

Het
hele jaar
WeightWatchers®



Het lekkerste
van elk seizoen

 totaal per persoon

Ontbijt

 per persoon

1 portie tomatensap met dille

125 g magere yoghurt
1 sneetje volkorenbrood (30 g)
2 koffielepels light confituur/jam
1 stuk seizoensfruit

Lunch

 per persoon

1 portie rosbiëfsandwich (recept p. 284)

Diner

 per persoon

1 portie geglaceerde zalm met prei
(recept p. 315)

Dessert

 per persoon

150 g chocoladevla
1 banaan



RECEPT

Tomatensap met dille

 per persoon

IDEAAL NA EEN ZWARE AVOND... EEN
LEKKER GLAASJE PITTIG TOMATENSAP.

Ingrediënten voor 4 personen

1 bosje dille - 1 ansjovis - 1 eetlepel venkelzaad
750 ml tomatensap - ½ koffielepel tabasco
1 snufje zout - 1 snufje suiker - peper

Snipper de dille fijn. Spoel de ansjovis en dep hem droog.
Wrijf het venkelzaad tot poeder in een vijzel.

Doe het tomatensap met de dille, de ansjovis en het venkel-
zaad in de blender en mix. Breng op smaak met tabasco,
zout, suiker en versgemalen peper.

- tip -

Serveer er een stengel bleekselderij
bij.

 totaal per persoon

Ontbijt

 per persoon

250 ml magere melk
40 g havermout
1 eetlepel rozijnen
1 banaan

Lunch

 per persoon

1 portie broodje brie en peer

125 g magere yoghurt
1 stuk seizoensfruit

Diner

 per persoon

150 g varkenshaasje, gebakken in
1 koffielepel olie
200 g witlof, gestoofd in 1 koffielepel olie
200 g gekookte aardappelen
2 eetlepels vleessaus



RECEPT

Broodje brie en peer

 per persoon

Ingrediënten voor 4 personen

8 sneetjes donker rozijnenbrood (25 g/snee)
200 g light brie - 2 stevige peren - 1 handvol preischeuten

Rooster het rozijnenbrood in de broodrooster.

Beleg 4 sneetjes brood met brie.

Snijd de peren in dunne plakjes. Leg ze op de brie.
Werk af met preischeutjes en bedek met de resterende sneetjes geroosterd brood.

- complexe koolhydraten zijn de beste keuze -

Kies zoveel mogelijk voor complexe koolhydraten die o.a. in volkorengranen, groente en fruit zitten. Ze zijn een bron van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Hun complexe structuur zorgt ervoor dat ze langzaam opgenomen worden in het bloed, waar ze voor een evenwichtige bloedsuikerwaarde zorgen.

 totaal per persoon

Ontbijt

 per persoon

2 sneetjes volkorenbrood (30 g/snee)
200 g magere kwark/plattekaas
4 koffielepels light confituur/jam
salade van seizoensfruit

Lunch

 per persoon

1 portie broodje roerei met gerookte
zalm (recept p. 81)

Diner

 per persoon

**1 portie pikante wraps met rijst en
bonen**

- tip -

Om de vulling van de tortilla's extra pikant te maken, voeg je er nog een chilipepertje aan toe. Zonder de zaadjes maak je de vulling een beetje pikant, maar met de zaadjes wordt het erg heet.



RECEPT

Pikante wraps met rijst en bonen

 per persoon

Ingrediënten voor 4 personen

1 ui - 1 teentje knoflook - 250 g champignons
1 eetlepel olie - 1 blik rode bonen (uitlekgewicht
400 g) - 600 g rijst, gekookt - 1 blik tomatenblokjes
(400 g) - 1 eetlepel chilipoeder - paprikapoeder
peper - 4 grote wraps (tortilla's) - 50 g gruyère,
geraspt

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn. Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Fruit de ui in de olie. Doe er de champignons en de knoflook bij en laat stoven tot het vocht verdampst is.

Spoel de bonen onder koud stromend water en laat ze uitlekken. Doe ze met de rijst en de tomatenblokjes bij de champignons en laat goed warm worden. Breng op smaak met chilipoeder, paprikapoeder en peper.

Verwarm de wraps in een pan met antiaanbaklaag zonder vetstof. Vul ze met het rijstmengsel en strooi er wat geraspte gruyère over.

26 PrijsPunten waarde
totaal per persoon

Ontbijt

7 PrijsPunten waarde
per persoon

1 bruine pistolet (50 g)
2 koffielepels halvarine/minarine
30 g kaas 30+
1 stuk seizoensfruit
125 g magere yoghurt

Lunch

6 PrijsPunten waarde
per persoon

1 portie loempia's met roze garnalen
(recept p. 309)

Diner

9 PrijsPunten waarde
per persoon

1 portie warme quinoasalade met wortels
en kip (recept p. 52)

Dessert

4 PrijsPunten waarde
per persoon

**1 portie chocoladefondue met sinaas-
appel**



RECEPT

Chocoladefondue met sinaasappel

4 PrijsPunten waarde
per persoon

Ingrediënten voor 4 personen

80 g witte chocolade - 1 koffielepel mandarijn-
likeur (Mandarine Napoléon) - 8 koffielepels room
(tot 15% vet) - 4 sinaasappels

Breek de chocolade in stukjes. Smelt in een warmwaterbad of op laag vermogen in de magnetron/microgolfoven. Doe er de likeur en de room bij.

Snijd de oranje en de witte schil van de sinaasappels met een scherp mes. Snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit (vang het sap op en gebruik het voor iets anders, bijvoorbeeld in een dressing).

Verdeel de chocolade over vier kommetjes. Geef iedereen een schaalje met sinaasappel en een satéprikker om het fruit op te prikken.



 totaal per persoon

Ontbijt

 per persoon

250 g magere yoghurt
40 g ongezoete muesli
1 stuk seizoensfruit

Lunch

 per persoon

1 portie broodje hummus en feta

Diner

 per persoon

120 g tongschar, gebakken in 2 koffielepels olie
1 portie geroosterde knolgroenten
(recept p. 383)

Dessert

 per persoon

salade van seizoensfruit

- tip -

Deze broodjes kun je gemakkelijk meenemen naar het werk.



RECEPT

Broodje hummus en feta

 per persoon

Ingrediënten voor 4 personen

1 blik kikkererwten (uitlekgewicht 300 g)
1 teentje knoflook - 3 eetlepels citroensap
2 eetlepels tahini (sesamzaadpasta) - 2 eetlepels olijfolie - 2 koffielepels komijnpoeder - 4 volkoren broodjes (bv. afbakbroodjes, 50 g/stuk) - 150 g feta
¼ komkommer - enkele blaadjes verse koriander
enkele blaadjes verse munt

Doe de kikkererwten in een vergiet, spoel ze onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken. Doe ze in de blender.

Pel de knoflook en snijd hem in stukken. Doe hem met het citroensap, de tahini, de olijfolie en het komijnpoeder bij de kikkererwten. Pulseer door de knop van de blender telkens kort in te drukken tot een dikke, grove hummus.

Snijd de broodjes doormidden en leg op elke onderste helft twee eetlepels hummus*. Snijd de feta in fijne reepjes en verdeel over de broodjes. Snijd de komkommer in fijne plakjes en verdeel over de kaas. Werk af met wat blaadjes koriander en/of munt. Dek af met de bovenste helft van het broodje.

*Je zult te veel hummus hebben voor dit gerecht. Je kunt die later als dip gebruiken met knapperige groenten (leng eventueel aan met wat water of een beetje olijfolie - reken hiervoor ProPoints waarden), of als broodbeleg in combinatie met bijvoorbeeld mager varkensgebraad/ fricandeau.



 totaal per persoon

Ontbijt

 per persoon

1 portie havermout met granaatappel en noten (recept p. 302)
1 stuk seizoensfruit

Lunch

 per persoon

1 portie boterhammen met ham en pesto (recept p. 196)
125 g magere vruchtenyoghurt

Diner

 per persoon

1 portie pittige linguine met rivierkreeftjes, citroen en munt

Dessert

 per persoon

1 portie pruimenmoes (recept p. 230)



RECEPT

Pittige linguine met rivierkreeftjes, citroen en munt

 per persoon

Ingrediënten voor 4 personen

240 g linguine, ongekookt - 2 sjalotten - 1 teentje knoflook - 1 rode chilipeper - 2 eetlepels olijfolie
1 ½ eetlepel citroensap - peper - 2 eetlepels geraspte citroenschil (zeste) - 400 g rivierkreeftjes
1 bosje verse munt

Kook de linguine beetgaar in ruim water. Giet af, maar bewaar een kopje van het kookwater.

Pel de sjalotten en de knoflook en snipper ze fijn. Verwijder zaden en zaadlijsten van de chilipeper en snipper hem fijn.

Verhit een eetlepel olijfolie. Fruit de sjalotten hierin met de chilipeper. Doe er de knoflook bij.

Voeg een halve eetlepel citroensap en drie eetlepels kookwater bij de sjalotten. Kruid met wat peper en laat bijna volledig uitkoken.

Doe de pasta bij de sjalotten en voeg het resterende kookwater toe. Zet het vuur hoger en meng de pasta met een pastatang tot hij glanst. Voeg er een eetlepel olijfolie aan toe, de rest van het citroensap en de citroenzeste.

Spoel de rivierkreeftjes onder koud stromend water. Snipper de munt heel fijn. Meng de kreeftjes en de munt door de pasta en laat goed warm worden. Serveer meteen.

 totaal per persoon

Ontbijt

 per persoon

1 portie wraps met banaan, kiwi en chocopasta (recept p. 357)
200 g magere kwark/plattekaas
1 eetlepel rozijnen

Lunch

 per persoon

1 portie broodje tomaat-mozzarella
(recept p. 195)

Diner

 per persoon

1 portie lamsvlees met rucolapesto
(recept p. 169)
tomatensalade met een dressing van
2 koffielepels olijfolie en 2 koffielepels
balsamicoazijn

Dessert

 per persoon

1 portie sinaasappel-aardbeiensalade



RECEPT

Sinaasappel-aardbeiensalade

 per persoon

Ingrediënten voor 4 personen

200 g aardbeien - 3 sinaasappels - 4 koffielepels
suiker - enkele verse muntblaadjes

Spoel de aardbeien, verwijder de groene steeltjes en snijd ze in plakjes.

Verwijder de schil van de sinaasappels met een scherp mes en snijd ze in plakjes.

Meng de sinaasappels met de aardbeien en strooi er de suiker over. Hussel voorzichtig door elkaar. Snipper de munt heel fijn en strooi die over het fruit.



27 ProPoints waarde
totaal per persoon

Ontbijt

5 ProPoints waarde
per persoon

- 1 bruine pistolet (50 g)
- 30 g magere gekookte ham
- 200 ml magere melk, karnemelk of magere yoghurt
- 1 stuk seizoensfruit

Lunch

8 ProPoints waarde
per persoon

- 1 portie visburgers (recept p. 91)
- 125 g magere yoghurt

Diner

14 ProPoints waarde
per persoon

- 1 portie kalkoenrollade met Noilly Prat (recept p. 108)
- tomatensalade met een dressing van 2 koffielepels olijfolie en 2 koffielepels balsamicoazijn

Dessert

0 ProPoints waarde
per persoon

- 1 portie soepje van kiwi en appel



RECEPT

Soepje van kiwi en appel

0 ProPoints waarde
per persoon

Ingrediënten voor 4 personen

- 8 kleine kiwi's - 2 appels (type granny smith)
- 2 sinaasappels - 8 blaadjes munt + extra voor de afwerking

Schil de kiwi's en snijd ze in stukken. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd ze in stukken. Pers de sinaasappels uit.

Doe de kiwi's met de appel, het sinaasappelsap en de munt in de blender. Mix goed. Verdeel over vier kommetjes en werk af met wat munt. Serveer goed koud.

