

**weightwatchers**

*Nooit meer honger*



# Inhoudsopgave

- 6 Om mee te nemen en voor op het werk**  
Lekkere gerechten voor onderweg of op je werk.
- 40 Vrije avond**  
Eenvoudige recepten die 's avonds in een handomdraai op tafel staan.
- 82 Voor het gezin**  
Speciale recepten voor groot en klein.
- 124 In één oogopslag**  
Hier vind je alle recepten, overzichtelijk gesorteerd op SmartPoints® waarde. Ontdek ook welke recepten vegetarisch zijn.
- 126 Zin in...**  
Heb je zin in Aziatisch of een ovengerecht? In dit overzicht vind je het juiste recept.
- 128 Colofon**

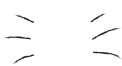
## Receptinformatie



SmartPoints waarde per persoon/portie.



Aan dit symbool kun je zien hoe je het recept kunt variëren.



Goed om te weten: tips en handige warenkennis herken je aan dit symbool.

Extra voor jou:

Bij de recepten zie je direct of een recept vegetarisch is. Deze aanduiding is puur informatief en niet bindend. Het is je eigen verantwoordelijkheid om te controleren of de gebruikte voedingsmiddelen aan de eisen voldoen.

Bereidingstijd: de aangegeven tijd is inclusief voorbereiden, marineren, koken en bakken.

1 koffielepel = 5 g/ml  
1 eetlepel = 15 g/ml

# Langer een aangenaam voldaan gevoel: het kan!

Als je tijdens het afvallen altijd een voldaan en tevreden gevoel hebt, houd je het langer vol. In *Nooit meer honger* ontdek je hoe dit kan.

- Alle recepten in dit kookboek bevatten verzadigende voedingsmiddelen. Door hun hoge eiwit- en/of voedingsvezelgehalte geven verzadigende voedingsmiddelen je een langdurig voldaan gevoel. Bye bye honger!
- Of je je gerecht nu wilt meenemen naar je werk of iets lekkers voor het avondeten zoekt: in dit kookboek vind je veel creatieve ideeën voor jou of het hele gezin. Start je dag met een heerlijke kom boekweit met fruit, neem een mediterrane pastasalade mee voor tijdens de lunch, geniet van meloengazpacho met garnalenspiesjes of maak miniburgers voor het hele gezin.
- Alle recepten zijn bovendien ook voorzien van een SmartPoints waarde. Zo kan je snel en makkelijk zien of het binnen je SmartPoints budget past.





Om mee te nemen  
en voor op het werk

# Limoenkip met paprika-bulgursalade



Bereidingstijd: 35 minuten

Rasp 1 koffielepel limoenschil en pers de limoen uit. Spoel de kipfilet af, dep droog en doe met limoenschil, limoensap, peper en zout in een diepvrieszakje. Kneed goed en laat ca. 20 minuten in de koelkast marineren.

Kook de bulgur gaar en laat ca. 10 minuten afkoelen. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes.

Verhit de olie in een pan, bak de kipfilet 5-6 minuten aan beide kanten. Meng de bulgur met paprika, oregano en azijn en breng op smaak met peper en zout. Snijd de kip in plakjes en serveer met de bulgursalade.

## Voor 1 persoon:

**½ onbespoten limoen**  
**120 g kipfilet**  
**peper, zout**  
**50 g ongekookte bulgur**  
**1 rode paprika**  
**1 koffielepel olie**  
**2 koffielepels gehakte oregano**  
**1 eetlepel balsamicoazijn**



Om mee te nemen



Om mee te nemen



## Mediterrane pastasalade



Bereidingstijd: 30 minuten  
Vegetarisch

Verwarm de oven voor op 180 °C. Was en halveer de kerstomaten. Was de courgette en snijd in plakjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes. Doe de kerstomaten, courgette en paprika in een ovenschaal (ca. 20 x 30 cm), besprenkel met olie, bestrooi met peper en zout en bak ca. 15 minuten in de oven.

Kook de penne gaar. Was voor de dressing het basilicum, schud droog en pureer met bouillon, citroensap, peper en zout. Was de rucola en schud droog.

Giet de penne af en spoel af onder koud water. Meng met de groenten en de dressing, roer de rucola erdoor en serveer.

Voor 1 persoon:

100 g kerstomaten  
½ courgette  
½ gele paprika  
1 koffielepel olie  
peper, zout  
50 g ongekookte (volkoren)penne  
3 takjes basilicum  
2 eetlepels groentebouillon  
1 koffielepel citroensap  
1 handvol rucola

# Sandwich met tonijncrème



Bereidingstijd: 10 minuten

Hak de kappertjes. Pel de ui en snijd in ringen. Was de sla en schud droog. Was de komkommer en snijd in dunne plakjes. Laat de tonijn uitlekken, meng met plattekaas/kwark en kappertjes en breng op smaak met peper en zout.

Bestrijk het brood met tonijncrème, beleg een sneetje met sla, komkommer en ui en leg het andere sneetje erop. Snijd de sandwich diagonaal door en serveer.

**Voor 1 persoon:**

- ½ koffielepel kappertjes
- 1 kleine rode ui
- 2 blaadjes kropsla
- 1 stukje komkommer (ca. 2 cm)
- 1 blikje tonijn, in eigen nat (125 g uitlekgewicht)
- 25 g magere plattekaas/kwark
- peper, zout
- 2 sneetjes Fries roggebrood/roggevolkorenbrood (50 g/stuk)



Om mee te nemen



# Aardappel-wortelsoep met gember



Bereidingstijd: 40 minuten  
Vegetarisch

Pel en snipper de ui. Schil en rasp de gember. Schil de aardappelen en de wortel en snijd beide in blokjes. Was de peterselie, schud droog en hak fijn.

Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui 2-3 minuten. Doe de gember, wortel en aardappel erbij en bak kort mee. Blus af met bouillon en laat 15-20 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep, verfijn met de geraspte citroenschil en breng op smaak met peper en zout. Bestrooi met peterselie en serveer.

## Voor 1 persoon:

**1 kleine ui**  
**1 stukje gember (ca. 2 cm)**  
**100 g bloemige aardappelen**  
**1 wortel**  
**1 takje peterselie**  
**1 koffielepel olie**  
**300 ml groentebouillon**  
**½ koffielepel geraspte schil van een biologische citroen**  
**peper, zout**

# Quinoaballetjes met dip



Bereidingstijd: 35 minuten  
Vegetarisch

Kook de quinoa gaar. Roer de havervlokken erdoor en laat ca. 5 minuten afkoelen. Verwarm de oven voor op 180 °C. Was het basilicum en peterselie, schud droog en hak fijn.

Meng het quinoamengsel met tomatenpuree, basilicum, peterselie, peper en zout en vorm tot 8 balletjes. Leg de quinoaballetjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak 12-15 minuten in de oven.

Meng voor de dip de plattekaas/kwark met citroensap, peper en zout. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Serveer de quinoaballetjes met dip en paprika.

## Voor 1 persoon:

**40 g ongekookte quinoa**  
**15 g havervlokken**  
**2 takjes basilicum**  
**1 takje peterselie**  
**1 koffielepel tomatenpuree**  
**peper, zout**  
**100 g magere plattekaas/kwark**  
**1 koffielepel citroensap**  
**1 rode paprika**

*Je kunt de quinoaballetjes ook prima koud eten. Perfect voor in je lunchtrommel!*

Om mee te nemen



Om mee te nemen





# Biefstuk met stampot



Bereidingstijd: 35 minuten

Schil de aardappelen en de wortels en snijd in blokjes. Was de broccoli en verdeel in kleine roosjes. Kook de aardappelen en de wortels in ca. 20 minuten gaar. Kook de brocoliroosjes 5-8 minuten.

Dep de biefstuk droog. Verhit de olie in een pan op hoog vuur, bak de biefstuk 3-4 minuten aan beide kanten en bestrooi met peper en zout. Giet de aardappelen en de wortels af en stamp met de melk grof.

Giet de brocoliroosjes af, roer door de stampot, breng op smaak met peper en zout en verfijn met de bieslook. Serveer de biefstuk met de stampot.

**Voor 1 persoon:**

**200 g bloemige aardappelen**

**2 wortels**

**100 g broccoli**

**150 g biefstuk**

**1 koffielepel olie**

**peper, zout**

**2 eetlepels magere melk**

**2 koffielepels bieslookringetjes**

Als je dit gerecht wilt meenemen en opwarmen, doe de stampot en het vlees dan in aparte bakjes. Om ervoor te zorgen dat het vlees bij het opwarmen niet taai wordt, kun je het beter in reepjes snijden.

Om mee te nemen



## Eenpanspasta met broccoli en tomaat



Bereidingstijd: 25 minuten  
Vegetarisch

Was de broccoliroosjes. Was en halveer de kerstomaten.  
Pel en snipper de sjalot.

Verhit de olie in een pan en bak de sjalot en ajvar ca.  
2 minuten. Doe de broccoli, tomaten en macaroni erbij,  
blus af met bouillon en melk en laat af en toe roerend  
12-15 minuten garen.

Roer de tijm erdoor, breng op smaak met peper en zout  
en serveer.

Voor 1 persoon:

100 g broccoliroosjes  
100 g kerstomaten  
1 sjalot  
1 koffielepel olie  
1 koffielepel ajvar (of tomatenpuree)  
50 g ongekookte macaroni  
200 ml groentebouillon  
50 ml magere melk  
1 koffielepel gehakte tijm  
peper, zout

# Boekweit met fruit



Bereidingstijd: 10 minuten  
Vegetarisch

Laat de boekweit een nacht in water weken. Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit. Schil en halveer de banaan en snijd een helft in plakjes. Was de bramen en dep droog.

Giet de boekweit af. Pureer met vanillemerg, yoghurt en de andere helft van de banaan en verfijn met zoetstof. Doe het boekweitmengsel in een kom, garneer met plakjes banaan en bramen en serveer.

Voor 1 persoon:

70 g ongekoekte boekweit  
1 vanillestokje  
1 banaan  
50 g bramen  
80 g magere yoghurt  
een paar druppels vloeibare zoetstof



Garneer je boekweitkom met 1 koffielepel cashewnoten.



Om mee te nemen



# Spinaziepilav met vijgen



Bereidingstijd: 35 minuten  
Vegetarisch

Pel en snipper de ui. Was de spinazie en schud droog.  
Was de vijgen en snijd in blokjes.

Verhit de olie in een pan en fruit de ui ca. 2 minuten.  
Doe de rijst erbij en bak kort mee. Blus af met bouillon  
en laat 20-25 minuten met een deksel op de pan garen.

Breng de rijst op smaak met peper, zout, kurkuma en ras  
el hanout. Schep de spinazie en vijgen erdoor en verwarm  
kort. Klaar om te serveren.

## Voor 1 persoon:

**1 rode ui**  
**250 g bladspinazie**  
**2 vijgen**  
**1 koffielepel olie**  
**50 g ongekookte rijst**  
**250 ml groentebouillon**  
**peper, zout**  
**½ koffielepel kurkuma**  
**½ koffielepel ras el hanout**

Je kan de schil van de vijgen ook  
verwijderen indien je er niet zo van  
houdt.