

*Fajah Lourens*

# KILLERBODY<sup>2</sup>

100 slanke en snelle recepten



**AFVALLEN**

**Blijf op  
gewicht**

**ZO HOUD JE HET VOL**

**Hoe blijf je  
gemotiveerd?**

**MAAK JE  
EIGEN MENU  
op maat**

# *lieve lezer,*

Superleuk dat je geïnteresseerd bent in My Killerbody Motivation (#MKBM) en Killerbody dieet! *Killerbody 2* is een recepten- & lifestyleboek. Dit boek is een mooie opvolger van het *Killerbody dieet*.

Met het *Killerbody dieet* heb ik je geholpen op je streefgewicht te komen. Ik heb je geleerd hoe je moet omgaan met uitdagingen en je een handvat gegeven in de sportschool en tijdens je thuistrainingen. Nu is het natuurlijk de bedoeling om je killerbody te behouden. Dus, hoe houd je dit lichaam vast, zonder te diëten, maar door gewoon lekker te genieten van eten?

In deel 2 leer je hoeveel je mag eten en wat de juiste macroverhoudingen zijn. Maar *Killerbody 2, 100 slanke en snelle recepten* is vooral een slanke-receptenboek: met slanke en snelle recepten die voor iedereen toegankelijk zijn. Met behulp van invullijstjes en deze recepten kun je nu je eigen voedingsplan maken.

Met *Killerbody 2* is het niet alleen mogelijk om je killerbody vast te houden, het is zelfs mogelijk om zonder eenzijdig dieet ook nog eens af te vallen of zelfs aan te komen, als je dit wenst. Kortom, *Killerbody 2* bevat alle tools om van jouw killerbody een lifestyle te maken.

Houd je me op de hoogte van je resultaat? Zo inspireer jij mij weer.

**#MKBM** en **#KillerbodyDieet**

Als ik het kan, kun jij het ook!

Liefs, Fajah



# HAMBURGER

Voedingswaarde  
per persoon:

685,60 kcal

**VET** 30,70 g

**KH** 6,16 g

**EIWIT** 48,79 g

## BENODIGDHEDEN voor twee personen

250 g rundertartaar

1 teentje knoflook,  
fijngehakt

1 ui, gesnipperd

1 eidooier

ketjap

mosterd

2 volkoren speltbollen

sla

ui

tomaat

## BEREIDING

- 1 Doe de tartaar in een kom en voeg de ui, knoflook, eidooier en naar smaak ketjap en mosterd toe.
- 2 Vorm twee ballen van elk 125 gram. Druk de ballen plat zodat je hamburgers krijgt.
- 3 Bak de hamburgers aan beide kanten zo'n 3-4 minuten.
- 4 Beleg de broodjes met sla, ui en tomaat en leg hier de hamburgers op.

# AARDBEIENFLUFF

Voedingswaarde per persoon:

158,20 kcal

**VET** 1,8 g

**KH** 8,22 g

**EIWIT** 25,63 g

## BENODIGDHEDEN voor twee personen

200 g aardbeien,  
diepvries

60 g MKBM caseïne  
met aardbeiensmaak

100 ml amandelmelk of  
andere melk naar keuze



## BEREIDING

- 1** Crush het bevroren fruit in een blender of keukenmachine.
- 2** Voeg de caseïne toe en laat de blender of keukenmachine nog even doordraaien.
- 3** Voeg langzaam de melk toe totdat je een fluff krijgt.

# PASTA PESTO

## VOOR 2 PERSONEN

---

### BEREIDING

---

- 1** Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2** Hak de ui en knoflook fijn.
- 3** Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit hierin op matig vuur de ui en de knoflook, totdat de knoflook begint te kleuren.
- 4** Rooster de pijnboompitjes even kort in een droge koekenpan.
- 5** Voeg de pesto toe aan het ui-knoflookmengsel.
- 6** Voeg de pasta toe aan het pestomengsel en schep door elkaar.
- 7** Garneer de pasta met de rucola en pijnboompitjes. Maak op smaak met Parmezaanse kaas en peper en zout.





## BENODIGDHEDEN

150 g volkoren penne pasta  
(ongekookt gewicht)

½ ui

1 teen knoflook

1 el olijfolie

1 el pijnboompitjes

3 el pesto

50 g rucola

## OPTIONEEL

40 g Parmezaanse kaas

Voedingswaarde per  
persoon (zonder kaas)

352,28 kcal

**VET** 9,73 g

**KH** 50,61 g

**EIWIT** 12,59 g

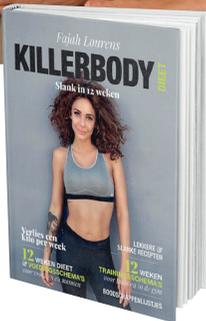
Voedingswaarde per  
persoon (met kaas)

433,08 kcal

**VET** 15,13 g

**KH** 50,61 g

**EIWIT** 20,59 g



## **KILLERBODY DIEET SLANK IN 12 WEKEN**

**ISBN 989021562681**

**Prijs € 20,00**

**Reeds verschenen**



## **KILLERBODY 2 100 SLANKE EN SNELLE RECEPTEN**

**ISBN 9789021564067**

**Prijs € 20,00**

**Verschijnt januari 2017**



/mykillerbodymotivation



@mykillerbodymotivation

@killerbodydieet