



www.DietboekOnline.nl

De zomer in met 42 heerlijke recepten

Bedankt voor het downloaden van ons allereerste eerste receptenboek. Na het succes van de Dr. Frank dieetboeken komt het eiwitdieet nu zelf met een reeks (digitale) boeken die je gaan helpen succesvol en blijvend af te vallen met vele nieuwe recepten.

Ook jij hebt net zoals vele anderen duizenden Nederlanders de juiste keuze gemaakt om met het succesvolle eiwitdieet te gaan afvallen. Het dieet is gebaseerd op een koolhydraatarm, eiwitverrijkt dieet, zoals we dat bijvoorbeeld kennen van het Dr. Frank of Atkins dieet principe. Je valt makkelijker af door het gebruik van eiwitten al dan niet in combinatie met koolhydraatarme voeding.

DieetboekOnline heeft speciaal voor de zomer dit receptenboek laten maken met 42 nieuwe eiwitdieet recepten voor ontbijt, lunch en diner. De recepten zijn ontwikkeld door onze **professionele diëtistes** en zorgen ervoor dat je gevarieerd en zonder hongergevoel eindelijk succesvol kan afvallen.

Ook jij hebt de juiste stap genomen, net zoals duizenden mensen voor jou die het eiwitdieet volgen. In dit receptenboek zullen we je, naast de heerlijke gerechten, ook adviezen geven over hoe het eiwitdieet werkt en hoe je het beste kunt afvallen.

Wij wensen je veel succes om voor de zomer die laatste kilo 's nog kwijt te raken!

Met vriendelijke groet,

Het DieetboekOnline Team

Inhoudsopgave

Het eiwitdieet	5
Het geheim.....	6
Veelgestelde vragen	7
EenKiloPerWeek Diëtiste	9
Beweegtips	11
Dag 1	13
Ontbijt: Kwark met suikervrije limonadesiroop	13
Lunch: Ijsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm	13
Avondeten: Kabeljauw uit de oven	14
Dag 2	15
Ontbijt: Gerookte kipfilet met mosterd en mayonaise	15
Lunch: Gevulde oosterse kippensoep	15
Avondeten : Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella	15
Dag 3	16
Ontbijt: Huttenkase met noten.....	16
Lunch: Italiaanse tomatensoep	16
Avondeten : Kipsate met taugesalade	17
Dag 4	18
Ontbijt: Tomaat mozzarella salade.....	18
Lunch: Gevulde courgette	18
Avondeten: Kippenpoot met pittige tomatensalsa.....	19
Dag 5	20
Ontbijt: Kwark en hattenkase salade.....	20
Lunch: Ei ham salade.....	20
Avondeten: Kippenpoot met rauwkostsalade.....	21
Dag 6	22
Ontbijt: fricandeau met avocado	22
Lunch: Tonijn salade	22
Avondeten: Tartaartjes met wokgroente	22
Dag 7	23
Ontbijt: Kwark met noten.....	23
Lunch: Gerookte zalm salade	23
Avondeten: Salade van wortel, veldsla, radijs – totaal 50 gram	24
Dag 8	25
Ontbijt: Gebakken eieren met ham en kaas.....	25
Lunch: Kipfilet salade	25
Avondeten: Thaise woksotel	26

Dag 9	27
Ontbijt Magere kwark met limonadesiroop	27
Lunch: Feta salade	27
Avondeten: Gyros met salade en tzatziki	28
Dag 10	29
Ontbijt: Zalm met kruidenkaas	29
Lunch: Maaltijdsoep met kalkoen	29
Avondeten: Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen	30
Dag 11	31
Ontbijt: Oosterse omelet	31
Lunch: Ceasar salade	31
Avondeten: Viscurry met gebakken komkommer	32
Dag 12	33
Ontbijt: Huttenkase met kaneel en noten	33
Lunch: Boerengroentesoep met gehaktballetjes	33
Avondeten: Vis met bacon	34
Dag 13	35
Ontbijt: kaassalade	35
Lunch: Gerookte kipfilet met mosterd en mayonaise	35
Avondeten: Mozzarella en bacon schotel	36
Dag 14	37
Ontbijt: Gerookte forelfilet met rode bietensalade	37
Lunch: Gevulde groente-omelet	37
Avondeten: Quiche zonder deeg	38
Barbecue Special	40
Barbecue Tips	41
BBQ Special: recepten	43
Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus	44
Hamburgers met barbecuesaus	45
Kipsaucijs met paprika en ananas	46
Zalm kebabs	47
Biefstuk met balsamicosaus	48
Tonijn met pesto	49
Tahoe-groentespies	50
Bijgerecht: salade met tomaat, watermeloen en fetakaas	51
Bijgerecht: Caesar salade	52
Bijgerecht: Gegrilde paprikamix	53

Het eiwitdieet



Als je gaat afvallen met welk dieet dan ook dan kan je dit maar voor een beperkte tijd doen of voor langere tijd onder professionele begeleiding. De meeste diëten baseren zich op minder eten en weglaten van voedingsstoffen zodat je minder calorieën binnen krijgt en dus je reserves gaat verbranden. Om af te vallen moet je dus **meer verbranden dan dat je dagelijks binnen krijgt**. Lees verder hoe het eiwitdieet je daar bij kan helpen. Elk dieet is succesvol in zijn eigen manier. Daarom zal ook niet elk dieet bij iedereen passen. Elk mens is anders gebouwd en reageert verschillend op het wijzigen van zijn eetpatroon.

- Het eiwitdieet is gebaseerd op een **koolhydraatarm, eiwitverrijkt dieet**.
- Je **valt makkelijker af** door het gebruik van eiwitten al dan niet in combinatie met koolhydraatarme voeding.
- Eiwitten geven je een **vol gevoel** en zorgen dus voor minder verlies van je spiermassa tijdens het afvallen.

Dit is cruciaal omdat de spieren juist grote energieverbruikers zijn in het lichaam. Naast het veranderen van je eetpatroon maakt bewegen ook een belangrijk onderdeel uit van het verbranden van calorieën en op gewicht blijven.

“Meer verbranden dan dat je dagelijks binnen krijgt”

Het weglaten van voedingsstoffen en het toevoegen van andere is voor een bepaalde periode in de meeste gevallen geen probleem maar zodra je op gewicht bent of na een periode van ongeveer 10 weken moet je weer terug naar een uitgebreider eetpatroon. Dit betekent niet dat je weer je oude patroon moet oppakken maar zoals bij eiwitdieet weer vezels en koolhydraten op een verantwoorde manier moeten toevoegen aan je dagelijkse maaltijd.

Teveel of te weinig is niet goed voor het menselijk lichaam. In het geval bij het eiwitdieet worden er meer eiwitten toegevoegd en minder koolhydraten. Veel voorkomende klachten zijn hoofdpijn, last van maag of darmen en problemen met de nieren. Ga dus verstandig om met een dieet en probeer niet onder de knie te halen als je niet zeker weet of je gezondheid het toelaat. Per dieet is dit verschillend en moet daarom ook nagevraagd worden bij de desbetreffende informatiebron. Weet je niet zeker of het eiwitdieet mag volgen raadpleeg dan je huisarts.

Het geheim

Eiwitten geven je een vol gevoel en zorgen dus voor minder verlies van je spiermassa tijdens het afvallen. Dit is cruciaal omdat de spieren juist grote energieverbruikers zijn in het lichaam. Dit is ook de reden waarom mannen vaak makkelijker afvallen dan vrouwen. Mannen hebben simpelweg een grotere spiermassa dan vrouwen. Het eiwitdieet werkt ook goed bij een vetarm dieet. Het eiwitdieet kiest echter voor een koolhydraatbeperking omdat dit het dieet eenvoudig maakt en omdat het bijna altijd goed is vol te houden. Je kunt namelijk zeer smakelijke koolhydraatarme maaltijden maken die prima in het eiwitdieet passen.

Een eiwitverrijkt dieet kent kortweg twee voordelen:

- eiwitten werken beter verzadigend dan bijvoorbeeld koolhydraten, je zit dus sneller vol.
- je verbrandt vet, en minder spiermassa dan bijvoorbeeld met eiwitarme diëten.

Het eiwitdieet helpt je dus om af te vallen en je houdt het behaalde resultaat ook iets makkelijker vast doordat je minder spieren hebt afgebroken tijdens het afvallen. Dit is bij vele crashdiëten vaak wel het geval. Hiermee kun je het jojo-effect beperken. Wil je echt het jojo-effect nog effectiever tegengaan? Dan moet je ook gaan werken aan je levensstijl en aan een permanente gedragsverandering.

Veelgestelde vragen

Uiteraard zul je vragen hebben over het dieet. Veel hiervan kun je op de website vinden bij veel gestelde vragen en het forum. Ook kan jezelf je vragen stellen in het forum aan andere leden. Onderstaand hebben we alvast voor jou wat hoofdvragen beantwoord.

Hoeveel val ik per week af?

Met het eiwitdieet valt men gemiddeld één kilo per week af, uiteraard is dat van heel veel factoren afhankelijk. In de praktijk blijkt soms dat mensen méér gewicht verliezen; drie kilo of meer in de eerste week is geen uitzondering, maar dat is vaak ook een verlies van vocht. Maar het kan soms ook langzamer gaan, ieder mens heeft zijn eigen afvaltempo. Lukt het je niet om een kilo per week af te vallen, neem dan contact op met een diëtist in je omgeving. Gebruik het dieet zodra je BMI hoger is dan 27 is, of als je last hebt van aandoeningen die veroorzaakt worden door overgewicht. Neem bij problemen of vragen altijd contact op met een deskundige, je huisarts of diëtist.

Wat als je BMI lager dan 25 is?

De BMI (Body Mass Index) is een maat om te kijken of je een gezond gewicht hebt. De BMI wordt berekend door je gewicht in kilogrammen te delen door je lengte maal je lengte (=lengte in meters in het kwadraat). Een BMI boven 25 wordt al overgewicht genoemd. Wanneer je BMI lager is dan 25, heeft een eiwitdieet geen zin. Je hebt dan geen overgewicht. Wel kan je de recepten gebruiken voor een gezond eetpatroon of inspiratie.

Ik heb mijn streefgewicht bereikt, wat nu?

Gefeliciteerd! En nu is het de uitdaging om niet terug te vallen in je oude eetpatroon en leefstijl! Blijf voldoende bewegen en je eetgedrag in de gaten houden. Voeg langzaam weer gezonde koolhydraten toe aan je dieet. Kies bij voorkeur voor volkoren producten, fruit en magere zuivelproducten. Het kan zijn dat je de eerste week wat extra aankomt door het stapelen van koolhydraten en water in je glycogeen voorraad. Dit is normaal tot ongeveer 2 kilo.

Ik heb een nare smaak in mijn mond

Die smaak in je mond komt soms voor. Het lijkt vreemd, maar dit is waarschijnlijk een goed teken! Het heeft namelijk te maken met ketonen. Dit zijn stoffen die vrijkomen bij de verbranding van vetten. Het is voor het lichaam makkelijker om koolhydraten als brandstof te gebruiken dan vetten. Als de koolhydraatreserves (dat heet glycogeen) op zijn, gaat ons lichaam energie halen uit je vetreserves en dat is precies wat je wilt. Afvalstoffen uit vetverbranding zijn de ketonen die je soms als vieze smaak ervaart. Je kunt best een stukje kauwgom gebruiken (suikervrij). Een stukje kauwgom is dusdanig klein en licht dat het nauwelijks koolhydraten bevat. Eet echter geen pakje per dag natuurlijk!

Ik val niet meer af?

Helaas is het zo dat het afvallen bij de ene mensen sneller gaat dan bij de andere. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Mensen die al heel vaak en lang op een (crash)dieet zijn geweest vallen op een gegeven moment niet meer goed af. Dit komt omdat het lichaam zich steeds meer gaat verzetten als het lichaam weer op dieet gaat. Het lichaam ziet dat dan als hongersnood en probeert dit tegen te werken door het lichaamsvet vast te houden en de stofwisseling op de zuinige stand te zetten. Bij sommige mensen speelt een traag werkende schildklier een rol of bepaalde hormonale aandoeningen zoals PCO. Ook de overgang gooit veel roet in het eten. De verbranding in het lichaam wordt dan ook trager en er wordt sneller vet opgeslagen op de buik.

DieetboekOnline heeft liever dat mensen langzaam en geleidelijk afvallen omdat het gewichtsverlies dan meestal blijvend is. Mensen die in korte tijd heel veel afvallen komen vaak ook snel weer aan.

Let ook niet alleen op de kilo's maar kijk ook naar de **middelomtrek** in centimeters of je kledingmaat. Sommige vrouwen vallen in kilo's niet veel af maar wel in centimeters en kledingmaat. Sommige vrouwen houden veel vocht vast waardoor ze wat zwaarder in gewicht zijn.

Houd in ieder geval vol en ga niet te weinig eten want dan leer je je lichaam aan om met steeds minder voedsel te overleven. Soms is het belangrijk om niet minder te gaan eten maar wel meer en intensiever te gaan bewegen om het lichaam weer een duwtje te geven om de stofwisseling weer wat te versnellen. Het beste is om ook 1-2 x per week krachttraining te doen omdat dit je lichaam weer strakker maakt en je spiermassa opbouwt. Meer spieren betekent ook meer calorieverbranding.

EenKiloPerWeek Diëtiste

Lucinda van der Wardt is de diëtiste van EenKiloPerWeek Premium en begeleidt duizenden mensen die graag snel en makkelijk willen afvallen met de door haar geschreven weekmenu's. In totaal heeft zij 26 receptenboeken voor 1 week gemaakt, schrijft ze columns op de website en beantwoordt ze jouw vragen binnen het Premium forum.



De zeven dieet-fouten: welke maak jij?

Wist je dat je je dieet nóg beter kunt volgen als je op je hoede bent voor zeven vaak gemaakte dieet-fouten? Vandaar dat ik ze even voor je op een rijtje heb gezet.

1. Teveel calorieën binnenkrijgen

Zelfs als je goed oplet dat je niet teveel koolhydraten eet, kan het toch zijn dat je teveel calorieën binnenkrijgt, bijvoorbeeld door te grote hoeveelheden te eten, door te kiezen voor te vette producten, of door (te) veel alcohol te drinken.

Als je meer calorieën binnenkrijgt dan je lichaam verbruikt, kom je aan in gewicht, ook al beperk je de koolhydraten!

Ben je benieuwd naar je calorie-inname? Houd eventueel bij wat je eet en drinkt via www.caloriechecker.nl. De meeste vrouwen vallen goed af op een dieet van 1200-1600 calorieën en mannen tussen de 1700-2000 calorieën.

Het calorieverbruik kan per persoon heel erg verschillen en is afhankelijk van leeftijd, geslacht, lengte, hoeveelheid spiermassa en vetmassa, gewicht, erfelijkheid en de hoeveelheid beweging.

2. In het weekend teveel eten of drinken

Vaak gaat je dieet door de week beter dan in het weekend. Door de week ben je bijvoorbeeld aan het werk en heb je vaak meer regelmaat in je eet- en leefpatroon.

In het weekend is dit vaak anders. Er is dan minder regelmaat en misschien heb je wat vaker feestjes of etentjes, die er al gauw voor kunnen zorgen dat je veel extra calorieën binnenkrijgt.

Ook alcohol is een grote caloriebom! Als je je door de week goed aan je dieet houdt maar je in het weekend teveel laat gaan, zal wat er door de week aan gewicht is afgegaan, er in het weekend weer bijkomen.

3. Te weinig eten of een crashdieet volgen

Als je langdurig te weinig eet, ziet je lichaam dat als hongersnood. Je lichaam zal dan van alles doen om te overleven. Het zal de stofwisseling (verbranding) in het lichaam op een lagere stand zetten, waardoor je lichaam ineens minder calorieën zal verbruiken dan voorheen. Ook zal je lichaam zijn spiermassa als energiebron gebruiken. Je spiermassa neemt af en daardoor ook het energieverbruik van je lichaam, zodat je dus minder energie (en calorieën) nodig hebt.

4. Te eentonig eten of te weinig variatie in het menu

Als je heel eenzijdig eet of te weinig varieert, kan je grote tekorten oplopen. Hierdoor functioneert je lichaam niet optimaal en zal ook het afvallen moeilijker gaan.

5. Te snel opgeven

Waarschijnlijk herken je dit wel: mensen willen het liefst zoveel mogelijk resultaat in zo min mogelijk tijd. Afvallen (vet verliezen) kost tijd! Wees realistisch en stel haalbare doelen voor jezelf. Vergeet niet dat je alleen blijvend gewichtsverlies kunt bereiken door een blijvende verandering in je eet- en leefpatroon.

6. Te lang een dieet volgen

Te lang een (streng) dieet volgen is niet goed. Hierdoor wordt je lichaam zuiniger. Het is het beste om in etappes af te vallen. Afvallen gaat in het begin altijd snel omdat er ook veel vocht en (glycogeen)voorraden worden verloren. Na een tijdje gaat het steeds iets langzamer.

Vetverbranding kost tijd. Een kilo lichaamsvet bevat ongeveer 8000 calorieën! Die verbruik je dus niet in 1 dag maar gemiddeld in 10-14 dagen.

Hoe minder je gaat wegen hoe lager je energieverbruik wordt. Logisch: een muis verbruikt veel minder dan een olifant! Je lichaam zal zich steeds opnieuw moeten aanpassen aan de nieuwe situatie. Soms probeert je lichaam, als het al een tijdje gewicht aan het verliezen is, het afvallen een beetje tegen te werken als overlevingsstrategie. Het is het beste om tijdens een fase dat je gewicht stabiliseert eerst een tijdje te proberen dat gewicht vast te houden en dan weer te starten met de volgende afvalfase. Het is een kwestie van zoeken naar de juiste balans!

7. Te weinig lichaamsbeweging

Als je steeds minder (intensief) gaat bewegen, verbruik je ook steeds minder. Heb je al een beweegprogramma, bijvoorbeeld een serie oefeningen die je elke dag doet? Pas dit dan van tijd tot tijd aan. Als je langdurig dezelfde hoeveelheid beweging hebt, raakt je lichaam eraan gewend; je uithoudingsvermogen wordt beter en het kost het lichaam minder energie om het vol te houden. Daarom is variatie in je beweegprogramma belangrijk. Door de intensiteit en de routine te veranderen en je oefeningen te veranderen/verzwaren, krijgt je lichaam weer nieuwe prikkels; het houdt het lichaam alert.

En onthoud: meerdere keren in de week korter maar intensief bewegen geeft meer resultaat dan één of twee keer per week lang sporten/bewegen.

Beweegtips

Spiereer maak je door bewegen. Van belang voor de opbouw zijn voldoende eiwitten maar alleen met voeding bouw je geen spieren op. Een stappenteller kan je helpen om een indruk te krijgen over je hoeveelheid bewegen van nu en hoe je dit zou kunnen verbeteren.

voor been- en bilspieren:

- touwtjes springen
- neem de trap in plaats van de roltrap: 5 minuten = 53 calorieën
- een half uur lunchwandelen (20 minuten = 100 calorieën)
- loop langs bij je collega's in plaats van te bellen of te mailen (10 minuten = 44 calorieën)
- neem om de twee uur een korte pauze: dit is goed tegen allerlei nek- en spierklachten en je kunt even wat extra calorieën verbruiken
- neem om de twee uur een korte pauze: gebruik dan een beker vocht en wandel naar het toilet. Haal voor al je collega's wat te drinken en je hebt er weer een paar minuten beweging bij.

extra workout in de woonkamer:

- houd twee boeken vast en doe de benen iets uit elkaar, de knieën en ellebogen licht gebogen. Hef je armen zijwaarts omhoog, tot de boeken op schouderhoogte zijn en laat weer zakken. Herhaal een aantal keer.

'vrij parkeren':

- kies voor een plek op het achterste gedeelte van een parkeerplaats. Dat is weer extra wandelen en het bespaart ook de extra stress van inparkeren op een vierkante centimeter.
- Als je de boodschappen dan ook nog zelf versjouwst naar die achterste parkeerplaats scheelt dat in 10 minuten al snel 53 kcal.

Wiebelkonten:

- uit diverse onderzoeken blijkt dat slankere personen niet stil zitten op de stoel maar meer bewegen. Dit scheelt zo'n 350 kcal per dag. Dus wiebelen op je stoel en regelmatig even lopen is zo gek nog niet.

Als je telefoneert:

- probeer dan te lopen (als dit tenminste niet je partner of collega's irriteert en niet half Nederland kan meeluisteren)

Huishoudelijk werk:

- 10 minuten was ophangen staat gelijk aan 4 minuten fitness (31 kcal) en is nog beter voor het milieu dan een droger
- half uur stofzuigen: 140 kcal (= 19 minuten fitnessen)

Keukenfitness is:

- de melk voor de cappuccino kloppen
- zelf brood kneden en bakken
- de afwas doen ... (zonder vaatwasser)
- iedere ochtend zelf je jus d'orange persen
- je groenten en vlees zelf snijden in plaats van voorverpakt te gebruiken
- het verschil tussen wandelen – 4 km per uur of stevig wandelen – 6 km per uur is voor iemand met een gewicht van 80 kg en per tien minuten wandelen: 40 kcal per 10 min voor 4 km/uur en 72 kcal per 10 min voor 6 km/uur
- Het verschil tussen joggen (8 km per uur) of hardlopen (13 km per uur) is voor iemand van 80 kg per 10 minuten: 125 kcal of 228 kcal.

Dag 1

Ontbijt: Kwark met suikervrije limonadesiroop

Ingrediënten:

- 250 gram magere kwark
- 2 eetlepels suikervrije limonadesiroop

Bereiding: Roer de kwark los en voeg de limonadesiroop toe.

Lunch: Ijsbergslawrap met gerookte kip of gerookte zalm

Ingrediënten:

- 1-2 grote blaadjes ijsbergsla
- 3 plakjes gerookte kipfilet of 50 gram gerookte zalm
- 1 tomaat in blokjes
- ½ avocado in reepjes, besprenkeld met 1 tl citroensap
- een handje rucola
- 1 tl vinaigrette/dressing naar keuze

Bereiding:

1. Was de blaadjes ijsbergsla en dep ze voorzichtig droog.
2. Leg ze plat neer en beleg ze met de kipfilet of zalm, tomatenblokjes, avocadoreepjes en rucola.
3. Laat de onderkant van het slablad vrij.
4. Sprengel de vinaigrette of dressing er over heen.
5. Vouw de onderkant van het slablad omhoog en rol daarna het blad overdwers op.

Avondeten: Kabeljauw uit de oven

Ingrediënten:

- ½ struik paksoi, in stukjes
- 10 sperziebonen of haricots verts, schoongemaakt
- 200 g kabeljauwfilet (vers of diepvries)
- 1 cm verse gember (zakje 150 g), geschild
- ½ rode peper, zaadlijsten verwijderd
- 1 teen knoflook, in dunne plakjes
- ½ limoen, schoongeboend
- 1 el sesamololie (flesje 250 ml)

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Knip 2 vellen bakpapier van 30 cm breed.
3. Leg de paksoi in het midden van de papiervellen en verdeel de sperziebonen of haricots verts erover.
4. Verdeel de vis in 2 porties, bestrooi met zout naar smaak en leg op de groenten.
5. Snijd de gember in zo dun mogelijke plakjes en de peper in dunne reepjes.
6. Verdeel samen met de knoflook over de vis.
7. Rasp de groene schil van de limoen boven de vis en pers de vrucht uit.
8. Schenk het sap en de sesamololie over de vis.
9. Voeg aan elk pakketje 1 el water toe en vouw zorgvuldig dicht.
10. Leg de pakketjes in het midden van de oven op het rooster of een bakplaat.
11. Reken voor verse vis ca. 15 minuten en voor diepvries vis ca. 30 minuten.

Dag 2

Ontbijt: Gerookte kipfilet met mosterd en mayonaise

Ingrediënten

- 100 gram gerookte kipfilet in reepjes
- 2 eetlepels mayonaise
- 1 – 2 theelepels grove mosterd

Bereiding: meng de mosterd met de mayonaise. Meng dit daarna met de kipfiletreepjes.

Lunch: Gevulde oosterse kippensoep

Ingrediënten

- ½ kippenbouillontablet
- 250 ml water
- 1 theelepel gemberpoeder
- 50 gram kipfilet (rauw) in blokjes
- 100 gram oosterse roerbakgroente
- 1 gebakken ei in smalle reepjes

Bereiding :

1. Laat het water aan de kook komen en voeg het bouillontablet en de gemberpoeder toe.
2. Roer goed door met een garde.
3. Voeg de blokjes kipfilet toe en laat 3 minuten koken.
4. Voeg de groenten toe en kook dit nog 2 minuten mee.
5. Breng op smaak met peper en evt een beetje zout.

Avondeten : Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella

Ingrediënten

- 200 gram italiaanse roerbakgroenten (koeling)
- 150 gram rundvleesreepjes (bieflap of magere runderlap)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- zout en peper
- ½ bol mozzarella in reepjes

Bereiding:

1. Verhit een koekenpan met de olie.
2. Roerbak de biefreepjes kort om en om.
3. Voeg peper en zout toe en schep ze uit de pan.
4. Zet de pan terug op het vuur en bak de gesnipperde ui glazig.
5. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
6. Voeg de roerbakgroenten toe en bak het geheel 3 minuten.
7. Voeg de biefreepjes toe en maak alles op smaak met zout en peper.
8. Doe alles in een licht ingevette ovenschaal en leg de mozzarellareepjes er boven op.
9. Zet 1-2 minuten onder de hete grill. Eet Smakelijk

Dag 3

Ontbijt: Huttenkase met noten

Ingrediënten

- 150 gram huttenkäse
- 15 gram hazelnoten of walnoten
- 1 theelepel (wal-)notenolie

Bereiding: meng alle ingrediënten door elkaar in een kom.

Lunch: Italiaanse tomatensoep

Ingrediënten

- 75 gram hamreepjes
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 gesnipperde ui
- 1 teentje knoflook
- 1 winterwortel in reepjes
- 50 gram diepvries doperwten
- 50 gram champignons
- 2 vleestomaten
- 50 ml gezeefde tomaten (pakje)
- 250 ml bouillon(van tablet of pot)
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding:

1. Borstel of veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes of in vieren.
2. Verhit de olijfolie in een pan en bak daarin de ui, de helft van de ham, de wortel, de knoflook, de doperwten en vleestomaten 3 minuten.
3. Voeg de champignons, gezeefde tomaten en bouillon toe en kook zachtjes 15 minuten.
4. Voeg de rest van de hamreepjes toe en bestrooi met Parmezaanse kaas.

Avondeten : Kipsate met taugesalade

Ingrediënten

- 150 gram kipfilet, in blokjes
- 1 eetlepel ketjap manis
- zout en peper
- 1 komkommer
- 1 bakje taugé (125 gram)
- 2 eetlepels witte wijnazijn

Bereiding:

1. Week enkele satéstokjes 30 minuten in koud water.
2. Schep de kip om met ½ el ketjap en peper en zout naar smaak.
3. Dek af met vershoudfolie en laat minimaal 10 min. marineren.
4. Snijd de komkommer in stukjes.
5. Meng de komkommer met de taugé, azijn en rest van de ketjap.
6. Breng op smaak met peper en zout.
7. Rijg de kip aan de satéstokjes.
8. Rooster de saté in grillpan ca. 8 min. bruin en gaar. Keer regelmatig.
9. De saté kan ook in blokjes in de koekenpan worden bereid met 1 eetlepel olie.
10. Serveer met de taugésalade. Lekker met sambal.

Dag 4

Ontbijt: Tomaat mozzarella salade

Ingrediënten

- 3 tomaten
- bolletje mozzarella
- basilicum
- scheutje olijfolie

Bereiding:

1. Was de tomaten, snijd ze in plakken.
2. Snijd ook het bolletje mozzarella in plakken.
3. Leg de plakken tomaat en mozzarella om en om. Bestrooi met peper.
4. Hak de basilicumblaadjes fijn en bestrooi dit over de tomaat/mozzarella.
5. Druppel er tot slot nog wat olijfolie over.

Lunch: Gevulde courgette

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 dikke plak ham in kleine blokjes (100 gram)
- 100 gram hüttenkäse
- 1 eetlepel peterselie, fijn gesneden
- 75 gram geraspte kaas

Bereiding:

1. Oven voorverwarmen op 225 °C.
2. Courgette in lengte halveren en met lepel of meloenboor uithollen tot op 1/2 cm van wand.
3. Vruchtvlies kleinsnijden en met ui in 1 el olie 3 min. zachtjes bakken.
4. Ham toevoegen en 1 min. meebakken.
5. Courgettehelften bestrooien met zout en peper.
6. Hüttenkäse mengen met peterselie en helft van geraspte kaas.
7. Courgettemengsel erdoor scheppen.
8. Op smaak brengen met zout en peper.
9. Uitgeholde courgettes in ingevette ovenschaal leggen en vullen met courgette-kaasmengsel.
10. Rest van kaas erover strooien.
11. Schaal in midden van oven schuiven en courgettes in 20-25 min. goudbruin en gaar bakken.

Avondeten: Kippenpoot met pittige tomatensalsa

Ingrediënten

- 1 grote of 2 kleine kippenpoten (200 gram)
- 2 eetlepels olie of vloeibare margarine
- 1 limoen, uitgeperst
- 4 tomaten in blokjes
- 3 bosuitjes in dunne ringen
- 15 gram verse koriander
- ½ rode peper, fijngehakt en zaadjes verwijderd
- 1 eetlepel olie
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 theelepel gemalen komijn (dijntjes)
- 1 theelepel paprikapoeder

Bereiding:

1. Verwijder de zaadjes van de tomaten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
2. Meng in de kom de tomatenblokjes met de bosui, de helft van de koriander en de rode peper.
3. Voeg het limoensap, zout en (versgemalen) peper naar smaak toe.
4. Zet de salsa tot gebruik apart.
5. Bestrooi de kippenpoot met zout, peper, komijn en paprikapoeder.
6. Verhit de olie of vloeibare margarine in een koekenpan en bak de kippenpoot op zacht vuur bruin, samen met de ui en knoflook tot deze gaar is.
7. Bestrooi de kippenpoot met de rest van de koriander en serveer met de tomatensalsa.

Dag 5

Ontbijt: Kwark en hüttenkase salade

Ingrediënten:

- 100 gram magere kwark
- 100 gram hüttenkäse
- 3 tomaten
- Peper
- Basilicum
- ½ eetlepel olie

Bereiding:

1. Was de tomaten, snijd er een kapje af en hol ze uit.
2. Vang dit vocht op.
3. Meng de kwark met hüttenkäse, olie en tomatensap en peper en basilicum.
4. Vul de tomaten met dit mengsel. Wat over is apart gebruiken.

Lunch: Ei ham salade

Ingrediënten:

- 1 gekookt ei
- 1 eetlepel mayonaise
- 3 opgerolde plakjes ham, in brede stukken gesneden
- 50 gram rucola sla
- eetlepel yoghurt
- peper
- paprikapoeder
- theelepel mosterd

Bereiding

1. Kook het ei gaar in ca. 8 minuten.
2. Laat afkoelen en pel 'm daarna.
3. Snijd het ei in plakjes.
4. Was de sla en laat deze uitlekken.
5. Meng de mayonaise met de yoghurt en mosterd en peper.
6. Leg op de sla de rolletjes ham met daarop de plakjes ei.
7. Bestrooi met paprikapoeder en verdeel de dressing erover.

Avondeten: Kippenpoot met rauwkostsalade

Ingrediënten:

- 200 gram sperziebonen
- mosterd
- mayonaise
- 1 kippenpoot
- rauwkostsalade van 2 wortels met paar zilveruitjes en een scheutje olijfolie
- 1 eetlepel olie
- peper
- kerriepoeder

Bereiding:

1. Bestrooi de kippenpoot met peper en kerriepoeder.
2. Verhit in een braadpan de vloeibare bak- en braad en bak hierin de kippenpoot rondom bruin en gaar.
3. Maak de sperzieboontjes schoon door puntje en steeltje er af te snijden.
4. Was ze daarna en kook ze in een bodem water gaar.
5. Giet ze daarna af en bestrooi met nootmuskaat.
6. Gebruik de mosterd als 'dip' bij de kippenpoot.
7. Schrap de winterpeen, was deze en rasp deze fijn.
8. Met dit met 10 zilveruitjes en wat olijfolie.

Dag 6

Ontbijt: fricandeau met avocado

Ingrediënten:

- 100 gram fricandeau
- 1 avocado
- peper

Bereiding: Schil de avocado en snijd deze in net zoveel plakken als de fricandeau. Omwikkel de avocadoplakken met de fricandeau en bestrooi met een peper .

Lunch: Tonijn salade

Ingrediënten:

- 1 klein blikje tonijn op olie
- 2 stengels bleekselderij
- 5 augurkjes
- dille

Bereiding:

1. Laat de tonijn uitlekken, van de olie op.
2. Was de stengels bleekselderij en snijd ze in kleine stukjes.
3. Snijd de augurkjes in plakjes.
4. Meng de tonijn met bleekselderij en augurk.
5. Maar een sausje van eetlepel van de opgevangen olie, meng dit met theelepel vocht van de augurken en dille.

Avondeten: Tartaartjes met wokgroente

Ingrediënten:

- 2 tartaartjes
- 1 ui
- 150 gram gewokte groenten (mix van groenten zoals wortel/peultjes/witte kool/paprika)
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel sojasaus
- 2 eetlepels olie
- peper

Bereiding:

1. Pel de ui en snipper deze.
2. Verhit in een wok 1 eetlepel olie.
3. Pel het teentje knoflook en pers het uit.
4. Fruit de fijngesneden ui en de geperste knoflook in de eetlepel olijfolie in de pan.
5. Voeg de gemengde groente toe en wok al roerend 2 minuten.
6. Voeg 1 eetlepel sojasaus toe en wok nog 3 minuten.
7. Bestrooi de tartaar met peper.
8. Bak ondertussen in een andere pan de twee tartaartjes in de olie.

Dag 7

Ontbijt: Kwark met noten

Ingrediënten:

- 150 gram magere kwark
- 15 gram noten (hazelnoten of walnoten)

Bereiding: roer de kwark goed los en voeg de noten toe.

Lunch: Gerookte zalm salade

Ingrediënten:

- 75 g gerookte zalm
- 50 gram gemengde salade (ijsberg, rucola, eikenblad)
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel azijn
- peper
- mosterd

Bereiding:

1. Was de sla, laat deze goed uitlekken en snijd indien nodig iets fijner.
2. Snijd ook de gerookte zalm in stukjes.
3. Rooster in de een droge koekenpan de pijnboompitten mooi bruin en geurig.
4. Maak een dressing van de olie, azijn, peper, mosterd naar smaak.
5. Meng alle ingrediënten en schenk de dressing erover.

Avondeten: Salade van wortel, veldsla, radijs – totaal 50 gram

Ingrediënten:

- 1 el noten en olijfolie
- 1 vegetarische schijf
- 1 eetlepel olie
- 2 stronken witlof
- 2 plakken vegetarische ham
- 3 eetlepels geraspte 30+ kaas

Bereiding:

1. Was de witlof en laat uitlekken.
2. Verwarm de oven voor op 200 graden.
3. Kook de witlof in water met een klein beetje zout in 20 minuten gaar.
4. Laat de witlof uitlekken en wikkel in de plakjes ham.
5. Vet de ovenschaal in en leg de witlof naast elkaar.
6. Doe de geraspte kaas erover. Laat in ongeveer 10 minuten goudbruin kleuren.
7. Verhit in een pan de olie. Bak hierin de schijf bruin en gaar.
8. Schrap de wortel en rasp deze.
9. Was de veldsla en laat uitlekken.
10. Was de radijsjes en snijd deze in plakken.
11. Meng deze groentes met elkaar en met 1 eetlepel olie.
12. Hak de noten fijn en strooi die over de salade.

Dag 8

Ontbijt: Gebakken eieren met ham en kaas

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 2 plakken 30+ komijnekaas
- 2 plakken vegetarische ham
- 1,5 eetlepel olie
- paprikapoeder

Bereiding:

6. Verhit in een pan de olie.
7. Bak hierin eerst de plakken ham voorzichtig.
8. Breek daarop de eieren, probeer de dooier heel te houden.
9. Bak het ei goed gaar, leg dan de plakken kaas erop en laat die nog wat smelten.
10. Bestrooi met paprikapoeder.

Lunch: Kipfilet salade

Ingrediënten:

- 100 gram gerookte kipfilet
- 1 strukje witlof
- 5 radijsjes
- 1 eetlepel olie
- ½ eetlepel azijn
- peper

Bereiding:

1. Snijd de kipfilet in blokjes.
2. Was het stronkje witlof en snijd deze in stukjes.
3. Was de radijsjes en snijd deze in plakjes.
4. Meng de groentes met de kipfilet.
5. Maak een dressing van olie, azijn, en peper en schep dit door de salade.

Avondeten: Thaise wokschotel

Ingrediënten:

- 200 gram kipfilet
- 100 gram champignons
- stukje rode peper
- 100 gram witte kool
- 100 gram prei
- 50 gram sperziebonen (eventueel diepvries)
- klein bakje taugé
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel ketjap
- 2 eetlepels olie
- 40 gram ongezouten cashewnoten
- zout en peper

Bereiding:

1. De groente schoonmaken en in stukjes snijden.
2. De champignons in plakjes snijden.
3. De rode peper overlangs door snijden en de zaadjes verwijderen.
4. De helft van de peper in zeer kleine reepjes snijden.
5. De ui pellen en snipperen.
6. De sperziebonen schoonmaken en beetgaar koken en laten uit lekken.
7. De kip in stukjes snijden.
8. De wok op hoog vuur verhitten,
9. de olie toevoegen en de kip in 3 minuten in de olie roerbakken.
10. Champignons en rode peper toevoegen en 1 minuut mee bakken.
11. Alle groenten toevoegen, met uitzondering van de taugé.
12. De knoflook persen en toevoegen.
13. Dit alles 3 minuten roerbakken.
14. De taugé, cashewnoten en ketjap toevoegen en kort mee warmen.
15. Op smaak maken met peper en eventueel een beetje zout.

Dag 9

Ontbijt Magere kwark met limonadesiroop

Ingrediënten:

- 150 gram magere kwark
- 50 ml. sojayoghurt naturel
- 1 eetlepel lijnzaad
- suikervrije limonadesiroop

Bereiding: Meng alle ingrediënten met elkaar. Gebruik eventueel een mixer voor een luchtig resultaat.

Lunch: Feta salade

Ingrediënten:

- 50 gram groene salade
- 5 kerstomaatjes
- ¼ komkommer
- 5 olijven
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 75 gram feta
- 1 eetlepel walnoten
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel azijn
- provencaalse kruiden

Bereiding:

1. Snijd de feta in blokjes. Hak de noten fijn.
2. Was de kerstomaatjes en halveer ze.
3. Was de komkommer en snijd deze in blokjes.
4. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
5. Maak een dressing van de olie, azijn, kruiden.
6. Meng de groentes en de feta en de dressing.
7. Bestrooi met de noten.

Avondeten: Gyros met salade en tzatziki

Ingrediënten:

- 150 gram varkensvlees (hamlap, magere varkenslap)
- 1 eetlepel gyroskruiden
- 2 eetlepels olie
- een klein bakje tzatziki (koeling, ongeveer 100 ml)
- 2 tomaten
- rode en 1 groene paprika,
- een halve krop (ijsberg)sla
- een halve komkommer
- 1 ui
- 20 gram feta kaas in blokjes
- Voor de dressing: een mespunt mosterd, 1 azijn, 1 eetlepel olijfolie, mespuntje zoetstof, peper, zout en eventueel wat olijven

Bereiding:

1. Snijd het vlees in reepjes.
2. Roer in een kom 1 eetlepel olie en de gyroskruiden door elkaar en voeg de reepjes vlees toe.
3. Meng het goed door elkaar en laar dit minimaal 15 minuten marinieren.
4. Was en snijd de sla, tomaten(in 8 stukjes), paprika(in reepjes), komkommer(in schijfjes) en ui (in ringen).
5. Doe de sla, tomaten, paprika, komkommer en ui in een slakom.
6. Voeg hieraan de stukjes feta toe.
7. Roer de ingrediënten voor de dressing in een kommetje door elkaar.
8. Maak de dressing evt. af met de peterselie.
9. Voeg dit alles toe aan het salade mengsel.
10. Als laatste nog de olijven verdelen over de salade.
11. Verwarm een koekenpan met 1 eetlepel olie op matig hoog vuur.
12. Bak de vleesreepjes hierin rondom bruin en gaar in ongeveer 10 minuten.
13. Eet de gyros met tzatziki en de salade

Dag 10

Ontbijt: Zalm met kruidenkaas

Ingrediënten:

- 60 gram zalmfilet
- 30 gram kruidenkaas
- 2 cracottes
- ½ eetlepel olie
- 1 eetlepel peterselie, vers, gehakt

Bereiding:

1. Verhit de olie.
2. Besmeer de zalmfilet met de kruidensmeerkaas.
3. Leg de zalmfilet in de olie en laat dit eventjes bakken.
4. Verdeel de zalm over de cracottes en bestrooi met peterselie.

Lunch: Maaltijdsoep met kalkoen

Ingrediënten:

- 250 ml kippenbouillon (van blokje)
- 150 gr kalkoenfilet
- 1 eetlepel pindakaas
- Sambal
- een halve eetlepel citroensap
- 1 prei in ringen (min. 150 gram)
- 2 eetlepel bieslook

Bereiding:

1. Breng het water met het bouillonblokje aan de kook.
2. Snijd het kalkoenvlees in stukjes.
3. Voeg het toe aan de zacht kokende bouillon.
4. Laat het vlees zo een kwartier zachtjes koken.
5. Snijd de prei in smalle ringetjes en was ze goed.
6. Voeg de preiringetjes toe en laat ze 5 minuten mee koken.
7. Doe de pindakaas en een mespunt sambal in een kommetje, schep een beetje van de hete bouillon uit de pan.
8. Roer daarmee de pindakaas glad.
9. Voeg dat mengsel toe aan de kokende soep, goed roeren.
10. Laat de soep zo 2 minuten doorkoken, nu nog even op smaak maken met het citroensap en de bieslook.
11. Voeg eventueel nog een beetje sambal toe.

Avondeten: Mexicaanse gehaktballetjes met sperziebonen

Ingrediënten:

- 200 g half-om-half- of rundergehakt (ongekruid)
- 1 snee koolhydraatarm brood
- 2 eetlepels melk
- 1 kleine ui (geraspt)
- 1ei (losgeklopt)
- een halve theelepel komijnzaadjes
- 2 eetlepels verse koriander (gehakt)
- een halve liter runderbouillon (blokje)
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 200 gram sperziebonen vers of diepvries

Voor de saus:

- 1 Spaanse pepertje
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 2 lookteentjes (uitgeperst)
- 400 g tomaten (uit blik en vers en fijngehakt in stukjes)
- 1 mespuntje zoetstof

Bereiding:

1. Snijd het koolhydraatarme brood in grove stukken en laat 2 min weken in de melk.
2. Knijp het brood goed uit en maak er kleinere stukjes van.
3. Meng het brood met gehakt, ui, komijn en de gehakte koriander.
4. Voeg een weinig zout en een snufje peper toe.
5. Draai hier ongeveer 8-10 gehaktballetjes van.
6. Neem een steelpan en doe hier de bouillon en tomatenpuree in en breng dit aan de kook.
7. Leg de balletjes voorzichtig in de bouillon en sudder ze in 20 min gaar op een zacht vuur.
8. Maak de sperziebonen schoon.
9. Doe ze in een kookpan met een flinke kop water en kook ze beetgaar in 10 tot 15 minuten.
10. Halveer de peper overlans en verwijder zaadlijsten en hak het zeer fijn.
11. Neem een kleine kookpan met dikke bodem, verhit hierin 1 eetlepel olie.
12. Bak de ui op een laag vuur in 3 min zacht en glazig.
13. Voeg de knoflook en peper mee en bak nog 1 minuut.
14. Tomaat en zoetstof erbij en 15 min laten sudderen.
15. Op smaak maken met peper en zout.
16. Leg de gehaktballetjes op een bord en giet de tomatensaus erover.
17. Lekker met de gekookte sperziebonen.

Dag 11

Ontbijt: Oosterse omelet

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 3 plakken ham
- 1-2 eetlepels vloeibaar bak en braadproduct
- zout, peper
- 1 theelepel kerrie
- een halve eetlepel ketjap
- 1 eetlepel gebakken uitjes (kant en klaar)
- 50 gram geraspte kaas

Bereiding:

1. Doe de eieren in een kom, voeg peper, kerrie en de ketjap toe. Klop dit lekker luchtig!
2. Snijd de ham in blokjes en voeg met de gebakken uitjes toe.
3. Roer dit weer goed door.
4. Bak het mengsel aan beide zijden goudbruin.
5. Als de omelet bijna klaar is de geraspte kaas erop strooien en dit verwarmen tot de kaas is gesmolten.

Lunch: Ceasar salade

Ingrediënten:

- 1 zakje gemengde sla (koeling)
- 1 gerookte kipfilet
- 1 avocado,
- 10 cherry tomaatjes
- 20 geschaafde oude kaas
- 1 snee koolhydraatarm brood (voor de croutons)
- 1 gekookt ei
- 1 eetlepel olie
- 1 teentje knoflook
- dressing: 4 eetlepels yoghurt, 1 eetlepel citroensap, 1 theelepel mosterd, 1 eetlepel olie, peper en zout (of kant en klare (ceasar) dressing)

Bereiding:

1. Maak de dressing door alle ingrediënten bij elkaar te voegen en flink door elkaar te kloppen met de garde of vork.
2. Kook het ei 8 minuten.
3. Snijd de koolhydraatarme boterham in kleine blokjes.
4. Doe 1 eetlepel olie in een kleine koekenpan, bak de geperste knoflook hierin lichtbruin.
5. Voeg de blokjes koolhydraatarm brood toe en bak ze rondom bruin.
6. Doe de sla met de dressing in een grote afsluitbare kom en schud de dressing door de sla.
7. Verdeel de sla over een diep bord.
8. Maak dit vervolgens op met in vieren gesneden cherry tomaatjes, in reepjes gesneden gerookte kip, blokjes avocado, knoflook croutons en geschaafde oude kaas.
9. Snijd het gekookte ei in vieren en leg deze partjes in het midden op de salade.

Avondeten: Viscurry met gebakken komkommer

Ingrediënten:

- 2 eetlepels olie
- 1 schoongemaakte en kleingesneden ui
- 1 uitgeperst teentje knoflook
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel kerrie
- 1 eetlepel kokos
- 2 ontvelde en in plakken gesneden tomaten of een half blik gepelde tomaten zonder sap
- 150 ml yoghurt
- 200 gram in grove stukken gesneden witvis (kabeljauw, koolvis, tilapia)
- zout
- 1 komkommer
- sambal

Bereiding:

1. Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de kleingesneden ui en het uitgeperste teentje knoflook circa 3 minuten.
2. Voeg de fijngehakte peterselie, de kurkuma, de kerrie en de kokos toe en fruit alles onder voortdurend omscheppen nog circa 3 minuten.
3. Voeg de tomaat toe en smoor deze circa 8 minuten in het kruidenmengsel.
4. Roer de yoghurt door het mengsel en breng alles langzaam aan de kook.
5. Voeg de blokjes vis en wat zout toe.
6. Draai de hittebron laag, en leg een deksel op de pan en laat de curry circa tien minuten zachtjes koken tot de vis gaar is.
7. Was de komkommer en halveer de komkommer in de lengte.
8. Schep met een lepel de zaadjes er ui.
9. Snijd halve schijven van ongeveer 1 cm dik.
10. Verwarm 1 eetlepel olie in een koekenpan.
11. Voeg de sambal toe en bak dit 1 minuut mee.
12. Voeg de komkommer toe en bak dit in 2-3 minuten beetgaar.
13. Voeg eventueel een beetje peper en zout toe.

Dag 12

Ontbijt: Huttenkase met kaneel en noten

- Ingrediënten:
- 150 gram huttenkäse
- 1 theelepel kaneel
- 40 gram gehakte noten naar keuze
- eventueel zoetstof

Bereiding: Meng alle ingrediënten in een kom. Voeg indien gewenst een beetje zoetstof toe om het gerecht op smaak te maken.

Lunch: Boerengroentesoep met gehaktballetjes

Ingrediënten:

- 150 gram gekruid rundergehakt
- 200 gram prei in ringen
- 200 gram boersensoepgroenten
- 1 el olijfolie
- 400 ml water
- een halve bouillontablet

Bereiding:

1. Draai soepballetjes van het gehakt en zet ze koel weg tot gebruik.
2. Kook de prei gaar in 10 minuten in 250 ml water.
3. Pureer dit met staafmixer tot een gladde massa.
4. Bak in een pan met dikke bodem de boersensoepgroenten in de olie aan, 2 minuten is voldoende.
5. Voeg 150 ml water toe en de soepballetjes en de halve bouillontablet.
6. Breng het aan de kook en laat het 10 minuten pruttelen.
7. Voeg de groentepuree toe en zo nodig nog een beetje water.
8. Breng het op smaak met peper en zout.

Avondeten: Vis met bacon

Ingrediënten

- 100 gram kabeljauwfilet of andere witte vis
- 50 gram bacon in dikke plakken
- 2-3 eetlepels crème fraîche
- 1 klein uitje
- 50 gr. Parmezaanse kaas
- Kerriepoeder
- ½ eetlepel olie
- Ca. 100 gram wortelen
- Ca. 150 gram venkel

Bereiding :

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Vet een ovenschaal in en leg de bacon er in.
3. Doe de vis er op.
4. Snij de ui in ringen.
5. Verhit de olie in een pan en fruit de uienringen glazig met 2 theelepels kerrie.
6. Leg de uien op de vis.
7. Meng de kaas met de crème fraîche en bedek het geheel hiermee.
8. Zet de schaal ongeveer 30 minuten in de hete oven.
9. Schrap de wortel en snijd deze in grove plakken.
10. Was de venkelknol en snijd deze in grove ringen.
11. Bewaar het venkelloof.
12. Kook de groentes samen in een bodempje water gaar.
13. Giet de groente af en bestrooi met het fijngehakte venkelloof.

Dag 13

Ontbijt: kaassalade

Ingrediënten:

- 50 gram oude kaas in blokjes
- 50 gram ham in blokjes
- 1/2 groene paprika
- 1 zure augurk
- 1 eetlepel zilveruitjes (zoetzuur)
- 2 eetlepels yoghurt
- 1 eetlepel olie (olijf of zonnebloem)
- 1 eetlepel citroensap
- mespuntje zout, peper en mespuntje suiker of zoetstof

Bereiding:

1. De paprika schoonmaken en het vruchtvlies in reepjes snijden.
2. De augurk fijnsnijden.
3. Doe de kaasblokjes, hamblokjes, paprika, augurk en zilveruitjes in een kom en vermeng alles met elkaar.
4. Maak een sausje van yoghurt, olie en citroensap.
5. Het sausje op smaak brengen met zout en peper en (weinig)suiker.
6. Giet het sausje over de kaassalade.

Lunch: Gerookte kipfilet met mosterd en mayonaise

Ingrediënten:

- 1 gerookte kipfilet of 150 gram plakjes kipfilet (vleeswaren)
- 1 theelepel mosterd
- 2 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel yoghurt

Bereiding:

1. Snijd de kipfilet in reepjes.
2. Meng in een kom de mayonaise met yoghurt en mosterd.
3. Leg de kipfilet op een bordje en giet het sausje er over heen.

Avondeten: Mozzarella en bacon schotel

Ingrediënten:

- ½ courgette
- 1 gele paprika
- 2 tomaten
- 75 g bacon
- 1 bolletje mozzarella (ca. 120 gram)
- 1 teentje knoflook

Bereiding :

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Pel het teentje knoflook en pers de knoflook uit en leg dit op de bodem van de ovenschaal.
3. Was de groentes.
4. Snij de courgette, de paprika en de tomaten in plakjes.
5. Leg de plakjes courgette en tomaat, paprika bovenop de knoflook.
6. Bestrooi met peper en eventueel wat zout.
7. Bedek het geheel met plakjes bacon en daaroverheen plakjes mozzarella.
8. Bak 30 minuten in de oven.

Dag 14

Ontbijt: Gerookte forelfilet met rode bietensalade

Ingrediënten:

- 2 kleine, gekookte rode bieten (koeling)
- 75 gram rucola
- 2 eetlepel azijn
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 theelepels sesamzaad
- zout en peper
- 1-2 gerookte forelfilets (ca. 100 gram)

Bereiding:

1. Verwarm een droge koekenpan op matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin.
2. Pel de rode bieten en snijd ze in luciferdunne reepjes.
3. Was de rucola en meng dit met de bieten.
4. Klop de azijn, olie en zout en peper naar tot een dressing.
5. Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.
6. Bestrooi met het sesamzaad en leg de forelfilets er bovenop.

Lunch: Gevulde groente-omelet

Ingrediënten:

- 2 eetlepels olie
- ½ groene paprika in blokjes
- 1 dikke vleestomaat
- 100 gr peultjes
- 1 gesnipperde ui
- 2 eieren
- een halve eetlepel bloem
- 3 eetlepels melk
- 50 gr Hüttenkäse
- 1 eetlepel fijngesneden peterselie

Bereiding:

1. Oven voorverwarmen op 180 C. De groenten wassen.
2. De tomaat halveren en zaadjes verwijderen.
3. Het vruchtvlees in blokjes snijden.
4. Verwarm 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak hierin de ui, paprika, tomaat en peultjes ca 3 min.
5. Vet een (ronde) ovenschaal met een diameter van ongeveer 15 cm in met een eetlepel olie.
6. Schep de groenten hier in.
7. Neem een kom en klop hierin de eieren los met bloem, melk, Hüttenkäse, peterselie, zout en peper.
8. Schenk het eimengsel over de groenten.
9. Zet de schaal in het midden van de oven en laat de omelet in 30-35 min. stollen.
10. Lekker met een groene salade.

Avondeten: Quiche zonder deeg

Ingrediënten:

- 100 gr rundergehakt
- 1 flinke prei, in ringen gesneden, goed gewassen
- 1 ui gesnipperd
- 100 gr champignons in plakjes
- 2 eieren
- 1 dl slagroom
- 30 gr geraspte kaas
- 1 theelepel paprikapoeder
- Peper en zout
- Olie

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Rul het gehakt met olie, ui, prei, champignons erbij. Paprikapoeder, peper en eventueel zout erbij.
3. Klop de eieren en de slagroom.
4. Schenk 1/3 van het eimengsel in een schaal.
5. Doe het gehaktmengsel erbij, en de rest van het eimengsel erover.
6. Bestrooi met kaas.
7. Bak 45 min in de oven.

Zomerse BBQ recepten

7 Recepten
3 Bijgerechten



www.DietboekOnline.nl

Barbecue Special

Het is weer volop barbecue seizoen en overal in het land zijn de tuintafels weer volop gevuld met hamburgers, kippenbouten, stokbrood, (macaroni)salades, chips, alcohol en frisdranken. Voor degene die op de calorieën en koolhydraten wil letten kan een barbecue een mijnenveld worden.

Hieronder vind je diverse tips en recepten voor een gezond en lekker barbecuemenu:

- Eet geen verbrande, zwarte stukjes vlees. De verkoolde delen bevatten schadelijke stoffen voor de gezondheid. Leg het vlees niet te snel op het vuur. Wacht met het roosteren tot de kolen met een laagje witte as zijn bedekt en er geen vlammen meer te zien zijn.
- Zorg voor voldoende afstand tussen het rooster en de kolen: 25 tot 40 centimeter. Stukjes vlees, en groente verbranden makkelijk wanneer het rooster te dicht op het vuur ligt.
- Keer het vlees regelmatig.
- Neem niet al te vette ingrediënten en dep vlees of vis voor het roosteren droog.

Voorkom besmetting met bacteriën:

- Haal de producten niet te lang van te voren uit de koelkast.
- Gaar kip en grote stukken vlees eerst voor, in de magnetron of door koken.
- Bewaar in de koelkast wat niet direct gebruikt wordt.
- Zorg dat het vlees goed gaar wordt.

Er komen ook bacteriën terecht op borden en bestek die in aanraking komen met rauw vlees. Deze bacteriën kunnen overstappen van het rauwe vlees naar een gerecht dat al bereid is. Dit heet kruisbesmetting. Gebruik verschillende borden en bestek voor rauwe en gare producten.

Barbecue Tips

In plaats van jezelf vol te stoppen met calorierijke en koolhydraatrijke kost zoals:

- (gepofte) aardappels,
- stokbrood met kruidenboter,
- huzarensalade,
- pastasalades
- etc.

kies dan liever voor gegrilde groenten op de barbecue als een gezond bijgerecht. Je kunt denken aan: groentekebabs. Denk bijvoorbeeld aan aubergine, pompoen, paprika, courgette, champignons. Het is ook lekker om groente te combineren met een paar stukjes fruit zoals ananas, perzik, tuttifrutti, appels etc.

TIP: Serveer ook een bord met diverse (rauwe) groente met humus of een lekkere tomaten/salsa saus.

Ook de drankjes bij een barbecue kunnen onnodig veel calorieën leveren. Probeer eens mineraalwater met stukjes diepvriesfruit erin zoals bevroren bessen, aardbeien, kersen etc. of een paar blokjes bevroren vruchtensap en een paar blaadjes verse munt. Ook een zelfgemaakte koude (ijs)thee is heerlijk met een paar plakjes citroen, verse munt en eventueel een klein schepje (riet)suiker of zoetstof.

Kies voor het hoofdonderdeel van de barbecue voedingsmiddelen die veel eiwit en vezels bevatten. Eiwitten helpen het metabolisme te vergroten en helpen spiermassa op te bouwen zodat je lichaam meer calorieën verbrandt. Kies voor magere vleessoorten zoals:

- kip,
- kalkoen,
- vis,
- gamba's,
- biefstuk,
- mager gehakt,
- hamlapjes,
- schouderkarbonade,
- varkenshaas ,
- vegetarische groenteburgers
- etc.

Deze producten bevatten veel minder vet, verzadigd vet, cholesterol en calorieën dan de vette hamburgers, worsten en spare ribs.

Kies voor magere sausjes zoals:

- barbecuesaus,
- salsasaus,
- tomatensaus,
- yoghurtsaus
- etc.

in plaats van mayonaise, satesaus, knoflooksaus, roomsaus etc. Gebruik ook diverse kruiden om smaak te geven aan het vlees zoals (een mix van) paprikapoeder, droge mosterd, chilipoeder, knoflookpoeder, peper, cayenne, Italiaanse kruidenmix etc.

Beperk ook de koolhydraatrijke en calorierijke salades op basis van:

- aardappels,
- mayonaise,
- pastasalades met room etc.

Kies liever een grote groentesalade met sla, tomaten, komkommer, paprika, witte kool, broccoli, bloemkool, etc. en doe er eventueel wat magere fetakaas, mozzarella of tonijn uit blik op waterbasis bij. Maak er een magere dressing bij op basis van bijvoorbeeld magere Griekse yoghurt, knoflook, bieslook of een dressing van olijfolie, balsamicoazijn of citroensap.

Door veel groente te eten krijg je veel vezels binnen waardoor je sneller en langer vol zit en je een veel stabielere bloedsuiker behoudt.

BBQ Special: recepten



Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus

4 personen - Let op! 1 nacht marineren in koelkast

Benodigdheden:

- 8 kippenpoten (ontveld),
- 75 ml sinaasappelsap,
- 75 ml citroensap,
- 1 eetlepel geraspte citroenschil,
- 1 eetlepel geraspte sinaasappelschil,
- 1 eetlepel olijfolie,
- ½ eetlepel sesamolie,
- 1 fijngesnipperde lente-ui.

Bereiding:

1. Maak een paar inkepingen met een scherp mes in de bouten.
2. Doe de bouten in een schaal.
3. Meng het sap, de rasp, olie, en de ui in een kom en giet deze marinade over de kippenbouten.
4. Dek de schaal af met folie en marineer meerdere uren of een hele nacht in de koelkast.
5. Laat de bouten dan uitlekken en bewaar de marinade.
6. Bak de bouten +/- 20-25 minuten op de barbecue.
7. Bestrijk ze tijdens het barbecueën enkele keren met de marinade.

Hamburgers met barbecuesaus

4 personen

Benodigheden:

- 4 magere hamburgers (bijvoorbeeld op basis van kalkoengehakt of extra mager rundergehakt),
- 1 eetlepel olijfolie,
- 1 kleine ui fijngesnipperd,
- 1 eetlepel balsamicoazijn,
- ½ eetlepel suiker,
- 80 ml tomatensaus,
- 2 theelepels worcestershire saus,
- 2 theelepels sojasaus.

Bereid eerst de saus:

1. verhit de olie en fruit de ui.
2. Voeg de azijn, suiker, tomatensaus, worcestershiresaus en sojasaus toe.
3. Roer alle ingrediënten door elkaar en verhit de saus.
4. Laat het enkele minuten zachtjes koken.
5. Daarna de saus afkoelen.

Bereiding vlees:

1. Bak de hamburgers 8-10 minuten per kant op de barbecue.
2. Serveer de hamburgers met de saus.

Kipsaucijs met paprika en ananas

4 personen

Benodigheden:

- 4 kipsaucijzen in stukjes gesneden,
- 100 ml teriyaki woksaus,
- 1 rode paprika en 1 groene paprika in blokjes gesneden,
- +/- 150 gram ananas in blokjes gesneden (vers of uit blik op eigen sap),
- 4 grote satéprikkers of spiezen.

Bereiding:

1. Marineer de kipsaucijs +/- 1 uur in de teriyakisaus.
2. Rijg de stukjes kip, paprika en ananas om en om aan de spies.
3. Bak de spiezen 5-10 minuten op de barbecue, keer ze een paar keer om.

Zalm kebabs

4 personen

Benodigheden:

- +/- 600 gram zalm in blokken gesneden (of een andere stevige vis zoals bijvoorbeeld zwaardvis),
- ½ ui fijngesnipperd,
- 4 eetlepels citroensap,
- 1-2 eetlepels teriyakisaus,
- ½ theelepel zwarte peper,
- 1 ui in partjes gesneden,
- 4 cherrytomaten,
- ½ groene paprika in blokjes gesneden,
- 4 grote champignons.

Bereiding:

1. Doe de vis, de fijngesneden ui, citroensap, teriyakisaus en peper in een kom.
2. De ingrediënten goed mengen en afdekken met folie.
3. Marineer dit 2-4 uur in de koelkast.
4. Rijg de vis en de groenten op de spiezen.
5. Besmeer de spiezen met de marinade.
6. Barbecue de spiezen +/- 8-10 minuten.
7. Tijdens het bakken 1 x omdraaien en bestrijken met marinade.

Biefstuk met balsamicosaus

4 personen

Benodigheden:

- +/- 100 gram biefstuk per persoon
- snufje vers gemalen zwarte peper.

Voor de saus:

- 200 ml balsamico azijn,
- 150 gram tomatensaus of ketchup,
- 50 gram bruine suiker,
- 1 eetlepel Worcestershire saus,
- 1 eetlepel Dijon mosterd,
- snufje zout.

Bereiding vlees:

1. Doe de peper op de biefstuk en bestrijk met een kwastje de biefstuk met de saus.
2. Bak het vlees +/- 5 minuten per kant.
3. Bestrijk het vlees regelmatig met de saus.
4. Als het vlees klaar is serveer dan met een schepje saus.

Bereiding saus:

1. Doe alle ingrediënten voor de saus in een klein pannetje en verhit op laag vuur totdat alle ingrediënten goed opgelost zijn tot een gladde saus.
2. Laat het nog 10-15 minuten pruttelen op een zacht vuur.

Tonijn met pesto

4 personen

Benodigheden:

- 4 tonijnsteaks van +/- 150 gram,
- peper,
- zout,
- 4 eetlepels olijfolie,
- 1 knoflookteentje gepeld,
- 2 kopjes verse basilicumbladeren,
- 50 gram geroosterde pijnboompitten,
- snufje peper en zout,
- 50 ml olijfolie,
- 100 gram geraspte Parmezaanse kaas,
- 2 eetlepels citroensap.

Bereiding:

1. Bestrijk de tonijnsteaks met olijfolie en peper en zout.
2. Doe de knoflook, basilicum, pijnboompitten, peper en zout in een blender en mix de ingrediënten.
3. Voeg, terwijl de blender nog mixt, de olie toe.
4. Het moet een dikke gladde consistentie krijgen.
5. Doe de pesto in een kom en voeg de Parmezaanse kaas toe.
6. Bak de tonijnsteaks in +/- 3-4 minuten per kant op de barbecue.
7. Giet de citroensap over de tonijn en serveer met de pestosaus.

Tahoe-groentespies

4 personen

Benodigheden:

- +/- 350-400 gram tahoe,
- 2 eetlepels sojasaus,
- 4 eetlepels droge sherry,
- 2 eetlepels olijfolie,
- ½ theelepel gemberpoeder,
- ½ theelepel knoflookpoeder,
- ½ theelepels chilipoeder,
- 100 gram champignons,
- 1 rode ui in 8 stukjes gesneden,
- 1 rode paprika in stukjes gesneden,
- 4 takjes rozemarijn in stukjes geknipt.

Bereiding:

1. Snij de tahoe in blokjes.
2. Meng de sojasaus, sherry, olie, gemberpoeder, knoflookpoeder en de chilipoeder.
3. Leg de tahoe 2-3 uur in de marinade.
4. Af en toe roeren.
5. Gooi de marinade niet weg.
6. Rijg afwisselend tahoe, paprika, ui en champignons aan de spiezen.
7. Steek de takjes rozemarijn ertussen.
8. Bestrijk de spiezen met de marinade.
9. Rooster rondom op de barbecue in +/- 8-10 minuten.

Bijgerecht: salade met tomaat, watermeloen en fetakaas

+/- 4 personen

Benodigheden:

- 1 kleine watermeloen in blokjes gesneden,
- 2 (Roma)tomaten elk in 8 stukjes gesneden,
- 2 eetlepels fijngesneden verse munt,
- 1 eetlepel olijfolie,
- 50 gram (magere) fetakaas in blokjes, snufje zout.

Voor de dressing:

- 50 ml balsamicoazijn,
- 2 eetlepels honing,
- 2 eetlepels suiker of (Stevia) zoetstof.

Bereiding:

1. Doe de ingrediënten voor de dressing in een pannetje en verhit enkele minuten op laag vuur.
2. Af en toe roeren.
3. Laat dan afkoelen.
4. Doe de meloen, tomaten, munt en olie in een schaal en meng goed door elkaar.
5. Strooi er een klein beetje zout over.
6. Leg de salade op een bord en doe er de feta overheen.
7. Druppel er een klein beetje van de saus overheen.

Bijgerecht: Caesar salade

+/- 4 personen

Benodigheden:

- 125 gram magere Griekse yoghurt,
- 1 theelepel olijfolie,
- 1/2 uitgeperste citroen,
- 1 eetlepel rode wijn azijn,
- 1 theelepel balsamico azijn,
- 1 eetlepel Worcestershire saus,
- 2 theelepels Dijon mosterd,
- 1 eetlepel ansjovis pasta (of enkele fijngesneden ansjovis uit blik),
- 2 knoflookteentjes fijngehakt,
- 1 theelepel versgemalen zwarte peper,
- 1 krop (romaine) sla, gesneden,
- 1-2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas.

Bereiding:

1. Combineer alle ingrediënten voor de dressing in een schaal en meng goed.
2. Zet de dressing even apart.
3. Doe de sla in een grote slacom.
4. Giet de dressing over de sla en meng het goed.
5. Strooi dan de Parmezaanse kaas er over heen.

Bijgerecht: Gegrilde paprikamix

4 personen

Benodigheden:

- 4 paprika's van verschillende kleuren (gehalveerd en ontdaan van zaden),
- +/- 12 zongedroogde tomaten (in stukjes gesneden),
- +/- 12 zwarte olijven (gehalveerd en ontpit),
- 2 eetlepels olijfolie,
- 1 eetlepel balsamico azijn, snufje (zee)zout en peper.

Bereiding:

1. Rooster de paprika's op de barbecue,
2. +/- 5 minuten per kant.
3. Laat ze daarna afkoelen en snijd de paprika's in blokjes.
4. Meng de paprika met de tomaten, olijven, olie, azijn en peper en zout in een grote groenteschaal.

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

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

Compressed by  PDF24