



De slanke keuken

AFVALLEN MÉT SUCCES, MAAR ZONDER MOEITE

Inhoud

Slank, hoe moeilijk kan het zijn?	8
Verstandig slank eten: zeven tips	16
De slanke voorraadkast	22

Ontbijt 28

Homemade granola	30
Toast met avocado, komkommer en appel	32
Spinaziesalade met quinoa, radijs en ei	34
Toast met plattekaas, nectarines en munt	36
Roggebrood met ricotta, rauwe ham en perzik	38
Smoothiebowl van mango en kiwi	40
Toast met ricotta en verse vijgen	42
Quinoaporrige met banaan en kokosmelk	44
Groene fruitcocktail met kiwi, limoen en munt	46
Verloren brood met vers fruit	48

Lunch 50

Muffins met ei, boerenkool en kippengehakt	52
Gegrilde artisjokken met tijm en knoflook	54
Gegrilde aubergines met quinoasalade	56
Pizza van platbrood met pesto en groenten	58
Lauwe pompoensalade met kikkererwt en kip	60
Vietnamese pho	62
Lichte Waldorfsalade	64
Bloemkoolcouscous met scampi	66
Krabsalade met roze pompelmoes en yoghurt dressing	68
Romige pompoensoep met spinazie en blauwe kaas	70
Kabeljauw in papillotte met citroen en peterselie	72
Courgetti met groene groenten	74
Gegrilde sardines met pittige tomatensaus	76
Citrussalade met ricotta en rucola	78
Avocadosalade met ei, broccoli en yoghurt dressing	80
Tataki van tonijn met noedels en groene groenten	82
Tabouleh	84
Gevulde portobello's met spinazie en geitenkaas	86





Inhoud

Tussendoortjes 88

Hummus met rauwkost	90
Blauwebessensmoothie met chiazaad	92
Mandarijntjes met chocolade en pistache	94
Yoghurtijs met blauwe bessen en frambozen	96
Salade van gegrild fruit	98
Muffins met blauwe bessen	100
Haverhoutkoekjes met cranberry's	102
Boekweitpannenkoeken	104
Ijsbanaan met yoghurt en amandelen	106

Diner 108

Mosselen met rode wijn en tomaat	110
Volkoren pasta met kip, spinazie en paprika	112
Broccoli-bloemkoolgratin	114
Sint-jakobsschelpen met groene asperges	116
Tagliata di manzo met tomatensalsa	118
Kalfsgehaktballetjes met courgetti	120
Vegetarische rode curry	122
Kip Cacciatore	124

Desserts 126

Zachte kaastaart met vanille en citroen	128
Koud aardbeiensoepje met munt en zure room	130
Gepocheerde peertjes in rode wijn	132
Haverhoutcrumble met appel, noten en blauwe bessen	134
Bananasplit met dulce de leche en vers fruit	136

Register 140

Toast met plattekaas, nectarines en munt

Ingrediënten voor 2

4 sneetjes volkoren brood
2 dl plattekaas
2 nectarines
enkele verse muntblaadjes

Bereiding

1. Rooster het brood en besmeer het met de plattekaas.
2. Snijd de nectarines in plakjes en leg ze op de toast. Werk af met de verse muntblaadjes en dien op.

Je hoeft de nectarines niet te schillen. Hoe meer vezels je eet samen met fruit, hoe trager de fructose (de vruchtensuiker) opgenomen wordt in je bloed. Bovendien zorgen vezels langer voor een verzadigd gevoel.



Gevulde portobello's met spinazie en geitenkaas

Ingrediënten voor 4

4 grote portobello's
(of 8 kleine)
2 sjalotjes
50 g kerstomaatjes
200 g verse spinazie
250 g zachte geitenkaas
2 takjes verse tijm
enkele plukjes verse peterselie
2 el olijfolie
peper en zout

Bereiding

1. Warm de oven voor op 180 °C.
2. Borstel de portobello's voorzichtig schoon. Bewaar de steeltjes. Kruid de binnenkant met peper en zout en kwast in met 1 el olijfolie. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en gaar ze 10 minuten in de oven, aan beide kanten 5 minuten.
3. Hak de sjalotjes en de steeltjes van de portobello's fijn en bak in 1 el olijfolie. Voeg de spinazie toe en kruid met peper en zout. Bak 1 minuut, tot de spinazie geslonken is. Rits de blaadjes van een takje tijm en voeg toe.
4. Snijd de kerstomaatjes doormidden.
5. Vul de portobello's met het spinaziemengsel en brokkel er de geitenkaas over. Leg ze op een met bakpapier beklede ovenschaal, verdeel er de kerstomaatjes over en bak nog 10 à 15 minuten in de oven. Dien op met de fijngehakte peterselie en de tijmblaadjes van het tweede takje.

Varieer met feta of blauwe kaas.





Salade van gegrild fruit

Ingrediënten voor 4

600 g zacht rijp
seizoenfruit (abrikozen,
pruimen, perziken ...)
2 el honing (optioneel)
enkele verse muntblaadjes

Bereiding

1. Snijd het fruit in stukken en grill ze enkele minuten op een grillpan, op de barbecue of onder de ovengrill. Het fruit mag kleuren maar niet zwart worden.
2. Verdeel over vier borden, werk af met fijngehakte munt en besprenkel eventueel met honing.

Lekker met yoghurt of ricotta.



Kip Cacciatore

Ingrediënten voor 4

4 à 6 kippenbouten
150 g paddenstoelen
2 el olijfolie
2 uien
2 teentjes knoflook
1 takje tijm
1 laurierblaadje
10 g verse oregano
10 g verse basilicum-
blaadjes
1 rood chilipepertje
50 g zwarte olijven
600 g tomatenpassata
peper en zout

Bereiding

1. Snijd de paddenstoelen in stukjes. Hak de ui, het chilipepertje, de olijven en de oregano fijn. Pers de knoflook.
2. Bak de kippenbouten goudbruin en gaar in olijfolie. Wikkel ze in aluminiumfolie en houd warm in de oven op 80° C.
3. Bak in het bakvet van de kip, de ui, knoflook, paddenstoelen, tijm, laurier en chilipeper goudbruin. Stoof even en doe er dan de olijven, tomatenpassata en oregano bij.
4. Breng aan de kook en laat afgedekt 15 à 20 minuten sudderen (voeg indien nodig wat water toe). Breng op smaak met peper en zout.
5. Voeg er net voor het opdienen de kip aan toe. Werk af met de verse basilicumblaadjes en dien op.

Dien op met krielaardappelen in plaats van pasta

Zachte kaastaart met vanille en citroen

Ingrediënten voor een taart voor 4 à 6

100 g cottage cheese
60 g ricotta
125 g Griekse yoghurt
4 eiwitten
2 eieren
2 tl vanille-extract
2 tl citroensap
120 g stevia
130 g proteïnepoeder met vanillesmaak (te koop bij de apotheek)
2 el kokosmeel (te koop in de biowinkel)

VOOR DE BODEM

50 g volkoren koekjes, verkruimeld
1 el Griekse yoghurt
1/2 tl kaneelpoeder

Dit is een vetarme, maar vooral proteïnerijke kaastaart.

Bereiding

1. Warm de oven voor op 150 °C.
2. Vet een springvorm in met een beetje boter of olie.
3. Meng de ingrediënten voor de bodem tot je een kruimelig deeg hebt. Verdeel dit mengsel over de bodem van de springvorm en druk goed aan met je vingers.
4. Klop met een garde (of in de keukenmachine) de cottage cheese, ricotta, Griekse yoghurt, eiwitten, eieren, vanille-extract, citroensap en stevia op.
5. Meng er langzaam het proteïnepoeder en het kokosmeel door en roer tot je een egaal mengsel hebt.
6. Giet het mengsel in de springvorm en bak 30 minuten in de oven. Prik er met een mes in om te controleren of de taart gaar is.
7. Haal de cheesecake uit de oven en laat afkoelen. Zet nog een uurtje in de koelkast zodat je een stevige taart krijgt. Werk af met een beetje poedersuiker.

