

**JOUW
MEAL
PREPPING
GUIDE**

CHUBBY
IN shape



**ROSE
BERTRAM**



CHUBBY IN shape

HUH, meal prep?! Hoor je het in Keulen donderen? Wel... meal prep is een handig systeem waarbij je je maaltijden op voorhand klaarmaakt om ze later op de dag en/of de dagen daarna op te eten. Je koopt verse, liefst seizoensgebonden ingrediënten en afhankelijk van wat je nodig hebt en wilt, ga je aan de slag! Je bereidt a.k.a meal prept als het ware je ingrediënten door ze te wassen, te snijden, bakken, grillen, kruiden en te verdelen om ze vervolgens in aparte meal prepbakjes te schikken en te bewaren tot je ze opeet. Door je meals te preppen op voorhand maak je het jezelf allemaal veel gemakkelijker wanneer het etenstijd is. Geen *last minute* fastfood of alles nog snel moeten klaarmaken, want je maaltijden staan al klaar. Eigenlijk biedt meal preppen je dezelfde opties als de vers- en vriesvakken bij je lievelingswinkelketen. Het verschil is dat jij zelf aan de slag gaat met als doel een beter zicht te krijgen op de ingrediënten, je eigen wensen, de versheid en je zoutinname. Groot voordeel is ook dat je bespaart doordat je niet continu iets kant-en-klaars aankoopt. Dat is het mooie van meal preppen: altijd een perfect afgestemde maaltijd binnen handbereik met volwaardige ingrediënten, geprept door niemand minder dan jezelf!

📷 #NEVERNOTMEALPREPPING

INHOUD

UITLEG IKONEN	4
CHUBBY IN SHAPE – WOORD VOORAF	7
WIE ZIJN WIJ?	8
WAAROM MEAL PREPPEN?	14
TIPS VOORDAT JE AAN HET PREPPEN SLAAT	16
WAT WIJ ALTIJD IN HUIS HEBBEN	18
EET GEZOND EN GEVARIEERD	22
HELP! IK GA UITETEN!	32
# MEALPREP 101 – DE RECEPTEN	40
LET'S BR-UNCH!	64
CHUBBY'S HOT MEALS	88
TUSSENDOORTJES & BIJGERECHTEN	118
FASTFOOD THE CHUBBY WAY	148
#HYDRATIONTIME	162
DANKWOORD	175
REGISTER	176



Gezond eten vinden we belangrijk, maar er kan niets op tegen genieten van lekker eten.

Onze vriendschap kan heel simpel worden omschreven als: *when friends become family*. We zijn als zusjes. En we staan altijd klaar om elkaar te helpen. Wat typisch is aan onze vriendschap is dat we altijd over voeding praten, nieuwe recepten uitproberen, sporten en heel erg graag eten! Als we over eten praten is het eigenlijk net of we het over onze grote liefde hebben. Rose is, ondanks haar modellencarrière, echt gepassioneerd over eten en zeker niet vies van koolhydraten. Mary houdt ook veel van eten en heeft een passie voor koken, dat is eigenlijk een uit de hand gelopen hobby van haar. Rose kan ook echt een heerlijk potje koken hoor, maar de kookkunsten van Mary zijn wel een stukje beter. We maken samen veel gekke dingen mee.

Deze leuke anekdotes en feitjes over ons delen we ook wel graag mee met jullie.

SNELLE MARY

Zo moest Mary eens heel eventjes op het hondje van Rose letten, maar voordat Mary het wist was dat hondje ervandoor! Mary dacht: oké, beter haal ik die hond in voor dit zwaar uit de hand loopt. Zij heeft nog nooit zo snel gelopen. Ze zat die dag dicht bij het record van Usain Bolt, hoor. Dankzij Rose had Mary die dag een goede cardio sessie!

GOOFY ROSE

Iedereen die Rose kent weet dat ze goofy is en graag grapjes met mensen uithaalt. Zo waren we een keer boodschappen aan het uitladen bij haar moeder thuis. Ineens was ze nergens meer te bespeuren. Ze was achter de deur gaan staan met zo'n Scream-masker op en sprong daar ineens achter vandaan. Mary kreeg de schrik van haar leven. Het scheelde niet veel of ze kreeg een hartaanval, amai!

TWEE UITERSTE PERSOONLIJKHEDEN

Rose denkt altijd vooruit. Zij had echt het gevoel dat Chubby In Shape groots kon worden. Rose ziet altijd het grote plaatje en is veel bezig met de vraag: wat we in de toekomst willen met Chubby In Shape. Mary is wat impulsiever en houdt zich vooral bezig met de maaltijden zo smaakvol mogelijk te bereiden. Zo vullen we elkaar uitstekend aan.

SAMEN UIT, SAMEN THUIS!

We kennen elkaar al tien jaar en gingen al samen uit toen Rose vijftien jaar oud was. Echt heel leuke tijden samen.

ZELFDE FILOSOFIE

Wat Mary en ik in gemeen hebben is dat we tegen diëten zijn die je uithongeren. Wij geloven in normale calorievolle maaltijden die je zelf kunt maken op een makkelijke en goedkope manier.

We vertellen je lang niet alles, want er is veel dat te beschamend is om met de wereld te delen, hahaha 😊. Maar naast dat we veel met elkaar lachen en lief en leed met elkaar delen, werken we dus ook sinds eind 2017 samen. Dat maakt onze vriendschap eigenlijk nóg specialer. Rose is natuurlijk wel voor velen een bekende, en zo zorgt zij voor extra boost via social media. Vaak denken mensen dat de rol van Rose er is voor de schone schijn. Maar we doen het echt allemaal samen, hoewel we ieder onze eigen 'rol' hebben. Mary kookt en Rose is er voor de 'zakelijke' kant van Chubby In Shape, maar we beslissen en bedenken echt alles samen van A tot Z! Rose heeft echt een passie voor voeding en koken en die input en kennis qua voeding komt echt van pas bij het samenstellen van de recepten.

En natuurlijk stellen we elkaar elke dag de vraag: 'Wat zou jij graag willen eten?' Vandaaruit bedenken we welke meal prep gerechten we daarbij kunnen maken. Alle recepten in dit boek komen dus voort uit wat wij lekker vinden. En omdat we beiden nogal dol zijn op fastfood (understatement), vind je in dit boek ook onze eigen versie van de Big Mac en KFC, maar dan met een *healthy* twist. Want gezond eten vinden we belangrijk, maar er kan niets op tegen genieten van lekker eten.



WAAROM
waaron
MEAL
PREPPEN?

Meal preppen is handig voor iedereen die lekker en gezond wil eten: of je nu man bent of vrouw, jong bent of wat ouder, werkt of naar school gaat. Laat het idee los dat het alleen voor fanatieke sporters zou zijn. Dat is niet zo!

HET WAAROM KAN MEN ONDERVERDELEN IN VIER GROTE CATEGORIEËN

BEWUSTWORDING

- Het helpt je om niet in de verleiding te komen van bijvoorbeeld fastfood of ongezonde snacks. Je kunt namelijk direct eten wanneer je met grote trek thuiskomt.
- Het geeft een vorm van controle. Jij bepaalt wat je eet (en niet de afhaalchinese).
- Je ervaart minder stress; je weet immers wat je gaat eten en hoeft daar niet meer over na te denken.
- Doordat je je maaltijden zelf bereidt, weet je dat je puur eet.
- Je verbetert je leef- en eetstijl, waardoor je onbewust ook werkt aan jezelf.

GOEDKOPER & MILIEUBEWUSTER

- Meal preppen zorgt voor minder afval, je weet immers wat en hoeveel je nodig hebt op voorhand en gooit daardoor minder snel producten weg die bijvoorbeeld over de datum zijn.
- Het bespaart je geld! Tel uit: elke middag-lunch halen in de kantine van je werk of school of zelf je meal prep meenemen.
- Veel op reis? Ook dan is preppen een uitkomst. Op een vliegveld kan je prep makkelijk door de douane (zolang je geen vloeistoffen meeneemt). Handig, want je weet nooit wanneer je getroffen wordt door vertraging, bagage die zoek is of ellentlange wachtrijen waardoor je hongerig en geïrriteerd raakt. Op zo'n moment grijp je (nog steeds geïrriteerd waarschijnlijk, dat wel) niet naar duurdere en minder gezonde alternatieven op de luchthaven of op de vlucht zelf. Maar pak je je eigen *preppy* erbij. Ha!

GEZOND & LEKKER!

- Het levert resultaat op! Wil je afvallen, dan grijp je minder snel naar ongezond eten, doordat je ook je snacks kunt preppen. En uiteindelijk scheelt dat in calorie-inname.
- In tegenstelling tot wat velen denken is meal preppen echt toegankelijk voor iedereen. Het is efficiënt en handig en je maakt het zo eentonig of gevarieerd als je zelf wilt.
- Wanneer je weet wat je caloriebehoefte is, kun je door te meal preppen gemakkelijk je opgestelde doelen bereiken. Onze meal preps maken inzichtelijk hoeveel macro's een portie bevat. Dit zijn eiwitten/proteïnen, vetten en koolhydraten. Handig wanneer je wilt aankomen, op gewicht wilt blijven of wanneer je wilt afvallen.
- De meal preps in dit boek zijn heel gevarieerd en bieden je een verscheidenheid aan smaken.

TIJDWINST

- Je maakt je preps wanneer het jou uitkomt, bijvoorbeeld op een *lazy* zondag. Als je dan maandag uit je werkt komt, is je eten binnen *no-time ready to eat*.
- Je loopt minder dwalend door de schappen van de supermarkt, je gaat er immers met een doel heen (en boodschappenlijstje!).

TIP: HANGRYNESS


Meal preppen is ook *damn* handig om *hangryness* te voorkomen. Juist ja, dat gevoel wanneer je je boos én hongerig voelt. Een hele slechte combinatie! Als je iets hebt gemealprepped, al is het maar een snackje, ebt dat gevoel gelukkig snel weer weg.


VOEDZAME BRONNEN EN SMAAKVERSTERKERS

- Coconut aminos (soja- en glutenvrij alternatief voor sojasaus)
 - Tamarinde
 - Appelciderazijn/wittewijnazijn
 - Sriracha
 - Honing/agavesiroop
 - Pijnboompitten
 - Eigen paneermeel (zie blz. 59)
 - Arrowrootpoeder/Maizena
 - Cacao poeder
 - Kokossuiker
 - Bakpoeder
 - Bicarbonaat (baksoda)
 - Spaghetti
 - Quinoa
 - Wit speltmeel
 - Rijst
 - Edelgistvlokken (*nutritional yeast* dankzij de kaassmaak ideaal in pesto, als het vegan moet zijn)
 - Aardappelen
 - Knoflook
 - Chilipepers
 - Mosterd
 - Sojamelk/amandelmelk
 - Yoghurt
 - Verse gember! (Perfect voor thee, maar ook voor gerechten)
 - Havermout
 - Eieren
- GROENTEN EN FRUIT**
- Frambozen
 - Bosbessen
 - Pompelmoes
 - Frisëesla (blijft lang vers en knapperig)
 - Komkommer
 - Rode paprika
- CONSERVEN**
- Als het budget krap is! Ze blijven lang goed en je kunt er veel mee doen.
- Kidneybonen
 - Kokosmelk
 - Mais
 - Witte bonen zonder
- tomatensaus
- Kikkerwten
 - Geconcentreerde tomaat
 - Tomatenpassata
 - Augurken
 - Olijven
- KOOLHYDRATEN**
- Speltbrood
 - Quinoa
 - Verse mais
 - Fruit
 - Tortilla's
 - Havermout
 - Zoete aardappel
 - Pompoen
 - Groene bonen
 - Amandelmelk
 - Groene erwten
 - Wilde rijst
 - Witte rijst
 - Zwarte chocolade
 - Volkoren pasta
 - Bloem: Wit speltmeel
- PROTEÏNEN**
- Mager rundergehakt
 - Kalkoen
 - Kipfilet
- Bonen
 - Tempeh
 - Tofu
 - Edamame
 - Zalm
 - Tonijn in water uit blik
 - Eieren
 - Griekse yoghurt 0%
 - Sardientjes
 - Eiwitpoeder
 - Linzen
 - Sojamelk/amandelmelk
- VETTEN**
- Avocado*
 - Noten
 - Huisgemaakte pinda-kaas (zie blz. 49)
 - Avocado-olie
 - Olijfolie
 - Kokosolie
 - Ghee

*Vooral Rose is absoluut de grootste fan van avocado's. Als het kon zou ze die zelf kweken, hahaha.

TIPS:

ROSE:  'Avocado maakt alles lekkerder!'

MARY:  'Sriracha maakt al het eten lekkerder én pikanter!'

ONS LIEVELINGSMATERIAAL

Met deze spullen maak je het koken zoveel makkelijker en effectiever, ze zouden in elk huishouden aanwezig moeten zijn.

- Mandoline
- Kruidenstamper
- Goed koksmes
- Rasp
- Krachtige mixer
- Meal prepbakjes van glas
- Eetweegschaal
- Antiaanbakpan
- Maatbekers (cups en lepelformaat)
- Snijplank
- Spatels
- Blender
- Grillpan (een *must* om een geroosterde bbq-smaak te *faken*, zonder een echte barbecue te gebruiken)
- Zeef
- Evt. stickers (om data te noteren als je veel in een keer klaarmaakt)
- Mason jars

KLEINE STAPJES

Heel belangrijk is dat je niet van de ene op de andere dag je lifestyle helemaal omgooit. Breng stap voor stap kleine veranderingen aan, dan houd je het vol. Begin je healthy lifestyle dus eerst met bijvoorbeeld meer water drinken. Ook voor meal preppen geldt: ga niet direct heel veel preppen. Maar prep eerst bijvoorbeeld je lunches. Bevalt het? Prep dan ook je avondeten. Wen er eerst even aan en bedenk hoe je week eruitziet. Want het is natuurlijke zonde als je was vergeten dat je uit eten gaat en daarom preps moet weggooien.

BEWUSTWORDING IS EEN *MUST*

Weet jij hoeveel calorieën er in een hele zak Doritos zitten? Juist. Helemaal niet erg natuurlijk, maar je zult er echt van achteroverslaan. Vaak hoor je: 'Ik snap er niks van, ik eet gezond en val niks af! Ik at vandaag alleen maar wat havermout, een appel, een salade en oké, een zak Doritos, en mijn avondeten. Dat is toch best prima? Hoeveel calorieën neemt die zak chips nou helemaal in beslag?' Nou, meer dan je lief is. Wat we maar willen zeggen: mensen hebben eigenlijk geen flauw idee over wat ze eten of over hoeveel ze eten. Word bewust van je eetpatroon, track het met bijvoorbeeld een calorietracker en kijk waar het fout loopt. En weeg af! Echt, vertrouw je blote oog niet. 100 gram chips op een weegschaaltje is echt minder dan 100 gram die je met het blote oogt denkt in te schatten. Er is niets mis met chips, maar wel met een hele zak. Kies uit zelfbescherming het kleine formaat en niet het familiepak. Dat scheelt enorm en is toch net zo lekker.

VERBETER JE RELATIE MET VOEDING

Eten is een sociaal gebeuren, de helft van je leven breng je door aan tafel. Dus het is belangrijk dat je ervan kunt blijven genieten. Ben je te veel bezig met eten, dan beperkt dat je in je sociale leven, je denkt er te veel over na. Je durft dan bijna niet meer uit eten of een avondje uit met je beste vriendin, omdat je relatie met eten niet goed is. Op den duur raak je geïsoleerd. Raak niet geobsedeerd met eten, en heel belangrijk, blijf niet hangen in het moment. Heb je net een hele cake opgegeten? Zeg niet: 'het is nu toch al verpest'. Hup, klaar, het is gebeurd, herpak jezelf en begin opnieuw.

ELKE DAG EEN BEETJE IS OOK IETS!

Wil je afvallen? Bouw het rustig op. Begin bijvoorbeeld met kleine veranderingen in je bewegingspatroon. Start met elke dag een wandelingetje van 15 minuten en bouw dit na



MEAL PREP



FAMILYBATCH



KLASSIEKERS

MIX & MATCH: BUFFET-STYLE PREP

Bepaal je niet graag op voorhand wat je gaat eten? Of ben je een complete beginner die individuele preps een beetje overweldigend vindt? Dan is deze tactiek van meal preppen ideaal voor jou! Het principe is heel simpel: **mix & match!** Om een succesvolle buffet-style prep voor te bereiden op basis van jouw favoriete ingrediënten heb je een paar grote afsluitbare bewaarschalen nodig. Bereid grotere hoeveelheden van jouw favoriete eiwitbronnen, koolhydraten, groenten en als extra's vetten en fruit. Deze **3 x 3 x 3** geeft je bijvoorbeeld toegang tot maar liefst **27** mogelijke **combinaties**, elke ochtend! Elke dag gewoon een andere combinatie, zalig toch?!

3 eiwitbronnen: eieren, kipfilet, verse tonijn

3 koolhydraatbronnen: wilde rijst, spekpannenkoeken, gebakken aardappelen

3 groenten: gegrilde groenten, komkommer, tomaten

EXTRA'S: avocado, cashewnoten, aardbeien en bosbessen

Zoals je kunt zien hebben we op basis van deze verschillende bronnen een immens arsenaal aan preps gemaakt en dat is het voordeel van buffetprep: divers en de vrijheid om te beslissen. Wil je meer omkadering? Geen zorgen, we hebben ook genoeg individuele preps die we verder in dit boek met je delen!

TIPS:

- **Avocado:** snijd deze de dag zelf en besprenkel ze met citroen om verkleuring tegen te gaan;
- Smeuïg roerei krijg je door je eieren goed te klutsen en een niet al te grote pan te gebruiken. Haal je roerei ook iets eerder van het vuur dan dat je denkt dat nodig is. Het gaart namelijk nog even na in de pan.

LOW
CARB



 **VIS**
 **394 KCAL**
 **12 VETTEN**
 **42 CARBS**
 **29 EIWITTEN**

SCAMPI MET ANANAS

 **63 KCAL**
 **0 VETTEN**
 **15,3 CARBS**
 **<1 EIWITTEN**

ZOETZUUR 2 PORTIES

SCAMPI MET ANANAS

- ½ rode paprika in blokjes
 - ½ ui, in vieren gesneden en dan de laagjes uit elkaar
 - 10 scampi, gewassen, gepeld en schoon-gemaakt
- marinade:**
- teentje verse fijngehakte knoflook
 - ½ tl kurkuma
 - 1 tl gedroogde groene kruiden
 - een draai van de pepermolen
- ½ tl zoete paprika-poeder
 - snufje zout
 - olijfolie
 - citroen
 - 100 g ananasblokjes (niet uit blik maar verse of uit diepvries)
- als het seizoen niet gunstig is; de ananas werd toch op zijn hoogtepunt ingevroren)
- zoetzure saus (zie onder)
 - bloemkoolrijst

BEREIDINGSWIJZE

1. Blancheer de paprika.
2. Bak de geblancheerde paprika samen met de ui.
3. Marineer de scampi met een teentje verse fijngehakte knoflook, ½ tl kurkuma, 1 tl gedroogde groene kruiden, een draai van de pepermolen, ½ tl zoete paprikapoeder en een snufje zout. Meng alles goed met een scheutje olijfolie.
4. Gebruik een gloeiendhete pan. Leg de scampi erin. 1-2 minuten per kant is voldoende. Besprenkel met citroen.
5. Voeg de huisgemaakte zoetzure saus (zie onder), de gegrilde paprika, ui en ananas toe. Serveer met bloemkoolrijst.

ZOETZUUR

- 1 el tomatenpassata of ketchup als je geen passata hebt
- 1 tl coconut aminos
- 2 el wittewijnazijn
- 2 el ahornsiroop
- 100 ml water
- 2 tl arrowroot

BEREIDINGSWIJZE

1. Mix alle ingrediënten, uitgezonderd de arrowroot, in een steelpannetje en breng aan de kook. In de tussentijd los je de arrowroot op in 3 tL water. Goed roeren en toevoegen aan het pannetje.
2. Breng het geheel aan de kook en als het eenmaal begint te koken zet je het vuur weer zachter en laat je het rustig indikken. Klaar in minder dan 4 minuten!



INSTA
FAVORIT



 VLEES
 564 KCAL
 25 VETTEN
 47 CARBS
 37 EIWITTEN

PER 2 RUNDERTACO'S

 510 KCAL
 16 VETTEN
 59 CARBS
 31,3 EIWITTEN

PER 2 KIPTACO'S

KIPTACO'S

- 40 g komkommer
- 40 g paprika
- citroensap
- gedroogde groene kruiden
- 40 g appel
- 40 g mango
- zoete paprikapoeder
- zeezout
- 125 g shredded chicken
- taco's (gordita's)
- mango-currysaus
- 80 g sla

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de komkommer en paprika in fijne stukjes en besprenkel met citroensap en een beetje gedroogde groene kruiden. Meng goed en zet aan de kant.
2. Snijd ook de appel in fijne stukjes en besprenkel direct met citroensap om te vermijden dat hij bruin wordt. Snijd ook de mango en meng hem met de appel. Voeg wat zoete paprikapoeder en een heel klein beetje zeezout toe en meng weer goed. Zet ook even opzij.
3. Shredded chicken gaan we een beetje extra crispy maken door kort aan te bakken in de pan. Voeg wat extra van de kruidenmix toe.
4. Terwijl de kip bakt, zet je een andere koekenpan op hoog vuur en eenmaal goed heet doe je de taco's erin. Bak ze lichtjes aan beide kanten.
5. Taco's samenstellen: bedekken met laagje mango-currysaus, beetje sla, beetje paprika en komkommer gevolgd door de kip en eindigen met het appel-mangomengsel en wat verse gehakte peterselie.

RUNDERTACO'S

- 50 g komkommer
- 50 g paprika
- citroensap
- gedroogde groene kruiden
- rode jalapeño
- 20 g rode ui
- zoete paprikapoeder
- zeezout
- 125 g shredded beef
- 2 taco's
- spicy mayosaus
- 80 g sla
- 30 g mais

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de komkommer en paprika in fijne stukjes en besprenkel met citroensap en een beetje gedroogde groene kruiden. Meng goed en zet aan de kant.
2. Snijd ook de rode ui in fijne stukjes en laat de mais uitlekken. Snijd de jalapeño in de lengte in plakjes.
3. Shredded beef gaan we een beetje extra crispy maken door kort aan te bakken in de pan.
4. Doe de taco's in een gloeiend hete pan.
5. **Samenstellen:** taco's bedekken met een laagje spicy mayosaus, beetje sla, beetje paprika en komkommer, gevolgd door het vlees. We eindigen met mais, rode ui, jalapeño en een heel klein beetje kruiding.



FAMILYBATCH

GUACAMOLE



HUMMUS



291 KCAL



8,3 VETTEN



43,6 CARBS



9,9 EIWITTEN

YODO KORST



130 KCAL



3,5 VETTEN



22 CARBS



4 EIWITTEN

8 TORTILLACHIPS



210 KCAL



9,1 VETTEN



2,3 CARBS



26,6 EIWITTEN

PER VLEESKORST

NETFLIX AND CHILL

Pizzatijd! Yodo (yoghurt dough) Pizza.

Het deeg dat we hier gebruiken bezit minder calorieën dan de klassieke versie en is goed voor twee volwaardige pizza's.

- 125 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- snufje zout
- 60 g yoghurt
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
 2. Meng eerst alle droge ingrediënten door elkaar en voeg dan de natte toe. Meng alles goed.
 3. Verdeel het deeg in twee gelijke bollen. Rol het deeg uit, gebruik extra bloem op de oppervlakte en een deegrol.
 4. **Topping:** voor de pizza's kun je gebruiken wat je wilt. Wij kozen voor een simpele kleurrijke groentepizza met véél kaas, zoals Rose die graag heeft.
-

KETO-PIZZA

Past yodo pizza echt niet in je low-carb doelstellingen? Probeer dan ons keto-alternatief waarbij de korst bestaat uit vlees!

- 150 g kipgehakt
- 1 tl kruidenmix

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm je oven voor op 170 °C.
 2. Meng het gehakt met de kruidenmix. Doe het vleesmengsel op de bakplaat en probeer een zo dun mogelijke laag te maken.
 3. Bak het af gedurende tien minuten. Eenmaal klaar: laat de bodem even afkoelen en giet vervolgens voorzichtig het vet af dat uit het vlees is gekomen.
 4. Top de pizza naar keuze. Mary: 'Ananas is volgens sommigen op pizza not done, maar ik vind het heerlijk en koos dus voor kip-BBQ-ananas-topping: *hate it or love it!*'
-

TORTILLACHIPS

BEREIDINGSWIJZE

Neem een pizzasnijder en snijd een meergranenpizza van 20 cm in acht punten. Leg bakpapier op een bakplaat. Gebruik olijfoliespray op de tortilla's en besprenkel met kruidenmix en zet in de voorverwarmde oven van 200 °C tot ze goudbruin zijn.

JOUW MEAL PREPPING GUIDE

prepping

Weinig tijd (of geen zin 😊 om te koken maar wel elke dag lekker en gezond eten? Dan is Chubby in shape jouw *go-to*. De basis van dit kookboek is **meal prepping: kook nu, eet later**. Bespaar tijd, geld én eet elke dag lekker en slank. Alle recepten zijn makkelijk, snel en met een *healthy twist*. Maar vooral **superlekker!** Wat dacht je van koffiepannenkoeken, Chubby's versie van de Big Mac of popcorn met citroencheesecake smaak?

ROSE BERTRAM is internationaal topmodel en ondernemer. Samen met haar goede vriendin **MARY CRUZ DA LUZ** richtte zij **Chubby In Shape** op, een meal delivery service gespecialiseerd in verse en gezonde maaltijden. Rose en Mary vinden gezond eten belangrijk, maar er kan niets op tegen genieten van lekker eten!

**BESPAAR
TIJD, GELD ÉN
EET ELKE DAG
LEKKER EN
SLANK.**



'Ik vind alle maaltijden heel goed op smaak, lekker gekruid en vers. Een echte aanrader'

Reactie op maaltijdbox Chubby In Shape



9 789021 573052

www.kosmosuitgevers.nl

NUR 443

**KOS
MOS**

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

#NEVERNOTMEALPREPPING

