

#VOORWOORD

Veggie koken met Sonja

Soms moet je een stapje terug doen om er daarna weer krachtiger uit te komen en de dingen te doen die je het liefste doet. Vol trots presenteer ik je hierbij dan ook mijn nieuwe en eerste vegetarische afslankboek!

De afgelopen jaren kreeg ik regelmatig de vraag of ik niet wat meer vegetarische gerechten wilde samenstellen. We leven nu eenmaal bewuster en we hebben meer oog voor het milieu en de toekomst. In mijn voorgaande boeken heb ik verschillende vegetarische gerechten verwerkt, maar tot een boek met alleen vegetarische gerechten is het nooit gekomen. Best gek, want als dochter van een tuinder is het eten van groente mij met de paplepel ingegoten en daarnaast kook ik zelf heel vaak vegetarisch.

Toch stond het schrijven van een boek niet op de planning. Zoals je weet heb ik een moeilijke periode achter de rug en had ik bewust een paar maanden vrij genomen. Ik ben teruggegaan naar mijn roots in West-Friesland waar ik mezelf de tijd heb gegeven om tot rust te komen en weer te aarden. Maar toen ik op een zomerse dag door de duinen liep wist ik het; dat vegetarische boek moet er komen! Niet alleen kan ik zo de groep vegetariërs bedienen en helpen bij het afvallen, maar ik kan ook de liefde van mijn vader voor het telen van groente eren.

Als er iets is waar ik de afgelopen periode achter ben gekomen, dan is het wel hoe belangrijk goede voeding is. Voeding is de motor van je lichaam en als het even niet zo lekker loopt, is het van groot belang om goed voor jezelf en je lichaam te zorgen. Daarom vind je in dit boek verschillende vegetarische gerechten die niet alleen super slank en lekker zijn, maar ook nog eens boordevol belangrijke voedingsstoffen zitten.

Ik hoop dus, dat je net als ik, gaat genieten van dit boek. En dat je dankzij dit boek niet alleen je ideale gewicht zult bereiken, maar dat je ook nog eens beter in je vel gaat zitten, zodat jij samen met je vrienden en familie kunt genieten van het leven! Want 'in the end' zijn het die mooie momenten samen met je dierbaren die het ertoe doen!

Liefs,

Sonja





WEEK 1

Een goed begin is het halve werk. Jij hebt de eerste stap gezet naar een nieuwe jij!

#Goodwork

Vega, een nieuwe trend?

Vroeger vonden mensen vegetariërs vaak maar ‘geitenwollensokken types’ en het had misschien een imago-probleem, maar nu is het helemaal hip & happening! Toch eten we in Nederland nog steeds zo’n 600.000 dieren per dag. Te veel als je het mij vraagt. Gelukkig is het aantal vegetariërs de afgelopen 2 jaar met 150% toegenomen. Want vegetarisch eten is niet alleen hip, het is ook nog eens goed voor het milieu en jezelf!

De voordelen van vegetarisch eten

Wanneer je vegetarisch gaat eten zorg je niet alleen voor minder dierenleed, het leidt ook tot minder milieuvuiling en minder broeikasgassen. Daarnaast heeft het een goed effect op jezelf, want wanneer je minder bewerkt vlees eet, neemt het risico op darmkanker, hart- en vaatziekten en diabetes af.

Vega en afvallen

En nu hoor ik je denken; Ja, heel mooi Sonja! Maar als ik wil afvallen hoe doe ik dat dan? Ik weet het, er gaan verschillende fabels de ronde over vegetarisch eten. Zo zou het ongezond zijn en duur, maar niets is minder waar! In dit boek laat ik je kennis maken met diverse vleesvervangers en andere smaakvolle alternatieven waarvoor je echt niet diep in de buidel hoeft te tasten. Deze alternatieven zitten vol belangrijke voedingsstoffen als vezels en bevatten ook nog eens minder vetten. Je zult dus al snel merken dat vegetarisch eten en afvallen helemaal niet moeilijk zal zijn!

“Een gezond lichaam begint met de juiste voeding.”

BLOEMKOO SHOARMA KAPSALON

Bevat per persoon circa 400 kcal

INGREDIËNTEN

600 gram zoete aardappel
3 eetlepels olijfolie
1 bloemkool
1 rode ui
1 eetlepel shoarmakruiden
150 gram cherrytomaatjes
100 gram 30+ kaas
½ kropsla
Peper en zout

Voor de knoflooksaus:
1 teen knoflook
10 gram bieslook
50 gram mayonaise light
50 gram Griekse yoghurt 0% vet

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de zoete aardappel in dunne frieten. Spreid uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met 1 eetlepel olijfolie en bestrooi met zout. Hussel goed om. Rooster de zoete aardappel frieten in 20 minuten gaar in de oven. Snijd ondertussen de bloemkool in kleine blokjes. Snijd de rode ui in repen en halveer de cherrytomaatjes. Schep de bloemkool en rode ui om met de resterende olijfolie en de shoarmakruiden en breng op smaak met peper en zout.

Hak voor de knoflooksaus de knoflook en bieslook fijn. Meng de mayonaise en yoghurt met de knoflook en bieslook door elkaar. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de bloemkool en ui in 8 minuten al omscheppend gaar. Schep de zoete aardappel frieten in een ovenschaal en verdeel de bloemkool met de ui en de cherrytomaatjes erover. Bestrooi met de kaas en laat deze nog 10 minuten smelten in de oven. Snijd de sla in reepjes. Verdeel voor het serveren de sla over de kapsalon en serveer met de knoflooksaus.

4
PERSONEN

ZOETE AARDAPPELCURRY MET LINZEN

Bevat per persoon circa 533 kcal

INGREDIËNTEN

300 gram zoete aardappel
1 aubergine
1 flinke rode ui
2 rode paprika's
2 teentjes knoflook
1 eetlepel zonnebloemolie
200 gram zilvervliesrijst
1 zakje biologische rode
currypasta
200 ml kokosmelk
1 blik linzen (400 gram)
150 gram Griekse yoghurt
1 bosje koriander
Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de zoete aardappel en aubergine in plakken en snijd de plakken in kwartjes. Snijd de rode ui en rode paprika in blokjes. Hak de knoflook fijn. Verhit de olie in een wok of hapjespan en fruit hierin de ui en knoflook in twee minuten glazig. Voeg de zoete aardappel en aubergine toe en bak vijf minuten mee.

Bereid ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de currypasta en paprika toe aan de groenten in de pan en laat twee minuten meefruchten. Blus af met de kokosmelk en breng het geheel aan de kook. Laat de curry 10 minuten op laag vuur sudderen met de deksel op de pan. Laat de linzen uitlekken en spoel ze schoon. Voeg toe aan de curry en gaar nog 5 minuten mee zonder deksel. Serveer de curry met de zilvervliesrijst. Schep er wat Griekse yoghurt bij en bestrooi met de koriander.

RAAR, MAAR WAAR!

Oké, eerlijk is eerlijk, de naam van kikkererwten is wat raar. Deze peulvrucht bevat veel belangrijke voedingsstoffen als vezels en eiwitten. Hierdoor geven ze je sneller een vol gevoel.

4
PERSONEN



WEEKMENU 1

VROUWEN

BOODSCHAPPEN LIJSTJES

Voor iedere week heb ik een handig boodschappenlijstje voor je klaargezet. Deze kun je vinden door onderstaande QR-code te scannen. Zo neem je hem handig mee tijdens het boodschappen doen!



#STARTSELFIE

De eerste week starten we altijd met een selfie. En ja, dit is waarschijnlijk een drempel die je moet overwinnen, maar het zal je helpen bij het behalen van je doelen.

MAANDAG

ONTBIJT

200 gram Griekse yoghurt 0% vet,
50 gram mango,
50 gram ananas

TUSSENDOOR

1 volkoren cracker besmeerd met zuivelspread light

LUNCH

1 volkoren pistolet besmeerd met halvarine,
1 beleg hummus,
½ avocado
snufje zout en peper
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

1 trosje druiven

DINER

100 gram bloemkoolrijst
100 gram vega gehaktballetjes,
200 gram broccoli,
1 rode paprika,
1 rode ui,
scheut kokosmelk,
1 eetlepel kerriepoeder

'S AVONDS

Streng!

DINSDAG

ONTBIJT

2 volkoren crackers besmeerd met halvarine,
1 beleg zuivelspread light,
1 beleg halvajam,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

2 mandarijnen

LUNCH

225 gram magere kwark,
100 gram aardbeien,
50 gram blauwe bessen

TUSSENDOOR

1 volkoren cracker besmeerd met zuivelspread light

DINER

Recept pagina 15
1 portie
Bloemkool Shoarma kapsalon

'S AVONDS

Streng!

WOENSDAG

ONTBIJT

1 bananenpannenkoek:
1 ei, 1 banaan, 1 theelepel kaneel

TUSSENDOOR

1 perzik of nectarine

LUNCH

Tosti tomaat-paprika:
2 volkoren boterhammen,
1 beleg 30+ kaas,
1 tomaat,
½ rode paprika in reepjes

TUSSENDOOR

1 Opkikker

DINER

100 gram volkoren macaroni,
225 gram roerbakgroenten,
2 opschelepels rode pastasaus
75 gram vega kipstukjes,
1 schaalje rauwkost

'S AVONDS

150 gram magere yoghurt,
50 gram aardbeien

DONDERDAG

ONTBIJT

200 gram Griekse yoghurt 0% vet,
1 eetlepel granola, 1 kiwi

TUSSENDOOR

1 peer

LUNCH

250 gram vegetarische kant en klare maaltijdsalade naar keuze

TUSSENDOOR

1 flesje Vitaminewater

DINER

Vega soep naar keuze
1 volkoren pistolet besmeerd met roomkaas light

'S AVONDS

Streng!

VROUWEN

VRIJDAG

ONTBIJT

Havermoutpap:
200 ml halfvolle melk,
40 gram havermout,
1 appel, 1 theelepel kaneel

TUSSENDOOR

1 eierkoek

LUNCH

1 wrap besmeerd met zuivelspread light,
½ avocado (plakjes),
1 handje rucola,
snufje peper en zout

TUSSENDOOR

1 trosje druiven

DINER

100 gram noedels,
200 gram Chinese wokgroenten,
75 gram tofu,
1 gebakken ei,
1 eetlepel sojasaus

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn (met ijs) of
1 glas Vitaminewater

ZATERDAG

ONTBIJT

2 volkoren beschuitjes besmeerd met halvarine,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg halvajam,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOOR

1 trosje druiven

LUNCH

Tosti mozzarella-tomaat:
2 volkoren boterhammen,
50 gram mozzarella,
1 tomaat
verse pesto

TUSSENDOOR

1 perzik of nectarine

DINER

1 groentenwrap,
100 gram falafel,
25 gram witte kaas light,
25 ml Griekse yoghurt,
1 schaalje rauwkost

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn (met ijs) of
1 glas Vitaminewater,
3 toastjes hummus

ZONDAG

ONTBIJT

1 volkoren pistolet besmeerd met halvarine,
1 beleg vega filet americain,
1 gekookt ei,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOOR

1 kiwi

LUNCH

Yoghurt Fruit Smoothie:
200 gram magere yoghurt,
200 gram mix rood fruit:
aardbeien, frambozen,
zwarte bessen

TUSSENDOOR

1 volkoren cracker,
1 beleg ½ avocado,
snufje zout en peper

DINER

Recept pagina 16
1 portie
Aardappelcurry met linzen

'S AVONDS

1 zakje kleine worteltjes en 60 gram hummus om in te dippen

WEEKMENU 1

MANNEN

BOODSCHAPPEN LIJSTJES

Voor iedere week heb ik een handig boodschappenlijstje voor je klaargezet. Deze kun je vinden door onderstaande QR-code te scannen. Zo neem je hem handig mee tijdens het boodschappen doen!



#COMPLIMENT

We starten gelijk met een compliment, want ik vind het echt super goed dat jij begint met je eerste week. Dit was de grootste stap die je moest zetten, dus je kunt nu al trots op jezelf zijn!

MAANDAG

ONTBIJT

225 gram Griekse yoghurt 0% vet,
50 gram mango,
50 gram ananas

TUSSENDOR

1 volkoren cracker besmeerd met zuivelspread light

LUNCH

1 volkoren pistolet besmeerd met halvarine,
1 beleg hummus,
½ avocado
snufje zout en peper
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOR

1 trosje druiven

DINER

125 gram bloemkoolrijst
125 gram vega gehaktballetjes,
200 gram broccoli,
1 rode paprika,
1 rode ui,
scheut kokosmelk,
1 eetlepel kerrievoeder

'S AVONDS

Streng!

DINSDAG

ONTBIJT

2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine,
1 beleg zuivelspread light,
1 beleg halvajam,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOR

2 mandarijnen

LUNCH

225 gram magere kwark,
100 gram aardbeien,
50 gram blauwe bessen

TUSSENDOR

1 volkoren cracker besmeerd met zuivelspread light

DINER

Recept pagina 15
1 portie
Bloemkool shoarma kapsalon

'S AVONDS

Streng!

WOENSDAG

ONTBIJT

1 bananenpannenkoek:
1 ei, 1 banaan, 1 theelepel kaneel

TUSSENDOR

1 perzik of nectarine

LUNCH

Tosti tomaat-paprika:
2 volkoren boterhammen,
1 beleg 30+ kaas,
1 tomaat,
½ rode paprika in reepjes

TUSSENDOR

1 Opkikker

DINER

125 gram volkoren macaroni,
200 gram roerbakgroenten,
2 opscheplepels rode pastasaus
75 gram vega kipstukjes,
1 schaalje rauwkost

'S AVONDS

150 gram magere yoghurt,
50 gram aardbeien

DONDERDAG

ONTBIJT

225 gram Griekse yoghurt 0% vet,
1 eetlepel granola, 1 kiwi

TUSSENDOR

1 peer

LUNCH

250 gram vegetarische kant en klare maaltijdsalade naar keuze

TUSSENDOR

1 flesje Vitaminewater

DINER

Vega soep naar keuze
1 volkoren pistolet besmeerd met roomkaas light

'S AVONDS

Streng!

VRIJDAG

ONTBIJT

Havermoutpap:
200 ml halfvolle melk,
40 gram havermout,
1 appel, 1 theelepel kaneel

TUSSENDOR

1 eierkoek

LUNCH

1 wrap besmeerd met zuivelspread light,
½ avocado (plakjes),
1 handje rucola,
snufje peper en zout

TUSSENDOR

1 trosje druiven

DINER

100 gram noedels,
200 gram Chinese wokgroenten,
75 gram tofu,
1 gebakken ei,
1 eetlepel sojasaus

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn (met ijs) of
1 glas Vitaminewater

ZATERDAG

ONTBIJT

2 volkoren beschuitjes besmeerd met halvarine,
1 beleg 30+ kaas,
1 beleg halvajam,
1 glas halfvolle melk

TUSSENDOR

1 trosje druiven

LUNCH

Tosti mozzarella-tomaat:
2 volkoren boterhammen,
50 gram mozzarella,
1 tomaat
verse pesto

TUSSENDOR

1 perzik of nectarine

DINER

1 groentenwrap,
100 gram falafel,
25 gram witte kaas light,
25 ml Griekse yoghurt
1 schaalje rauwkost

'S AVONDS

1 glas droge witte wijn (met ijs) of
1 glas Vitaminewater,
3 toastjes hummus

ZONDAG

ONTBIJT

1 volkoren pistolet besmeerd met halvarine,
1 beleg vega filet americain,
1 gekookt ei,
1 glas verse sinaasappelsap

TUSSENDOR

1 kiwi

LUNCH

Yoghurt Fruit Smoothie:
225 gram magere yoghurt,
200 gram mix rood fruit:
aardbeien, frambozen,
zwarte bessen

TUSSENDOR

1 volkoren cracker,
1 beleg ½ avocado,
snufje zout en peper

DINER

Recept pagina 16
1 portie
Aardappelcurry met linzen

'S AVONDS

1 zakje kleine worteltjes en 60 gram hummus om in te dippen

#SUCCESVERHAAL



-22
KILO

Rik

“Ik was een grote snoepkont. Gewoon een liefhebber van veel en vet eten. Altijd koekjes. Tussendoor nog een extra broodje pindakaas. 's Avonds - als ik laat van mijn werk kwam - vaak een vierde maaltijd. Dat was twintig jaar lang een vast patroon.

De frustratie sloop er langzaam in. Ik zag natuurlijk ook dat ik dikker werd. Ergens voel je dat die ontevredenheid aan je vreet. Ik ben een hardloper. Marathons... 42 kilometer achter elkaar hollen. Dat kon ik, maar na de laatste race was het resultaat ronduit onbevredigend. Bovendien was ik helemaal versleten.

Maar de druppel die de emmer deed overlopen, was de foto die gemaakt was tijdens een feestje. Mijn vrouw, Kimm, en ik, stonden daar samen op. De confrontatie met dat beeld was ontluisterend. ‘Dit wil ik niet zijn! Dit willen wij niet zijn!’ Dat was het keerpunt en het moment dat we begonnen aan Bella Italia van Sonja Bakker.

Wij zijn geen kookprins en kookprinses, maar gelukkig is Sonja niet moeilijk maar wel duidelijk. Voor ons betekenden haar adviezen de grote ommekeer. De basis van onze leefstijl is hartgrondig veranderd en verbeterd. Vroeger was het bij ons zo: ‘Hebben we een leuke dag?’ Nou, dan gaan we gezellig uit eten. Of: ‘Hebben we een verdrietige dag?’ Kom, we halen een bak frites en kroketten. Nu - wat er ook gebeurt - is alles wat qua eten en drinken de klok slaat: het Sonja Bakker boek. Daar wordt niet aan getornd. Het is een

“Ik zie in de spiegel een afgetrainde vent. Die kick heb ik zelf verdiend, maar zonder Sonja was het nooit gelukt.”

mentale kwestie. Ik heb dynamisch werk (in de marketing) en dan kom je nog wel eens laat thuis... In het verleden wilde ik dan eten. Veel eten. Nu pak ik een kopje thee en ga naar bed.

Als je het principe van Sonja doorhebt en daardoor gemotiveerd wordt, kun je je dat eigen maken. Je moet geestelijk sterk zijn. Natuurlijk schreef ik een recept op voorhand wel eens af (zo van: dit kan nooit lekker zijn). Bijna altijd moest ik mezelf achteraf corrigeren. Want we maakten dat toch klaar en dat waren kleine overwinninkjes.

Toen ik twee jaar geleden in de spiegel keek, had ik last van schaamte. Het Calimero gevoel. Slachtoffer van mijn kleine karakter omdat ik steeds weer zo zwak was om een pizzaatje te halen. Nu is het volledig tegenovergesteld. Ik zie in de spiegel een fitte vent die de marathon van Rotterdam een half uur (!) sneller liep dan zijn laatste marathon.”

