

Receptontwikkeling: Amber Dresen  
Omslag- en binnenwerkontwerp: Saskia Janssen  
Fotografie: Steven Pennings  
Foodfotografie & -styling: Amber Dresen  
Sportkleding: Women's Best

ISBN 978 90 00 38549 2  
NUR 443

© 2022 Amber Dresen  
© 2022 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam  
Eerste druk, 2022

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam

[www.spectrumboeken.nl](http://www.spectrumboeken.nl)  
f Spectrum Lifestyle Boeken  
@ spectrumboeken

[www.bamifit.nl](http://www.bamifit.nl)  
f Bamifit  
@ bamifit  
d bamifit  
v Amber Dresen

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

**MET @BAMIFIT**

# LEKKER FIT

afvallen zonder dieet

**Amber Dresen**

**SPECTRUM**



## INHOUD

Voorwoord	<b>7</b>	<b>LUNCH</b>	<b>52</b>	<b>AVONDETEN</b>	<b>80</b>	Frispittige Mexicaanse pico de gallo	<b>115</b>
Het ontstaan van Bamifit	<b>8</b>	Fakeaway krokante kipwraps met honing-mosterdsaus	<b>54</b>	Snelle Japanse woknoedels met plantaardige spekjes	<b>82</b>	Mexicaanse taco-cups met eiwitrijke bonenvulling	<b>116</b>
Zo werkt afvallen (en zo werkt diëten niet)	<b>10</b>	Eiwitrijke wentelteeftjes met warme bosvruchten	<b>56</b>	Italian-style parelcouscous met champignons en kip	<b>84</b>	Komkommerbootjes met frisse tonijnsalade	<b>118</b>
Zo val je af zonder dieet	<b>16</b>	Crunchy pizzapocket met kipfilet en groene pesto	<b>58</b>	Vegetarische shoarmaquiche met bosui Vega coq au vin	<b>86</b>		
Weekmenu	<b>22</b>	Frisse slabootjes met zilvervliesrijst en kipgehakt	<b>60</b>	De allerlekkerste Buddha-bowl met kipsaté	<b>90</b>	<b>ZOETE LEKKERNIEN</b>	<b>120</b>
Een kijkje in mijn voorraadkast	<b>24</b>	Koolhydraatarme mediterrane salade met gekruide kip	<b>62</b>	Provençaalse visstooft met panga en naanbroodjes	<b>92</b>	Chunky Monkey-bananenijs met cookie dough	<b>122</b>
Mealpreppen	<b>28</b>	Sandwich avocado-eiersalade met bieslook	<b>64</b>	Kip-pilav met zilvervliesrijst en perziken	<b>94</b>	Smeuïge pompoencake met walnoten en chocolate chips	<b>124</b>
<b>ONTBIJT</b>	<b>30</b>	Türkse pizzabroodjes met vegetarisch gehakt	<b>66</b>	Zoete-aardappelstampot met andijvie en paprika	<b>96</b>	Eiwitrijke tiramisutaart met pure chocoladeganache	<b>126</b>
MonChou-chiapudding met speculooskoekjes en kersen	<b>32</b>	Crunchy egg wrap met gerookte zalm en spinazie	<b>68</b>	Italiaanse kip uit de oven	<b>98</b>	Frambozenmuffins met cannellini bonen	<b>128</b>
Eiwitrijke kwarkpannenkoeken van havermeel	<b>34</b>	Mexicaanse burrito-bowl met gekruide kip uit de oven	<b>70</b>	Shakshuka met witte kaas en kikkererwten	<b>100</b>	'Snickers'-haverkoeken met chocolate chips en dadels	<b>130</b>
Snelle 'Raffaello'-kwark met witte chocolade	<b>36</b>			<b>HARTIGE HAPJES</b>	<b>102</b>	Chocolade-mugcake met verse frambozen	<b>132</b>
Bananensplit met kwark en vers fruit	<b>38</b>	<b>SOEPEN</b>	<b>72</b>	Verse volkoren mini-pizza's met cherrytomaten	<b>104</b>	Frambozen-chocolademousse cups uit de vriezer	<b>134</b>
Mini-bananenpannenkoekjes met chocoladevulling	<b>40</b>	Zoete Chinese tomatensoep met verse tomaten en taugé	<b>74</b>	Caesar-spiesjes	<b>106</b>		
Appeltaart-kwarkontbijt met 100% pindakaas	<b>42</b>	Romige courgettesoep met pompoenpitten	<b>76</b>	Capreseprikkers	<b>108</b>	Dankwoord	<b>137</b>
Dé viral stroopwafel-baked oats	<b>44</b>	Geroosterde paprika-pompoensoep	<b>78</b>	Italiaanse muffins met zongedroogde tomaten	<b>110</b>	Register	<b>139</b>
Zomerse volkorenwrap-ontbijtquiche	<b>46</b>			Krokante tortillachips uit de oven	<b>112</b>		
Banoffee-speculoostiramisu van rijstwafel	<b>48</b>			Frisse en eiwitrijke guacamole met hüttenkäse	<b>114</b>		
Aardbeien-kwarktaartje met eierkoekbodem	<b>50</b>						



## VOORWOORD

Daar is-ie dan. Mijn kindje. Mijn levenswerk. Ik kan niet in woorden beschrijven hoe gelukkig ik ben dat mijn eigen kookboek nu werkelijkheid geworden is. Jarelang ben ik al aan het experimenteren met lekkere recepten en baksels, en nu is het dan eindelijk zover dat ik ze met jou mag gaan delen. Met de recepten en lifestyletips uit dit boek voel jij je in no time *lekker fit*.

Hoe is mijn grote liefde voor koken en bakken nou ontstaan? Van kinds af aan kampte ik met overgewicht, waarna eindeloze afvalpogingen en crashdiëten volgden. Na talloze keren jojoën was ik er helemaal klaar mee en besloot ik het zelf uit te gaan zoeken. Na zelf 15 kilo te zijn afgevallen (met ups en downs) wil ik jou ook een helpende hand bieden. Het is klaar met alle fabels en tijd voor het echte werk: hoe werkt het lichaam nu écht en hoe kun je op een gezonde en verantwoorde manier die overvloedige kilo's kwijtraken zónder je daarbij futloos, beperkt of ongelukkig te voelen?

Dat eten je zo gelukkig kan maken is iets wat ik me voor mijn zoektocht niet voor had kunnen stellen. In mijn ogen waren calorieën de vijand en zorgde alles wat je in je mond stopte er uiteindelijk voor dat je zou aankomen. Ik was ervan overtuigd dat eten een

blokkade vormde op de weg naar een gezond en gelukkig lichaam. Wat ben ik blij dat ik die mindset uiteindelijk heb weten te veranderen en weer kan genieten van niet alleen mijn eten, maar ook mijn lichaam en levensstijl. Ik ben dankbaar voor een goed werkend lichaam, en blij dat ik er door middel van lekker eten goed voor kan zorgen. Door het schrijven van dit boek hoop ik je hierin mee te kunnen nemen.

Dit boek is niet alleen een *holy grail* voor iedereen die zijn of haar afvaldoelen wil bereiken, het is een boek voor iedereen die van eten houdt. Ook als je geen enorm gemotiveerde kok bent, ben je aan het juiste adres. Alle recepten hebben een zo kort mogelijke bereidingstijd, en ze zijn eenvoudig te volgen door middel van een stappenplan. Ik gebruik geen exotische ingrediënten; alles is gewoon bij de supermarkt verkrijgbaar. Bovendien geef ik bij alle 48 recepten handvatten om het gerecht vegetarisch, veganistisch en/of lactosevrij te maken. Want ik ben ervan overtuigd dat een gezonde leefstijl simpel en toegankelijk hoort te zijn. Je kunt dit. Ik geloof in je.

Liefs Amber ♡



behind the scenes

# ZO WERKT AFVALLLEN (EN ZO WERKT DIËTEN NIET)

Dit boek werkt anders dan de huidige, dominante dieetcultuur. Binnen die cultuur ligt de focus op wat je allemaal niet meer mag of kunt, wat er ten strengste verboden is om tot jouw perfecte lichaam te komen. Er wordt gewerkt met puntensystemen waarbij je niet boven een bepaald aantal punten uit mag komen. Er zijn lijsten met absolute no-go's en restricties en zolang je maar onder de 1400 calorieën per dag blijft zitten, dan komt alles goed. Op die manier kun je ook wel afvallen. Maar het is ook een manier om een heel ongezonde relatie met voeding te ontwikkelen, waar je voor de rest van je leven niet meer volledig vanaf komt. En dan heb ik het nog niet eens over het welbekende jojo-effect...

## HET JOJO-EFFECT

Na een superenthousiaste afvalpoging, waarbij je alles liet staan wat je lekker vindt en meer cardio hebt gedaan dan je voor mogelijk had gehouden, ben je dan toch eindelijk die begeerde kilo's kwijt. Je bent klaar met je dieet en gaat weer 'normaal' eten. Die cardio is niet meer nodig, want je hoeft niet meer af te vallen, en dat stukje taart op die verjaardag moet ook gewoon weer kunnen, toch? Binnen no time heb je weer een leefstijl waar jij je prettig en comfortabel bij voelt, maar die je ook binnen no time weer terugbrengt op je oude gewicht (of krijg je er zelfs nog wat kilo's bij!).

Je voelt je een mislukkeling, begrijpt niet hoe je jezelf zo hebt kunnen laten gaan en begint met heel veel moeite maar weer aan het volgende crashdieet. Met elke poging verdwijnt je motivatie verder uit zicht en je zit ook steeds minder lekker in je vel. Ik heb zelf veel geworsteld met het jojo-effect, en ik ben niet de enige. Waar gaat het mis? Eigenlijk heeft dit jojo-effect een heel logische verklaring. Op het moment dat jij



Om blijvende resultaten te bereiken, zul je ook blijvende veranderingen moeten maken in je leefstijl. Een dieet heeft een einddatum, maar jouw nieuwe, gezonde leefstijl is voor altijd. Zet daarom kleine, realistische stappen en maak doelen voor jezelf die ook haalbaar zijn op lange termijn.

een streng dieet volgt, leer je jezelf geen (of weinig) gezonde, *blijvende* gewoontes aan. Je volgt een tijdlang de regels die bij het dieet horen, maar daar stap je weer van af op het moment dat je op je streefgewicht zit en dus niet meer hoeft te diëten. Nu je niet meer aan dieetregels hoeft vast te houden, val je al gauw weer terug in je oude gewoontes – en die hebben er in eerste instantie toe geleid dat je wilde afvallen. Kortom: je at meer dan dat je lichaam verbrandde en dat ga je weer doen. Zo schuif je (opnieuw) in de richting van een positieve energiebalans, waarbij niet-verbruikte energie opgeslagen wordt als vetreserve.

## De energiebalans

Je energiebalans kun je vergelijken met een ouderwetse weegschaal. Zo'n weegschaal moet in evenwicht zijn wanneer iemand op gewicht wil blijven. Wanneer je in een negatieve energiebalans verkeert, verbruik je meer energie dan dat je binnenkrijgt uit je voeding. De extra energie die je nodig hebt wordt dan uit de spier- en vetreserves in je lichaam gehaald. Hierdoor val je af. Hoe



VEGETARISCH

KAN  
LACTOSEVRIJ

20 MINUTEN



1 PORTIE

## EIWITRIJKE KWARKPANNEN- KOEKEN VAN HAVERMEEL

**Voor mij bestaat het ideale weekendontbijtje uit pannenkoeken. Maar deze kwarkpannenkoeken kunnen eigenlijk elke dag. Het havermeel in dit recept zit namelijk vol krachtige vezels en langzame koolhydraten, waardoor je goed gevuld wordt en energie hebt om de dag goed te starten. O, en Pippi Langkous heeft mij met de paplepel ingegoten dat voor pannenkoeken geldt: hoe hoger de stapel, hoe lekkerder!**

### TOOLS

garde, grote koekenpan

### INGREDIËNTEN

- 150 g magere kwark (alternatief: plantaardige yoghurt of lactosevrije kwark)
- 1 ei
- ½ tl vanillearoma
- 50 g havermeel
- ½ tl bakpoeder
- ½ tl kaneel
- snufje zout
- ½ el olijfolie

### BEREIDING

1. Meng in een kom de kwark met het ei en vanillearoma. Voeg het havermeel, bakpoeder, kaneel en wat zout toe en roer alles met een garde tot er geen klontjes meer in het beslag zitten.
2. Verhit de olie in een grote koekenpan op halfhoog vuur. Schep van de helft van het beslag 3 cirkels in de pan. Bak 2 minuten en draai de pannenkoekjes dan om. Bak ze nog even tot de onderkanten goudbruin zijn.
3. Stapel de pannenkoekjes op een bordje en bak dan de overige 3 pannenkoekjes in de pan. Beleg de stapel met toppings naar keuze en dan kun je aanvallen!

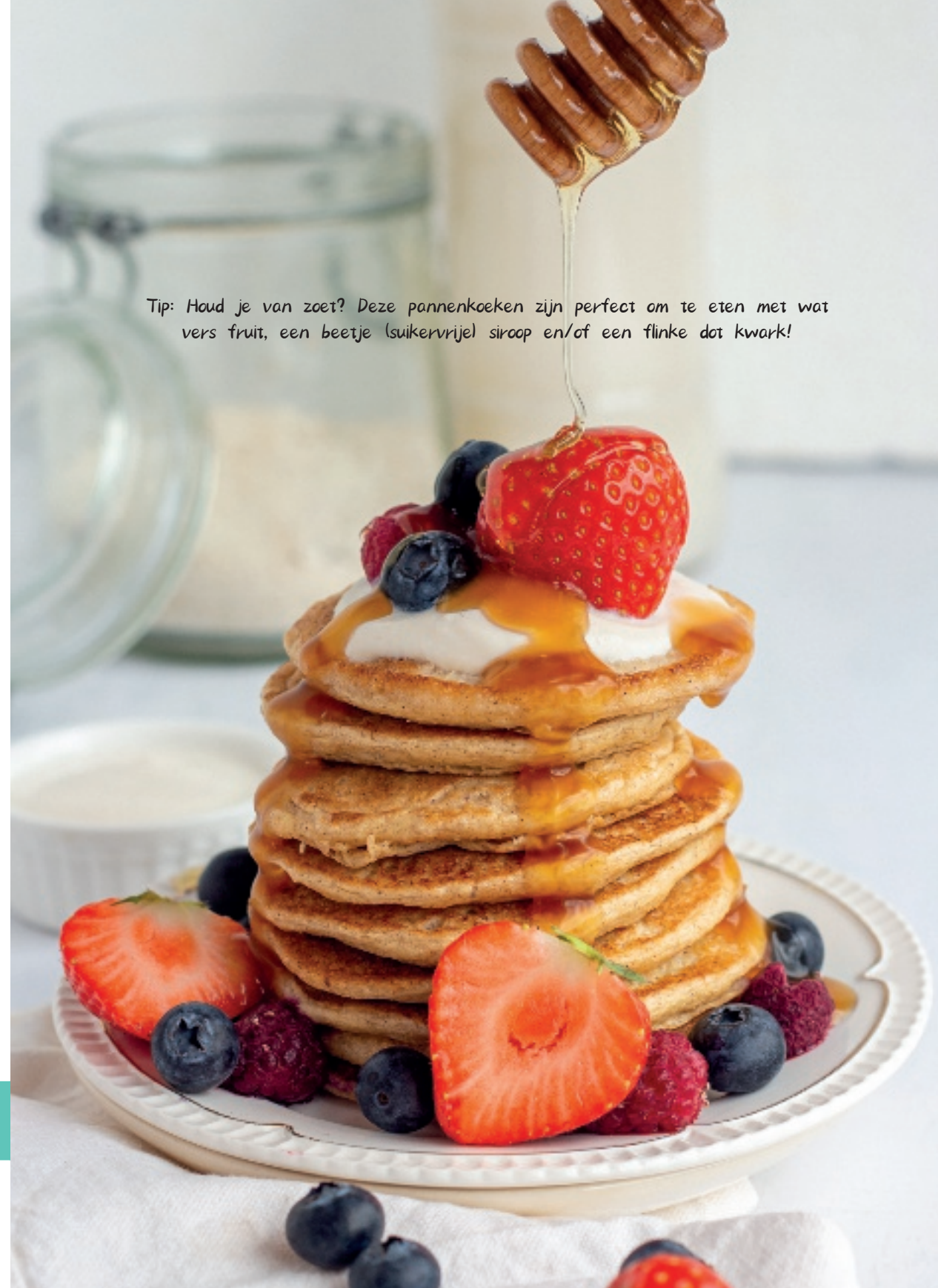
Voedingswaarden  
per portie:

413  
kcal

37 g  
koolhydraten

15 g  
vet

27 g  
eiwit



Tip: Houd je van zoet? Deze pannenkoeken zijn perfect om te eten met wat vers fruit, een beetje (suikervrij) siroop en/of een flinke dot kwark!



Tip: Ook als je niet vegetarisch bent is het wat betreft voedingswaarden een gezondere keuze om vegetarische krokante kipschnitzels te nemen.



## FAKEAWAY KROKANTE KIPWRAPS MET HONING-MOSTERDSAUS

**Ik ben nooit echt een fan van fastfood geweest, maar toch vind ik het altijd superinteressant om fastfoodconcepten na te bootsen. Toen iedereen zo laaiend enthousiast was over de welbekende kipkrokant-wraps, moest ik hier wel mijn eigen draai aan geven! En o, wat ben ik blij dat ik dat heb gedaan.**

### TOOLS

oven, magnetron

### INGREDIËNTEN

- 4 vegetarische krokante kipschnitzels (alternatief: normale krokante kipschnitzels, maar die hebben andere voedingswaarden)
- 4 medium volkorentortilla's
- 80 g geraspte 30+-kaas (alternatief: plantaardige kaas)
- ½ komkommer, in schijfjes gesneden
- 1 tomaat, in schijfjes gesneden
- 100 g ijsbergsla, fijngesneden

### Voor de saus:

- 4 el Friteslijf
- 2 el mosterd
- 1 el honing

### BEREIDING

1. Verwarm de kipschnitzels in de oven volgens de instructies op de verpakking.
2. Beleg elke tortilla met 20 gram kaas. Verwarm ze 30 seconden in de magnetron, zodat de kaas smelt. Je kunt ze ook ca. 5 minuten bij de schnitzels in de oven leggen.
3. Maak de saus door de Friteslijf, mosterd en honing te mengen.
4. Besmeer de tortilla's met wat saus.
5. Snijd de schnitzels door de lengte en rol ze in de tortilla's, samen met de komkommer, tomaat en sla. Garneer met de rest van de saus.

<b>Voedingswaarden per portie:</b>	425 kcal	48 g koolhydraten	14 g vet	21 g eiwit
------------------------------------	----------	-------------------	----------	------------



KAN  
VEGETARISCH



KAN  
VEGANISTISCH



LACTOSEVRIJ



30 MINUTEN



4 PORTIES

## PROVENÇAALSE VISSTOOF MET PANGA EN NAANBROODJES

**Ze zeggen altijd dat je de regenboog aan groenten moet eten om de meeste vitamines binnen te krijgen. Ik help je een stapje verder met deze kleurrijke visstoof. Daarbij is deze maaltijd ook helemaal budgetproof omdat er pangasiusfilet in plaats van kabeljauw wordt gebruikt. Wat wil een mens nog meer?**

### TOOLS

hapjespan, broodrooster of oven

### INGREDIËNTEN

- 1 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 winterpeen, in dunne halve maantjes
- 1 courgette, in dunne halve maantjes
- 1 paprika, in blokjes van 2 cm
- 2 tl Provençaalse kruiden
- 400 g tomatenblokjes
- 1 visbouillonblokje
- 400 g pangasiusfilet, in blokjes van 3 cm (alternatief: blokjes tofu of plantaardige kipstukjes)
- 4 mini-naanbroodjes (om af te bakken)
- verse peterselie, grofgehakt

### BEREIDING

1. Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook aan. Voeg de peen toe en bak 2 minuten mee.
2. Voeg de overige groenten toe, samen met de kruiden, schep om en bak nog 3 minuten of tot de groenten beetgaar zijn.
3. Voeg de tomatenblokjes toe aan de groenten en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Roer goed door tot het blokje volledig is opgelost.
4. Voeg de pangasiusfilet toe en gaar de vis 10 minuten in de stoof.
5. Bak ondertussen de naanbroodjes af in de oven of in een broodrooster.
6. Serveer de visstoof met de broodjes en garneer met peterselie. Eet smakelijk!



Om tijd te besparen kun je ook 800 g voorgesneden Provençaalse groenten gebruiken in plaats van de courgettes, paprika en wortel.

Voedingswaarden  
per portie:

407

kcal

48 g

koolhydraten

13 g

vet

30 g

eiwit



Tip: In plaats van de naanbroodjes kan de stoof ook geserveerd worden met pitabroodjes, zilvervliesrijst of krieltjes. Ook smaakt dit enorm lekker met garnalen in plaats van pangasiusfilet. De keuze is reuze!



VEGETARISCH

KAN  
LACTOSEVRIJ15 MINUTEN  
VOORBEREIDINGS-  
TIJD + 30 MINUTEN  
OVENTIJD

14 MUFFINS

# ITALIAANSE MUFFINS MET ZONGEDROOGDE TOMATEN

**De tijden van enkel zoete muffins zijn voorbij! Tover een lach op je gezicht met deze Italiaanse smaaksensatie, die mij per direct meevoert naar warme zomerdagen. Deze volkorenmuffins vullen goed, waardoor ze perfect zijn als hartig tussendoortje. Ook zijn ze superleuk om te serveren bij een borrelplank of te trakteren aan collega's. Dat gaat natuurlijk wel alleen als je bereid bent om ze te delen...**

## TOOLS

oven, rasp, 14 muffinvormpjes

## INGREDIËNTEN

- 200 g volkorenarwemeel
- 2 tl bakpoeder
- 4 eieren
- 75 ml ongezoete amandelmelk (alternatief: alle soorten melk zijn geschikt)
- 1 el Italiaanse kruiden
- peper en zout naar smaak
- ½ courgette, geraspt
- 1 zoete puntpaprika, in stukjes (alternatief: reguliere paprika)
- 1 bol mozzarella light, in kleine stukjes (alternatief: lactosevrije mozzarella)
- 50 g zongedroogde tomaten, in stukjes
- 50 g groene olijven, in ringetjes of kleine stukjes
- 15 g pesto

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Meng het tarwemeel met het bakpoeder.
3. Klop de eieren los samen met de amandelmelk en roer hier de kruiden doorheen. Meng de eiermix met het meel tot een egaal beslag ontstaat en stop dan met roeren.
4. Voeg de courgette, paprika, mozzarella, zongedroogde tomaten en olijven toe aan het beslag en schep dit om.
5. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en leg kleine hoopjes pesto bovenop. Bak in zo'n 25 à 30 minuten goudbruin. Ze zijn klaar wanneer je er met een satéprikker in kunt prikken en deze er weer droog uit komt.

**Voedingswaarden  
per portie:**

108  
kcal

11 g  
koolhydraten

4 g  
vet

6 g  
eiwit



*Tip: Deze muffins zijn enorm lekker om als tussendoortje te eten, of snijd ze in kwarten als leuk borrelhapje! Garneer ze in dat geval met wat pesto, zongedroogde tomaten, dlijfjes of verse basilicumblaadjes. Buon appetito!*