



*Ruud 's Kookboek*

# ***Dieetrecepten***

## ***Deel 1***

## Inhoudsopgave.

Aardappelkoolkoekjes met camembert.....	4
Aardbeisous II. ....	5
Amandel-kokosbrood (koolhydraatarm).....	6
Augurkjes met rookvlees.....	7
Bami goreng.....	8
Basilicum-mango drank (zandloperdieet).....	9
Basisdieetsous.....	10
Biefstukje met courgette.....	11
Boerenkoolovenshotel.....	12
Boerenomelet I.....	13
Broodje tartaar met bietensalade.....	14
Chimichurri I.....	15
Chocolade chia pudding.....	16
Curry groenten met gamba's.....	17
Dadelsiroop.....	18
Detox juice.....	19
Drink je meloen.....	20
Ei met casselerrib.....	21
Ei met komkommer.....	22
Ei met spek.....	23
Ei-hamsalade.....	24
Eisoep.....	25
Forelsalade met mozzarella en tomaat.....	26
Franse stampot met bloemkool.....	27
Fricandeau met avocado.....	28
Gebakken eieren met ham en kaas.....	29
Gegrilde varkenshaas met knolselderijpuree.....	30
Gele rijst met cashewnoten.....	31
Gemarineerde groenten.....	32
Gerookte kipfilet met mosterd en mayonaise.....	33
Gerookte zalm.....	34
Gevuld avocado eitje.....	35
Gevulde courgette.....	36
Gevulde forel met koolraappuree.....	37
Gevulde oosterse kippensoep.....	38
Groentendieetsoep.....	39
Ham met champignons en bosui.....	40
Hüttenkäse met ham, tomaat en ei.....	41
Hüttenkäse met noten.....	42
IJsbergsla-wrap met gerookte kip of gerookte zalm.....	43
Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella.....	44
Italiaanse tomatensoep.....	45
Kaasballen (dr. Atkins).....	46
Kabeljauw uit de oven.....	47
Kerriepompensoep.....	48
Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade.....	49
Kipfilet met tapenade en bosui.....	50
Kipfiletsalade met witlof en radijs.....	51
Kippenpoot met pittige tomatensalsa.....	52
Kippenpoot met rauwkostsalade.....	53
Kipsaté met taugésalade.....	54
Klassieke rosbief met mierikswortelsous.....	55
Kleine groenteloempia's.....	56
Knapperige little gemsalade.....	57
Knoflookbotersous.....	58
Komkommersoep met rauwe ham.....	59
Kwark met Hüttenkäse salade.....	60
Kwark met noten.....	61
Kwark met suikervrije limonadesiroop.....	62
Kwarktomaten met Hüttenkäse.....	63
Laagjesnagerecht met kwark.....	64
Lauwarme aardappelmaaltijd salade.....	65

Magere kwark met limonadesiroop.....	66
Nachos met bonen, tomaat en kaas.....	67
Ovenschotel gevulde tomaat.....	68
Pizza garnalen met tomatensla.....	69
Powerpap.....	70
Nooddieet.....	71
Ovenschotel met couscous en kip.....	72
Pangasiusfilet op een bedje van spinazie.....	73
Paprikaroomsoep.....	74
Provençaalse aardappelschotel.....	75
Ribeye met rozemarijnaardappelen.....	76
Rodekoolsalade met sinaasappel.....	77
Romige kippensoep.....	78
Salade met pittige kip.....	79
Salade van wortel, veldsla, radijs.....	80
Satésaus (natriumarm) II.....	81
Scampi's.....	82
Sinaasappel-gember drank (zandloperdieet).....	83
Spruitjes met appel en rozijnen.....	84
Stampot van roergebakken spinazie en bacon.....	85
Stevig rodekoolpannetje.....	86
Stoofpotje kip.....	87
Suikervrije koekjes.....	88
Tajine van kip met abrikozen.....	89
Tartaar met oosterse wokgroenten.....	90
Tartaar van 2 soorten zalm.....	91
Tartaartjes met wokgroenten.....	92
Thaise wokschotel.....	93
Tomaat-mozzarellasalade.....	94
Tonijnsalade.....	95
Veldsla met geitenkaas.....	96
Vetverbrandingssoep.....	97
Viscurry met gebakken komkommer.....	100
Viscurry met gember en koriander.....	101
Vleesballetjes.....	102
Zalm met kruidenkaas.....	103
Zuurkoolschotel met ananas en aardappelpuree.....	104
Zuurkoolstampot II.....	105
Gebruikte afkortingen.....	106

## Aardappelkoolkoekjes met camembert.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** -

### Ingrediënten

550 g aardappelpuree  
1 appel, ongeschild en in partjes 1 el azijn, witte-wijn-  
125 g camembert, in 12 plakjes  
300 g kool, spits-, gesneden  
6 el olie, olijf-  
- peper  
75 g rucola slamelange  
3 tomaten, in 12 dikke plakken  
1 ui, gesnipperd  
2 str witlof, losgehaald  
- zout

### Bereiding.

Fruit in een koekenpan met antiaanbaklaag de ui in 1 el olie.  
Voeg de spitskool toe en bak die al omscheppend 3 min. mee.  
Meng de kool door de aardappelpuree breng op smaak met zout en peper.  
Vorm van dit mengsel 12 platte koekjes.  
Verwarm de ovengrill voor.  
Verhit 1 el olie in de koekenpan.  
Bak hierin de aardappelkoekjes in 2 porties aan beide zijden in 2-3 min. goudbruin.  
Neem de spitskoolkoekjes uit pan en leg ze in een ovenschaal.  
Verdeel de tomaat en camembert over de koekjes.  
Schuif de ovenschotel onder de grill.  
Laat de koolkoekjes 5 min. grillen.  
Klop intussen in een kommetje 3 el olie met de azijn en zout en peper naar smaak tot een dressing.  
Meng in een schaal de rucola-sla met witlof, appel en dressing en serveer die bij de aardappelkoekjes.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 410  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 25 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Aardbeiensaus II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** dr. Atkins

### Ingrediënten

500 g aardbeien (vers of diepvries)  
2 el Kirsch

**Bereidingstijd:** 10-15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** 39 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de aardbeien schoon.  
Prak ze met een vork fijn.  
Roer de likeur door de aardbeienpuree.  
Laat de saus in de ijskast door en door koud worden.

### Tip:

Deze saus is lekker bij ijs of verse aardbeien.

## Amandel-kokosbrood (koolhydraatarm).



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Oscar Helm

---

### Ingrediënten

1 el azijn, appelcider-  
1½ tl baksoda  
5 eieren  
1 tl honing  
60 g olie, kokos-  
190 g meel, amandel-  
2 el meel, kokos-  
30 g meel, lijnzaad-

---

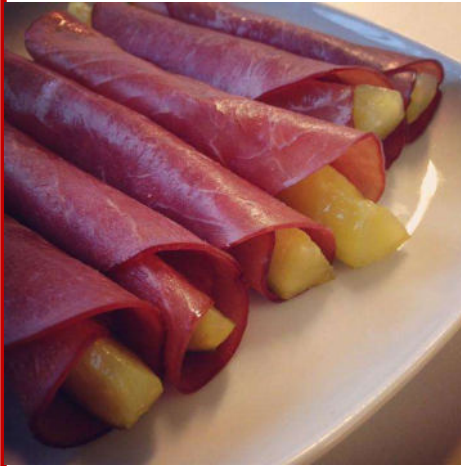
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Doe het amandelmeel, kokosmeel, lijnzaadmeel en bakpoeder in een blender of keukenmachine. Mix de ingrediënten door elkaar.  
Doe de eieren, kokosolie en appelciderazijn erbij en mix het geheel.  
Doe het mengsel in een ovenschaal. Zet deze 30 min. in de oven.  
Laten het geheel even afkoelen.

## Augurkjes met rookvlees.



### Bereiding.

Omwikkel de augurkjes ieder met een plakje rookvlees.

Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: dr. Frank

### Ingrediënten

8 augurkjes  
8 pl rookvlees

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Bami goreng.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Oosterse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: Gezondheidsnet.nl,  
Weight watchers

### Ingrediënten

500 g kool, Chinese  
(- evt. koriander)  
160 g mie, ongekookte  
6 el olie, olijf-  
2 el sambal oelek  
3 el sojasaus  
400 g sojascheuten  
2 el tomatenpuree  
1 bs ui, lente-  
360 g varkensfilet


### Bereiding.

Kook de mie zoals aangegeven op de verpakking.  
Was de lente-ui.  
Maak de Chinese kool schoon, verwijder de stonk en snijd de kool in reepjes.  
Snijd de lente-ui in ringen.  
Was de sojascheuten en laat ze uitlekken.  
Dep de varkensfilet droog en snijd ze in reepjes.  
Verhit de olie in een wok en bak de varkensreepjes ca. 5 min.  
Breng de reepjes op smaak met 1 el sojasaus, 2 el sambal oelek en neem het vlees uit de pan.  
Bak de Chinese kool met de lente-ui en de sojascheuten ca. 5 min. in het braadvocht.  
Schep de mie erdoor en bak die kort mee.  
Meng de rest van de sojasaus met de tomatenpuree; voeg met de varkensreepjes toe aan de groenten en verwarm ze kort mee.  
Breng de bami goreng op smaak met sambal oelek en garneer evt. met koriander.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Basilicum-mango drank (zandloperdieet).



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1 l  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

---

**Ingrediënten**

4 tk basilicum, verse  
½ mango  
1 l mineraalwater (met of zonder prik)

---

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 60 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Spoel de mango onder de kraan af.  
Snijdt de ongeschilde mango in dunne plakjes (maanvormig).  
Meng de mangoplakken in een kan met de verse basilicum en het mineraalwater.  
Roer het geheel goed door.  
Laat het mineraalwater minimaal 1 uur in de koelkast op smaak komen.  
Schenk het mineraalwater door een zeef in de glazen.

## Basisdieetsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** dr. Frank

---

**Ingrediënten**

2 el azijn (dragon-, witte of rode wijnazijn)  
½ tl mosterd  
3-4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

## Biefstukje met courgette.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: SamsomHuisarts.com

### Ingrediënten

2 biefstukjes,  
gemarineerd  
- boter  
1 courgette, flinke  
25 g kaas, 20+,  
geraspte  
4 kroketjes, aardappel-  
(uit de diepvries)  
- kruiden, Provençaalse

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 335  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Bak de aardappelkroketjes zonder toevoeging van olie!  
Snijd intussen de courgette in vrij dikke plakjes.  
Doe er de geraspte kaas op.  
Strooi er wat Provençaalse kruiden overheen.  
Zet de courgette plakjes in de oven bij de aardappelkroketjes.  
Verwarm een koekenpan met 2 mp boter en doe vervolgens de biefstukjes erin.

*Je kunt heerlijke gemarineerde malse biefstukjes kopen bij de supermarkt tegen zeer redelijke prijs, vooral als ze in de aanbieding zijn.*

Bak de biefstukjes 1½ min. aan iedere kant.  
Maak de bordjes op met de biefstuk en de courgette plakjes en serveer de aardappelkroketjes erbij.  
Smakelijk eten!

## Boerenkoolovenschotel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

600 g aardappelen  
600 g boerenkool,  
verse, gesneden  
150 g champignons  
200 g gehakt, runder-  
1½ dl melk, halfvolle  
- nootmuskaat  
1 ui

### Bereiding.

Kook de boerenkool in 20 min. gaar.  
Schil de aardappelen en kook ze gaar.  
Maak de ui schoon en snijd hem klein.  
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.  
Bak en rul het rundergehakt met peper en een beetje zout in een droge pan gaar.  
Fruit de ui mee glazig.  
Bak de champignons kort mee.  
Maak van de gare aardappelen met de hete melk, nootmuskaat, peper en weinig zout een puree.  
Scheep de boerenkool in een ovenvaste schaal en verdeel het gehaktmengsel erover.  
Dek dit af met de aardappelpuree.  
Laat er eventueel in een hete oven of onder de grill een bruin korstje op komen.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 575  
**Eiwit:** 35 g  
**Koolhydraten:** 65 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 15 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 7 g  
**Vezels:** 10 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Boerenomelet I.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

10 champignons  
3 eieren  
6 pl ham  
1 tl olie, kokos-  
1 paprika, gele  
1 paprika, rode  
- paprikapoeder  
- peper  
1 tomaat  
½ ui  
1 hv spinazie

hv = handvol

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 593  
Eiwit: 44 g  
Koolhydraten: 39 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 29 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*De boerenomelet is een klassieker wat recepten betreft, maar ook een ijzersterke jongen waar veel vitaminen, mineralen en eiwitten in zit. Super makkelijk te maken en binnen een handomdraai is jouw bord gevuld. Ook leuk om mee te variëren!*

Kluts de eieren in een schaal tot ze een egale substantie vormen.

Strooi er naar smaak wat peper en paprikapoeder bij.

Snijdt de champignons, paprika's, tomaat en ui in stukjes en de ham in reepjes.

Zet een koekenpan met 1 tl kokosolie op het vuur en verhit deze .

Bak de champignons, paprika's en ui in 5 min. en doe op het laatste moment de tomaat en spinazie erbij.

Leg de reepjes ham er op als de spinazie geslonken is.

Voeg daarna de geklopte ei toe en wacht tot het ei een vaste vorm begint te krijgen.

Dit duurt ongeveer 5 min.

Zorg er goed voor dat de randen niet vastbakken.

Neem daarna de pan van het vuur en leg de boerenomelet op een bord.

## Broodje tartaar met bietensalade.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: TeamOnAMission

### Ingrediënten

1 appel  
8 plk bacon  
1 pt bieten, rode (340 g)  
4 bolletje, bruine  
2 el boter, braad-vloeibare  
60 g kaas, gemalen, 30+ (zak a 150 g)  
4 rundertartaartjes  
1 krp sla, ijsberg-  
50 ml sladressing

### Bereiding.

Was de appel.  
Verwijder het klokhuis met een appelboor.  
Snijd de appel in 4 plakken.  
Laat de rode biet uitlekken.  
Houd 8 mooie plakjes apart.  
Snijd de rest klein.  
Verhit 1 el braadboter in een braadpan en bak de appelplakken.  
Neem de appelplakken uit de pan.  
Voeg de rest van de braadboter toe.  
Bak de tartaartjes aan beide kanten ca. 3 min.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Bak de bacon in een droge koekenpan uit.  
Snijd de ijsbergsla fijn en mengen met de sla met de kleingesneden rode biet en de dressing (bijv. blue cheese dressing).  
Leg de laatste min. de appelplakken terug in pan leggen.  
Leg op op een appelplak een plakje rode biet, een plakje bacon, tartaartje, plak rode biet, plakje bacon en eindig met een pluk kaas.  
Laat, met de deksel op pan, de kaas even smelten.  
Snijd de broodjes open en leg het tartaartje op de onderkant van het broodje.  
Dek het tartaartje af met bovenkant van het broodje en zet het eventueel vast met prikkers.  
Serveer de bietensalade er bij.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 475  
Eiwit: 34 g  
Koolhydraten: 39 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 20 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Chimichurri I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

2 el azijn, appel-  
3 tl chilivlokken  
1 el citroensap  
2 tn knoflook  
1 bs koriander  
120 ml olie, olijf-  
1 el oregano  
- peper  
1 bs peterselie  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Chimichurri is een kruidige gezonde dipsaus die je bijvoorbeeld perfect bij vlees kunt serveren.*

Meng in een blender de olijfolie, de blaadjes peterselie en de blaadjes koriander.

Voeg de oregano, de knoflookteentjes, de chilivlokken, de appelazijn en het citroensap toe en maal fijn.

Breng de saus op smaak met zout en peper.

## Chocolade chia pudding.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Oerheerlijke  
recepten

### Ingrediënten

½ el cacaobonen, rauwe  
of chocolade, extra pure  
1 el cacao poeder,  
rauwe, ongezoet  
32 g chia-zaden  
(¼ tl kaneel)  
60 ml melk, kokos-  
5-10 drp Stevia-extract  
120 ml water of melk,  
amandel-, ongezoete

### Bereiding.

Meng de chia-zaden, kokosmelk, water,  
cacaopoeder en Stevia.  
Laat het minstens 10-15 min. staan, het liefst in  
de koelkast.

Als je de voorkeur geeft aan een gladdere  
textuur, plaats het mengsel dan in een blender  
en pulseer het tot een gladde massa.  
Garneer het met cacaostukjes vlak voor het  
serveren.

16

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Curry groenten met gamba's.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Debbie Jorritsma

### Ingrediënten

150 g peultjes  
1 sjalot  
1 tn knoflook  
½ peper, rode  
1 paprika, gele  
4 tomaten  
150 g rijst, noten-  
200 g gamba's, rauwe,  
gepelde  
2 el olie, arachide- (of  
rijstolie)  
1 tl kerriepoeder

### Bereiding.

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

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 490  
Eiwit: 30 g  
Koolhydraten: 54 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 15 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Dadelsiroop.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 400 g  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: LegallyRaw.be

### Ingrediënten

20-25 dadels, ontpit  
120 ml water, mineraal-

### Per 100 g

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 140,8  
Eiwit: 2,2 g  
Koolhydraten: 33 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 0 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Ontpit de dadels en laat ze 3 uur weken in het water.

Mix de geweekte dadels en het weekwater tot een vloeibare massa.

Bewaar de dadelsiroop in de koelkast.

### Tip:

De dadelsiroop is in de koelkast 2 weken houdbaar.

Ben je gewend om suiker te nemen in je kopje thee, op je brood, op je pannenkoek? Vervang deze dan vanaf nu door je eigen dadelsiroop. Dadelsiroop is ook een zeer goede vervanger voor chocopasta.

## Detox juice.



**Menugang:** Dieetdrank  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Flow

---

### Ingrediënten

2 appels, groene  
2 cm gemberwortel  
1 komkommer  
1 limoen, uitgeperst  
1 bs peterselie  
2 stgl selderij  
75 g spinazie

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Was de ingrediënten goed en schil ze (als ze niet biologisch zijn).  
Doe ze 1 voor 1 in de sapcentrifuge of slow-juicer (begin met de zachte ingrediënten en voeg daarna de hardere toe).

## Drink je meloen.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** RAW-coach

---

### **Ingrediënten**

**1 meloen, sappige**

---


**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### **Bereiding.**

**Ontpit de meloen en doe het vruchtvlees in een blender.  
Mix tot een zoet egaal sap.**

## Ei met casselerrib.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: dr. Frank**

---

**Ingrediënten**

**50 g casselerrib, dikke  
plak**  
**2 eieren**  
**1 el olie**  
**- peper**

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Verhit de olie in de pan.

Klop in een maatbeker de eieren los met de peper.

Snij de dikke plak casselerrib in blokjes.

Bak in de olie eerst de blokjes casselerrib rondom bruin.

Giet dan het eimengsel erbij en bak het geheel gaar.

## Ei met komkommer.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** dr. Frank

### Ingrediënten

2 eieren  
1 plak kaas, in stukjes  
(20 g)  
- kerrie  
¼ komkommer  
1-2 el olie  
- paprikapoeder  
- peper

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 286,2  
**Energie kcal:** 68,4  
**Eiwit:** 9,8 g  
**Koolhydraten:** 0,3 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6,3 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de komkommer.  
Snijd de komkommer in blokjes.  
Klop de eieren los met peper en paprikapoeder.  
Verhit de olie in een koekenpan.  
Bak eerst de blokjes komkommer.  
Strooi kerrie over de komkommerblokjes.  
Giet het eimengsel bij de komkommer.  
Bak al roeren een roerei.  
Voeg op het laatst de stukjes kaas toe aan de roerei.  
Verhit de kaas tot ze gesmolten is.

## Ei met spek.



**Menugang:** Hoofd-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** dr. Frank

### Ingrediënten

2 eieren  
- peper  
1-2 el olie  
75 g spek, ontbijt-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verhit de olie in de pan.  
Roer in een maatbeker de eieren los.  
Breng de eieren op smaak met peper.  
Bak in de olie eerst het spek een beetje aan.  
Giet dan het eiermengsel op de spek  
Zet het vuur lager.  
Laat het ei gaar worden.

## Ei-hamsalade.

Ruud 's Kookboek



### **Eiwitdieet**

Menugang: Lunch-

gerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

Snel / Slank

Bron: Zomerslank.nl

### **Ingrediënten**

1 ei, gekookt  
3 pl ham, opgerold, in  
brede stukken gesneden  
1 el mayonaise  
1 tl mosterd  
- paprikapoeder  
- peper  
50 g rucola  
1 el yoghurt

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### **Bereiding.**

Kook het ei gaar in ca. 8 min.

Laat het ei afkoelen.

Pel het ei,

Snijd het ei in plakjes.

Was de sla en laat deze uitlekken.

Meng de mayonaise met de yoghurt, de  
mosterd en wat peper.

Leg de rolletjes ham op de sla met daarop de  
plakjes ei.

Verdeel de dressing erover.

Bestrooi met paprikapoeder.



## Eisoep.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** dr. Atkins

### Ingrediënten

4 eieren  
1 l kippensoep, heldere

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breng de heldere kippensoep aan de kook.  
Sla de eieren goed los met een vork.  
Voeg de losgeslagen eieren lepel voor lepel bij de kokende bouillon.  
Roer de soep goed door met een vork.  
Laat de soep ca.3 min. sudderen.  
Dien de soep heet op.

## Forelsalade met mozzarella en tomaat.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel-/Slank**  
**Bron: KDOO.nl**

### Ingrediënten

1 tl dille  
75 g forelfilet, gerookte  
40 g komkommer  
1 tl mosterd  
4 bl mozzarella  
2 el saladedressing  
1 krp sla, Romaine  
4 tomaatjes, cherry-  
1 ui, bos-, kleine

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 324**  
**Eiwit: 26,7 g**  
**Koolhydraten: 6,7 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 20,3 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 5,9 g**  
**Vezels: 2,9 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Snijd de sla, komkommer, bosui, mozzarella, tomaatjes en forel in stukjes.  
Meng de sla, sperziebonen, bosui en komkommer door elkaar in een grote slaschaal.  
Maak van de slasaus, mosterd en dille een pittige dressing en rol de halve bolletjes mozzarella er even doorheen.  
Leg de stukken tomaat, mozzarella en forel op de salade en druppel de dressing erover.

## Franse stampot met bloemkool.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten


600 g aardappelen  
1 bloemkool, kleine  
ca. 1 dl bouillon  
1 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
8 olijven  
1 peper, rode, kleine  
- tijm  
1 ui  
1 uitje, bos-

### Bereiding.

Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in roosjes.  
Schil de aardappelen en kook ze 15 min. in weinig water.  
Voeg de bloemkool toe en kook het geheel verder gaar.  
Maak de ui, de knoflook, de peper en het bosuitje schoon.  
Snijd de ui en de knoflook in snippers en de peper en het bosuitje in ringetjes.  
Halveer de olijven.  
Fruit de ui en de knoflook in de olie zacht.  
Smoor de peper mee.  
Giet de aardappelen met de bloemkool af en stamp het grof.  
Schep er het ui-mengsel door met de ringetjes bosui en de olijven.  
Maak de stampot eventueel wat smeug met hete bouillon.  
Breng de stampot op smaak met wat tijm.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 415  
Eiwit: 10 g  
Koolhydraten: 60 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 15 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: 10 g  
Groente: - g  
Zout: 1 g

## Fricandea met avocado.



**Eiwitdieet**  
Menugang: Ontbijt-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Zomerslank.nl

---

**Ingrediënten**

1 avocado  
100 g fricandea  
- peper

---

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

### Bereiding.

Schil de avocado en snijd deze in net zoveel plakken als de fricandea.  
Omwikkel de avocadoplakken met de fricandea en bestrooi met wat peper.

## Gebakken eieren met ham en kaas.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Ontbijt-  
gerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

**Snel / Slank**

Bron: Zomerse recepten

### **Ingrediënten**

2 eieren

2 pl ham (vegetarische)

2 pl kaas, komijne-, 30+

1½ el olie

- paprikapoeder

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

### **Bereiding.**

Verhit de olie in een pan.

Bak hierin eerst de plakken ham voorzichtig.

Breek daarop de eieren (probeer de dooier heel te houden).

Bak de eieren goed gaar, leg dan de plakken kaas erop en laat die nog wat smelten.

Bestrooi ze tenslotte met paprikapoeder.

## Gegrilde varkenshaas met knolselderijpuree.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: TeamOnAMission

### Ingrediënten

1 tl kaneelpoeder  
1 knolselderij (ca. 800 g)  
2 el olie, olijf-  
50 g rijst, zilvervlies-  
(snelkokend)  
350 g spruitjes,  
panklaar  
1 ui, gesnipperd  
2 x 225 g varkenshaas  
1 pt vleesfond (380 ml)

### Bereiding.

Snijd de knolselderij in plakken, schil deze en snijd ze in blokjes.

Verhit 1 el olijfolie in een pan en bak de ui en de knolselderij 2-3 min.

Schep de rijst erdoor en voeg 100 ml fond met zout en (versgemalen) peper naar smaak toe.

Smoor de knolselderij afgedekt in 20 min. zachtjes gaar.

Schenk er eventueel nog een beetje water bij. Kook in een steelpan de rest van de fond op hoog vuur in tot nog een derde over is.

Snijd de varkenshaas in plakken van 2-3 cm dik en wrijf ze in met zout, peper en de kaneel.

Bestrijk de plakjes dun met olijfolie.

Kook de spruiten in 8-10 min. beetgaar.

Rooster de varkenshaas in een hete grillpan in 6-10 min. mooi bruin van buiten en net gaar van binnen.

Stamp de knolselderij met een stamper of met een staafmixer tot een grove puree.

Verwarm de puree nog even tot ze iets dikker is.

Schep op 4 warme borden een bergje knolselderijpuree, leg de varkenshaas erop en schep de spruiten ernaast.

Schenk er wat jus bij.

Bereidingstijd: 35 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 345

Eiwit: 32 g

Koolhydraten: 25 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 13 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Gele rijst met cashewnoten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slink**  
**Bron:** Houtsmuller

### Ingrediënten

150 g cashewnoten, ongezouten  
2 tl kerriepoeder of kurkuma  
1-3 tn knoflook  
- olie, olijf-  
400 g paddenstoelen (bv. champignons, shiitakes)  
1 paprika, groene  
- peper  
- rijst, zilvervlies-  
125 ml room, zure  
- tamari of shoyu

### Bereiding.

Kook de rijst in ruim water met 1 tl kerrie of kurkuma toegevoegd.  
Maak de paddenstoelen en de paprika schoon en snijd beide groenten in stukjes.  
Snijd de knoflook klein of pers fijn.  
Verhit olijfolie in een braadpan en bak de paddenstoelen, paprika met knoflook en kerrie ongeveer 2 min.  
Roer cashewnoten en zure room door het paddenstoelenmengsel en verwarm nog enkele min.  
Breng op smaak met wat peper en tamari of shoyu.

### Tip:

Serveer de rijst met doperwtjes (beetgaar gekookt) en groene salade.



**Bereidingstijd:** 20-25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Gemarineerde groenten.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Gezondheidsnet.nl,  
Weight watchers

### Ingrediënten

3 ansjovisjes, gezouten  
500 g artisjokhartes (uit blik)  
2 el azijn, balsamico-  
50 ml bouillon, groente-  
500 g champignons  
2 tn knoflook  
4 el olie, olijf-  
2 el olie, olijf-, extra vierge  
- peper, versgemalen  
4 el peterselie  
2 el sap, citroen-  
2 el sap, sinaasappel-  
1 snf suiker, kristal-  
1 tk tijm  
50 ml wijn, witte, droge, om te koken  
- zout

### Bereiding.

Borstel voorzichtig de champignons.  
Pers een teentje knoflook.  
Was de tijm en hak die fijn.  
Laat de champignons even bakken in de olie en de knoflook.  
Meng de balsamicoazijn, het sinaasappelsap en de bouillon.  
Voeg de vinaigrette toe aan het geheel.  
Voeg peper, zout, de suiker en de tijm toe.  
Haal de kookpot van het vuur en laat het geheel gedurende 15 min. intrekken.  
Laat de artisjokhartes uitlekken en snijd ze in 4 stukken.  
Maak het andere teentje knoflook schoon.  
Marineer de ansjovisfilets met het citroensap, de witte wijn, de olie, de knoflook en de peterselie.  
Voeg de artisjokhartes toe aan de marinade en laat die gedurende 30 min. inwerken.  
Verdeel de artisjokhartes en de champignons over 4 borden.


### Tip:

Garneer de borden evt. met verse kruiden.

Bereidingstijd: 10-15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 45 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Gerookte kipfilet met mosterd en mayonaise.



**Eiwitdieet**  
Menugang: Ontbijt-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Zomerslank.nl

---

**Ingrediënten**

100 g kipfilet, gerookte,  
in reepjes  
2 el mayonaise  
1-2 el mosterd, grove

---

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

### Bereiding.

Meng de mosterd met de mayonaise.  
Meng dit daarna met de kipfiletreepjes.

## Gerookte zalmzalade.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Lunch-

gerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

**Snel / Slank**

Bron: Zomerslank  
recepten

### **Ingrediënten**

1 tl azijn

- mosterd

1 el olie

- peper, versgemalen

1 el pijnboompitten

50 g sla, gemengde  
(ijsberg, rucola, eiken-  
blad)

75 g zalm, gerookte

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

### **Bereiding.**

Was de sla, laat deze goed uitlekken en snijd de sla, indien nodig, iets fijner.

Snijd ook de gerookte zalm in stukjes.

Rooster in de een droge koekenpan de pijnboompitten mooi bruin en geurig.

Maak een dressing van de olie, de azijn, de versgemalen peper en mosterd naar smaak.

Meng alle ingrediënten en schenk de dressing erover.

## Gevuld avocado eitje.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Nierstichting

### Ingrediënten

1 avocado  
½ bk basilicum  
½ citroen  
4 eieren  
1 el mayonaise  
- peper  
2 el yoghurt, Griekse

**Bereidingstijd:** 15-20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de eieren in circa 8 min. hard.  
Laat ze met koud water schrikken en afkoelen.  
Pel de eieren en halveer ze over de lengte.  
Haal de eierdooiers er voorzichtig uit.  
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.  
Pers de citroen uit.  
Pureer het eigeel in een keukenmachine samen met de avocado, mayonaise, Griekse yoghurt en het citroensap tot een mousse.  
Breng de mousse op smaak met peper.  
Schep de vulling in een spuitzak en vul de eieren.  
Garneer met de basilicum.

## Gevulde courgette.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Zomerslank.nl

### **Ingrediënten**

1 courgette  
1 pl ham, dikke, in  
blokjes  
100 g Hüttenkäse  
75 g kaas, geraspte  
1 el olie, olijf-  
- peper  
1 el peterselie, fijn  
gesneden  
1 ui, kleingesneden  
- zout

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### **Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 225°C.  
Halveer de courgette in lengte.  
Hol de courgette uit met een lepel of  
meloenboor tot op ½ cm van de wand.  
Snijd het vruchtvlees klein.  
Bak het vruchtvlees met de ui ca. 3 min.  
zachtjes in 1 el olie.  
Voeg de ham toe en laat het 1 min. meebakken.  
Bestrooi de courgettehalften met zout en peper.  
Meng de Hüttenkäse met de peterselie en de  
helft van geraspte kaas.  
Schep het courgettemengsel er door.  
Breng het mengsel op smaak met zout en  
peper.  
Leg de uitgeholde courgettes in een ingevette  
ovenschaal en vul ze met het courgette-  
kaasmengsel.  
Strooi de rest van de kaas er over.  
Plaats de ovenschaal in midden van de oven en  
bak de courgettes in 20-25 min. goudbruin en  
gaar..

## Gevulde forel met koolraappuree.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** TeamOnAMission

### Ingrediënten

1 el azijn, witte-wijn-  
4 forellen  
150 g ham, rauwe  
2 tn knoflook, gepeld  
600 g koolraap, in  
staafjes  
100 ml melk, halfvolle  
50 g noten, hazel-  
1 el olie, olijf-  
30 g peterselie, verse,  
in grove stukken  
150 g tuinerwten  
(diepvries)

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Bekleed een ovenschaal met bakpapier.  
Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan goudbruin.  
Maal in de keukenmachine peterselie met knoflook en hazelnoten fijn.  
Meng de olie en azijn erdoor.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Vul de buikholten van forellen met het notenmengsel.  
Omwikkel de forellen met plakjes rauwe ham, leg ze in de ovenschaal en bak ze in ca. 20 min. in het midden van oven gaar.  
Kook intussen de koolraap in 15 min. gaar.  
Verhit in de magnetron, in een glazen schaal met een bodempje water de tuinerwten afgedekt 2 min. op vol vermogen (of volgens de aanwijzingen op het pak)  
Verwarm de melk.  
Giet de koolraap af; voeg de warme melk toe en stamp de koolraap met een stamper tot een grove puree.  
Meng de tuinerwten met de puree en breng op smaak met zout en peper.  
Serveer de vis met de puree.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gevulde oosterse kippensoep.



### **Eiwitdieet**

**Menugang: Lunch-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 1**

**Sterren: \*\*\***

**Snel / Slank**

**Bron: Zomerslank.nl**

### **Ingrediënten**

**1 ei, gebakken, in  
smalle reepjes**  
**1 tl gemberpoeder**  
**½ kippenbouillontablet**  
**50 gram kipfilet, in  
blokjes**  
**- peper**  
**100 g roerbakgroente,  
oosterse**  
**250 ml water**  
**- zout**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### **Bereiding.**

**Laat het water aan de kook komen en voeg het  
bouillontablet en de gemberpoeder toe.**

**Roer goed door met een garde.**

**Voeg de blokjes kipfilet toe en laat 3 min.**

**koken.**

**Voeg de groenten toe en kook dit nog 2 min.  
mee.**

**Breng op smaak met peper en evt. een beetje  
zout.**

## Groentedietsoup.

Ruud 's Kookboek



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: dr. Frank**

### Ingrediënten

**250 ml bouillon van  
blokje of poeder**  
**100 g gehakt, runder-,  
in kleine balletjes**  
**100 g poulet, runder-**  
**150-200 g soepgroenten**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

**Maak eerst de bouillon klaar.**  
**Voeg daaraan de poulet toe aan de bouillon.**  
**Laat de poulet gaar worden.**  
**Voeg de gehaktballetjes toe aan de bouillon.**  
**Kook het geheel tot het gehakt gaar is.**  
**Voeg dan de soepgroenten toe.**  
**Kook de soep nog even door tot de soepgroenten gaar zijn.**

## Ham met champignons en bosui.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Zeven laatste strohalmen

### Ingrediënten

1 el boter  
1 bk champignons  
150 g ham, achter-  
(liefst gegrild)  
3 el ketjap manis  
6 el sherry, droge  
3 uitjes, bos-

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Er gaat werkelijk niets exotisch in dit gerecht. Het is snel klaar, smakelijk en bovendien caloriearm.  
En vooral dat laatste geldt meestal niet voor het gebruikelijke fast food.*

Borstel de champignons voorzichtig af of maak ze schoon met een stuk keukenrol.  
Halveer de champignons.  
Snijd de ham in reepjes.  
Was de bosui.  
Snijd de bosui in schuine reepjes.  
Verhit de boter.  
Bak de champignons en de gesneden ham ongeveer 3 min. in de boter .  
Voeg de sherry en de ketjap toe.  
Doe een deksel op de pan en laat het geheel 8 min. stoven.  
Voeg de bosui toe en laat de ui nog 2 min. meebakken.  
Dien direct op.

### Tip:

Lekker met mihoen of rijst en een 'salade' van 150 g knapperige taugé, in een vergiet overgoten met wat kokend water.



## Hüttenkäse met ham, tomaat en ei.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

2 eieren  
6 pl ham  
200 g Hüttenkäse  
- paprikapoeder  
- peper, snuffje  
2 tomaten

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 500  
Eiwit: 53 g  
Koolhydraten: 18 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 24 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.


*Voor een stevige en vullende maaltijd biedt dit gerecht een perfecte basis. De Hüttenkäse zorgt voor een frisse 'bite' en door de combinatie met ham, tomaat en ei krijg je een heleboel benodigde eiwitten en vitaminen naar binnen.*

Kook de eieren 7-8 min., zodat het eigeel helemaal gestold is.  
Snijd de ham in reepjes.  
Snijd de tomaten in blokjes.  
Doe de Hüttenkäse in een schaal.  
Meng de ham en de tomaat door de Hüttenkäse.  
Snijd de eieren in plakjes.  
Meng ook de eieren door de Hüttenkäse.  
Breng het gerecht met peper en paprikapoeder op smaak.

### Weetje.

Hüttenkäse zit vol met eiwitten, maar is koolhydraat- en vetarm. Perfect voor sporters.

## Hüttenkäse met noten.



**Eiwitdieet**  
Menugang: Ontbijt-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
**Snel / Slank**  
Bron: Zomerslank.nl

---

**Ingrediënten**

15 g hazelnoten of  
walnoten  
150 g Hüttenkäse  
1 tl olie, (wal)noten-

---

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten in een kom door elkaar.

## IJsbergsla-wrap met gerookte kip of gerookte zalm.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Lunch-  
gerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

Snel / Slank

Bron: ZomerSlank  
recepten

### **Ingrediënten**

1/2 avocado, in reepjes\*  
3 pl kipfilet, gerookte\*\*  
- rucola, handvol  
2 bl sla, ijsberg-, grote  
1 tomaat, in blokjes  
1 tl vinaigrette, dressing  
(naar keuze)

\* besprenkelt met 1 tl  
citroensap  
\*\*of 50 g zalm,  
gerookte

### **Bereiding.**

Was de blaadjes ijsbergsla en dep ze voorzichtig droog.

Leg ze plat neer en beleg ze met de kipfilet of zalm, tomatenblokjes, avocadoreepjes en rucola.

Laat de onderkant van het slablad vrij.

Sprenkel de vinaigrette of dressing er over heen.

Vouw de onderkant van het slablad omhoog en rol daarna het blad overdwars op.

43

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella.

Ruud 's Kookboek



### **Eiwitdieet**

Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

Snel / Slank

Bron: Zomerslank.nl

### **Ingrediënten**

1 tn knoflook

½ bol mozzarella, in reepjes

2 el olie, olijf-  
- peper

200 g roerbakgroenten, Italiaanse

150 g rundvleesreepjes

1 ui

- zout

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

### **Bereiding.**

Verhit de olie in een koekenpan.

Roerbak de biefreepjes kort om en om.

Schep de reepjes uit de pan.

Zet de pan terug op het vuur en bak de gesnipperde ui glazig.

Voeg de knoflook toe en bak 1 min. mee.

Voeg de roerbakgroenten toe en bak het geheel 3 min.

Voeg de biefreepjes toe en maak alles op smaak met zout en peper.

Doe alles in een licht ingevette ovenschaal en leg de mozzarellareepjes er boven op.

Zet de ovenschaal 1-2 min. onder de hete grill.

## Italiaanse tomatensoep.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Zomerslank.nl

### **Ingrediënten**

250 ml bouillon( van  
tablet of pot)  
50 g champignons  
50 g doperwten,  
diepvries  
75 g hamreepjes  
50 g kaas,  
Parmezaanse, geraspte  
1 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
50 ml tomaten,  
gezeefde (pakje)  
2 tomaten, vlees-  
1 ui, gesnipperd  
1 wortel, winter-, in  
reepjes

### **Bereiding.**

Borstel of veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes of in vieren.

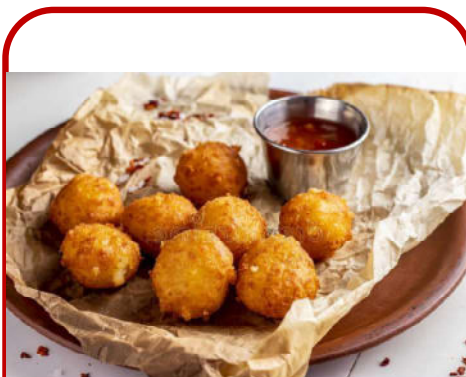
Verhit de olijfolie in een pan en bak daarin de ui, de helft van de ham, de wortel, de knoflook, de doperwten en de vleestomaten 3 min.

Voeg de champignons, gezeefde tomaten en bouillon toe en kook de soep zachtjes 15 min.

Voeg de rest van de hamreepjes toe en bestrooi de soep met Parmezaanse kaas.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Kaasballen (dr. Atkins).



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 8**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: dr. Atkins**

### Ingrediënten

300 g ceddar, belegen  
50 g Danish blue  
100 g kaas, room-  
½ kp walnoten, gehakt

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Breng de kaas op kamertemperatuur.  
Verkruimel de Danish blue.  
Meng de kaas gedurende 3 min. met een mixer.  
Maak van het kaasmengsel ballen.  
Rol de kaasballen door de walnoten.  
Laat de kaasballen in de ijskast opstijven, tot dat u ze wilt serveren.

## Kabeljauw uit de oven.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

**Snel / Slank**

Bron: Zomerslank.nl

### **Ingrediënten**

1 cm gember, vers, geschild  
200 g kabeljauwfilet (vers of diepvries)  
1 tn knoflook, in dunne plakjes  
½ limoen, schoongeboend  
1 el olie, sesam-  
½ str paksoi, in stukjes  
½ peper, rode (zaadlijsten verwijderd)  
10 sperziebonen of haricots verts, schoongemaakt  
- zout

### **Bereiding.**

Verwarm de oven voor op 180°C.

Knip 2 vellen bakpapier van 30 cm breed.

Leg de paksoi in het midden van de papieren vellen en verdeel de sperziebonen of haricots verts erover.

Verdeel de vis in 2 porties.

Bestrooi de vis met zout naar smaak en leg de vis op de groenten.

Snijdt de gember in zo dun mogelijke plakjes en de peper in dunne reepjes.

Verdeel de gember en de peper samen met de knoflook over de vis.

Rasp de groene schil van de limoen boven de vis en pers de vrucht uit.

Schenk het sap en de sesamololie over de vis.

Voeg aan elk pakketje 1 el water toe en vouw het zorgvuldig dicht.

Leg de pakketjes in het midden van de oven op het rooster of een bakplaat.

Reken voor verse vis ca. 15 min. en voor diepvries vis ca. 30 min.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Kerriepompoensoep.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 6  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Weight Watchers  
Benelux

### Ingrediënten

1½ l bouillon, groente-  
100 g kaas, room-,  
verse  
1½ kl kerriepoeder  
1 snf peper  
1 pompoen, kleine (of  
een halve)  
2 uien  
2 uien, lente-  
1 snf zout

### Bereiding.

Snijd de schoongemaakte pompoen in stukjes van ca. 2,5 cm.

Pel de ui en snijd deze in grove stukken.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Bak de pompoen en de ui in een ovenvaste schaal in ca. 45 min. tot de pompoen zacht geworden is.

Doe de pompoen samen met de ui en de bouillon in een soeppan.

Breng aan de kook.

Laat het op een laag vuurtje ca. 15 min.

zachtjes koken.

Pureer vervolgens met de staafmixer tot een gladde soep.

Voeg het kerriepoeder toe en breng op smaak met peper en zout.

Schenk de soep in 6 kommen en verdeel de roomkaas erover.

Bestrooi tenslotte met de lente-uiringetjes.

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



## Kipfilet in een jasje met spitskoolsalade.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Miranda Janssen

### Ingrediënten

2 el azijn  
1 tl bieslook  
1 ei  
200 g kipfilet  
1 tn knoflook  
½ kool, spits-  
300 g krieltjes, panklare  
4 el meel, paneer-  
2 el olie  
¼ paprika, gele  
¼ paprika, rode  
- peper  
1 uitje, bos-

### Bereiding.

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

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: ca. 30 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 600  
Eiwit: 37 g  
Koolhydraten: 35 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 14 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Kipfilet met tapenade en bosui.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Team on a mission

### Ingrediënten:

700 g aardappelen  
50 g boter  
4 kipfilets  
1 pk spinazie (diepvries, 450 g)  
4 el tapenade (van groene olijven)  
3 uitjes, bos-  
100 ml wijn, droge witte  
½ tl zout en peper

### Bereiding.

Schil de aardappelen, was ze en kook ze in 20 min. gaar.  
Bereid de spinazie volgens de gebruiksaanwijzing.  
Snijd de bosuitjes in ringetjes.  
Snijd de kipfilet in de lengte open en vul ze met tapenade en bosui.  
Steek de kipfilet met cocktailprikkers vast.  
Bestrooi ze en aan de buitenzijde met zout en peper.  
Verhit de boter in een koekenpan en bak de kipfilets in 10 min. gaar  
Neem de kip uit de pan en houd ze warm.  
Roer de aanbaksels los.  
Voeg de wijn aan braadvet toe en roer het op hoog vuur tot jus.  
Serveer de kip met de aardappelen, spinazie en jus.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 455  
**Eiwit:** 34 g  
**Koolhydraten:** 33 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Kipfiletsalade met witlof en radijs.



### **Eiwitsalade**

**Menugang: Lunch-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 1**

**Sterren: \*\***

**Snel / Slank**

**Bron: Zomerslank  
recepten**

### **Ingrediënten**

½ el azijn  
100 g kipfilet, gerookte  
1 el olie  
- peper, versgemalen  
5 radijsjes  
1 strk witlof

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### **Bereiding.**

**Snijd de kipfilet in blokjes.**

**Was het stronkje witlof en snijd deze in stukjes.**

**Was de radijsjes en snijd deze in plakjes.**

**Meng de groentes met de kipfilet.**

**Maak een dressing van de olie, de azijn en versgemalen peper en schep dit door de salade.**

## Kippenpoot met pittige tomatensalsa.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

Snel / ~~Slank~~

Bron: Zomerslank.nl

### **Ingrediënten**

1 tl djinten  
2 kippenpoten (200 g)  
1 tn knoflook, uitgeperst  
15 g koriander, verse  
1 limoen, uitgeperst  
1 el olie  
2 el olie of vloeibare margarine  
1 tl paprikapoeder  
- peper  
½ peper, rode, zaadjes verwijderd en fijngehakt  
4 tomaten, in blokjes  
3 uitjes, bos-, in dunne ringen  
- zout

### **Bereiding.**

Verwijder de zaadjes van de tomaten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Meng in de kom de tomatenblokjes met de bosui, de helft van de koriander en de rode peper.

Voeg het limoensap, zout en (versgemalen) peper naar smaak toe.

Zet de salsa tot gebruik apart.

Bestrooi de kippenpoot met zout, peper, komijn en paprikapoeder.

Verhit de olie of vloeibare margarine in een koekenpan en bak de kippenpoot samen met de ui en knoflook op een zacht vuur bruin, tot deze gaar is.

Bestrooi de kippenpoot met de rest van de koriander en serveer met de tomatensalsa.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Kippenpoot met rauwkostsalade.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

Snel / ~~Slank~~

Bron: Zomerslank.nl

### **Ingrediënten**

1 el Bak & Braad

- kerriepoeder

1 kippenpoot

- mayonaise

- mosterd

- nootmuskaat

- peper

200 g sperziebonen

### **Rauwkostsalade:**

- olie, olijf-, scheutje

1 winterpeen

10 zilveruitjes

### **Bereiding.**

Bestrooi de kippenpoot met peper en kerriepoeder.

Verhit in een braadpan de vloeibare Bak & Braad en bak hierin de kippenpoot rondom bruin en gaar.

Maak de sperzieboontjes schoon door puntje en steeltje er af te snijden.

Was ze daarna en kook ze in een bodem water gaar.

Giet ze daarna af en bestrooi met nootmuskaat. Gebruik de mosterd als 'dip' bij de kippenpoot.

Schrap de winterpeen, was deze en rasp deze fijn.

Meng dit met 10 zilveruitjes en wat olijfolie.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Kipsaté met taugésalade.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

Snel / Slank

Bron: Zomerslank.nl

### **Ingrediënten**

2 el azijn, witte wijn-  
1 el ketjap manis  
150 g kipfilet, in blokjes  
1 komkommer  
- peper  
125 g taugé  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### **Bereiding.**

Week enkele satéstokjes 30 min. in koud water. Schep de kip om met ½ el ketjap en peper en zout naar smaak.

Dek de kip af met vershoudfolie en laat minimaal 10 min. marineren.

Snij de komkommer in stukjes.

Meng de komkommer met de taugé, azijn en de rest van de ketjap.

Breng op smaak met peper en zout.

Rijg de kip aan de satéstokjes.

Rooster de saté in grillpan ca. 8 min. bruin en gaar (keer regelmatig).

De saté kan ook in blokjes in de koekenpan worden bereid met 1 el olie.

Serveer de saté met de taugésalade.

### **Tip:**

Lekker met sambal en wat witte rijst.

## Klassieke rosbief met mierikswortelsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** TeamOnAMission

### Ingrediënten

3 el boter, vloeibare  
6 el mierikswortel,  
geraspte  
1 tl mosterd  
- peper, zwarte, grof  
gemalen  
600 g rosbief  
250 ml slagroom

### Bereiding.

Laat de rosbief in 30 min. op kamertemperatuur komen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Dep de rosbief droog met keukenpapier.

Smeer de rosbief in met boter.

Bestrooi het vlees met peper.

Leg het vlees in een braadslede of groot bakblik.

Plaats de braadslede in het midden van oven.

Bak de rosbief in ca. 25 min. rondom bruin en krokant, maar van binnen rosé.

Keer het vlees tussentijds om.

Klop met een garde of mixer de slagroom met 1 mp zout bijna stijf.

Meng royaal zout en peper door de slagroom.

Roer de mierikswortel door de mosterd.

Spatel het mengsel voorzichtig door de slagroom.

Neem de rosbief uit de oven.

Bestrooi het vlees met zout en pak het in de aluminiumfolie.

Laat het vlees 5 min. rusten.

Snijdt (aan tafel) de rosbief dwars op draad in dunne plakken.

Serveer de saus er apart bij.

### Tip:

Lekker met aardappelpuree en gebakken oesterzwammen.

**Bereidingstijd:** 45 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 380

**Eiwit:** 42 g

**Koolhydraten:** 3 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 23 g

**w/v onverzadigd:** - g

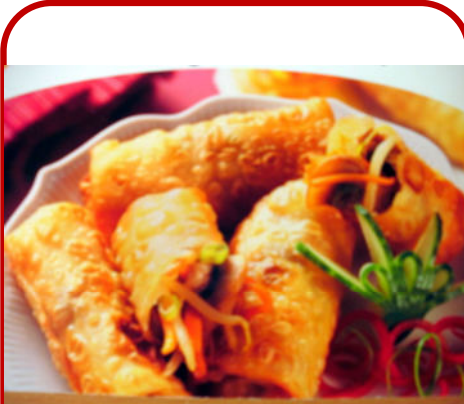
**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Kleine groenteloempia's.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: Aziatische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: -

### Ingrediënten

100 g champignons,  
kleine  
6 bl filodeeg, in vieren  
gesneden  
1 tn knoflook  
150 ml olie,  
zonnebloem-  
1 el sojasaus, donkere  
100 g taugé  
4 uitjes, lente-  
2 wortels

### Bereiding.

Maak de wortels schoon en snijd ze in smalle reepjes.  
Was de lente-uitjes en pel de knoflook.  
Snijd de champignons in plakjes en de lente-uitjes in ringetjes.  
Hak de knoflook fijn.  
Verhit op hoog vuur 1 el olie in een pan of wok.  
Roerbak daarin de wortels en champignons ca. 2 min.  
Voeg de taugé, lente-uitjes, knoflook en sojasaus toe en roerbak het geheel nog ca. 2 min.  
Laat de groenten ca. 10 min. afkoelen.  
Leg de blaadjes filodeeg op een vochtige doek en voel ze met het groentemengsel.  
Bestrijk de randen met water, vouw ze naar binnen en rol ze op.  
Verhit de rest van de olie.  
Frituur daarin de loempia's in porties tot ze goudbruin zijn.  
Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze warm.

Vorbereidingstijd: 20 min.  
Koeltijd: 10 min.  
Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1625  
Energie kcal: 385  
Eiwit: 4 g  
Koolhydraten: 11 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 37 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 0,2 g



## Knapperige little gemsalade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Gezondheidsnet,  
Weight watchers

### Ingrediënten

1 appel  
30 ml azijn, appel-  
50 ml bouillon, groente-  
- mosterd  
4 tl olie, olijf-  
1 paprika, gele  
1 paprika, rode  
- peper  
1 pomelmoes, rode  
30 g radijsscheuten  
½ bs radijzen  
2 kr sla, kleine (little  
gem)  
50 g sojascheuten  
1 snf suiker, kristal-  
150 g tomaten, kers-  
4 tl zonnebloempitten  
- zout

### Bereiding.

Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in repen.  
Was de little gem, schud ze droog en snijd ze in stukken.  
Was en halveer de kerstomaten.  
Was de radijsscheuten en de sojascheuten en schud ze droog.  
Was de radijsjes en snijd ze in vieren.  
Was de appel, snijd hem in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne plakken.  
Meng de paprika met de sla, de kerstomaten, de radijs en de appel.  
Leg de salade op een bord en bestrooi de salade met de radijsscheuten en de sojascheuten.  
Pers voor de dressing de pomelmoes uit.  
Meng het sap met de olijfolie, de azijn, de bouillon en wat mosterd.  
Breng de dressing op smaak met peper, zout en suiker.  
Besprenkel de salade met de dressing, bestrooi hem met zonnebloempitten en serveer.

### Tip:

Gebruik scheuten naar keuze of een kant-en-klare scheutenmix.

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Knoflookbotersaus.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** dr. Atkins

### Ingrediënten

1/8 tl bieslook, gehakte  
1/2 kp boter, gesmolten  
2 tn knoflook,  
uitgeperst  
- kruidenzout, naar  
smaak

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een steelpan.  
Laat 1 min. koken, en dien de saus warm op.

### Tip:

Lekker bij scrimp's.

## Komkommersoep met rauwe ham.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: TeamOnAMission

### Ingrediënten

20 g boter, room-  
125 ml crème fraîche  
4 pl ham, rauwe  
1 kippenbouillontablet  
2 komkommers  
4 tk koriander  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
2 sjalotjes  
- zout

### Bereiding.

Was 1 komkommer wassen en dep 'm droog met keukenpapier.  
Snijd er 12 dunne plakjes af.  
Schil de rest van de komkommer en de tweede komkommer schillen.  
Halveer de komkommers in de lengte.  
Schraap de zaadjes eruit.  
Snijd de komkommers in blokjes.  
Pel de sjalotjes en snipper ze fijn.  
Verhit de boter in een pan.  
Bak de sjalotje ca. 2 min.  
Bak de komkommerblokjes kort mee.  
Verkruimel het bouillontablet erboven.  
Schenk een ½ liter water in de pan. Breng aan de kook en laat de komkommer ca. 10 min. zachtjes koken.  
Snijd intussen de ham in reepjes.  
Knip de koriander fijn.  
Pureer de soep met een staafmixer of in keukenmachine.  
Roer de crème fraîche er door.  
Verwarm de soep opnieuw.  
Breng de soep op smaak met zout en peper.  
Verdeel de soep over vier borden.  
Verdeel de plakjes komkommer, reepjes ham en koriander er over.

### Tip:

Serveerde soep met warme toast.

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 145  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 3 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 13 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Kwark met Hüttenkäse salade.

Ruud 's Kookboek



### **Eiwitdieet**

Menugang: Ontbijt-  
gerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*

Snel / Slank

Bron: Zomerslank.nl

### **Ingrediënten**

- basilicum

100 g Hüttenkäse

100 g kwark, magere

½ el olie

- peper

3 tomaten

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

### **Bereiding.**

Was de tomaten, snijd er het kapje af en hol ze uit.

Vang het vocht op.

Meng de kwark met de Hüttenkäse, olie, tomatensap, wat peper en wat basilicum.

Vul de tomaten met dit mengsel.

## Kwark met noten.



### **Eiwitdieet**

**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Zomerslank  
recepten

### **Ingrediënten**

150 g kwark, magere  
15 g noten, hazel- en/of  
wal-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### **Bereiding.**

Roer de kwark los en voeg de noten toe.

### **Tip:**

Voeg eens een paar plakjes banaan toe.

## Kwark met suikervrije limonadesiroop.



### Bereiding.

Roer de kwark los en voeg de limonadesiroop toe.

### **Eiwitdieet**

**Menugang:** Ontbijt-gerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 1

**Sterren:** \*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** Zomerslank recepten

### Ingrediënten

250 g kwark, magere  
2 el limonadesiroop,  
suikervrije

**Bereidingstijd:** - min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Kwarktomaten met Hüttenkäse.

Ruud 's Kookboek



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Zomerslank.nl**

### Ingrediënten

- basilicum  
100 g Hüttenkäse  
100 g kwark, magere  
½ el olie, olijf-  
- peper  
3 tomaten, grote

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Was de tomaten, snijd er een kapje af en hol ze uit.

Vang het vocht uit de tomaten op.

Meng de kwark, Hüttenkäse, olie en het tomatenvocht, peper en basilicum.

Vul de tomaten met dit mengsel.

## Laagjesnagerecht met kwark.

Ruud 's Kookboek



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Weight Watchers

### Ingrediënten

2 el Amaretto (of Tia Maria)  
1 el cacao poeder  
125 ml espresso  
1 bk frambozen  
250 g kwark (0% vet)  
16 lange vingers  
1 el suiker  
½ kl vanille-essence  
4 el yoghurt (0% vet)

**Bereidingstijd:** 45 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Meng de kwark, yoghurt, suiker en vanille-essence goed door elkaar.  
Meng de koffie met de Amaretto.  
Doop de lange vingers in de Amaretto-koffie.  
Leg een laagje lange vingers op de bodem van 4 glazen.  
Schep wat kwarkmengsel op de lange vingers.  
Leg een laagje frambozen op het kwarkmengsel.  
Herhaal dit tot alles is verdeeld.  
Eindig met een laagje kwark.  
Zet de glazen minstens 30 min. in de koelkast.  
Strooi voor het serveren wat cacao poeder over de kwark.



## Lauwarme aardappelmaaltijd salade.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: TeamOnAMission

### Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-, schoongemaakt  
1 tl honing  
1 tn knoflook, fijn-gesneden  
1 zk krieltjes (500 g)  
½ limoen, uitgeperst  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
400 g runderreepjes  
1 uitje, bos, fijn-gesneden  
- zout

### Bereiding.

Bereid de krieltjes in de magnetron volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Doe een laagje water in een pan en hang er een zeef in (of gebruik een stoompan).

Laat de zeef het water niet raken.

Breng het water aan de kook met de deksel op de pan en stoom de sperziebonen in 10-14 min. gaar.

Spoel de sperziebonen onder stromend water af, zodat ze niet te gaar worden.

Halveer de langste exemplaren.

Verhit in een wok de olie en roerbak hierin op hoog vuur het rundvlees in 5-7 min. bruin en krokant.

Schenk het limoensap bij het vlees en roer de honing en knoflook erdoor, breng op smaak met zout en (versgemalen) peper en draai het vuur uit.

Schep de aardappels en de sperziebonen door het vlees en bestrooi de salade met de bosui.

Serveer direct.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Magere kwark met limonadesiroop.



### Bereiding.

Meng alle ingrediënten met elkaar (gebruik eventueel een mixer voor een luchtig resultaat).

### **Eiwitdieet**

**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht

**Keuken:** -

**Personen:** 1

**Sterren:** \*\*\*\*

**Snel / Slank**

**Bron:** Zomerslank  
recepten

---

### Ingrediënten

150 g kwark, magere

1 el lijnzaad

- siroop, limonade-,  
suikervrije

50 ml yoghurt, soja-,  
naturel

---

**Bereidingstijd:** - min.

**Oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Nachos met bonen, tomaat en kaas.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Mexicaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet

### Ingrediënten

150 g bonen, kidney-, gekookt, uit blik  
75 g kaas, geraspte (tot 30+)  
1 kl kruiden, Mexicaanse  
2 kl olie, zonnebloem-  
2 el room, zure  
200 g tomaat, vers of uit blik  
5 tortilla's/wraps (maïspannenkoekjes)  
2 uitjes, lente-, kleine, in ringetjes

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Bestrijk de tortilla's met wat olie en snijd ze in nacho-vormpjes.  
Leg ze op een bakblik en bak in 6-7 min. goudbruin.  
Meng ondertussen de tomaten, bonen en Mexicaanse kruiden in een kleine pan.  
Verwarm op gemiddeld vuur en verdeel vervolgens over 4 bordjes.  
Bestrooi met de kaas.  
Strooi de sjalot-ringetjes over het gerecht en garneer met een toefje zure room.  
Serveer met de nachos.

### Tip:

Vul het gerecht eventueel aan met eigengemaakte guacamole.

**Vorbereidingstijd:** 5 min.  
**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Ovenschotel gevulde tomaat.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*  
**Snel-/Slank**  
**Bron:** dr. Frank

### Ingrediënten

1 ei  
100 g ham  
50 g kaas, geraspte  
¼ paprika, groene  
- peper  
- room, soja- of koffie-,  
scheutje  
4 tomaten, grote  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd een kapje van de tomaten af.  
Hol de tomaten uit met een theelepel.  
Bewaar de inhoud van de tomaten.  
Snijd de ham en paprika in kleine stukjes.  
Klop het ei los met de room en peper.  
Schep de tomateninhoud, ham, paprika en kaas  
door elkaar.  
Vul de tomaten met dit mengsel.  
Zet de tomaten in een ovenschaal.  
Schenk wat kookvocht op de bodem.  
Bak de tomaten in 30 min. en de oven  
goudbruin en gaar.  
Wat niet in de tomaten past, er naast leggen.

## Pizza garnalen met tomatensla.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:**  
SamsomHuisarts.com

### Ingrediënten

- dressing, Caesar-  
50 g garnalen  
½ kaasje, Mozzarella  
- kruiden, Italiaanse  
2 Mini Pizza's Salami  
(Dr. Oetker)  
300 g tomaten  
1 ui

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 360  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven op 180°C.

Haal de pizza'tjes uit hun verpakking en beleg ze met de garnalen en de mozzarella in plakjes gesneden.

Strooi er wat Italiaanse kruiden overheen en bak ze in de oven.

Snijd intussen de tomaten in partjes, snipper de ui en meng de groenten in een kom.

Maak het geheel af met wat Caesar dressing.

Maak de bordjes op met een pizza en tomatensla.

## Powerpap.



**Menugang:** Ontbijt-, lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Basis recepten

### Ingrediënten

½ avocado  
½ banaan  
150 g bosvruchten, gemengde  
1 el chiazaad  
1 hv noten, ongebrande  
1 tl pollen  
1 el vezels ,psyllium-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten, behalve de noten, in een keukenmachine of blender.

Laat deze draaien tot een gladde massa ontstaat.

Doe dit in een schaal en strooi er wat noten en bessen overheen.

### Tips:

Voor extra vezels kun je, voordat je gaat mixen, ook wat haver toevoegen.

Een extra smooth resultaat kun je bereiken met een hoge snelheidsblender.

## Nooddieet.



**Menugang:** 24-uur  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Natuurlijf.com

### Ingrediënten

- citroensap
- (sinaas)appelsap
- thee, groene
- wortelsap
- sap, naar keuze
- grapefruit juice

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Het zogenaamde 'nooddieet' is een dieetplan met ongelooflijk snelle werkzaamheid. Het is ideaal voor mensen die de tijd hebben om regelmatig te trainen, en is met name geschikt voor diegenen die een belangrijke gebeurtenis hebben, maar heel weinig tijd hebben om wat extra gewicht te verliezen. Het ding is, dit dieetplan kan je helpen om een paar kilo'tjes extra buikvet in één nacht te laten afvallen.

Wat dit dieet zo effectief maakt, is dat het, afgezien van het elimineren van die extra kilo's, ook buikvet verbrandt en je buik plat maakt. Als een toegevoegde bonus, het ontgift je lichaam en reinigt je bloed in slechts 24 uur. Maar het beste deel ervan is dat het dieetplan alleen gebaseerd is op sappen, smoothies en theeën, die u allemaal helpen sneller afval uit uw lichaam te elimineren.

08:00 uur – Drink een glas lauw water met citroensap.

10:00 uur – Drink een glas water met sinaasappel- of appelsap.

12:00 uur – Neem een kopje groene thee.

13:00 uur – Neem een glas koud water met wortelsap.

15:00 uur – Drink een kopje thee naar keuze.

17:00 uur – Drink een glas natuurlijk sap naar keuze.

19:00 uur – Drink nog een kop groene thee.

21:00 uur – Drink een glas water met grapefruit juice.

22:00 uur – Beëindig het voedingsplan met een glas lauw water met citroensap, op dezelfde manier als waarop je bent begonnen.

## Ovenschotel met couscous en kip.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** TeamOnAMission

### Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-  
1 citroen  
250 g couscous  
400 g kipfilet  
250 ml kookroom  
2 el olie, olijf-  
30 g peterselie, verse  
600 g tomaten

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verdeel de Kipfilets in 4 gelijke stukken.  
Verhit de olie in een braadpan.  
Bak de kipfilets in 2 min. lichtbruin.  
Verwarm de kookroom met 300 ml water en het bouillontablet in een pan.  
Was de tomaten en snijd ze in stukjes.  
Knip de peterselie fijn.  
Boen de citroen schoon, rasp de schil en verdeel de vrucht in partjes.  
Meng de peterselie met de citroenschil.  
Verdeel de tomaat over de bodem van een ovenschaal.  
Strooi de couscous erover heen.  
Schenk het hete roommengsel over de couscous.  
Leg de kipfilet bovenop de couscous en bestrooi hem evt. met wat zout en peper.  
Doe de ovenschaal afgedekt in de oven en laat het gerecht in 20 min. gaar worden.  
Bestrooi de schotel bestrooien met het peterseliemengsel en serveer het gerecht met de citroenpartjes.

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 505  
**Eiwit:** 35 g  
**Koolhydraten:** 51 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 18 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Pangasiusfilet op een bedje van spinazie.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

1 tn knoflook  
1 tl olie, kokos-  
200 g pangasiusfilet  
- peper  
- peper, cayenne-  
1 el pijnboompitjes  
½ zk spinazie  
10 tomaatjes, cherry-  
1 ui

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 394  
**Eiwit:** 37 g  
**Koolhydraten:** 30 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Dit gerecht is werkelijk een bron van ijzer en zal je lichaam een flinke oppepper geven. De cherrytomaatjes geven het gerecht kleur en voegen net even dat extra's toe. De nootachtige smaak van de pijnboompitjes Maakt het helemaal af.*

Rooster de pijnboompitjes 5 min. in een pan zonder olie.  
Laat ze vervolgens afkoelen op een bord.  
Spoel de pangasiusfilet schoon met water.  
Dep de vis droog met keukenrolpapier.  
Kruid de vis met wat cayennepeper en gewone peper.  
Verhit de kokosolie in een koekenpan.  
Bak de pangasiusfilet in de olie.  
Keer de vis regelmatig om.  
Snijd de ui en de knoflook fijn.  
Bak de ui en de knoflook in een andere koekenpan tot ze een goudbruine kleur krijgen.  
Voeg de spinazie toe aan de ui en schep alles om tot de spinazie geslonken is.  
Halveer de cherrytomaatjes en voeg deze toe aan de spinazie.  
Schep nog een paar keer om en doe de spinazie op een bord.  
Serveer de vis op de spinazie en strooi de pijnboompitjes over het gerecht.

## Paprikaroomsoep.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl,**  
**Weight watchers**

### Ingrediënten

1 l bouillon, groente-  
4 tl olie, olijf-  
1 paprika, groene  
6 paprika's, rode  
2 el paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
3 el room, tot 8% vet  
100 ml sap, appel-  
1 el tomatenpuree  
2 uien  
- zout

### Bereiding.

Maak de uien schoon en snijd ze in stukjes.  
Was en ontpit de rode paprika's.  
Snijd ze in kleine stukjes en fruit ze samen met de uien in de olie.  
Voeg de tomatenpuree en het paprikapoeder toe en roer het goed door.  
Giet de bouillon en het appelsap erbij en laat het geheel gedurende 20 min. koken.  
Mix de soep en breng hem op smaak met peper en zout.  
Laat de soep nog ca. 10. minuten sudderen op een laag vuur..  
Was en ontpit de groene paprika.  
Snijd de paprika in reepjes.  
Doe de soep in de borden en werk ze af met de paprikareepjes en de room.

**Vorbereidingstijd: 20 min.**  
**Bereidingstijd: 25 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Provençaalse aardappelschotel.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: TeamOnAMission**

### Ingrediënten

**1 aubergine**  
**700 g krieltjes (duo pak)**  
**1 pk mix voor aardappel roerbak idee Provençaals (50 g)**  
**3 el olie, olijf-**  
**1 pt olijven, zwarte, zonder pit, in plakjes**  
**400 g prei**  
**300 g rundergehakt**

### Bereiding.

Meng de roerbakmix (uit pakje) met 100 ml koud water en laat het enkele min. wellen. Was de aubergine en snijd 'm in blokjes.

Maak de prei schoon en snijd de prei in ringen. Verhit de olie in een wok en rul-bak het gehakt. Voeg de vleeskruiden (uit pakje) en aardappels toe en laat 5 min. bakken. Voeg e aubergine en prei toe en laat 3 min. meebakken.

Voeg de geweldige roerbakmix toe en laat de schotel in 5 min. gaarbakken.

Voeg de laatste min. de plakjes olijf toe.

75

**Bereidingstijd: 25 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 515**

**Eiwit: 21 g**

**Koolhydraten: 46 g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 27 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Ribeye met rozemarijnaardappelen.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: TeamOnAVision**

### Ingrediënten

**1 kg aardappelen, vastkokende**  
**4 el margarine, vloeibare**  
**2 el olie, olijf-**  
**2 tk rozemarijn**  
**600 g sperziebonen**  
**4 varkensribeyes, gemarineerde**  
**- zout**

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Boen de aardappels schoon.  
Snijd ze in partjes.  
Leg ze op een bakplaat.  
Haal de naaldjes van de rozemarijn.  
Besprenkel de aardappelen met olie.  
Bestrooi ze met zout en rozemarijnnaaldjes.  
Laat de aardappelen in ca. 35 min. in de oven goudbruin bakken.  
Maak de sperziebonen schoon.  
Kook de sperziebonen in 10 min. beetgaar.  
Verhit de margarine in een braadpan.  
Bak de ribeye aan beide zijden in 6-10 min. bruin en gaar.  
Snijd het vlees in plakjes.  
Serveer het vlees met de aardappelen en bonen.

**Bereidingstijd: 45 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 505**  
**Eiwit: 31 g**  
**Koolhydraten: 41 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: -24 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Rodekoolsalade met sinaasappel.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**

### Ingrediënten

**1-2 el azijn**  
**1 el mosterd**  
**1 el olie**  
**400 g rode kool, gesneden**  
**2 sinaasappels**  
**½ el suiker**

### Bereiding.

**Maak het stuk rode kool schoon of gebruik voorgesneden rode kool.**  
**Verwijder eventueel de dikke stronk.**  
**Schaaf de kool heel fijn.**  
**Schil de sinaasappels dik en snijd de parten uit de vliezen.**  
**Vang het sinaasappelsap op.**  
**Maak een dressing van het sap, 1 el water, azijn, de mosterd, wat suiker, de olie en wat peper.**  
**Meng de dressing door de rode kool en laat dit 1 uur staan.**  
**Meng er de stukjes sinaasappel door.**

77

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 160**  
**Eiwit: 5 g**  
**Koolhydraten: 15 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 6 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 1 g**  
**Vezels: 9 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Romige kippensoep.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** dr. Atkins

### Ingrediënten

- eigeel  
2 kippen, soep-  
1 el peterselie  
- room  
2 kp selderijstaafjes  
2 el ui, gehakte  
3½ l water  
1 tl zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Voeg de overige ingrediënten toe.  
Doe de deksel op de pan.  
Laat de kip ca. 3 uur sudderen.  
Laat de kip daarna afkoelen.  
Haal de kippen uit de soep.

*Het kippenvlees kan later in een salade of in soep gebruikt worden.*

Zeef de bouillon.  
Laat de bouillon in een gesloten pan in de koelkast koud worden.  
Verwijder het laagje vet, dat zich tijdens het afkoelen op de bouillon heeft gevormd.  
Verwarm de bouillon  
Voeg aan iedere kop kippensoep 2 el room en 1 eigeel (om te binden toe).  
Laat de bouillon ca.3 min. sudderen (niet koken).

## Salade met pittige kip.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

½ avocado  
- cayennepeper  
200 g kipfilet  
1 tn knoflook  
½ komkommer  
1 tl olie, kokos-  
1 sch olie, olijf- of azijn  
- paprikapoeder  
2 tomaten  
½ ui  
200 g veldsla of spinazie

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 755  
**Eiwit:** 56 g  
**Koolhydraten:** 32 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 47 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Zin in een snelle, lichte, maar toch lekkere maaltijd? Maak dan eens deze salade met pittige kip. De salade is ontzettend snel gemaakt, bevat veel soorten groenten waardoor je een hoop vitaminen binnenkrijgt. De gekruide kip geeft er bovendien een bijzondere twist aan.*

Snijd de kipfilet in blokjes.  
Breng deze op smaak met de cayennepeper en paprikapoeder.  
Snijd daarna de ui en de knoflook zo klein mogelijk.  
Verhit een koekenpan en fruit de ui en knoflook samen met 1 tl kokosolie.  
Voeg daarna de gemarineerde kip toe en bak deze totdat de kip goed gaar is.  
Zet ondertussen een kom neer waar je de veldsla of de spinazie in doet.  
Snijd vervolgens de tomaten, komkommer, avocado en olijven in kleine stukjes en voeg deze toe aan de veldsla of spinazie.  
Voeg als laatste de kip toe en breng de salade op smaak met een scheutje olijfolie of azijn.

## Salade van wortel, veldsla, radijs.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

**Snel / Slank**

Bron: Zomerslank recepten

### **Ingrediënten**

2 pl ham, vegetarische  
3 el kaas, 30+, geraspte  
1 el noten  
2 el olie, olijf-  
1 schijf, vegetarische  
2 strnk witlof

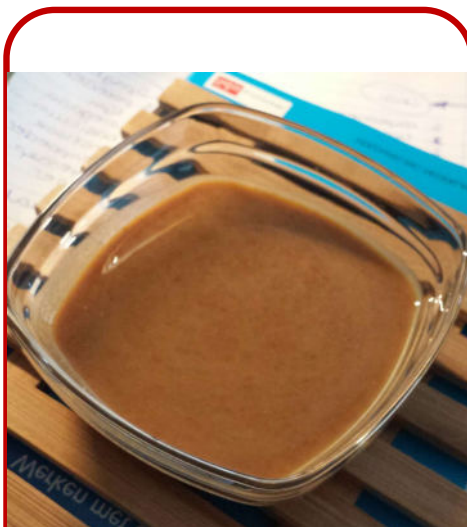
Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### **Bereiding.**

Was de witlof en laat die uitlekken.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Kook de witlof in water met een klein beetje zout in 20 min. gaar.  
Laat de witlof uitlekken en wikkel ze in de plakjes ham.  
Vet de ovenschaal in en leg de witlof naast elkaar.  
Doe de geraspte kaas erover.  
Laat het in ongeveer 10 min. goudbruin kleuren.  
Verhit 1 el olijfolie in een pan.  
Bak hierin de vegetarische schijf bruin en gaar.  
Schrap de wortel schoon en rasp deze.  
Was de veldsla en laat die uitlekken.  
Was de radijsjes en snijd deze in plakken.  
Meng deze groenten met 1 el olijfolie goed door elkaar.  
Hak de noten fijn en strooi die over de salade.



## Satésaus (natriumarm) II.



### Bereiding.

Meng bovenstaande ingrediënten door elkaar en laat deze even koken.

Indien u de saus te dik vindt, kunt u nog een beetje water of ketjap toevoegen.

81

**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Universitair**  
**Medisch Centrum**  
**Groningen**

### Ingrediënten

**1 snf gemberpoeder**  
**1 el ketjap, natriumarm**  
**3 el pindakaas,**  
**natriumarm**  
**1 tl sambal**  
**3 el water**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: 140 mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Scampi's.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 8**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: dr. Atkins**

---

### Ingrediënten

1 tl azijn  
4bcitroen, schijfjes  
2 el kaas, Parmezaanse  
- knoflookbotersaus  
16 scampi's

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Maak de garnalen schoon.  
Verwarm de oven voor op 150°C  
Kook de garnalen ca.3 min. in kokend water met azijn.  
Vermeng de knoflookbotersaus met de kaas in een steelpan tot de kaas gesmolten is.  
Leg de garnalen in een ovenschaal.  
Giet de saus over de garnalen.  
Zet de schaal ca.5 min. in de voorverwarmde oven.  
Garneer de schaal met de schijfjes citroen.

### Tip:

Serveer de scampi's met prikkertjes.

## Sinaasappel-gember drank (zandloperdieet).



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1 l  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

4 cm gember, verse  
1 l mineraalwater (met  
of zonder prik)  
1 sinaasappel

### Bereiding.

Spoel de ongeschilde sinaasappel onder de kraan af.  
Snijd de sinaasappel in dunne plakken.  
Snijd de gember in de lengte in dunne repen (schillen niet nodig).  
Meng de sinaasappel en de gember met het mineraalwater.  
Roer het geheel goed door.  
Laat het mineraalwater minimaal 1 uur in de koelkast op smaak komen.  
Schenk het mineraalwater door een zeef in de glazen.

83

Bereidingstijd: 5 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 60 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Spruitjes met appel en rozijnen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

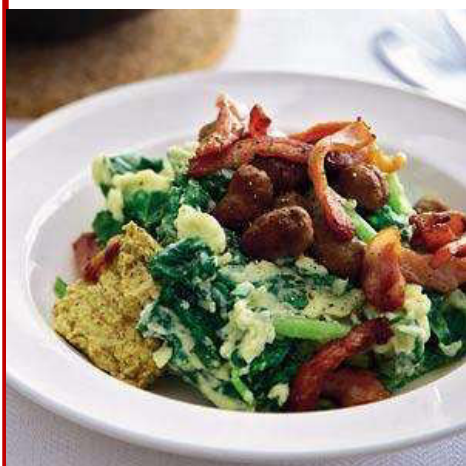
1 appel, kleine  
1 tl kaneel  
½ el margarine,  
vloeibare  
1 el rozijnen  
400 g spruitjes

### Bereiding.

Maak de spruitjes schoon.  
Was de rozijnen.  
Kook de spruitjes in weinig water in ca. 8 min..  
gaar.  
Schil de appel en snijd hem in blokjes.  
Bak de appelblokjes met de rozijnen kort in de margarine.  
Stuif er wat kaneel over.  
Giet de spruitjes af en schud het appelmengsel erdoor.

**Bereidingstijd:** 15-30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 175  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 10 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Stamppot van roergebakken spinazie en bacon.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** TeamOnAMission

### Ingrediënten

900 g aardappelpuree  
100 g bacon, bak-  
250 g balletjes, soep-  
(diepvries)  
- mosterd, grove  
3 el olie, olijf-  
- peper  
600 g spinazie

### Bereiding.

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de soepballetjes in 8-10 min. goudbruin en gaar.  
Snijd de bacon in repen.  
Verhit in een wok de rest van de olie.  
Bak hierin de repen bacon knapperig uit en schep ze uit de wok.  
Voeg de spinazie in 2-3 porties aan het baconvet toe en bak al omscheppend tot de spinazie is geslonken en het vocht is verdampt.  
Breng de spinazie op smaak met (versgemalen) peper.  
Schep de aardappelpuree erdoor.  
Verdeel de stamppot over 4 borden, schep de balletjes en de baconreepjes erop en schep een lepel mosterd naast de stamppot.

### Tip:

Vegetarisch? Laat de bacon en soepballetjes achterwege en serveer er groenteballetjes bij.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 505  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 37 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 31 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Stevig rodekoolpannetje.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl,  
Weight watchers

### Ingrediënten

400 g aardappelen  
2 appels, zure  
1 el azijn, balsamico-,  
witte  
400 ml bouillon,  
groente-  
90 g braadworst,  
varkens-  
1 kool, rode (600 g)  
- kruidnagel, gemalen  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie (vers of  
diepvries)  
- zout

### Bereiding.

Snijd de braadworsten in plakjes.  
Schil de appels, snijd hem in vieren en  
verwijder het klokhuis.  
Snijd de appel vervolgens in dunne schijfjes.  
Maak de rodekool schoon, snijd hem in vier,  
verwijder de stronk en snijd hem in fijne  
reepjes.  
Verhit de olie in een pan en bak de  
braadworstplakjes ca. 4 min.  
Neem ze daarna uit de pan.  
Voeg de appel en rodekool toe aan het  
braadvocht, blus het af met de bouillon en  
breng op het smaak met peper en zout.  
Laat het vervolgens ca. 25 min. zachtjes  
sudderden.  
Schil de aardappelen en kook ze in ca. 20 min.  
gaar.  
Verfijn het rodekoolpannetje met de  
balsamicoazijn.  
Voeg de braadworstplakjes toe en verwarm ze  
kort mee.  
Breng het geheel op smaak met peper, zout en  
kruidnagel.  
Giet de aardappelen af, verfijn ze met de  
peterselie en serveer ze met het stevige  
rodekoolpannetje.

### Tip:

Gebruik voor een bliksemsnel rodekoolpannetje  
1 pot rodekool (680 g uitlekgewicht) en  
bereid het pannetje zonder bouillon. Laat het  
pannetje vervolgens 20 min. in plaats van 25  
min. sudderen.

### Info:

Verfijnen = geraffineerder, gevoeliger, scherper  
maken.

**Vorbereidingstijd:** 15 min.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Stoofpotje kip.

Ruud 's Kookboek



**Menugang: Hoofd-  
gerecht**  
**Keuken: Nederlandse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Sonja Bakker**

### Ingrediënten

4 aardappelen  
100 ml bouillon  
150 g champignons  
150 g haricots verts  
400 g kipfilet  
1 el olie, olijf-  
20 olijven  
- peper  
1 kbl tuinbonen  
100 ml wijn, witte  
6 wortels  
- zout

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding:

Snijd de kipfilet in stukken.  
Bak de kip in een hapjespan met 1 el olijfolie.  
Snijd ondertussen de aardappels in blokjes en de champignons en de wortel in plakjes.  
Giet de bouillon samen met de witte wijn en de groenten in de hapjespan en laat het 10-15 min. pruttelen.  
Breng op smaak met peper en zout.

## Suikervrije koekjes.



Menugang: Koek  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Diabetes recepten  
1

### Ingrediënten

600 g bloem  
1 pk gist, droge  
240 g margarine  
500 ml melk, boter-  
1 el poeder, bak-  
1 el soda  
2 el water, lauwwarm  
5 g zoetstof  
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Roer de gist in het warm water en laat staan tot de gist bubbles maakt (ca. 5 min.).  
Voeg de botermelk toe en laat staan.  
Doe de droge ingrediënten in een kom, meng en voeg dan de margarine toe.  
Meng tot u een kruimelig deeg bekommt.  
Voeg nu de botermelk toe en roer met een vork tot al het droge deeg nat is.  
Kneed het deeg met de hand op de tafel, met een deegmaker of broodmachine.  
Rol het deeg uit tot een dikte van 1 tot 1½ cm.  
Met een 5 cm koekjesvorm, of gewoon met het mes, verdeel je het deeg tot 36 koekjes.  
Breng de koekjes op bakpapier op een ovenplaat en bak ze ca. 10 min. in een voorverwarmde oven op 200°C.



## Tajine van kip met abrikozen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** TeamOnAMission

### Ingrediënten

12 abrikozen, gewelde  
75 g amandelen, hele  
½ el gemberpoeder  
(djahé)  
8 kipdrumsticks  
1 el olie, olijf-  
- peper  
1 env saffraan  
1 ui, in ringen  
- zout

### Bereiding.

Bestrooi de drumsticks met zout en (versgemalen) peper.  
Verhit de olie in een tajine of hapjespan en bak hierin de drumsticks rondom goudbruin.  
Voeg de ui en het gemberpoeder toe en bak alles nog zachtjes 2 min.  
Voeg de abrikozen, de amandelen, de saffraan, 400 ml heet water en naar smaak zout en (versgemalen) peper toe.  
Leg de deksel schuin op de pan en stooft de kip op laag vuur in ca. 40 min. gaar.  
Serveer de kip in de tajine of schep hem in een mooie schaal.

### Tip:

Lekker met couscous en gestoofde courgette met komijn.



Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 305  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 7 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 22 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Tartaar met oosterse wokgroenten.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** DrogeSpieren.nl

### Ingrediënten

250 g groente, wok-, oosterse  
1 el ketjap manis  
2 tl olie, kokos-  
1 snf peper  
1 tl sambal oelek  
200 g tartaar  
1 kp water

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Zin in een maaltijd met een Aziatische twist? Zet je wokpan maar klaar en stort je op dit gerecht met een heleboel groenten in combinatie met tartaar. Eenvoudig te bereiden maar vol met vitamines, eiwitten en weinig koolhydraten.*

Verhit 1 tl kokosolie in een wokpan op hoog vuur en wok de groente in 5 min. gaar. Voeg de sambal oelek, de ketjap manis en een kopje water toe en laat het geheel nog 1 min. sudderen.  
Roer goed door om alle ingrediënten door elkaar te mixen.  
Bestrooi ondertussen de tartaar aan beide kanten met peper.  
Verhit in een koekenpan 1 tl kokosolie en bak hierin de tartaar voor 5 min.  
Keer het vlees regelmatig om.  
Serveer de groente op een bord en leg de tartaar ernaast.

## Tartaar van 2 soorten zalm.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Albert Heijn**

### Ingrediënten

1 tl olie, sesam-  
8 radijsjes  
1 bkj rucolacress  
2 tl sesamzaad (zwart)  
175 g sojabonen (bakje)  
1 tl sojasaus  
1 el sushigember (potje  
190 g)  
100 g zalm, gerookte  
150 g zalm, verse  
125 g zeewiersalade  
(bakje)

**Lactosevrij**

### Bereiding.

Snijd de verse zalm in dunne plakken.  
Snijd de plakken in repen en snijd de repen zo  
fijn mogelijk.  
Meng de zalm met het sesamzaad, de sesamolie  
en sojasaus.  
Snijd de gerookte zalm in repen en snijd de  
repen zo fijn mogelijk.  
Snijd de gember fijn en meng deze door de  
gerookte zalm.  
Snijd de radijs in plakjes.  
Verdeel de verse-zalmtartaar over de glazen en  
druk aan.  
Leg de radijsjes in een laag op de zalm.  
Verdeel de zeewiersalade en gerookte-  
zalmtartaar erover en druk aan.  
Verdeel de sojabonen erover en garneer met de  
rucolacress.  
Serveer direct.

### Bereidingstip:

Je kunt beide soorten zalmtartaar 6 uur van  
tevorens maken en afgedekt in de koelkast  
bewaren.  
De radijsjes kun je ook alvast snijden en  
afgedekt in de koelkast bewaren.

### Tip:

Lekker met tzar caviar (imitatiekaviaar, potje  
50 g).

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 225  
Eiwit: 20 g  
Koolhydraten: 7 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 680 mg  
Vet: 12 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 2 g  
Vezels: 4 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Tartaartjes met wokgroenten.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

**Snel / Slank**

Bron: Zomerslank recepten

### **Ingrediënten**

150 g groenten, wok-  
(mix van groenten,  
zoals  
wortel/peultjes/witte  
kool/paprika)  
1 tn knoflook  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
1 tl saus, soja-  
2 tartaartjes  
1 ui

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### **Bereiding.**

Bestrooi de tartaar met versgemalen peper.  
Pel de ui en snipper deze.  
Verhit in een wok 1 el olie.  
Pel het teentje knoflook en pers het uit.  
Fruit de fijngesneden ui en de geperste  
knoflook in de eetlepel olijfolie in de wokpan.  
Voeg de gemengde groente toe en wok alles, al  
roerend, 2 min.  
Voeg 1 el sojasaus toe en wok nog 3 min.  
Bak intussen in een andere pan de twee  
tartaartjes in de olie.

## Thaise wokshotel.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

~~Snel~~ / Slank

Bron: Zomerslank recepten

### **Ingrediënten**

50 g bonen, sperzie-  
(evt. diepvries)  
40 g cashewnoten,  
ongezouten  
100 g champignons  
1 el ketjap  
200 g kipfilet  
1 tn knoflook  
100 g kool, witte  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
1 stj peper, rode  
100 g prei  
1 bkj taugé  
- zout

### **Bereiding.**

Maak de groente schoon en snijd die in stukjes.

Snijd de champignons in plakjes.

Snijd de rode peper overlans door en verwijder de zaadjes.

Snijd de helft van de peper in zeer kleine reepjes.

Pel en snipper de ui.

Maak de sperziebonen schoon, kook ze beetgaar en laat ze uitlekken.

Snijd de kip in stukjes.

Verhit de wok op een hoog vuur.

Voeg de olie toe en roerbak de kip 3 min. in de olie.

Voeg de champignons en rode peper toe en laat die 1 min. meebakken.

Voeg alle groenten (m.u.v. de taugé) toe.

Pers de knoflook uit en voeg die toe.

Roerbak dit alles 3 min.

Voeg de taugé, de cashewnoten en de ketjap toe en laat die kort mee warmen.

Breng het geheel op smaak met versgemalen peper en evt. een beetje zout.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

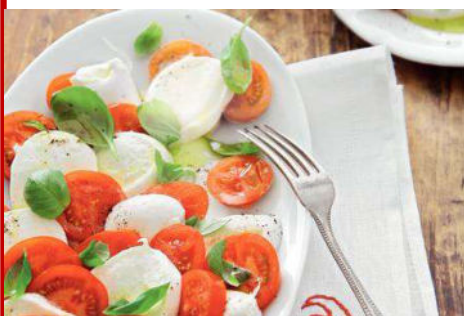
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Tomaat-mozzarellasalade.



### **Eiwitdieet**

**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Zomerslank.nl

### **Ingrediënten**

- basilicum  
1 bol mozzarella  
- olie, olijf-, scheutje  
3 tomaten

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### **Bereiding.**

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

## Tonijnsalade.

Ruud 's Kookboek



### **Eiwitdieet**

**Menugang: Lunch-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 1**

**Sterren: \***

**Snel / Slank**

**Bron: Gezondheidsnet.nl,  
Zomerslank recepten**

---

### **Ingrediënten**

**5 augurkjes**

**- dille**

**2 stngl bleekselderij**

**1 kblk tonijn op olie**

---

**Bereidingstijd: - min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

---

### **Bereiding.**

**Laat de tonijn uitlekken, vang de olie op.  
Was de stengels bleekselderij en snijd ze in  
kleine stukjes.**

**Snijd de augurkjes in plakjes.**

**Meng de tonijn met bleekselderij en augurk.  
Maak een sausje van 1 el van de opgevangen  
olie, 1tl augurkenvocht en wat dille.**

## Veldsla met geitenkaas.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl,  
Weight watchers**

### Ingrediënten

**300 g abrikozen, op  
eigen sap**  
**2 el azijn, wijn-, witte**  
**½ citroen**  
**1 el confituur,  
abrikozen-**  
**4 tl honing**  
**240 g kaas, geiten-,  
zachte, verse**  
**- peper, versgemalen**  
**1 el peterselie, gehakte**  
**200 g sla, veld-**  
**- zout**

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd de geitenkaas in plakken, leg op een, met  
bakpapier, bekleed bakblik en besprenkel de  
kaas met de honing.  
Bak de kaas ca.10 min. in de oven.  
Was en halveer de abrikozen, verwijder de pit  
en snijd de abrikozen in partjes.  
Houd voor de dressing 4 partjes apart.  
Was de veldsla en schud die droog.  
Meng de veldsla met de overige  
abrikozenpartjes.  
Pers voor de dressing de halve citroen uit.  
Pureer het citroensap met de confituur, de  
abrikozenpartjes, de azijn en de peterselie.  
Brenge de dressing op smaak met peper en zout.  
Sprenkel de dressing over de salade, garneer  
de sla met de geitenkaas en serveer.

**Vorbereidingstijd: 15 min.**  
**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: 10 min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**



## Vetverbrandingssoep.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: ?

### Ingrediënten

3 bouillonblokjes,  
kippen-  
¼ kool, witte, grote  
4 tn knoflook  
2 paprika's, groene  
- peper en/of tabasco  
- peterselie  
1 selderij, knol  
2 blk tomaten, gepelde  
6 uien, grote  
10 l water  
6 wortelen  
- zout

### Bereiding.

Snijd de groenten in stukjes.  
Doe de groenten in de pan.  
Vul de pan aan met water.  
Breng de soep snel aan de kook.  
Laat de soep 10 min. koken.  
Zet het vuur lager.  
Laat de soep sudderen tot de groenten gaar zijn.

### Dieet:

Deze soep kan op elk moment gegeten worden, als je trek hebt, zoveel en wanneer je maar wilt.

Hoe meer soep je eet, hoe meer gewicht je zult verliezen.

Ben je een hele dag van huis, neem dan een thermoskan vol soep mee.

**LET OP: VOLG DIT DIEET STIPT, ALS JE ALLEEN DE SOEP EET ZUL JE SNEL ONDERVOED RAKEN.**

### DAG 1

- Eet deze dag alleen soep en fruit.
- Alle fruit behalve bananen. Meloen, watermeloen en ster-fruit hebben minder calorieën dan de meeste fruitsoorten.
- Als dranken mag je ongezoete thee, bessensap of plat water (Spa-water).

### DAG 2

- **EET DEZE DAG GEEN FRUIT!!!**
- Alle groente, verse of blikgroenten, eet tot je niet meer kunt.
- Probeer zoveel mogelijk groene bladgroenten en soep te eten (vermijd gedroogde bonen, erwten en maïs) .
- Bij het avondeten mag je jezelf trakteren op een gekookte aardappel in de schil of uit de oven met boter.

### DAG 3

- Eet zoveel soep, fruit en groenten als je wilt (GEEN AARDAPPEL).

**ALS JE HET BOVENSTAANDE HEBT GEDAAN ZONDER VALS TE SPELEN, BEN JE AL 2½ TOT 3 KG. KWIJT.**

### DAG 4

- Afgeroomde magere melk of magere yoghurt, max. 8 glazen.
- Gedurende de dag mag je 3 bananen eten, max. 8 stuks.
- Drink deze dag zoveel mogelijk water.
- Blijf soep eten.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

Bananen hebben veel koolhydraten en calorieën evenals de melk.

Maar op deze dag heeft elk lichaam dat nodig. Vooral de potassium in de bananen, ook de koolhydraten en calcium, zodat u minder zin heeft in zoetigheden.

#### DAG 5

- Rundvlees, kip of vis met tomaten.
- Je mag 300g tot 450g vlees, kip of vis hebben met een blik tomaten of 8 verse tomaten.
- Eet minstens éénmaal soep.
- Probeer minstens 6 tot 8 glazen water te drinken om de zuren uit je lichaam weg te spoelen.

#### DAG 6

- Rundvlees en groenten, zoveel je maar lust.
- Je kunt zelfs 2 tot 3 steaks eten met groene bladgroenten, maar geen aardappel
- Eet minstens éénmaal soep.

#### DAG 7

- Bruine rijst, ongezoet fruitsap en groenten zoveel je maar wilt.
- Eet minstens éénmaal soep.

Voor de bruine rijst volgt hier een recept om er nasi van te maken:

1 pakje nasigroenten wellen.

1 prei

1 paprika, rode

2 uien

handje peultjes

2 teentjes knoflook

Dit alles snijden en 9 min. laten koken. Goed afgieten.

Rijst, groenten, nasigroenten, sambal mengen.

**OP HET EINDE VAN DE 7E DAG, ALS JE STIPT HET DIEET HEBT GEVOLGD, ZUL JE 6 TOT 8 KILO MINDER WEGEN.**

**ALS JE MEER DAN 8 KILO BENT AFGEVALLEN, WACHT DAN 2 DAGEN MET HET DIEET ALVORENS WEER TE STARTEN MET DAG 1.**

#### **DIT MOET JE OOK WETEN:**

Je kunt dit 7-dagen dieetplan zolang volgen als je wenst.

Bovendien, indien je dit strikt volgt, zal dit je spijsverteringssysteem reinigen en je een fantastisch goed gevoel geven, je zult ook meer energie hebben.

Dit dieet is snel verbrandend en het geheim is dat je meer calorieën zult verbranden dan je opneemt.

Gedurende het dieet mag je zeker geen alcohol drinken vanwege de vetverbranding in je lichaam.

Na het dieet moet je minstens 24 uren wachten alvorens alcohol te drinken.

Mocht je na enkele dagen problemen hebben met de stoelgang, dan mag je een kop vezels of granen eten.

**WAT JE VERDER MOET WETEN:**

De verbrandingssoep kun je eten als je honger hebt op elk moment van de dag en zoveel je maar wilt.

Onthoud: hoe meer soep je eet, hoe meer vet je zult verbranden.

Als alternatief voor deze vetverbrandingssoep: heldere bouillon- of groentesoep.

Geen gebakken eten of brood.

In plaats van steak kun je gegrilde vis of kip (zonder vel) eten.

Indien je medicatie neemt, is dit geen bezwaar.

Je mag het vlees door vis vervangen op enkele van de vleesdagen, Je hebt de proteïne van het vlees nodig op de vleesdagen.

**VERBODEN:**

Brood, alcohol, koolzuurhoudende dranken (ook geen dieetdranken).

Drink alleen plat water, ongezoete thee, ongezoete slappe zwarte koffie, ongezoet sap, bessensap en magere melk.

## Viscurry met gebakken komkommer.



### **Eiwitdieet**

Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: \*\*\*

~~Snel~~ / Slank

Bron: Zomerslank recepten

### Ingrediënten

1 tl kerrie  
1 tn knoflook, uitgeperst  
1 el kokos  
1 komkommer  
1 tl kurkuma  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, fijngehakte  
- sambal  
2 tomaten  
1 ui  
200 g vis, wit- (kabeljauw, koolvis, tilapia)  
150 ml yoghurt  
- zout

### Bereiding.

Maak de ui schoon en snijd hem klein.  
Ontvel de tomaten en snijd ze in plakken.  
Snijd de witvis in grove stukken.  
Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de kleingesneden ui en het uitgeperste teentje knoflook ca. 3 min.  
Voeg de fijngehakte peterselie, de kurkuma, de kerrie en de kokos toe en fruit alles onder voortdurend omscheppen nog ca. 3 min.  
Voeg de tomaat toe en smoor deze ca. 8 min. in het kruidenmengsel.  
Roer de yoghurt door het mengsel en breng alles langzaam aan de kook.  
Voeg de blokjes vis en wat zout toe.  
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de curry ca. 10 min. zachtjes koken tot de vis gaar is.  
Was de komkommer en halveer de komkommer in de lengte.  
Schep er met een lepel de zaadjes uit.  
Snijd ½ schijven van ongeveer 1 cm dik.  
Verwarm 1 el olie in een koekenpan.  
Voeg de sambal toe en bak dit 1 min. mee.  
Voeg de komkommer toe en bak dit in 2-3 min. beetgaar.  
Voeg eventueel een beetje versgemalen peper en zout toe.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Viscurry met gember en koriander.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** TeamOnAMission

### Ingrediënten

2 el chilisaus, zoete  
1 cm gemberwortel, verse, geraspt  
600 g kabeljauwfile  
15 g koriander, verse, grof gehakt  
1 tn knoflook  
200 ml kokosmelk  
½ tl komijn, gemalen (djinten)  
1 el limoensap  
3 el olie  
2 pepers, rode, van zaadjes ontdaan  
2 sjalotten  
1-2 el vissaus, Thaise

### Bereiding.

Maal in een keukenmachine de sjalot, rode peper, knoflook, gember, koriander, komijn, chilisaus en limoensap tot een grove pasta. Bak in een wok of hapjespan de currypasta zachtjes in de olie ca. 4 min. Roer vervolgens de kokosmelk erdoor en warm ca. 1 min. mee. Breng de curry op smaak met de vissaus. Snijd de kabeljauw in 4 gelijke stukken en leg die in de currysous. Laat de vis in 5-6 min. gaar worden (halverwege voorzichtig draaien).

### Tip:

Lekker met witte rijst en Chinese kool.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 265  
Eiwit: 28 g  
Koolhydraten: 9 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 13 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Vleesballetjes.



**Menugang:** Bijgerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Porties:** 8  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** dr. Atkins

### Ingrediënten

5 el boter  
250 g kaas, Roquefort  
500 g lende, gemalen\*  
1 el room, zure  
1 el zout, kruiden-

\* vraag er naar bij uw slager

### Bereiding.

Meng het vlees, zure room, kaas en zout goed door elkaar.

Rol kleine balletjes van het mengsel.

Smelt de boter.

Laat de balletjes in de boter bruin worden.

Serveer de balletjes warm.

### Tip:

Serveer de balletjes met prikkertjes.

### Wijntip:

Canaletto, Montepulciano d'Abruzzo, rood, Italië.

102

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Zalm met kruidenkaas.



### **Eiwitdieet**

**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 1**

**Sterren: \*\*\***

**Snel / Slank**

**Bron: Zomerslank  
recepten**

### **Ingrediënten**

**2 cracottes**

**30 g kaas, kruiden-**

**1/2 el olie**

**1 el peterselie, verse,  
fijnggehakt**

**60 g zalmfilet**

**Bereidingstijd: - min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

### **Bereiding.**

**Verhit de olie.**

**Besmeer de zalmfilet met de kruidenkaas.**

**Leg de zalmfilet in de olie en laat dit eventjes  
bakken.**

**Verdeel de zalm over de cracottes en bestrooi  
ze met peterselie.**

## Zuurkoolschotel met ananas en aardappelpuree.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Stg. Gezondheid-Actueel

### Ingrediënten

- aardappelpuree  
½ ananas, verse (of 1 bl ananas op sap)  
2 appels  
2-3 dl appelsap (niet te nat)  
1 kl boter, room-, zonder zout  
1 hv rozijnen  
500 g zuurkool

**Bereidingstijd:** 30-35 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Bereid de aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing.  
Haal de zuurkool los.  
Snijd de appel in blokjes (liefst met schil).  
Was de rozijnen en snijd de verse ananas in schijven van 1 cm dikte.  
Verhit de boter en bak de zuurkool 1 min. in de boter.  
Voeg daarna het appelsap, de appelblokjes en de rozijnen toe en stook dit met de deksel op de pan 25 min. op een zacht vuur.  
Vlak voor het opdienen leg je de schijven ananas op de zuurkoolmassa en verwarm deze mee.  
Serveer het gerecht met de aardappelpuree en een fruitsalade naar eigen smaak.



## Zuurkoolstampot II.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**

### Ingrediënten

500 g aardappelen  
150 g champignons  
5 jeneverbessen  
1 el margarine,  
vloeibare  
ca. 1½ dl melk, halfvolle  
3 peperkorrels  
150 g tofu, gerookte  
500 g zuurkool

### Bereiding.

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar.  
Kneus de jeneverbessen en de peperkorrels.  
Kook de zuurkool in eigen vocht met de jeneverbessen en de peperkorrels 15 min. zacht.  
Laat de tofu uitlekken en snijd het in blokjes.  
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.  
Bak de tofu in de hete margarine bruin.  
Bak de champignons kort mee.  
Maak van de gare aardappelen en de zuurkool met hete melk een stampot en schep het tofuchampignonmengsel erop.

105

**Bereidingstijd: 30 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 425**  
**Eiwit: 20 g**  
**Koolhydraten: 50 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 10 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 2 g**  
**Vezels: 15 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 2 g**

## Gebruikte afkortingen.



v1.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blD	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cglS	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop



v1.5

Afkorting	Betekenis
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

*Ik steun...*

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind** **E**lephant **x**perience *U ook???*

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

Compressed by

