende 10 à 15 minuten indikken.
2. Schil de appel en snijd in kleine blokjes. Voeg deze samen met de rozijnen en de kaneel toe aan de warme pap en laat circa 5 minuten staan.

VARIATIE?

Met enkele snippers chocolade maak je van dit ontbijt een echt feestmaal. Gebruik extra pure chocolade van minimaal 85% cacao en strooi kleine snippers over de warme pap.

Vervang de appel door peer. Dit geeft de pap een hele andere smaakcombinatie. Voeg ook wat lijnzaad of chiazaad toe voor een extra bite en een gezonde toevoeging.

WAT JE NODIG HEBT

- 400 ml plantaardige melk, ongezoet
- 100 g havervlokken
- 1 appel
- 50 g gedroogde rozijnen
- snufje kaneel

ZO MAAK JE HET

1. Kluts de eieren in een kom. Verwarm wat roomboter in een pan op middelmatig vuur. Giet de eieren in de pan en bak ze in enkele minuten totdat ze gestold zijn.
2. Snijd de zalm in snippers en verdeel het over de eieren.
3. Ontdoe de avocado van zijn schil en snijd dunne reepjes. Leg deze over de eieren.
4. Voeg de blokjes tomaat en de fijngesneden bieslook sprietjes toe. Maak af met wat peper en zout.

VARIATIE?

Varieer eens met de bereidingsmethode. Zo kun je ook avocado met ei en zalm uit de oven eten. In dit geval creëer je een gat in de halve avocado's, waarin je de eieren kunt breken. Leg wat zalmreepjes op het ei en bak alles in de oven circa 15 minuten. Kruid de avocado met peper en zout en maak af met de blokjes tomaat.

WAT JE NODIG HEBT

- 3-5 eieren
- 2 plakken gerookte zalm
- 1 avocado
- 2 grote of 6 cherrytomaatjes, in blokjes
- 1 klontje roomboter
- 5 sprietjes bieslook
- snufje zout



ZO MAAK JE HET

1. Kook de broccoli in ruim kokend water 3-4 minuten beetgaar. Spoel ze daarna gelijk af onder koud water.
2. Verhit 1 tl kokosolie in een kleine koekenpan en voeg de paddenstoelen toe. Bak ze op hoog vuur bruin. Laat het vocht verdampen. Voeg peper en zout naar smaak toe.
3. Verhit 1 klontje roomboter op laag vuur in een andere koekenpan en breek ondertussen de eieren boven een kom. Roer de eieren met wat peper en zout los met een vork. Zet nu het vuur hoog en schenk de eieren in de pan. Als het gestold is, leg dan de kaas, een deel van de broccoli en de gemengde paddenstoelen erop. Laat de kaas smelten, vouw de omelet dubbel met behulp van een spatel en serveer vervolgens op twee borden.
4. Garneer met de overgebleven broccoli.

VARIATIE?

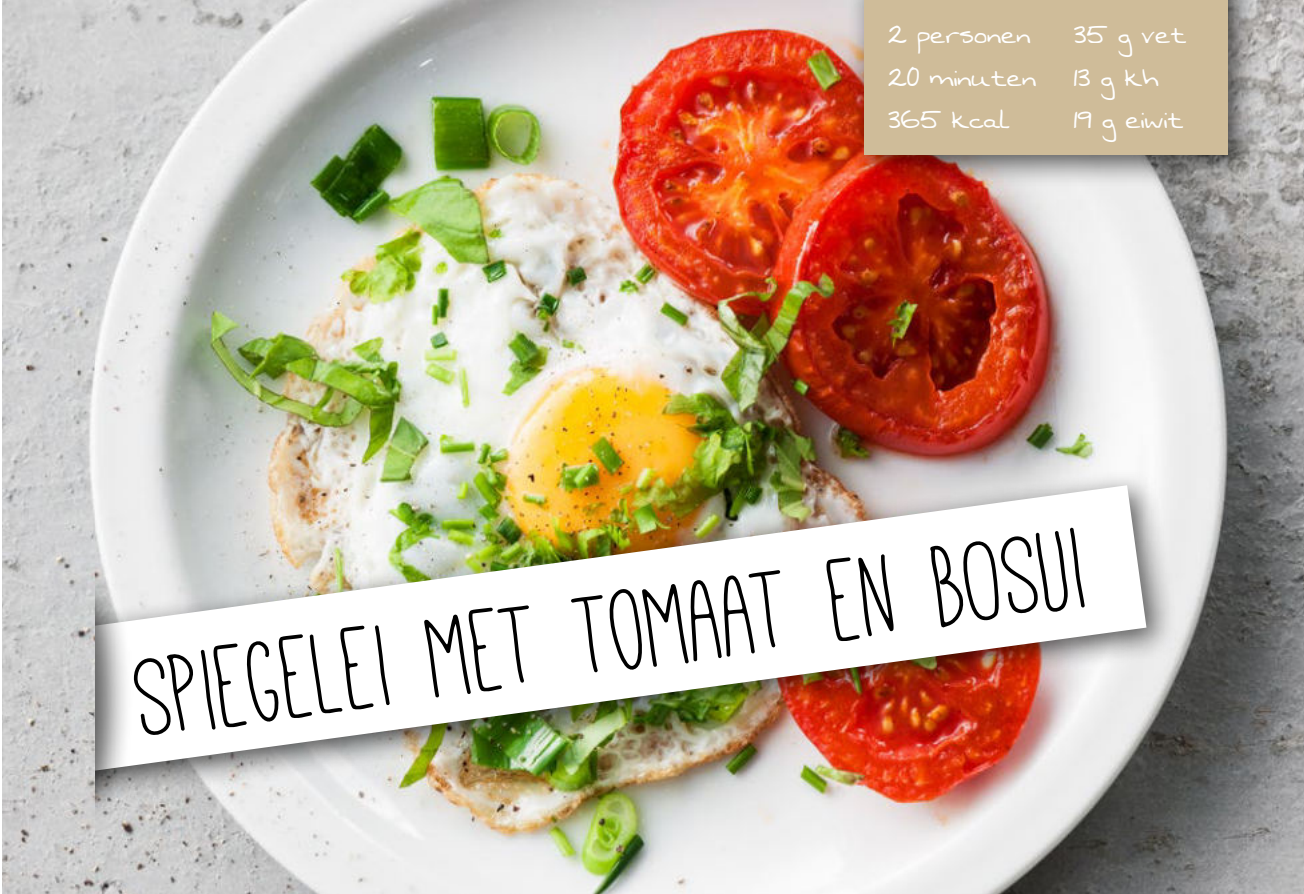
Voeg wat extra kruiden toe aan je gerecht, zoals peterselie en bieslook. Of bak de paddenstoelen samen met wat knoflook.

WAT JE NODIG HEBT

- 4 eieren
- 300 g broccoli
- 25 g geraspte komijnkaas
- 100 g gemengde paddenstoelen, in plakjes
- 1 tl kokosolie
- 1 klontje roomboter
- peper en zout

2 personen 64 g vet
10 minuten 8 g kh
357 kcal 59 g eiwit

OMELET MET PADDENSTOELEN, BROCCOLI EN KOMIJN



2 personen	35 g vet
20 minuten	13 g kh
365 kcal	19 g eiwit

SPIEGELEI MET TOMAAT EN BOSUI

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de bosuien in kleine stukjes en voeg deze toe aan een voorverwarmde koekenpan met olijfolie. Laat even aanbakken.
2. Breek de eieren bovenop de bosuien. Strooi de groene kruidenmix (peterselie, balsamico en bieslook) over het ei en voeg het zout toe. Bak de eieren in een aantal minuten gaar.
3. Was de tomaten, verwijder het kroontje en snijd ze in plakken. Serveer de eieren op borden.
4. Bak de tomatenplakken in dezelfde pan gedurende 1 minuut aan beide kanten, voeg wat peper en zout toe en serveer ze op de eieren.

VARIATIE?

Strooi wat geraspte kaas over je ei tijdens het bakken. Dit geeft extra smaak en is voor de kaasliefhebber een heerlijk ontbijt.

WAT JE NODIG HEBT

- 2-4 eieren
- 2 tomaten
- 2 bosuitjes
- 1 tl groene kruiden
- 1 tl extra vierge olijfolie
- snufje zout

2 personen 20 g vet
15 minuten 19 g kh
369 kcal 25 g eiwit

SPIEGELEI MET UI, WORTEL EN PAPRIKA

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de kontjes van de wortels en rasp deze eventueel. Kook in een laagje water gedurende 8 minuten voor een beetgaar resultaat. Hierna snijd je de wortels in kleine plakjes.
2. Schil de ui en snijd hem doormidden. Snijd van de helften halve ringen.
3. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd deze eerst in reepjes en vervolgens in blokjes.
4. Verwarm een pan op het vuur met wat kokosolie. Breek de eieren in de pan en zet het vuur laag. Zorg ervoor dat de dooier niet breekt. Strooi de paprikablokjes, uienringen en wortelschijfjes op de eieren en laat het ei stollen. Voeg eventueel peper en zout toe voor extra smaak.
5. Schep de eieren op twee borden en garneer met bieslook en peterselie.

VARIATIE?

Je kunt ook kiezen voor een frittata variant op deze Spiegelei met ui, wortel en paprika. Kluts de eieren in een kom en roer hier alle groenten doorheen. Bak vervolgens het mengsel in de pan en laat gaar worden. Varieer eens met groenten. Gebruik je favoriete groenten, rauw of gekookt, en strooi ze over de omelet.

WAT JE NODIG HEBT

- 3 eieren
- 1 ui
- 200 g wortels
- 1 groene paprika
- bieslook en peterselie
- 1 tl kokosolie

ZO MAAK JE HET

1. Mix de quinoa, het boekweitmeel, het water en het ei in een kom en roer het goed door elkaar tot een egaal papje ontstaat.
2. Gebruik een koekenpan en verwarm wat kokosolie. Gebruik de helft van het beslag om 1 pannenkoek te vormen. Keer halverwege om voor een mooi gebruide pannenkoek. Let op dat ze niet te dun worden, omdat ze dan een beetje droog zijn.
3. Serveer de pannenkoeken met de dadels en de walnoten en geniet!

VARIATIE?

Om je beslag nog zoeter te maken, kun je ook wat honing toevoegen aan het beslag.

Ook lekker is om de dadels in kleinere stukjes te hakken en deze toe te voegen aan het beslag.

Gebruik dan andere toppings om de pannenkoek mee te beleggen. Denk bijvoorbeeld aan geraspte kaas, aardbeien, banaan, pure chocolade of gedroogde rozijnen.

WAT JE NODIG HEBT

- 80 g quinoa
- 50 g boekweitmeel
- 150 ml water
- 1 ei
- handje dadels
- handje walnoten, ongezoeten en ongebrand
- 1 tl kokosolie



2 personen	33 g vet
10 minuten	96 g kh
683 kcal	30 g eiwit

QUINOA PANNENKOEKEN MET DADELS EN WALNOTEN

ZO MAAK JE HET

1. Meng de boekweitkorrels met de melk en laat alles goed onder staan. Voeg de kaneel toe en laat alles een nachtje intrekken. Dek goed af.
2. De volgende ochtend giet je het mengsel in een blender of keukenmachine. Voeg de gepelde en in plakjes gesneden banaan toe en mix het tot er een smeug papje ontstaat.
3. Serveer koud in een kom en strooi er wat kaneel en kokosnippers op.

VARIATIE?

Wissel eens af met verschillende toppings. Vervang de kokos en kaneel door bijvoorbeeld ongebrande en ongezouten noten, gepofte quinoa of (gewelde) rozijnen.

Maak gelijk een grotere hoeveelheid. Je kunt de pap tot wel drie tot vier dagen in de koelkast bewaren.

Neem de pap mee in een pot met deksel en je hebt een heerlijk ontbijt voor onderweg.

WAT JE NODIG HEBT

- 400 ml plantaardige melk, ongezoet
- 100 g boekweitkorrels
- 1 banaan,
- snufje kaneel
- kokosnippers

2 personen 10 g vet
20 minuten 95 g kh
555 kcal 17 g eiwit

BOEKWEITPAP MET BANAAN,
KANEEL EN KOKOS



2 personen 4 g vet
30 minuten 79 g kh
396 kcal 9 g eiwit

FRUITIG FRUITJE: QUINOA BOWL MET LIMOEN

ZO MAAK JE HET

1. Was de quinoa door de zaden 10 minuten te laten weken in een bakje met koud water. Spoel ze goed af en kook ze gedurende 10-12 minuten op laag vuur met het deksel op de pan. Haal de pan van het vuur en laat 5 minuten rusten. Roer daarna goed door en laat nogmaals 5 minuten rusten.
2. Tijdens het afkoelen van de quinoa kun je de vruchten wassen en snijden. Snijd de aardbeien in partjes of blokjes en hak de frambozen doormidden. Afhankelijk van de grootte van de blauwe bessen, laat je ze heel of snijd je deze doormidden.
3. Voeg het fruit samen met de quinoa in een kom en roer goed door.
4. Voeg de honing en het limoensap samen in een schaalje en meng goed. Schenk het over de fruitbowl en schud de salade door (probeer roeren te voorkomen om zo niet te veel fruit kapot te roeren).
5. Garneer met de blaadjes munt.

VARIATIE?

Als je minder koolhydraten wil eten, laat dan de quinoa weg. Voeg dan wat extra fruit toe, zoals mango, ananas of appel. Echt een zoetekauw? Strooi er dan wat pure chocoladesnippers (85% cacao) overheen.

WAT JE NODIG HEBT

- 50 g quinoa
- 50 g aardbeien
- 50 g blauwe bessen
- 50 g frambozen
- 2 el honing
- 1 tl limoensap
- Enkele blaadjes munt

2 personen 36 g vet
25 minuten 48 g kh
597 kcal 14 g eiwit

FRUITBOWL UIT DE OVEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bedek een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de vijgen klein, was het overige fruit en hak de amandelen klein.
3. Spreid al het fruit en de amandelen vervolgens uit over de bakplaat en bestrooi het geheel met de kaneel en wat zeezout. Bak dit gedurende 20 minuten totdat het vocht uit het fruit mooi stroperig is geworden.
4. Rasp de pure chocolade in kleine snippers en strooi dit samen met de kokos over het fruitmengsel. Het warme fruit zorgt ervoor dat de chocolade smelt.
5. Serveer het fruit in 2 kommen en giet hier per persoon 250 ml amandelmelk overheen.

VARIATIE?

Je kunt met dit recept alle kanten op: kies eens andere vruchten, zoals appel, banaan en peer. Ook gedroogd fruit is heerlijk als het uit de oven komt!

Ditzelfde geldt voor de toppings. Geef je eigen draai aan dit recept en varieer erop los.

WAT JE NODIG HEBT

- 40 g blauwe bessen
- 40 g bramen
- 4 verse vijgen
- Handje amandelen, ongezoeten en ongebrand
- 10 g pure chocolade (85% cacao)
- 1 tl kaneel
- 1 tl gemalen kokos
- Snufje zeezout
- 500 ml amandelmelk, ongezoet

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 190 graden en vet een muffinvorm in met wat kokosolie of bedek hem met bakpapier.
2. Breek de eieren open in een kom en roer goed door met een garde totdat een glad beslag ontstaat.
3. Rasp – indien je geen kaassnippers hebt – de Parmezaanse kaas en voeg deze samen met de babyspinazie toe aan de kom met ei.
4. Snijd de kipfilet in kleine blokjes en voeg deze ook toe aan de kom. Roer alles goed door en verdeel het mengsel over de muffinvormpjes. Bak de muffins gedurende 15-18 minuten of totdat de eieren zijn gestold.
5. Je kunt de eimuffins direct eten, maar ook enkele dagen bewaren in de koelkast.

VARIATIE?

Deze ontbijtmuffins zijn ontzettend makkelijk voor onderweg; ideaal voor drukke ochtenden!

Vervang de kipfilet en spinazie eens door een paar plakjes serranoham, rode ui, zelfgemaakte groene pesto en pijnboompitjes.

WAT JE NODIG HEBT (VOOR 2 MUFFINS)

- 2 eieren
- 100 g babyspinazie
- 50 g Parmezaanse kaas
- 100 g gerookte kipfilet
- Peper en zout

2 personen	29 g vet
20 minuten	7 g kh
509 kcal	54 g eiwit

READY TO GO MUFFINS MET GEROOKTE KIP EN SPINAZIE



2 personen 22 g vet
25 minuten 80 g kh
699 kcal 27 g eiwit



BURRITO'S MET AVOCADO EN BONEN

ZO MAAK JE HET

1. Schil de zoete aardappel en kook deze ca. 12-15 minuten op laag vuur. Prik om te kijken of de aardappel gaar is. Let op: de aardappel mag gerust wat zachter zijn. Prak de aardappel vervolgens fijn met een vork in een kom en zet dit apart.
2. Breek de eieren en scheid het eiwit van het eigeel. Het eigeel heb je voor dit recept niet meer nodig. Klop de eiwitten goed door en verwarm een koekenpan op middelhoog vuur. Verwarm wat kokosolie en voeg de eiwitten toe. Roer regelmatig goed door, zodat je roerei krijgt met het eiwit.
3. Spoel de bonen af en laat ze uitlekken.
4. Snijd de halve avocado in blokjes en zet apart.
5. Pers de knoflook of snijd fijn en voeg dit samen met het chili poeder, gemalen komijnzaad en de salsa in een kom. Roer goed door.
6. Tijd om de burrito's te maken: verwarm de tortilla's eventueel in de oven of op de grill en verdeel vervolgens de aardappelpuree over de tortilla's. Bouw de inhoud op met het ei, de avocadoblokjes, de bonen, het salsamengsel en de kaas. Vouw de uiteinden om en rol ze op. Zet vast met een satéprikkertje.
7. Gebruik de Griekse yoghurt als dip en geniet van je proteïne burrito's.

VARIATIE?

Je kunt voor dit recept ook het eigeel gebruiken; in dat geval voeg je wel extra calorieën toe aan je gerecht.

Vervang de bonen en avocado eens door tomaat, paprika en courgette. Op deze manier voeg je extra groente toe aan je burrito.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 meergranen tortilla's
- 1 kleine zoete aardappel (130 gram)
- 25 g Hak zwarte bonen, ongezoet
- 3 kleine eieren (alleen eiwit)
- 1/2 avocado
- 1 tl komijnzaad gemalen
- 1 tl chili poeder
- 1 teentje knoflook
- 2 el La Morena Mexican home made salsa, ongezoet
- 1 el geraspte kaas (48+)
- 1 tl Griekse yoghurt (5% vet)
- 1 tl kokosolie

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet twee kleine ovenschaaltjes in met wat kokosolie. De schaaltes hoeven maar heel klein te zijn, net groot genoeg voor een eitje. Als je geen kleine schaaltes hebt, kun je ook een tweepersoonsportie maken in een iets groter ovenschaaltje.
2. Was de spinazie en bak deze in een kleine koekenpan op laag vuur. Je hoeft geen kokosolie toe te voegen. Als de spinazie geslonken is, verdeel je de hoeveelheid over de twee schaaltes.
3. Was de tomaatjes en snijd deze in partjes. Leg de partjes op het spinaziebedje.
4. Pers de knoflook of snijd fijn en verdeel de knoflook over de twee schaaltes.
5. Verwijder het buitenste laagje van de bosui en snijd de steel vervolgens in kleine ringetjes, die je verdeelt over de schaaltes.
6. Strooi ook de geraspte kaas over het bedje en breek vervolgens één ei over elk schaalte.
7. Bak het geheel 15 minuten totdat het ei is gestold.

VARIATIE?

Ben je een zoetekauw? Serveer het eitje dan samen met een bakje volle yoghurt en wat vers fruit. Zo heb je het goede van beide werelden.

WAT JE NODIG HEBT

- 100 g verse spinazie
- 1 teentje knoflook
- 2 el geraspte kaas naar keuze (48+)
- 4 cherrytomaatjes
- 1 bosuitje
- 2 eieren
- 1 el kokosolie

2 personen 27 g vet
20 minuten 4 g kh
336 kcal 22 g eiwit

EI OP EEN BEDJE
VAN KNOFLOOKSPINAZIE

2 personen 72 g vet
10 minuten, 148 g kh
1 nacht 57 g eiwit
weken 1479 kcal

MOVE OVER: BOEKWEIT MET BANAAN

ZO MAAK JE HET

1. Voeg de boekweitskorrels samen met wat water in een kom en laat ze een nachtje weken. Dit zorgt ervoor dat ze wat zachter worden zonder dat ze hun natuurlijke bite verliezen. Doe dit ook met de amandelen in een apart kommetje.
2. Spoel de boekweitskorrels de volgende ochtend af en doe ze in de blender. Houd 2 el boekweitskorrels apart.
3. Pel de banaan en snijd deze in stukjes. Voeg ze toe aan de blender, samen met de yoghurt en het sap van de sinaasappel.
4. Spoel ook de amandelen af en voeg ze samen met de hazelnoten toe aan de blender. Blend alles totdat er een zacht papje ontstaat. Je kunt zelf bepalen of je de noten helemaal mee laat blenden of dat je nog wat kleine stukjes overhoudt.
5. Verdeel de pap over twee schaaltjes en roer hier de 2 el boekweitskorrels doorheen die je apart hebt gehouden.
6. Schaaf de chocolade en garneer de pap met het schaafsel.

VARIATIE?

In dit recept eet je de boekweit koud. Je kunt boekweit echter ook heel goed warm eten door er een papje van te maken. Dit doe je door de korrels te koken met plantaardige melk of water. Dan hoef je in dit geval de pap niet meer te blenden, maar kun je overige ingrediënten (die je wel hebt geblend) toevoegen aan de pap.

WAT JE NODIG HEBT

- 80 g boekweitskorrels
- 10 amandelen
- 10 hazelnoten
- 2 bananen (30 gram p.s.)
- 1 sinaasappel
- 200 g Griekse yoghurt (5% vet)
- 20 g pure chocolade (85% cacao)

2 personen 23 g vet
15 minuten 59 g kh
505 kcal 16 g eiwit

BOEKWEITWRAP MET GEBAKKEN APPEL

ZO MAAK JE HET

1. Meng in een kom het boekweitmeel met het zout en de kaneel, en voeg de melk toe terwijl je met een garde het deeg door elkaar mengt. Voeg het ei toe en kluts alles goed door.
2. Verwarm in een pan wat kokosolie en schenk de helft van het mengsel in de pan. Zorg ervoor dat het mengsel goed is verdeeld over de bodem, zodat je een mooie grote wrap krijgt. Zet het vuur laag.
3. Als de onderkant lichtbruin is, keer je de wrap om totdat ook de andere kant gaar is.
4. Herhaal stappen 2 en 3 voor de tweede wrap.
5. Schil de appel en snijd deze in blokjes. Bak deze vervolgens in wat kokosolie in een koekenpan.
6. Beleg de wraps met wat Griekse yoghurt en voeg de appel toe. Strooi er eventueel nog wat extra kaneel over en genieten maar!

VARIATIE?

Boekweit wraps zijn eigenlijk vrij neutraal, waardoor je je eigen ontbijt kunt creëren met tal van vullingen.

In dit recept is gekozen voor kaneel door het beslag. Je kunt dit ook weglaten en kruiden toevoegen voor een hartig ontbijtje. Vul dan de wrap met tomaat, komkommer, rucola en wat tonijn.

WAT JE NODIG HEBT

- 50 g boekweitmeel
- 150 ml plantaardige melk, ongezoet
- 1 ei
- Snufje zout
- 1 el kokosolie
- 50 g Griekse yoghurt (5% vet)
- 1 appel
- 1 el kaneel

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een kleine ovenschaal in met wat kokosolie.
2. Strooi de blauwe bessen en frambozen op de bodem van de schaal.
3. Doe de oergranen in een kom en voeg hier de overige ingrediënten aan toe. Schep het geheel goed door, zodat de granen plakkerig worden en her en der wat korrels aan elkaar blijven plakken. Schep de granencrumble over de fruitbodem in de schaal.
4. Strooi eventueel nog wat cacaonibs over het geheel en bak de crumble gedurende 20-25 minuten totdat de bovenlaag bruin en knapperig is.
5. Serveer de crumble op twee borden en voeg eventueel nog wat blauwe bessen en frambozen toe.

VARIATIE?

Een combinatie van warm en koud doet het altijd goed als ontbijt: serveer de crumble bijvoorbeeld

met wat volle yoghurt en vers fruit. Je geeft de crumble een frisse touch door wat citroen- of limoensap aan de granenmix toe te voegen.

WAT JE NODIG HEBT

- 30 g havervlokken
- 30 g boekweitvlokken
- 30 g speltvlokken
- 150 g blauwe bessen, uit de diepvries
- 150 g frambozen, uit de diepvries
- 30 g noten naar keuze, ongezouten en ongebrand
- 1 el pure cacaopoeder
- 2 el honing
- 1 tl kaneel
- 1 tl vanille-aroma
- 1 el kokosolie

2 personen 35 g vet
30 minuten 114 g kh
895 kcal 18 g eiwit

OERGRANENCRUMBLE MET NOTEN EN CACAO

TIJDELIJK DIËTEN IS
VOOR MENSEN DIE NIET
BETER WETEN!



DRANKEN

DRANKEN

Drinken is ontzettend belangrijk wil je snel wat kilo's verliezen. Kies voor de juiste dranken en vervang je ongezonde drankjes door water, (kruiden)thee, groene smoothies, plantaardige melk, zwarte koffie of een glaasje biologische rode wijn.

De Afslank Receptenbijbel biedt je verschillende drinkmogelijkheden, met name heerlijke smoothies en milkshakes. De groene smoothies bevatten voldoende vitaminen en mineralen en zorgen voor een fris gevoel.

2 personen 41 g vet
10 minuten 41 g kh
619 kcal 9 g eiwit

AVOCADO SMOOTHIE

ZO MAAK JE HET

1. Schil de avocado en verwijder de (grote) pit. Snijd het vruchtvlees in stukken en doe dit in de blender.
2. Voeg daar de amandelmelk en de blauwe bessen aan toe. Blend het geheel een minuut lang in de hoogste stand, zodat een romige substantie ontstaat.
3. Voeg daarna het lijnzaad en de kaneel toe en zet de blender nog een halve minuut in de hoogste versnelling.
4. Vervolgens direct uitschenken en consumeren voor een optimale smaakbeleving!

VARIATIE?

Liever een verfrissende smoothie in plaats van deze romige variant? Vervang de amandelmelk dan door water of ijsblokjes.

Lijnzaad en blauwe bessen bevatten veel vezels. Een smoothie op basis van amandelmelk is een goede maaltijdvervanger.

De smaak van avocado laat zich goed combineren met veel frisse fruitsoorten, zoals aardbeien of frambozen.

WAT JE NODIG HEBT

- 300 ml amandelmelk
- 1 avocado
- 2 tl lijnzaad
- 2 tl kaneel
- 200 g blauwe bessen

2 personen 1 g vet
5 minuten 61 g kh
273 kcal 12 g eiwit

BROCCOLI SMOOTHIE

ZO MAAK JE HET

1. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in parten. Doe de appelpartten vervolgens samen met het water en de (grofgesneden) broccoliroosjes in de blender.
2. Schil de wortel en snijd deze in stukken, die je ook aan de blender toevoegt. Voeg daar de rozijnen aan toe en knijp de halve citroen uit.
3. Laat alle ingrediënten in de hoogste versnelling blenden, zodat een gladde, frisse smoothie ontstaat. Met deze groene smoothie ben je pas echt gezond bezig!

VARIATIE?

Wil je de smoothie een extra smaaktintje geven? Strooi er dan een beetje kaneel over.

Genieten van een ijskoude smoothie? Vervang (een deel van) het water dan door ijsklontjes.

Wil je een iets zoetere variant, kies dan voor een andere citrusvrucht in plaats van citroen.

WAT JE NODIG HEBT

- 200 ml water
- 2 (grote) zoete appels
- 100 g broccoli
- 100 g rauwe wortel
- 1/2 citroen
- 1 el rozijnen

ZO MAAK JE HET

1. Het is in deze smoothie niet nodig om een basis van bijvoorbeeld water te gebruiken. De watermeloen vormt namelijk de basis voor deze heerlijk frisse smoothie! Verwijder de dikke schil van de watermeloen. Voeg de meloen vervolgens in grove stukken toe aan de blender.
2. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en was ze samen met de blauwe bessen, voordat je ze in de blender doet.
3. Tot slot worden de walnoten toegevoegd. Laat de blender ongeveer twee tot drie minuten het werk doen, in de hoogste versnelling. Met name voor het goed blenden van de walnoot is dat belangrijk.

VARIATIE?

Watermeloen is natuurlijk te vervangen door andere soorten meloen.

Voor een gezonde, voedzame component, kan er bijvoorbeeld lijnzaad worden toegevoegd. De smoothie is dan een prima maaltijdvervanger.

Probeer deze smoothie ook eens met frambozen of bramen!

WAT JE NODIG HEBT

- 1 watermeloen
- 125 g aardbeien
- 125 g blauwe bessen
- 25 g walnoten, ongezoeten en ongebrand



2 personen	17 g vet
5 minuten	53 g kh
49 kcal	7 g eiwit

WATERMELOEN SMOOTHIE

ZO MAAK JE HET

1. Deze smoothie is een combinatie van fris en zoet, waarbij de munt zorgt voor dat extra tintje. De bereiding is eenvoudig en snel. Snijd de komkommer, de banaan en het vruchtvlees van de ananas in stukken, en voeg dit samen in de blender.
2. Voeg daar de verse muntbladeren aan toe.
3. Tot slot wordt het water toegevoegd.
4. Laat de blender daarna in de hoogste versnelling draaien, totdat een gladde substantie ontstaat. Direct klaar om te serveren!

VARIATIE?

Een romige variant maak je eenvoudig op basis van sojamelk of amandelmelk.

Ook een toevoeging van bessen doet het goed in deze smoothie. Blauwe bessen en munt zijn bijvoorbeeld een prima combinatie!

Het is niet nodig om zoetstoffen toe te voegen, omdat de banaan en de ananas zorgen voor (gezonde) suikers.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 ml water
- 1 komkommer
- 1/2 ananas
- 1 banaan
- 10 g verse munt

2 personen	1 g vet
10 minuten	56 g kh
241 kcal	4 g eiwit

KOMKOMMER SMOOTHIE

2 personen	29 g vet
5 minuten	48 g kh
739 kcal	5 g eiwit

CHOCOLADE MILKSHAKE

ZO MAAK JE HET

1. Genieten van een gezonde smoothie én van de heerlijke smaak van chocolade? Doe de kokosmelk en de bananen (gepeld en grofgesneden) in de blender, en voeg daar een afgestreken eetlepel cacao en de pure chocolade aan toe. Gebruik hiervoor chocolade in de meest pure vorm die te vinden is, voor een optimale smaak.
2. Zet de blender een minuut in de hoogste versnelling en klaar ben je! Cacao en pure chocolade bevatten veel gezonde voedingsstoffen, maar blijf afwisselen met bijvoorbeeld fruitmilkshakes.

VARIATIE?

Op een warme zomerdag genieten van een ijskoude smoothie? Gebruik dan twee bevroren bananen, die je al vooraf in stukken hebt gesneden.

Geen liefhebber van kokos? Gebruik dan sojamelk of amandelmelk als gezonde basis!

WAT JE NODIG HEBT

- 250 ml kokosmelk,
ongezoet
- 1 el cacao
- 2 bananen
- 25 g pure chocolade
(min. 85% cacao)

2 personen 0 g vet
10 minuten 1 g kh
4 kcal
(indien met
stevia,
anders
0 kcal)

GROENE THEE MET MUNT

ZO MAAK JE HET

1. Groene thee en munt zijn een door velen geliefde combinatie. Je maakt deze thee nu eenvoudig zelf! Breng het water aan de kook en verdeel de theebladeren en de munt over twee koppen.
2. Voor een goede smaak is het belangrijk dat je het water een minuut laat afkoelen nadat het heeft gekookt.
3. Laat de thee dan tien minuten trekken, en voeg daarna eventueel naar smaak stevia of honing toe voor een zoet tintje.

VARIATIE?

In de zomer is het heerlijk om deze thee (ijs)koud te drinken. Serveer dan met enkele ijsblokjes.

Gember of lavendel zijn heerlijke kruidige toevoegingen.

Meer een liefhebber van witte theebladeren? Dan is het voldoende om het water een halve minuut te laten afkoelen, aangezien witte thee het beste trekt bij een temperatuur van ongeveer 85 graden Celsius.

WAT JE NODIG HEBT

- 250 ml water
- 2 g groene theebladeren
- 1 g verse munt
- eventueel stevia of honing

ZO MAAK JE HET

1. Pel de bananen en stop ze in een luchtdichte zak in de diepvries. Laat ze ca. 3 uur bevriezen.
2. Stop de bevroren bananen in de blender en voeg de cashewnoten, dadels, melk, yoghurt en honing toe. Blend alles goed door elkaar totdat je een dikke smoothie krijgt.
3. Verdeel de smoothie over twee glazen en serveer met de gehakte noten.

VARIATIE?

Je kunt deze smoothie nog wat gevulder maken door 50 g havermout toe te voegen, samen met 50 g blauwe bessen. Ben je vergeten de bananen in te vriezen? Geen probleem: voeg wat ijsblokjes toe om de smoothie toch lekker koud te maken.

WAT JE NODIG HEBT

- 3 bananen
- 20 g cashewnoten, ongezouten en ongebrand
- 6 Medjoul dadels (40 g), ontpit
- 350 ml plantaardige melk, ongezoet
- 120 g Griekse yoghurt (5% vet)
- 1 tl honing
- 1 el gehakte noten, ongezouten en ongebrand



2 personen	32 g vet
5 minuten	182 g kh
1070 kcal	19 g eiwit

BANAANSMOOTHIE MET
CASHEWNOTEN EN DADELS

NIET: IK WIL HET WEL,
MAAR IK MAG HET NIET,
MAAR: IK MAG HET WEL,
MAAR IK WIL HET NIET



LUNCH

LUNCH

De Afslank Receptenbijbel biedt je verschillende lunchrecepten. Havermoutcakes, wraps met groenten en broccoli pizza zijn slechts enkele voorbeelden van al het lekkers dat je kunt bereiden. Je kunt in alle gevallen recepten aanvullen met extra groente en/of fruit.

2 personen	26 g vet
15 minuten	23 g kh
561 kcal	35 g eiwit

TONIJNSALADE MET PAPRIKA EN AVOCADO

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de citroen doormidden en pers een helft van de citroen uit in een kommetje.
2. Hak de tijm in fijne stukjes en meng dit door het citroensap. Wentel de tonijnstukjes hier goed doorheen.
3. Laat de tonijnstukjes minimaal 6 minuten marineren in het citroensap.
4. Was en snijd ondertussen de sla.
5. Snijd de paprika en de avocado in smalle reepjes.
6. Verdeel de ijsbergsla over 2 borden en verdeel de paprikareepjes hierover.
7. Verkruiemel de gemarineerde tonijn boven de salade en plaats de avocadoreepjes er als een mooie topping bovenop.
8. Besprenkel het geheel met een paar druppels olijfolie en pers de tweede helft van de citroen er eventueel overheen.

VARIATIE?

Kies ook eens voor verse tonijn (wel eerst bakken uiteraard) die je bijvoorbeeld koopt op de markt. Of kies voor een andere tonijn uit blik zoals op waterbasis in plaats van olijfolie.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 blikje tonijn (op oljfolie)
- 1 citroen
- 1 takje tijm
- 1 zakje ijsbergsla
- 1 paprika
- 1/2 avocado
- 1 el extra vierge oljfolie

2 personen 61 g vet
5 minuten, 133 g kh
30 minuten 45 g eiwit
oven
1261 kcal

APPEL HAVERMOUTCAKE

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Mix de eieren, de plantaardige melk en de kokosolie in een keukenmachine.
3. Voeg daarna de havervlokken, het bakpoeder, de walnoten en honing toe en mix nogmaals tot je een egaal beslag hebt.
4. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd de vrucht in dunne plakjes.
5. Doe een bakpapiertje in een cakeblik en giet het mengsel in de vorm.
6. Steek de schijfjes appel naast elkaar rechtop in het beslag. Strooi er tot slot de kaneel overheen.
7. Bak de cake in ongeveer 30 minuten af en laat hem afkoelen op een rooster. De cake is klaar als een satéprikker er schoon en droog uit komt, nadat je deze in de cake gestoken hebt.

VARIATIE?

Voeg ter variatie 4 dadels toe of kies voor een handje cacaonibs voor een extra bite.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g havervlokken
- 3 eieren
- 50 ml plantaardige melk, ongezoet
- 2 el virgin kokosolie
- 2 tl bakpoeder
- 1 appel
- 2 el honing
- 1 el kaneel
- handje walnoten, ongezouten en ongebrand

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de paprika, champignons en mozzarella in stukjes.
2. Snipper de zalm.
3. Doe alle ingrediënten in een kom, voeg hier de peper en zout aan toe en meng goed door elkaar.
4. Was de ijsbergsla en haal 6 mooie bladeren van de krop af.
5. Schep het mengsel op de slablaadjes en strooi hier wat taugé overheen.
6. Vouw de wrap dicht.

VARIATIE?

Geef een pittige twist aan de wraps met een sambaldressing. Gebruik hiervoor 4 el geitenyoghurt, 1 tl sambal en 1 tl gemberpoeder.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 krop ijsbergsla
- 250 g gerookte zalm
- 1 bol mozzarella
- 1 paprika, kleur naar keuze
- 12 champignons
- handje taugé
- peper en zout



2 personen	33 g vet
15 minuten	19 g kh
686 kcal	80 g eiwit

SLAWRAP MET ZALM EN TAUGÉ

ZO MAAK JE HET

1. Pel de bananen en prak ze met een vork tot moes. Voeg hier de eieren aan toe en roer goed door elkaar.
2. Voeg de havermeel en een scheutje amandelmelk toe aan de ingrediënten. Zorg ervoor dat er een glad beslag ontstaat.
3. Laat eventueel het beslag 10 minuten staan, zodat het een iets dikkere substantie wordt.
4. Snijd intussen de dadels in kleine stukjes en meng deze, samen met de lijnzaad, aan het beslag toe. Verhit een beetje kokosolie in een koekenpan met een goede antiaanbaklaag en bak hier de pannenkoeken in.

VARIATIE?

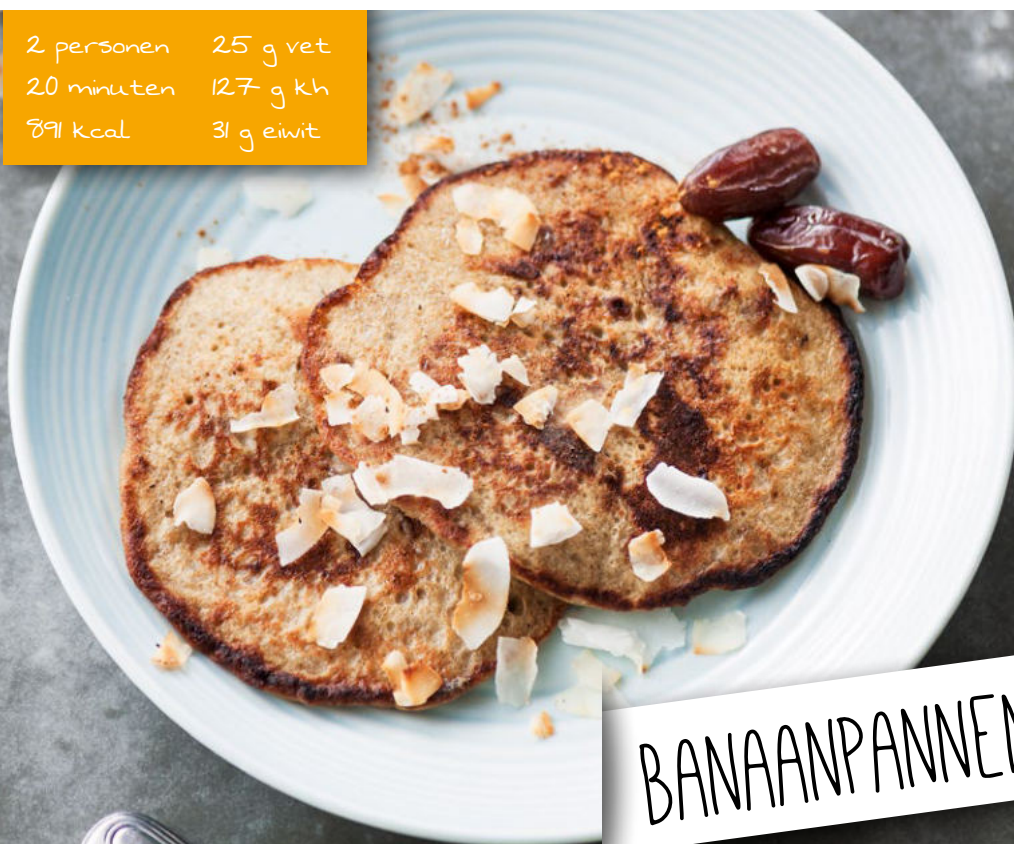
De pannenkoeken zijn extra lekker met een fruitsausje van blauwe bessen. Gebruik hiervoor bevroren

blauwe bessen. Verwarm deze in een pannetje op hoog vuur. Voeg hier een eetlepel kokos aan toe en je fruitsaus is klaar voor gebruik.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 rijpe bananen
- 100 g havermeel
- 2 eieren
- scheutje amandelmelk, ongezoet
- 2 el lijnzaad
- 4 dadels
- 1 tl kokosolie

2 personen 25 g vet
20 minuten 127 g kh
391 kcal 31 g eiwit



BANAANPANNENKOEKEN



2 personen 11 g vet
20 minuten 25 g kh
214 kcal 7 g eiwit

BROCCOLISOEP

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de ui en de knoflook fijn. Fruit dit in de kokosolie in de pan.
2. Snijd intussen de broccoli en de paprika in stukken en doe deze, samen met de bouillonblokjes en het water, in een andere pan. Zorg ervoor dat de groenten net onder water staan. Laat dit 10 minuten koken tot de broccoli en paprika beetgaar zijn.
3. Pureer de soep met een staafmixer of een blender. Breng op smaak met een beetje peper en zout.

VARIATIE?

Serveer de broccolisoepp met een beetje pesto. Dit maakt de soep extra lekker.

Wil je de soep invriezen in 1-persoonsporties? Dat kan! Vries een aantal vormpjes van een muffin tray in met soep, en eenmaal bevroren doe je ze samen in een plastic zakje. Zo heb je altijd een fijne voorraad en voorkom je dat je teveel soep ontdooit.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 kleine broccoli
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode paprika
- 2 blokjes Zonnatura
Twinkruiden bouillon
- 1 l water
- 1 el virgin kokosolie
- peper en zout



2 personen 16 g vet
10 minuten 9 g kh
236 kcal 15 g eiwit

OMELET MET GROENTEN

ZO MAAK JE HET

1. Klop de eieren los en voeg wat peper en zout toe.
2. Snijd de halve ui in ringen.
3. Schil de gember en snijd deze zo fijn mogelijk.
4. Snijd de bleekselderij en wortel in zo dun mogelijke plakjes. Ook de champignons snijd je in dunne plakjes.
5. Doe alles bij elkaar en voeg de knoflook (geperst) en de kurkuma toe. Meng door elkaar.
6. Verwarm de kokosolie in een pan en voeg de geklopte eieren toe. Bestrooi met de ingrediënten en bak tot de omelet uit zichzelf loskomt van de pan. Gooi om en bak nog enkele minuten op de andere kant.

VARIATIE?

Je kunt de omelet natuurlijk naar smaak inrichten. Van jouw favoriete ingrediënten voeg je wat meer toe, van andere ingrediënten wat minder.

Een hartige omelet is heerlijk én gezond. Bak alleen in kokosolie en ghee of op laag vuur in olijfolie of roomboter, alternatieven kan je beter laten staan.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 eieren
- 1/2 ui (wit of rood)
- 1/2 teentje knoflook
- 1 cm verse gember
- 1/2 stengel bleekselderij
- 2 bospeentjes
- 2 champignons
- 1/2 el kurkuma
- 1 tl kokosolie
- peper en zout

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Was de broccoli en snijd in roosjes. Maal de roosjes vervolgens fijn in de keukenmachine. Meng vervolgens de broccoli met het ei en de kaas.
3. Bekleed vervolgens de bakplaat met bakpapier en verdeel hier het broccolimengsel over. Dit broccolimengsel zal de pizzabodem worden en moet circa 15 tot 20 minuten in de oven.
4. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook 3 minuten. Voeg de tomaten en tijm toe en laat dit 15 minuten pruttelen met de deksel op de pan. Laat de puree vervolgens al roerend nog 15 minuten inkoken tot de puree de juiste dikte krijgt. Voeg hierna de stevia toe en haal de puree door een zeef.
5. Zodra de pizzabodem uit de oven is, kun je deze beleggen met de tomatensaus en de ansjovis. Doe de gehele pizza dan nogmaals 10 minuten in de oven.

VARIATIE?

Je kan de pizza beleggen met ingrediënten naar keuze. Zo kan je bijvoorbeeld zalm, tonijn of groentes toevoegen om de pizza geheel naar eigen smaak in te vullen.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 flinke broccoli, in roosjes
- 1 ei
- 1 klein handje 20+ kaas
- 5 rijpe tomaten, in grove stukken
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, in kleine stukjes
- 4 takjes tijm
- 1 tl extra vierge olijfolie
- 2 tl stevia
- 1 blikje ansjovis in olijfolie

2 personen 28 g vet
45 minuten 39 g kh
506 kcal 42 g eiwit

BROCCOLI PIZZA MET ANSJOVIS

ZO MAAK JE HET

1. Kook de quinoa in circa 12 à 15 minuten.
2. Snijd de groenten in dunne repen.
3. Meng de sojayoghurt met de wasabi en voeg deze toe aan de (afgekoelde) quinoa. Je mengt de wasabi-sojayoghurt, omdat de quinoa van nature niet genoeg plakt.
4. Leg vervolgens de nori vellen op het sushimatje. Verdeel de quinoa over het vel en voeg de groenten hier, in het midden van het vel, aan toe.
5. Voeg hier de vervolgens de kipfilet aan toe en besprenkel het geheel met sesamzaadjes.
6. Rol de sushi op en dip eventueel in wat sojasaus voor een extra smaaksensatie.

VARIATIE?

De kipfilet kan worden vervangen door vette vis, zoals zalm, haring of makreel. Ook is het mogelijk te variëren met aroentes die ie zelf lekker vindt.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g quinoa
- 4 nori vellen
- 1/5 komkommer
- 1 avocado
- 1 rode paprika
- 4 tl wasabi
- 2 dl dikke sojayoghurt (naturel)
- 4 el sesamzaadjes
- 1 pakje gerookte kipfilet, plakjes
- Optioneel: sojasaus, ongezoet

2 personen 71 g vet
30 minuten 117 g kh
1494 kcal 34 g eiwit

QUINOA SUSHI MET WASABI-YOGHURT



2 personen	58 g vet
10 minuten	24 g kh
795 kcal	39 g eiwit

HARINGSALADE MET AVOCADO

ZO MAAK JE HET

1. Haal indien nodig de graatjes uit de haring. Snijd de haring vervolgens in kleine stukjes.
2. Snijd de augurk, tomaten, bosuitjes en avocado in kleine blokjes.
3. Was de sla en droog deze vervolgens in de slacentrifuge.
4. Doe de sla, augurk, bosuitjes, tomaten, avocado en haring in een kom.
5. Spreng hier vervolgens wat citroensap overheen en voeg eventueel naar smaak peper en zout toe. Serveer.

VARIATIE?

Wanneer je de salade wat romiger wilt maken, kan je het citroensap mengen met wat sojayoghurt. Voeg hier vervolgens wat peper en zout aan toe.

Dille is erg goed te combineren met diverse soorten vis. Het is dan ook mogelijk om wat dille aan deze heerlijke salade toe te voegen.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 nieuwe haringen
- 200 g gemengde sla
- 1 avocado
- 2 tomaten
- 1/2 citroen
- 1 augurk
- 3 bosuitjes
- Peper en zout

2 personen 96 g vet
60 minuten 49 g kh
1287 kcal 53 g eiwit

HARTIGE TAART MET GEITENKAAS

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven op 180 °C.
2. Voeg het amandelmeel, boekweitmeel, geraspte Italiaanse kaas, kokosolie en ei bij elkaar en kneed dit tot een stevig deeg. Verdeel het deeg vervolgens over een ingevette springvorm van 18 cm en zet de springvorm 20 minuten in de koelkast.
3. Fruit de ui in een voorverwarmde pan en voeg de spinazie toe. Eenmaal geslonken, kun je de geitenkaas en de pruimen toevoegen. Laat dit vervolgens een paar minuten garen.
4. Haal het deeg uit de koelkast en verdeel het spinaziemengsel over de deegbodem. Voeg de pistachenoten toe.
5. Zet de hartige taart vervolgens 25 minuten in de oven.

VARIATIE?

Wanneer je een groot liefhebber bent van vlees of vis, is het ook mogelijk om kipfilet of zalm aan de hartige taart toe te voegen.

WAT JE NODIG HEBT

- 75 g amandelmeel
- 25 g boekweitmeel
- 25 g geraspte Italiaanse kaas
- 25 g virgin kokosolie
- 1 ei
- 1 ui, gesnipperd
- 20 g pistachenoten, ongezoeten en ongebrand
- 50 g geraspte geitenkaas
- 2 verse pruimen, in stukjes
- 250 g verse spinazie

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 170 °C.
2. Voeg het amandelmeel, boekweitmeel, geraspte kaas, eieren en sojamelk bij elkaar tot een stevig beslag.
3. Voeg het bakpoeder toe en spatel het geheel door elkaar.
4. Gebruik (circa) 10 muffinvormpjes en leg hierin muffinpapiertjes. Verdeel het beslag over de vormpjes en voeg aan elke muffin 1 tl pesto toe.
5. Bak de muffins in ongeveer 25 minuten af en laat ze afkoelen op een rooster. De muffins zijn klaar als een satéprikker er schoon en droog uit komt, nadat je deze in de muffin gestoken hebt.

VARIATIE?

Maak de muffins zoeter door 2 bananen aan het beslag toe te voegen. Je kunt de geraspte kaas vervangen door geitenkaas.

De muffins zijn ongeveer 3 dagen houdbaar. Wil je ze langer bewaren, vries de muffins dan in.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g amandelmeel
- 50 g boekweitmeel
- 50 g geraspte kaas
- 2 eieren
- 150 ml sojamelk
- 2 tl bakpoeder
- 8 tl pesto, ongezoet
- snufje zout



ZO MAAK JE HET

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de champignons in plakjes en de paprika in kleine stukjes.
3. Verhit de kokosolie in de pan en bak de champignons en paprika hierin. Leg na 2 minuten de zalmfilets erbij met de huid op de bodem. Zet het vuur half hoog en bak de vis ongeveer 4 minuten. Schep de groenten af en toe om. Draai de filets om, zet het vuur laag en laat de vis, champignons en paprika nog ongeveer 4 minuten zachtjes doorgaren.
4. Giet de rijst af en serveer bij de vis en de groenten.

VARIATIE?

Maak het gerecht af met een scheut ketjap op ieder bord. Je kunt de zalm ook in de oven bakken. Leg de filets in een ovenschaal, besprenkel met wat olijfolie en bak de zalm in ongeveer 12 minuten op 200 °C gaar.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g zilvervliesrijst
- 2 zalmfilets, elk circa 125 g
- 125 g champignons
- 1 rode paprika
- 2 el virgin kokosolie

2 personen 63 g vet
25 minuten 120 g kh
1303 kcal 66 g eiwit

ZILVERVLIESRIJST SALADE MET ZALMFILET



2 personen 71 g vet
15 minuten 70 g kh
1095 kcal 38 g eiwit

SPELTBROOD MET GARNAALTJES

ZO MAAK JE HET

1. Spoel de garnalen af met koud water. Laat ze uitlekken in een vergiet.
2. Verhit de kokosolie in de pan en fruit de knoflook.
3. Bak de garnalen in dezelfde pan tot de onderkant roze van kleur wordt.
4. Schil en prak de avocado. Voeg naar smaak peper en zout en limoensap toe.
5. Hak de noten fijn.
6. Smeer de sneden brood in met avocado, doe daar de garnalen overheen en verdeel tenslotte de noten.

VARIATIE?

Dit recept is extra lekker met een gebakken eitje erbij. Ook kun je de garnalen vervangen door gesnipperde zalm.

Bak de garnalen niet te lang, want dan drogen ze uit en kun je ze moeilijk pellen.

WAT JE NODIG HEBT

- 4 sneden speltbrood
- 25 kleine, ongepelde garnalen
- 50 g ongezouten, ongebrande noten
- 1 rijpe avocado
- 2 teentjes knoflook
- 1/2 limoen
- 1 el virgin kokosolie
- peper en zout

2 personen 58 g vet
15 minuten 101 g kh
1203 kcal 67 g eiwit

WRAP MET GEHAKT



ZO MAAK JE HET

1. Snijd de groenten fijn.
2. Verhit de kokosolie in de pan, pers de knoflook en fruit zowel de ui als de knoflook op laag vuur.
3. Voeg het gehakt toe en bak dit al roerend lichtbruin.
4. Bak vervolgens de paprika mee en voeg de tomaten op het laatste moment toe.
5. Maak intussen de wraps warm in de magnetron en leg ze op een bord.
6. Verdeel de inhoud uit de pan over de wraps en voeg naar smaak rucola toe. Rol de wraps op en snijd ze schuin doormidden. Zet voor extra smaak peper en zout op tafel.

VARIATIE?

Maak de wraps lekker fris door blokjes ananas toe te voegen. Wil je liever een vegetarische variant? Vervang het gehakt dan door extra groenten, zoals kidneybonen en erwten.

WAT JE NODIG HEBT

- 4 grote of 6 kleine volkoren wraps
- 250 g rundergehakt
- handje rucola
- 1 ui
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 2 teentjes knoflook
- 1 el virgin kokosolie

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 210 °C.
2. Snijd de aardappelen open in de lengte. Let wel op dat je de aardappel niet tot op de bodem doorsnijdt. Prik met een vork willekeurig wat gaatjes in de schil. Prik stevig door.
3. Gebruik bakpapier op je rooster om lekken te voorkomen. Bak de aardappelen circa 40 à 60 minuten in de oven, afhankelijk van de grootte. Dat zie je aan de stroop die uit de aardappel komt en aan een smeugige binnenkant.
4. Mix de maïs, zwarte bonen, bosui, tomaat en alle kruiden door elkaar met een beetje olijfolie en vul de aardappelen hiermee. Smakelijk!

VARIATIE?

Met zoete aardappel maak je heel makkelijk gezonde frietjes. Gebruik veel kruiden voor een pittig smaakje en bak ze circa 30 minuten in de oven.

Vul de aardappel ook eens met andere ingrediënten, zoals paprika, champignons, broccoli en erwten.

WAT JE NODIG HEBT

- 4 kleine zoete aardappelen
- 50 g maïs
- 25 g zwarte bonen, ongezoet
- 1 bosui, in ringen
- 1 tomaat, in blokjes
- handje bieslook/peterselie
- 1 tl olijfolie



2 personen 7 g vet
10 minuten, 153 g kh
50 minuten 16 g eiwit
oven
786 kcal

GEVULDE ZOETE AARDAPPEL UIT DE OVEN

ZO MAAK JE HET

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in dunne plakjes. Gebruik hiervoor eventueel een rasp.
2. Schil de ui en snijd deze ook in dunne ringen.
3. Verwarm in een pan wat olijfolie en bak de aardappel met wat peper en zout circa 5 minuten.
4. Klop de eieren los met de peterselie en brokkel hier de feta kaas door.
5. Giet het eimengsel in de pan over de aardappelplakjes en uienringen. Gooi de spinazie over het eimengsel. Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en bak de tortilla in 10 minuten gaar.

VARIATIE?

Serveer de tortilla met een groene salade als avondeten. Gebruik tomaten, verse rucola en komkommer.

Ga voor een Spaanse variant en mix wat garnalen, olijven en knoflook door je tortilla.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 zoete aardappelen
- 1 rode ui
- 6 eieren
- 100 g feta kaas
- 150 g spinazie
- handje verse peterselie, fijngemaakt
- 1 tl olijfolie

2 personen 59 g vet
25 minuten 75 g kh
1102 kcal 65 g eiwit

TORTILLA MET ZOETE AARDAPPEL



2 personen	22 g vet
15 minuten	71 g kh
639 kcal	31 g eiwit

SPELTPANNENKOEKEN MET FRUIT

ZO MAAK JE HET

1. Meng het speltmeel, het boekweitmeel, de plantaardige melk, het bakpoeder en de eieren in een kom tot een stevig beslag.
2. Verwarm een pan met olijfolie.
3. Gebruik 1/4 van het beslag voor één pannenkoek en bak de pannenkoeken per 2 stuks gedurende 5 minuten in de pan. Open hem niet tussentijds.
4. Snijd de aardbeien, bosbessen en bramen in stukjes en serveer ze op de pannenkoeken. Schenk wat honing over de pannenkoeken voor een zoet tintje.

VARIATIE?

Je kunt allerlei soorten fruit gebruiken over je pannenkoeken. Ook gedroogde vruchten smaken heerlijk. Die kun je overigens ook door het beslag heen mengen.

Ben je een chocoladeliefhebber, dan kun je ook wat extra pure chocolade door het beslag heen mengen of wat schaafsel op je gebakken pannenkoeken strooien.

Je kunt ook heerlijke speltwafels maken in plaats van pannenkoeken. Hierbij gebruik je dezelfde instructies maar dan met een wafelijzer in plaats van een pan.

WAT JE NODIG HEBT

- 4 el speltmeel
- 2 el boekweitmeel
- scheutje plantaardige melk
- 2 tl bakpoeder
- 3 eieren
- 2 tl honing
- handje aardbeien
- handje bosbessen
- handje bramen
- 1 tl olijfolie

2 personen 15 g vet
10 minuten 52 g kh
568 kcal 46 g eiwit

STOKBROOD MET GEROOKE ZALM

ZO MAAK JE HET

1. Gebruik een droge koekenpan of broodrooster om het brood te grillen of roosteren.
2. Meng wat olijfolie met de knoflook en de bieslook en giet het over het brood.
3. Beleg vervolgens met de plakken zalm.
4. Was de radijsjes en snijd ze in plakjes. Voeg ze toe aan je stokbroodje met zalm.
5. Meng de Hüttenkäse met wat peper en zout en verdeel het mengsel over je zelfgemaakte sandwich. Garneer eventueel met wat bieslook.

VARIATIE?

Maak je broodje gezonder door ook eieren, wat verse tonijn en komkommer toe te voegen aan je geroosterde brood.

Avocado is een heerlijke smaakmaker en kan prima op je geroosterde boterham gedaan worden. Wat kleine garnaltjes en limoensap maken het helemaal af.

WAT JE NODIG HEBT

- 4 plakken meergranen brood
- 4 plakken gerookte zalm
- 100 g Hüttenkäse
- 1 teentje knoflook, geperst
- 4 radijsjes
- verse bieslook

ZO MAAK JE HET

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat deze afkoelen.
2. Verwarm ondertussen wat kokosolie in een pan en bak hierin de kipfilet in z'n geheel bruin en gaar. Strooi tijdens het bakken wat oregano en peper op de kipfilet en draai halverwege om. Snijd de kipfilet vervolgens in dunne plakjes.
3. Pak twee kommen en verdeel de gekookte quinoa over de kommen.
4. Was de tomaatjes en snijd deze in vieren. Snijd ook de komkommer in blokjes. Verdeel beide ingrediënten over de quinoa samen met de olijven.
5. Snijd de halve avocado in reepjes en verdeel deze ook over de kommen.
6. Verkruiemel de feta en voeg dit samen met de overige oregano over de bowls.
7. Maak de dressing door alle ingrediënten hiervoor samen te voegen en verdeel deze over de kommen.

2 personen 52 g vet
25 minuten 52 g kh
995 kcal 47 g eiwit



GRIEKSE QUINOALUNCH MET KIP EN OLIJVEN

VARIATIE?

Je kunt met deze voedzame kommen alle kanten op. De quinoa dient als basis, maar de overige ingrediënten kun je vervangen. Voeg eens tonijn of zalm toe met een mix van rode ui, komkommer en bieslook.

WAT JE NODIG HEBT

Salade:

- 1 kipfilet (125 g)
- 200 g quinoa, gekookt
- 6 cherrytomaatjes
- 1/4 komkommer
- 1/2 avocado
- 10 zwarte olijven
- 50 g feta
- 1 tl oregano
- Snufje zwarte peper
- 1 tl kokosolie

Dressing:

- 2 el citroensap
- 1 tl oregano
- 2 el olijfolie
- Snufje peper en zout

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil de zoete aardappel en snijd deze in blokjes.
Pers het teentje knoflook uit.
3. Schil de ui en snijd deze in dunne ringetjes, die je samen met de aardappelblokjes, chili poeder en geperste knoflook in een ovenschaal doet. Was de bonen en voeg deze ook toe aan de schaal.
Sprenkel hier wat olijfolie over en roast dit gedurende 30 minuten totdat het geheel goudbruin is.
4. Kook ondertussen de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Snijd ondertussen de avocado in partjes of blokjes, was de tomaatjes en snijd deze ook doormidden.
6. Vul nu twee kommen met de rijst, aardappelroast, avocado en tomaat.
7. Maak de dressing door alle ingrediënten samen te voegen en sprenkel dit over de kommen. Gebruik eventueel nog wat koriander om de kommen te garneren.

VARIATIE?

Dit is een goedgevulde bowl waar je zeker vol van zit. Is het je iets teveel? Laat dan bijvoorbeeld de bonen weg. Vervang ook eens de zilvervliesrijst door havervlokken of quinoa. Hiermee creëer je een nieuwe smaaksensatie.

WAT JE NODIG HEBT

Burrito bowl:

- 1 grote zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 tl chili poeder
- 200 g zilvervliesrijst, gekookt
- 1/2 avocado
- 1 teentje knoflook
- 6 cherrytomaatjes
- 250 g bruine bonen, uit blik
- 1 tl olijfolie

Dressing:

- 2 el citroensap
- 2 el limoensap
- 1 tl olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 el verse koriander
- Snufje peper en zout

2 personen 67 g vet
35 minuten 102 g kh
1051 kcal 31 g eiwit



ZOETE AARDAPPEL BOWL MET CHILI EN BRUINE BONEN

ZO MAAK JE HET

1. Snijd dunne plakken van de courgettes met behulp van een mandoline of kaasschaaf.
2. Meng de olijfolie met het knoflookpoeder en bestrijk hier de plakken mee.
3. Verhit een pan of gebruik een losse grill om de plakken in een paar minuten te grillen totdat er strepen te zien zijn.
4. Prak de avocado samen met het limoensap, de hüttenkäse en wat sesamzaad tot een papje en verdeel de pap over de plakken.
5. Schil de wortel en snijd deze in kleine reepjes of blokjes en verdeel deze samen met de zalm over de avocado.
6. Snijd de komkommer in kleine blokjes en voeg deze ook toe aan de courgetteplakken. Rol alle plakken vervolgens op en bestrooi eventueel nog met wat sesamzaad.

VARIATIE?

Deze courgetterolletjes worden gemaakt met zalm uit blik. Je kunt ook kiezen voor gerookte zalmplakken of

tonijn uit blik. Even geen avocado in huis? Vervang de groene spread dan door een tomatenspread die je maakt met gedroogde tomaat, hüttenkäse, knoflook en sesamzaad.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 courgettes
- 4 el hüttenkäse
- 100 g zalm uit blik, op water of olijfolie
- 1 wortel
- 1/2 avocado
- 1 tl sesamzaad
- 1/2 komkommer
- 1 tl limoensap
- 1 tl olijfolie
- 1 tl knoflookpoeder

2 personen 27 g vet
20 minuten 24 g kh
585 kcal 37 g eiwit

FRISSE COURGETTEROLLETJES MET ZALM EN WORTEL

2 personen 49 g vet
15 minuten 19 g kh
849 kcal 56 g eiwit

GROENE TACO'S MET OLIJVEN EN RUNDERGEHAKT

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm een pan op hoog vuur en voeg het gehakt toe. Bak het gehakt rul.
2. Schil de ui en snijd deze in dunne ringetjes. Pers het teentje knoflook en voeg beide ingrediënten toe aan het gehakt, samen met het chili poeder en de peper.
3. Zet het vuur laag en roer goed door totdat het gehakt gaar is.
4. Was de slabladeren; deze dienen als broodje.
5. Snijd de avocado in plakken of blokjes, afhankelijk van eigen voorkeur.
6. Besmeer de slabladeren met de Griekse yoghurt en voeg hier het gehakt, de olijven en de avocado aan toe. Bestrooi het geheel met de Parmezaanse kaas.

VARIATIE?

In dit recept is geen gebruik gemaakt van een saus of dressing. Wil je toch graag een sausje toevoegen aan de sla wraps? Kies dan een ongezoete tomatensaus

of ga zelf aan de slag met een sausje, zodat je weet dat er geen toegevoegde suikers in zitten.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g rundergehakt
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas
- 2 grote slabladeren
- 1/2 avocado
- 1 el Griekse yoghurt (5% vet)
- 10 groene olijven
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 1/2 tl chili poeder
- Snufje zwarte peper

2 personen 8 g vet
35 minuten 24 g kh
406 kcal 55 g eiwit

KIPPENSOEP MET GROENTE



ZO MAAK JE HET

1. Schil de wortel en snijd deze in ringetjes. Schil ook de bleekselderijstengel en snijd deze in ringetjes.
2. Was de spinazie, schil de ui en snijd deze in ringetjes, en pers het teentje knoflook uit.
3. Kook 1 liter water en voeg het bouillonblokje, het laurierblad en de tijm toe en laat zachtjes pruttelen.
4. Voeg in de volgende volgorde de producten toe aan een (wok)pan: uit, knoflook, wortel, bleekselderij en spinazie. Als de spinazie geslonken is, kan het vuur uit.
5. Snijd de kipfilet in stukjes en kruid met wat zwarte peper, bak de kipfilet in een koekenpan met de kokosolie.
6. Verwijder het laurierblad en de verse tijm uit de hete kruidenbouillon en voeg daarna de gewokte groenten toe.
7. Verdeel de kruidenbouillon met de groenten over twee kommen en voeg hier de kipfiletstukjes, het limoensap en de limoenrasp aan toe.

VARIATIE?

Je kunt allerlei groenten toevoegen aan deze kippensoep. Ga ook eens voor bosui, tomaat, broccoli of bloemkool. Wil je de soep meer binden? Voeg dan wat sojamelk toe aan de soep.

WAT JE NODIG HEBT

- 200 g kipfilet
- 1 Zonnatura Tuinkruiden bouillonblokje
- 1 wortel
- 1 bleekselderij stengel
- 200 g verse babyspinazie
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 1 laurierblad
- 1 el verse tijm
- 1 tl limoenrasp
- 1 tl limoensap
- 1 tl kokosolie
- Snufje zwarte peper

2 personen 63 g vet
60 minuten 123 g kh
1251 kcal 35 g eiwit

CRUNCHY MELOENPOTJE MET NOTEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 160 graden.
2. Meng in een kom de havervlokken, noten, pitten en zaden. Voeg hier de honing en olijfolie aan toe. Roer goed door en spreid alles uit over een grote bakplaat. Bak het geheel ca. 40 minuten en roer elke 10 minuten even door. Laat de cruesli vervolgens in de oven met de deur half open een half uur afkoelen.
3. De cruesli kun je in een glazen pot goed bewaren. Voor dit recept heb je slechts 100 gram nodig.
4. Snijd de verschillende meloensoorten in kleine blokjes en verdeel deze over twee kommen.
5. Voeg hier de yoghurt aan toe en besprenkel het geheel met de zelfgemaakte cruesli.
6. Voeg wat gedroogd fruit toe en sprenkel eventueel nog wat honing over de kommen voor een extra zoete twist.

VARIATIE?

Liever een hartige granola maken? Gebruik dan havervlokken, noten, pompoenpitten, sesamzaad,

paprikapoeder, olijfolie en een eiwit. Vervang de meloen door cherrytomaatjes, bosui en olijven.

WAT JE NODIG HEBT

- 100 g Galia meloen
- 100 g watermeloen
- 150 g Griekse yoghurt (5% vet)
- 100 g havervlokken
- 100 g noten, pitten en zaden, ongezouten en ongebrand
- 2 el honing
- 2 tl olijfolie
- 25 g gedroogd fruit



SALADES & DRESSINGS

SALADES & DRESSINGS

Salades zijn ideaal om wat kilo's te verliezen. Ze bestaan doorgaans uit veel groente, fruit en noten, die binnen een gezond eetpatroon passen.

Het is een ideaal gerecht om lekker mee te variëren en je creativiteit op los te laten. De ingrediënten zijn vers, omdat ze meestal ongekookt worden verwerkt in de salades. Je kunt de salades als lunch eten, maar ook als hoofdgerecht of als bijgerecht in kleine hoeveelheid. Gebruik zeker ook seizoensgroenten om je salade helemaal in stijl af te maken.

Met een dressing breng je een salade op smaak. De Afslank Receptenbijbel biedt je niet alleen tien gezonde saladerecepten, maar ook vijf tips voor het maken van je eigen dressing. Gezonde alternatieven die ervoor zorgen dat je met smaak jouw salade bereidt!

2 personen	42 g vet
10 minuten	109 g kh
1087 kcal	57 g eiwit

ZALMSALADE MET SPINAZIE

ZO MAAK JE HET

1. Was de spinazie en dep de blaadjes droog. Verdeel over twee borden.
2. Meng de olijfolie, het citroensap en de peper en zout door elkaar tot een dressing en besprenkel hiermee de spinazie.
3. Rooster de pijnboompitjes kort in een droge koekenpan tot ze bruin kleuren en strooi ze over de spinazie.
4. Snijd de gerookte zalm in reepjes en verdeel over de borden.
5. Garneer de salade met de zongedroogde tomaten, die je gehalveerd hebt, en eet smakelijk!

VARIATIE?

Je kunt er ook voor kiezen een moot zalm te bakken in een koekenpan met een vleugje olijfolie. Dit smaakt heerlijk in combinatie met de spinazie. Voeg eventueel nog wat verse tomaten toe en maak het af met rode uienringen.

In plaats van zalm kun je ook kiezen voor tonijn. Kies voor verse tonijn (wel eerst bakken uiteraard) of pak tonijn in blik. Zorg er wel voor dat je tonijn op waterbasis neemt en niet op oliebasis.

WAT JE NODIG HEBT

- 100 g gerookte zalm
- 150 g spinazie
- 12 zongedroogde tomaatjes
- 2 tl pijnboompitten
- 2 tl extra vierge olijfolie
- 1/2 citroen, uitgeperst
- Peper en zout

2 personen 59 g vet
15 minuten 49 g kh
835 kcal 28 g eiwit

GEITENKAASSALADE MET VERSE VIJGEN

SALADES

ZO MAAK JE HET

1. Zet de grill aan en snijd de verse vijgen in partjes. Bestrijk ze met honing.
2. Snijd de geitenkaas in dunne plakjes en leg ze bij de vijgen op een bakplaat.
3. Schuif de bakplaat circa 12 à 15 cm onder de grill tot de kaas begint te borrelen en de vijgen gaan karamelliseren.
4. Was de rucola en voeg hier wat olijfolie, peper en zout aan toe. Verdeel over de borden.
5. Was de paprika en snijd deze in korte reepjes.
6. Leg de gegrilde vijgen en geitenkaas op je salade en serveer met de pecannoten en de paprika.

Je kunt de paprika ook mee grillen in de oven, evenals de pecannoten. Vervang de pecannoten ook eens door een handje pistachenootjes.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g geitenkaas
- 3 verse vijgen
- 75 g rucola
- Handje pecannoten, ongezoeten en ongebrand
- 1 paprika
- 1 tl honing
- 2 tl extra vierge olijfolie

VARIATIE?

Combineer je salade met een zelfgemaakte frambozendressing. Pureer 50 g frambozen met 2 tl olijfolie, 1 tl honing en limoensap en een snufje zout.

ZO MAAK JE HET

1. Maak een dressing van de sojasaus, het sap van de halve limoen en de sesamololie.
2. Breng water aan de kook, giet het over de taugé en leg de taugé daarna meteen in ijswater.
3. Was de broccoli en laat deze gedurende 10 minuten koken in een laagje water. Snijd vervolgens in kleine brokjes.
4. Schil de wortelen, was ze en snijd ze in dunne reepjes met een dunschiller. Snijd de ui in ringen en halveer deze. Voeg toe aan de taugé.
5. Snijd ook de gerookte kalkoenfilet in dunne plakjes.
6. Serveer alles op een bord en voeg de dressing toe. Garneer met de cashewnoten.

VARIATIE?

Gebruik ook eens bosuitjes in plaats van een normale ui. Dit geeft een frisse en pittige smaak aan je salade.

Een spicy bite? Snijd dan een chilipeper in dunne plakjes en voeg deze toe aan je dressing.

WAT JE NODIG HEBT

- 50 g taugé (soja-scheuten)
- 100 g wortelen
- 100 g gerookte kalkoenfilet
- 100 g broccoli
- 1 grote ui
- 15 g cashewnoten, ongezoeten en ongebrand
- 1 tl sojasaus, ongezoet
- 1/2 limoen
- 1 tl sesamololie



2 personen 18 g vet
15 minuten 24 g kh
392 kcal 31 g eiwit

TAUGÉ SALADE MET KALKOENFILET

ZO MAAK JE HET

1. Maak de trostomaten schoon en snijd ze in partjes. Doe hetzelfde met de champignons.
2. Meng de olijfolie, honing en zout, peper en knoflook in een schaal tot een dressing.
3. Laat de tonijn uitlekken.
4. Verwarm wat olijfolie in een koekenpan en roerbak de champignons met wat peper en zout.
5. Snijd de krop sla in reepjes, was ze en verdeel ze over de borden. Voeg de dressing toe.
6. Serveer met de tonijn, tomaten, olijven en champignons en strooi de geraspte kaas over je salade.

VARIATIE?

Maak je salade helemaal lekker met gekaramelliseerde uien. Halveer 2 uien en snijd ze in dunne plakjes. Verwarm wat olijfolie in een pan en schep de uien erdoor. Smoor de uien circa 10 minuten tot

ze zacht zijn en lichtbruin gekaramelliseerd.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 blikje tonijn (op waterbasis)
- 4 kleine trostomaten
- 50 g gemengde dlijven
- 50 g geraspte kaas (48+)
- 250 g champignons
- 1 krop sla
- 2 tl extra vierge dlijfolie
- 1 tl honing
- Zout, peper en knoflook, naar smaak

2 personen 35 g vet
10 minuten 31 g kh
710 kcal 69 g eiwit

TONIJNSALADE MET CHAMPIGNONS

SALADES

2 personen	68 g vet
10 minuten	13 g kh
875 kcal	49 g eiwit

ZALMSALADE MET GROENE ASPERGES

ZO MAAK JE HET

1. Was de asperges en snijd het uiteinde eraf.
2. Pers de knoflook en voeg samen met de asperges in een pan met wat olijfolie. Bak circa 5 minuten rondom aan.
3. Was en droog de rucola en verspreid over de borden. Was ook de cherrytomaatjes en snijd door de helft.
4. Verdeel de asperges en tomaten over de rucola.
5. Snijd de zalm in grove stukken en drapeer deze over je salade.
6. Meng de olijfolie, het citroensap en peper en zout in een kom en druppel dit over je salade. Garneer met wat bieslook en de walnoten.

VARIATIE?

Je kunt de groene asperges ook koken in een pan met een bouillonblokje. Kook ze circa 5-6 minuten gaar en serveer ze over je salade.

Varieer ook eens met dressing. De Afslank Receptenbijbel heeft smakelijke en gezonde dressings voor je samengesteld die jouw salade helemaal af maken.

WAT JE NODIG HEBT

- 100 g groene asperges
- 1 teentje knoflook
- 100 g rucola
- 150 g gerookte zalm
- 10 cherrytomaatjes
- 50 g walnoten, ongezoeten en ongebrand
- 3-4 tl extra vierge olijfolie
- 4 tl citroensap
- verse bieslook

2 personen 9 g vet
15 minuten 16 g kh
346 kcal 50 g eiwit

SPINAZIESALADE MET KIP EN GEMBER

SALADES

ZO MAAK JE HET

1. Meng de sojasaus, het citroensap, de gember en de knoflook door elkaar.
2. Kook de kipfilet in water circa 10 minuten en snijd in kleine stukjes. Schep de kipfilet door het mengsel. Gebruik de helft van het mengsel voor de dressing, met wat olijfolie.
3. Snijd de bosui in plakjes en schep deze door de dressing, samen met de spinazie.
4. Snijd de champignons in partjes en bak ze in een pan met wat olijfolie. Voeg de kipfilet toe en bak circa 1-à 2 minuten.
5. Verdeel de spinaziesalade over de borden en leg de kipfiletblokjes met de champignons erop.

VARIATIE?

Met wat noten maak jij je salade helemaal af. Gebruik 50 g walnoten en wat plakjes sinaasappel voor een exotisch tintje.

De kipfilet is ook te vervangen met kalkoenfilet.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g spinazie
- 1/5 tl verse gemberwortel, geraspt
- 1 kipfilet
- 250 g champignons
- 1 bosui
- 2 tl sojasaus, ongezoet
- 1/5 citroen, het sap
- 1 teentje knoflook, geperst

ZO MAAK JE HET

1. Schil de appel en snijd de appels in blokjes.
2. Schil vervolgens de mandarijn en gebruik de partjes voor de salade.
3. Snijd de bleekselderij in reepjes.
4. Besprenkel de appelpartjes met de helft van het citroensap en de citroenschil. Hiermee voorkom je dat de appel een bruine kleur krijgt.
5. Bak de walnoten met 1 el stevia voor een zoete smaak.
6. Maak een dressing van de overige helft van het citroensap, olijfolie, notenolie en peper en zout.
7. Voeg alle ingrediënten in een grote slakom en zorg dat alle ingrediënten gelijkmatig over de bak worden verdeeld.

VARIATIE?

In plaats van mandarijnen kun je ook gebruikmaken van cranberry's. De cranberry is een winterse bes die in salades een ware toevoeging is. Cranberries

moeten wel eerst gestoofd of gekookt worden. Een andere optie is om ze zo fijn mogelijk te snijden en dan toe te voegen aan de salade.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 appels
- 1 mandarijn, in partjes
- 75 g bleekselderij
- 175 g gemengde sla
- handje rozijnen
- 1/5 citroen, sap & schil
- handje walnoten
- 1 el stevia
- 1 el extra vierge olijfolie
- 1 el notenolie
- Peper en zout

SALADES



APPELSALADE

2 personen	26 g vet
15 minuten	70 g kh
513 kcal	10 g eiwit

ZO MAAK JE HET

1. Doe de gemengde sla in een slakom en voeg hier een dressing van olijfolie, balsamicoazijn en peper en zout aan toe.
2. Laat ondertussen de tonijn uitlekken en voeg deze bij de sla.
3. Snijd de mango en de avocado in blokjes. Snipper vervolgens de sjalot. Voeg al deze ingrediënten toe aan de salade.
4. Doe de hazelnoten in een pan en laat deze op laag vuur lichtbruin worden. Voeg de hazelnoten vervolgens toe aan de overige ingrediënten.
5. Meng alle ingrediënten goed door elkaar en geniet van deze heerlijke salade.

VARIATIE?

Wanneer je geen groot voorstander bent van vis, is het ook mogelijk om de tonijn te vervangen door gerookte kip of kalkoen.

WAT JE NODIG HEBT

- 200 g gemengde sla
- 1 avocado
- 1 kleine mango
- 1 blikje tonijn, op waterbasis
- 1 sjalot, gesnipperd
- Klein handje hazelnoten, ongezouten en ongebrand, in stukjes gehakt
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el balsamicoazijn
- Peper en zout

2 personen 67 g vet
15 minuten 61 g kh
1108 kcal 54 g eiwit

AVOCADOSALADE MET MANGO

2 personen	43 g vet
15 minuten	28 g kh
861 kcal	78 g eiwit

GARNALENSALADE MET ZALM

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 230 °C.
2. Verwijder de graatjes van de zalm, indien nodig.
Leg de zalmfilets vervolgens in een ondiepe ovenschaal.
3. Meng de honing, citroensap, sojasaus, mosterd en gember met elkaar, en gebruik dit mengsel als marinade voor de zalm. Bedek de gemarineerde zalmfilets met folie, en laat het geheel eventueel een half uur in de koelkast staan.
4. Leg de zalmfilets nu op de met bakpapier bekleedde bakplaat, en bak de zalmfilets in 5 minuten gaar in de oven.
5. Verdeel ondertussen de overige ingrediënten over het bord. Eventueel zou je hier nog een zelfgemaakte, gezonde dressing aan toe kunnen voegen.

VARIATIE?

In plaats van een vers stuk gember, zou je ook gemberpoeder kunnen gebruiken.

Ook zou je ervoor kunnen kiezen om gebakken garnalen te gebruiken, in plaats van Hollandse garnalen.

WAT JE NODIG HEBT

- 250 g zalmfilet
- 50 g bladspinazie
- 5 radijsjes, in stukjes
- 1,5 el honing
- 1/2 el citroensap
- 1 el sojasaus
- 1/2 tl mosterd, ongezoet
- 1/2 tl gemberwortel
- 100 g Hollandse garnalen
- 1/2 krop sla
- 1/2 komkommer, in blokjes
- 2 tomaten, in blokjes

ZO MAAK JE HET

1. Was de sla en verdeel deze over twee borden.
2. Was ook de quinoazaden; dit doe je door ze 10 minuten te weken in een kom met water. Gebruik een vergiet om ze vervolgens af te spoelen.
3. Kook de zaden gedurende 10-12 minuten op laag vuur en laat ze daarna 5 minuten rusten met het vuur uitgedraaid. Roer goed door en laat ze nogmaals 5 minuten rusten. Giet ze vervolgens af.
4. Snijd ondertussen de champignons in vieren, afhankelijk van de grootte, en bak ze even kort in de pan. Hiervoor is geen olie of boter nodig.
5. Snijd de avocadohelft in partjes en verdeel deze over de borden.
6. Was de tomaatjes, snijd deze doormidden en verdeel ze ook over de sla.
7. Voeg de gebakken champignons aan de salade toe en strooi daarna de quinoazaden over de salade.
8. Maak de dressing door de knoflookteentjes te persen en samen te voegen met de mosterd, hummus, sojasaus en olijfolie. Pers de halve citroen uit en meng alles goed. Giet de dressing over de salades en serveer direct.

VARIATIE?

Breng wat extra kleur op tafel door verschillende kleuren paprika's toe te voegen aan de salade. Dit kunnen zowel rauwe reepjes zijn als gegrilde reepjes paprika.

WAT JE NODIG HEBT

Salade:

- 200 g baby romaine sla
- 100 g quinoa, gekookt
(ca. 30 g ongekookt)
- 1/2 avocado
- 4 cherrytomaatjes
- 10 champignons

Dressing:

- 1 tl mosterd, ongezoet
- 1/2 tl hummus
- 2 teentjes knoflook
- 1/2 citroen
- 1 tl sojasaus, ongezoet
- 1/2 tl olijfolie

2 personen 15 g vet
30 minuten 31 g kh
425 kcal 14 g eiwit

VEGETARISCHE CAESAR SALADE

2 personen 71 g vet
10 minuten 73 g kh
1104 kcal 26 g eiwit



KLEURRIJKE GUACAMOLE SALADE MET SALSA

ZO MAAK JE HET

1. Giet de zwarte bonen af en spoel ze eventueel met wat water schoon.
2. Snijd de avocado in reepjes, was de tomaten en snijd deze in partjes.
3. Snipper de ui en hak de peterselie fijn. Snijd ook het pepertje in kleine stukjes.
4. Voeg de bonen, avocado, tomaten, uisnippers, peterselie en het pepertje samen in een kom en knijp daar de halve limoen boven uit. Roer voorzichtig door.
5. Maak de dressing door de tomaten te wassen en in kleine blokjes te snijden. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd ook deze in kleine blokjes. Voeg beide ingrediënten samen met de olijfolie, het sap van een halve limoen en de fijngehakte peterselie. Pers het knoflookteentje uit boven de dressing en roer vervolgens goed.
6. Verdeel de rucola over twee borden, verdeel daar het bonenmengsel over en besprenkel met de zojuist gemaakte dressing.

VARIATIE?

Je kunt enkele ingrediënten van deze salade ook eerst warm maken, zodat je een mix krijgt van warm en koud. Verwarm de bonen in een pannetje, voeg hier de tomaten en uisnippers aan toe en verdeel deze vervolgens los over de rucola.

WAT JE NODIG HEBT

Salade:

- 1 avocado
- 2 tomaten
- 100 g zwarte bonen, ongezoet
- 100 g rucola
- 1 rode peper
- 1/2 limoen
- 1 rode ui
- 1 el verse peterselie

Dressing:

- 1 el olijfolie
- 1/2 limoen
- 1 teentje knoflook
- 2 tomaten
- 1 avocado
- 1 el verse peterselie

ZO MAAK JE HET

1. Verhit wat kokosolie in een pan en bak hierin de garnalen enkele minuten. Keer ze halverwege om.
2. Pers het teentje knoflook uit en voeg dit toe aan de garnalen. Roer goed door.
3. Snijd de avocado doormidden, gebruik een lepel om het vruchtvlees te verwijderen en snijd dit vruchtvlees in kleine blokjes.
4. Was de tomaatjes en snijd ze doormidden. Snijd de komkommer eerst in plakjes en daarna in kleine blokjes.
5. Snipper de ui en voeg deze samen met het sap van een halve citroen en de volle yoghurt in een kom. Roer goed door en voeg peper naar smaak toe.
6. Voeg de avocado- en tomatenblokjes toe aan de kom, evenals de komkommerstukjes en meng alles voorzichtig door.
7. Lepel deze massa in de twee avocadoschillen en voeg hier de garnalen aan toe. Het is geen probleem als niet alles in de schillen past. De rest serveer je op het bord waarop je de schillen presenteert.
8. Snijd wat basilicum fijn en strooi dit over het gerecht. Verkrumel de feta en top hier de twee borden mee.

VARIATIE?

Vervang de garnalen eens door een blikje tonijn of zalm, of kies voor mosselen die je eventjes kort hebt gekookt of gebakken. De combinatie van vis en avocado is niet alleen erg lekker, maar ook heel gezond.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 avocado
- 150 g garnalen (gepeld), gekookt
- 6 cherrytomaatjes
- 1/2 komkommer
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1/2 citroen
- 50 ml volle yoghurt
- 30 g feta
- 1 tl kokosolie
- 1 tl verse basilicum
- Snufje zwarte peper

2 personen	49 g vet
10 minuten	29 g kh
752 kcal	42 g eiwit

GARNALENSALADE MET AVOCADO EN FETA

2 personen 31 g vet
20 minuten 147 g kh
1085 kcal 41 g eiwit

SPEELTSALADE MET BOONTJES EN FETA



ZO MAAK JE HET

1. Breng de spelt met 1/2 liter water aan de kook en laat het gedurende 10 minuten zachtjes koken. Giet de spelt vervolgens af en laat het goed uitlekken.
2. Snijd de uiteindes van de sperzieboontjes, was ze onder koud water en kook ze ongeveer 10-15 minuten.
3. Zet een bak met ijswater klaar; giet koud water in een kom en voeg hier wat ijsklontjes aan toe. Wanneer de boontjes klaar zijn, lepel je ze over in de kom met ijskoud water om het garingsproces te stoppen. Giet ze vervolgens af met een vergiet.
4. Was de tomaatjes en halveer ze. Was ook de kikkererwten en laat deze uitlekken.
5. Pers het teentje knoflook uit en hak de basilicum fijn. Voeg beide ingrediënten samen met de knoflook en het sap van de citroen in een kom. Roer het geheel goed door en voeg beetje bij beetje de olijfolie toe.
6. Voeg in een grote kom de spelt, sperzieboontjes, gehalveerde tomaatjes en kikkererwten toe en giet hier de zelfgemaakte dressing over. Roer alles voorzichtig door elkaar en serveer de salade in twee kommen. Sprokkel de feta over de salade.
7. Garneer eventueel nog met wat extra basilicum en een snufje zwarte peper.

VARIATIE?

Deze salade is vegetarisch ingericht. Wil je toch wat vlees of vis toevoegen? Tonijn en zalm uit blik zijn ideaal, maar ook gegrilde garnalen of gerookte kipfilet smaken heerlijk in combinatie met de spelt, boontjes en kikkererwten.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g spelt
- 100 g sperziebonen
- 150 g kikkererwten
- 10 cherrytomaatjes
- 50 g feta
- 1 citroen
- 1 teentje knoflook
- 20 g verse basilicum
- 1 el olijfolie

ZO MAAK JE HET

1. Verwijder de zaadjes van de rode peper en snijd deze fijn. Pers één teentje knoflook uit.
2. Verhit wat kokosolie in een pan en voeg de garnalen toe. Na 2-3 minuten voeg je de rode peper en knoflook toe en draai je de garnalen om. Roer regelmatig even door. Na 2-3 minuten zijn ze goed en kun je ze uit de pan halen.
3. Kook ondertussen de eieren gedurende 7-10 minuten en geef ze vervolgens een koud badje om ze af te laten koelen. Probeer ze meteen te pellen, zodat ze sneller koud worden in het water.
4. Verwijder de buitenste bladeren van de romaine sla en pel de overige bladeren van de krop. Was deze goed en verdeel ze over twee borden.
5. Verwijder de buitenste laag van de witlofstronk, snijd de uiteindes eraf en snijd vervolgens met een mesje ringetjes van de stronk. Wanneer je klaar bent, kun je heel gemakkelijk het harde binnenste eruit halen.
6. Maak de dressing door de mosterd, Griekse yoghurt, olijfolie en het citroensap in een kommetje te mengen. Pers het tweede teentje knoflook uit en voeg dit hieraan toe. Zet de dressing enkele minuten in de koelkast.
7. Gebruik een eiersnijder om de eieren klein te snijden, in blokjes, en voeg dit samen met de witlof en garnalen in een kom. Roer hier de dressing door en meng goed. Verdeel dit vervolgens over de romaine sla.
8. Garneer met de Parmezaanse kaas.

VARIATIE?

Om de salade wat vollender te maken, kun je een halve avocado toevoegen, samen met 100 g champignons. De champignons bak je samen met de garnalen, de avocado snijd je in blokjes.

WAT JE NODIG HEBT

- 200 g garnalen
- 200 g romaine sla
- 1 stronk witlof
- 2 eieren
- 1 rode peper
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl mosterd, ongezoet
- 1 el Griekse yoghurt (5% vet)
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- 20 g Parmezaanse kaas
- 1 tl kokosolie

2 personen	36 g vet
15 minuten	7 g kh
642 kcal	68 g eiwit

PITTIGE GARNALENSALADE MET WITLOF

2 personen	28 g vet
15 minuten	156 g kh
1178 kcal	73 g eiwit



VROLIJK KLEURENPALLET: QUINOASALADE MET GEROOKE KIP

SALADES

ZO MAAK JE HET

1. Spoel de quinoa af met water en kook deze in een pan met 200 ml water gedurende 8 minuten. Neem de pan van het vuur en laat de quinoa 5 minuten doorgaren, met het deksel erop. Schep het daarna even om.
2. Spoel de kikkererwten af onder koud water en laat ze uitlekken.
3. Was de komkommer, snijd deze in plakjes en vervolgens in blokjes.
4. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd deze in dunne reepjes.
5. Was de tomaten en snijd deze ook in kleine blokjes.
6. Voeg de quinoa samen met de kikkererwten, komkommerblokjes, paprikareepjes en tomatenblokjes in een kom en roer het geheel door.
7. Snijd de gerookte kipfilet in kleine blokjes en voeg deze toe aan het quinoamengsel.
8. Maak de dressing door het citroensap, de olijfolie, fijngehakte peterselie en zwarte peper in een schaalteje te mengen.
9. Serveer de quinoasalade in twee grote kommen, giet hier de dressing over en garneer met wat overgebleven peterselie.

VARIATIE?

Kikkererwten hebben doorgaans een milde smaak. Je kunt deze vervangen door rode kidneybonen of zwarte bonen wanneer je een 'ruwer' smaakje wilt creëren. Voeg dan ook wat rode ui toe aan de salade.

WAT JE NODIG HEBT

- 200 g gerookte kipfilet
- 150 g quinoa 3 kleuren (bio)
- 150 g kikkererwten
- 1/2 komkommer
- 1 gele paprika
- 2 tomaten
- 1 tl citroensap
- 1 tl olijfolie
- 1 el verse peterselie
- Snufje zwarte peper

ZO MAAK JE HET

1. Maak eerst de dressing door het citroensap, uitgeperste teentje knoflook, zwarte peper en olijfolie te mengen. Giet deze onderin de pot om te voorkomen dat de rest van de salade papperig wordt.
2. Was de spinazie en snijd deze klein. Doe hetzelfde met de aardbeien.
3. Ontpit de avocado en snijd het vruchtvlees in blokjes.
4. Hak de pecannoten in kleine blokjes of gebruik een blender en blend ze in stukjes.
5. Snijd de mozzarella eerst in plakjes en vervolgens in kleinere blokjes.
6. Pel de ui en snipper deze. Snijd ook de komkommer in blokjes.
7. Bouw de saladepot zo op dat de stevigste ingrediënten onderin liggen. Zo voorkom je dat de dressing wordt geabsorbeerd. Dat betekent de volgende volgorde: pecannoten, rode ui, komkommer, mozzarella, aardbeien, avocado en spinazie.
8. Honger? Schud de potten zodat de dressing wordt gemengd met de overige ingrediënten en serveer het in twee kommen.

VARIATIE?

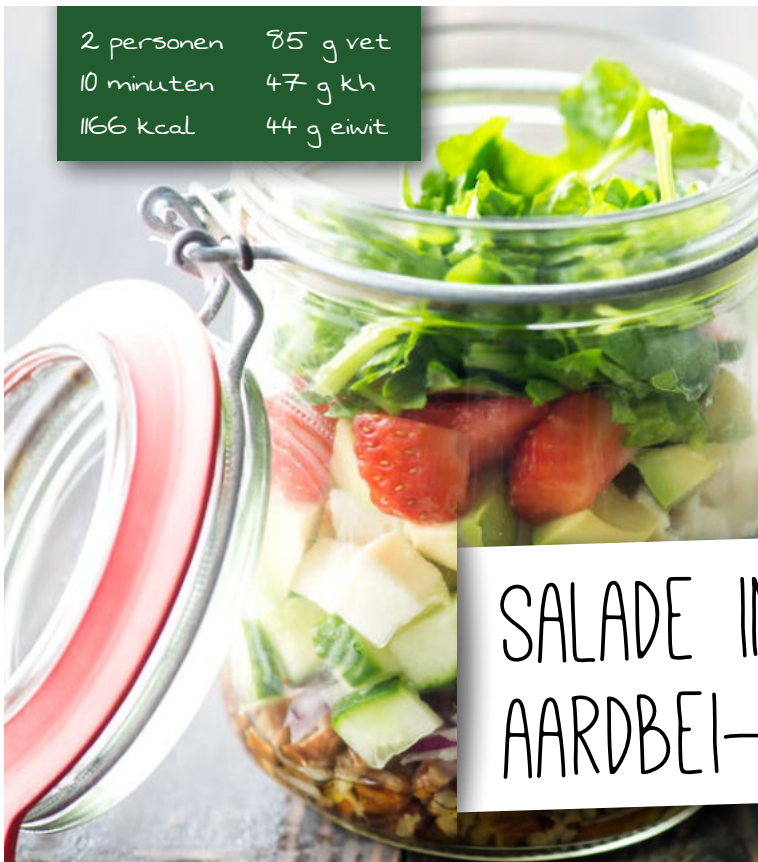
Als je geen glazen pot hebt, gebruik je een ander soort pot of bijvoorbeeld een lunchbox. Wat variatietips zijn: vervang spinazie door bijvoorbeeld ijsbergsla of romaine sla, voeg wat bonen toe of varieer erop los met vers fruit!

WAT JE NODIG HEBT

- 300 g verse spinazie
- 1/2 komkommer
- 250 g verse aardbeien
- 1 avocado
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook, geperst
- 125 g mozzarella
- 35 g pecannoten, ongezoeten en ongebrand
- 1 el citroensap
- 1 tl olijfolie
- Snufje zwarte peper
- 2 glazen potten met deksel

SALADES

2 personen	85 g vet
10 minuten	47 g kh
1166 kcal	44 g eiwit



SALADE IN EEN POTJE: AARDBEI-SPINAZIE MELANGE

ZO MAAK JE HET

1. Doe de rijst in een pan met ruim kokend water en laat deze gedurende 8 minuten koken op laag vuur. Gebruik een deksel tijdens het koken. Giet de rijst vervolgens af en laat deze nog 5 minuten met het deksel erop staan. Schep de rijst voor het serveren even om.
2. Hak de noten fijn of gebruik een blender om de noten in wat kleinere stukjes te blenden. Snijd ook de abrikozen kleiner.
3. Was de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in partjes.
4. Hak de basilicum en munt fijn en voeg dit samen met de rijst, rozijnen en abrikozen toe aan een kom. Voeg hier vervolgens de yoghurt, kaneel, peper en de rasp van de halve citroen aan toe. Indien je dat wilt, kun je ook het sap van de halve citroen toevoegen.
5. Serveer de rijstsalade in twee kommen en garneer met de appelpartjes en wat overgebleven basilicum en munt.

2 personen	36 g vet
15 minuten	151 g kh
1042 kcal	20 g eiwit

VARIATIE?

Een heerlijke frisse salade die je van tevoren goed kunt maken en in de koelkast kunt bewaren. Je kunt deze salade eventueel aanvullen met wat gegrilde kipfilet of gegrilde zalmfilet.

WAT JE NODIG HEBT

- 160 g zilvervriesrijst, gekookt
- 3 appels
- 50 g notenmix, ongezoeten en ongebrand
- 30 g rozijnen
- 30 g gedroogde abrikozen zonder pit
- 20 g verse basilicum
- 20 g verse munt
- 1/2 citroen
- 50 ml volle yoghurt
- Snufje kaneel
- Snufje zwarte peper

SALADES

APPELS MET NOTEN VERGELIJKEN:
RIJSTSALADE MET GEDROOGD FRUIT

2 personen	18 g vet
15 minuten	42 g kh
628 kcal	72 g eiwit

AZIATISCHE KIPSALADE MET MANDARIJN

ZO MAAK JE HET

1. Laat de kipfilets heel en grill deze op een grill of in de pan.
2. Hak de koriander fijn, snipper de rode ui, snijd de rode peper in ringetjes en hak de komkommer in blokjes.
3. Rasp de halve limoen en vang het limoensap op in een kommetje.
4. Meng het sap met de sojasaus en het amandelschaafsel.
5. Laat de mandarijnpartjes uitlekken en meng deze vervolgens voorzichtig met de gemengde sla, rode kool, koriander, rode ui, rode peper en komkommer in een kom. Voeg hier de dressing aan toe en serveer de salade op twee borden.
6. Snijd de kipfilets in plakjes en leg deze bovenop de salade. Eet smakelijk!

VARIATIE?

Een echt Aziatisch tintje creëer je door wat sesamzaadjes toe te voegen. Vervang de rode ui

door bosuitjes en voeg wat geraspte wortel toe. Zo krijg je niet alleen een lekkere, maar ook een kleurrijke salade.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 kipfilets (125 g per stuk)
- 150 g gemengde sla
- 100 g rodekool gesneden
- 150 g mandarijnen, op sap
- 20 g verse koriander
- 1 rode ui
- 1 rode peper
- 1/4 komkommer
- 1/2 limoen
- 1 el sojasaus, ongezoet
- 25 g amandelschaafsel

2 personen 17 g vet
20 minuten 60 g kh
640 kcal 41 g eiwit

ZEESALADE MET QUINOA EN MOSSELEN

SALADES

ZO MAAK JE HET

1. Was de quinoazaden door ze 10 minuten te weken in een kom met water. Giet ze af en kook ze gedurende 10-12 minuten op laag vuur. Laat de zaden vervolgens 5 minuten rusten, roer ze door en laat het geheel nogmaals 5 minuten rusten. Giet het daarna weer af.
2. Snipper de ui, was de winterpeen en snijd deze in plakjes. Snijd de bleekselderijstengel in halve ringetjes, evenals de prei. Was alle groenten vervolgens goed (met uitzondering van de ui).
3. Verwarm wat kokosolie in een wok en voeg hier de geperste knoflook en zwarte peper aan toe. Voeg hier alle groenten aan toe en roerbak alles 3 minuten.
4. Was de mosselen in de tussentijd en sorteer deze. Dichte mosselen zijn goed, open mosselen zijn slecht. Voeg de goede mosselen toe aan de wok en roerbak dit gedurende enkele minuten totdat alle mosselen openstaan.
5. Voeg de droge witte wijn toe. Deze verdampt vanzelf terwijl je het geheel doorroert.
6. Serveer de mosselen met de quinoa in twee diepe borden.

VARIATIE?

Ben je niet zo'n fan van mosselen? Dan kun je de mosselen in dit gerecht ook vervangen door andere zeevruchten. Kies je voor de diepvriesvariant, dan kun je deze ook roerbakken met de groenten en wijn. Voeg wat citroen- of limoensap toe voor een frisse smaak.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g quinoa
- 1 kg mosselen, in schelp
- 1 ui
- 1 grote winterpeen
- 1 stengel bleekselderij
- 1 prei (110 g)
- 1 teentje knoflook
- 20 g verse peterselie
- 1 tl kokosolie
- Snufje zwarte peper
- 100 ml droge witte wijn

ZO MAAK JE HET

1. Maak eerst de basis voor de mayonaise. Dit doe je door de eidooiers met een snufje zout op te kloppen. Voeg vervolgens langzaam al roerend de olijfolie en het citroensap toe.
2. Voeg tot slot de zalm, ansjovisfilets en kappertjes toe. Meng het geheel met een staafmixer totdat je een goede substantie krijgt.

VARIATIE?

De mayonaise kan ook worden gemaakt met andere soorten vis. Denk bijvoorbeeld aan een mayonaise van tonijn, garnalen of makreel.

Je kunt ook nog olijven gebruiken ter garnering van de mayonaise.

WAT JE NODIG HEBT

- 250 ml extra vierge olijfolie
- 2 eidooiers
- 2 tl citroensap
- Snufje zout
- 100 g gerookte zalm
- 3 ansjovisfilets
- 1 1/2 el citroensap
- 2 el kappertjes

DRESSINGS



2 personen	204 g vet
15 minuten	6 g kh
2478 kcal	34 g eiwit

ZALMMAYONAISE MET ANSJOVIS

ZO MAAK JE HET

1. Pers de halve limoen en doe het sap in een kleine kom.
2. Voeg vervolgens de olijfolie, balsamicoazijn, mosterd, zout, peper en groene kruiden toe.
3. Pel tot slot het teentje knoflook en haal deze door de knoflookpers. Voeg de knoflook toe aan de overige ingrediënten en mix het geheel met een garde.
4. Om de smaak van de vinaigrette te versterken, kun je de vinaigrette een uurtje in de koelkast zetten.

VARIATIE?

Om de zure dressing in balans te brengen, is het ook mogelijk om een klein lepeltje honing toe te voegen.

De groene kruiden kunnen geheel naar eigen smaak worden ingevuld. Het is bijvoorbeeld mogelijk om

gebruik te maken van kruiden als bieslook, dille of peterselie.

WAT JE NODIG HEBT

- 1/2 limoen
- 1/2 kop extra vierge olijfolie
- 1/2 kop balsamicoazijn
- 1 teentje knoflook
- 1 tl mosterd, ongezoet
- Groene kruiden
- Snufje peper en zout

2 personen 109 g vet
10 minuten 29 g kh
1129 kcal 1 g eiwit

MOSTERDVINAIGRETTE

DRESSINGS

2 personen	36 g vet
15 minuten	32 g kh
530 kcal	12 g eiwit

AVOCADODRESSING

DRESSINGS

ZO MAAK JE HET

1. Snipper de rode ui, hak de peterselie fijn en pel het knoflookteentje en haal de knoflook door de knoflookpers. Doe al deze ingrediënten in een kleine glazen kom.
2. Snijd vervolgens de rijpe avocado in stukjes en prak het geheel fijn. Voeg ook de avocado toe aan de glazen kom.
3. Voeg nu de sojayoghurt, het limoensap en het water toe. Roer alle ingrediënten door elkaar tot je een mooie substantie krijgt.

VARIATIE?

Deze avocadodressing is lekker bij diverse salades. Probeer de dressing eens bij een zelf bereide salade van verse spinazie, tomaten en gerookte zalm. Ook is het mogelijk hier nog gerookte makreel aan toe te voegen.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 rode ui
- 1 el limoensap
- 125 g sojayoghurt
- 1 el water
- 2 el verse peterselie, fijngenhakt
- 1 teentje knoflook
- 1 rijpe avocado

2 personen 96 g vet
15 minuten 21 g kh
983 kcal 8 g eiwit

KNOFLOOKDRESSING



DRESSINGS

ZO MAAK JE HET

1. Pers het knoflookteentje en doe de knoflook in een kom.
2. Haal de schil van de gember en rasp de gember fijn. Voeg de gember toe aan de kom.
3. Voeg vervolgens de olijfolie, citroensap, rozemarijn, sojayoghurt en peper en zout toe, en roer dit tot je een goede substantie krijgt.

VARIATIE?

Wanneer je je dressing graag wat zoeter hebt, is het mogelijk om een snufje stevia toe te voegen. Vervangers van suiker worden vaak gebruikt in dressings, zodat de combinatie van zoet en zuur goed in balans wordt gebracht.

WAT JE NODIG HEBT

- 100 ml extra vierge olijfolie
- 15 ml citroensap
- Stukje gember, geraspt
- 1 tl rozemarijn
- 250 ml sojayoghurt
- 1 teentje knoflook
- Snufje peper en zout

ZO MAAK JE HET

1. Pers het teentje knoflook uit, hak de peterselie fijn en snijd de olijven in kleine stukjes.
2. Voeg alle ingrediënten bij elkaar en roer goed door. Dit kan eventueel ook met behulp van een blender.
3. Laat de smaken gedurende 30 minuten mengen in de koelkast.

VARIATIE?

Je kunt deze dressing eenvoudig bewaren in een potje in de diepvries. Is de dressing wat te dik? Gebruik dan iets meer melk. Vind je de dressing juist te waterig? Verminder dan de hoeveelheid melk.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 el Griekse yoghurt (10% vet)
- 1 teentje knoflook
- 1 tl verse peterselie
- 1/2 ui
- 4 zwarte olijven
- 2 tl citroensap
- 4 el plantaardige melk, ongezoet
- 2 tl mosterd, ongezoet
- Snufje peper en zout

2 personen 5 g vet
5 minuten 13 g kh
123 kcal 4 g eiwit

GRIEKSE YOGHURT DRESSING MET CITROEN

ZO MAAK JE HET

1. Rasp de limoenen en snijd ze vervolgens doormidden. Pers ze uit boven een kom en voeg daar de rasp aan toe.
2. Pers het teentje knoflook boven de kom uit en voeg vervolgens alle overige ingrediënten toe. Roer goed door totdat alles is gemengd.
3. Laat de smaken bij voorkeur gedurende 30 minuten mengen in de koelkast.

VARIATIE?

Je kunt de olijfolie vervangen door andere soorten olie, zoals amandelolie of avocado-olie. Dit geeft de dressing een nieuwe milde smaak. Gebruik ook eens citroen in plaats van limoen voor een subtiele twist.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 limoenen
- 1 tl sojasaus, ongezoet
- 1 tl honing
- 2 tl olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 tl chili poeder
- 1 tl gemalen komijn
- Snufje zout

2 personen 11 g vet
5 minuten 23 g kh
185 kcal 3 g eiwit

SPICY LIMOENDRESSING



AVONDETEN

AVONDETEN

In de Afslank Receptenbijbel vind je een groot aantal recepten voor het avondeten/diner. Hierbij is er een onderverdeling gemaakt in vlees-, vis- en vegetarische gerechten. Er is met name gekozen voor wit vlees zoals kip en kalkoen, maar ook rood vlees komt in enkele recepten aan bod. Je kunt in alle gevallen recepten aanvullen met extra groente en/of fruit.

2 personen	14 g vet
25 minuten	23 g kh
489 kcal	63 g eiwit

PADDENSTOELN MET GEGRILDE KIPFILET

ZO MAAK JE HET

1. Borstel de paddenstoelen schoon met een kwastje of theedoek en snijd deze in plakjes. Halveer de cherry tomaatjes en snipper de ui.
2. Verhit op matig vuur de olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook.
3. Breng intussen de kipfilet op smaak met peper en zout. Voeg de kip toe aan de pan en bak in ongeveer 5 minuten gaar. Keer halverwege.
4. Haal de kip uit de pan en bak de paddenstoelen 3 minuten in de achtergebleven olie. Haal de paddenstoelen uit de pan en breng op smaak met peper en zout.
5. Verdeel de kip, de paddenstoelen en de groenten over de borden.

VARIATIE?

Varieer in het gebruik van paddenstoelen. Zo kun je bijvoorbeeld kiezen voor champignons, oesterzwammen, portobello, cantharellen en shiitake.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 kipfilets
- 150 g paddenstoelenmelange
- 10 cherrytomaatjes
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 el extra vierge olijfolie
- peper en zout

2 personen
10 minuten,
15 minuten
garen
870 kcal

44 g vet
37 g kh
88 g eiwit

KIPGEHAKTBALLEN MET SALADE

KOOLHYDRATARM – VLEESGERECHTEN

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de ui fijn.
2. Meng in een schaal het kipgehakt, de cajunkruiden, 1 ei, de ui, een beetje peper en zout. Draai stevige kleine gehaktballetjes.
3. Verhit de kokosolie in een pan, leg de balletjes hierin en bak ze rondom bruin. Laat ze nog circa 15-20 minuten zachtjes doorgaren. Vergeet ze niet continu te draaien.
4. Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Zet het vuur wat lager zodat het water niet meer zo hard borrelt, voeg een scheutje azijn toe en kook de eieren maximaal 9 minuten.
5. Bereid intussen de salade voor. Snijd de sla, paprika en komkommer in stukjes en pers de knoflook. Meng de ingrediënten met elkaar, voeg de eieren in partjes toe en serveer de salade bij het vlees.

VARIATIE?

Je kunt ook twee grote kipgehaktballen maken in plaats van diverse kleintjes. Ook lekker met tomatensaus.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 ui
- 3 eieren
- 300 g kipgehakt
- 1 ijsbergsla
- 1 rode paprika
- 1 teentje knoflook
- 1/2 komkommer
- 2 el Cape Herb Rub
Louisiana cajun (mix),
ongezoet
- 1 el virgin kokosolie
- scheutje azijn
- peper en zout

ZO MAAK JE HET

1. Snijd het donkergroene gedeelte van de prei weg. Hak het overige deel van de prei in ringen en spoel daarna de prei schoon.
2. Verhit de olijfolie in een pan en bak de prei even aan. Voeg de takjes tijm en peterselie, het bouillonblokje en een liter water toe. Doe de deksel op de pan, zet het vuur laag en laat het geheel in een kwartiertje gaar stoven. Laat zo nodig wat water verdampen en voeg peper en zout toe.
3. Snijd intussen de kip en de ui in stukjes en pers de knoflook. Verhit in een pan wat olijfolie en fruit de ui met de knoflook ongeveer 3 minuten. Voeg vervolgens de kip toe en bak deze lichtbruin. Laat het preimengsel in een vergiet uitlekken, schep in de pan en bak even mee. Strooi hier tot slot een beetje nootmuskaat overheen.

VARIATIE?

Voeg wat zwarte olijven of Parmezaanse kaas aan dit gerecht toe.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 dunne preien
- 1 ui
- 2 kipfilets
- 1 Zonnatura Tuinkruiden bouillonblokje
- 1 teentje knoflook
- 2 el extra vierge olijfolie
- paar takjes tijm en peterselie
- nootmuskaat
- peper en zout



2 personen	23 g vet
35 minuten	30 g kh
612 kcal	65 g eiwit

GESTOOFDE PREI MET KIP

ZO MAAK JE HET

1. Laat de tofu uitlekken, snijd in stukken van 1 centimeter en dep droog. Bestrooi de tofu met paprikapoeder, zout, peper en laat dit intrekken.
2. Snijd de kip in blokjes, de paprika in reepjes en de radijsjes in kwarten. Verhit de olijfolie in een pan en bak de kip in ongeveer 5 minuten goudbruin en gaar. Voeg vervolgens de paprika toe en bak dit circa 3 minuten mee. Voeg na 1 minuut de radijsjes toe.
3. Snijd de avocado overlangs door midden. Verwijder de pit, schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil en snijd in stukjes. Meng de tofu met het kipmengsel en serveer met de avocado.

VARIATIE?

Maak het gerecht iets zoeter met 1 eetlepel honing. Tevens kun je 1 eetlepel ketjap toevoegen.

WAT JE NODIG HEBT

- 250 g tofu (naturel)
- 2 kipfilets
- 1 avocado
- 1 groene paprika
- 100 g radijsjes
- paprikapoeder
- peper en zout
- scheut extra vierge olijfolie

2 personen 61 g vet
15 minuten 17 g kh
1051 kcal 94 g eiwit

TOFU SCHOTEL MET KIP



2 personen

14 g vet

10 minuten,

60 g kh

30 minuten

67 g eiwit

oven

609 kcal

KIPSCHOTEL MET GROENTEMIX

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Snijd de aubergine, citroen en tomaat in plakken.
3. Snijd de sjalotjes fijn en pers de knoflook.
4. Bestrooi de kip met peper en zout en leg per kipfilet 2 plakjes citroen op de bovenkant.
5. Bekleed een ovenschaal met bakpapier, leg hier de kipfilets op met daar omheen alle groenten. Besprenkel het geheel met een scheut olijfolie en leg er de takjes tijm en rozemarijn overheen.
6. Laat de oven nu zijn werk doen. Na circa 30 minuten zijn de groenten en de kip gaar.

VARIATIE?

Dit gerecht is erg lekker in combinatie met geitenkaas. Leg een paar stukjes kaas bovenop de citroen alvorens je de plaat in de oven schuift.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 kipfilets
- 2 teentjes knoflook
- 1 aubergine
- 1 rode paprika
- 2 sjalotjes
- 4 tomaten
- een paar takjes tijm en rozemarijn
- 1/2 citroen
- peper en zout
- scheut extra vierge olijfolie

2 personen 43 g vet
10 minuten, 37 g kh
45 minuten 89 g eiwit
oven
893 kcal

COURGETTE LASAGNE MET RICOTTA EN PARMAMAM

KOOLHYDRATARM – VLEESGERECHTEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Meng het ei samen met de ricotta, de kruiden en wat peper en zout.
3. Schaaf vervolgens de courgette in lange, dunne plakken met een behulp van een kaasschaaf.
4. Meng de tomatenblokjes met wat basilicum.
5. Vet een ovenschaal in en maak laagjes van de courgettes, Parmaham, het ricottamengsel en tomaat. Herhaal deze laagjes totdat alle ingrediënten op zijn. Zorg er echter wel voor dat je dunne laagjes maakt.
6. Doe vervolgens de Parmezaanse kaas erover en bak de lasagne in 45 minuten gaar.

VARIATIE?

Indien gewenst, kan de courgette eerst even licht worden gegrild in een pan. Dit zorgt voor een wat vollere smaak van de lasagne.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 courgette
- 100 g Parmaham
- 400 g tomatenblokjes
- 5 g basilicum
- 250 g ricotta of hüttenkäse
- 1 ei
- 40 g Parmezaanse kaas
- snufje Italiaanse kruiden
- snufje oregano

ZO MAAK JE HET

1. Bak de tofu in circa 5 minuten gaar op middelhoog vuur.
2. Besprenkel de kalkoen met wat olijfolie, peper en gember, en bak deze ongeveer 5 minuten.
3. Voeg hier vervolgens de paddenstoelen en lente-uitjes aan toe. Bak deze ongeveer 2-3 minuten mee.
4. Doe vervolgens de rucola met de gebakken ingrediënten in een slakom, en doe hier een dressing van lijnzaadolie, sojasaus en rijstazijn overheen.

VARIATIE?

De dressing kan zoeter worden gemaakt met behulp van een beetje stevia. Stevia is een natuurlijke zoetmaker, die ervoor zorgt dat je bloedsuikerspiegel niet te snel omhoog schiet.

WAT JE NODIG HEBT

- 100 g rucola
- 200 g kalkoenfilet
- 150 g tofu, in stukjes
- 100 g paddenstoelen, gesneden
- 100 g lente-uitjes, gesnipperd
- 1 el verse gember, geraspt
- 3 el lijnzaadolie
- 3 el sojasaus
- 3 el rijstazijn

2 personen 48 g vet
25 minuten 14 g kh
848 kcal 51 g eiwit

TOFU SALADE MET KALKOENFILET

2 personen 21 g vet
40 minuten 59 g kh
309 kcal 37 g eiwit



REGENBOOGBAKJES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bedek een grote bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de kipfilet in blokjes en leg deze in een lange rij op de bakplaat.
3. Verwijder de schil van de rode uien en snijd ze in – niet te dunne – ringetjes die je naast de kipfilet op de bakplaat legt.
4. Snijd de roosjes van de broccoli en was deze grondig. Verdeel ze wederom in een rij naast de rode ui.
5. Snijd ook de roosjes van de bloemkool, was ze en leg ze naast de rij broccoli.
6. Was de cherrytomaatjes en plaats ze naast de bloemkool.
7. Schrap de wortels indien deze nog niet zijn geschrapt en snijd ze in kleine blokjes of reepjes. Rol ze door wat kerriepoeder en leg ze vervolgens naast de cherrytomaatjes in de rij.
8. Maak een marinade door in een kom de olijfolie, limoensap, koriander en peper te mengen. Giet de marinade over de groentes en kip (vermijd de wortels) en maal nog wat peper naar wens over de plaat. Bak het geheel gedurende 25 minuten totdat de kipfilet en groenten gaar zijn.

VARIATIE?

Ben je een kaasfanaat? Je kunt de groenten – voordat ze de oven in gaan – nog voorzien van een laagje volvette geraspte kaas (48+) of Parmezaanse kaas. Ook kun je nog wat teentjes knoflook her en der op de plaat leggen om een heerlijk ruikend én smakend gerecht te creëren!

WAT JE NODIG HEBT

- 300 g kipfilet
- 2 rode uien
- 1 stronk broccoli (250 g)
- 1/2 bloemkool (320 g)
- 100 g geschrapte worteltjes
- 15 cherrytomaatjes
- 1 tl kerriepoeder
- 1 1/2 el extra vierge olijfolie
- Sap van een 1/2 limoen
- 20 g verse koriander
- Snufje zwarte peper

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en zet een ovenschaal klaar.
2. Rasp de bospenen. Was ze onder koud water en leg ze op de ovenschaal, samen met de steranijs.
3. Snijd de roosjes van de broccoli, was deze en spreid ze uit over de schaal.
4. Boen de halve citroen schoon en rasp de gele schil. Pers de citroen uit en besprenkel de bospenen, broccoli en steranijs met het citroensap en 1 tl olijfolie.
5. Meng de overige 2 tl olijfolie met de kruidenmix en het uitgeperste teentje knoflook. Breng het eventueel op smaak met wat zwarte peper. Bestrijk beide kipfilets met deze marinade en leg ze op de bospenen in de schaal. Bak dit alles gedurende 40 minuten in het midden van de oven.
6. Haal ondertussen de blaadjes munt van de takjes en snijd ze fijn. Meng dit met de rasp van de citroen. Laat de mandarijnpartjes uitlekken.
7. Serveer de ovengebakken groente op twee borden, samen met de kipfilets en de mandarijnpartjes. Schenk een klein beetje van het mandarijnsap over het gerecht en garneer met de citrusmunt.

VARIATIE?

De combinatie van wortel en citroen is ontzettend lekker. Hierdoor worden de groenten nog wat frisser. Gebruik ook eens bloemkool, bosui en paprika in de ovenschotel voor een gekleurd bordje boordevol vitaminen.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 kipfilets (125 g per stuk)
- 300 g bospenen
- 150 g broccoli
- 100 g mandarijnen, op sap
- 1/2 citroen
- 2 1/2 steranijs
- 3 tl olijfolie
- 1 el Cape Herb Rub Louisiana cajun (mix), ongezoet
- 1 teentje knoflook
- 1 takje verse munt

2 personen 18 g vet
50 minuten 41 g kh
622 kcal 68 g eiwit

KIPFILET MET STERANIJS UIT DE OVEN

2 personen 44 g vet
20 minuten 30 g kh
715 kcal 49 g eiwit

KOOLHYDRATAFM - VLEESRECHTEN

BLOEMKOOLPUREE MET CURRYWORST

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de bloemkool in roosjes, was ze en kook ze gedurende 10-12 minuten gaar in ruim water. Giet ze vervolgens af en voeg ze toe aan een kom.
2. Snijd de broccoli ondertussen ook in roosjes, was ze en kook ze 10-15 minuten in een pan met ruim kokend water. Giet ze daarna af.
3. Verhit ondertussen wat kokosolie in een pan en bak de saucijzen op middelhoog vuur gedurende 10 minuten. Bestrooi ze met het kerriepoeder en rol ze regelmatig om. Probeer niet in de saucijzen te prikken.
4. Voeg de amandelmelk toe en stamp de bloemkool met een stamper fijn tot een glad mengsel. Je kunt zelf bepalen of je wat stukjes laat zitten of dat je gaat voor een gladdere structuur. Breng de stampot op smaak met de nootmuskaat en zwarte peper.
5. Was de spinazie en hak deze grof. Hak ook de bieslook fijn.
6. Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en meng deze samen met de spinazie door de bloemkoolpuree.
7. Serveer de bloemkoolpuree met de broccoliroosjes en de kalfssaucijzen.
8. Garneer het gerecht met het amandelschaafsel, de bieslook en de Parmezaanse kaas.

VARIATIE?

Omwikkel de kalfssaucijzen eens met een paar plakjes serranoham voordat je ze bakt. Serranoham vormt een heerlijke combinatie met de Parmezaanse kaas en zongedroogde tomaatjes.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 bloemkool
- 100 g broccoli
- 100 g verse spinazie
- 2 kalfssaucijzen
- 30 ml amandelmelk, ongezoet
- 40 g zongedroogde tomaatjes
- 15 g amandelschaafsel
- 1 tl kerriepoeder
- 12 g verse bieslook
- 20 g Parmezaanse kaas
- 1 tl kokosolie
- Snufje nootmuskaat
- Snufje zwarte peper

ZO MAAK JE HET

1. Van 600 g rauwe paksoi houd je ongeveer 400 gram over. Verwijder het kontje van de stronk en snijd de stronken vervolgens in stukjes van 2 cm. Was ze goed onder de kraan.
2. Verwijder de buitenste schil en uiteindes van de bosuitjes en snijd ze in ringetjes. Snijd de champignons in plakjes. Was de spinazie en laat het uitlekken.
3. Verhit wat kokosolie in een pan en bak de biefstuk gedurende 5 minuten rosé. Keer ze halverwege om en neem ze daarna uit de pan. Laat ze op een bord, onder aluminiumfolie, rusten.
4. Verhit nog wat kokosolie in een wok en roerbak hierin de champignons, bosuitjes en zwarte bonen gedurende 3 minuten. Voeg daarna de gesneden paksoi en spinazie toe en roerbak nog 2 minuten.
5. Breng het gerecht op smaak met het kerriepoeder en cayennepeper. Pers vervolgens het teentje knoflook uit boven het gerecht.
6. Snijd de biefstuk in dunne plakjes en serveer ze samen met de wokgroente op twee borden. Bestrooi de biefstukplakjes eventueel nog met wat zwarte peper en bosui.

VARIATIE?

Je maakt dit gerecht wat pittiger door er een verse rode peper doorheen te roeren. Voeg deze in ringetjes toe aan de wokschotel. Roer wat paprika door de wok voor een kleurrijk geheel.

WAT JE NODIG HEBT

- 600 g paksoi
- 2 bosuitjes
- 300 g verse spinazie
- 100 g champignons
- 150 g biefstuk
- 100 g zwarte bonen, ongezoet
- 1 teentje knoflook
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl cayennepeper

2 personen	9 g vet
10 minuten	26 g kh
462 kcal	61 g eiwit

AZIATISCHE BIEFSTUK

2 personen 27 g vet
10 minuten, 69 g kh
45 minuten
bakken 42 g eiwit
687 kcal

GEVULDE AUBERGINE MET KIP

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en zet een ovenschaal klaar.
2. Was de aubergines en schil steeds reepjes van de buitenkant, zodat je een zebrapad krijgt. Prik ze met een mesje aan alle kanten in en bestrijk ze met een beetje kokosolie. Leg ze op een bakplaat die je met bakpapier hebt bekleed. Pof ze gedurende drie kwartier in de oven of totdat ze gaar zijn.
3. In de tussentijd kun je de zaadlijsten van de paprika verwijderen. Snijd het vruchtvlees in dunne reepjes en bak deze gedurende 5 minuten in een pan met wat kokosolie.
4. Snipper de ui en pers het teentje knoflook uit. Voeg dit bij de paprika.
5. Kneed het paprikamengsel vervolgens door het kipgehakt en breng het op smaak met wat zwarte peper.
6. Als de aubergines gaar zijn, leg je ze in een ovenschaal en snijd je ze in de lengte open. Vouw ze verder open met behulp van een lepel.
7. Schep het kipgehaktmengsel in de aubergines en leg aan de randen van de ovenschaal de cherrytomaten.
8. Draai de temperatuur van de oven terug naar 180 graden en schuif de schaal de oven in voor 30 minuten. Verwijder daarna de aluminiumfolie en bak nog 15 minuten zodat de aubergines een mooi kleurtje krijgen.
9. Maak ondertussen een salade van de rucola en de feta, en besprenkel dit met het citroensap. Serveer met de ovengebakken aubergines.

VARIATIE?

Je kunt het gehaktmengsel helemaal eigen maken. Vervang de ui door bosui, voeg wat zongedroogde tomaat toe of bak wat spinazie en meng dat door het gehakt.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g kipgehakt
- 2 grote aubergines
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 cherrytomaat
- 200 g rucola
- 50 g feta
- 1 tl citroensap
- 1 tl kokosolie
- Snufje zwarte peper

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en zet een grote ovenschaal klaar.
2. Was de aubergine en courgette en verwijder de uiteindes. Snijd het vruchtvlees in dunne plakjes en vervolgens in kleine blokjes. Snijd de roosjes van de broccoli en was deze.
3. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd deze in reepjes. Snijd de champignons in schijfjes.
4. Verwijder de buitenste laag en uiteindes van de witlofstronkjes en breek vervolgens de goede bladeren eraf. Was deze goed en dep ze droog met keukenpapier.
5. Pel de ui en snijd deze in ringetjes.
6. Hussel alle groente in een grote kom en voeg hier de kokosolie, het paprikapoeder en de peper aan toe. Roer goed door.
7. Snijd de rundervinken in plakjes en voeg deze toe aan het groentemengsel. Roer nogmaals door en lepel alles dan in de ovenschaal. Bak het geheel binnen 30 minuten bruin en schep het regelmatig om.
8. Verdeel de schotel over twee borden en garneer met wat verse tijm.

VARIATIE?

Voeg bruine of zwarte bonen toe aan de ovenschotel. Dit maakt het gerecht niet alleen machtiger, het geeft ook een speciale smaak aan het gerecht. Vul aan met wat kerriepoeder.

WAT JE NODIG HEBT

- 1/2 aubergine (145 g)
- 1/2 courgette
- 1 rode paprika
- 100 g broccoli
- 50 g champignons
- 1 stronkje witlof
- 1 ui
- 2 rundervinken
- 1 tl kokosolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl verse tijm
- Snufje zwarte peper

2 personen	31 g vet
40 minuten	31 g kh
582 kcal	41 g eiwit

COLOR GROENTESCHOTEL MET RUNDERVINKEN



2 personen 61 g vet
20 minuten 51 g kh
1125 kcal 72 g eiwit

GEVULDE VARKENSFILET MET PESTO EN SUGAR SNAPS

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en bedek een bakplaat met bakpapier.
2. Was de sugar snaps en verwijder de puntjes en eventuele draden. Verspreid ze over de bakplaat en bestrijk ze met wat kokosolie.
3. Snijd zowel de sjalotjes als de tijm fijn en strooi deze vervolgens over de sugar snaps. Bak ze ongeveer 10 minuten in de oven.
4. Rooster ondertussen de pijnboompitjes in een droge koekenpan en zet ze apart.
5. Snijd de rucola fijn en voeg deze samen met de pijnboompitjes, zongedroogde tomaatjes en geraspte kaas toe aan een blender.
6. Pers het teentje knoflook uit en voeg het toe aan de blender. Voeg ook de olijfolie toe en meng het geheel goed door elkaar tot een smeuvige pesto. Breng het op smaak met wat zwarte peper.
7. Bak de spinazie in een droge pan en roer het goed door, zodat het niet aanbakt.
8. Snijd de varkensfiletlapjes met een mesje horizontaal in, zodat er een soort enveloppe ontstaat. Vul ze met 3/4 van de pesto en de gebakken spinazie en steek ze dicht met een cocktailprikkertje.
9. Verhit wat kokosolie in een pan en bak de lapjes gedurende 10 minuten op middelhoog vuur. Keer ze halverwege om.
10. Serveer de gevulde varkensfilet met de sugar snaps en de overgebleven pesto.

VARIATIE?

Je kunt de filetlapjes ook vullen met zelfgemaakte rode pesto. Vervang de rucola en pijnboompitjes dan door een rode ui en tomaten.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 varkensfiletlapjes
- 400 g sugar snaps
- 100 g verse spinazie
- 35 g rucola
- 2 zongedroogde tomaatjes
- 25 g geraspte kaas (48+)
- 1 el pijnboompitjes
- 1 teentje knoflook
- 3 el olijfolie
- 1 tl verse tijm
- 2 tl kokosolie
- snufje zwarte peper

2 personen 13 g vet
25 minuten 17 g kh
500 kcal 72 g eiwit

TONIJNFILET MET GESTOOMDE GROENTEN

KOOLHYDRAATARM – VISCERECHTEN

ZO MAAK JE HET

1. Wrijf de tonijnfilets in met de olijfolie en laat minstens 15 minuten staan.
2. Snijd de sperziebonen doormidden, snijd de bloemkool in kleine roosjes en doe ze samen in een stoommandje in een steamer of boven een pan met kokend water voor circa 10-12 minuten.
3. Pel de sjalotjes en snijd in dunne partjes. Bak ze in een pan met wat olijfolie totdat ze beginnen te kleuren.
4. Snijd de ui in halve ringen en pers de knoflook. Voeg beide toe aan de sjalotjes in de pan.
5. Bak de tonijnfilets in een pan totdat ze iets bruin zijn, maar van binnen nog net roze.
6. Schep de gestoomde groenten op de borden, serveer de tonijnfilets en garneer met de sjalotjes, uien en knoflook. Strooi de peterselie erover.

VARIATIE?

Gebruik groenten uit het seizoen die je kunt stomen. Zo zet je elke keer weer een andere maaltijd op tafel. Wat betreft vis, kun je uiteraard ook variëren. Gebruik de ene keer tonijn, de volgende keer zalm of makreel.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 tonijnfilets, elk 150 g
- 2 tl extra vierge olijfolie
- 2 sjalotjes
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl fijngehakte peterselie
- 150 g sperziebonen
- 150 g bloemkool

ZO MAAK JE HET

1. Verwijder de steeltjes van de sperziebonen en smoor ze met wat water en zout 12 minuten.
2. Wrijf de makreelfilets in met wat zeezout en peper. Schenk de olijfolie in een pan en leg de makreelfilets op de huid in de pan. Bak in circa 2-3 minuten bruin en knapperig. Voeg de tijm toe. Keer de filets om en bak ze nog 1-2 minuten op de vleeskant.
3. Boen de citroen schoon, rasp de schil en pers uit.
4. Snijd de knoflook in plakjes en smelt wat boter in een pan. Voeg de knoflook toe.
5. Breng op smaak met de citroenrasp en -sap en peper.
6. Serveer makreel en sperziebonen op twee borden.

Zelfgemaakte appelmoes:

1. Doe in een steelpan een bodempje water van 1 cm. Was de rozijnen en voeg ze toe.
2. Schil de appels en snijd ze in kleine blokjes. Voeg ze samen met de kaneel toe aan het pannetje en roer goed door.

3. Breng aan de kook en laat 10 minuten borrelen op zacht vuur.
4. Wil je een zachte mousse, gebruik dan je stamper en stamp je appelcompote tot moes.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 stukken makreelfilet, elk 125 g
- 2 tl extra vierge olijfolie
- 1/2 tl verse tijm
- 300 g sperziebonen
- 1/5 citroen
- 1 teentje knoflook
- 2 middelgrote appels
- 50 g rozijnen
- 1 tl kaneel



ZO MAAK JE HET

1. Snijd de aubergines in de lengte in vieren en bestrooi ze met wat zout. Laat ze 30 minuten liggen. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Pers de knoflook en meng met de komijn, het paprikapoeder en de olijfolie. Bestrijk de aubergines met het mengsel en leg ze op een beklede bakplaat. Rooster ze in circa 15-20 minuten bruin en gaar.
3. Snijd de mozzarella in 4 plakken en snipper de sjalotjes fijn.
4. Wrijf de zalmfilet in met zout, peper en citroensap en leg ze in een ovenschaal.
5. Leg op elke filet 2 plakken mozzarella en strooi de sjalotjes met wat olijfolie over de vis. Bak in 25 minuten gaar.
6. Je kunt de zalmfilet en aubergines in aparte schalen in de oven doen, zodat ze samen klaar zijn om te serveren.

VARIATIE?

Maak je ovenschotel nog gevulder met wat tomaatjes, verse dille en peterselie. Maak eventueel een bijgerecht van ijsbergsla en radijsjes voor een frisse bite.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 dikke aubergines
- 1 teentje knoflook
- 1/5 tl gemalen komijn
- 1/5 tl paprikapoeder
- 2 tl extra vierge olijfolie
- 3 sjalotjes
- 1/2 bol mozzarella
- 2 zalmfilets, elk circa 125 g

2 personen 53 g vet
30 minuten, 61 g kh
25 minuten 64 g eiwit
oven
920 kcal

OVENSCHOTEL MET ZALM EN AUBERGINE

2 personen	36 g vet
25 minuten	21 g kh
611 kcal	51 g eiwit



VISSCHOTEL MET BLOEMKOOLEN EN SPERZIEBONEN

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de uiteindes van de sperziebonen en kook ze circa 6 minuten. Roer de knoflook erdoorheen.
2. Snijd de bloemkool in roosjes en kook in water gedurende 5 minuten.
3. Pel de garnalen en verwijder de staartjes. Snijd ook de zalmfilets in stukjes.
4. Maak een mengsel van olijfolie, zout, peper en dille en bestrijk hiermee de vissoorten. Leg onderin een ovenschaal.
5. Spreid de boontjes en de bloemkool over de vis. Voeg ook de sjalotjes toe. Laat de ovenschotel gedurende 15-20 minuten gaar worden in de oven op 200 graden en serveer.

Op dezelfde manier kun je ook andere vissoorten in de oven bereiden. Een ovenschotel met vis is eenvoudig te bereiden. Voeg je favoriete kruiden toe en breng je schotel heerlijk op smaak.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g zalmfilet
- 50 g garnalen
- 25 g gekookte mosselen
- 2 sjalotjes, gehakt
- 3 tl extra vierge olijfolie
- Handje dille
- 150 g bloemkool
- 150 g sperziebonen
- 1 teentje knoflook, geperst

VARIATIE?

Is de vis al bruin van kleur, maar nog niet gaar? Bedek de ovenschaal dan met aluminiumfolie om hem verder te laten garen in de oven.

2 personen

24 g vet

10 minuten,
30 minuten
stomen

30 g kh

79 g eiwit

673 kcal

TONIJN MET GROENE KOOL

KOOLHYDRATARM – VISGERECHTEN

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de groene kool in vier stukken en blancheer deze circa 4-5 minuten in een pan met kokend water. Laat goed uitlekken en snijd de stukken in dunne repen.
2. Pel de uien en snijd in plakjes. Pers de knoflook.
3. Was de koriander en peterselie.
4. Verhit de olijfolie in een pan en fruit daarin de uien met de knoflook. Voeg de repen groene kool toe en schep alles door elkaar. Voeg 15 cl water toe, evenals het paprikapoeder en roer goed door. Doe peper en zout naar smaak erbij. Laat alles circa 20 minuten stoven op zacht vuur.
5. Leg de tonijnfilets op het koolmengsel en bestrooi met het sesamzaad, koriander en peterselie. Laat maximaal 10 minuten stoven.

VARIATIE?

Je kunt ditzelfde uiteraard doen met zalmfilets of andere vissoorten. Ook garnalen werken uitstekend op je gestoomde groene kool recept.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 tonijnfilets, elk circa 125 g
- 1 groene kool
- 2 uien
- 1 tl sesamzaad
- 1 tl paprikapoeder
- 1 teentje knoflook
- Handje verse koriander en peterselie
- 3 tl extra vierge olijfolie
- Peper en zout, naar smaak

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de kontjes van de witlof af en kook de rest van de witlof circa 5 minuten in een pan met water.
3. Schep ze in een ovenschaal, voeg de sinaasappelsap toe en leg de zalmfilets over de gekookte witlof.
4. Bestrooi met peper en zout en strooi eventueel wat kaas over je gerecht.
5. Bak de schotel in circa 20 minuten gaar in de oven.

Broccolipuree:

1. Kook de broccoli in ruim water gedurende 8-10 minuten en giet vervolgens af. Laat goed uitlekken en voeg de pijnboompitten, basilicum en olijfolie toe. Pureer goed.

VARIATIE?

Je kunt deze ovenschotel ook maken met andere vissoorten, zoals makreel en tonijn.

Voeg ook eens wat garnalen en mosselen toe aan je witlofschotel voor een mediterrane schotel. Je kunt ook knoflook toevoegen aan de ovenschaal als je daarvan houdt.

WAT JE NODIG HEBT

- 400 g witlof
- 100 ml sinaasappelsap, zelf geperst
- 2 zalmfilets, elk circa 125 g
- 400 g broccoli, in roosjes
- 1 tl geroosterde pijnboompitten
- 3-4 blaadjes basilicum, gescheurd
- 3 tl extra vierge olijfolie



OVENSCHOTEL MET WITLOF, ZALM EN BROCCOLI

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de prei in dunne ringen, spoel af en laat goed uitlekken. Schaaf de wortel in dunne reepjes.
2. Roer in een kom 1,5 tl olijfolie met wat zout, peper en de tijm tot een dressing. Schep de preiringen erdoor en verdeel het mengsel over een lage ovenschaal.
3. Wrijf de makreel in met wat zout, peper en olijfolie en leg ze op het mengsel in de schaal. Drup wat olijfolie over de vis en laat de makreel in 25-30 minuten gaar worden in de oven.

Courgette salade:

1. Was de sla en verdeel over twee borden. Snijd de courgette in dunne plakken en bak deze in een pan tot ze mooi gegaard zijn. Halveer ze vervolgens.
2. Snijd de avocado in blokjes en serveer alles door elkaar met de dressing.

VARIATIE?

Varieer met verschillende vissoorten. Je kunt zalm of tonijn ook heel goed in de oven bakken met deze ingrediënten. Gebruik eventueel wat limoen- of citroensap voor een verfrissend smaakje.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 verse makreel, 300-400 g
- 1 dikke prei
- 150 g wortel
- 3 takjes tijm
- 1 courgette
- 100 g gemengde sla
- 1 avocado
- Avocadodressing (zie dressings)

2 personen 84 g vet
35 minuten, 28 g kh
25 minuten 86 g eiwit
oven
1233 kcal

MAKREEL UIT DE OVEN MET COURGETTE SALADE

2 personen	78 g vet
10 minuten	52 g kh
1191 kcal	77 g eiwit

ZALM UIT DE OVEN MET BLOEMKOOI

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Voeg de olijfolie samen met de honing en citroensap en smeer hier de zalm mee in.
3. Leg de zalm in een ingevette ovenschaal en voeg de gesneden uienringen toe. Bak 12-15 minuten in de oven.

Gestoomde bloemkool:

1. Pers het teentje knoflook in een kom en roer de olijfolie erdoor.
2. Was de bloemkool, snijd deze in roosjes en haal ze door het oliemengsel.
3. Breng water aan de kook en stoom de bloemkool in een stoompan of metalen vergiet boven het water circa 8-10 minuten.

Mosterd-kaassaus:

1. Meng de kaas met het ei, de yoghurt, de mosterd en wat peper en zout en verwarm in een pannetje op laag vuur. Serveer over de bloemkool.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 grote zalmfilets
- 2 teentjes knoflook
- 2 uien, in ringen
- 1 tl honing
- 1 citroen, geperst
- 1 tl extra vierge olijfolie
- 1 kleine bloemkool
- 2 tl extra vierge olijfolie
- 25 g Parmezaanse kaas
- 25 g sojayoghurt
- 1 ei
- 1 tl mosterd, ongezoet
- Peper en zout

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bedek een ovenschaal met bakpapier.
2. Was de tomaten en snijd met een scherp mesje het topje van de tomaat, op ongeveer 3/4 van de tomaten. Lepel het vruchtvlees eruit en zet de tomaten in de ovenschaal.
3. Zeef de zaadjes uit de tomatenpulp door het vruchtvlees met de bolle kant van een lepel door een zeef te drukken. De zaadjes blijven achter en het vruchtvlees en sap vang je op in een kommetje.
4. Was de courgette en snijd deze in kleine stukjes. Voeg ze toe aan een blender, samen met de tomatenpulp en meng glad. Doe het mengsel in een kom.
5. Snijd de olijven in vieren, pers het teentje knoflook uit, snipper het sjalotje en knip de peterselie fijn.
6. Voeg aan het courgette-tomatenmengsel de tonijn, olijven, knoflook, sjalot, kappertjes, peper en peterselie toe en roer goed door. Verdeel het mengsel over de uitgeholde tomaten en strooi de geraspte kaas over de tomaten.
7. Bak de tomaten 15-20 minuten in de oven totdat de kaas lichtbruin kleurt.
8. Bereid ondertussen de salade door de rucola te wassen en deze te verdelen over twee schaaltes.
9. Snijd de komkommer in kleine blokjes, de bosuitjes in ringetjes en de tomaatjes in vieren. Verdeel ze over de rucola. Verkruiemel hier de feta over en besprenkel met een scheutje olijfolie.
10. Serveer de rucolasalade met de gevulde tomaten uit de oven.

VARIATIE?

Houd je niet zo van tonijn? Vervang de tonijn dan door een andere vissoort, zoals zalm of ansjovis. Voeg dan een extra uitje toe voor een extra smaakvolle gevulde tomaat.

WAT JE NODIG HEBT

- 4 grote tomaten
- 1 blikje tonijn (160 g), op water of olijfolie
- 100 g courgette
- 1 el kappertjes
- 8 groene olijven
- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- 20 g verse peterselie
- 50 g geraspte kaas (48+)
- 150 rucola
- 1/2 komkommer
- 3 bosuitjes
- 4 cherrytomaatjes
- 50 g feta
- 1 tl olijfolie
- Snufje zwarte peper

2 personen 46 g vet
25 minuten 35 g kh
312 kcal 62 g eiwit



GEVULDE TOMATEN MET TONIJN EN OLIJVEN

2 personen 52 g vet
10 minuten 81 g kh
1222 kcal 96 g eiwit

KOOLHYDRAAT ARM – VISCERECHTEN



LINZENSALADE MET GEBAKKEN ZALMFILET

ZO MAAK JE HET

1. Verhit kokosolie in een koekenpan en bak hierin de zalmfilets 5-6 minuten. Bestrooi de filets met wat peper en keer ze halverwege om.
2. Snipper ondertussen de rode ui, spoel de linzen af en laat ze uitlekken.
3. Snijd de uiteindes van de bleekselderij stengels en verwijder de buitenste laag met een dunschiller. Was de stengels en snijd ze vervolgens in ringetjes.
4. Meng in een kom het citroensap met de mosterd en de olijfolie, en voeg hier de ui, linzen en bleekselderij aan toe. Roer goed door.
5. Was de komkommer, verwijder de uiteindes en snijd de komkommer in kleine blokjes. Voeg deze ook toe aan de kom met linzen en roer weer goed door.
6. Serveer de linsensalade met de zalmfilets.
Besprenkel de zalmfilets nog met wat citroensap en garneer ze met wat fijngesneden peterselie.

VARIATIE?

Je kunt de zalm ook in de oven bakken. Voeg de zalmfilets samen met de linzen, wat wortelringetjes, bosui en courgettepartjes en maak hier aluminiumpakketjes van die je 30 minuten afbakt in de oven op 180 graden.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 zalmfilets, elk 125 g
- 400 g linzen, uit blik
- 1 komkommer
- 2 stengels bleekselderij
- 1 rode ui
- 1 tl citroensap
- 1 tl mosterd, ongezoet
- 1 tl olijfolie
- 1 tl kokosolie
- 20 g verse peterselie
- Snufje zwarte peper

ZO MAAK JE HET

1. Verwijder de stelen en onderkant van de venkel en halveer deze in de lengte. Snijd de helften in repen en was deze onder de kraan.
2. Snijd de uiteindes en de verlepte look van de prei, snijd deze in de lengte doormidden en spoel af onder de kraan. Zo spoel je het zand gemakkelijk weg. Snijd de prei vervolgens in ringetjes die je nogmaals uitspoelt onder de kraan. Laat goed uitlekken in een vergiet.
3. Verwijder de stelen en zaadlijsten van de paprika's en snijd ze in halve ringen.
4. Snipper de ui, pers de knoflook en was de tomaten. Snijd de tomaten vervolgens in kleine blokjes.
5. Verhit wat kokosolie in een hoge pan en fruit hierin de ui, venkel, prei en paprika gedurende 5 minuten op middelhoog vuur.
6. Voeg de tomatenblokjes, het saffraan, het water, het bouillontabletje, de tijm en het laurierblad toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat dit 5 minuten doorkoken.
7. Voeg de zeevruchten toe en breng de soep weer tegen de kook aan. Laat dit nog zo'n 5-10 minuten koken totdat de zeevruchten gaar en warm zijn.
8. Snijd ondertussen de peterselie fijn en serveer de vissoep met de peterselie.

VARIATIE?

Een originele Franse vissoep wordt altijd bereid met een scheutje droge witte wijn. Je kunt dit nog toevoegen aan je soep wanneer je echt een koninklijk maal wilt bereiden. Voeg dan ook wat fijngeraspte sinaasappelschil toe.

WAT JE NODIG HEBT

- 250 g gemengde zeevruchten, diepvries
- 1 venkel (200 g)
- 1 prei (110 g)
- 2 paprika's
- 400 g tomaten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1/2 g saffraan (zakje)
- 1 Zonnatura Tuinkruiden bouillonblokje
- 20 g verse peterselie
- 1 el verse tijm
- 1 laurierblad
- 375 ml water
- 1 tl kokosolie

2 personen	10 g vet
30 minuten	73 g kh
568 kcal	40 g eiwit



EEN VLEUGJE FRANKRIJK:
VISSOEP MET VENKEL EN PREI

2 personen 60 g vet
15 minuten, 65 g kh
30 minuten 28 g eiwit
oven
930 kcal

OVENSCHOTEL MET GEITEN- KAAS, VENKEL EN PREI

KOOLHYDRATARM – VEGETARISCHE GERECHTEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Verhit een pan en doe hier de helft van de boter in.
Bak hier vervolgens de prei in, en laat de prei 15 minuten zachtjes koken totdat deze zacht wordt.
Voeg hier vervolgens de sojaroos met wat peper en zout aan toe en laat het geheel nog eens 5 minuten koken.
3. Kook ondertussen de venkel in circa 8 minuten gaar.
4. Doe vervolgens de venkel samen met de prei in een ovenschotel, en besprenkel dit met geitenkaas.
Doe het geheel 25 minuten in de oven.
5. Maak nu de borden op en voeg hier nog de tomaten aan toe ter garnering.

VARIATIE?

Het is nooit fout om extra groenten toe te voegen aan je gerecht. Aan deze ovenschaal zou je bijvoorbeeld ook heel goed koolrabi's toe kunnen voegen.

WAT JE NODIG HEBT

- 25 g roomboter
- 125 ml sojaroos
- 2 venkelknollen, in stukken
- 100 g zachte geitenkaas met honing
- 200 g prei, in ringen
- 2 tomaten, in partjes

ZO MAAK JE HET

1. Kook de quinoa in circa 12 minuten gaar. Kook daarnaast 15 minuten de linzen en kook/stoom 3-4 minuten de broccoli.
2. Doe een flinke scheut olijfolie in een hapjespan en voeg hier de broccoliroosjes aan toe.
3. Doe ondertussen de linzen in een vergiet en voeg deze toe aan de broccoli. Bak de broccoli en de linzen vervolgens nog 2 minuten.
4. Voeg nu de geitenkaas toe aan de groenten en laat deze er doorheen smelten.
5. Voeg tenslotte de quinoa en de rucola toe aan de pan en het gerecht is klaar om te serveren!

VARIATIE?

In plaats van naturel geitenkaas kun je ook kiezen voor geitenkaas met honing. Deze geitenkaas is wat zoeter van smaak en is vaak ook favoriet onder mensen die geen voorstander zijn van geitenkaas! Houd je van zalm? Voeg zalmsnippers toe in plaats van de linzen.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 broccoli, in roosjes
- 100 g linzen
- 85 g rucola
- 150 g zachte geitenkaas
- 150 g quinoa

2 personen	31 g vet
15 minuten	60 g kh
732 kcal	47 g eiwit

BROCCOLI MET GEITENKAAS EN QUINOA

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Halveer de aubergine en kook deze vervolgens 5 minuten in kokend water. Haal de aubergine vervolgens uit de pan en verwijder het grootste gedeelte van het vruchtvlees, totdat de aubergine op een klein bakje gaat lijken. Bewaar dit vruchtvlees en snijd het in stukken.
3. Verhit een pan en voeg hier olijfolie aan toe. Bak hier de tomaten en de basilicum in totdat er een dikke saus ontstaat. Voeg hier naar eigen smaak peper en zout aan toe.
4. Bak ook het vruchtvlees in een pan samen met wat knoflook. Meng het vruchtvlees vervolgens met het ei, de havervlokken, de kappertjes en de olijven. Voeg hier ook de helft van de kaas toe.
5. Leg de aubergines vervolgens in de ovenschaal en vul deze met het eimengsel. Voeg hier de tomatensaus aan toe en besprenkel het geheel nog met wat kaas.
6. Doe de gevulde aubergines in de oven en bak deze in circa 20 minuten gaar.

VARIATIE?

Ook gevulde courgettes zijn een aanrader! Combineer deze bijvoorbeeld met gehakt, kaas en tomaat.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 aubergine
- 1 teentje knoflook, geperst
- 3 tomaten, in blokjes
- 8 g basilicum, gescheurd
- 100 g zwarte olijven, grof gesneden
- 1 ei
- 50 g Parmezaanse kaas
- 25 g havervlokken
- 25 g kappertjes
- 3 el extra vierge olijfolie

2 personen 66 g vet

15 minuten 58 g kh

975 kcal 40 g eiwit

MEDITERRANE GEVULDE AUBERGINES

2 personen	83 g vet
20 minuten	26 g kh
1047 kcal	44 g eiwit

RUCOLA SALADE MET PADDENSTOELEN

ZO MAAK JE HET

1. Maak de paddenstoelen schoon en snijd deze in dunne plakjes.
2. Maak vervolgens een dressing van olie, mosterd, azijn en tomatenpuree en een snufje stevia. Roer de paddenstoelen door deze dressing en bak deze in korte tijd gaar.
3. Kook tegelijkertijd ook de twee eitjes in circa 7 minuten.
4. Verwarm daarna de walnoten even in een pan, en je bent klaar om je bord op te maken.
5. Verdeel de rucola over de borden en leg hier de paddenstoelen en walnoten op. Maak het geheel af met wat Parmezaanse kaas en een eitje.

VARIATIE?

Er zijn verschillende soorten paddenstoelen. Probeer hier dan ook eens mee te variëren! Zo kan je de normale champignons bijvoorbeeld een keertje vervangen door shiitake of eekhoorntjesbrood.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g paddenstoelen, gemengd
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 el azijn
- 1 el mosterd, ongezoet
- 50 g walnoten, ongezoeten en ongebrand
- 100 g rucola
- 50 g Parmezaanse kaas
- 2 eitjes
- 1 blikje tomatenpuree
- snufje stevia

2 personen 32 g vet
45 minuten 40 g kh
573 kcal 38 g eiwit

BLOEMKOOLPIZZA

KOOLHYDRATARYM – VEGETARISCHE GERECHTEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Was de bloemkool en snijd deze in roosjes. Maal de roosjes vervolgens fijn in de keukenmachine. Laat de bloemkool uitlekken en meng deze met ei en kaas.
3. Bekleed vervolgens de bakplaat met bakpapier en verdeel hier het bloemkoolmengsel over. Dit bloemkoolmengsel zal de pizzabodem worden en moet circa 15 tot 20 minuten in de oven.
4. Zodra de pizzabodem uit de oven is, kun je deze beleggen met de tomatensaus en de toppings. Doe de gehele pizza dan nogmaals 10 minuten in de oven.

VARIATIE?

Voeg bij stap 2 ook meel toe met gluten zoals speltmeel (of tarwemeel met nog meer gluten). Gluten zorgt ervoor dat het deeg meer bij elkaar blijft en kleeft. De bloemkool pizzabodem in de supermarkt

bestaat uit circa 55% bloemkool en 45% tarwemeel. Je kan natuurlijk eindeloos variëren met pizza toppings. Probeer ook eens een pizza met geitenkaas en artisjokken!

WAT JE NODIG HEBT

- 1/2 bloemkool
- 1 ei
- 50 g Parmezaanse kaas
- snufje oregano
- handje cashewnoten, ongezoeten en ongebrand
- 1 sjalot
- 1 paprika
- handje olijven
- verse basilicum
- 70 g tomatenpuree, ongezoet

ZO MAAK JE HET

1. Kook de zilvervliesrijst zoals op de verpakking.
2. Kook en schil de biet en snijd deze in stukjes.
3. Kook en pel de eieren en snijd deze in kwarten.
4. Leg de dunne plakjes carpaccio op een bord en beleg ze voorzichtig met de bieten, de eieren en bestrooi de carpaccio met Parmezaanse kaas. Serveer de zilvervliesrijst apart in een kommetje.

VARIATIE?

Aan de carpaccio kun je bijvoorbeeld ook rucola en geroosterde pijnboompitten toevoegen voor wat extra smaak. Door de carpaccio met peper en zout te bestrooien krijgt die ook wat meer smaak.

Wist je dat je ook van andere vleeswaren lekkere carpaccio kunt maken? Gebruik dan bijvoorbeeld kipfilet of rosbeef.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g carpaccio
- 1 rode biet
- 2 gekookte eieren
- 200 g zilvervliesrijst
- 20 g Parmezaanse kaas



2 personen 71 g vet
20 minuten 166 g kh
17-80 kcal 112 g eiwit

CARPACCIO MET ZILVERVLIESRIJST

2 personen 12 g vet
10 minuten, 33 g kh
20 minuten 79 g eiwit
oven
581 kcal

BIEFSTUK MET ZOETE AARDAPPEL

KOOLHYDRAATRIJK – VLEESGERECHTEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven op 220 °C.
2. Schil de zoete aardappel, snijd deze in blokjes en leg ze op en droge bakplaat. Bak in de oven tot ze goudbruin en zacht zijn. Dit is circa 20 minuten.
3. Bak ondertussen de paddenstoelen kort aan in de pan met een beetje olijfolie en de geperste knoflook. Bak de biefstuk in een aparte pan met roomboter. Dat is gezond en het lekkerst om mee te bakken. De biefstuk bak je naar smaak, maar het lekkerst is als deze van buiten is dichtgeschroeid en van binnen rare of medium rare.
4. Serveer de zoete aardappel, biefstuk en paddenstoelen op twee borden en garneer met verse peterselie.

VARIATIE?

Met zoete aardappel kun je ook gemakkelijk lekkere frietjes maken, door ze in de lengte door te snijden.

Ook de frietjes van zoete aardappel bak je in de oven, zonder gebruik te maken van ongezond frituurvet.

WAT JE NODIG HEBT

- 300 g biefstuk
- 500 g gemengde paddenstoelen
- 1 teentje knoflook
- 1 zoete aardappel
- verse peterselie

ZO MAAK JE HET

1. Verhit een pan op het vuur en bak de speklappen tot ze lekker knapperig zijn. Laat ze uitlekken op een keukenpapiertje, zodat niet al het vet op je bord terecht komt.
2. Kook de bruine bonen tot ze gaar zijn en bak de champignons, ui, prei, taugé en paprika bij elkaar in een pan.
3. Voeg daar de bonen aan toe en roer het mengsel door elkaar.
4. Serveer de bonenschotel naast de speklap.

VARIATIE?

Naast de bonenschotel kun je ook een frisse, groene salade serveren. In plaats van bruine bonen kun je ook witte bonen of tuinbonen gebruiken, die zijn ook gezond en erg lekker!

Peulvruchten zoals sugar snaps zijn ook erg lekker. Let er dan wel op dat je verse sugar snaps koopt uit de koeling en niet uit de vriezer, om ongezonde suikers te voorkomen.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g bruine bonen
- 250 g champignons
- 1 ui
- 1 prei
- 1 rode paprika
- taugé
- 2 speklappen



2 personen 57 g vet
30 minuten 41 g kh
947 kcal 56 g eiwit

BONENSCHOTEL MET SPEK

ZO MAAK JE HET

1. Doe de linzen in een pan, voeg de kokosmelk toe en breng tegen de kook aan.
2. Snijd de ui in halve ringen en roerbak 3 minuten in een wokpan met verhitte olijfolie.
3. Snijd de kip in stukjes en voeg deze toe aan de wok. Voeg dan de groene curry pasta en de linzen met kokosmelk toe en breng het geheel aan de kook. Voeg de spinazie in delen toe, zodat deze goed kan slinken.

VARIATIE?

Linzen zijn er in allerlei soorten en kleuren. Gebruik de linzen die je zelf het lekkerst vindt. Deze curry kun je bijvoorbeeld ook maken met bruine of witte bonen. Ook zijn er verschillende smaken curry's die je kunt toevoegen. Op die manier kun je veel variëren met één gezonde maaltijd.

WAT JE NODIG HEBT

- 400 g linzen
- 200 ml kokosmelk
- 1 ui
- 300 g verse bladspinazie
- 1 kipfilet
- 70 g Blue Elephant Thaise groene curry pasta, ongezoet

2 personen 46 g vet
20 minuten 83 g kh
1120 kcal 81 g eiwit

LINZENCURRY MET KIPFILET



2 personen	18 g vet
40 minuten	50 g kh
723 kcal	69 g eiwit

ZOETE AARDAPPEL FRIETJES MET STOOFVLEES

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Kruid de runderlappen met wat peper en zout.
3. Verhit een pan met een klontje roomboter en bak het vlees bruin aan.
4. Snijd ondertussen de uien in ringen, hak de winterwortels in plakjes en voeg beide toe aan de runderlappen. Voeg ook een scheut rode wijn toe en de tijmblaadjes. Laat het geheel minstens 2 uur sudderen op laag vuur.
5. Snijd de zoete aardappel in de lengte, zodat je lange frietjes krijgt. Je kunt ze schillen of de schil eromheen laten.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de frietjes er op. Besprenkel de frietjes met olijfolie, paprikapoeder en komijnzaad en bak ze in de oven tot ze bruin en knapperig zijn. Serveer de frietjes naast het stoofvlees.

VARIATIE?

Je krijgt een leuke variatie op frietjes door de zoete aardappel bijvoorbeeld in blokjes te snijden. Dat is net zo lekker, maar ziet er toch anders uit.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 zoete aardappel
- 1 el extra vierge olijfolie
- Paprikapoeder
- Komijnzaad
- 300 g runderlappen
- 2 uien
- 2 winterwortels
- Tijm
- Biologische rode wijn

2 personen 63 g vet
 10 minuten, 79 g kh
 30 minuten 61 g eiwit
 oven
 1165 kcal

PASTINAAK QUICHE

KOOLHYDRAATRIJK – VLEESGERECHTEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een bakvorm in met roomboter.
2. Schil de pastinaak in plakken en kook het 5 minuten in water. Bedek hierna de bakvorm met deze plakken.
3. Bak de champignons en tomaat in een pan.
4. Doe dit mengsel in een kom, breek de eieren en kruimel de boterhammen erdoor.
5. Roer het mengsel goed door elkaar en vul de bakvorm ermee. Bak de pastinaak quiche in de oven gaar in ongeveer 30 minuten.

VARIATIE?

Deze lekkere en gezonde quiche kun je bijvoorbeeld ook maken met zoete aardappel. Serveer naast de quiche een groene salade als frisse toevoeging.

Ben je vleesliefhebber? Bak dan een salamiworst mee (wel bij de slager kopen) en voeg het toe aan het mengsel zoals je op de foto ziet.

WAT JE NODIG HEBT

- 225 g pastinaak
- 250 g champignons
- 2 tomaten
- 2 eieren
- 2 sneden volkorenbrood, geroosterd
- Kruiden naar smaak

ZO MAAK JE HET

1. Schil de aardappels en snijd ze in stukken. Breng een pan met water aan de kook en voeg de aardappels toe. Laat deze koken totdat ze zacht zijn. Giet de aardappels af en stamp ze fijn met een stamper.
2. Snijd de ui in ringen en halveer deze, en hak de paprika in dunne repen. Bak de ui en paprika in een pan met wat olijfolie en meng het door de aardappelpuree.
3. Snijd de rozemarijn fijn, pers de knoflook en meng het met 2 tl olijfolie, peper en zout. Sla de kipfilets een beetje plat en leg ze in je marinade. Laat 10 minuten intrekken.
4. Verwarm de kipfilets op een hoog vuur in de pan, 3 minuten per kant. Laat ze daarna nog 3-4 minuten nagaren.
5. Haal de bladeren en draden van de maïskolven en kook deze ongeveer 6 tot 7 minuten in water. Serveer ze naast de aardappelpuree en de gegrilde kip.

VARIATIE?

In plaats van gegrilde kipfilet kun je bij dit gerecht ook ander vlees eten, zoals een biefstuk. Biefstuk smaakt erg lekker in combinatie met zoete aardappels en af en toe een rood stukje vlees op zijn tijd is geen probleem.

WAT JE NODIG HEBT

- 3 grote zoete aardappels
- 2 kipfilets
- 3 tl extra vierge olijfolie
- 2 takjes rozemarijn
- 2 teentjes knoflook
- peper en zout
- 2 maïskolven
- 1 paprika
- 1 ui

2 personen	22 g vet
30 minuten	152 g kh
1135 kcal	73 g eiwit

ZOETE AARDAPPELPUREE MET GEGRILDE KIPFILET

2 personen 73 g vet
30 minuten 74 g kh
1046 kcal 45 g eiwit

KOOLHYDRAATRIJK – VLEESGERECHTEN

ZILVERVLIESRIJST MET VARKENSHAAS

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Snijd de broccoli in roosjes, hak de pecannoten en snijd de koriander grof.
3. Rasp de schil van de limoen en snijd deze in partjes.
4. Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Leg het vlees op een bakplaat met bakpapier en bak het 15 minuten in het midden van de oven.
6. Doe de broccoli, het limoensap, de helft van de pecannoten, 2/3 van de koriander en de olijfolie in een keukenmachine en maal alles fijn. Schep het mengsel en de rest van de noten door de zilvervliesrijst en roer alles door elkaar. Breng het geheel op smaak met peper en zout.
7. Serveer de zilvervliesrijst naast het in plakjes gesneden vlees en garneer het gerecht met limoen.

VARIATIE?

Bij dit gerecht kun je in plaats van varkenshaas bijvoorbeeld ook gegrilde kip gebruiken. Hou je niet zo van pecannoten, dan kun je ook walnoten of cashewnoten door het mengsel roeren.

WAT JE NODIG HEBT

- 50 g zilvervliesrijst
- 250 g broccoli
- 1 limoen
- 60 g pecannoten, ongezouten en ongebrand
- 15 g koriander
- 2 tl kaneel
- 4 el extra vierge olijfolie
- 125 g varkenshaas
- peper en zout

ZO MAAK JE HET

1. Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan totdat ze een lichtbruine kleur hebben.
2. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd deze in kleine stukjes. Pers 1 teentje knoflook uit.
3. Voeg de pijnboompitjes, paprikablokjes, zongedroogde tomaatjes, Parmezaanse kaas, geperste knoflook en olijfolie toe aan een blender en mix tot een gladde massa. Breng op smaak met wat zwarte peper en eventueel wat zout.
4. Kook de boekweitpasta zoals beschreven op de verpakking en laat deze goed uitlekken.
5. Snijd ondertussen de kipfilets in reepjes en kruid ze met wat peper. Bak ze vervolgens in een pan met een klein beetje kokosolie.
6. Was de spinazie en voeg deze vervolgens toe aan de kipfiletblokjes.
7. Pers de overige twee teentjes knoflook uit en voeg dit – wanneer de kipfilet gaar is – toe, samen met de zelfgemaakte pesto, sojasaus, cayennepeper, kurkuma en oregano. Roer goed door en laat even aanbakken.
8. Voeg vervolgens de kokosroom toe en breng het geheel aan de kook. Roer goed door totdat de saus is ingedikt.
9. Serveer de pasta met de kipfiletsaus in twee grote kommen.

VARIATIE?

Je kunt deze saus ook maken in een groene variant. Vervang de rode pesto dan door zelfgemaakte groene pesto. Voeg wat extra basilicum toe aan de kipfilets in de pan en vervang de cayennepeper en kurkuma door kerriepoeder.

WAT JE NODIG HEBT

- 200 g kipfilet
- 1 el sojasaus, ongezoet
- 300 g verse spinazie
- 3 teentjes knoflook
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl kurkuma
- 1 el oregano
- 100 ml coconut cream
(blikje kokosroom)
- 100 g boekweitpasta,
gekookt
- 100 g zongedroogde
tomaatjes
- 2 paprika's
- 30 g pijnboompitten
- 30 g Parmezaanse kaas
- 1 el olijfolie
- 1 tl kokosolie
- Snufje zwarte peper

2 personen	51 g vet
20 minuten	161 g kh
1558 kcal	103 g eiwit

SPINAZIE-KIPFILET PASTA

2 personen 23 g vet
15 minuten 73 g kh
534 kcal 27 g eiwit

OESTERS MET GROENE SALADE

VARIATIE?

In plaats van oesters kun je voor dit gerecht ook mosselen gebruiken. Als je zin hebt in iets pittigs, kun je de paprika vervangen voor een rode peper die je in reepjes snijdt.

KOOLHYDRAATRIJK – VISGERECHTEN

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de bosui in flinterdunne ringetjes en de paprika in hele kleine stukjes.
2. Rasp de helft van de schil van de limoen, pers de limoen uit en meng de geraspte schil met de bosui, paprika en sojasaus in een kom.
3. Leg de oesters in een pan en verwarm ze 3 tot 4 minuten, afgedekt. Breek de bovenste schelp er af en maak de oesters los van de andere schelpheft, maar laat ze er wel in liggen. Leg de oesters in een schaal en schep het mengsel er overheen.

Groene salade:

1. Was de rucola en verdeel over de borden.
2. Snijd de kontjes van de groene asperges en kook ze circa 7 minuten in een laagje water.
3. Bak wat pijnboompitjes in een pan en voeg deze, samen met de tomaten en rode uienringen toe aan de rucola salade.
4. Maak een dressing van gedroogde koriander, gemberpoeder, olijfolie en citroensap en giet over je salade.

WAT JE NODIG HEBT

- 12 oesters
- 1 limoen
- 1 bosui
- 1/4 rode paprika
- 2 el sojasaus
- 150 g rucola
- 4 groene asperges
- 2 rode uien
- 2 tomaten
- handje pijnboompitjes
- gedroogde koriander
- gemberpoeder
- 2 tl extra vierge olijfolie
- sap van een 1/2 citroen

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Leg de wraps op de bakplaat. Pureer de tomaat in de blender of met de mixer en spreid de gepureerde tomaat uit over de wraps.
3. Beleg de pizza met de toppings, inclusief de garnalen, maar zonder de rucola. Laat de broccoli ongekookt.
4. Leg de pizza in de oven en bak hem 10 minuten tot de garnalen gaar zijn. Garneer de pizza met rucola.

VARIATIE?

Je kunt de pizza ook met stukjes witvis beleggen. Daarnaast kan het geen kwaad om een klein beetje geraspte kaas over de pizza te strooien, als je dat lekker vindt.

WAT JE NODIG HEBT

- 4 volkoren wraps
- 12 grote garnalen, gepeld
- 2 tomaten
- 1 ui
- 1/2 broccoli
- 30 g olijven
- rucola naar smaak

RUCOLAPIZZA MET GARNALEN

2 personen 16 g vet
15 minuten 91 g kh
719 kcal 44 g eiwit

2 personen 49 g vet
20 minuten 35 g kh
819 kcal 58 g eiwit



ZEEWIERPASTA

ZO MAAK JE HET

1. Bereid de zeewierpasta door deze 10 minuten te koken op laag vuur, net zoals bij normale pasta. Laat deze vervolgens uitlekken in een vergiet.
2. Smelt ondertussen wat kokosolie in een pan en bak hier de roerbakgroente in, gedurende 10 minuten.
3. Voeg de volle yoghurt, honing en saffraan toe. Laat dit alles 1 minuut inkoken op hoog vuur en breng eventueel op smaak met wat zwarte peper.
4. Bak de zalmfilets door wat kokosolie in een kleine koekenpan te verhitten en de zalmfilets ca. 6 minuten aan te bakken. Draai ze halverwege om en bestrooi ze met wat zwarte peper en citroensap.
5. Snijd 2 cm van de onderkant van de asperges af. Schillen is niet nodig. Verhit wat kokosolie in een wok, snijd de asperges in kleine stukjes en roerbak ze gedurende 5 minuten tot ze zachter worden. Ze mogen nog wel een kleine bite hebben.
6. Pers ondertussen het teentje knoflook uit en voeg dit bij de asperges, samen met het overige citroensap.
7. Serveer de zeewierpasta met de roerbakgroente, asperges en zalmfilets. Strooi tot slot nog wat Parmezaanse kaas over het gerecht.

VARIATIE?

Vervang de volle yoghurt, honing en saffraan eens door een rode versie van tomatenpuree, ui en peterselie. Op deze manier geef je een geheel eigen twist aan je zeewierpasta.

WAT JE NODIG HEBT

- 200 g zalmfilet
- 200 g groene asperges
- 200 g roerbakgroente (bv. Italiaanse met o.a. prei, wortel en courgette)
- 50 g Seamore zeewiertagiatelle
- 1 el Parmezaanse kaas
- 1 el citroensap
- 1 teentje knoflook
- 100 ml volle yoghurt
- 1 tl honing
- 1/2 g saffraan (zakje)
- 1 el kokosolie
- Snufje zwarte peper

ZO MAAK JE HET

1. Breng een ruime pan met water aan de kook en laat de zalm goed uitlekken in een zeef.
2. Snijd de halve ui, pers de teentjes knoflook uit en was en snijd de tomaatjes doormidden. Halveer ook de olijven.
3. Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking in ruim kokend water.
4. Verwarm wat kokosolie in een koekenpan en bak hierin de ansjovis. Voeg de ui en knoflook toe, en even later ook de tomatenhelften.
5. Snijd de aspergetips in kleine stukjes.
6. Bak vervolgens de zalm en asperges mee en voeg de kappertjes toe. Voeg de pasta toe aan het geheel, samen met de olijven en de spinazie.
7. Hak de peterselie en basilicum fijn en voeg toe aan het gerecht. Breng eventueel op smaak met wat zwarte peper.

VARIATIE?

Dit recept is erg lekker met wat dragon. Snijd dan de olijven in ringetjes en bak deze ook even mee. Vervang de zalm eens door tonijn voor extra eiwitten.

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g boekweitpasta
- 1 blikje wilde rode zalm (105 g)
- 1 blikje ansjovisfilets in olijfolie (46 g)
- 100 g groene aspergetips
- 50 g verse spinazie
- 1/2 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 el kappertjes (10 g)
- 10 cherrytomaatjes
- 10 zwarte olijven
- 20 g verse basilicum
- 20 g verse peterselie
- 1 tl kokosolie

2 personen	27 g vet
15 minuten	121 g kh
984 kcal	53 g eiwit

RODE ZALM PASTA MET GROENE ASPERGES

2 personen 68 g vet
45 minuten 140 g kh
1580 kcal 96 g eiwit



GARNALEN-ZALM STOOFPOTJE MET KOKOS

ZO MAAK JE HET

1. Laat de garnalen ontdooien, evenals de zalmfilet. Snijd de zalm in 4 stukken.
2. Boen de limoenen schoon, rasp de groene schil en snijd de anderhalve vrucht in kwartjes. Pers ze vervolgens uit in een kommetje.
3. Snijd 1 teentje knoflook fijn of gebruik een knoflookpers en voeg de knoflook samen met het limoensap. Meng de garnalen en zalm met de marinade en laat dit 30 minuten staan.
4. Kook ondertussen ook de rijst door deze in een pan met ruim kokend water gedurende 8 minuten te koken. Giet de rijst vervolgens af en laat deze met het deksel erop nog 5 minuten staan. Schep deze voor het serveren nog even om.
5. Snipper ondertussen de ui, halveer de paprika en snijd deze in reepjes. Was de tomaten en snijd ze in partjes. Snijd ook de koriander fijn.
6. Verhit wat kokosolie in een koekenpan en fruit de ui ca. 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de paprika samen met het tweede teentje knoflook (geperst) toe aan de pan en bak dit 5 minuten mee. Voeg vervolgens de tomaat en koriander toe en breng alles aan de kook. Laat dit 5 minuten koken tot het wat dikker wordt.
7. Voeg de kokosmelk en de bouillontablet toe en leg de garnalen en zalm in de saus. Draai het vuur laag, plaats een deksel op de pan en laat het geheel 5 minuten stoven.
8. Voeg de limoenrasp toe aan de visstoofschotel en garneer het geheel met wat koriander. Serveer de stoofschotel met de rijst en de partjes limoen.

VARIATIE?

Je kunt dit stoofpotje maken met diverse soorten vis, afhankelijk van wat jij lekker vindt. Gebruik in plaats van zalm eens tonijn of roodbaarsfilet. Ook kun je kiezen voor andere garnalen. Een beetje meer pit? Voeg dan een rode peper toe aan het gerecht voor een spicy bite.

WAT JE NODIG HEBT

- 225 g reuzengarnalen, ongepeld diepvries
- 225 wilde zalmfilets, diepvries
- 1 1/2 limoen
- 2 kleine teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 paprika
- 2 kleine tomaten
- 70 g verse koriander
- 1 tl kokosolie
- 100 ml kokosmelk
- 1 Zonnatura Tuinkruiden bouillonblokje
- 150 g zilvervliesrijst

ZO MAAK JE HET

1. Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking. Zelf pasta maken? Bij 'Spinazieschotel met pittige boekweitpasta' staat een variatietip om zelf boekweitpasta te maken.
2. Snijd de uiteindes van de snijboontjes en kook deze gedurende 4 minuten in een pan op laag vuur.
3. Rasp de schil van de limoen en snijd deze vervolgens doormidden. Pers de ene helft uit, de andere helft gebruik je voor de pesto.
4. Snijd de peterselie fijn en meng dit met het limoensap. Snipper de ui.
5. Verhit de ansjovis met de olie in een steelpannetje en fruit daarin de ui 4 minuten op laag vuur. Gebruik een lepel om de ansjovis in stukjes te breken.
6. Voeg de diepvrieserwtjes toe en bak alles nog 3 minuten op laag vuur.
7. Je maakt de pesto door de basilicum, cashewnoten, olijfolie, geperste knoflook, sap van een halve limoen en een snufje zout te mixen met een staafmixer tot een glad goedje. Voeg naar smaak nog wat extra olijfolie of limoensap toe. Dit is een klein bakje; je hebt voor dit recept maar 2 el nodig. De overige pesto kun je nog 3 dagen bewaren in een afsluitbare pot in de koelkast.
8. Voeg de pasta, snijboontjes en 1/2 van de rivierkreeftjes toe aan de pan met erwten, ansjovis en ui, en roer goed door.
9. Serveer het pastamengsel met de overige rivierkreeftjes en meng hier de eetlepels pesto door. Bestrooi met het limoen-peterseliemengsel.

VARIATIE?

Je kunt zelf variëren met groenten. Vervang de snijboontjes en erwten eens door verse spinazie, champignons en tomaat. Dit smaakt heerlijk in combinatie met de pasta en zelfgemaakte groene pesto.

WAT JE NODIG HEBT

- 100 g rivierkreeftjes
- 23 g ansjovisfilets, in olijfolie
- 150 g boekweitpasta
- 125 tuinerwten extra fijn, diepvries
- 200 snijbonen
- 1 kleine ui
- 1 limoen
- 10 g verse peterselie
- 15 g verse basilicum
- 60 g cashewnoten, ongezoeten en ongebrand
- Scheutje olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Snufje zout

2 personen	46 g vet
15 minuten	146 g kh
1269 kcal	60 g eiwit



RIVIERKREEFTJES BOEKWEITPASTA
MET ZELFGEMAAKTE PESTO

2 personen 9 g vet
40 minuten 91 g kh
731 kcal 67 g eiwit



HAWAÏ TONIJNSTEAK MET ZOETE AARDAPPEL

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Spoel de tonijnsteaks af onder koud water en dep ze goed droog met keukenpapier.
3. Meng de sojasaus, de helft van het sinaasappelsap en het paprikapoeder in een bakje.
4. Schil de ui, halveer deze en snijd één helft in dunne ringetjes die je toevoegt aan de marinade. Leg de tonijnsteaks in de marinade en laat ze een half uurtje marineren in de koelkast.
5. Schil de zoete aardappel en snijd deze in kleine blokjes. Besmeer ze met wat kokosolie en bestrooi ze met wat paprikapoeder. Leg ze vervolgens in een met bakpapier beklede ovenschaal en bak ze gedurende 15 minuten af.
6. Snipper de andere helft van de ui en snijd de paprika in blokjes. Voeg dit samen met de honing en het overige sinaasappelsap in een pannetje en breng het aan de kook. Laat dit 10 minuten koken op laag vuur.
7. Snijd de ananas in kleine blokjes en schep deze door de zojuist gemaakte salsa.
8. Haal de steaks uit de koelkast en leg ze naast de aardappels in de ovenschaal. Verlaag de temperatuur tot 180 graden. Bak zowel de aardappels als de tonijnsteaks gedurende 15 minuten en keer halverwege om. De aardappels hebben dus een totale oventijd van 30 minuten.
9. Serveer de tonijnsteaks met de warme ananassalsa en de zoete aardappelblokjes.

VARIATIE?

De ananassalsa hoeft niet per se warm gegeten te worden; ook koud is deze salsa heerlijk. Je kunt 'm van tevoren bereiden om lekker snel aan tafel te kunnen. Ben je niet zo'n fan van tonijn? Dan vervang je de tonijn door zalmfilet of forelfilet. Beide vissoorten zijn heerlijk in combinatie met ananas.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 tonijnsteaks
(130 g per stuk)
- 150 g zoete aardappel
- 1 rode ui
- 125 ml sinaasappelsap, vers
geperst
- 1 1/2 el sojasaus, ongezoet
- 1/2 paprika
- 1 el honing
- 1 tl paprikapoeder
- 125 g verse ananas
- 1 tl kokosolie

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 175 graden en bedek een ovenschaal met wat bakpapier.
2. Snijd de uiteindes van de courgette en gebruik een kaasschaaf om 8 gelijkmatige plakken te schaven van de groente (in de lengte).
3. Snijd de forel doormidden en besprenkel zowel de binnen- als buitenkant met het sap van een halve limoen.
4. Hak het chilipepertje fijn, pers de knoflook en knip de koriander fijn. Voeg hier de olijfolie aan toe en meng goed. Verdeel het mengsel vervolgens over de buikholte van de twee forelfilet helften.
5. Wikkel rond elke helft twee courgettelinten en steek ze vast met een cocktailprikkertje. Bestrooi ze vervolgens nog met wat koriander en besprenkel ze met wat limoensap. Leg ze naast elkaar in de ovenschaal en bak ze gedurende 15 minuten.
6. Terwijl de forelfilets in de oven zitten, kun je de overige 4 courgettelinten gebruiken voor een bijgerecht. Spoel de spinazie af onder koud water, laat uitlekken en laat deze in een pan (zonder olie) slinken.
7. Bak de courgettelinten kort in een pan of de grill en beleg ze met een schijfje geitenkaas. Leg hierop de spinazie. Rol ze op en steek ze vast met een cocktailprikker. Bak ze de laatste 10-15 minuten mee in de oven, zodat de forelfilets en de courgetterolletjes tegelijk klaar zijn.
8. Kook ondertussen ook de rijst door deze in een pan met ruim kokend water gedurende 8 minuten te koken. Giet de rijst vervolgens af en laat deze met het deksel erop nog 5 minuten staan. Schep deze voor het serveren nog even om.
9. Serveer de forelfilets op twee borden, voeg per persoon 2 courgetterolletjes toe en garneer met de blaadjes basilicum. Serveer met de zilvervliesrijst.

VARIATIE?

De forel kun je ook heerlijk bereiden op de barbecue: gebruik dan een visklem om ze in circa 5 minuten gaar te roosteren. Maak van de courgetterolletjes aluminiumpakketjes en leg deze ook op de barbecue.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 forelfilets, elk circa 125 g
- 1 courgette
- 180 g zilvervliesrijst, gekookt
- 1/2 limoen
- 1 kleine chilipeper
- 1 teentje knoflook
- 10 g verse koriander
- 1 el olijfolie
- 50 g verse spinazie
- 72 g geitenkaas schijfjes (4 schijfjes)
- Enkele blaadjes basilicum

2 personen 43 g vet
25 minuten 71 g kh
916 kcal 58 g eiwit



FOREL IN EEN JASJE VAN COURGETTE

2 personen 7 g vet
15 minuten 73 g kh
578 kcal 37 g eiwit

WITTE BONEN, COURGETTE EN GEITENKAAS

KOOLHYDRAATRIJK – VEGETARISCHE GERECHTEN

ZO MAAK JE HET

1. Spoel de witte bonen af en laat ze uitlekken in een vergiet.
2. Snijd de paprika en courgette in stukjes. Verhit een beetje olijfolie in een pan, fruit de knoflook aan en doe de paprika en courgette erbij.
3. Voeg de witte bonen toe aan de pan en roer het mengsel goed door. Breng het gerecht op smaak met peper.
4. Doe 2 minuten voordat je de pan van het vuur haalt, de geitenkaas erbij, zodat deze licht kan smelten en garneer het gerecht met de rucola.

VARIATIE?

Je kunt in plaats van witte bonen ook tofu gebruiken. Kijk eens naar welke groenten er in het seizoen zijn en maak daar de saus mee.

WAT JE NODIG HEBT

- 400 g witte bonen
- 1 teentje knoflook
- 1 paprika
- 1 courgette
- 20 g geitenkaas
- Rucola

ZO MAAK JE HET

1. Bak de sojaburgers zoals staat aangegeven op de verpakking.
2. Was de asperges en strooi een beetje peper en zout over de groene asperges. Bak ze in de pan of doe ze in de oven.
3. Leg een burger op een snee volkorenbrood en beleg met een plak tomaat, een paar rode uienringen en strooi er wat parmezaanse kaas overheen.
4. Leg de andere snee er bovenop en garneer de burger met een takje munt.
5. Serveer naast de burger drie groene asperges en giet daar een beetje honing overheen. Je kunt nu heerlijk genieten van een gezonde vegaburger!

VARIATIE?

Probeer ook eens vega hamburgers als afwisseling.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 soja-hamburgers
- 4 sneden volkorenbrood
- 1 tomaat
- 1 rode ui
- 6 groene asperges
- 2 takjes munt
- 2 tl honing
- 10 g Parmezaanse kaas

2 personen	15 g vet
20 minuten	114 g kh
786 kcal	45 g eiwit

VEGETARISCHE HAMBURGER MET ASPERGES

ZO MAAK JE HET

1. Kook de bieten totdat ze gaar zijn. Giet ze dan af en pel de bieten als ze zijn afgekoeld.
2. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Snijd de gepelde bieten en de feta in stukjes, meng deze met de quinoa en giet er een beetje olijfolie door.
4. Besprenkel de quinoa salade met het sap van de verse, gehalveerde citroen.

VARIATIE?

Door quinoa salade kun je allerlei ingrediënten doen. Quinoa salade is ook erg lekker met komkommer, paprika en bijvoorbeeld een handje walnoten. Eigenlijk kun je de quinoa salade precies maken met dat wat je zelf lekker vindt, als het maar gezond blijft.

WAT JE NODIG HEBT

- 100 g quinoa
- 2 rode bieten
- 60 g feta
- 1 citroen

2 personen 20 g vet
15 minuten 88 g kh
677 kcal 30 g eiwit

QUINOA SALADE MET RODE BIETJES

2 personen	2 g vet
30 minuten	35 g kh
426 kcal	15 g eiwit

GEROOSTERDE ZOETE AARDAPPEL & GRAPEFRUITSALADE MET SPINAZIE

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 220 °C en bedek een bakplaat met wat bakpapier.
2. Schil de zoete aardappels, snijd ze in blokjes en leg ze op de bakplaat.
3. Strooi er daarna honing en tijm overheen en bak de blokjes in de oven en rooster ze tot ze zacht en licht gekleurd zijn. Dit is circa 25-30 minuten.
4. Was voor de salade de verse spinazie schoon en doe in een kom.
5. Pel de grapefruit en haal eventueel het vruchtvlees van het vel. Snijd in kleine stukken.
6. Breng de salade op smaak met peper en zout.
7. Serveer de zoete aardappel samen met de salade en geniet!

Ook noten smaken erg goed bij een spinazie salade. Neem een handje walnoten of cashewnoten en voeg deze ongebakken toe aan je salade.

WAT JE NODIG HEBT

- 250 g zoete aardappelen
- 3 tl honing
- Tijm
- 1 grapefruit
- 400 g verse bladspinazie

VARIATIE?

Een salade maken met verse bladspinazie is erg lekker. Naast grapefruit kun je er ook ander fruit doorheen doen, zoals mandarijn of sinaasappel.

2 personen 22 g vet
40 minuten 85 g kh
777 kcal 14 g eiwit

ZOETE AARDAPPELGRATIN

KOOLHYDRAATRIJK – VEGETARISCHE GERECHTEN

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Schil de zoete aardappel en snijd in dunne plakjes. Doe de aardappelplakjes in een kom met de kokosmelk, nootmuskaat, pistachenoten en de geraspte kaas.
3. Hussel door elkaar, zodat de plakjes aardappel goed doordrenkt zijn. Leg de plakjes in een ovenschaal en strooi er geraspte kaas overheen.
4. Schuif de ovenschaal in de oven en bak de aardappelgratin tot deze bruin en gaar is. Dit is ongeveer 25-30 minuten.

VARIATIE?

Je kunt deze aardappelgratin prima als hoofdgerecht serveren, maar je kunt hem tevens afmaken met een groene salade. Gebruik tomaten, rucola en andere lekkere groenten en maak jouw gezonde salade met één van de dressings uit deze Afslank Receptenbijbel.

WAT JE NODIG HEBT

- 2-3 zoete aardappels
- 125 ml kokosmelk
- snufje nootmuskaat
- 20 g pistachenoten, ongezouten en ongebrand
- 20 g geraspte kaas (48+)

ZO MAAK JE HET

1. Was de quinoa, laat uitlekken en kook deze gedurende 12 minuten.
2. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden en vet een ovenschaal in met wat kokosolie.
3. Snijd 4 dezelfde paprika's doormidden, waarvan je vier helften in blokjes snijdt en de andere vier helften uitholt.
4. Schil de ui en snipper deze met een mesje, pers de teentjes knoflook uit.
5. Meng de blokjes paprika met de ui, knoflook en basilicum en voeg hier de quinoa aan toe. Breng op smaak met wat zwarte peper.
6. Vul de uitgeholde paprikahelften met het mengsel en bestrooi ze met de geraspte kaas. Bak de paprika's onafgedekt in de ovenschaal gedurende 30 minuten in de oven.

VARIATIE?

Deze paprika's zijn heerlijk op de BBQ, maar kunnen ook gedurende de rest van het jaar in de oven

worden gemaakt. Vul ze eens met champignons, bosui en tomaat. Ook zijn ze heerlijk met wat zelfgemaakte groene pesto, mozzarella en rode ui.

WAT JE NODIG HEBT

- 4 paprika's naar keuze
- 2 paprika's, andere kleur
- 1 ui
- 160 g quinoa tricolore zeewier
- 1 L water
- 3 teentjes knoflook
- 1 tl kokosolie
- 8 blaadjes verse basilicum
- 2 el geraspte kaas naar keuze (48+)
- Snufje zwarte peper



2 personen	17 g vet
40 minuten	152 g kh
874 kcal	32 g eiwit

GEVULDE PAPRIKA MET
TRICOLORE ZEEWIER-QUINOA

2 personen 51 g vet
30 minuten 178 g kh
1603 kcal 93 g eiwit

VEGETARISCHE HAVERMOUTPIZZA

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 170 graden en vet een bakplaat in met wat kokosolie of bedek deze met bakpapier. Indien je een grote bakplaat hebt, kunnen hier beide bodems op. Heb je een kleine bakplaat, dan kun je in een heteluchtoven beide bodems tegelijk bakken onder elkaar.
2. Doe in een kom de havervlokken, eieren, alle kruiden en de olijfolie en roer dit goed door elkaar. Kneed het eventueel met je handen tot een deeg en vorm twee ballen. Spreid deze twee ballen uit over de bakplaten in de door jou gewenste vorm. Bak de bodems vervolgens 8 minuten af in de oven.
3. Snijd ondertussen de champignons in plakjes, was de spinazie en de tomaatjes, en snijd de tomaatjes doormidden. Snijd ook de bol mozzarella in dunne plakjes.
4. Snijd de uiteindes van de courgette en snijd de groente vervolgens in dunne plakjes.
5. Haal de bodems uit de oven en besmeer deze met de tomatenpuree. De tomatenpuree kun je eventueel van tevoren wat aanlengen met water om deze wat dunner te maken.
6. Beleg de pizzabodems eerst met de plakjes mozzarella. Vervolgens bouw je de pizza op met de spinazie, courgette, champignons en cherrytomaatjes.
7. Houd je van lekker veel kaas? Dan kun je er nog voor kiezen om wat Parmezaanse kaas over de pizza te strooien op het laatst.
8. Bak de pizza vervolgens nog 15 minuten af in de oven totdat de bodem knapperig is en de ingrediënten goed gaar zijn.

VARIATIE?

Het maken van de bodem is eenvoudig, waardoor je met de toppings uitstekend kunt variëren. Beleg de pizza met ingrediënten die jij lekker vindt. Tip: voeg ook eens spinazie aan het deeg toe!

WAT JE NODIG HEBT

- 230 g havervlokken
- 3 eieren
- 1 el olijfolie
- Snufje peper en zout
- 12 g Italiaanse kruiden (zakje)
- 300 g passata, ongezoet
- 6 champignons
- 70 g verse spinazie
- 1/2 courgette
- 8 cherrytomaatjes
- 1 bolletje mozzarella light (125 g)
- optioneel: 10 g Parmezaanse kaas vlokken

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 190 graden en bekleed een bakplaat met wat bakpapier.
2. Was de cherrytomaatjes en meng ze met de olijfolie en verse tijm.
3. Snijd de uiteindes van de teentjes knoflook, bedek ze met een klein beetje olijfolie en wikkel ze in aluminiumfolie. Leg dit pakketje in het midden op de bakplaat en verdeel vervolgens de tomaatjes over de bakplaat. Rooster het geheel 30 minuten totdat de tomaatjes zijn gepoft. Schep ze halverwege om.
4. Verwijder de harde uiteindes van de asperges en bestrijk ze met wat olijfolie en knoflookpoeder. Leg ze in een enkele laag op een met bakpapier belegde bakplaat en rooster ze ca. 10-15 minuten in de oven. Je kunt deze asperges halverwege de bereidingstijd van de tomaatjes in de oven plaatsen, zodat ze tegelijkertijd klaar zijn.
5. Kook ondertussen de kikkererwtenpasta in 4 minuten gaar.
6. Voeg 25 ml olijfolie samen met 25 ml water, de zongedroogde tomaatjes, basilicum, pecannoten, peper en de ovengebakken knoflook in een blender en mix dit goed.
7. Serveer de pasta met de zelfgemaakte pestosaus en de spinazie, die vanzelf slinkt door de warme pasta. Voeg de cherrytomaatjes toe en garneer eventueel nog met wat fijngesneden pecannoten en basilicum. Leg de groene asperges ernaast.

VARIATIE?

Je kunt de groene asperges, voordat ze in de oven gaan, nog bestrooien met een beetje Parmezaanse kaas. Vervang ook eens de rode pestosaus door een zelfgemaakte groene pesto!

WAT JE NODIG HEBT

- 150 g kikkererwtenpasta
- 200 g groene asperges
- 75 g verse spinazie
- 6 cherrytomaatjes
- 50 g zongedroogde tomaatjes
- 2 takjes verse tijm
- 2 teentjes knoflook
- 10 g verse basilicum
- 25 g pecannoten
- 28 ml olijfolie
- Snufje knoflookpoeder

2 personen	52 g vet
40 minuten	107 g kh
1152 kcal	43 g eiwit

SPINAZIEPASTA MET TOMAAT EN PESTO

2 personen 43 g vet
40 minuten 67 g kh
1293 kcal 78 g eiwit

KOOLHYDRAATRIJK – VEGETARISCHE GERECHTEN

SPINAZIESCHOTEL MET PITTIGE BOEKWEITPASTA

ZO MAAK JE HET

1. Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking. Bij variatietips vind je de hoeveelheden om zelf voor 2 personen boekweitpasta te maken.
2. Verwarm ondertussen de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in met wat kokosolie.
3. Schil de ui en snijd deze in kleine stukjes, pers het teentje knoflook uit en verwarm beide op hoog vuur in een beetje kokosolie.
4. Voeg de spinazie toe en roer goed totdat deze is geslonken.
5. Klop de eieren in een kom samen met de hüttenkäse en de Parmezaanse kaas. Houd wel wat kaas over als topping.
6. Voeg aan de eieren wat peper en cayennepeper toe.
7. Meng de boekweitpasta met de olijven, gedroogde tomaatjes en het spinaziemengsel en doe dit in de ovenschaal. Giet hier het eiermengsel over en bestrooi het met de rest van de kaas.
8. Bak het geheel gedurende 20-30 minuten totdat de kaas goudbruin is en de schotel warm.

VARIATIE?

Je kunt er ook voor kiezen de boekweitpasta zelf te maken: meng boekweitmeel (150g), glutenvrije bloem (75g) met ei (1,5), plantaardige melk (3,5el) en wat lauwwarm water en kneed alles tot een soepel deeg. Laat 10 minuten rusten en rol het uit. Rol het daarna op vanaf de lange kant en snijd deze in stukken van 1 cm. Rol deze weer uit, zodat je lange repen krijgt en kook deze vervolgens in ruim kokend water in 6 minuten gaar.

WAT JE NODIG HEBT

- 450 g verse spinazie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 120 g boekweitpasta
- 2 eieren
- 4 el hüttenkäse
- 10 zwarte olijven
- 6 gedroogde tomaatjes
- 50 g Parmezaanse kaas
- Snufje cayennepeper
- Snufje zwarte peper
- 1 tl kokosolie

CIRCA 80% VAN HET
AFVALLEN GAAT OVER
VOEDING EN SLECHTS
20% OVER BEWEGEN

LEKKERE TREK IN DE AVOND



LEKKERE TREK IN DE AVOND

Een gezond voedingspatroon met ontbijt, lunch en avondeten is doorgaans genoeg om je verzadigd te voelen. Toch kan het zijn dat je late trek ervaart en na het avondeten nog wat wilt eten. Het is belangrijk om dan te kiezen voor lichte tussendoortjes, die je hongergevoel doen verdwijnen, maar niet zorgen voor onnodig veel calorieën. In de Afslank Receptenbijbel vind je verschillende recepten voor de late trek.

Een soepje is ideaal als je op zoek bent naar een gezond tussendoortje, laat op de avond. Gebruik verse groenten en ingrediënten om je soep te maken. Ben je een echte zoetekauw, dan biedt de Afslank Receptenbijbel je ook fruitspiesjes, zelfgemaakte fudge en chocoladekoekjes op geheel gezonde wijze.



2 personen 1 g vet
20 minuten 11 g kh
111 kcal 11 g eiwit

CHAMPIGNONSOEP

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de prei en champignons in plakjes. Gebruik alleen het witte gedeelte van de prei.
2. Pel de ui en snijd die in kleine stukjes.
3. Pers de knoflook met de knoflookpers boven de kookpan. Fruit de ui en de knoflook aan in de kookpan met een klein beetje olijfolie.
4. Kook het water in de waterkoker en giet dit in de kookpan. Voeg hier ook de bouillon aan toe. Voeg de champignons en prei toe en breng de soep op smaak met peper en zout.

VARIATIE?

Gebruik in plaats van prei eens bleekselderij. Bleekselderij heeft een sterke smaak en is ook heel gezond. Ook kun je aan de soep kip of kalkoenblokjes toevoegen. De soep is dan iets meer gevuld, zodat je sneller vol zit.

WAT JE NODIG HEBT

- 250 g champignons
- 1 prei
- 1/2 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 blokjes Zonnatura
Tuinkruiden bouillon
- 1 l water
- Peper en zout

2 personen 6 g vet
20 minuten 11 g kh
156 kcal 13 g eiwit

SPINAZIESOEP

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de ui klein en pers de knoflook met een knoflookpers. Bak beide ingrediënten even aan in de kookpan met een beetje kokosolie.
2. Snijd de blaadjes van de munt in grove stukken.
3. Gooi de spinazie in de pan en laat deze ontdooien. Zodra de spinazie ontdooid is, doe je het water en de bouillonblokjes erbij in de pan. Wanneer de soep kookt, voeg je als laatste de grof gesneden muntblaadjes toe, zodat die hun smaak goed behouden.
4. Voeg naar smaak peper en zout toe.

VARIATIE?

Heb je trek in een wat meer gebonden soep, gebruik dan wat sojamelk of andere plantaardige melksoort (amandelmelk) toe aan je soep. Zo wordt deze wat zachter van smaak.

WAT JE NODIG HEBT

- 300 g fijngehakte spinazie, uit de diepvries (geen 'à la crème')
- 3-4 takjes verse munt
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 2 blokjes Zonnatura Tuinkruiden bouillon
- 1 l water
- 1 tl virgin kokosolie

ZO MAAK JE HET

1. Tomaten kun je ontvellen door ze één voor één kort in kokend water te dompelen. Verwijder na het ontvellen de harten en zaadjes en snijd het vruchtvlees in grove stukken.
2. Snijd de paprika's in grove stukken. Bak in een kookpan met een beetje olijfolie de paprika zacht aan en rooster ondertussen de pijnboompitten in een koekenpan.
3. Voeg de tomatenpuree en de grof gesneden ontvelde tomaten toe aan de paprika's in de kookpan. Laat even bakken op laag vuur.
4. Kook 1,5 l water en los hierin de bouillonblokjes op. Voeg de bouillon toe aan de tomatenpuree.
5. Laat het geheel zachtjes doorkoken en pureer daarna de soep met een staafmixer.
6. Voeg aan het eind de pijnboompitten en kokosvlokken toe voor de optimale smaak.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 tomaten
- 1 pot paprika's, ontveld
- 1 L water
- 1 blikje tomatenpuree, ongezoet
- 20 g pijnboompitten
- 2 Zonnatura Tuinkruiden bouillonblokjes
- kokosvlokken
- 1 tl extra vierge olijfolie



2 personen 20 g vet
30 minuten 41 g kh
420 kcal 14 g eiwit

TOMATENSOEP

ZO MAAK JE HET

1. Maak de bloemkool schoon, snijd de roosjes van de stam en snijd de stam in kleine stukjes.
2. Snijd de ui klein en het witte deel van de prei in rondjes. Verhit een beetje olijfolie in een kookpan en fruit de stukjes stam van de bloemkool, de prei en de ui kort.
3. Kook 1 l water en los daarin de bouillonblokjes op. Voeg de bouillon vervolgens toe aan de kookpan en laat het geheel 20 minuten koken.
4. Snijd een stukje van de gember in kleine stukjes en voeg toe aan de soep.
5. Pureer de soep met een staafmixer, voeg daarna de bloemkoolroosjes toe en laat die nog 8 minuten meekoken.
6. Als laatste doe je de cashewnoten erbij. Breng de soep zelf op smaak met peper en zout.

VARIATIE?

In plaats van bloemkool kun je ook broccoli als hoofdingrediënt gebruiken. Broccoli is erg gezond en geeft de soep een frisse, groene kleur.

WAT JE NODIG HEBT

- 1/2 bloemkool
- 1 gember
- 1 ui
- 1 prei
- 50 g cashewnoten, ongezouten en ongebrand
- 2 Zonnatura Tuinkruiden bouillonblokjes
- 1 l water
- 1 tl extra vierge olijfolie

2 personen 35 g vet
30 minuten 33 g kh
521 kcal 16 g eiwit

BLOEMKOOLSOEP



2 personen	9 g vet
15 minuten	20 g kh
259 kcal	22 g eiwit

GEVULDE TOMAAT MET KAPPERTJES, RODE UI EN ZALM

ZO MAAK JE HET

1. Snijd een kapje van de tomaten en hol ze uit.
2. Snijd de rode ui en de plakken zalm in stukjes en doe ze samen in een kom. Doe daar ook de kappertjes bij en prak het mengsel door elkaar met een vork.
3. Voeg hier ook een beetje peper en zout aan toe.
4. Verwarm de oven voor op 160 °C.
5. Verdeel het mengsel van zalm, ui en kappertjes over de tomaten en zet de kapjes er weer op. Zet de tomaten op het rooster in de oven en bak ze totdat de tomaten gerimpeld zijn.

VARIATIE?

In plaats van tomaten kun je ook paprika's gebruiken. Deze zijn iets groter en minder breekbaar. Daarnaast kun je in plaats van zalm ook tonijn, kip of kalkoen gebruiken. Let er dan wel op dat je de porties iets minder groot maakt.

WAT JE NODIG HEBT

- 2 grote tomaten
- 1 rode ui
- 30 g kappertjes
- 2 plakken gerookte zalm

2 personen	26 g vet
10 minuten	43 g kh
534 kcal	36 g eiwit

TOMAATSPIESJES

ZO MAAK JE HET

1. Als je satéstokjes gebruikt, leg die dan eerst een tijd in koud water zodat ze niet verbranden in de oven.
2. Snijd de tomaten, paprika, rode ui en mozzarella in grove stukken, zodat je ze gemakkelijk aan het spiesje kunt rijgen. Maak dan de spiesjes op door om-en-om elk ingrediënt toe te voegen. De ingrediënten die je het lekkerst vindt kun je bijvoorbeeld het vaakst er aan rijgen.
3. Breng de spiesjes op smaak met wat grof gemalen zeezout.
4. Verwarm de oven op 160 °C en leg de spiesjes op bakpapier op het rooster, zodat er niks tussen het rooster kan vallen. Bak de spiesjes tot de mozzarella een lichtbruine gloed krijgt.

VARIATIE?

Gezonde spiesjes kun je eigenlijk met alles maken wat je zelf lekker vindt. Gebruik ook eens champignons of andere paddenstoelen. Ook wit vlees, zoals kip en kalkoen, leent zich uitstekend voor zo'n tussendoortje.

WAT JE NODIG HEBT

- 4 tomaten
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 150 g mini mozzarella bolletjes

ZO MAAK JE HET

1. Was de courgette en snijd de boven- en onderkant er af. Maak dikke plakken in de lengte met een kaasschaaf of rasp.
2. Snijd de tomaat in kleine blokjes, doe daar de kappertjes en ansjovis bij en meng door elkaar met een vork.
3. Leg de plakken courgette op een met bakpapier bedekt rooster en bestrooi ze met een beetje peper en zout. Beleg de plakken met het mengsel van tomaat, kappertjes en ansjovis en bak het geheel 10 minuten in een voorverwarmde oven op 160 °C.

VARIATIE?

Gebruik in plaats van een courgette bijvoorbeeld ook eens een aubergine. In aubergine zitten veel belangrijke vitamines en mineralen, zodat je zeker aan je dagelijkse hoeveelheid komt. Aubergines zijn ook lekker om te grillen!

WAT JE NODIG HEBT

- 1 grote courgette
- 1 tomaat
- 50 g kappertjes
- 1 blikje ansjovis in olijfolie (46-50 g)



ZO MAAK JE HET

1. Zet een pan met een laagje water op. Hang daar een kom met de reep chocola in stukjes boven. Op die manier kan de chocola smelten zonder te verbranden.
2. Snijd ondertussen de aardbeien in de lengte doormidden, zodat je twee helften krijgt. Rijg een paar helften aan een spiesje, begiet de aardbeien met de gesmolten pure chocolade en strooi er daarna de kokosvlokken overheen. Zo kan de chocola hard worden en blijven de kokosvlokken goed plakken.

VARIATIE?

Voor deze spiesjes kun je ook ander fruit gebruiken, zoals banaan, meloen of appel. Per seizoen verschilt het welk fruit het lekkerste smaakt. Je kunt ook spiesjes maken met verschillende stukjes fruit

eraan. Er zijn genoeg gezonde variatiemogelijkheden, dus ga voor wat jij lekker vindt.

WAT JE NODIG HEBT

- 250 g aardbeien
- 100 g pure chocolade
(min. 85% cacao)
- kokosvlokken

2 personen 47 g vet
10 minuten 52 g kh
707 kcal 10 g eiwit



AARDBEISPIESJES MET KOKOS,
OMHULD MET PURE CHOCOLADE

FUDGE MET KANEEL, HONING EN CRANBERRY

2 personen 36 g vet
10 minuten, 139 g kh
2 uur
wachten 11 g eiwit
1356 kcal



ZO MAAK JE HET

1. Rasp de Santen en laat het daarna smelten in een pannetje op laag vuur. Roer regelmatig door.
2. Roer de honing erdoor wanneer alles is gesmolten.
3. Doe ook de kaneel en cranberry's erbij en roer goed door.
4. Verdeel over 12 siliconen muffinvormpjes en druk goed aan, zodat je platte schijven krijgt.
5. Laat minstens 2 uur opstijven in de vriezer.

VARIATIE?

Eet niet teveel schijfjes. Het is immers voor je late trek. Houd het bij één schijfje per dag.

Je kunt de fudge enkele dagen in de koelkast bewaren en zelfs invriezen.

Voeg ook eens wat pure chocolade toe als je een chocoladeliefhebber bent. Je kunt uiteraard ook wisselen met gedroogde vruchten als abrikozen en rozijnen.

WAT JE NODIG HEBT

- 1 pakje Santen of 150 g
creamed coconut (te
vinden bij geraspte kokos)
- 4 el honing
- 1-2 tl kaneel
- 2 handjes gedroogde
cranberry's

2 personen 92 g vet
40 minuten 203 g kh
1830 kcal 34 g eiwit

CHOCOLATE CHIP COOKIES

ZO MAAK JE HET

1. Pel de bananen, doe ze in stukjes in een grote mengkom en prak ze fijn met een vork.
2. Voeg de havervlokken toe.
3. Snijd de dadels in de lengte, verwijder de pitten en snijd ze vervolgens in stukjes. Voeg de dadels ook toe aan de kom, samen met de gesmolten kokosolie, het zout en de kaneel.
4. Snijd de chocolade in kleine stukjes, voeg die ook toe, roer het mengsel goed door en laat 15 minuten staan.
5. Verwarm ondertussen de oven voor op 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier. Het mengsel schep je met een lepel op de bakplaat in rondjes. Bak de koekjes 25 minuten in de oven totdat ze goudbruin zijn.

VARIATIE?

Maak ook eens fruitkoekjes door in plaats van chocolade wat gedroogde vruchten toe te voegen aan je recept.

Ben je een kokosfan, dan kun je naast de gebruikte kokosolie ook wat kokosknippers over je koekjes heen strooien.

WAT JE NODIG HEBT

- 3 bananen
- 20 dadels
- 180 g havervlokken
- 50 ml virgin kokosolie, gesmolten
- 75 g pure chocolade (min. 85% cacao)
- snufje kaneel
- snufje zout

In de Afslank Receptenbijbel geeft Oscar Helm je meer dan 100 recepten om op een gezonde, verantwoordelijke en snelle manier af te slanken. Door de lekkere en gevarieerde recepten wordt afvallen weer leuk! Het succes hierin zit hem in de vetverbrandende ingrediënten. Van een aantal gebruikte ingredienten is namelijk reeds aangetoond dat het de vetverbranding stimuleert. Op die manier kunnen zowel vrouwen als mannen afrekenen met overtollig (buik)vet.



Oscar Helm MSc is afgestudeerd aan de Universiteit van Amsterdam en is afslankcoach, voedingsdeskundige, dieetpsycholoog, orthomoleculair therapeut en bestsellerauteur.

Hij heeft meer dan 10 jaar kennis en ervaring opgedaan over afslanken, voeding en sport en is o.a. bekend van **RTL4, AD, Telegraaf, Linda, Libelle, VIVA, Women's Health, Vriendin, Margriet, Nouveau en Santé**. In 2020 en 2021 is hij winnaar geworden van de grootste Nederlandse online publieksprijs, genaamd **Website van het Jaar**, in de categorie 'Wellbeing & Fitness'.

"4 weken bezig en 7,8 kilo kwijt. Voel me beter dan eerst. Er is meer balans in mijn lichaam, minder trek. Recepten zijn lekker dus gewoon gezonde lifestyle en geen saai dieet."

- Yorien

"Mijn vrouw was verrast door mijn kookkunsten, het is heerlijk om haar te zien genieten en fijn dat we beiden afvallen. Na 9 dagen hadden we er beiden al 2 kilo's af."

- Bernhard

"Ik ben erg onder de indruk van de diversiteit van de recepten. Geen recept is hetzelfde en ze smaken eigenlijk allemaal goed."

- Annelot



Uitgeverij HappyHealthy
www.happyhealthy.nl

