



gezond AFVALLEN

zo doe je dat



Gezond afvallen

Inleiding	5
① Voordat je begint	8
② Een goede voorbereiding	9
③ Hoe maak je goede stappen?	14
④ Afvallen doe je samen	16
⑤ Stappen zetten	18
⑥ Vallen en weer opstaan	39
⑦ Op naar een nieuwe balans	41
⑧ Slimme tips voor in elke situatie	43
Dagmenu's	48
Recepten	
Ontbijt	52
Broodbeleg	76
Lunch	84
Vegetarische hoofdgerechten	104
Hoofdgerechten met vlees	130
Hoofdgerechten met vis	162
Nagerechten	186
Tussendoortjes en hapjes	208
Receptenindex	223



Inleiding

Wil je op een gezonde manier afvallen? Met dit boek helpen we je op weg met informatie, tips en inspiratie om af te vallen. Als het goed gaat én als het een keer wat minder gaat, want ook dat hoort erbij. En hoe mooi zou het zijn als je straks jouw persoonlijke doel haalt. Bijvoorbeeld dat je weer in je favoriete spijkerbroek past, geen of minder medicijnen nodig hebt of dat je fit genoeg bent om te wandelen of sporten.

Verwacht geen wonderdieet waarmee je binnen korte tijd veel kilo's kwijtraakt. Dit boek laat zien hoe je stap voor stap gezond afvalt en op gewicht blijft met de Schijf van Vijf. En dat kun je invullen zoals jij wilt. Er zijn geen 'verboden' of extra gezonde producten. Alles draait om het aanleren van een gezond en gevarieerd eetpatroon dat bij jou past. En voldoende beweging tijdens jouw dag. Als je hiervoor de tijd neemt kun je makkelijker nieuwe gewoontes aanleren, krijg je de voedingsstoffen binnen die jouw lichaam nodig heeft én wen je aan een ander, gezonder eetpatroon.

De tips, adviezen en inspiratie in dit boek zijn bedoeld voor mensen met overgewicht. Heb je een gezond gewicht en wil je toch een paar kilo afvallen? Dat begrijpen we. In dat geval is het belangrijk om zelf in de gaten te houden dat je gewicht niet te laag wordt. Hierover leggen we je meer uit op pagina 9.



Hoe werkt afvallen?

Als je gaat afvallen, kan het helpen om te begrijpen hoe afvallen eigenlijk werkt en wat er in je lichaam gebeurt. Dat zit zo: eten en drinken geeft je lichaam energie. De hoeveelheid energie wordt vaak uitgedrukt in kilocalorieën. Meestal zeggen we calorieën.

Je lichaam gebruikt energie om je warm te houden, om eten te verteren en om te bewegen. Vergelijk je lichaam maar met een oplaadbare batterij. De batterij laadt op door voeding. Hij loopt weer leeg door de energie uit je voeding te gebruiken.

Er gaat dus energie je lichaam in en uit.

Als je over langere tijd net zoveel energie binnenkrijgt als je verbruikt, dan kom je niet aan en val je niet af. Dat noem je de energiebalans. Als je meer energie binnenkrijgt dan je

lichaam verbruikt, dan blijft er energie 'over'. Dit teveel aan energie slaat je lichaam op als vet. Als je lange tijd achter elkaar meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt, dan neemt je gewicht toe.

Krijg je juist minder energie binnen dan je verbruikt, dan val je af. Wil je op een gezonde manier afvallen, dan kan het even duren voordat je dit omslagpunt hebt bereikt en gewicht verliest. Dit boek helpt je om aan de hand van kleine maar uitdagende stappen toe te werken naar gewichtsverlies en uiteindelijk naar een balans in je energie-inname. Op die manier werk je aan een blijvend gezonde leefstijl en een gezond(er) lichaamsgewicht. Zo voorkom je dat je weer aankomt in gewicht als je stopt met afvallen.

Blijvend je leefstijl aanpassen

Er zijn veel soorten diëten die gewichtsverlies beloven. En elk dieet heeft zijn eigen regels en theorieën. Met alle diëten kun je afvallen wanneer je minder energie binnenkrijgt dan je gebruikt. Maar lang niet alle diëten leveren je lichaam de voedingsstoffen die het nodig heeft. Bovendien is het gewichtsverlies meestal van korte duur, omdat diëten te streng of te onpraktisch zijn. Daardoor val je na het dieet weer terug in oude gewoonten. Zo kom je weer aan tot je oude gewicht of weeg je uiteindelijk zelfs meer dan voordat je op dieet ging. Steeds gewicht verliezen en opnieuw aankomen tot je oude gewicht of daarboven, wordt ook wel jojoën genoemd. Om dit te voorkomen is het belangrijk om je leefstijl blijvend aan te passen op een manier die bij jou past.

Kleine maar uitdagende stappen

Misschien denk je: 'het roer moet vandaag nog om. Ik ga vanaf nu alleen nog maar gezond eten en nooit meer snoepen'. Helaas houden de meeste mensen zo'n plotselinge verandering niet vol. En dat hoeft ook niet.

In dit boek helpen we je namelijk af te vallen aan de hand van kleine maar uitdagende stappen. Zo kun je toewerken naar een gezonde leefstijl die blijvend is. Daarmee bedoelen we dat de aanpassingen die je doet op een gegeven moment een gewoonte worden, zodat jij niet de hele tijd keuzes hoeft te maken. Zo hopen we te voorkomen dat je je nieuwe leefstijl een tijdje volhoudt en daarna weer terug bent bij af.

Waarom kleine stappen beter werken

Kleine stappen zijn gemakkelijker te realiseren en beter uitvoerbaar dan grote stappen. Dat betekent niet dat het altijd makkelijk is, want ook kleine veranderingen kunnen uitdagend zijn. Stel je jezelf kleine doelen, dan is de kans groter dat je in actie komt om die doelen te bereiken. Dit kan je een gevoel van voldoening geven en kan je motiveren om voortgang te blijven boeken. Stel je (te) grote doelen die moeilijk te bereiken zijn, dan kun je overweldigd raken en kom je minder snel tot actie. Kortom, afvallen aan de hand van kleine stappen helpt je:

- Sneller tot succeservaringen te komen, waardoor je denkt: 'yes dit lukte, ik wil nog een stap zetten'.
- Gemakkelijker van iets een gewoonte te maken, zodat je niet bij iedere eetkeuze hoeft na te denken.
- Uitdagende doelen te stellen die motiveren, in plaats van grote doelen die onrealistisch zijn.
- Concreet aan de slag te gaan, waardoor stappen makkelijker uitvoerbaar zijn en je goed kunt terugkijken op wat je hebt gedaan.

Hoe je stappen kunt maken die bij jou passen, leggen we je uit op pagina 14.



Groente en fruit

Groente en fruit zijn altijd belangrijk voor je gezondheid. Nu je aan het afvallen bent kunnen deze producten je nog eens extra helpen. Groente geeft je een vol gevoel vanwege de hoeveelheid vezels en is over het algemeen laag in calorieën. De aanbeveling is om ten minste 250 gram groente per dag te eten, maar het mag meer zijn. Je kunt gerust je bord volscheppen met groente, bij de lunch nog wat salade eten, groente gebruiken als broodbeleg en tussendoor ook nog wat tomaatjes of komkommer eten.

In fruit zitten soms meer calorieën, dus daar kun je beter niet te veel van eten. Maar als je nog geen twee porties at, dan kun je mooi wat snacks inruilen voor deze gezondere optie. Voor zowel groente als fruit geldt: eet ze in hun geheel. Sappen en smoothies klinken heel gezond, maar je werkt heel makkelijk veel fruit en groente naar binnen en daarmee ook veel (natuurlijke) suiker. En we weten dat het drinken van dranken met suiker gelinkt is aan overgewicht. Zo zitten in een sinaasappel 61 calorieën, in een longdrinkglas (250 ml)

sinaasappelsap 110 calorieën. Hoe snel heb je dat glas leeg en hoeveel tijd kost het je om twee sinaasappels te eten? En hoeveel trek heb je daarna nog?

Waar krijg jij een voller gevoel van?



Niet in de Schijf van Vijf

- Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout
- Groentesap
- Groente à la crème
- Fruit in blik op siroop
- Vruchtensap
- Gedroogd fruit met toegevoegd suiker

Kies vooral producten uit de Schijf van Vijf

- Verse groente
- Voorgesneden groente
- Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout
- Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout
- Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout
- Vers fruit
- Voorgesneden fruit
- Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker
- Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (maximaal een handje per dag)
- Fruit in blik op niet-geconcentreerd sap (uitgelekt en maar af en toe)

Zo bespaar je calorieën: maak zelf sausjes van gepureerde groente. Dit levert minder calorieën dan (kant-en-klare) sausjes op basis van vet of bloem. Zie bijvoorbeeld een recept op pagina 173.

Brood, graanproducten en aardappelen

Er wordt vaak gezegd dat brood, graanproducten en aardappelen dikmakers zijn, maar dat klopt niet. Het zijn geen dikmakers, zolang je maar niet meer eet dan je lichaam nodig heeft.

Deze producten zijn goede vezelbronnen en leveren de nodige energie. Het is vaak het beleg en de vette sauzen en jus die je erbij eet, die zorgen voor veel calorieën. Maak hierin dus slimme keuzes. Probeer voor volkorenproducten te kiezen. Deze producten bevatten de meeste voedingsvezels. En hoewel frites en aardappelkroketten ook onder aardappelen vallen kun je ze beter laten staan. Er zit namelijk veel vet in en dus meer calorieën.

Niet in de Schijf van Vijf

- Witbrood
- Wit knäckebröd
- Beschuit
- Krentenbrood
- Croissant
- Ontbijtgranen met te veel suiker, zoals krokante muesli en cornflakes
- Witte pasta
- Witte rijst
- Witte couscous
- Kant-en-klare aardappelpuree en aardappelpureepoeder

Kies vooral producten uit de Schijf van Vijf

- Volkorenbrood en volkoren bolletjes
- Bruinbrood en bruine bolletjes met meer dan 4,5 gram vezel per 100 gram
- Volkoren knäckebröd
- Volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood
- Roggebrood
- Havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen (met 16 gram suiker of minder per 100 gram en zonder toegevoegd zout)
- Volkorenpasta
- Zilvervliesrijst
- Volkoren bulgur
- Volkoren couscous
- Quinoa
- Aardappel

Zo bespaar je calorieën: eet een dubbele boterham met enkel beleg. Extra groente ertussen en je hebt een royale sandwich. Let er bij ontbijtgranen op dat je kiest voor de varianten zonder toegevoegd suiker. Ook in producten die gezond lijken, zit vaak veel suiker.



Water, thee en koffie

Suikerhoudende dranken, zoals frisdrank en sappen, zijn een belangrijke oorzaak van overgewicht. Hiermee kun je ongemerkt veel calorieën binnenkrijgen.

Kraanwater is de ultieme dorstlesser voor afvallers. Nul calorieën en ook nog goedkoop. Thee en koffie zonder suiker, eventueel met magere melk, zijn ook goede opties als je wilt afvallen. Light-frisdrank staat niet in de Schijf van Vijf omdat het slecht is voor je tanden, maar het is wel minder calorierijk dan normale frisdrank.

Niet in de Schijf van Vijf

- Drinken met suiker, zoals vruchtensap, smoothies, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuiveldrank, sportdrink en energiedrank
- Light-frisdrank
- Drinken met alcohol
- Kookkoffie, koffie uit een cafetière

Kies vooral producten uit de Schijf van Vijf

- Water
- Zwarte en groene thee
- Kruidenthee (beperkt)
- Gefilterde koffie (beperkt)



Frank (55 jaar) kwam door zijn drukke privé- en werklevens steeds meer aan. Met een diëtist werkt hij stapje voor stapje toe naar een gezonder en sportiever leven. Zo viel hij in anderhalf jaar tijd 17 kilo af.

“Door mijn bourgondische levensstijl en drukke werk- en sociale leven kwam ik steeds meer kilo’s aan. Ik kreeg er lichamelijk last van. Toen mijn vrouw en kinderen hun zorgen deelden over mijn gewicht, ging de knop om. Ik moest mijn leefstijl echt aanpassen, wilde ik mijn hobby’s en activiteiten met mijn gezin en vrienden nog lang en met kwaliteit blijven doen.

Naast dat ik ongezond at, nam ik er geen tijd voor en zat er geen balans in wanneer ik at. Dat kwam voor een deel door mijn werk. In de ochtend ga ik vroeg weg en ’s avonds ben ik laat thuis. Een te grote portie avondeten deed ik in de magnetron en at ik snel op. Ontbijten en lunchen deed ik onderweg of achter mijn bureau. Ik sportte niet, wel ging ik in het weekend wandelen.

Met een diëtist ben ik mijn leefstijl en eetpatroon inzichtelijk gaan maken. Ik leerde bewuster eten. Zowel wat ik eet als de tijd die ik ervoor neem. In de ochtend eet ik een afgewogen portie magere kwark met granen en fruit. Ik sta eerder op, zodat ik met aan-

‘Met een diëtist ben ik mijn leefstijl en eetpatroon inzichtelijk gaan maken. Ik leerde bewuster eten.’

dacht mijn ontbijt aan tafel kan eten. Naar werk neem ik zelf lunch mee. Ik proef en kauw bewust het eten. Bijvoorbeeld door brood in stukjes te snijden en het op te eten met een vork. Zo geniet ik er meer van. En elke dag ga ik de uitdaging aan om ongeveer 7.500 stappen te zetten.

Mijn vrouw en kinderen staan honderd procent achter mij. Mijn zoon woont nog thuis en mijn vrouw en hij aten de eerste drie maanden mee: zoutloos, weinig aardappelen, veel groente, mager vlees en vis. Voor mijn vriendengroep was het enorm wennen dat ik niet meedeed met snacks. Eerst hoor je nog ‘ach, kom op Frank, wat maakt het uit deze ene keer’. Op een gegeven moment sloeg dat om naar ‘knap dat je het volhoudt’ en ‘ik zie dat je bent afgevallen, goed hoor’. Dat stimuleert.

Tussen mei 2022 en januari 2023 had ik een dubbele functie op het werk. Ik had hierdoor weinig energie om te sporten en viel terug in onregelmatig en te snel eten. Ik kwam zes kilo aan. De valkuil stap je zo in, eruit klimmen is lastiger. Op advies van de diëtist ging ik eind december weer letten op wat en hoe ik eet. Sinds februari fitness ik weer. Ik vertrouw op mijn wilskracht dat afvallen lukt. En dat ik mijzelf een nieuwe leefstijl kan aanmeten die geen kunstje is, maar een gewoonte.”

⑥ Vallen en weer opstaan

Wanneer je afvalt weet je dat verleidingen en terugval altijd op de loer liggen. Veranderen zonder terugval bestaat namelijk niet. Goed omgaan met verleidingen en terugval wel. Daar gaat dit hoofdstuk jou bij helpen.

Afvallen is uitdagend. Het vraagt om veranderingen en dat kost voortdurend je aandacht. Wanneer je een aantal kilo’s bent kwijtgeraakt voelt dat goed. Je bent op weg! Dan gebeurt er wat en gaat het opeens wat minder vlot. Op je werk loopt het wat moeizamer, er is onrust met vrienden of iemand in je familie heeft gezondheidsproblemen waarover je je zorgen maakt. Waar het afvallen eerst goed ging, heb je er nu minder tijd, aandacht en energie voor. Daarnaast val je in het begin sneller af dan wanneer je al even bezigd bent. Dat hoort bij afvallen. Het is begrijpelijk als dat ook wennen is.

Ken je valkuilen

Zelfs als je gemotiveerd bent en een plan hebt gemaakt om af te vallen, kunnen bepaalde gebeurtenissen ervoor zorgen dat je terugvalt in je oude gewoonten. Denk aan negatieve gevoelens, sociale druk, een conflict met iemand en zelfs positieve gevoelens zoals wanneer je iets te vieren hebt. Zoek je bijvoorbeeld troost in eten als je verdrietig of gestrest bent, terwijl je eigenlijk geen honger hebt? Of eet je juist vaak voor de gezelligheid en in gezelschap? Iedereen heeft wel aanleidingen die ervoor zorgen dat je ongezond eet. Hoe beter jij jouw valkuilen kent, hoe beter je weet wat je kunt doen.

Wat zijn jouw valkuilen en wat doe je dan?

Situatie/ Gebeurtenis

Terugval oude gewoonte

Een andere manier om je valkuilen op te sporen is door een eetdagboek bij te houden. Zo krijg je een idee van waar jij nog stappen kunt zetten. Misschien snoep je weinig, maar eet je grote maaltijden. Of zet je jezelf juist gezonde maaltijden voor, maar trek je ’s avonds een zak chips open. Als je in je eetdagboek bijhoudt hoe je je voelde en waar je was, krijg je inzicht waarom je eet. Hiervoor kun je het online eetdagboek Mijn Eetmeter gebruiken via www.voedingscentrum.nl/eetmeter

Dagmenu's

Onze dagmenu's geven inspiratie hoe je een dag kunt invullen. De Schijf van Vijf is de basis voor deze voorbeelddagmenu's. Werk in kleine stappen toe naar deze dagmenu's.

We gaan bij de dagmenu's uit van ongeveer 1700 tot 1900 kcal per dag. Een vrouw met een gezond gewicht heeft gemiddeld 1900 kcal op een dag nodig. De ene persoon valt met deze dagmenu's al voldoende af. Het kan ook zijn dat je minder calorieën nodig hebt om een halve kilo per week af te vallen. Bij de dagmenu's en de recepten van de hoofdgerechten staan daarom minopties. Hiermee kun je in kleine stappen de dagmenu's en recepten aanpassen om calorieën te besparen. Val je meer dan een halve kilo per week af, dan kun je deze opties ook toevoegen zodat je juist wat meer calorieën eet.

Stel je eigen menu samen

Kijk in de voorbeelddagmenu's hoe een dag is opgebouwd. Kies uit de recepten iets voor je ontbijt, lunch of avondeten en stel daarmee je eigen dagmenu samen. Let erop dat alle groepen uit de Schijf van Vijf aan bod komen. Een keer geen fruit tussendoor? Neem dan een stuk fruit als dessert. Al een keer iets met vlees gegeten? Kies dan de volgende dag voor vis of een vegetarische maaltijd.

Tussendoor

Naast de hoofdmaaltijden is er wat ruimte voor tussendoortjes. Ook hiervoor kun je recepten in dit boek vinden. Je kunt deze recepten ook een keer gebruiken als voorgerecht of nagerecht. Let erop dat je niet te vaak en niet te veel iets tussendoor neemt. Als je eenmaal op gewicht bent, heb je meer speelruimte.

Alle recepten in de dagmenu's vind je terug in dit kookboek. Kijk hiervoor in de receptenindex (vanaf pagina 223).

Dagmenu 1 - 1835 kcal



Ontbijt (295 kcal)
American pancakes met blauwe bessen



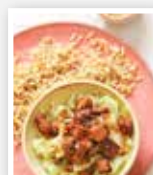
Tussendoor (190 kcal)
Boterham met appelstroop en geitenkaas



Lunch (435 kcal)
Broodje kipsalade met kerriedressing



Tussendoor (230 kcal)
Handje ongezouten noten (25 gram) en glas halfvolle melk (150 ml)



Diner (580 kcal)
Gemarineerde tempé met spitskool



Tussendoor (105 kcal)
Spiced chai tea latte

-Minopties -265 kcal (=1570 kcal)

- 1 opscheplepel zilvervliesrijst bij diner (-80 kcal)
- 10 gram ongezouten noten (-65 kcal)
- Glas halfvolle melk vervangen door magere melk (-15 kcal)
- Spiced chai latte vervangen door gewone kop thee (-105 kcal)

Dagmenu 2 - 1760kcal



Ontbijt (330 kcal)
Havermoutpap met fruit



Tussendoor (240 kcal)
Boterham met muhammara en glas halfvolle melk (150 ml)



Lunch (415 kcal)
Perzische kruidenfrittata (Kuku Sabzi)



Tussendoor (85 kcal)
Bloedsinaasappels met vanillyoghurt



Diner (650 kcal)
Bobotie



Tussendoor (40 kcal)
Tuinbonendip

-Minopties -255 (=1505 kcal)

- 1 opscheplepel zilvervliesrijst bij diner (-80 kcal)
- Boterham met muhammara (-175 kcal)

Dagmenu 3 - 1860 kcal



Ontbijt (270 kcal)
Boterham met pindakaas en banaan



Tussendoor (180 kcal)
Yoghurt met zomerfruit en walnoten



Lunch (340 kcal)
2 wraprolletjes met pittige hummus



Tussendoor (230 kcal)
Handje ongezouten noten (25 gram) en glas halfvolle melk (150 ml)



Diner (685 kcal)
Mie met geroerbakte zalm en groente



Tussendoor (155 kcal)
Perzik met pistachesausje

-Minopties -215 (=1645 kcal)

- 50 gram volkoren mie (-70 kcal)
- 15 gram ongezouten noten (-95 kcal)
- Dadels en pistachenootjes in pistachesausje (-50 kcal)

Zomerse smoothiebowl

Fris voor warme dagen.

🍴 2 personen ⌚ 0-15 minuten 🌱

- 500 gram magere kwark
- 250 gram bevroren bosvruchten
- 1 rijpe banaan (bevroren)
- muntblaadjes
- 8 aardbeien
- 1 kiwi
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eetlepel lijnzaad
- 1 eetlepel amandelschaafsel
- 4 eetlepels muesli zonder toegevoegd suiker

1. Pureer de kwark met het bevroren fruit in een blender of keukenmachine tot een smeug mengsel.
2. Verdeel het mengsel over 2 kommen.
3. Was de munt, maak de aardbeien schoon en schil de kiwi.
4. Snijd de aardbeien en kiwi in gewenste grootte.
5. Garneer met het gesneden fruit, chiazaad, lijnzaad, muesli, amandelschaafsel en munt.

Voedingswaarden per persoon: 395 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 35 g suikers, 9 g vezels, 25 g eiwit, 0,3 g zout





Blauwe vruchtenspread

Dit broodbeleg smaakt als jam, maar dan zonder toegevoegd suiker.

 8 porties  0-15 minuten 

- 150 gram bramen (vers of diepvries)
 - 100 gram blauwe bessen (vers of diepvries)
 - 1 eetlepel zuivelspread light
 - 8 volkoren boterhammen
 - halvarine
 - kaneel of speculaaskruiden
1. Was de bramen en de bessen of laat ze ontdooien.
 2. Pureer het fruit met een staafmixer en klop de zuivelspread erdoor.
 3. Besmeer de boterhammen dun met halvarine en met de vruchtenspread. Stuif er wat kaneel over.

Zelfgemaakte fruitspreads kun je ongeveer 2 dagen bewaren in de koelkast. Bewaar het in een potje met een deksel erop. Doe er eventueel wat citroensap over voor het kleurbehoud. Invriezen kan ook, dan is de spread nog 3 maanden houdbaar.

Voedingswaarden per boterham: 120 kcal, 4 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 3 g vezels, 4 g eiwit, 0,4 g zout

Boterham met appelstroop en geitenkaas

 voor 1 boterham  0-15 minuten 

- ¼ appel met schil
 - 1 volkoren boterham
 - halvarine
 - 10 gram appelstroop
 - 20 gram verse geitenkaas
1. Was de appel en snijd in plakjes.
 2. Besmeer de boterham met halvarine en dun met appelstroop.
 3. Brokkel de geitenkaas erover en verdeel de appel erover.

Voedingswaarden per boterham: 190 kcal, 7 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 25 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 3 g vezels, 7 g eiwit, 0,6 g zout

Boterham met ‘peanutbutter and jelly’

 voor 1 boterham  0-15 minuten 

- 3 aardbeien (vers of diepvries)
 - 1 volkoren boterham
 - halvarine
 - 1 eetlepel 100% pindakaas
1. September-april: laat de diepvriesaardbeien ontdooien en prak ze.
Mei-augustus: was de aardbeien en prak ze.
 2. Besmeer de boterham met halvarine en pindakaas en verdeel de aardbeien erover.

Voedingswaarden per boterham: 120 kcal, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 4 g suikers, 3 g vezels, 4 g eiwit, 0,3 g zout

Boterham met ‘cheesecake’

 voor 1 boterham  0-15 minuten 

- 8 kersen (vers of diepvries)
 - 1 volkoren boterham
 - halvarine
 - 1 eetlepel zuivelspread light
1. Juni-augustus: was de kersen en prak ze fijn.
September-mei: ontdooi de kersen en prak ze fijn.
 2. Besmeer de boterham met halvarine en de zuivelspread en beleg met kersen.

Voedingswaarden per boterham: 145 kcal, 5 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 4 g suikers, 3 g vezels, 5 g eiwit, 0,5 g zout



Baguette met lente-ui omelet

Geïnspireerd op de Vietnamese keuken door de combinatie van koriander en munt.

🍴 2 personen ⌚ 15-30 minuten 🌱

- 1 lente-ui
- 75 gram komkommer
- 2 takjes munt
- 4 takjes koriander
- 2 eieren
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 2 stukken volkoren baguette (70 gram per stuk)
- 2 eetlepels hoisinsaus*

*alternatief: sojasaus met minder zout

1. Was de lente-ui en snijd in dunne ringen.
2. Was de komkommer en snijd in dunne plakjes.
3. Was de munt en de koriander en pluk de blaadjes eraf.
4. Kluts de eieren en voeg 2 eetlepels water toe.
5. Verhit het bak- en braadvet in een koekenpan.
6. Bak de lente-ui een paar minuten.
7. Voeg de eieren toe en laat ze op laag vuur stollen.
8. Leg de omelet op een bord en snijd in 4 stukken.
9. Snijd de baguette open en besmeer de omelet met hoisinsaus.
10. Beleg de broodjes met de omelet, komkommer, munt en koriander.

Voedingswaarde per persoon: 225 kcal, 6 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 5 g suikers, 6 g vezels, 9 g eiwit, 0,9 g zout, 40 g groente



Perzische kruidenfrittata (Kuku sabzi)

Een frittata met een heerlijke smaakexplosie.

🍴 2 personen ⌚ 15-30 minuten 🌱

- 1 bosje verse peterselie
- ½ bosje verse koriander
- 15 gram dille
- 1 bosui
- 1 theelepel kurkuma
- ½ theelepel peper
- 2 eieren
- 30 gram walnoten
- 2 eetlepels gedroogde zuurbessen*
- 1 eetlepel olie
- 1 volkoren Libanees of platbrood
- 100 ml Griekse yoghurt 0%

*alternatief: klein gesneden gedroogde cranberries

1. Was de verse kruiden en de bosuitjes en hak ze heel fijn (tip: in de keukenmachine).
2. Doe het mengsel in een grote kom samen met de specerijen en eieren. Meng met een spatel tot een geheel.
3. Hak de walnoten fijn en rooster ze kort in een droge pan. Voeg toe aan de grote kom.
4. Week de gedroogde zuurbessen 5 minuten in een kom met water.
5. Giet de zuurbessen af en voeg ze toe aan de grote kom.
6. Verwarm de olie in een pan en giet het mengsel in de pan. Laat het met deksel op middelhoog vuur gaar worden in 10 minuten of tot de bovenkant droog is.
7. Serveer met volkoren Libanees brood of platbrood en yoghurt.

Gebruik halfvolle yoghurt in plaats van Griekse yoghurt. Ook lekker met volkoren wraps.

Voedingswaarde per persoon: 415 kcal, 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 9 g vezel, 20 g eiwit, 0,6 g zout, 20 g groente



Wraprolletjes met pittige hummus

Feestelijke lunch.

🍴 2 personen ⌚ 0-15 minuten 🌱

- 50 gram komkommer
- ½ gele paprika
- 1 eetlepel pittige hummus
- 1 grote volkoren wrap
- handje rucola

1. Was de komkommer en de paprika en snijd ze in lange reepjes.
2. Verdeel de hummus over een helft van de wrap en verdeel de groente erover.
3. Rol de wrap strak op en snijd in 6 stukken.
4. Prik er eventueel stokjes of vlaggetjes in voor een feestelijk effect.

Bewaar zelfgemaakte hummus 1-3 dagen afgedekt in de koelkast. Kant-en-klare hummus is nog 5-10 dagen houdbaar in de koelkast.

De rest van de wraps zijn goed verpakt nog 2 dagen in de koelkast te bewaren. Leg tussen iedere wrap een stukje plasticfolie, verpak ze in een diepvrieszakje en vries ze in. Zo is een wrap makkelijk uit de vriezer te halen. Ze zijn nog 6 maanden te bewaren in de diepvries.

Voedingswaarde per persoon: 170 kcal, 4 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 25 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 6 g vezels, 5 g eiwit, 0,5 g zout, 50 g groente



Vegetarische hoofdgerechten

Eet je vegetarisch of wil je een keer een maaltijd zonder vlees of vis? Varieer met peulvruchten, ongezouten noten, ei, tofu of tempé. Laat je verrassen door deze heerlijke vegetarische hoofdgerechten.





Quinoasalade met geitenkaas en ei

Een frisse salade met een heerlijke ingrediëntencombinatie.

2 personen 30+ minuten

- 150 gram quinoa
- 3 eieren
- 100 gram peultjes
- 250 gram sperziebonen
- 1 bosje radijs
- 1 eetlepel olijfolie
- citroensap
- chilivlokken
- 8 blaadjes basilicum
- 30 gram verse geitenkaas

1. Spoel de quinoa af in een zeef onder stromend water. Kook de quinoa in 300 ml water in ongeveer 15 minuten gaar.
2. Kook de eieren hard.
3. Maak de groente schoon.
4. Halveer de peultjes en snijd de sperziebonen in drieën.
5. Kook de sperziebonen 8 minuten in weinig water.
6. Voeg de peultjes toe en kook de groente in ongeveer 2 minuten verder beetgaar.
7. Snijd de radijs in vieren.
8. Meng de groente, de olie, citroensap naar smaak en wat chilivlokken door de quinoa. Laat alles koud worden.
9. Was de basilicum en knip in reepjes.
10. Pel de eieren en snijd ze in parten.
11. Leg de parten ei op de salade.
12. Verkrummel de geitenkaas en strooi dit samen met de basilicum erover.

Verse geitenkaas

Gebruik een schoon mes om wat uit het pakje te scheppen. Dit voorkomt besmetting met gisten en schimmels. Bewaar de rest van de geitenkaas goed verpakt maximaal 4 dagen in de koelkast.

Voedingswaarden per persoon: 505 kcal, 20 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 50 koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 10 g vezels, 25 g eiwit, 0,5 g zout, 220 g groente

-Minoptie per persoon: -1 opscheplepel gare quinoa (-60 kcal = 445 kcal totaal)

Pittige bonensoep met koriander

Goed voor je wekelijkse portie peulvruchten.

🍴 2 personen ⌚ 0-15 minuten 🌱

- 250 gram prei
- 100 gram wortel
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olie
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 theelepel kurkuma (geelwortel)
- ¼ (groente)bouillontablet met minder zout
- 1 gedroogd chilipepertje
- 100 gram kerstomaatjes
- 400 gram witte bonen (uitlekgewicht, blik)
- ½ bosje koriander
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- 2 volkoren boterhammen

1. Maak de groente schoon.
2. Snijd de prei in ringen, de wortel in plakjes en de ui en knoflook in snippers.
3. Verwarm de olie en bak hierin het korianderzaad 2 minuten.
4. Voeg de ui en de knoflook toe met de kurkuma en fruit dit even mee.
5. Voeg de prei, de wortel, 400 ml water en het stukje bouillontablet toe.
6. Verkruiemel het chilipepertje erboven. Kook de groente 5 minuten.
7. Was de kerstomaatjes en halveer ze.
8. Spoel de witte bonen in een zeef af.
9. Voeg de witte bonen en de tomaatjes toe aan de soep en warm dit mee.
10. Was de koriander en knip of snijd de blaadjes klein. Roer op het laatst de koriander door de soep.
11. Schep aan tafel de yoghurt op de soep en serveer de volkoren boterhammen erbij.

Koriander over? Wikkel de rest van de koriander in velletjes nat keukenpapier. Bewaar de kruiden onderin de koelkast. Ze zijn nog ongeveer 5 dagen houdbaar.

Voedingswaarde per persoon: 470 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers, 25 g vezels, 20 g eiwit, 1,1 g zout, 225 g groente

-Minoptie per persoon: -½ volkoren boterham (-40 kcal = 430 kcal totaal)





Bietjesbowl met pecannoten en couscous

Een kom vol vegetarisch lekkers.

🍴 2 personen ⌚ 30+ minuten 🌱

- ¼ groentebouillontablet met minder zout
- 75 gram volkoren couscous
- 500 gram gare rode bietjes
- 1 limoen
- 4 takjes platte peterselie, selderij of koriander
- 2 eetlepels olijfolie
- ras el hanout
- 100 gram edamame (voorgekookt)
- 50 gram pecannoten, ongezoeten
- 2 eetlepels hummus*

*zelf hummus maken? Kijk op pagina 214 voor het recept.

1. Breng 100 ml water met het stukje bouillontablet aan de kook.
2. Strooi de couscous in een kom en schenk de bouillon erover. Roer met een vork los en laat de couscous afgedekt 5 minuten wellen.
3. Maak de bietjes schoon en schaf ze in dunne plakjes.
4. Boen de limoen schoon en rasp wat van de schil. Pers de limoen uit.
5. Was de peterselie en knip klein.
6. Breng de couscous op smaak met limoenrasp, limoensap, peterselie, 1 eetlepel olijfolie en wat ras el hanout. Laat afkoelen.
7. Breng de bietjes op smaak met wat limoensap en de rest van de olijfolie.
8. Spoel de edamame eventueel af.
9. Verdeel de couscous over 2 kommen. Verdeel de bietjes, edamame en pecannoten erover. Schep er een lepel hummus op.

Bewaar hummus afgedekt 5-10 dagen in de koelkast. Zelfgemaakte hummus is nog maximaal 3 dagen houdbaar.

Voedingswaarde per persoon: 670 kcal, 40 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 20 g vezels, 20 g eiwit, 0,6 g zout, 250 g groente

-Minoptie per persoon: -15 gram pecannoten (-110 kcal = 560 kcal totaal)

Boerenkoolstoofpot met kapucijners

Deze goulash-variant bevat boerenkool en is om te smullen.

🍴 2 personen ⌚ 30+ minuten

- 150 gram varkensfilet
- 1-2 theelepels goulash- of vleeskruiden zonder zout
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 500 gram gesneden boerenkool
- 200 gram tomatenblokjes zonder zout (blik)
- 250 gram kapucijners (uitlekgewicht, blik)

1. Snijd het vlees in blokjes en bestrooi royaal met goulash- of vleeskruiden.
2. Pel de ui en knoflook en snijd klein.
3. Bak het vlees in de hete margarine bruin. Fruit de ui en de knoflook mee.
4. Voeg de boerenkool en de tomatenblokjes toe. Smoor de boerenkool in 25 minuten gaar.
5. Spoel de kapucijners af en schep ze door het groentemengsel. Warm het geheel goed door.
6. Breng het gerecht op smaak met nog wat goulash-kruiden of peper.

Tomatenblokjes over? Bewaar de tomatenblokjes afgedekt in de koelkast maximaal 2 dagen. Verwerk de rest bijvoorbeeld in een soep of maak er mini pizza's van.

Voedingswaarde per persoon: 410 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 15 g vezels, 35 g eiwit, 0,6 g zout, 290 g groente



Bami goreng

Afhaalmaaltijden worden verleden tijd met deze gezonde, zelfgemaakte bami.

🍴 2 personen ⌚ 15-30 minuten

- 200 gram komkommer
- ½ bosje selderij
- azijn
- 1 ui
- 1 prei
- 1 kleine winterwortel
- 1 rode peper
- 100 gram taugé
- 1 eetlepel pinda's, ongezouten
- ½ theelepel komijnzaad
- ½ theelepel kurkuma (geelwortel)
- ½ theelepel laos
- ½ theelepel korianderzaad
- 150 gram volkoren mie
- restje gaar vlees of 150 gram varkenspoelet
- 2 eetlepels olie
- 1-2 eetlepels ketjap manis

Restje gaar vlees over? Laat het snel afkoelen en bewaar het afgedekt maximaal 2 dagen in de koelkast.

1. Was de komkommer en de selderij.
2. Schaaf de komkommer in plakjes en maak er met wat selderij en azijn een salade van.
3. Maak de rest van de groente schoon.
4. Snijd de ui in snippers, de prei in ringen en de wortel in kleine blokjes.
5. Verwijder van het pepertje een deel van de pitjes. Snijd het pepertje in reepjes.
6. Was de taugé.
7. Hak de pinda's grof.
8. Maak een kruidenmix door het komijnzaad, de kurkuma, laos en het korianderzaad te mengen.
9. Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
10. Spoel de gare mie in een vergiet af met koud water en laat de mie goed uitlekken.
11. Bak de varkenspoelet met de kruidenmix in de hete olie aan alle kanten bruin.
12. Voeg de ui, wortel en peper toe en roerbak dit in een paar minuten gaar.
13. Bak de prei mee gaar.
14. Voeg de uitgelekte mie toe en laat de mie al omscheppend mee heet worden.
15. Voeg de uitgelekte taugé toe en warm dit kort mee.
16. Breng de bami op smaak met wat selderij en ketjap en strooi de pinda's erover.

Voedingswaarde per persoon: 635 kcal, 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 70 g koolhydraten, waarvan 20 g suikers, 10 g vezels, 35 g eiwit, 1,3 g zout, 260 g groente

-Minotie per persoon: -1 opscheplepel gare mie, ongeveer 45 gram (-65 kcal = 570 kcal totaal)





Pasta marinara met gestoofde courgette

Heerlijk genieten van deze smakelijke pasta met vis in de hoofdrol.

 2 personen  15-30 minuten

- 2 courgettes
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 bosuitje
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram tomatenblokjes zonder zout (blik)
- oregano
- 200 gram volkorenpasta
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 100 gram visfilet (bijv. pangasius of kabeljauw)
- peper
- 150 gram fruit de mer (zeevruchten, bakje)
- 8 blaadjes basilicum

1. Maak de groente schoon. Snijd de courgettes in halve plakken, de ui en knoflook in snippers en de bosui in ringen.
2. Fruit de ui en de helft van de knoflook in de olie glazig.
3. Voeg de tomatenblokjes en wat oregano toe en laat de saus 10 minuten zacht pruttelen.
4. Kook intussen de pasta in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
5. Verwarm de margarine en stook hierin de courgettes en de rest van de knoflook in ongeveer 5 minuten gaar.
6. Verdeel de visfilet in stukjes en bestrooi ze met wat peper.
7. Roer de bosui, de stukjes vis en zeevruchten door de tomatensaus en laat dit een paar minuten tegen de kook aan gaar worden.
8. Was de basilicum en knip het klein.
9. Laat de pasta uitlekken, schep de saus erdoor en strooi de basilicum erover. Serveer de courgettes erbij.

Voedingswaarden per persoon: 645 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 85 g koolhydraten, waarvan 15 g suikers, 10 g vezel, 40 g eiwit, 0,9 g zout, 325 g groente

-Minoptie per persoon: -2 opscheplepels gare volkorenpasta (-120 kcal = 525 kcal totaal)

Courgettespaghetti met zalm

Met een zelfgemaakte saus van tomaat, knoflook, ui en oregano.

🍴 2 personen ⌚ 15-30 minuten

- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 400 gram tomatenblokjes zonder zout (blik)
- peper, oregano
- 1 courgette
- 300 gram diepvries doperwten
- 150 gram gerookte zalm
- basilicumblaadjes

1. Pel de knoflook en de ui. Snijd de knoflook in plakjes en de ui in snippers.
2. Verwarm de olie en fruit hierin de knoflook en de ui zacht.
3. Voeg de tomatenblokjes, wat peper en oregano toe en laat de saus 10 minuten zacht koken.
4. Was de courgette en verwijder de steelaanzet. Snijd de courgette met een spiraalapparaat, een groentesnijder of een mes in smalle reepjes.
5. Kook de doperwten in een bodempje water in 2 minuten gaar.
6. Kook de courgettespaghetti in ruim water in 1 minuut gaar. Laat direct in een vergiet uitlekken.
7. Snijd de zalm in stukjes.
8. Schep de zalm en de courgettespaghetti door de tomatensaus en warm even door.
9. Strooi er royaal gewassen basilicum over en serveer de doperwten erbij.

Bewaar gerookte zalm zo koud mogelijk, onderin de koelkast bij 4 graden. Bewaar zalm maximaal 2 dagen of volg het bewaaradvies op de verpakking. Gaat het om een gesloten verpakking, let dan op de houdbaarheidsdatum en eet de zalm voor die datum.

Voedingswaarde per persoon: 465 kcal, 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 35 g koolhydraten, 15 g suikers, 10 g vezels, 30 g eiwit, 2,6 g zout, 310 g groente



Tajine met kabeljauw

Marokkaanse gestoofde vis met frisse salade.

🍴 2 personen ⌚ 30+ minuten

- 1 ui
- 2 tomaten
- ½ citroen
- ½ bosje peterselie
- 200 gram kabeljauwfilet
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels ras el hanout
- 1 takje rozemarijn
- 200 gram komkommer
- 1 rode ui
- 1 eetlepel azijn
- 1 volkoren Marokkaans brood (of een volkoren stokbrood)

Tajine (een pan met een dikke bodem kan eventueel ook)

Dit is een recept van de Healthy Sisters.

Voedingswaarde per persoon: 545 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 10 g vezels, 35 g eiwit, 1,6 g zout, 220 g groente

-Minotie per persoon: -½ volkoren Marokkaans brood (-40 kcal = 505 kcal totaal)

1. Pel de uien en snijd in stukjes.
2. Was twee tomaten en snijd in parten.
3. Was de citroen en snijd er 4 plakken vanaf.
4. Was de peterselie en snijd fijn. Houd de helft apart.
5. Maak in de tajine een bedje van ui en tomaat.
6. Leg de kabeljauwfilets erop en pers het teentje knoflook erboven uit.
7. Meng twee eetlepels olie met de ras el hanout kruiden en verdeel het over de vis.
8. Voeg de helft van de peterselie, de schijfjes citroen en een takje rozemarijn toe.
9. Laat de vis in een half uur op laag vuur gaar worden.
10. Was de tomaten en komkommer en snijd in blokjes.
11. Pel de rode ui en snijd in stukjes.
12. Meng alle groente door elkaar.
13. Voeg de rest van de peterselie, twee eetlepels olijfolie, de azijn en het sap van een halve citroen toe.
14. Serveer de tajine met de salade en volkoren (Marokkaans) brood.



Watermeloen met munt

Een klassieke afsluiter van de maaltijd.

🍴 2 personen ⌚ 0-15 minuten 🌱

- 250 gram watermeloen
- peper
- 8 blaadjes munt
- 40 gram hüttenkäse

1. Snijd het vruchtvlees van de watermeloen uit de schil en in blokjes.
2. Maal er een beetje peper over.
3. Was de munt en knip de blaadjes klein.
4. Meng de munt door de meloen en verdeel dit over 2 bordjes.
5. Schep er een beetje hüttenkäse op.

Verpak een stuk watermeloen in plasticfolie en bewaar het maximaal 3 dagen in de koelkast.

Voedingswaarde per persoon: 65 kcal, 1 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 10 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 1 g vezels, 3 g eiwit, 0,2 g zout





Aardbeiensoep

Deze koude soep staat in een handomdraai op tafel.

2 personen 0-15 minuten

- 300 gram aardbeien
- 1 perssinaasappel
- citroensap of balsamicoazijn
- muntblaadjes
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt

1. Maak de aardbeien schoon. Leg 2 aardbeien apart voor garnering.
2. Pers de sinaasappel uit.
3. Pureer de rest van de aardbeien met het sinaasappelsap in de keukenmachine of met een staafmixer.
4. Maak de aardbeiensoep op smaak met een beetje citroensap of een paar druppels balsamicoazijn.
5. Verdeel de aardbeiensoep over 2 soepborden of schaaltes.
6. Snijd de apart gehouden aardbeien in plakjes.
7. Was de blaadjes munt.
8. Garneer de soep met een lepel yoghurt, plakjes aardbei en een paar blaadjes munt.

Wikkel de rest van de munt in 2 velletjes nat keukenpapier. Bewaar de kruiden onderin de koelkast. De munt is dan nog ongeveer 5 dagen houdbaar.

Voedingswaarden per persoon: 70 kcal, 1 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 10 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 2 g vezels, 2 g eiwit, < 0,1 g zout



Rozenwater-fruitsalade met pistachenoten

Geurig toetje.

🍴 2 personen ⌚ 0-15 minuten 🌱

- 200 gram meloen
- 75 gram granaatappelpitjes (vers of diepvries)
- 1 eetlepel rozenwater
- 10 gram pistachenoten, ongezouten

1. Snijd de meloen in parten, schil ze en snijd in blokjes.
2. Ontdooi de granaatappelpitjes.
3. Meng het fruit met het rozenwater in een grote kom en laat dit eventueel een uur afgedekt in de koelkast intrekken.
4. Hak de pistachenoten klein.
5. Verdeel het fruitmengsel over 2 toetjesglazen en garneer met de pistachenoten.

Voedingswaarden per persoon: 95 kcal, 3 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 2 g vezels, 2 g eiwit, < 0,1 g zout



Spiced chai latte

Winters genieten.

 2 personen  0-15 minuten 

- 2 zakjes zwarte thee
- 400 ml halfvolle melk of plantaardig melk
- 2 theelepels gemberpoeder
- 2 theelepels kaneel
- 2 theelepels kardemom

Melkopschuimer. Kan eventueel ook zonder, warm dan je melk op.

1. Gebruik één theezakje per glas en voeg hier heet water aan toe.
2. Verwarm ondertussen de melk en schuim dit op met een melkopschuimer.
3. Verdeel de kruiden over de glazen met thee.
4. Voeg dan de verwarmde, opgeschuimde melk toe.
5. Garneer met eventueel extra kruiden en een kaneelstokje.

Wil je je spiced chai latte een 'gouden' touch geven? Voeg dan 1 theelepel kurkuma per glas toe.

Voedingswaarden per persoon: 105 kcal, 3 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 10 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers, 1 g vezels, 7 g eiwit, 0,2 g zout



Salad Shirazi

Een frisse salade uit de Perzische keuken.

 2 personen  0-15 minuten 

- 2 tomaten
- 150 gram komkommer
- 1 rode ui
- 4 takjes verse munt
- 1 citroen
- peper

1. Was de tomaten, komkommer en muntblaadjes.
2. Pel de ui. Snijd de ui, tomaten, komkommer en muntblaadjes fijn en doe ze in een grote kom.
3. Pers het sap van de citroen eroverheen.
4. Voeg wat peper naar smaak toe.
5. Meng alles goed door elkaar.

Voedingswaarden per persoon: 60 kcal, 1 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 8 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 4 g vezels, 2 g eiwit, < 0,1 g zout

Hummus board

Een gezond en lekker alternatief op de bekende butter board trend.

🍴 10 stuks ⌚ 0-15 minuten 🌱

- 240 gram kikkererwten (uitlekgewicht, blik)
- 1-2 teentjes knoflook
- 1 citroen
- 3 eetlepels tahini (sesampasta)
- 1 theelepel gemalen komijnzaad
- 1 theelepel za'atar*

*alternatief: ras el hanout of paprikakruiden

1. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat ze goed uitlekken.
2. Pel de knoflook.
3. Pers de citroen uit.
4. Pureer alle ingrediënten samen in een blender. Voeg eventueel extra water toe om het mengsel gladder te maken.
5. Smeer over een snijplank (met eventueel bakpapier ertussen) en garneer eventueel met extra verse kruiden.
6. Serveer met groenten naar keuze en eventueel volkoren stokbrood.

Bewaar de hummus afgedekt nog 2 dagen in de koelkast. Hummus kun je goed invriezen. Het is dan een maand houdbaar.

Voedingswaarde per persoon: 85 kcal, 3 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 8 g koolhydraten, waarvan 0 g suikers, 4 g vezels, 4 g eiwit, 0,2 g zout





Tuinbonendip

🍴 8 personen 🕒 0-15 minuten 🌱

- 250 gram tuinbonen vers of diepvries
 - 1 sjalotje
 - 1 teentje knoflook
 - 1 eetlepel olijfolie
 - 4 blaadjes munt
 - peper
 - citroensap
1. Kook de tuinbonen in weinig water gaar en laat ze uitlekken en afkoelen.
 2. Pel het sjalotje en de knoflook en snijd klein.
 3. Fruit de sjalot en de knoflook in de olie zacht.
 4. Pureer de tuinbonen met de sjalot, knoflook en munt met een staafmixer of in de keukenmachine fijn.
 5. Maak de puree op smaak met peper en wat citroensap. Voeg 1-2 eetlepels water toe om de puree wat smeug te maken.
 6. Serveer er repen komkommer en bleekselderij bij.

Voedingswaarden per persoon: 40 kcal, 1 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 4 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 3 g vezels, 3 g eiwit, < 0,1 g zout

Gegrilde groentedip

🍴 4 personen 🕒 0-15 minuten 🌱

- 250 gram gegrilde groente (koeling, zonder zout)
 - 1 teentje knoflook
 - 4 gepelde halve walnoten
 - 1 theelepel gemalen komijn (djinten)
 - mespunt chilivlokken
 - citroensap
1. Snijd de groente in stukken.
 2. Pel het teentje knoflook.
 3. Hak de walnoten met de knoflook met een staafmixer of in de keukenmachine klein.
 4. Voeg de stukken groente, komijn en chilivlokken toe en pureer alles fijn.
 5. Maak de puree op smaak met wat citroensap. Roer er eventueel een beetje water door.
 6. Lekker met in repen gesneden winterwortel, bleekselderij en paprika.

Voedingswaarden per persoon: 50 kcal, 3 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 4 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 1 g vezels, 1 g eiwit, < 0,1 g zout



Ingrid is 64 jaar. Toen ze op vakantie in september 2022 voor de zoveelste keer een broek niet dicht kreeg, ging de knop op. Met hulp van het online eetdagboek Mijn Eetmeter van het Voedingscentrum krijgt ze meer inzicht in haar eetpatroon: “Het is een onderdeel van mijn leven geworden.”

“Mijn BMI was veel te hoog. Bij inspanning had ik soms benauwdheidsklachten. Ook stond ik voor de spiegel T-shirts uit te rekken, zodat ze niet te strak zaten om mijn lijf. Ik keek naar mezelf en dacht: dit kan toch niet? Ik wilde mijn energie terug en op een gezonde manier ouder worden.

Een collega was met een afvalprogramma aardig wat kilo's kwijtgeraakt. Ik meldde mij aan voor een gratis vijf-dagen-challenge en kreeg het advies Mijn Eetmeter te gaan gebruiken. Die kende ik en heeft me in 2014 geholpen om af te vallen. Ik wist nog precies hoe geweldig ik mij toen voelde. Door omstandigheden waren er in de loop van de tijd weer wat kilo's bij gekomen.

Nadat ik was begonnen met het invullen van Mijn Eetmeter, merkte ik al snel resultaat. Ik viel gemiddeld een halve kilo per week af. Dat stimuleerde enorm. Sporten werd leuker,

“In het weekend laat ik de teugels iets vieren, maar blijf ik wel bewuste keuzes maken.”

want ik zag mezelf slanker worden in de spiegel van de sportschool. Ik maakte eetwissels: bijvoorbeeld van volle naar magere kwark en van pindakaas vol suiker en zout naar 100% pindakaas. Als tussendoortje eet ik snackgroente, fruit of een handje ongezoeten noten.

In het weekend laat ik de teugels iets vieren, maar blijf ik wel bewuste keuzes maken. Gaan we uit eten, dan laat ik het toetje staan. Ik houd van een wijntje, maar maak een keuze: vrijdag of zaterdag. Op maandag start ik weer met het invullen van Mijn Eetmeter. Voorheen was dat wel anders. Dan had ik het ene nog niet op, of ik was alweer aan het bedenken: wat kan ik hierna eten? Nu geniet ik veel bewuster van de dingen die buiten de Schijf van Vijf staan.

Doordat ik vanaf mijn zestigste wat minder ben gaan werken, heb ik meer vrije tijd. Ik pas op mijn kleinkind en heb tijd voor leuke hobby's. Dat draagt, samen met het gewichtsverlies, bij aan een goed gevoel. Ik voel me energiever en het benauwde gevoel is weg. Ik had altijd twee maten kleding: kleding die ik droeg en kleding die te klein was maar die ik niet wilde wegdoen of had aangeschaft omdat ik dacht te gaan afvallen. Die kleding pas ik nu weer. Ook heb ik nieuwe kleding gekocht, want ik ben inmiddels 15 kilo afgevallen. Ik voel me veel zelfverzekerder en zit nog lekkerder in mijn vel.”

Receptenindex

A

Aardbeiensoep **V** 191

American pancakes met blauwe bessen **V** 54

Ananas met munt **V** 192

B

Baguette met lente-ui omelet **V** 90

Bami goreng 140

Bietjesbowl met pecannoten en couscous **V** 123

Bietjesspread **V** 83

Blauwe vruchtenspread **V** 69

Bloedsinaasappels met vanilleyoghurt **V** 196

Bobotie 135

Boerenkoolstoofpot met kapucijners 136

Boterham met appelstroop en geitenkaas **V** 74

Boterham met gekookt ei en spinazie **V** 70

Boterham met hummus, wortel en radijs **V** 73

Boterham met muhammara en komkommer **V** 73

Boterham met pindakaas en banaan **V** 70

Boterham met 'cheesecake' **V** 74

Boterham met 'peanutbutter and jelly' **V** 74

Broccoli met penne, vlees en citroen 139

Broodje gezond met kaas **V** 102

Broodje kipsalade met kerriedressing 86

Broodje met avocado en paprikareepjes **V** 89

Broodje met ei en tomatensalsa **V** 93

Broodje muhammara met rucola **V** 97

C

Courgettesoep met zalm 177

Courgettespaghetti met zalm 170

Couscous met gegrilde vis en groente 169

D

Dadel-notenballetjes **V** 210

Dahl met zoete aardappel en korianderyoghurt **V** 116

Doperwtjesspread **V** 79

F

Franse sperziebonensalade met vis 166

Franse stampot met bloemkool en kip 132

G

Gegrilde groentedip **V** 221

Gehaktballetjes met bulgur (kibbeh) 143

Gekruide worteltjes met kabeljauw en couscous 174

Gemarineerde tempé met spitskool **V** 127

Geroerbakte bief met taugé 144

Geroerbakte varkenshaas met prei en oesterzwammen 147

Geurige rijst met amandelen **V** 108

Gevulde paprika met couscous 148

Gevulde taco's met salsa **V** 115

H

Harira met kikkererwten 151

Haverhoutpap met fruit **V** 61

Huevos a la flamenca **V** 119

Hummus board **V** 214

Gezond afvallen

Stap voor stap gezond afvallen én op gewicht blijven. Dat is waar het in dit boek allemaal om draait. Als het goed gaat én als het een keer wat minder gaat, want ook dat hoort erbij. En hoe mooi zou het zijn als je straks jouw persoonlijke doel haalt. Bijvoorbeeld dat je weer in je favoriete kledingstuk past of fit genoeg bent om lekker te bewegen. We helpen je op weg met concrete tips, achtergrondinformatie en dagmenu's. Ook staat het boek vol lekkere recepten voor elk moment van de dag: van ontbijt tot avondeten, van tussendoortje tot toetje.

Volg het Voedingscentrum op:



ISBN 978-90-5177-095-7



bestelnr 066

www.voedingscentrum.nl