



Ruud 's Kookboek

Turbo light recepten II
(Vitadis)

E-Book 21 TURBO LIGHT RECEPTEN

Deel 2

NOG MEER kilo's verliezen!





VITADIS
AFSLANK TOTAAL

Deel 2 van TURBO LIGHT RECEPTEN is gemaakt je een extra boost te geven met behulp van een aantal producten bij onder andere het BELONINGS pakket.

Deze recepten hebben allemaal een laag aantal calorieën en zijn ook nog een super lekker! Zowel ontbijt, lunch als avondeten!!!

Je gaat dan NOG MEER AFVALLEN! Want dat is toch wat jij wilt? En dat nog eens samen met de **BELONINGSBOX** VITADIS Afslank Totaal producten.

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

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

Gerechten voor elke fase!

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

Er is gekozen voor een variatie van vis gerechten, kip gerechten en vlees gerechten. Speciaal voor de vegetariër wordt straks een uitgebreide recepten E-Book uitgebracht. En is **gratis** voor bestaande klanten!

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

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

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

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

Eet smakelijk bij deel 2 van onze recepten BOOST!

ONTBIJT



VITADIS
AFSLANK TOTAAL

1. Fruity Yoghurt

Benodigdheden

- ✓ 120 gram yoghurt
- ✓ 50 gram bessen (evt. diepvries)
- ✓ 15 gram amandelen

Bereidingswijze

1. Laat de bessen een beetje ontdooien
2. Meng alle fruit en amandelen in de yoghurt



2. Red Omelet Champignons

Benodigdheden

- ✓ 2 eieren en 2 tomaten gehalveerd
- ✓ 50 gram champignons
- ✓ Klein beetje sojamelk
- ✓ 1 eetlepel olijfolie
- ✓ peper

Bereidingswijze

1. Klop de eieren en voeg de melk en peper toe
2. Verhit de olie en roerbak de champignons
3. Voeg het ei toe en roerbak totdat de roerei klaar is
4. Bak heel kort de tomaten en serveer het bij de roerei



3. Sweet Oatmeal

Benodigdheden

- ✓ 200ml gekookte soja melk
- ✓ 40 gram havermout
- ✓ klein beetje kaneel poeder
- ✓ eventueel wat zoetstof stevia

Bereidingswijze

1. Breng de magere soja melk aan de kook
2. Voeg de havermout toe
3. Snufje kaneel erin en laat het nog even lichtjes door sudderen
4. Eventueel wat stevia voor extra zoete smaak toevoegen



4. Light Stevia Break

Benodigdheden

- ✓ 150ml magere kwark
- ✓ eventueel wat zoetstof Stevia



5. Veggy Cheese Break

Benodigdheden

- ✓ 6 blokjes kaas heel licht 20+
- ✓ 8 cherrytomaatjes
- ✓ 12 plakjes komkommer



6. Fresh Fruity Smooth Yoghurt

Benodigdheden

- ✓ 150ml magere yoghurt
- ✓ eventueel wat zoetstof Stevia
- ✓ Halve banaan of paar aardbeien

Bereidingswijze

1. Snij eerst de banaan of de aardbeien in kleine stukjes
2. Voeg daarna naar smaak wat zoetstof bij



7. Basic Chicken Veggy Bread

Benodigdheden

- ✓ 2 plakjes kip of kalkoen filet of filet american en beleggen met ½ rode paprika of andere groenten naar smaak in reepjes
- ✓ Eventueel gekookte ei erbij

Bereidingswijze

1. Snij de ei in plakjes en leg deze verspreid bovenop de vleeswaren voor een lekkere smaak!



Lunch

8. Crusty Chicken Veggy Soup

Koolhydraat arm brood en 1 plak 20+ kaas en 1 glas, halfvolle melk of sojamelk

Benodigdheden

- ✓ 1 zakje bouillonpoeder of bouillon zelf getrokken of van blokje
- ✓ 1 zakje soepgroenten 100-130 gram
- ✓ 1 kipfilet circa 100 gram
- ✓ peper

Bereidingswijze

1. In een pan 250 ml. water aan de kook brengen.
2. Blokje of zakje toevoegen.
3. Kipfilet in stukjes snijden.
4. Dit aan water toevoegen en kip gaar laten worden.
5. Als kip gaar is de soepgroenten toevoegen en nog 5 minuten laten doorkoken.
6. Als kip en groente gaar op smaak maken met peper en zout.



9. Greek salad

Benodigdheden

- ✓ zakje gemengde sla
- ✓ ½ komkommer in plakjes gesneden
- ✓ 1 tomaat, in stukjes gesneden
- ✓ ½ rode ui in blokjes
- ✓ 50 gram (magere) fetakaas (in blokjes)
- ✓ 2 eetlepels olijfolie
- ✓ 1 eetlepel citroensap
- ✓ peper
- ✓ ½ theelepel gedroogde oregano

Bereidingswijze

1. Doe sla, komkommer, tomaat, ui en kaas in een slakom.
2. Meng olie, citroensap, peper en oregano in een bakje.
3. Giet de dressing over de salade.



10. Farmers Omelet

Benodigdheden

- ✓ 2 eieren
- ✓ 40 gram kipfilet stukjes van vleeswaren
- ✓ zakje soepgroente 150 gram
- ✓ 1-2 eetlepels olie
- ✓ kruiden zoals peper, peterselie, selderij

Bereidingswijze

1. Bak de 2 eieren
2. Snij de kipfilet in stukjes en voeg deze tussen de ei
3. Voeg daarna wat groentes ertussen en wat kruiden naar smaak!



11. Healthy Veggy salad

Benodigheden

- ✓ ½ rode paprika in reepjes
- ✓ 100 gram broccoli in roosjes
- ✓ 100 gram bloemkool in roosjes
- ✓ 1 eetlepel geroosterde amandelsnippers
- ✓ Voor de dressing: 1 eetlepel Griekse yoghurt of kwark, 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel olijfolie, zout, peper



VITADIS
AFSLANK TOTAAL

Bereidingswijze

1. Doe paprika, bloemkool en broccoli in een schaal.
2. Maak de dressing door de yoghurt, olijfolie, citroensap, zout, peper te mengen.
3. Giet de dressing over de salade en roer alles goed door elkaar.
4. Garneer met de amandelsnippers.

12. Stuffed Tuna Salad

(Kan van tevoren bereid worden en meegenomen worden)

Benodigheden

- ✓ 200 gram sperziebonen (gekookt)
- ✓ 1 blikje tonijn (op waterbasis)
- ✓ 1 gekookt ei
- ✓ teentje knoflook fijngesneden
- ✓ 1 rode ui in ringen gesneden
- ✓ scheutje olijfolie
- ✓ scheutje balsamicoazijn
- ✓ peper en zout.



Bereidingswijze

1. Kook de sperziebonen in 10-12 minuten beetgaar.
2. Kook het ei 8 minuten.
3. Bak de ui en knoflook in een beetje olijfolie.
Meng de sperziebonen met de ui en knoflook .
4. Garneer de salade met stukjes tonijn en ei.
5. Strooi er wat olijfolie, balsamicoazijn en wat peper en eventueel een snufje zout over.

13. Original Champ Pancake

Benodigdheden

- ✓ 50 gram volkoren bloem
- ✓ 1 ei
- ✓ 250 ml halfvolle soja melk
- ✓ 2 eetlepels olijfolie
- ✓ 200 gram gemengde paddenstoelen
- ✓ 1 ui
- ✓ peterselie
- ✓ 2 tomaten



Bereidingswijze

1. Van bloem, ei en melk een pannenkoekenbeslag maken.
2. In koekenpan ½ eetlepel olie verhitten en hierin achter elkaar 2 pannenkoeken bakken.
3. Ui pellen en paddenstoelen schoonvegen en in stukjes snijden.
4. In een andere koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en de ui en paddenstoelen 3-4 minuten gaar bakken.
5. Bestrooien met zout en peper naar smaak, peperselie fijnknippen en erdoor scheppen.
6. Tomaten in dunne plakjes snijden.
7. Pannenkoeken op borden leggen, plakjes tomaat erover verdelen en paddenstoelen mengsel erop scheppen.

14. Cooling gazpacho

Benodigdheden

- ✓ 500 gram tomaten
- ✓ 1 rode paprika
- ✓ ½ komkommer
- ✓ ½ groene paprika
- ✓ 3 teentjes knoflook
- ✓ 4 eetlepels olijfolie
- ✓ 3 eetlepels balsamico azijn
- ✓ Tabasco
- ✓ Peterselie



Bereidingswijze

1. Kruis de tomaten in, dompel ze onder in koud water, spoel ze af met koud water en ontvel ze.
2. Verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
3. Maak de rode paprika schoon en snijd deze in grove stukken. Schil de komkommer, verwijder de zaadjes en snijd de komkommer heel fijn.
4. Maak de groene paprika schoon en snijd deze heel fijn. Pel de teentjes knoflook.
5. Pureer hierna de tomaten, rode paprika en knoflook in een keukenmachine.
Voeg koud water toe tot soepdikte is bereikt (200 ml)
6. Maak de soep op smaak met zout, olijfolie, balsamico azijn, tabasco en peterselie.
7. Zet de soep een uur in de koelkast, serveer het in schaaltes en garneer met stukjes paprika en komkommer.
8. Voeg eventueel geroosterd koolhydraat arm brood toe!

Avondeten

15. Chop Raw Beef Broc

Met een schaalkje magere yoghurt, kwark of sojayoghurt met wat zoetstof

Benodigdheden

- ✓ 1 rundertartaartje van 150 gram
- ✓ 100 gram gesneden champignons
- ✓ 1-2 eetlepels olijfolie
- ✓ 200 gram broccoli

Bereidingswijze

1. Kook de broccoli in 10-12 minuten beetgaar.
2. Bestrooi het tartaartje met wat peper en weinig zout.
3. Bak het +/- 5- 10 minuten in de olijfolie of margarine.
4. Bak de gesneden champignons mee.
5. Broccoli afgieten.



16. Fishy Veggy Mix

Benodigdheden

- ✓ 200 gram gemengde groente zoals paprika
- ✓ taugé
- ✓ champignons
- ✓ prei
- ✓ eventueel 1 teentje knoflook
- ✓ 200 gram tilapiafilet
- ✓ ongekookt
- ✓ 1 eetlepel olie
- ✓ peper
- ✓ peterselie

Bereidingswijze

1. Snij de tilapiafilet in blokjes.
2. Was de prei en paprika, snij de paprika in repen, de prei in ringen.
3. Wrijf de champignons schoon en snij deze in plakjes.
4. Pel het teentje knoflook en snij deze zeer fijn.
5. Bestrooi de vis met peper.
6. Verhit in een pan de olie, bak hierin de visfilet rondom bruin en gaar, bestrooi met kerriepoeder.
7. Voeg de prei, knoflook en paprika toe, bak het al roerende om. Voeg dan champignons toe.
8. En vlak voor het opdienen nog de taugé.



17. Salmon White

Benodigdheden

- ✓ 250 gram witlof
- ✓ 150 gram gerookte) zalmsnippers
- ✓ peper



Bereidingswijze

1. Was de witlofstronkjes en snij ze daarna in grove repen.
2. Verhit een wok of braadpan, doe daarin de witlof (dus droog bakken), heel kort goed doorwarmen.
3. Dan de zalmsnippers erop en nog ongeveer 5 minuten doorwarmen zodat alles goed warm is maar niet te gaar.
4. Strooi peper erover
5. Nog 1 minuut doorwarmen.

18. Curry Chicken Yogi

Benodigdheden

- ✓ 150 ml water
- ✓ 2 eetlepels olijfolie
- ✓ 1 ui in stukjes gesneden
- ✓ 1 zak groentemix 200 gram (bijvoorbeeld bloemkool, broccoli)
- ✓ 150 gram kipfilet of kalkoenfilet in blokjes
- ✓ 1/2 courgette in plakken
- ✓ 1 blik tomatenblokjes (400 gram)
- ✓ 100 gram Griekse yoghurt
- ✓ ½ eetlepel kerriepoeder



Bereidingswijze

1. Verhit olie in de pan en fruit de ui en voeg de kerriepoeder toe.
2. Voeg dan de kipfilet toe en verwarm 5-10 minuten.
3. Voeg de groentemix en courgette toe en roerbak 5 minuten.
4. Voeg het water en tomatenblokjes toe en breng de curry al roerend aan de kook.
5. Breng op smaak met peper en een klein beetje zout.
6. Voeg de yoghurt toe en warm het op zonder het te laten koken.

19. White Pork Filet

Benodigdheden

- ✓ 1/2 witte kool (klein)
- ✓ 200 gram varkensfilet
- ✓ 20 gram zilvervliesrijst (rauw)
- ✓ 1 uitje,
- ✓ 1 theelepel sambal
- ✓ ketjap manis
- ✓ 2 eetlepels olie
- ✓ kerriepoeder



Bereidingswijze

1. Begin met het koken van de rijst.
2. Snij de varkensfilet in blokjes. Snij de witte kool in reepjes.
3. Schil de ui en snipper deze.
4. Verhit in een pan 1 eetlepel olie, voeg de varkensfilet en kerriepoeder toe en maak eerst het vlees gaar.
5. Voeg dan de wortel met kool toe en smoor het geheel gaar.
6. Verhit in een klein pannetje 1 eetlepel olie, voeg daar ui bij en de sambal.
7. Verdunnen door er wat ketjap en water bij te voegen.
8. Serveer op een bord de zilvervriesrijst, het vlees- groentemengsel

20. Red Pepper Steak

Benodigheden

- ✓ 150 gram biefstuk
- ✓ peper
- ✓ 2 eetlepels olijfolie
- ✓ 200 gram rode kool (evt. diepvries)
- ✓ 50 gram champignons
- ✓ 50 ml droge rode wijn



Bereidingswijze

1. Kook de rode kool.
2. Strooi rozemarijn en peper op de biefstuk (beide zijden), Verhit olie in een pan en bak de biefstuk 5-8 minuten samen met de champignons.
3. Neem de biefstuk en champignons uit de pan en bedek ze om warm te houden.
4. Giet de wijn in de pan en breng dit aan de kook terwijl je de aanbaksels van de bodem losroert.
5. Laat 1 minuut inkoken en schep de saus over de biefstuk.
6. Serveer met de champignons en rode kool.

21. Fish Package

Benodigheden

- ✓ aluminiumfolie
- ✓ Olijfolie (eventueel met speciale smaak (chili of knoflook)
- ✓ 200 gram kabeljauwfilet
- ✓ 150 gram gesneden soepgroenten
- ✓ 2 eetlepels droge witte wijn
- ✓ peper en zout
- ✓ 200 gram sperziebonen



Bereidingswijze

1. leg de helft van de groenten op een stuk dubbelgevouwen aluminiumfolie.
2. Leg de vis erop, strooi wat peper en zout erop en bedek het met de rest van de groente.
3. Schenk de wijn erbij en vouw de folie dicht als een pakketje.
4. Laat de vis in een voorverwarmde oven (200 graden) in +/- 25 minuten gaar worden.
5. Prik een gaatje in het pakketje, schenk het vocht in een steelpannetje en breng aan de kook.
6. Roer de maïzena en de koffiemelk erdoor en bindt het stoofvocht.
7. Breng op smaak met peper en zout en giet over de vis.
8. Serveer met de sperziebonen.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

