



Feel good met weightwatchers

150 RECEPTEN MET SMARTPOINTS[®] WAARDEN





Feel good met weightwatchers

150 RECEPTEN MET SMARTPOINTS[®] WAARDEN

inhoud

VOORWOORD DOOR GARY FOSTER, PHD	16
INLEIDING	24
Eet, beweeg, leef	24
Weight Watchers: een vertrouwd merk	26
Overgewicht en obesitas: een ingewikkeld samenspel van factoren	28
HOOFDSTUK 1 - EET	35
Eet	38
Koolhydraten	44
Eiwitten	49
Vetten	54
Honger en hormonen	60
Het nieuwe Feel Good programma van Weight Watchers	72
Ontbijt & tussendoortjes	78
Havermout met blauwe bessen	80
Spinaziemuffin	81
Volkorenwrap met yoghurt en fruit	82
Toast met roerei	84
Pompoenwafel met fruit	85
Granola	86
Lunch, hapjes, soep & voorgerechten	89
Brood met roomkaas en vijgen	90
Broodje met avocado en komkommer	91
Brood met tonijn en geroosterde puntpaprika	92
Toast met bospaddenstoelen, boerenkool en ricotta	94
Wrap met kruidenomelet en tomatensalsa	96

Wrap met hummus en groenten	97
Linzen met feta en geroosterde tomaten	98
Sint-jakobsvruchten met appelsalsa	100
Geroosterde courgette met manouri en olijventapenade	102
Gevulde komkommer met zalm	103
Minestrone	104
Erwtensoep met munt	106
Knolseldersoep met krokante hamnippers	107
Salade van geroosterde inktvis, komkommer en koriander	108
Gevulde minipaprika's met blauwe kaas	110
Bulgur met kikkererwten en groenten	111
Salade met noordzeegarnalen en krieltjes	112
Rijstnoedels met komkommer en kalkoenham	113
Salade met kruidige couscouspannenkoekjes	114
Wintersoep van geroosterde groenten	115
Brood met wortelsalade en geitenkaas	116
Hete kippenvleugels met blauwekaasdip	118
Supersnelle lunchpizza	119

Hoofdgerechten

Bloemkoolcouscous met kalkoenlapjes en kruidenroom	122
Zwarte bonen met quinoa	124
Oosterse noedelsoep met gember	125
Gevulde kip met broccoli en bloemkool	126
Winterse groentetaart met quinoakorst	128
Courgettepaste met broccolipesto en geroosterde pompoenblokjes	132
Wilderijstsalade	133
Kalfsschenkel met tomatensaus en groenten	134
Auberginelasagne	136
Balletjes met pesto in romige kruidensaus	137
Winterse geroosterde groenten met zalm	138
Gehakshotel met bloemkoolpuree	139
Sardines in peperonata	140
Biefstuk met lauwe lizensalade	141
Mosselen met venkel	142
Witte bonen met groenten	144
Hamburgers met mangosalsa	145

Ratatouille met gebakken kipfilet en rijst	146
Kalkoen met cannellini bonen en paprika in een romige saus	147
Pittige scampi's met chorizo, ui, tomaat en paprika	148
Vistaco's met gegrilde paprika	150
Lamsvlees met sperzieboontjes en crème van aardperen	151
Roerbak van scampi's en gember	152
Biefstuksaté met salade van watermeloen en komkommer	153
Pitabroodje met biefstuk en yoghurt dressing	154
Gebakken kipsalade met karnemelkdressing	155
Lamstajine met veel groenten	156
Lasagne met gehakt en prei	157
Gevulde kip met tagliatelle	158
Shepherd's pie	159
Kabeljauw met tomaten en lente-uitjes	160
Tomaat-garnaal	162
Noedels met mango en pittige scampi's	163
Tofoeburger	164
Gebakken schartong met tartaar, sla en krieltjes	166
Drumsticks uit de oven	168
Chili met kippengehakt	169
Veggiecurry met bloemkool	170
Koninginnenhapje met rijst	171
Varkenshaasje met gestoofde appels	172
Kalkoengebraad met spruitjes en broccoli	174
Varkensvlees met wortelstampot	175
Stoofvlees met witlofsalade	176
Preirolletjes met kaassaus en aardappelpuree	178
Chinese kipsla	179
Klassiek vispannetje	180
Pasta met bloemkool en kaas	182
Kabeljauw in papillot met kokosmelk	184
Tongrolletjes met mosselen en garnalen	185
Pitabroodje met zalm en dilledressing	186
Chili con carne	188
Zalm met gebakken bloemkool en boontjes	189
Spinazietaart	190



Nagerechten & tussendoortjes

Trifle met rood fruit	194
Appelcrumble	195
Rijstpap met passievrucht	196
Banaan-en-koffie	198
Ananascarpaccio met munt en yoghurt	199
Espresso affogato	200
Peertjes in rode wijn met vanillericotta	202
Vanillemeringues	203
Cakejes uit de diepvriezer	204
Luchtig kokosdessert	206
Yoghurt met meringue en bosvruchten	207
Feestelijke kaastaart	208

Drankjes

Blauwebessenlimonade	212
Superwater	213
Zelfgemaakt tomatensap	214
Rodebietensap	215

HOOFDSTUK 2 - BEWEEG

Beweeg	220
Waarom is bewegen belangrijk?	224
Het beweegplan van Weight Watchers	238

Ontbijt & tussendoortjes

Appel-komkommersmoothie	246
Pannenkoekje met rood fruit	247
Havermout met vijgen	248
Pizza-omelet	250
Quinoa met bessen en amandelen	251

Lunch, hapjes, soep & voorgerechten

Boerenkool met kerstomaatjes, bacon en dressing	252
---	-----







HOOFDSTUK 1

weightwatchers

EET





Gezond eten is het fundament

Eet

Om te leven, moet je eten. Je lichaam heeft constant energie nodig en haalt die uit voeding en drank. Zelfs in rust verbruikt je lichaam flink wat energie. Van alle calorieën die je binnenkrijgt, gaan er tussen 1200 en 2000 naar allerlei noodzakelijke lichaamsfuncties. Je hart, je hersenen, je ademhaling... Ze werken allemaal op calorieën.

Je metabolisme 'in rust' heet het 'basaal metabolisme'. Afhankelijk van de spiermassa die je hebt, verbruikt dit meer of minder calorieën. Hoe meer spieren je hebt, hoe meer energie je lichaam verbrandt.

Daarnaast heb je brandstof nodig om te werken, te bewegen, te sporten en voor al je andere activiteiten. Het metabolisme voor lichamelijke activiteit levert energie om te bewegen: wandelen, de trap oplopen, fietsen, zwemmen, sporten. Dat is het metabolisme waarover je zelf het meeste controle hebt.

Een klein deel van de beschikbare energie gaat naar de vertering van je voedsel. Al naargelang het voedingsmiddel, verbruik je meer of minder energie bij de vertering. Dat heet ook 'de conversiewaarde' van een voedingsmiddel. Eiwitten en voedingsvezels vergen bijvoorbeeld meer energie om te verteren dan suikers en verzadigde vetten.

De kwaliteit van de brandstof speelt een grote rol bij de verbranding. Je lichaam kan het eenvoudigst energie halen uit kwaliteitsvolle voeding zoals groenten, fruit, vis en mager vlees en gevogelte. De benodigde calorieën haal je uit drie grote voedingsgroepen: koolhydraten (suikers en zetmeel), eiwitten (proteïnen) en vetten. Ze bevatten

bovendien vitamines, mineralen, sporenelementen en andere voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft om te functioneren. Elk van deze voedingsgroepen is noodzakelijk.

De basis van elk gezond dieet bestaat uit groenten en fruit omdat ze ontzettend veel vitamines, mineralen, sporenelementen, voedingsvezels en andere voedingsstoffen bevatten. Eet ze in verschillende kleuren, vormen en texturen en kies in de mate van het mogelijke seizoensfruit. Zo zorg je op een heel natuurlijke manier dat je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. De WGO raadt dagelijks minstens vijf porties aan, maar dat is een minimum. Je mag gerust af en toe meer porties groenten en fruit eten, maar let op met fruit, want te veel fruitsuikers kunnen het afvalproces in de weg staan.

Groenten en 200 gram fruit helpen om op een gezond lichaamsgewicht te blijven, verminderen het risico op hartproblemen, kunnen de kans op beroertes en allerlei kankers doen dalen en helpen bij een regelmatige stoelgang.





Lunch, hapjes, soep & voorgerechten



Brood met roomkaas en vijgen



PER PERSOON - VOOR 4 PERSONEN

4 sneden volkorenbrood
100 g licht roomkaas/zuivelspread
4 vijgen
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel vloeibare honing
1 snufje grof zeezout

Rooster het brood in de broodrooster.

Besmeer elke snee met roomkaas/zuivelspread.

Snijd de vijgen in kwartjes zonder ze te schillen en leg ze op de kaas.

Meng de olijfolie met de honing en druppel het over de vijgen. Werk af met grof zeezout.



Broodje met avocado en komkommer



PER PERSOON - VOOR 4 PERSONEN

½ komkommer
120 g avocado
sap van ½ limoen
peper
zout
½ koffielepel paprikapoeder (scherp)
½ koffielepel komijnpoeder
4 meergranenbroodjes (50 g/stuk)
4 koffielepels olijfolie
grof zeezout



Snijd de komkommer in heel dunne slierten. Gebruik een dunschiller of een mandoline.

Pel de avocado en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in stukken. Prak het met een vork, samen met het limoensap, en breng op smaak met peper, zout, paprikapoeder en komijn.

Snijd de broodjes open en beleg de onderkanten royaal met het avocadomengsel. Leg er de komkommerslierten op en werk af met een lepeltje olijfolie en wat grof zout. Leg er de bovenkant van het broodje op.

Toast met bospaddenstoelen, boerenkool en ricotta



PER PERSOON - VOOR 4 PERSONEN

400 g gemengde bospaddenstoelen
2 eetlepels olijfolie
1 sjalot, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
2 bladeren boerenkool (kale), in kleine stukken
1 eetlepel wittewijnazijn
peper
zout
4 sneetjes zuurdesembrood
100 g ricotta
sap van ½ citroen

Snijd de paddenstoelen in kleinere stukken.

Verhit de olijfolie in een pan en bak de paddenstoelen. Doe er de sjalot en de knoflook bij. Laat enkele minuten stoven.

Doe de boerenkool bij de paddenstoelen en laat stoven tot de kool zacht is. Breng op smaak met de wittewijnazijn, peper en zout.

Rooster het zuurdesembrood in de oven of de broodrooster. Breng de ricotta op smaak met citroensap, peper en zout.

Beleg het brood met de ricotta en de paddenstoelen met boerenkool.



Linzen met feta en geroosterde tomaten



PER PERSOON - VOOR 4 PERSONEN

2 eetlepels olijfolie
1 rode ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
500 g gekookte linzen uit blik
200 g kerstomaatjes
3 takjes bladpeterselie, gesnipperd
1 eetlepel rodewijnazijn
cayennepeper
zout
150 g light feta

Verhit een eetlepel olijfolie en stook de ui glazig. Doe er de knoflook bij.

Spoel de linzen onder koud stromend water en doe ze bij de ui met knoflook. Roer goed om en laat warm worden op een zacht vuur.

Doe de kerstomaatjes in een kom en zet ze 1 minuut en 30 seconden in de magnetron op het hoogste vermogen. Doe ze bij de linzen, samen met de gesnipperde peterselie. Breng op smaak met de rodewijnazijn, een eetlepel olijfolie, cayennepeper en zout.

Haal van het vuur en breek er de feta bij. Roer door en serveer meteen.



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Hilde Smeesters

Fotografie: shutterstock.com

Fotografie recepten: Heikki Verdurme met assistentie van Sarah Wijns

Foodstyling en bereiding: Harry Belmans (CaffeLatte Catering)

Vormgeving: Katrien Van de Steene (Whitespray)

Met dank aan Marieke de Wolf en haar team van diëtistes Elke van der Velden, Nicky Somers en Valerie Mattheussens van Weight Watchers Benelux

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© 2016 Weight Watchers International, Inc. WEIGHT WATCHERS en SmartPoints zijn geregistreerde merken van Weight Watchers International, Inc. Beide handelsmerken worden onder licentie gebruikt door Weight Watchers Nederland B.V. en Weight Watchers Belgium NV, Louizalaan 66 bus 4, 1050 Brussel.

© Uitgeverij L annoo nv, Tielt, 2016

D/2016/45/55 - NUR443

ISBN: 978-94-014-3346-4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Er is altijd een Weight Watchers cursus in jouw buurt!

KIJK VOOR ALLE INFORMATIE OP:

Voor Vlaanderen: www.weightwatchers.be of bel 070/222.876 (max. € 0,30 p.m.)

Voor Wallonië: www.fr.weightwatchers.be of bel 070/222.875 (max. € 0,30 p.m.)

Voor Nederland: www.weightwatchers.nl of bel 0900-2026060 (€ 0,10 p.m.)