

E-Book 7 NEXT STEP LIGHT RECEPTEN

NOG MEER kilo's verliezen!



Inhoudsopgave.

- 1. Chop raw beef broc**
- 2. Fishy veggy mix**
- 3. Salmon white**
- 4. Curry chicken yogi**
- 5. White porc filet**
- 6. Red pepper steak**
- 7. Fish package**

Dit ebook is gemaakt je een extra boost te geven met behulp van een aantal producten bij onder andere het BELONINGS pakket.



VITADIS
AFSLANK TOTAAL

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 NEXT STEP van onze recepten
BOOST!**

Avondeten

15. Chop Raw Beef Broc

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

Benodigheden

- ✓ 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 +/- 10 minuten in de olijfolie of margarine.
4. Bak de gesneden champignons mee.
5. Broccoli afgieten.



16. Fishy Veggy Mix

Benodigheden

- ✓ 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

Benodigheden

- ✓ 250 gram witlof
- ✓ 150 gram gerookte) zalmnippers
- ✓ 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 zalmnippers 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

Benodigheden

- ✓ 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

Benodigheden

- ✓ 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 kerrievoeder 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...

 **Blind** **E**lephant
Stg. **xperience**

U ook???

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

Compressed by

