



EXTRA!

50

recepten voor
medisch
afslanken



Zó lekker kan afslanken zijn

Hét kookboek voor een gezonde leefstijl.



 NEWFYSIC

Inhoud

- 6 • Over dit boek
- 8 • De methode die écht werkt, voor iedereen
- 12 • Afvallen met GLP-1-medicatie
- 18 • NewFysic-voorbeeldmenu's
- 22 • Ontbijtgerechten
- 48 • Lunchgerechten
- 72 • Voorgerechten
- 90 • Hoofdgerechten
- 124 • Nagerechten
- 142 • Drinkjes
- 152 • Snacks & tussendoortjes
- 174 • 10 gouden regels voor tijdens het afslanken.
- 184 • Uit eten en afvallen, hoe doe je dat?
- 186 • NewFysic-app
- 188 • Receptenoverzicht
- 197 • Register

De methode die écht werkt, voor iedereen

Wil je graag afvallen? Grote kans dat je al van alles hebt geprobeerd. Minder eten, meer bewegen of misschien wel verschillende strenge diëten of kuren. En toch bleef het resultaat uit, of kwam het gewicht vrij snel weer terug. Herkenbaar?

Bij NewFysic geloven we dat afvallen anders kan. Persoonlijker, gericht op duurzaam resultaat en vooral: haalbaar. De methode is ontwikkeld om jou stap voor stap te begeleiden naar een gezond gewicht dat bij je past. Niet tijdelijk, maar blijvend.

Geen dieet, maar een doordachte aanpak

De NewFysic-methode is gebaseerd op drie pijlers:

- Een op maat gemaakt voedingsplan dat bij jou past, met voeding die écht voedt.
- Persoonlijke begeleiding door een voedingscoach.
- Ondersteunende supplementen, die het afvallen nog makkelijker maken en je spiermassa beschermen.

Met behulp van deze pijlers gaan we samen aan de slag om jouw doelen te behalen en ook op de langere termijn te behouden. De wekelijkse coaching is je stok achter de deur en je coach is er om je tijdens jouw afslankreis te voorzien van tips en motivatie. Je leert wat je lichaam nodig heeft. Je eet regelmatig en evenwichtig, met veel eiwitten, groenten en ook gewoon koolhydraten. Verzadigde vetten en suikers beperken we zoveel mogelijk. Geen ingewikkelde regels, maar duidelijke richtlijnen.

En zoals je in dit kookboek ontdekt: gezond eten kan écht lekker zijn. Van smaakvolle ontbijtjes tot verrassende diners. Je hoeft niets te missen. Je leert juist hoe je bewuste keuzes maakt, zonder dat je het gevoel hebt dat je op dieet bent.

NewFysic-dagmenu

Dit dagmenu is een voorbeeld van en inspiratie voor wat je tijdens een dag kunt eten. Je kunt je eetmomenten altijd zelf invullen met producten uit de NewFysic-boodschappenlijst en volgens jouw eigen voedingsplan. Variëren is niet alleen leuk, maar ook heel belangrijk. Met de recepten uit dit kookboek moet dat helemaal goedkomen!



Ontbijt

Een van onze favoriete ontbijtrecepten zijn toch wel de Overnight macchiato oats. Lekker, voedzaam en ook heel makkelijk voor door de week. Je maakt ze namelijk al de avond van tevoren. Dit recept vind je terug op blz. 29.



Ochtendtussendoortje

Als tussendoortje kun je een portie fruit nemen. Denk aan 2 kiwi's, een appel of een bakje rood fruit.



Lunch

Voor de lunch kun je vezelrijke crackers beleggen of een volkorenwrap, maar wij vinden het zelf ook heel lekker om te kiezen voor een maaltijdsoep. De geroosterde courgette-paprikasoep met kalkoenreepjes en kruidige crunch is echt een heerlijke voedzame lunch. Je vindt dit recept op blz. 76.



Middagsnack

's Middags kun je tussendoor een bakje magere kwark met wat fruit nemen. Heb je veel trek of last van een 4-uurdip? Neem er dan nog een kopje bouillon bij.



Diner

Voor de avondmaaltijd heb je ontzettend veel keuze. Vlees, vis of vegetarisch, het kan allemaal. Kies bijvoorbeeld voor deze heerlijke Beeftaco's met rodekool, broccoli en avocado-limoensdressing. Je vindt dit recept op blz. 96.



Avondsnack

Na het avondeten kun je bijvoorbeeld nog een bakje skyr nemen.



20 minuten



2 personen



Vegetarisch

Wentelteeftjes-muffins

Deze gezonde versie van wentelteeftjes zet je in een handomdraai op tafel zonder achter het fornuis te hoeven staan.

Voor twee personen

1 el olijfolie
2 eieren, losgeklopt
100 ml magere melk
snufje zout
1 el zoetstof, optioneel
4 volkorenbeschuiten
1 appel, in kleine blokjes
60 g zomerfruit

Benodigheden

siliconen muffinvorm met
4 holtes

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een siliconen muffinvorm in met olijfolie.

Doe de eieren samen met de melk, het zout en eventueel de zoetstof in een platte schaal of 2 diepe borden. Roer even goed door. Leg de beschuiten erin en laat ze zich in ongeveer 5 minuten volzuigen met de melk – draai ze na 2 minuten om en dan na 2 minuten nog eens.

Meng de appel met het zomerfruit.

Verdeel de beschuiten over de muffinvorm en druk ze erin, zodat je een 'kommetje' krijgt van beschuit. Vul de beschuitkommetjes met het fruitmengsel en bak de wentelteeftjesmuffins 15 minuten in de oven.





30 minuten



4 personen



Vlees



GLP-I

Beeftaco's met avocado-limoendressing

Voor vier personen

2 el olijfolie
 1 ui, gepeld, fijngesnipperd
 2 knoflooktenen, gepeld, geperst
 400 g biefstuk, in reepjes
 1 el paprikapoeder
 1 tl komijn
 zout en versgemalen peper
 400 g broccolirijst
 4 grote volkorenwraps
 40 g rucola
 200 g cherrytomaatjes, in plakjes
 korianderblaadjes, om te garneren

Voor de avocado-limoendressing

1 rijpe avocado
 sap en rasp van 1 biologische limoen
 3 el Griekse yoghurt 0% vet
 1 el extra vierge olijfolie
 1 knoflookteen, gepeld, geperst

Voor de rodekoolsalade

½ rodekool, in dunne reepjes
 1 el appelazijn of limoensap
 1 el olijfolie

Benodigdheden

koekenpan, blender of
 keukenmachine, rasp, ovenrooster

Bereidingswijze

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote pan op hoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak 1-2 minuten. Bestrooi de biefstukreepjes met het paprikapoeder, de komijn en zout en peper. Doe dan de biefstukreepjes bij de ui en knoflook in de pan en bak ze 2-3 minuten al omscheppend.

Doe voor de dressing de avocado in een blender of keukenmachine, samen met het limoensap, de limoenrasp, 2 eetlepels yoghurt, de olijfolie, de knoflook en zout en peper. Blend tot een gladde dressing. Is hij te dik? Voeg dan een beetje water toe.

Verwarm de wraps volgens de instructies op de verpakking.

Verhit voor de broccolirijst 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de rijst 3-4 minuten. Schep om met 1 eetlepel yoghurt.

Maak intussen de rodekoolsalade. Schep de rodekool in een kom om met de appelazijn, olijfolie en wat zout en peper. Laat een paar minuten staan.

Bestrijk de wraps met de avocadodressing en beleg rijkelijk met broccolirijst, biefstukreepjes, rodekool, rucola en cherrytomaatjes. Garneer eventueel met de korianderblaadjes. Je hoeft de wraps niet op te rollen, je topping mag lekker royaal zijn.



GLP-1

Vervang de avocado door 150 gram cottage cheese, of kies voor drie eetlepels hummus gegrilde groenten.





15 minuten



4 personen



Vegetarisch



GLP-1

Gevulde sinaasappel met mango en pistache

Een tropisch dessert met zoete mango, frisse sinaasappel en een crunch van pistachenootjes. Kleurrijk, elegant en licht van smaak.

Voor vier personen

2 handsinaasappels
2 mango' s, ontpit, geschild
125 ml Griekse yoghurt 0% vet
1 tl kaneel
8 druppels vloeibare zoetstof
9 druppels vanille-aroma
12 pistachenootjes, gepeld, fijngehakt
12 cranberries

Benodigdheden

citruspers (optioneel)
blender

Bereidingswijze

Halveer de sinaasappels en hol of pers ze uit. Verwijder alle witte velletjes aan de binnenkant van de sinaasappelhelften, zodat je schone 'bakjes' krijgt.

Pureer het mangovruchtvlies in een blender. Voeg tijdens het pureeren een beetje water toe.

Doe de gepureerde mango, de yoghurt, de kaneel, de zoetstof en het vanille-aroma in een kom en schep door elkaar. Roer er zoveel water door als nodig om een smeug geheel te krijgen.

Vul de sinaasappelhelften met het mangomengsel. Strooi de pistachenootjes en cranberry's over de gevulde sinaasappels.



Tien gouden regels

voor tijdens het afslanken

Afvallen is niet makkelijk. Dat weten we bij NewFysic als geen ander. Daarom helpen de heerlijke recepten uit dit kookboek en onze app om ook tijdens het afvallen te blijven genieten van lekker eten. Daarnaast hebben we nog tien gouden regels voor je op een rij gezet die jouw afslankproces nóg makkelijker maken.

1



Een goede voorbereiding is het halve werk

Met een goede voorbereiding voorkom je snelle en minder bewuste keuzes. Zorg ten eerste dat je altijd gezonde producten in huis hebt. Daarnaast is het belangrijk om van tevoren te bedenken wat je elke dag of week gaat eten.

Ga je de hele dag de deur uit? Zorg dan dat je de avond van tevoren alvast eten klaarzet voor de volgende dag. Zorg bijvoorbeeld voor een bakje met verschillende soorten fruit of snoepgroente als tussendoortje. Als lunch kun je een maaltijdsalade of wraps voorbereiden.

Zet ook alvast een grote fles water klaar. Voeg eventueel wat verse munt, citroen, gember of fruit toe dat je lekker vindt. Zo kun je de volgende dag gerust op stap zonder je er druk over te hoeven maken dat je niet gezond kunt eten.

Register

A

Aardbeien 41, 136
Amandelen 83, 123
Appel 30, 38, 46, 84, 132, 171
Appel-eierkoeken 171
Asperges 34, 83, 111, 116, 120
Aubergine 108, 156
Auberginechips met tahindip 156
Avocado 96

B

Beeftaco's met avocado-limoendressing 96
Beschuit-wentelteefjes met aardbei & kiwi 41
Blauwe bessen 38, 41, 135, 146, 150
Boerenkooltosti met pittige ketchup 63
Bramen 139, 150
Bramenmocktail 150
Broccoli 60, 95-96, 123
Broodje crispy chili-ei 68
Bulgur met bloemkoolrijst en beefreepjes 104

C

Caesar style-maaltijdsalade met knapperige
kikkererwten 100
Caprese van groene asperges en tomaat 83
Ceviche-slaschuitjes 159
Champignons 42, 64, 95
Chocolademousse met cacao-wirl en sinaasappel
135
Citroen-yoghurtcake met rood fruit 128
Courgette 46, 56, 59, 67, 76, 87, 95, 100, 108, 115, 119,
123
Courgette-paprikapannenkoekjes 59
Courgette-paprikasoep met kalkoenreepjes en

kruidige crunch 76
Courgettebrood met tomaatjes 56
Crunchy pesto-eitje 163
Curry met zoete aardappel 92

D

Dadels 145, 172
Dorade 159
Drankjes
Appel-eierkoeken 171
Auberginechips met tahindip 156
Bramenmocktail 150
Ceviche-slas 159
Crunchy pesto-eitje 163
Frambozen-havermoutrepen 172
Hangop met geroosterde tomaatjes 168
Iced chai latte 145
No-Gin Tonic met rozemarijn en limoen 146

E

Eggs cilbir 45

F

Feestkrans met zalm 88
Feta 160
Flatbread met rauwe ham, mozzarella en perzik 67
Framboos 26, 80, 131, 135-136, 172
Frambozen-cottagecheese ijs 131
Frambozen-havermoutrepen 172
French toast met mango-ijs 26
Frisse kalkoensalade met geroosterde bimi en
peultjes 87
Frisse omelet-rollup 43

G

Garnalen 52, 71, 111
Gerookte-zalmbonbon met rijstsalade 84
Gevulde sinaasappel met mango en pistache 140
Gezonde kwarktaartjes 139
Granaatappel 103

H

Ham 67, 120
Hangop met geroosterde tomaatjes 168
Havermout 29, 132, 172
Hoofdgerechten
 Beeftaco's met avocado-limoendressing 96
 Bulgur met bloemkoolrijst en beefreepjes 104
 Caesar style-maaltijdsalade met knapperige
 kikkererwten 100
 Curry met zoete aardappel 92
 Kabeljauw in ham uit de oven 120
 Knapperige bloemkool-broccolibowl met quinoa
 123
 Knolselderijsteak met beef en peperroomsaus 99
 Lasagne met spinazie en kikkererwten 112
 Melanzane 108
 Noedel-courgettesalade met tonijn 115
 Paella met garnalen 111
 Pompoenrisotto 116
 Quiche met bloemkoolrijst, kip en champignons
 95
 Shepherd's Pie met kipgehakt 103
 Spaghetti met tonijn 119
 Tomatentartaar met couscous en zeebaars 107
Hüttenkäse 33, 46, 51, 59, 103, 131, 164

I

Iced chai latte 145
Italiaanse toast met gepofte tomaatjes 33

K

Kabeljauw 55, 120, 159
Kabeljauw met garnalen 111
Kabeljauw in ham uit de oven 120
Kalkoen 76, 87
Kikkererwten 100, 112, 167
Kip 60, 63, 95, 100, 103
Kiwi 41
Knapperige bloemkool-broccolibowl met quinoa 123
Knolselderijsteak met beef en peperroomsaus 99
Krokante bloemkoolrijst-bites met pittige tonijn 155
Krokante kikkererwten 167
Kruidenkaas 71, 79, 112

L

Lasagne met spinazie en kikkererwten 112
Lunch
 Boerenkooltosti met pittige ketchup 63
 Broodje crispy chili-ei 68
 Courgette-paprikapannenkoekjes 59
 Courgettebrood met tomaatjes 56
 Flatbread met rauwe ham, mozzarella en perzik 67
 Omelet met champignons, spinazie en tonijn 64
 Paprika-tomatensoep met kabeljauw en
 pompoenpitten 55
 Quinoasalade met broccoli en kip 60
 Sperziebonensalade met gamba's en paprikapesto
 71
 Vegetarische brunchbagel 51
 Volkorenwrap met garnalen, paksoi en soja-
 sesamdressing 52

M

Mango 26, 115, 140
Melanzane 108
Mozzarella 67, 108

N

Nagerechten

Chocolademousse met cacao-wirl en sinaasappel
135

Citroen-yoghurtcake met rood fruit 128

Frambozen-cottagecheese ijs 131

Gevulde sinaasappel met mango en pistache 140

Gezonde kwarktaartjes 139

Peren-kwarkcake 132

Perzikscroppino met passievrucht 149

Pompoenrisotto 116

Yoghurt-perzikviennetta 136

No-Gin Tonic met rozemarijn en limoen 146

Noedel-courgettesalade met tonijn 115

O

Oesterzwammen-carpaccio 80

Omelet met champignons, spinazie en tonijn 64

Ontbijt

Beschuit-wentelteefjes met aardbei & kiwi 41

Eggs cilbir 45

French toast met mango-ijs 26

Frisse omelet-rollup 43

Italiaanse toast met gepofte tomaatjes 33

Ontbijtbrood 38

Ovenpannenkoek met passievrucht 37

Overnight macchiato oats 29

Schuimomelet met lentegroente 34

Spinazie-roomkaasomeletjes 25

Weekendwafels van courgette met zalm en
gepocheerd ei 46

Wentelteefjesmuffins 30

Ontbijtbrood 38

Ovenpannenkoek met passievrucht 37

Overnight macchiato oats 29

P

Paella met garnalen 111

Paksoi 52

Paprika 42, 52, 55, 59-60, 63, 71, 76

Paprika-tomatensoep met kabeljauw en
pompoenpitten 55

Passievruchten 37, 149

Pecannoten 87, 135

Peren 132

Peren-kwarkcake 132

Perzik 67, 136, 149

Perzikscroppino met passievrucht 149

Pistache 140, 163

Pompoenrisotto 116

Q

Quiche met bloemkoolrijst, kip en champignons 95

Quinoasalade met broccoli en kip 60

R

Radijsjes 34, 71, 88, 155

Rodekool 84, 96

Roomkaas 25, 88, 99, 160

Rundvlees 99

S

Schuimomelet met lentegroente 34

Shepherd's Pie met kipgehakt 103

Sinaasappel 55, 135, 140, 149, 160, 163

Snacks & tussendoortjes

Spaghetti met tonijn 119

Sperziebonen 71, 111

Sperziebonensalade met gamba's en paprikapesto
71

Spinazie 25, 34, 60, 64, 92, 95, 103, 112

Spinazie-roomkaasomeletjes 25

Sugarsnaps 115

Sushi van komkommer met zalm en hüttenkäse 164

T

- Taugé 52, 64
- Toast met whipped feta en olijf 160
- Tofu 123
- Tomatentartaar met couscous en zeebaars 107
- Tonijn 64, 79, 115, 119, 155
- Tonijntataki met rucolapesto en appelkappertjes 79

V

- Vegetarische brunchbagel 51
- Veldsla 51, 84, 88
- Volkorenwrap met garnalen, paksoi en soja-sesamdressing 52
- Voorgerechten
 - Caprese van groene asperges en tomaat 83
 - Courgette-paprikasoep met kalkoenreepjes en kruidige crunch 76
 - Feestkrans met zalm 88
 - Frisse kalkoensalade met geroosterde bimi en peultjes 87
 - Gerookte-zalmbonbon met rijstsalade 84
 - Oesterzwammen-carpaccio 80
 - Tonijntataki met rucolapesto en appelkappertjes 79

W

- Weekendwafels van courgette met zalm en gepocheerd ei 46
- Wentelteefjesmuffins 30
- Witte kaas 63, 68, 83, 160
- Witte wijn 116

Y

- Yoghurt-perzikviennetta 136

Z

- Zalm 46, 84, 88, 164
- Zeebaars 107, 159



Al honderdduizenden mensen bereikten hun streefgewicht met ons programma. Met *Zó lekker kan afslanken zijn*, willen we je inspireren om te genieten en gezond te eten.

Of je bezig bent met gezondere keuzes maken rondom voeding of het NewFysic programma met of zonder afslankmedicatie volgt, met behulp van dit boek kan je gegarandeerd lekker eten!

Inclusief

67 recepten, waarvan

50 GLP-I proof recepten

2 dagmenu's

10 gouden regels voor tijdens het afslanken



**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen