

# WEEK 1

E-BOOK

1 WEEK  
SLANK  
& ZONDER  
SUIKER



LEES OOK: LOES VIEL 15 KILO AF  
MET DE WEEKMENU'S VAN DE FOODSISTERS

## KOOLHYDRAATARME RECEPTEN

- ➔ Lekker
- ➔ Snel & gezond
- ➔ Makkelijk



SLANK MET DE  
FOODSISTERS



EET  
SMAKELIJK!

Food Sisters

MAAK EEN GOEDE  
START: EN HAAL IN  
HET WEEKEND AL DE  
BOODSCHAPPEN IN  
HUIS VOOR MAANDAG.

Neem van tevoren de dagmenu's goed door. Welke activiteiten heb je de komende dagen gepland? En lukt het jou je aan het menu te houden?

## HIERBIJ WAT EXTRA TIPS

Je gaat met dit weekmenu niet minder, maar anders eten. Honger leiden is dus niet nodig! **Je kunt altijd onbeperkt groenten toevoegen.** Groenten zijn goed en je kunt er nooit teveel van eten. Ze geven je een verzadigd gevoel en leveren weinig calorieën. Eet het rauw of gekookt.

1. Lukt het je niet het ontbijt recept te maken? Kies dan voor wat noten, wat vers fruit en wat kwark, zodat je toch de gezonde week voort kunt zetten. In dit menu kiezen we voor veel variatie omdat we je vooral veel ideeën willen geven.
2. Drink wat heldere bouillon mocht je lichaam de eerste dagen moeten wennen aan het suikervrije eten. Dit helpt tegen een flauw gevoel.
3. Drinken: Drink 1,5 tot 2 liter vocht zonder suiker. Water, water met citroen en/of munt, thee, koffie, koolzuurhoudend water, groentesap, heldere bouillon
4. De recepten zijn een suggestie. Uiteraard kun je zelf ook eindeloos variëren met groenten, kruiden en specerijen.
5. Neem bij fanatiek sporten (lees hoge hartslag, rood hoofd en zweten) een extra stuk fruit.

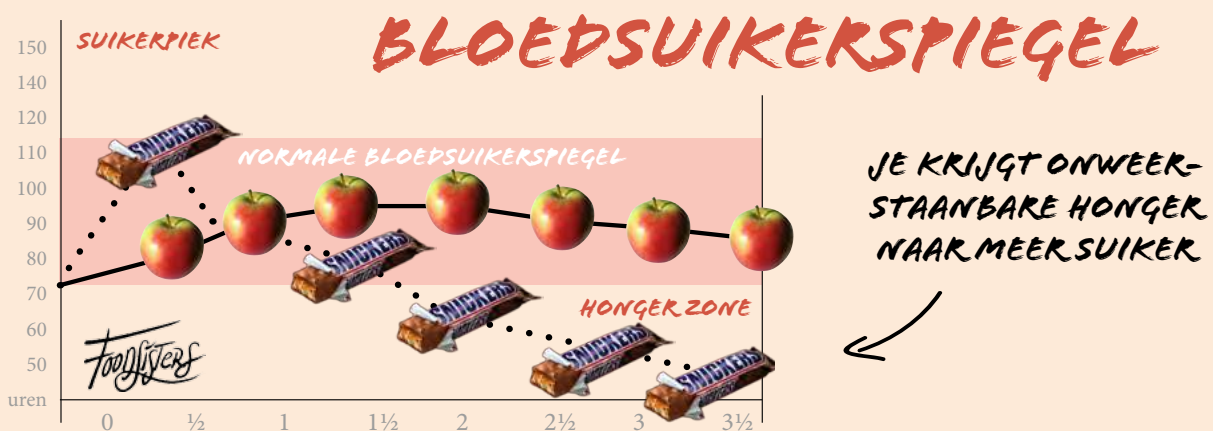
Dit weekmenu is een verzameling van caloriearme suggesties, maar geen weekmenu op maat. Wil je een weekmenu op maat laat dan je voeding berekenen door een diëtist.

JE KUNT ALTIJD  
ONBEPERKT  
GROENTEN  
TOEVOEGEN!

*Foodlisters*

# HOE JE BOODSCHAPPEN DOEN OVERLEEFD?

Het volgen van dit weekmenu zorgt ervoor dat je weinig suiker en suikerrijke producten eet. Dit zorgt ervoor weer voor dat je een stabiele bloedsuiker spiegel zult hebben. Dit verschil merk je al na een paar dagen! Dit plaatje geeft weer hoe je soms onweerstaanbare honger kunt krijgen na het eten van een suikerrijke snack. Zorg liever voor voeding die je lichaam voedt in plaats van vult en wat meer verzadigend werkt. Na het eten van koekjes heb je vaak na een mum van tijd alweer reuze honger. Hoewel een appel wel (fruit) suiker bevat, bevat het ook veel vezels en moet je er flink op kauwen, deze suikers komen een stuk geleidelijker je lichaam in. Ook zal je na het eten van een appel langer een verzadigd gevoel hebben dan na het eten van bijv. een snicker.



## HOE GA JE ER VOOR ZORGEN DAT ER DE VOLGENDE KEER WÉL GEZONDE PRODUCTEN IN JE KOELKAST TERECHT KOMEN? LEES HIER ONZE TIPS !

Je kent het wel; vanuit werk even naar de supermarkt voor het avondeten. In de supermarkt vergrijp je je aan een kant-en-klaar maaltijd, een zak chips voor bij de tv en bij de kassa zie je dat je lievelingssnoepjes in de aanbieding zijn. Als je weer thuis bent kan het ongezonde leven beginnen. Het is tenslotte zonde om weg te gooien, niet waar?

1. **Maak altijd een boodschappenlijst** van tevoren en houd je hieraan. Zo voorkom je dat je met dingen thuis komt die niet nodig zijn.
2. **Ga niet met een lege maag naar de supermarkt**, want inderdaad, de versgebakken croissantjes ruiken dan nog lekkerder.
3. Bekijk eerst de koelkast en keukenkastjes om te bepalen wat je **écht nodig** hebt.
4. Zorg ervoor dat de keukenkastjes en **koelkast niet te leeg** raken waardoor je 's avonds opeens Chinees moet afhalen of de pizzalijn moet bellen.
5. **Laat de kant-en-klaar maaltijden links liggen**. Loop hier met een grote boog omheen direct door naar het verse fruit en de verse groente.
6. **Kies van tevoren een gezond en slank recept uit** waarvan het water je in de mond loopt. Op deze manier komt het niet eens in je op om voor het vette eten te gaan.
7. Heb je keuze uit meerdere merken van een product, lees dan goed de achterkant. **Let hierbij op aantal calorieën, koolhydraten en vetten!**

**SUCCES!**

*Foodsisters*

inspireren,  
motiveren  
en leren

# LEUK DAT JE MEEDOET !

Onze missie is Nederland een stukje gezonder maken. En daarom willen jou een week lang lekkere en slanke recepten geven. Aangevuld als een compleet weekmenu!

## Dit is hoe het werkt:

Start op een maandag, en maak een boodschappenlijstje, zodat je in het weekend de boodschappen voor de eerste dagen kunt halen. Haal op woensdag de overige boodschappen.

## Samen is het veel leuker!

Nodig ook je vrienden uit om mee te doen door deze link te delen op facebook.

<https://www.foodsisters.nl/gratiskoolhydraatarmweekmenu/>

*FoodSisters*



Like ons  
op Facebook

BLIJF OP DE HOOGTE!

Blijf op de hoogte van al onze tips en recepten en volg ons op Facebook: [www.facebook.com/foodsisters](http://www.facebook.com/foodsisters)  
Elke week komt er via Facebook ook een live vragenuurtje waarin je al je vragen aan ons kunt stellen.

In onze Facebook groep kan je ervaringen met anderen delen die ook het weekmenu volgen. <https://www.facebook.com/groups/foodsisters/>



# HOE HOUD JE KOOLHYDRAATARM ETEN VOL?

## Koolhydraatarm eten hoe doe je dat?

De weekmenu's uit ons kookboek en ook dit weekmenu, zijn gebaseerd op producten waar niet aan geknutseld is. Sommige noemen dit automatisch een koolhydraatarm dieet. Maar dieet vinden wij niet helemaal op zijn plaats. Er wordt namelijk geen voedingsstof uitgesloten. Met ons kookboek willen we je er bewust van maken dat één en hetzelfde nutriënt inmiddels in 80% van ons eten zit, vaak verstopt. Minderen met suikers en dus de koolhydraten in je voeding is beter voor je gezondheid en je gewicht.

Het belangrijkste is om eerst weer even terug te gaan naar je biologieles van vroeger. Hoe verbrand je lichaam zijn voeding en hoe maakt het energie vrij? En wat doet suiker precies met je lichaam.

Alle antwoorden vind je in dit filmpje van Robert Lustig tijdens zijn lezing bij RTL Late Nigt. Zeker de moeite waard om te kijken:



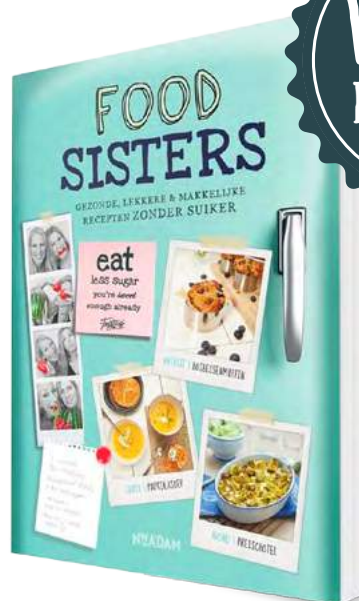
## AFKICKEN VAN SUIKER



Het veranderen van je eetpatroon en het aanleren van een gezonde levensstijl is niet altijd even makkelijk. Veel mensen die het roer omgooien en cold-turkey stoppen met suiker. Voelen zich in het begin helemaal niet zo goed. Het lijkt wel of je gedachten de hele dag bij eten zijn. Veel klachten lijken op stoppen met roken. In zekere zin zijn ze dus verslaafd aan suiker en moeten hieraan ontwennen. Gelukkig zie je dat je na ongeveer een maand koolhydraatarm en suikervrij eten, je haast niet beter meer weet. Je smaak wordt gereset en je zult veel beter 'zoet' proeven. Een beschuitje met aardbeien smaakt als een gebakje. (echt waar;-))

Onthoud bij alles wat je in je mond stop, wat doet dit met mijn lichaam? Ben ik aan het vullen of aan het voeden? Welke voedingsstoffen, vitaminen en mineralen geef ik mijn lichaam met dit eten?

#GRATISWEEKMENU  
#FOODSISTERS



WIN ONS  
KOOKBOEK

Deel ook jouw reactie en een foto van je recept met #Foodsisters #gratisweekmenu en maak kans op een kookboek.

# WAAROM STOPPEN MET SUIKER?

Misschien heb je wel eens overwogen om te stoppen met het eten van suiker. Het is ook geen geheim dat we tegenwoordig leven van koekjes, tussendoortjes en toetjes. De gedachte dat je dit allemaal moet laten staan, is niet leuk. Maar we eten nu eenmaal te veel suiker en daar kleven wel wat nadelen aan, zoals een opgeblazen gevoel, vermoeidheid en nog meer trek in koekjes en snoepjes. Hier kun je zeker vanaf, door te stoppen met suiker.



## 1: JE ENERGIELEVEL NEEMT TOE

Suiker kan leiden tot hyperactiviteit. Het is een goede brandstof voor wie mee doet aan een sprintwedstrijd. Voor wie niet gaat sprinten of sporten, maar wel suiker eet, is het goed om te stoppen met suiker. Het mooie is, het zal je meer energie en een beter uithoudingsniveau opleveren. En belangrijker nog, je hebt geen last van een suikerdip.

## 2: JE WORDT EEN BLIJER MENS

Wat je niet verwacht is, dat suiker je vermoeid en prikkelbaar kan maken. Ben je iemand die moeilijk uit z'n bed kan komen en graag nog even verder snoozed? Suiker weglaten zal er toe leiden dat je fitter wakker wordt en je 's morgens zin hebt in een nieuwe dag.

## 3: JE KUNT AFVALLEN

Vroeger dacht men dat een plak ontbijtkoek gezond was, omdat er weinig vet in zit. Inmiddels weten we dat de hoeveelheid suiker in een plak ontbijtkoek echt niet goed voor je is en het je zelfs kan belemmeren gewicht te verliezen als je dit graag wilt. Bij het stoppen met suiker hoef je namelijk geen honger te hebben, je eet niet minder maar anders. Je dagmenu zal vooral bestaan uit groenten en rauwkost, eieren, yoghurt en noten. Hierdoor voel je meer verzadigd en voorkomt schommelingen in je bloedsuikerspiegel.

## 4: JE HUID ZAL STRALEN

Door suiker weg te laten uit je voeding, zul je minder last hebben van acne. Dit komt doordat suiker een voedingsbodem is voor ontstekingen en deze valt weg.



## 5: JE KOOKKUNST ZAL VERBETEREN

Door gebruik te maken van pure voedingsmiddelen zul je al creatiever worden. Je zult nieuwe groenten soorten en smaken ontdekken. Pakjes en zakjes verdwijnen helemaal uit de keukenkastjes en maken plaats voor verse kruiden. Je zult ervan versteld staan hoe eenvoudig het is om hiermee te variëren en zelf een lekkere saus te maken. Stop met suiker en ontdek je keukenprinses in je!



## 6: JE SMAAK VERANDERT

Suikervrij eten is in het begin misschien lastig, omdat de drang naar zoetigheid groot is. Maar al na een paar dagen zal je smaak veranderen en na een aantal weken vind je zelfs drop en chocolade te zoet. Wil je het goed doen, eet dan ook zo min mogelijk kunstmatige zoetstoffen.



## 7: JE WILSKRACHT ZAL TOENEMEN

Suiker is misschien wel net zo verslavend als roken. Vele hebben afkickverschijnselen bij het stoppen met suiker. In het begin voel je misschien even moe, maar al snel zul je fitter, slanker en stralender voelen, als je dat uit straalt en complimenten krijgt, zit je in de goede flow om vol te houden. Jij kan dat ook!

## 8: JE GEZONDHEID VERBETERT

Producten met suikers zoals eierkoeken of chocoladerijstwafels vullen niet en bevatten vaak veel 'lege' calorieën. Ze bevatten niet of nauwelijks gezonde voedingsstoffen waar je lichaam iets aan heeft. Als je deze producten vermijdt en vervangt door gezond eten, zul je je fitter voelen en minder last hebben van klachten.

Ontbijt  
Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Avondmaaltijd

Tussendoor

200 ml magere kwark met 2 el granaatappelpitjes en 8 walnoten  
zakje snack worteltjes (120 g)

**3 crackers (vezelrijk) met mager hartig beleg bijv. kipfilet, rosbief, ei of kaas**

2 ham rolletjes met een augurk

**zoete aardappelsalade**

1 kop heldere bouillon en 1 gekookt ei

DAGMENU

1

## ZOE TE AARDAPPELSALADE



### Dit heb je nodig voor 4 personen:

4 zoete aardappels, in blokjes gesneden  
2 rode uien, in ringen gesneden  
1 zak gemengde sla (300 g)  
100 g walnoten, gehakt  
50 g feta kaas  
4 el granaatappelpitjes

### Voor marinade:

3 el olijfolie  
2 el honing  
Peper en zout

### Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 220 graden. Meng de ingrediënten voor de marinade in een schaal en meng hier de zoete aardappels en ui-ringen doorheen. Spreid de ui en zoete aardappel uit op een bakblik en bestrooi met peper en zout. Laat in 20 min. gaar worden in de oven. Meng vervolgens de zoete aardappel en ui met de sla, noten, feta en granaatappelpitjes. De salade mag lauwwarm opgediend worden.

MAAK EEN FEESTJE  
VAN JE CRACKER!  
GEZOND ETEN KAN OOK  
HEEL LEKKER ZIJN

## CRACKERS MET HARTIG BELEG



Zalm met zuivelspread,  
rode ui en rucola.



Seranoham met twee  
kleuren paprika



Runderrookvles met  
zuivelspread en waterkers



**Ontbijt**

Tussendoor

**Lunch**

Tussendoor

**Avondmaaltijd**

Tussendoor

**toast met tomaat, avocado en ei**

8 cherry tomaten

**spinazie-sinaasappel bietensalade**

1 appel

**soep van kropsla met hapje in een glaasje**

8 zwarte olijven en 5 blokjes (25 g) fetakaas

## TOAST MET TOMAAT, AVOCADO EN EI

**Dit heb je nodig voor 1 persoon:**

1/2 avocado

1 volkoren boterham

1 ei

5 cherrytomaten, in vieren gesneden

**Zo maak je het:**

Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Schep met een lepel het vruchtvlies eruit en snijd in partjes. Rooster het sneetje brood. Bak ondertussen het ei in een scheutje olijfolie. Beleg de boterham met de helft van de avocado en tomaat. Leg het eitje op de avocado. Bestrooi met peper en zout.

## SPINAZIE-SINAASAPPEL BIETENSALADE

**Dit heb je nodig voor 1 persoon:**

2 handen verse spinazie, grof gesneden

1 rode biet (gekookt), in blokjes gesneden

1 handsinaasappel, partjes in stukken gesneden

1/2 sjalotje, fijn gesnipperd

25 g feta

8 walnoten, gehakt

**Voor de dressing:**

1 el olijfolie

1/2 el witte wijn azijn

1 sinaasappel, uitgeperst  
peper en zout**Zo maak je het:**

Meng voor de dressing de olijfolie, wijnazijn, het sjalotje, de sinaasappelsap door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Meng alle ingrediënten door elkaar voor de salade en voeg de dressing toe.

## SOEP VAN KROPSLA MET HAPJE IN EEN GLAASJE

### HAPJE IN EEN GLAASJE

**Dit heb je nodig voor 4 personen:**

Handje (rucola) sla

2 takjes verse basilicum

1 tomaat, in fijne  
blokjes gesneden1/2 avocado, in fijne  
blokjes gesneden4 kleine bolletjes  
mozzarella**Voor de dressing:**

1/2 el witte wijnazijn

1/2 el olijfolie

Peper en zout

**Zo maak je het:**

Snij de sla en basilicum in fijne reepjes en meng dit met de tomatenblokjes en avocado in een kom. Besprenkel het tomatenmengsel met de dressing. Bedek de bodem van de glaasjes met het tomatenmengsel. Voeg daarbovenop een mozzarella bolletje.

### SOEP VAN KROPSLA

**Dit heb je nodig voor 4 personen:**

2 el olijfolie

2 tenen knoflook

1 bosui, in ringen gesneden

1,5 liter groentebouillon (van tablet)

4 aardappels (400 g), geschild en  
in stukken gesneden

2 kroppen sla

2 el zuivelspread light

Zout en peper

**Zo maak je het:**

Verhit in een soeppan 2 eetlepels olie en fruit hierin de knoflook en bosui. Voeg de groentebouillon en de aardappels toe en laat de soep met de deksel op de pan circa 12 minuten doorkoken. Snij de kern uit de kroppen sla. Snij de sla in grove stukken, spoel af onder de kraan. Voeg de laatste 2 minuten de sla toe in etappes. Goed blijven roeren. Bewaar een handje sla om op de soep te garneren. Haal de pan van het vuur en pureer met een staafmixer. Roer de zuivelspread erdoor en breng op smaak met peper en zout.

**TIP:**  
VOEG TER GARNERING  
WAT BLAADJES  
VERSE BASILICUM  
AAN DE SOEP TOE.

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Avondmaaltijd

Tussendoor

1 cracker (vezelrijk) met pindakaas en plakjes komkommer  
snoepgroenten

**wortelsalade met rozijnen en noten**

handje ongezouten gemengde noten (20 g) met handje gedroogde cranberry's

**skinny pizza**

2 gekookte eieren met 4 plakjes rookvlees

DAGMENU

3



## WORTELSALADE MET ROZIJNEN EN NOTEN

### Dit heb je nodig voor 1 persoon:

2 grote winterpenen, grof geraspt  
1 appel, in plakken gesneden  
1 el rozijnen  
8 amandelen, grof gehakt  
Voor de dressing:  
1 el honing  
1 el olijfolie  
1 el witte wijnazijn

### Zo maak je het:

Maak een dressing van honing, olijfolie en azijn. Meng dit met de wortel- en appel en voeg hier de rozijnen en amandelen aan toe.

## SKINNY PIZZA

### Dit heb je nodig voor 4 personen:

8 maïswraps

### Voor de topping:

**Topping 1:** (voor 2 wraps)

12 cherry tomaatjes, gehalveerd  
6 zwarte olijven, in plakjes  
1 bosje basilicum  
1/2 el pesto  
2 el geraspte kaas 30+

### Topping 2:

 (voor 2 wraps)

60 g geitenkaas  
1/2 courgette in plakjes  
30 g walnoten, gehakt  
**Topping 3:** (voor 2 wraps)  
1/2 bol mozzarella, in plakjes (60g)  
3 plakjes parmaham in stukken  
6 champignons in plakjes  
1 kleine ui in ringen

### Zo maak je het:

Verwarm de oven op de grill stand. Leg de wraps op een bakplaat, bestrijk ze met een klein beetje water. Plaats ze ca. 4-5 minuten onder de grill.

EET HIER EEN SALADE BIJ VAN:  
1/2 COURGETTE IN PLAKKEN  
GESCHAAFD, CHERRYTOMAATJES,  
OLIJVEN, STUKJES PARMHAM  
WAT PESTO 2 EL OLIJFOLIE EN  
WAT MOZZARELLA. BRENG OP  
SMAAK MET PEPER EN ZOUT.



\* Suggestie: de pizzabodems op de foto zijn gemaakt van koolhydraatarm meel van [jipenijj.com](http://jipenijj.com)

Foodisters

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Avondmaaltijd

Tussendoor

200 ml magere kwark met 1 tl honing, 8 hazelnoten, 1 el kokoschips

1/2 komkommer en een 1/2 rode paprika

**3 crackers (vezelrijk) met mager hartig beleg bijv. kipfilet, rosbief, ei of kaas**

1/2 komkommer en 1/2 rode paprika

**nasi van bloemkoolrijst**

10 cherry tomaten gevuld met roomkaas light

DAGMENU

4

## NASI VAN BLOEMKOOIJST

### Dit heb je nodig voor 1 persoon:

Bloemkool, in roosjes gesneden

1 zak (200 g) nasigroenten

zakje nasikruiden

1 ei

olijfolie

### Zo maak je het:

Snijd de bloemkoolroosjes los van de kern en was ze even. Laat ze in de keukenmachine kort draaien tot de bloemkool eruitziet als rijst. Niet te lang, anders wordt het puree. Verhit wat olijfolie in een wok. Roerbak de groenten 3 minuten en voeg daarna de nasikruiden toe. Giet de bloemkoolrijst af en voeg toe aan de groenten. Bak in een andere pan het ei en serveer bij de nasi.



HEB JE MEER TIJD  
VOOR DE LUNCH?  
MAAK DAN DEZE  
LEKKERE SALADE  
I.P.V. DE CRACKERS

## SALADE VAN IN HAM GEWIKKELDE PERZIK MET PISTACHE NOTEN

### Dit heb je nodig voor 1 persoon:

2 perziken, het vruchtvlees in partjes

4 plakjes parmaham

zak veldsla (75 g)

1 el pistache noten

Voor de dressing:

1 el balsamicoazijn

1 tl mosterd

2 tl honing

2 el olijfolie

### Zo maak je het:

Rol de ham om de perzik en grill de perzikpartjes kort aan in een grill- of koekenpan. Verdeel de sla op een bord, strooi de nootjes erover en besprenkel met de dressing. Leg hier bovenop de perzikpartjes.

Variatietip. Je kunt in plaats van perzik ook meloen gebruiken.

Ontbijt

Tussendoor

**Lunch**

Tussendoor

**Avondmaaltijd**

Tussendoor

200 ml magere kwark met appel en 1/2 theelepel kaneel

zakje snack worteltjes (120 g)

**kipkerriesalade op crackers**

glas verse munthee met een schijfje citroen en 4 gedroogde abrikozen

**gegrilde courgette salade met rauwe ham en zongedroogde tomaten**

aardbeien sorbet

DAGMENU

5

## KIPKERRIESALADE OP CRACKERS

### Dit heb je nodig voor 1 persoon:

75 g gerookte kipfilet, in reepjes  
stengel bleekselderij in plakjes  
1 mandarijn, de partjes in stukken  
el mayonaise  
el volle kwark  
2 tl kerriepoeder  
Peper en zout  
2 vezelrijke crackers

### Zo maak je het:

Meng alle ingrediënten van de kipsalade door elkaar en beleg hiermee de crackers.



Ook lekker op een cracker is onze zelfgemaakt sandwichspread. Bekijk het recept [hier](#).

## GEGRILDE COURGETTE SALADE MET RAUWE HAM EN ZONGEDROOGDE TOMATEN

### Dit heb je nodig voor 4 personen:

1 courgette  
2 el olijfolie  
8 plakjes rauwe ham (serrano)  
1 zak rucola (75 g)  
16 zongedroogde tomaten, in reepjes

1 bol mozzarella (125 g), in stukken gesneden  
Peper en zout

### Voor de dressing:

4 el balsamico azijn  
1 el pesto

### Zo maak je het:

Verhit de grillpan. Snijd de courgette met een dunschiller in dunne plakken. Bestrijk de courgette met de olijfolie en zout en peper. Gril de courgette in 1-2 min. per kant beetgaar. Bak daarna de rauwe ham met wat olijfolie in een koekenpan in 2 min. knapperig. Verdeel de rucola met de zongedroogde tomaat, stukken mozzarella, de ham en de courgette over de borden. Besprenkel de salade met de dressing.



## AARDBEIENSORBET

### Dit heb je nodig voor 1 persoon:

5 aardbeien  
1 takje verse munt  
Sap van 1/2 citroen  
1 tl vanille suiker

### Zo maak je het:

Pluk de blaadjes van het takje munt. Pureer dit samen met de aardbeien in de keukenmachine of met de staafmixer. Voeg 100 ml water en het sap van de citroen toe. Doe het geheel in een bewaardoos voor de vriezer. Bevries de aardbeienpuree in ongeveer 4 uur in de diepvries. Schep met een lepel bolletjes aardbeiensorbet in mooie glas en serveer met een blaadje munt. Tip: garneer met een handje blauwe bessen

**Ontbijt**

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

**Avondmaaltijd**

Tussendoor

**aardbeien pannenkoek**

snoepgroenten

tosti van 2 snee volkorenbrood en 1 plak kaas

2 stengels bleekselderij

**quinoa salade met sinaasappel-kip**

handje (40 g) pistachenootjes met 3 blokjes kaas

## AARDBEIEN PANNENKOEK

**Dit heb je nodig voor 1 persoon:**

100 gram aardbeien  
30 gram boekweitmeel  
2 eieren  
2 theelepels honing

**Zo maak je het:**

Meng alle ingrediënten met een staafmixer tot een gladde massa. Verhit een klontje boter in een koekenpan op het vuur. Giet het mengsel in de pan en bak je pannenkoek in ongeveer 4 minuten gaar op laag vuur (2 minuten per kant).

**TIP:**  
SERVEER MET VERSE  
AARDBEIEN, WAT  
BLAADJES MUNT EN  
EEN LEPER KWARK.



## QUINOA SALADE MET SINAASAPPEL-KIP

**Dit heb je nodig voor 4 personen:**

3 kipfilets, in reepjes gesneden  
300 g voorgekookte quinoa  
15 gedroogde abrikozen, in reepjes gesneden  
3 stengels bleekselderij, in reepjes gesneden  
1/2 zak veldsla (75 g)

**Voor de marinade:**

Sap van 2 sinaasappels  
1 el honing  
1 el sojasaus  
1 el olijfolie

**Zo maak je het:**

Meng de ingrediënten van de marinade door elkaar. Laat hier de kipfiletreepjes een kwartier in marinieren in de koelkast. Bak de kipfilet gaar in een koekenpan en laat ze daarna afkoelen naast het fornuis. Laat de quinoa 8 min. in kokend water gaar worden. Meng de gebakken kipreepjes met de gedroogde abrikoos, de sla en de bleekselderij door elkaar. Voeg de kip toe.

Ontbijt

Tussendoor

Lunch

Tussendoor

Avondmaaltijd

Tussendoor

gebakken ei met 2 plakjes ham

1 kiwi

3 crackers (vezelrijk) met mager hartig beleg bijv. kipfilet, rosbief, ei of kaas

2 kokosmakronen

slanke zomer stampot

2 kokosmakronen

DAGMENU

7

## KOKOSMAKRONEN

### Dit heb je nodig voor 7 stuks:

125 gr kokosrasp

3 eiwitten

4 tl honing

### Zo maak je het:

Neem een ruime kom en ontvet deze met wat citroensap of heet water. Klop de eiwitten met de honing tot een lobbige massa. Voeg de kokosrasp toe en spatel deze rustig door het ei-mengsel. Zet het mengsel 30 min. in de koelkast om op te stijven. Verwarm de oven op 180 graden. Maak met tweelepels of ijsbollen tang van het mengsel en verdeel deze over een bakplaat met bakpapier. Bak de kokosmakronen in 15-18 min. gaar.

TIP:  
BESPRENKEL ZE MET  
BEHULP VAN EEN VORK  
MET WAT GESMOLTEN  
PURE CHOCOLADE.



Foodisters

# SLANKE STAMPPOT MET KIPGEHAKT BALLETTJES



## Dit heb je nodig voor 4 personen:

Voor de stamppot:

- 2 bloemkolen, in roosjes
- 1 el zuivelspread light, kruiden
- 125 g rucola
- 2 eetlepels bieslook, gehakt
- 15 zongedroogde tomaatjes, in stukjes
- peper en zout

## Voor de gehaktballetjes:

- 300 g kipgehakt
- 1 zakje gehaktkruiden
- olijfolie

## Zo maak je het:

Meng de ingrediënten van de marinade door elkaar. Laat hier de kipfiletreetjes een kwartier in marinieren in de koelkast. Bak de kipfilet gaar in een koekenpan en laat ze daarna afkoelen naast het fornuis. Laat de quinoa 8 min. in kokend water gaar worden. Meng de gebakken kipreetjes met de gedroogde abrikoos, de sla en de bleekselderij door elkaar. Voeg de kip toe en garneer met sesamzaadjes.

EET SMAKELIJK!

FoodSisters



HEB JE DE SMAAK TE PAKKEN  
EN WIL JE NOG EVEN DOOR?

In ons boek geven wij je nog veel meer informatie over suikervrij en koolhydraatarm eten inclusief 2 weekmenu's en veel extra losse recepten. Keep up the good work!

[BESTEL HIER ONS BOEK VIA BOL.COM](https://www.bol.com)

FoodSisters

GEWOON OMDAT  
WE JE NOG  
EXTRA WILLEN  
MOTIVEREN:

Hierbij het  
lievelings recept  
uit ons kookboek.  
Jum!. [Klik hier](#)  
voor het recept.



<https://www.facebook.com/Foodsisters/videos/1016343701781613/>

## BEDANKT DAT JE MEE HEBT GEDAAN MET ONZE SUIKERVRIJ CHALLENGE.

Wij hopen dat we jou hebben kunnen  
laten ervaren dat suikervrij eten ook heel  
goed makkelijk en lekker kan zijn! Blijf  
vooral goed voor jouw lichaam zorgen!

Enn: Altijd blijven lachen :)

Janneke & Amande Koeman





# REACTIES VAN MENSEN DIE AL EERDER DE STAP MAAKTEN

*Na 2 zwangerschappen kort achter elkaar, volgde voor Loes (31) een stressvolle periode, omdat haar zoontje ziek werd. Gelukkig gaat alles nu weer veel beter. Ze pakte de draad weer op met de weekmenu's van de Foodsisters en viel 15 kilo af.*



## **Wanneer ik besloot om met het kookboek van de Foodsisters aan de slag te gaan?**

Twee weken na de geboorte van mijn zoontje kreeg hij het RS virus. Hij moest met spoed naar het ziekenhuis en lag een week op de intensive care. Hij heeft hier benauwdheidsklachten aan over gehouden en meerdere keren in het ziekenhuis gelegen. Een stressvolle periode dus. Nu gaat het gelukkig veel beter met Kyan. En mijn dochter, een heerlijke eigenwijze griet is ook ontzettend lief. Eindelijk thuis weer even wat stabielier dus. En tijd om weer aan mezelf te denken. Via mijn buurvrouw hoorde ik over het eten zonder suiker. Ik zocht op internet en las wat suikers eigenlijk met je lichaam en energie doen. Ik wilde graag ervaren hoe het zou zijn zonder suikers. En daarmee ging ik aan de slag met de weekmenu's van de Foodsisters.

## **Tijd voor een gevulde groentenla**

De fruitschaal en groentenla vulde ik weer volop en ik ging weer zwemmen. De eerste periode was even wennen en voegde ik nog wel eens zoetstof aan mijn recepten toe. Daar heb ik nu helemaal geen behoefte meer aan. Amandelbrood en bosbessenmuffins zijn mijn favoriete recepten. Voor het avondeten koolhydraatarme quiche met groenten of de heerlijke groenten lasagne.

## **Ik was de strijd met de kilo's zat**

Ik heb altijd strijd gehad met mijn kilo's. Ik ben een echte gezelligheidseter. Koekje bij de koffie, hapjes, wijntjes. Ik vind ook alles lekker. Daarnaast bewoog ik te weinig tijdens mijn zwangerschappen waardoor ik behoorlijk aankwam. Eerder heb ik Sonja Bakker en Weight Watchers gedaan in een

ver verleden. Ik was de strijd zat en besloot nooit meer een dieet te volgen. Het roer omgooien, normaal eten, gezond eten en veel beweging. Ik ben er van overtuigd dat dit de beste manier van afvallen is, die je ook het beste vol kunt houden op lange termijn. In 2011 viel ik uit mezelf al 37 kilo af en na mijn zwangerschappen weer 15 kilo.

## **Eet voldoende**

Je mag best veel eten als je wilt afvallen, als je maar goede (gezonde) keuzes maakt. De weekmenu's van de Foodsisters bieden dit. Ze zijn goed vol te houden met 6 eetmomenten per dag. Ook zijn de recepten makkelijk te maken. Vaak maak ik ze al een dag van tevoren en de smaken kloppen bij elkaar. Met mijn onregelmatige werk als begeleider bij een intensieve behandelgroep voor jongeren met een verstandelijke beperking, heb ik tussendoor ook af en toe tijd om in de keuken te staan en steeds weer iets anders te maken.

## **Een goede balans met het gezin**

Thuis doen ze ook gewoon mee. We hebben hierin een goede combinatie gevonden. Een aantal dagen mee-eten met mijn gezonde recepten en een aantal avonden in de week eten zij waar ze zin in hebben. Een gezond eetpatroon is ten slotte voor iedereen prettig, ook als je niet hoeft af te vallen. Sinds ik weet hoe ongezonder het is om teveel suiker te eten, krijgen mijn kinderen lang niet meer zoveel snoep. Ze vinden het nu heerlijk als ik 's middags tomaatjes met zuivelspread maak of ontbijt met appelpannenkoek van de Foodsisters.

*Foodsisters*

### De laatste kilo's

Nu wil ik graag nog 10 kilo kwijt, maar ik neem er wel de tijd voor. Ik maak er elke dag weer een gezond feestje van. Daarnaast wil ik graag wel een beetje lekker blijven eten en niet leven op droge crackers en groene thee. Ik houd me nog even aan de dagmenu's van de Foodsisters. Wél een glaasje wijn met een kaasblokje in het weekend dat moet kunnen. De Foodsisters noemen dit smokkeldag

### Het is nooit te laat om gezond te gaan eten!

Ik zou het iedereen aanraden om eens het weekmenu te proberen. Voor mij was het belangrijk dat alles thuis weer wat stabiel was, maar het is nooit te laat om gezond te gaan eten! Heb je al een hele tijd minder energie en vraagt je lichaam constant om eten, laat de suikers staan. Het is even een knop die je om moet zetten en je lichaam moet ook echt langzaam wennen, maar als je minder suikers eet, zul je echt merken dat je je fitter en energiever voelt en dat maakt het leven een stuk leuker en gezelliger!"



Annet (34) heeft een auto immuunziekte en door drukte van gezin en opleiding lukte het haar niet meer om gezond te eten. Door de Foodsisters leerde ze wat suikers met je doet. En met succes ze viel 12 kilo af.

### Door suikervrij eten ben ik slanker en voel me energiever

"Iedereen heeft wel eens een periode in zijn leven dat alles even niet op rolletjes loopt. Bij mij begon het in mijn laatste jaar van mijn opleiding. Dit gaf veel stress en hierdoor liep mijn relatie niet en kon ik niet de aandacht aan mijn gezin geven die ik wilde. Door mijn tijd niet goed in te delen ging ik onregelmatig veel ongezonde tussendoortjes eten. Ik koos voor gemakvoedsel: bij de koffie wat koekjes, tussen de middag een zakje chips, 's avonds laat langs de Mc Drive voor een cheeseburger. Je kunt je voorstellen dat door dit eetpatroon kwalen en klachten weer naar boven kwamen vanuit mijn auto immuunziekte.

### Wat stress en ongezonde voeding met je lichaam doet

Ik heb nog nooit eerder een dieet gevolgd, ik dacht er wel altijd aan om "dan maar iets" te volgen maar had daar simpelweg toen geen tijd voor. Toen ik op een zondagmiddag boodschappen ging doen kocht ik een boek waarin ook recepten stonden maar die eigenlijk meer gingen over wat ongezond eten met je lichaam doet. Hier was ik zo van onder de indruk dat ik abrupt een einde ben gaan maken met ongezonde voeding. Omdat ik een auto immuunziekte heb begon ik steeds meer te beseffen wat stress in combinatie met ongezonde voeding doet. Het

wakkert zoveel kwalen aan dat ik me er steeds meer in ging verdiepen.

### Recepten zijn perfect

Door mijn interesse in suikervrij eten kwam ik op de website van de Foodsisters. Ik kreeg later (had inmiddels de halve familie aangestoken met mijn gezonde voeding ;) ) het kookboek van Foodsisters cadeau. Ik had daarvoor al een keer via de site mezelf aangemeld voor jullie weekmenu's. Het doen beseffen wat geraffineerde suikers met je doet, heeft mij doen beseffen dat jullie recepten PERFECT zijn om mezelf weer in goede shape te krijgen. :)

### Mijn lievelingsrecept

Uit jullie boek is mijn lievelingsgerecht herfstgroenten uit de oven, de combinatie zoete aardappel met pompoen en de andere groenten uiteraard, tijm en rozemarijn is heerlijk. Ik kan hier zo intens van genieten, als ik over heb de volgende dag bak ik het een klein beetje op met kokosolie en eet hier dan een gestoomde makreel bij. Ik begin alweer de watertanden bij de gedachte. HEERLIJK

### Ambassadeur suikervrij eten

Het fijne aan de recepten is dat ik veel ingrediënten al in

Foodsisters

huis heb waardoor ik over het algemeen alleen maar de verse producten moest halen. Ik werk onregelmatig en met mijn diensten is het altijd makkelijk om of voor het werk te koken of daarna en wat ik dan over hou neem ik mee als ik nachtdienst heb. Het heeft binnenin mijn familie en vriendengroep ook een eyeopener gegeven wat suikers met je lichaam doet. Omdat ik zo enthousiast ben en zij mij slanker en energiever zien, zijn familie en vrienden ook "aangestoken". Laten we zeggen dat ze er nu meer bewuster mee bezig zijn dan voorheen.

### Elke dag een recept

Door de bewustwording wat suikers met je doet was het voor mij heel makkelijk om het vol te houden. In het begin weliswaar een beetje wennen aan de smaken maar nu wil ik niets anders meer. Ik heb het als heel positief ervaren en pas elke dag een recept uit jullie kookboek toe. Al is het een ontbijt, lunch, tussendoor of het avondeten. Ik hou van eten zonder suiker. Dank jullie wel daarvoor.

### Gezond eten met een druk gezin

Dan kom ik weer bij het woord bewustwording. Daar elke dag bewust van zijn, keer op keer. Beseffen wat het met je lichaam doet, als je dat kunt dan ben je al een stap verder. Het zal in het begin misschien wel lastig zijn voor mensen die net beginnen of een suikerverslaving hebben maar geloof me, je wilt niets anders meer. Ik wil mijn kind niet belonen met een snoepje/koekje of een zakje chips. Maar puur met vers gezond eten. Stukjes komkommer, fruitsmoothie, worteltjes ik maak ze er net zo blij mee.

### Geen zin om te sporten

Door naast mijn gezonde voedingen ook 3 tot 4x in de week te sporten. Ik heb ook momenten dat ik geen zin heb om te

sporten maar dan wandel of fiets ik met mijn dochter een rondje, zo heb ik wanneer ik niet een volledige workout in de sporschool heb gedaan toch mijn beweging gehad.

### Guilty pleasure

Een zak patat bij de lekkerste frietboetiek in Middelburg, daar kan ik dan intens van genieten, voorheen zou ik dat doen met frietsaus en een snack, nu neem ik naast mijn friet zonder (!) J groene salade bij. De bazin van het zaakje gaf mij zelfs toen ik een keer geen groene salade had besteld een klein bakje extra: "ze was het niet gewend van me dat ik aan tafel zat zonder een schaal groene salade."

Vroeger at ik wat "los en vast" zat maar nu laat ik waarvan ik zeker weet dat het "niet goed" is makkelijk liggen, je gaat er op de 1 of andere manier geen behoefte meer aan krijgen, juist omdat je zo lekker in je vel zit van gezond eten en voedingen zonder suiker.

### Cadeau voor jezelf

Wees bewust van wat suikers met je lichaam doet, het maakt je lichaam echt kapot. Als je je daar bewust van bent dan is de stap makkelijker om minder suikers te gaan eten. Bekijk vooral ook de ingrediënten die in producten zitten, leer de etiketten lezen, mensen doen dit bijna niet en kijken alleen naar de voedingswaarden. Kijk wat de ingrediënten zijn dan ga je er achter komen dat suiker overal in zit. Je gaat dan toch nadenken of je dat "kant en klare product" koopt of dat je het zelf maakt met verse ingrediënten.

*Anouk: "6 weken zonder kunstmatige suikers en teveel koolhydraten. Ik ging de challenge aan!"*

Geen chocola, chips, frisdrank, gebak en andere koolhydraat- en suikerbommen. In plaats daarvan veel gezonde producten zoals (heel veel, maar echt heel veel) groenten, noten, zaden en andere producten die zorgen voor een vitamineboost. De reden om aan deze challenge mee te doen was voornamelijk om mijzelf te leren bewuster en gezonder te eten, door mijn lichaam niet alleen te vullen, maar vooral te voeden. Dat is gelukt, maar makkelijk was het niet altijd. Vooral mijn humeur (en dus ook mijn vriendje, sorry..) had de eerste week te lijden onder de suiker-afkickverschijnselen. Vermoeide benen, een slechte concentratie, hoofdpijn en snel geprikkeld zijn omschrijft de staat van mijn lijf en geest de eerste dagen. Na twee weken begon ik daarentegen te merken dat ik meer en vooral een constantere energie voelde in mijn lijf. Geen after-dinnerdip, opgezette buik en drang naar zoetheid meer. Nu, na 6 weken voel ik me energiek, fit maar vooral gezond en heb ik geleerd beter voor mijn lijf te zorgen. kilo's lichter en heel veel kennis rijker ga ik de toekomst op gezonde wijze tegemoet.

*Léonie schrok van de suikerinname en startte daarom met suikervrij en koolhydraatarm eten.*

Tijdens de boekpresentatie van het Foodsisters kookboek werd verteld dat de suikerinname in Nederland véél te hoog is. Ik herkende me zo in het verhaal dat ik op de site van Jip en Jij ben gaan lezen. Ik was de kilo's zat, dus de knop ging om!!

Dankzij de challenge is mijn kijk op voeding veranderd, maar dat niet alleen, ook viel ik makkelijk af. Wat wil je nog meer?!"

WAT ZIJN WE  
TROTS OP DEZE  
REACTIE VAN ONZE  
DEELNEMERS!

*Bianca: "Ik at te veel en te slecht eten en dat dan in de vorm van ongeremd eetgedrag."*

Ondanks dat ik ook veel sport, ik doe aan hardlopen en bootcamp, was het gewoon compenseer, eetgedrag! Voor mijn 3 halve marathons die ik het laatste jaar liep was ik altijd maar aan het koolhydraten stapelen. Hierdoor was ik uiteindelijk niet happy met de kilo's. Nu zit ik heerlijk in mijn vel. Ben op vakantie geweest. Voelde me daar heerlijk strak en kon daar het gezonde eten heel makkelijk voortzetten. En ja, ik heb genoten van de sangria. Maar compenseerde dit dan weer heel goed met mijn voeding. Tenslotte geniet ik van ieder moment. Ik ga weer heerlijk met hardlopen en train voor de geplande halve marathons. Ik voel me Top!"

*Jessica: Ga voor de energie, die krijg je! Je leert nadenken over eten en alles is lekker.*

*Selma: "ik voel me energiever en ben minder snel buiten adem, mijn doel is nog 20kg afvallen"*

*Anna: Deze methode van de Foodsisters moet iedereen proberen, omdat ik me in tijden niet zo goed gevoeld heb.*



GA DE UITDAGING AAN!

In ons boek geven wij je nog veel meer informatie over suikervrij en koolhydraatarm eten inclusief 2 weekmenu's en veel extra losse recepten. Keep up the good work!

[BESTEL HIER ONS BOEK VIA BOL.COM](https://www.bol.com)

*Foodsisters*