

VEGETARISCH

AFVALLEN MET PROJECT GEZOND



WWW.PROJECTGEZOND.NL



VOORWOORD

Vegetarisch eten. Je kunt er niet meer omheen. En dat willen we ook niet. Al geruime tijd merken wij dat de vraag naar vegetarische recepten steeds groter wordt. En ook de vraag naar een compleet vegetarisch boek ontvangen we inmiddels bijna dagelijks. Tijd dus om hier gehoor aan te geven.

Terwijl jij dit leest, is het eerste vegetarische Project Gezond boek een feit. Een lekker dik boek, vol inspirerende recepten, prachtige foto's en handige weekmenu's.

Gaat Project Gezond nu dan helemaal vegetarisch verder? Nee, dat niet. Wel willen we met dit boek bijdragen aan een betere balans. Want ook wij zijn van mening dat er meer dan genoeg redenen zijn om minder vlees en vis te eten.

En hoe gaat dat het makkelijkst? Door te zorgen voor minstens zo lekkere alternatieven. Bij het ontwikkelen van de recepten voor dit boek hebben we dan ook steeds dezelfde missie gehad: zorg ervoor dat je het vlees of de vis niet mist. Vegetarische recepten draaien niet om datgene wat er niet in zit. Maar juist om alles wat er wel in zit. Zoveel mogelijk geweldige smaken.

Dat was niet altijd eenvoudig. Want eerlijk is eerlijk: ook wij zijn gewend aan vlees of vis bij de maaltijd. En als dat er opeens niet meer in zit, lijkt er iets te missen. Qua smaak, qua gevoel maar ook qua voedingsstoffen. Dat was dus best even puzzelen zo nu en dan. Maar na vijf boeken en honderden recepten laten we ons niet zomaar van de wijs brengen. We hebben gepuzzeld tot alle stukjes perfect in elkaar pasten. En dit is het resultaat.

Met dit boek kun je acht weken lang gevarieerd vegetarisch eten. Maar je kunt het ook gebruiken voor je wekelijkse vegadag of -dagen. Zoals je van ons gewend bent, voldoen alle recepten in dit boek aan onze drie belangrijkste voorwaarden. Namelijk: gezond, makkelijk te bereiden en vooral heel erg lekker! Want dat zijn de maaltijden waar we het grootste deel van de week behoefte aan hebben.

Wij zijn je dankbaar voor je interesse in dit boek. Blader het lekker door, test alle recepten, geniet ervan, leen het uit en knoei het wat ons betreft gerust onder. Zolang je maar plezier hebt. Tijdens het koken én tijdens het opeten.

Geniet!

Team Project Gezond



ZO GEBRUIK JE DE WEEKMENU'S

Heb je al vaker weekmenu's van Project Gezond gevolgd? Dan kun je dit hoofdstuk gerust overslaan. Er is namelijk niets veranderd aan de manier waarop je onze weekmenu's gebruikt. Is dit jouw eerste kennismaking met Project Gezond? Dan raden we je aan om dit onderdeel juist goed door te nemen. We vertellen je namelijk exact hoe je onze weekmenu's en recepten op de meest effectieve manier kunt gebruiken.

HET KIEZEN VAN HET JUISTE AANTAL CALORIEËN

Elk weekmenu is gemaakt in vier calorievarianten. Namelijk 1.250, 1.500, 1.800 en 2.100 Kcal. Aan de hand van de tabellen op pagina 16 tot en met 23 kun je eenvoudig bepalen wat jouw calorie-behoefte is. Dit is afhankelijk van verschillende factoren zoals je geslacht, lengte, gewicht, leeftijd en het aantal uur dat je per week sport.

Om af te vallen adviseren wij je om dagelijks ongeveer 500 Kcal minder te eten dan je caloriebehoefte is. Daarmee val je ongeveer een halve kilo per week af. Deze 500 Kcal hebben wij niet verwerkt in de tabellen. Het is dus de bedoeling dat je eerst jouw caloriebehoefte opzoekt en daar vervolgens 500 Kcal vanaf trekt.

Komt jouw caloriebehoefte uit op 1.500 Kcal of minder per dag dan is ons advies om een aftrek van ongeveer 300 Kcal aan te houden. 500 Kcal is op deze caloriebehoefte te veel en kan ervoor zorgen dat je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt en voortdurend last hebt van een hongergevoel.

VOORBEELD

Jouw caloriebehoefte komt volgens de tabel uit op 2.269 Kcal per dag. Om ongeveer een halve kilo per week af te vallen moet je dagelijks 500 Kcal minder eten dan jouw behoefte. Dit betekent dat je $2.269 - 500 = 1.769$ Kcal per dag mag eten. In dat geval kies je er dus logischerwijs voor om het weekmenu van 1.800 Kcal te volgen.

GOED OM TE WETEN

In de calorietabellen werken we met 'ranges' voor lengte, leeftijd en gewicht. Hierdoor wijkt de uitkomst vrijwel altijd enigszins af van jouw exacte caloriebehoefte. Dit verschil is maximaal 40 Kcal en in de meeste gevallen zelfs minder. Op projectgezond.nl/ hoeveel/ kun je een berekening maken die is afgestemd op jouw exacte lengte, leeftijd en gewicht.

KOMT JOUW BEREKENING PRECIJS TUSSEN TWEE MENU'S UIT?

Stel, jouw caloriebehoefte is 2.150 Kcal per dag. Na de aftrek van 500 Kcal kom je uit op 1.650 Kcal per dag. Precies tussen het menu van 1.500 en dat van 1.800 Kcal in. Je kunt dan grofweg drie dingen doen:

- Het menu van 1.800 Kcal volgen maar de tussendoortjes en de avondsnoek iets kleiner maken.
- Het menu van 1.500 Kcal volgen en dagelijks een boterham extra eten of de tussendoortjes en avondsnoek iets vergroten.
- Gewoon het menu van 1.800 Kcal volgen. Je zit dan 350 Kcal onder je behoefte waardoor je iets minder snel afvalt maar dat is niet erg.

Het is in dit geval niet verstandig om het menu van 1.500 Kcal te volgen. Dan eet je namelijk 650 Kcal per dag onder je behoefte en dat is een erg groot 'gat'. De kans is groot dat je heel vaak trek hebt en bovendien loop je het risico dat je stofwisseling in de war raakt.

ZES EETMOMENTEN PER DAG

Elk dagmenu bestaat uit zes eetmomenten. Op deze manier blijft je bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk. Dit voorkomt dat je trek krijgt en gaat snoepen of dat je meer gaat eten dan je daadwerkelijk nodig hebt.

Verder zorgen meerdere kleine maaltijden voor een betere stofwisseling. En tot slot heb je nooit meer last van een enorm vol gevoel. Ook erg prettig! Komt het je op een bepaald moment toch beter uit om eetmomenten samen te voegen dan is dat mogelijk. Je kunt dit bijvoorbeeld ook doen als je een keer uitgebreid wilt dineren. Je voegt dan het middagtussendoortje, het diner en de avondsnoek samen tot één uitgebreide maaltijd. Op die manier kun je een stevige maaltijd eten zonder dat je veel te veel calorieën binnenkrijgt.

AFVALLEN DOOR MEER TE GAAN ETEN

Het komt regelmatig voor dat het afvallen niet lukt doordat je juist te weinig eet. Je lichaam is dan in de zogenaamde spaarstand terecht gekomen. Dit kun je zien als een soort crisis of oorlog.

Omdat er zo weinig voedsel binnenkomt gaat je lichaam er alles aan doen om te functioneren met zo min mogelijk voedingsstoffen. Met als gevolg dat je stofwisseling vertraagt. Komt er wel een keer iets extra binnen (bijvoorbeeld tijdens de vakantie, met Kerst of bij een barbecue) dan slaat je lichaam dit allemaal op voor als er weer barre tijden aanbreken.

Door weer meer te gaan eten vertel je je lichaam als het ware dat de crisis voorbij is en dat het niet nodig is om zo zuinig aan te doen. Je stofwisseling verbetert, je gaat meer verbranden en valt af. Door meer te eten. Het is vaak wel zo dat mensen die in de spaarstand zitten de eerste weken wat aankomen voordat ze afvallen. Het lichaam heeft namelijk even tijd nodig om te concluderen dat er weer voldoende voeding binnenkomt.

HOOFDPIJN EN ANDERE LICHAAMELIJKE KLACHTEN

Als je anders gaat eten is het mogelijk dat je hier in het begin lichamelijke klachten van krijgt. Vooral als de verandering heel groot is. Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van hoofdpijn, misselijkheid, koude rillingen, een flauw gevoel, winderigheid of een moeilijkere stoelgang. Dit heeft alles te maken met het feit dat je lichaam zich moet aanpassen aan je nieuwe eetpatroon. Binnen twee weken horen deze klachten over te zijn. Bovendien hebben de meeste mensen helemaal geen klachten dus laat je vooral niet afschrikken.

ALS JE TOCH MEER TREK HEBT

Het kan best eens voorkomen dat je tijdens het volgen van onze weekmenu's extra trek hebt. Wat kun je dan het beste doen?

VRAAG JEZELF AF OF JE ECHT TREK HEBT

Het klinkt misschien vreemd, maar soms denk je alleen maar dat je trek hebt. Het kan heel goed zijn dat je juist dorst hebt of dat je moe bent. Begin dus altijd met een glas water.

KIES VOOR IETS GEZONDS

Heb je toch echt trek dan is het verstandig om iets gezonds te eten. Bijvoorbeeld groente of fruit. Daar zitten niet veel calorieën in en juist wel veel vezels. Die vezels geven je een verzadigd gevoel waardoor de trek verdwijnt. Eiwit zorgt ook voor een verzadigd gevoel. Een eiwitrijk tussendoortje zoals een schaalpje kwark of een portie amandelen is dus ook een prima optie bij extra trek.

SLAAP VOLDOENDE

Als je (te) weinig slaapt zit er minder van het hormoon leptine in je bloed. En leptine zorgt er nu net voor dat je een verzadigd gevoel hebt. Bij te weinig slaap neemt het hormoon ghreline juist toe. En dat hormoon veroorzaakt een hongergevoel. Met andere woorden: te weinig slaap zorgt ervoor dat je meer trek hebt en minder snel een verzadigd gevoel. Reden genoeg dus om voldoende slaap te pakken!

HET GEVOEL DAT JE HEEL VEEL 'MOET' ETEN

Het kan heel goed voorkomen dat je het idee hebt dat je met Project Gezond meer moet eten dan voorheen. In zekere zin klopt dat ook. Een Snickers eet je veel makkelijker en sneller op dan 200 gram groente. Toch bevat één Snickers ongeveer vier keer zoveel calorieën als 200 gram wortels.

Met onze weekmenu's krijg je dagelijks dus meer gewicht aan voeding binnen maar wel minder calorieën. Tenzij je in de spaarstand zat natuurlijk, maar dan klopt het ook daadwerkelijk dat je meer (calorieën) bent gaan eten.

VRAGEN? WIJ HELPEN JE GRAAG!

Heb je ondanks de uitleg hierboven toch vragen over hoe je het maximale uit Project Gezond kunt halen? Stuur een e-mail naar boek@projectgezond.nl dan gaan wij je helpen.

PRODUCTEN DIE JE MISSCHIEN NOG NIET KENT

Er zijn een aantal producten die regelmatig op onze weekmenu's voorkomen maar niet bij iedereen bekend zijn. Om je een ellenlange zoektocht in de supermarkt te besparen hebben we besloten ze een apart plekje in dit boek te geven.

GRANOLA

Een (ontbijt)mix van granen, noten, zaden en gedroogd fruit. De lekkerste granola maak je zelf met de recepten die je vindt op projectgezond.nl. Zo hebben we bijvoorbeeld winterse granola, koffi granola, tropische granola en een basisvariant die ook nooit gaat vervelen.

ZUIVELSPREAD

Smeerbaar broodbeleg op basis van zuivel. Onze favorieten zijn die met bieslook en tuinkruiden. Bekende zuivelspreadmerken zijn Philadelphia en Arla maar er zijn ook steeds meer huismerken verkrijgbaar.

GROENTESPREAD

Broodbeleg op basis van fijne groente. Wordt onder andere gemaakt door Heinz en Zonnatura. Maar ook hiervoor hebben wij een aantal heerlijke recepten. Deze recepten vind je op projectgezond.nl/groentespreads.

SESAMKOEKJES

Een zoet tussendoortje gemaakt van met name sesamzaad en honing. Zonnatura was één van de eerste fabrikanten van dit product maar inmiddels zijn er allerlei verschillende merken verkrijgbaar.

En, je voelt 'm al aankomen. Wij hebben ook een recept om zelf sesamkoekjes te maken. Dit recept vind je op projectgezond.nl/sesamkoekjes.



WEEKMENU'S



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op www.projectgezond.nl/hoeveel

MAANDAG

Ontbijt (324 Kcal) pag. 92
2 plakken bananenbrood met havermout en pecannoten (recept)
150 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)
150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (295 Kcal)
1 snee brood met pindakaas
1 snee brood met groentespread en rauwkost

Tussendoor (74 Kcal)
125 gr yoghurt
50 gr mangostukjes

Diner (346 Kcal) pag. 208
45 gr udon noedels halve ui
1 teentje knoflook
75 gr peultjes
1 paprika
30 gr taugé
25 ml teriyaki woksau

Snack (165 Kcal)
30 gr oude kaas
3 augurken

DINSDAG

Ontbijt (258 Kcal)
150 gr kwark
25 gr granola
1 appel

Tussendoor (51 Kcal)
1 rijstwafel met groentespread en rauwkost

Lunch (209 Kcal)
150 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
1 cracker met zuivelspread
1 cracker met jam

Tussendoor (126 Kcal)
1 pindacrunchkoekje

Diner (534 Kcal) pag. 95
pastaschotel met spinazie en romige kaassaus (recept)

Snack (126 Kcal) pag. 92
1 plak bananenbrood met havermout en pecannoten (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (176 Kcal)
Een smoothie van:
150 gr yoghurt
25 gr havermout
50 gr mangostukjes

Tussendoor (126 Kcal)
1 plak bananenbrood met pag. 92
havermout en pecannoten (recept)

Lunch (365 Kcal)
1 snee brood met kaas en rauwkost
1 snee brood met appelstroop
150 ml melk

Tussendoor (90 Kcal)
2 mandarijnen

Diner (383 Kcal) pag. 96
gevulde aubergines met vega gehakt en olijven (recept)

Snack (126 Kcal)
1 pindacrunchkoekje

DONDERDAG

Ontbijt (205 Kcal)
150 ml melk
30 gr havermout
50 gr blauwe bessen

Tussendoor (136 Kcal)
1 notenreep

Lunch (361 Kcal)
1 volkoren pistolet met:
50 gr mozzarella
1 tomaat
10 gr groene pesto rucola naar smaak

Tussendoor (51 Kcal)
1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost

Diner (445 Kcal) pag. 99
shakshuka met zoete aardappel (recept)

Snack (61 Kcal)
100 gr fruitsalade van fruit naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (257 Kcal)
1 cracker met groentespread
1 cracker met kaas
150 ml melk

Tussendoor (197 Kcal)
125 gr kwark
15 gr pecannoten
50 gr blauwe bessen

Lunch (281 Kcal)
1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
1 snee brood met jam
1 mandarijn

Tussendoor (35 Kcal)
150 gr rauwkost naar keuze

Diner (347 Kcal) pag. 208
Een ovenplaat van:
75 gr linzen
200 gr krieltjes
200 gr Hollandse roerbakgroente
tijm naar smaak

Snack (122 Kcal)
2 dubbel gepaneerde mozzarellasticks pag. 100 (recept)
chilisaus naar smaak
OF
1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (221 Kcal)
150 gr yoghurt
25 gr granola
1 sinaasappel

Tussendoor (72 Kcal)
1 appel

Lunch (308 Kcal)
1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
1 snee brood met groentespread en rauwkost
150 ml melk

Tussendoor (136 Kcal)
1 notenreep

Diner (482 Kcal) pag. 103
chili sin carne (recept)

Snack (122 Kcal)
30 gr olijven
OF
1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (253 Kcal)
1 beschuit met pindakaas
1 beschuit met appelstroop
1 gekookt ei

Tussendoor (97 Kcal)
125 gr kwark
50 gr mangostukjes

Lunch (283 Kcal) pag. 104
300 ml geroosterde tomatensoep met basilicum (recept) pag. 103
1 naanbroodje (recept)

Tussendoor (177 Kcal)
1 banaan
150 ml melk

Diner (301 Kcal)
150 gr zoete aardappelpuree
150 gr andijvie
15 gr gebakken uitjes

Snack (181 Kcal)
25 gr pecannoten



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op www.projectgezond.nl/hoeveel

MAANDAG

Ontbijt (324 Kcal) pag. 92
2 plakken bananenbrood met havermout en pecannoten (recept)
150 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (412 Kcal)
2 sneeën brood met groentespread en rauwkost
1 snee brood met pindakaas

Tussendoor (83 Kcal)
150 gr yoghurt
50 gr mangostukjes

Diner (346 Kcal) pag. 208
45 gr udon noedels
halve ui
1 teentje knoflook
75 gr peultjes
1 paprika
30 gr taugé
25 ml teriyaki woksau

Snack (220 Kcal)
40 gr oude kaas
4 augurken

DINSDAG

Ontbijt (258 Kcal)
150 gr kwark
25 gr granola
1 appel

Tussendoor (103 Kcal)
1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost
1 rijstwafel met groentespread en rauwkost

Lunch (370 Kcal)
200 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze

2 crackers met zuivelspread
1 cracker met jam
1 gekookt ei

Tussendoor (126 Kcal)
1 pindacrunchkoekje

Diner (534 Kcal) pag. 95
pastaschotel met spinazie en romige kaassaus (recept)

Snack (126 Kcal) pag. 92
1 plak bananenbrood met havermout en pecannoten (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (228 Kcal)
Een smoothie van:
150 gr yoghurt
35 gr havermout
75 gr mangostukjes

Tussendoor (126 Kcal) pag. 92
1 plak bananenbrood met havermout en pecannoten (recept)

Lunch (536 Kcal)
2 sneeën brood met kaas en rauwkost
1 snee brood met appelstroop
150 ml melk

Tussendoor (90 Kcal)
2 mandarijnen

Diner (383 Kcal) pag. 96
gevulde aubergines met vega gehakt en olijven (recept)

Snack (126 Kcal)
1 pindacrunchkoekje

DONDERDAG

Ontbijt (205 Kcal)
150 ml melk
30 gr havermout
50 gr blauwe bessen

Tussendoor (136 Kcal)
1 notenreep

Lunch (361 Kcal)
1 volkoren pistolet met:
50 gr mozzarella
1 tomaat
10 gr groene pesto
rucola naar smaak

Tussendoor (233 Kcal)
2 rijstwafels met pindakaas
1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost

Diner (445 Kcal) pag. 99
shakshuka met zoete aardappel (recept)

Snack (122 Kcal)
200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (257 Kcal)
1 cracker met groentespread
1 cracker met kaas
150 ml melk

Tussendoor (197 Kcal)
125 gr kwark
15 gr pecannoten
50 gr blauwe bessen

Lunch (400 Kcal)
2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
1 snee brood met jam
1 mandarijn

Tussendoor (35 Kcal)
150 gr rauwkost naar keuze

Diner (347 Kcal) pag. 208
Een ovenplaat van:
75 gr linzen
200 gr krieltjes
200 gr Hollandse roerbakgroente
tijn naar smaak

Snack (272 Kcal) pag. 100
2 dubbel gepaneerde mozzarellasticks (recept)
chilisaus naar smaak
1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (221 Kcal)
150 gr yoghurt
25 gr granola
1 sinaasappel

Tussendoor (72 Kcal)
1 appel

Lunch (427 Kcal)
2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
1 snee brood met groentespread en rauwkost
150 ml melk

Tussendoor (136 Kcal)
1 notenreep

Diner (482 Kcal) pag. 103
chili sin carne (recept)

Snack (187 Kcal)
30 gr olijven
1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (326 Kcal)
2 beschuiten met appelstroop
1 beschuit met pindakaas
1 gekookt ei

Tussendoor (125 Kcal)
150 gr kwark
75 gr mangostukjes

Lunch (283 Kcal) pag. 104
300 ml geroosterde tomatensoep met basilicum (recept) pag. 103
1 naanbroodje (recept)

Tussendoor (177 Kcal)
1 banaan
150 ml melk

Diner (373 Kcal)
200 gr zoete aardappelpuree
200 gr andijvie
15 gr gebakken uitjes

Snack (218 Kcal)
30 gr pecannoten



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op www.projectgezond.nl/hoeveel

MAANDAG

Ontbijt (348 Kcal) pag. 92
2 plakken bananenbrood met havermout en pecannoten (recept)
200 ml melk

Tussendoor (153 Kcal)
250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (474 Kcal)
2 sneeën brood met pindakaas
1 snee brood met groentespread en rauwkost

Tussendoor (116 Kcal)
200 gr yoghurt
75 gr mangostukjes

Diner (459 Kcal) pag. 208
70 gr udon noedels halve ui
1 teentje knoflook
75 gr peultjes
1 paprika
50 gr taugé
30 ml teriyaki woksau

Snack (220 Kcal)
40 gr oude kaas
4 augurken

DINSDAG

Ontbijt (348 Kcal)
200 gr kwark
40 gr granola
1 appel

Tussendoor (155 Kcal)
2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
1 rijstwafel met groentespread en rauwkost

Lunch (393 Kcal)
250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze

2 crackers met zuivelspread
1 cracker met jam
1 gekookt ei

Tussendoor (252 Kcal)
2 pindacrunchkoekjes

Diner (534 Kcal) pag. 95
pastaschotel met spinazie en romige kaassaus (recept)

Snack (126 Kcal) pag. 92
1 plak bananenbrood met havermout en pecannoten (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (264 Kcal)
Een smoothie van:
200 gr yoghurt
40 gr havermout
75 gr mangostukjes

Tussendoor (252 Kcal)
2 plakken bananenbrood met pag. 92
havermout en pecannoten (recept)

Lunch (560 Kcal)
2 sneeën brood met kaas en rauwkost
1 snee brood met appelstroop
200 ml melk

Tussendoor (90 Kcal)
2 mandarijnen

Diner (383 Kcal) pag. 96
gevulde aubergines met vega gehakt en olijven (recept)

Snack (252 Kcal)
2 pindacrunchkoekjes

DONDERDAG

Ontbijt (276 Kcal)
200 ml melk
40 gr havermout
75 gr blauwe bessen

Tussendoor (272 Kcal)
2 notenrepen

Lunch (423 Kcal)
1 volkoren pistolet met:
50 gr mozzarella
1 tomaat
10 gr groene pesto rucola naar smaak
1 sinaasappel

Tussendoor (233 Kcal)
2 rijstwafels met pindakaas
1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost

Diner (445 Kcal) pag. 99
shakshuka met zoete aardappel (recept)

Snack (153 Kcal)
250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (349 Kcal)
2 crackers met groentespread
1 cracker met kaas
200 ml melk

Tussendoor (236 Kcal)
200 gr kwark
15 gr pecannoten
50 gr blauwe bessen

Lunch (445 Kcal)
2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
1 snee brood met jam
2 mandarijnen

Tussendoor (58 Kcal)
250 gr rauwkost naar keuze

Diner (368 Kcal) pag. 208
Een ovenplaat van:
100 gr linzen
200 gr krieltjes
200 gr Hollandse roerbakgroente
tijm naar smaak

Snack (333 Kcal)
3 dubbel gepaneerde mozzarellasticks pag. 100 (recept)
chilisaus naar smaak
1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (302 Kcal)
200 gr yoghurt
40 gr granola
1 sinaasappel

Tussendoor (72 Kcal)
1 appel

Lunch (451 Kcal)
2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
1 snee brood met groentespread en rauwkost
200 ml melk

Tussendoor (272 Kcal)
2 notenrepen

Diner (482 Kcal) pag. 103
chili sin carne (recept)

Snack (230 Kcal)
50 gr olijven
1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (364 Kcal)
2 beschuiten met pindakaas
1 beschuit met appelstroop
1 gekookt ei

Tussendoor (152 Kcal)
200 gr kwark
75 gr mangostukjes

Lunch (467 Kcal) pag. 104
300 ml geroosterde tomatensoep met basilicum (recept) pag. 103
2 naanbroodjes (recept)

Tussendoor (201 Kcal)
1 banaan
200 ml melk

Diner (373 Kcal)
200 gr zoete aardappelpuree
200 gr andijvie
15 gr gebakken uitjes

Snack (254 Kcal)
35 gr pecannoten



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op www.projectgezond.nl/hoeveel**MAANDAG**

Ontbijt (410 Kcal) pag. 92
 2 plakken bananenbrood met havermout en pecannoten (recept)
 1 sinaasappel
 200 ml melk

Tussendoor (153 Kcal)
 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (645 Kcal)
 2 sneeën brood met pindakaas
 1 snee brood met groentespread en rauwkost
 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (131 Kcal)
 200 gr yoghurt
 100 gr mangostukjes

Diner (459 Kcal) pag. 208
 70 gr udon noedels
 halve ui
 1 teentje knoflook
 75 gr peultjes
 1 paprika
 50 gr taugé
 30 ml teriyaki woksous

Snack (275 Kcal)
 50 gr oude kaas
 5 augurken

DINSDAG

Ontbijt (348 Kcal)
 200 gr kwark
 40 gr granola
 1 appel

Tussendoor (209 Kcal)
 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
 1 rijstwafel met groentespread en rauwkost
 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (504 Kcal)
 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
 2 crackers met jam
 1 cracker met zuivelspread
 1 cracker met pindakaas
 1 gekookt ei

Tussendoor (252 Kcal)
 2 pindacrunchkoekjes

Diner (534 Kcal) pag. 95
 pastaschotel met spinazie en romige kaassaus (recept)

Snack (252 Kcal) pag. 92
 2 plakken bananenbrood met havermout en pecannoten (recept)

WOENSDAG

Ontbijt (279 Kcal)
 Een smoothie van:
 200 gr yoghurt
 40 gr havermout
 100 gr mangostukjes

Tussendoor (252 Kcal) pag. 92
 2 plakken bananenbrood met havermout en pecannoten (recept)

Lunch (648 Kcal)
 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
 1 snee brood met appelstroop
 1 snee brood met jam
 200 ml melk

Tussendoor (186 Kcal)
 2 mandarijnen
 200 ml melk

Diner (488 Kcal) pag. 96
 gevulde aubergines met vega gehakt en olijven (recept)
 1 banaan

Snack (252 Kcal)
 2 pindacrunchkoekjes

DONDERDAG

Ontbijt (287 Kcal)
 200 ml melk
 40 gr havermout
 100 gr blauwe bessen

Tussendoor (272 Kcal)
 2 notenrepen

Lunch (671 Kcal)
 1 volkoren pistolet met:
 50 gr mozzarella
 1 tomaat
 10 gr groene pesto rucola naar smaak
 1 volkoren pistolet met groentespread en rauwkost
 1 sinaasappel

Tussendoor (233 Kcal)
 2 rijstwafels met pindakaas
 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost

Diner (445 Kcal) pag. 99
 shakshuka met zoete aardappel (recept)

Snack (153 Kcal)
 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

VRIJDAG

Ontbijt (471 Kcal)
 2 crackers met kaas
 1 cracker met appelstroop
 1 cracker met groentespread
 200 ml melk

Tussendoor (294 Kcal)
 200 gr kwark
 20 gr pecannoten
 100 gr blauwe bessen

Lunch (564 Kcal)
 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
 1 snee brood met jam
 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
 2 mandarijnen

Tussendoor (58 Kcal)
 250 gr rauwkost naar keuze

Diner (368 Kcal) pag. 208
 Een ovenplaat van:
 100 gr linzen
 200 gr krieltjes
 200 gr Hollandse roerbakgroente
 tijm naar smaak

Snack (333 Kcal) pag. 100
 3 dubbel gepaneerde mozzarellasticks (recept)
 chilisaus naar smaak
 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (323 Kcal)
 200 gr yoghurt
 45 gr granola
 1 sinaasappel

Tussendoor (165 Kcal)
 1 rijstwafel met 1 gekookt ei
 1 appel

Lunch (621 Kcal)
 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
 1 snee brood met groentespread en rauwkost
 1 snee brood met kaas en rauwkost
 200 ml melk

Tussendoor (272 Kcal)
 2 notenrepen

Diner (482 Kcal) pag. 103
 chili sin carne (recept)

Snack (230 Kcal)
 50 gr olijven
 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (435 Kcal)
 2 beschuiten met pindakaas
 1 beschuit met appelstroop
 1 beschuit met zuivelspread
 1 gekookt ei

Tussendoor (231 Kcal)
 200 gr kwark
 15 gr granola
 100 gr mangostukjes

Lunch (467 Kcal) pag. 104
 300 ml geroosterde tomatensoep met basilicum (recept) pag. 103
 2 naanbroodjes (recept)

Tussendoor (201 Kcal)
 1 banaan
 200 ml melk

Diner (435 Kcal)
 200 gr zoete aardappelpuree
 200 gr andijvie
 15 gr gebakken uitjes
 1 sinaasappel

Snack (326 Kcal)
 45 gr pecannoten



RECEPTEN



BANANENBROOD MET HAVERMOUT EN PECANNOTEN

Overrijpe, bijna bruine bananen worden vaak weggegooid. Dat is jammer, want ze zijn bij uitstek geschikt om te gebruiken in smoothies en baksels. Dit geweldige bananenbrood is daar een mooi voorbeeld van. Grote kans dat jij je volgende tros bananen expres net iets te lang laat liggen. Want 'restverwerking' is zeker niet de enige goede reden om dit recept te maken!

BEREIDINGSTIJD

20 minuten +
1 uur oventijd

14 PLAKKEN

4 bananen
3 eieren
100 gr havermout
50 gr bloem
1 tl kaneel
mispunt zout
80 gr pecannoten

Verwarm de oven voor op 150 graden.

Blend 3 van de bananen met de eieren en de havermout tot een gladde massa en giet het mengsel in een beslagkom.

Voeg de bloem, de kaneel en het zout toe en roer tot een glad beslag.

Hak de pecannoten grof door en meng ze in enkele slagen door het beslag.

Vet een cakevorm licht in met boter of olie en giet het beslag erin.

Snij de achtergehouden banaan in lange, dunne plakken en verdeel ze over het beslag in de vorm. Druk ze licht aan, maar zorg dat ze zichtbaar blijven.

Bak het bananenbrood in 55 à 60 minuten gaar.

TIPS & TRICKS

Je kunt de bloem ook vervangen door dezelfde hoeveelheid havermout als je glutenvrij wilt bakken.

Het bananenbrood wordt hierdoor wel minder luchtig.

In plaats van kaneel kun je ook koekkruiden gebruiken. Je bananenbrood krijgt dan een herfstachtig tintje.

Bevat per plak • Kcal 126 • Eiwit 3,5 gram • Koolh. 15,5 gram • Vet 5,7 gram • Vezels 2,0 gram



PASTASCHOTEL MET SPINAZIE EN ROMIGE KAASSAUS

Krijg je gasten en wil je ze iets lekkers maar makkelijk te eten geven? Denk dan eens aan deze pastaschotel. Je kunt 'm namelijk erg goed voorbereiden. Dat betekent in de praktijk dat jij het gezellig hebt met je visite terwijl de oven voor jullie aan het werk is. Met als hoogtepunt van de avond de heerlijke ovenschotel die jij zo uit de oven tovert.

BEREIDINGSTIJD

30 minuten +
10 minuten oventijd

2 PERSONEN

130 gr penne
200 gr champignons
1 ui
200 gr spinazie
2 teentjes knoflook
10 gr roomboter
10 gr bloem
200 ml melk
50 gr geraspte kaas
nootmuskaat
citroensap

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Kook de penne 2 minuten korter dan aangegeven op de verpakking. Giet af en laat uitdampen.

Boen de champignons schoon. Verwijder de steeltjes. Snijd de grote champignons in 6 stukken en de kleinere in 4 stukken.

Snijd de ui in kwartingen.

Verhit een scheutje olie in een ruime pan. Fruit de ui aan op middelhoog vuur.

Bak de champignons mee en bestrooi met peper en eventueel zout.

Voeg de spinazie toe en laat dit al roerend slinken.

Hak de knoflook fijn en bak kort mee. Zet het vuur uit.

Smelt de boter in een steelpan.

Voeg de bloem toe en blijf goed roeren. Laat de bloem ongeveer 2 minuten zachtjes bakken.

Voeg de melk toe en breng al roerend aan de kook.

Roer de helft van de geraspte kaas door de saus. Proef en maak op smaak met peper, zout, nootmuskaat en citroensap.

Voeg de kaassaus en de penne toe aan de gebakken groenten en meng goed door elkaar.

Stort het geheel in een ovenschaal en bestrooi met de rest van de geraspte kaas.

Zet voor 10 minuten in de oven.

TIPS & TRICKS

Je kunt voor dit gerecht zowel jonge als oude kaas gebruiken. Wij geven de voorkeur aan een wat oudere kaas. Die heeft net wat meer pit en dat maakt de saus extra lekker.

Snijd of knip de spinazie wat fijner voordat je het laat slinken. Dat eet straks makkelijker. Je kunt ook tijdens het slinken de schaar in de spinazieblaadjes zetten.

Bevat per persoon • Kcal 534 • Eiwit 25,2 gr • Koolh. 57,6 gr • Vet 19,7 gr • Vezels 9,3 gr

GEVULDE AUBERGINES MET VEGA GEHAKT EN OLIJVEN

Aubergine is een ondergeschoven kindje onder de groente. Wij vinden dat eeuwig zonde en laten je met dit recept graag zien hoe je deze mooie paarse vrucht goed tot zijn recht kunt laten komen. Wedden dat je bij je volgende bezoek aan de supermarkt eerst langs de aubergines racet?!

BEREIDINGSTIJD

30 minuten +
10 minuten oventijd

2 PERSONEN

2 aubergines
10 ml olijfolie
50 gr bosui
1 teentje knoflook
1 tl gedroogde oregano
200 gr vega gehakt
40 gr olijven
40 gr geraspte kaas
60 gr yoghurt
10 gr peterselie
5 ml citroensap

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Halveer de aubergines. Kerf er met een scherp mes een ruitpatroon in. Smeer de aubergines rondom in met olijfolie en bestrooi met peper en zout. Leg ze in een ovenschaal en zet voor 20 minuten in de oven. Snijd de bosui in ringen en hak de knoflook fijn.

Verhit een scheutje olie in een pan en bak de bosui met de knoflook en oregano aan.

Voeg het vega gehakt toe en bak in enkele minuten op middelhoog vuur bruin.

Haal de aubergines uit de oven, maar laat de oven aan staan. Schraap de aubergines voorzichtig leeg met een (thee)lepel. Zorg dat de buitenkant heel blijft. Je hebt dan straks een mooi 'bakje' om te vullen.

Hak het zachte vruchtvlees van de aubergine nog even door.

Snijd de olijven in dunne ringen.

Doe de olijven en het vruchtvlees van de aubergine bij de bosui en knoflook in de pan en meng alles goed door elkaar.

Proef het mengsel en maak op smaak met peper en eventueel zout.

Vul de auberginebakjes met het mengsel.

Top de gevulde aubergines af met de geraspte kaas.

Zet de gevulde aubergines 8 à 10 minuten in de oven.

Maak ondertussen een sausje van de yoghurt, fijngehakte peterselie en citroensap.

Maak de saus op smaak met peper, extra citroensap en eventueel wat zout.

Serveer de saus naast de gevulde aubergines.

TIPS & TRICKS

Je kunt het vruchtvlees van de aubergine heel fijn hakken, maar ook wat grover laten. Bepaal zelf wat jij het lekkerst vindt.

Houd je niet van aubergine? Je kunt dit recept ook maken met courgette.

Bevat per persoon • Kcal 383 • Eiwit 31,6 gr • Koolh. 19,1 gr • Vet 17,0 gr • vezels 10,7 gr



SHAKSHUKA MET ZOETE AARDAPPEL

In een echte shakshuka vind je sowieso tomaat en ei. Voor de verdere invulling van dit gerecht uit Noord-Afrika en het Midden-Oosten zijn er vele variaties. Wij gaan hier voor een milde variant met zoete aardappel en spinazie. Wist je trouwens dat shakshuka in de bovengenoemde werelddelen gegeten wordt als ontbijt? Uit onze weekmenu's blijkt dat wij 'm anders inzetten, maar doe vooral wat je niet laten kunt!

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

2 PERSONEN

1 ui
1 teentje knoflook
10 gr peterselie
1 paprika
300 gr zoete aardappel
2 tl ras el hanout
400 gr tomatenblokjes
100 gr babypinazie
4 eieren

Snijd de ui in halve ringen en hak de knoflook fijn.

Hak de peterselie grof door.

Snijd de paprika in grove stukken.

Schil de zoete aardappels. Snijd ze in blokjes van ongeveer 1,5 bij 1,5 centimeter.

Verhit een scheutje olie in een ruime pan, die je bovendien kunt afdekken met een deksel.

Fruit de ras el hanout enkele minuten aan met de uiringen.

Laat de zoete aardappelblokjes en de knoflook ongeveer 3 minuten meebakken.

Voeg de tomatenblokjes, de paprika en de helft van de peterselie toe. Giet er 100 milliliter water bij.

Bestrooi met peper en eventueel zout. Roer alles goed door.

Doe de deksel op de pan en laat 10 minuten zachtjes pruttelen.

Roer de babypinazie door het gerecht.

Proef en maak indien nodig verder op smaak met peper en zout.

Maak 4 holtes in het groentemengsel. Breek in elke holte een ei.

Probeer de dooier heel te houden.

Doe de deksel terug op de pan. Laat de eieren in 8 minuten op het laagst mogelijke vuur garen.

Bestrooi de shakshuka voor het opdienen met de rest van de peterselie.

TIPS & TRICKS

De peterselie kun je vervangen door koriander.

Nadat je de eieren hebt toegevoegd, is roeren niet meer mogelijk. Roer alles van tevoren dus goed door en zorg dat de shakshuka op dat moment ook op smaak is.

Bevat per persoon • Kcal 445 • Eiwit 18,5 gr • Koolh. 52,2 gr • Vet 15,0 gr • Vezels 10,3 gr



DUBBEL GEPANEERDE MOZZARELLASTICKS

Van tijd tot tijd mag je jezelf best eens verwennen. En dat doe je bijvoorbeeld met deze knapperige en smaakvolle mozzarellasticks. Het lijkt wellicht veel werk, maar we kunnen je verzekeren dat dit niet zo is. Wij maken zelf graag een dubbel recept zodat we nog een portie over hebben in de vriezer. In dat geval ben je de volgende keer helemaal snel klaar.

BEREIDINGSTIJD

25 minuten +
1 uur in de vriezer

10 STUKS

125 gr mozzarella
25 gr bloem
1 ei
75 gr paneermeel
75 gr panko
(Japans paneermeel)
zonnebloemolie
(om in te frituren)

Snijd de mozzarella in repen van een ruime centimeter dik. Dep ze rondom goed droog met keukenpapier en bestrooi vervolgens met een klein beetje peper en zout.
Rol de mozzarellareepjes door de bloem. Zorg dat ze rondom bedekt zijn met een dun laagje bloem.
Klop het ei los in een diep bord of een kom.
Zet het paneermeel en de panko beiden in een aparte ondiepe kom klaar.
Neem een mozzarellastick en haal deze door het ei. Laat even uitlekken en wentel hem door het paneermeel. Haal de stick nogmaals door het ei en tot slot door de panko.
Herhaal deze handelingen voor alle sticks.
Leg de gepaneerde sticks op een bord of schaal die met bakpapier bekleed is en bovendien in je vriezer past.
Zet de gepaneerde mozzarellasticks minimaal 1 uur in de vriezer. Langer is nog beter.
Doe een flinke laag zonnebloemolie in een pan. Verhit de olie tot 170 graden.
Frituur de mozzarellasticks in 1,5 à 2 minuten bruin en krokant. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

TIPS & TRICKS

Voor extra pit kun je de mozzarellarepen voor het paneren bestrooien met wat chilipoeder. De hoeveelheden bloem, paneermeel en panko die hierboven genoemd worden gaan niet op. Je hebt deze hoeveelheden echter wel nodig om de sticks goed te kunnen paneren. Wees voorzichtig. Onder het krokante korstje van de sticks kan na het frituren wat vocht zitten. Dit is enorm heet!

Bevat per stuk • Kcal 61 • Eiwit 3,2 gr • Koolh. 3,6 gr • Vet 3,2 gr • vezels 0,1 gr



CHILI SIN CARNE

Nee, er zit geen spelfout in de titel van dit recept. 'Sin' is absoluut het woord dat we bedoelen. *Sin carne* betekent namelijk *zonder vlees*. Aha, natuurlijk! Deze pittige chili hebben we gekoppeld aan naanbroodjes die gekruid zijn met koriander. Het resultaat? Een hemelse *chili sin carne con pan*. Oftewel: chili zonder vlees met brood. Tot zover deze Spaanse les. Laten we gaan koken!

BEREIDINGSTIJD

40 minuten

2 PERSONEN

100 gr zelfrijzend bakmeel
1,5 gr zout
mespunt knoflookpoeder
5 gr koriander
75 gr yoghurt
1 rode ui
1 teentje knoflook
1 gele paprika
1 rode peper
0,5 tl komijnpoeder
1 tl gerookte paprikapoeder
300 gr tomatenblokjes
125 gr kidneybonen
140 gr maïs
1 limoen
60 gr zure room

Doe het zelfrijzend bakmeel, het zout en de knoflookpoeder in een kom en meng goed door elkaar.

Hak de koriander fijn en voeg samen met de yoghurt toe aan de droge ingrediënten.

Kneed tot een glad en soepel deeg en verdeel in 2 porties.

Smeer een stukje van je aanrecht in met een paar druppels olijfolie.

Rol beide stukken deeg tot een soort worstje. Leg deze 'worstjes' op het ingevette aanrecht en rol ze met een deegroller plat uit tot langwerpige naanbroodjes die overal even dik zijn.

Laat een (grill)pan goed heet worden en bak daarin de naanbroodjes in 2 à 3 minuten per kant goudbruin en gaar.

Snipper de rode ui, hak de knoflook fijn en snijd de paprika in blokjes. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de peper fijn.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan.

Bak de rode ui, de paprika, de rode peper, het komijnpoeder en gerookte paprikapoeder op middelhoog vuur een paar minuten aan.

Zet het vuur iets lager en bak de knoflook kort mee.

Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook. Laat het geheel een paar minuten zachtjes pruttelen.

Spoel ondertussen de kidneybonen schoon en laat samen met de maïs uitlekken in een zeef of vergiet.

Voeg de kidneybonen en maïs toe en warm alles goed door.

Maak de chili sin carne op smaak met peper en limoensap.

Serveer met de zure room en de naanbroodjes.

TIPS & TRICKS

1,5 gram zout is ongeveer een kwart theelepel. Handig om te weten wanneer je geen (precisie)weegschaal hebt.

Als je de naanbroodjes in een grillpan bakt krijg je mooie strepen. Leg twee broodjes naast elkaar in de grillpan en zit er niet meer aan totdat je ze gaat omdraaien.

Rasp een klein beetje van de schil van de limoen over de zure room. Dat ziet er prachtig uit en geeft ook nog extra smaak. Doe dit voordat je de limoen uitperst voor het benodigde sap.

Bevat per persoon • Kcal 482 • Eiwit 17,9 gr • Koolh. 76,7 gr • Vet 13,3 gr • vezels 38,6 gr



GEROOSTERDE TOMATENSOEP MET BASILICUM

Tomatensoep is bij veel mensen sowieso al favoriet. En met dit recept denken we er nog een aantal fans bij te winnen. Deze soep is namelijk licht, zacht en zoet! Die zoete smaak ontstaat doordat je de tomaten roostert in de oven. Dat heeft een groots effect. De toevoeging van balsamicoazijn, basilicum en enkele andere smaakmakers doet daar nog een flinke schep bovenop qua smaak.

BEREIDINGSTIJD

30 minuten +
30 minuten oventijd

750 MILLILITER

5 ml olijfolie
5 gr honing
5 ml balsamicoazijn
375 gr (tros)tomaten
35 gr tomatenpuree
0,5 tl Italiaanse kruiden
375 ml groentebouillon
5 gr basilicum
25 ml kookroom

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Roer de olijfolie, honing en balsamicoazijn tot een glad mengsel.

Snijdt de tomaten een keer doormidden en leg ze in een ruime ovenschaal.

Giet het mengsel van olijfolie, honing en azijn over de tomaten en schep goed om, zodat de tomaten er rondom mee bedekt zijn.

Leg de tomaten zoveel mogelijk met de opengesneden kant naar boven in de ovenschaal. Bestrooi met zwarte peper.

Rooster de tomaten 30 minuten in de oven.

Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan.

Bak de tomatenpuree 2 à 3 minuten zachtjes aan met de Italiaanse kruiden.

Voeg de geroosterde tomaten, de groentebouillon en de helft van de basilicum toe.

Breng de soep aan de kook en zet het vuur uit.

Blend de soep glad met behulp van een staafmixer of blender.

Roer de kookroom erdoor en warm de soep nog even goed door. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Garneer met de rest van de basilicum.

TIPS & TRICKS

Gebruik bij voorkeur trostomaten voor dit recept. Deze hebben een vollere smaak dan vleestomaten of gewone tomaten.

Heb je naast de zoete en zachte smaak zin in wat pit? Voeg een mespuntje chilipoeder toe en roer de soep goed door.

Bevat per 100 milliliter • Kcal 33 • Eiwit 0,8 • Koolh. 3,4 • Vet 1,9 • Vezels 0,7



RECEPTENREGISTER

WEEK 1

Bananenbrood met havermout en pecannoten	92	Spinaziepannenkoekjes met aardbeien en chocotopping	131
Pastaschotel met spinazie en romige kaassaus	95	Ratatouille	132
Gevulde aubergines met vega gehakt en olijven	96	Spanakopita	135
Shakshuka met zoete aardappel	99		
Dubbel gepaneerde mozzarellasticks	100		
Chili sin carne	103		
Geroosterde tomatensoep met basilicum	104		

WEEK 2

Indonesische sajoer boontjes	107	Kikkererwtensalade met bloemkool en gruyère	136
Granolakoekjes	108	Olijventapenade met knoflook en kappertjes	139
Goedgevulde lunchwrap met hummus	111	Linzenstoof met wortel en salie	140
Bietenrisotto met geitenkaas	112	Makkelijke macaronischotel	143
Preischotel met kerrie en amandelcrunch	115	Gepofte aardappels	144
Hummus	116	Smeuïge cheesecake in een potje	147
Sticky tempeh bowl met quinoa	119	Vlechtbrood met oude kaas en rode ui	148

WEEK 3

Verrukkelijke vegaballetjes	120	Groentegratin met room en kaas	151
Nacho lunchsalade	123	Fried rice	152
Lasagne met pesto en pijnboompitten	124	Gevulde courgette	155
Noedelsoep met curry en kokos	127	Pita met pulled jackfruit	156
Broodje vegaburger	128	Bruschetta met burrata en geroosterde paprika	159
		Bladerdeegschuitjes met ei en groente	160
		Franse uiensoep	163

WEEK 4

WEEK 5

WEEK 6

Melanzane alla parmigiana	164
Wraps met bonen en pikante tomatensaus	167
Chocodadels gevuld met pindakaas	168
Lunchsalade met zoete aardappel en avocado	171
Falafel	172
Italiaans gekruid naanbrood	175
Paddenstoelenrisotto met hazelnoot en Parmezaan	176

WEEK 7

Maaltijdsoep met linzen en ras el hanout	179
Overnight oats met wortel en sinaasappel	180
Pittige eiersalade	183
Zoete aardappelstamppot met spinazie en ei	184
Bulgursalade met tuinerwtjes en gegrilde halloumi	187
Spinazieomelet	188
Napolitaanse pizza	191

WEEK 8

Tagliatelle met broccoli, cherrytomaat en geitenkaassaus	192
Pad Thai	195
Hartige taart met broccoli, prei en zongedroogde tomaat	196
Rijke couscoussalade met rozijnen en pompoenpitten	199
Guacamole	200
Muffins met zomerfruit en crumble	203
Flammkuchen met appel en brie	204

BASISRECEPTEN

Verse granola met noten, sesamzaad en rozijnen	224	Aardappelpuree	240
Gemengde notenpasta	227	Zoete aardappelpuree	243
Zomerse fruitspread	228	Ovenfrites	244
Voorjaarsspread met tuinerwtjes	231	Zoete aardappelfriet	247
Roomkaas met bieslook	232	Groentesaus met tuinkruiden	248
Sesamkoekjes	235	Home made satésaus	251
Pindacrunch repen	236	Kaassaus	252
Rauwkost met yoghurt dressing	239	Ketjap sesam woksau	255
		Rode currypasta	256

VEGETARISCH

AFVALLEN MET PROJECT GEZOND

Vegetarisch eten. Je kunt er niet meer omheen. Er zijn immers veel goede redenen om minder of geen vlees en vis te eten. Wat jouw redenen ook zijn, dit vegetarische afslankboek van Project Gezond is de ideale manier om de daad bij het woord te voegen!

In dit boek vind je ruim 70 heerlijke recepten die zijn verwerkt in 8 handige en compleet uitgewerkte weekmenu's. Op deze menu's staat exact aangegeven wat en hoeveel je per dag mag eten om op een gezonde manier af te vallen. Daarnaast is dit boek ook ideaal wanneer je niet wilt afvallen maar wel gezond en gevarieerd wilt eten.

Ben je bang dat je de smaak of structuur van vlees gaat missen? Dat is nergens voor nodig! Ook nu er geen gebruik wordt gemaakt van vlees en vis zijn de basisvoorwaarden van Project Gezond absoluut overeind blijven staan: elk recept moet gezond, makkelijk te maken en vooral heel erg lekker zijn.

Van smeug bananenbrood tot aan crunchy mozzarellasticks. En van een bizar lekker broodje vegaburger tot aan heerlijke shakshuka. Project Gezond laat zien dat vegetarisch eten een feest kan zijn.

Gebruik dit boek om je wekelijkse vegadag of -dagen een culinaire boost te geven of om volledig vegetarisch te eten.

Wat jouw reden ook is om met dit boek aan de slag te gaan, één ding is zeker: er staat je nog heel veel lekkers te wachten!

