

# Restart goes International.

## Ga mee met ons op reis!

Na onze twee eerste kookboeken vol klassiekers en zomerse gerechten, wilden we deze keer iets speciaals doen. Gezond koken met onze Restart gerechten is niet alleen lekker en makkelijk maar kan ook wel net dat tikkeltje meer hebben. En wie houdt er niet van op vakantie gaan en de lokale keuken ontdekken? Daarom nemen wij je mee op avontuur in ons nieuwe Restart kookboek “Restart goes International”.

We geven wereldwijde gerechten een lekkere, lichte en gezonde Restart make-over, zonder de internationale allures te verliezen. We gidsen je doorheen Europa van Italië naar Rusland tot in Afrika en Azië. Smaakvolle gerechten die jou meenemen naar hun land van herkomst zonder enig schuldgevoel nadien. Gerechten die jouw traject naar een gezonder leven uniek en lekker maken. Geniet en laat je meeslepen in je eigen Restart wereldreis.

*Marleen*

# Inhoud

<b>OVER RESTART</b>	<b>4</b>
<b>CHLOÉ KOOKT</b>	<b>7</b>
<b>EEN GEZONDE LEVENSSTIJL</b>	<b>8</b>
<b>PLANNING</b>	<b>12</b>
<b>TIPS &amp; TRICKS</b>	<b>13</b>
<b>EUROPA</b>	<b>14</b>
 <b>Frankrijk</b>	<b>16</b>
Paddenstoelenragout	16
Kip op z'n mediterraaans	17
Gamba's op z'n mediterraaans met babyspinazie	18
Gamba's met pompoenpuree	20
Mediterraanse vis	21
Zalm in een romige paprikasaus	22
 <b>Griekenland</b>	<b>26</b>
Griekse souvlaki met tzatziki	26
Grieks stoofpotje	27
 <b>Italië</b>	<b>28</b>
Italiaanse gazpacho met tomaat en komkommer	28
Italiaanse aperitiefhapjes	29
Frittata met leftover groenten	30
Italiaanse buffelmozzarella met gegrilde groenten	32
Courgetti bolognese	33
Lasagne van pompoen	34
Polpette met courgettepaste	35
Italiaanse tagliata	36
Pollo alla limone met courgette en spinazie	37
 <b>Spanje</b>	<b>40</b>
Spaanse pittige albondigas	40
Paella met bloemkoolrijst	41

## **AFRIKA 44**

 <b>Marokko</b>	46
Bloemkoolcouscous met pittig gehakt	46

 <b>Tunesië</b>	47
Shakshuka	47


## **AZIË 48**

 <b>China</b>	50
Chinese tomatensoep	50
Nasi van bloemkoolrijst	51

 <b>India</b>	52
Gehaktballetjes in Indiase curry	52
Indiase kip	54

 <b>Japan</b>	55
Tataki van tonijn	55
Sashimi van zalm	56

 <b>Rusland</b>	60
Stroganoff kip	60

 <b>Thailand</b>	61
Oosterse currysoep met kip	61
Thai beef salade	62
Aziatische gehaktballetjes met citroengras	63
Thaise curry met scampi	64
Thaise viscurry	66
Gerookte zalm met Thaise dressing	67

 <b>Turkije</b>	68
Turkse köfte met een frisse komkommersalade	68

## **WERELDWIJDE DESSERTEN 72**

Aardbeien yoghurtijs met kokos	74
Kokos chiapudding met mango	75
Matcha smoothie	76
Tropische smoothie	78
Vanille chiapudding met aardbei	79

# Wat is Restart?

Restart is een programma dat is gebaseerd op gezonde en natuurlijke voeding in combinatie met een 100% natuurlijk voedingssupplement, waar je over verschillende fases jouw einddoel bereikt: je ideale gewicht bereiken en levenslang behouden. Samen met je persoonlijke mentor ga je op zoek naar wat goed en minder goed werkt voor jouw lichaam. Restart is zoveel meer dan een dieet, omdat jij je eigen coach wordt. Tijdens het Restart-traject, maar ook daarna. Dat veroorzaakt een mindshift, waardoor je levenslang van een gezonder lichaam kan genieten.

