

FOOD SISTERS

GEZONDE, LEKKERE & MAKKELIJKE
RECEPTEN ZONDER SUIKER



eat
less sugar
you're *sweet*
enough already
Food Sisters



ONTBITT } BOSBESSEN MUFFIN



LUNCH } PAPRIKASOEP



AVOND } PREISCHOTEL

1 courgette
bouillonblokjes
Zuivelspreed
bakje zalmknijpers
Verboden:
drop en kwekjes!
denk aan je gezonde
leefstijl! 😊



FOODSISTERS

Eerste druk februari 2016
Tweede druk maart 2016
Derde druk april 2016
Vierde druk juni 2016
Vijfde druk september 2016
Zesde druk december 2016

© Janneke en Amande Koeman 2016
Alle rechten voorbehouden
Boekverzorging b'IJ Barbara
Fotografie Mieke de Vries
NUR 440 eten & drinken algemeen
ISBN 978 90 468 2050 6
www.nieuwamsterdam.nl/foodsisters
www.foodsisters.nl

FOOD SISTERS

GEZONDE, LEKKERE & MAKKELIJKE
RECEPTEN ZONDER SUIKER





NIET TE MOEILIK
DOEN GRAAG! EN EEN
BEETJE GEZOND ALS
HET KAN!

↓
Lieve
LEZER,

Wat leuk dat je ons boek hebt gekocht, de eerste stap op weg naar een gezondere invulling van je leven. Als je de aanwijzingen en tips in dit boek zo goed mogelijk volgt, zul je je snel energiever en gezonder voelen door gezonde en suikerarme voeding. Al onze recepten zijn suikervrij en zet je bovendien in een handomdraai op tafel. Dus niet na een lange, vermoeiende werkdag nog uren in de keuken staan, maar snel een lekkere, voedzame maaltijd klaarmaken. In dit kookboek zul je geen culinaire hoogstandjes vinden, maar recepten waarvan wij hopen dat ze voor altijd deel uit zullen maken van jouw repertoire. Recepten die zelfs zonder boodschappenlijstje in je hoofd oppoppen wanneer je in de supermarkt staat, en waarbij het hele gezin gewoon mee-eet. Wil je doelbewust een paar kilo afvallen? Hiervoor hebben we twee handige weekmenu's toegevoegd. Je eet met onze koolhydraatarme weekmenu's niet minder, maar anders. Op deze manier val je af, en krijg je toch voldoende gezonde voedingsstoffen binnen. Geniet van een zelfgebakken suikervrij muffin, maak een healthy maaltijdsalade of een heerlijke groentelasagne. Gezond eten is helemaal niet zo moeilijk, als je maar weet hoe. Wij hopen je daarbij te kunnen helpen. Veel succes met het begin van je nieuwe suikervrije lifestyle!

Liefs, de Foodsisters
www.foodsisters.nl



JANNEKE KOEMAN



AMANDE KOEMAN



Wie ZIJN WIJ?

Janneke en Amande, twee zussen met een passie voor gezonde voeding. Onze moeder heeft ons die nuchtere kijk op eten meegegeven. We aten thuis altijd vers, gevarieerd én lekker. Soms sloeg ze misschien een tikje door en werden we bijvoorbeeld met bloemkoolroosjes en paprikareepjes in een boterhamzakje naar school gestuurd. Maar dankzij haar leerden we wel gezond en puur eten waarderen en zijn voorverpakte koeken niet standaard in ons eetpatroon terechtgekomen. Voor ons is het een uitdaging om de dingen die we geleerd hebben tijdens onze opvoeding door te geven aan anderen.

NIET MINDER ETEN, MAAR SLIMMER ETEN

Janneke: 'Als je al wat jaren meeloopt in de wereld van overgewicht, herken je veel overeenkomsten in de eetpatronen van je cliënten. Veel mensen eten niet te veel, maar kiezen niet de juiste producten. In de praktijk blijkt het heel lastig een gezond eetpatroon in te richten. Wat is nu wel en niet gezond? Als Foodsisters proberen we dit voor iedereen haalbaar te maken en mensen te begeleiden in het maken van de juiste keuzes.'

PUUR EN VERS HOEFT NIET MOEILIK OF INGEWIKKELD TE ZIJN

Amande: 'Wij ontwikkelen simpele recepten met pure ingrediënten, die toch snel op tafel kunnen staan. Daarbij letten we heel goed op of er voldoende gezonde voedingsstoffen in onze recepten en menu's zitten. Erg belangrijk wanneer je een gezond gewicht kunt bereiken of behouden. Als je gevarieerd eet en verzadigd bent hou je een gezond eetpatroon beter vol.'



BEGIN BIJ
DE BASIS,
EET MEER
GROENTEN

INHOUD

WIE ZIJN WIJ?	9
WAAROM DIT BOEK?	10
FOODSISTERS VUUSTREGELS	11
WAT JE MOET WETEN OVER SUIKER	12
HOEVEEL SUIKER MAG JE PER DAG?	13
VOORDELEN VAN MINDER SUIKER ETEN	14
TIPS OM SUIKER TE VERMIJDEN	15
ERVARINGEN MET MINDER SUIKER ETEN	16
KORTE UITLEG WEEKMENU'S	18
WEEKMENU 1	22
WEEKMENU 2	46
KLEINE RECEPTEN ALS INSPIRATIE VOOR LEKKER BELEG	68
TUSSENDOORTJES	68
ONTBIJT	70
LUNCH	80
TUSSENDOORTJES	98
AVONDETEN	106
WIE ZIJN DE FOODSISTERS?	140
INDEX	143



WAAROM DIT BOEK?

Voeding en gezondheid, wie heeft er niet een mening over? Bij de kapper gaat het tegenwoordig net zo vaak over gezond eten als over het weer. Maar voor veel mensen blijft het lastig wat gezond eten nu precies is. Kijk bijvoorbeeld eens naar die rijstwafels met chocoladesmaak. De verpakking heeft een gezonde uitstraling. Er staat in grote letters op vermeld dat de rijstwafels met 'veel liefde en aandacht' zijn gemaakt. Ze zijn bovendien glutenvrij en 100% biologisch. Een verantwoord tussendoortje voor elk moment van de dag, zou je denken. De waarheid is helaas dat de wafels tjokvol verborgen suikers zitten, maar dat vinden de verkopers kennelijk minder relevante informatie.

Hoe kan het dan toch dat we massaal willen geloven dat zoete producten supergezond

zijn? Omdat je het liefst natuurlijk lekker wil blijven snoepen. Een simpele regel die kan helpen om te bepalen of een product verantwoord is, is jezelf de volgende vraag stellen: smaakt het zoet? Is het antwoord 'ja', dan zitten er (al dan niet natuurlijke) suikers of zoetstoffen in het product, en moet je dus extra alert zijn.

We begrijpen dat je soms best een keer iets zoets wil eten. Wie houdt er nu niet van zelfgebakken taart? Maar houd jezelf niet voor de gek. Verwacht niet dat je door het eten van een zogenaamd 'gezonde' dadeltaart of 'healthy' mueslirepen kilo's gaat afvallen of jouw gezondheid een enorme dienst bewijst. Suiker is suiker en dus calorierijk.

Ook andere gezondheidstrends hoef je niet direct te volgen. Het is bijvoorbeeld zeer de

vraag of dagelijks een eetlepel chiazaad door je yoghurt roeren nu zoveel voor je gezondheid doet. Beter is het om te beginnen met het eten van 200 gram groente per dag en dan bijvoorbeeld oer-Hollands superfood zoals broccoli, tomaten en wortels.

Bij het schrijven van dit boek hebben we geput uit onze jarenlange praktijkervaring. We zijn een magische combinatie. Janneke is een nieuwsgierige diëtist die altijd de laatste

wetenschappelijke ontwikkelingen op het gebied van voeding en gezondheid onderzoekt. Amande is een kei in het vertalen van de wetenschappelijke onderbouwing naar de keuken. We hebben samen vele mensen kunnen helpen met afvallen door intensieve begeleiding en toegespitste menu's. Wat blijkt? Als je in de basis van je eet- en leefpatroon een aantal structurele maar vaak eenvoudige aanpassingen maakt, is een gezond gewicht binnen handbereik.

FOODSISTERS-VUISTREGELS

1. SLANK ZONDER REKENEN

Dat hebben onze diëtisten al voor je gedaan!

2. GOED VERKRIJGBARE INGREDIËNTEN

We beloven je dat je niet naar de toko of biologische markt hoeft voor tarwegras of hennepzaad. Alle ingrediënten van onze recepten vind je bij de supermarkt om de hoek, of staan misschien al in je keukenkastje.

3. SIMPELE RECEPTEN

Daar waar het niet moeilijk hoeft, hebben we dat zo gelaten. Wij staan voor simpele recepten met zo min mogelijk ingrediënten. Uiteraard geldt: heb je meer tijd of zin in variatie, voeg dan naar eigen inzicht extra verse kruiden of groenten toe.

4. GEZOND VERSTAND

We houden de laatste wetenschappelijke onderzoeken in de gaten en verwerken de voordelen hiervan in onze recepten, maar zullen je niet onnodig een allergie aanpraten. Geen verhalen over glutenintolerantie en koemelkallergie in dit boek dus.

5. LEKKER ETEN

Eten moet natuurlijk ook lekker zijn. Van ons mag je daarom best sommige gerechten iets zoeter maken met bijvoorbeeld vers fruit of honing, hetzij in kleine hoeveelheden. En zolang het recept verder maar wel reuzegezond is.



BEREIDINGSTIJD: 8 MINUTEN,
BAKKEN: 20 MINUTEN

BROODJE GEZOND VAN LUCHTIG LOW CARB BROOD

**Dit heb je nodig voor
1 persoon:**

Voor het 'brood':

1 ei
1 eetlepel zuivelspread
snufje zout
3 theelepels bakpoeder

Voor het beleg:

1 ei, hardgekookt
1 plak ham
1 plak kaas
1 tomaat, in plakjes
wat plakjes komkommer
blaadje (ijsberg)sla

citroensap
bakpapier

Zo maak je het:

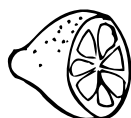
Verwarm de oven voor op 180°C. Ontvet een kom met wat citroensap.

Splits het ei en klop het eiwit stijf met een snufje zout in de vetvrije kom.

Meng de eidooier met de zuivelspread tot een gladde massa en voeg bakpoeder toe.

Spatel voorzichtig het eigeelmengsel door het geklopte eiwit. Het moet lekker luchtig blijven.

Bekleed de bakplaat met een vel bakpapier en verdeel het eimengsel hierop in tweeën. Bak de 'broodjes' in circa 20 minuten goudbruin.



BEREIDINGSTIJD: 3 MINUTEN

HOMEMADE MUESLI

Dit heb je nodig voor

1 persoon:

20 g gemengde ongezouten
noten, in stukjes gehakt
1 eetlepel rozijnen of ander
gedroogd fruit
½ eetlepel gebroken
lijnzaad
snufje kaneel

Zo maak je het:

Meng de ingrediënten goed door elkaar en
strooi over een schaaltje kwark.



TIP: VOEG EEN THEELEPEL GERASPTE KOKOS
TOE AAN JE MUESLI.

INDEX

Aardappel			
• -preischotel	111	• Gevulde portobello met -	69
• Gepofte -, met frisse vulling	45	• Hammuffin met ei en champignon	75
• Spruitjes met -, en kip op stok	128	• Roerei met toast	77
Aardbeienmilkshake	43	• Skinny eiersalade	88
Amandelbrood	38	Friet	
Appel		• Gezonde	40
• -taart anders	102	Gehaktballetjes in tomatensaus	113
• Gegrilde -, met hazelnoot	61	Groente	
• Pannenkoek met gebakken appel	74	• -dip	105
Avocado		• Herfstgroenten uit de oven	123
• Gevulde	39	• -lasagne	134
• Chocolademousse van -	104	• -taco	25
• Salade met avocado en granaatappel	34	Guacamole	89
Bananenijs	58	Karnemelkse pap	
Bietenburger	51	• van boekweitmeel met honing	67
Bloemkool		Ketchup	
• met gelepaprikatapenade en karbonade	121	• Zelfgemaakte	136
Broccolisoepp met kip	27	Kikkererwtensalade	
Broodje gezond		• Zomerse	81
• van luchtig low carb brood	85	Kipfilet	
Champignons		• uit de oven met oosterse sperziebonen	124
• Gevulde	103	• Rolletje gerookte -, met pesto	58
• Hammuffin met ei en champignon	75	Komkommer in zoetzuur	52
• Pastinaakgratin met champignon-roerbakgroenten	37	Kwark	
Cherrytomaatjes		• met speculaaskruiden	76
• Gevulde	35	Mango	
• Mozzarella met -	69	• Groene mango-smoothie	54
• Pittige -, met ui en balsamico	69	Mozzarella met cherrytomaatjes	69
Chocolade		Meloen-vijgensalade	82
• Chocoholic smoothie	31	Muesli	
• -mousse van avocado	104	• Homemade	78
• -muffin	104	Muffin	
• -pannenkoek	72	• Bosbessen-	71
Courgette		• Chocolate-	104
• -brood	95	• Ham-, met ei en champignon	75
• -soep	83	• Hartige	29
• Tagliatelle van -, met bloemkool-roomsaus en gamba's	33	Nasi	
Couscous		• zonder koolhydraten	132
• -salade met garnalen en zwarte olijven	67	Omelet	
Cracker		• met een oosters sausje	107
• -variatie	88	• -puntjes	69
• Sesam-	99	• Spinazie-	42
Ei		Oosters vispakketje	130
• Gevuld	69	Pannenkoek	
		• Chocolate-	72
		• met gebakken appel	74
		Paprika	
		• Gevulde	49

• Pittige gebakken gele	69	• Romige broccolisoepp met kip	27
• -reepjes met tzatzikidip	61	• Snelle tomatensoep	64
• -tapenade	88	• Venkelsoep met zalmsnippers	138
Pastinaak		• Verse tomatensoep met carpaccio en champignontapenade	92
• -gratin met champignonroerbakgroenten	37	Spinazie	
• Zuurkoolstampot pastinaakpuree met ananas	57	• -burger met gezonde friet	136
Peer		• -omelet	42
• -kaneelsmoothie met kwark	52	• -taartje	39
• met ham	64	Spruitjes	
• met notencrumble	40	• met aardappeltjes en kip op stok	128
• -taartje	73	Tagliatelle	
Portobello		• van courgette met bloemkoolroomsaus en gamba's	33
• Gevulde	30	Tomaten	
• Gevulde -, met ei	69	• Gehaktballetjes in tomatensaus	113
Quiche		• Gevulde cherrytomaatjes	35
• met soepgroenten	135	• Mozzarella met cherrytomaatjes	69
Rijst		• Snelle tomatensoep	64
• met doperwten	108	• Verse tomatensoep met carpaccio en champignontapenade	92
• met rode curry	120	• Zelfgemaakte ketchup	136
• Rijstepap met kersen	74	Tonijnsteak	
Risotto		• met doperwtenpuree	133
• met 0% rijst en kruidenolie	114	Tosti	
Rode kool		• Anders	53
• met rundersaucijs	41	• Wrap-	90
Rodebietencompote		Veggieschotel	
• met haring	89	• met kerriesaus	127
Roodfruit		Venkelsoep	
• -ijs	101	• met zalmsnippers	138
• -smoothie	79	Vispotje	
Rosbiefrolletjes	43	• met kabeljauw	63
Rucolastampot		Vitello tonato	50
• met rauwe ham	118	Wentelteeffe	
Salade		• Italiaans	26
• Haring-	96	Witlof	
• Meloen-vijgen-	82	• -bootje met garnaaftjes	105
• Gerookte kip-, met mango	55	• -salade met mandarijn en walnoten	60
• met avocado en granaatappel	34	Wittekoolsalade	
• Witlof-, met mandarijn en walnoten	60	• met rozijnen, noten en druiven	87
• Wittekool-, met rozijnen, noten en druiven	87	Wrap	
• Zomerse kikkererwten-	81	• met kipshoarma	116
Snijbonenspaghetti		Yoghurtreep	100
• met worstje en kerriesaus	65	Zalm	
Soep		• Gerookte -, met zuivelspread en paprika	54
• Courgettesoep	83	• Venkelsoep met zalmsnippers	138
• Luchtig brood met gele paprikasoep	59	Zuurkoolstampot	
		• van pastinaakpuree met ananas	57

'BEN JIJ EEN ONVERBETELIJKE ZOETEKAUW?
MET DE FOODSISTERS BEN JE DAAR ZO VANAF! LIBELLE

Dat PONDJE EXTRA komt niet altijd doordat je te veel eet, maar door het kiezen van de verkeerde voedingsmiddelen. Suiker bijvoorbeeld, dat zit stiekem overal in. Het is dus best nog lastig om een gezonde, smakelijke en simpele maaltijd op tafel te zetten. Foodsisters Janneke en Amade zijn twee zussen met een passie voor gezonde voeding. Hun missie is: een gezond gewicht voor iedereen haalbaar maken, ook als je een drukke baan of een gezin hebt. In dit boek vind je vele gevarieerde recepten die in een mum van tijd op tafel staan en bij iedereen in de smaak zullen vallen. De handige weekmenu's zijn goed vol te houden, ook als je een onverbeterlijke zoetekauw bent.

Healthcoaches Janneke en Amade zijn bekende namen in de wereld van diëtetiek en gezonde voeding. Maandelijks volgen honderden mensen hun 'low sugar'-challenge en hun blog [Foodsisters.nl](https://www.foodsisters.nl) trekt maandelijks duizenden trouwe volgers. Hun slanke weekmenu's verschijnen regelmatig in *Libelle*.

'Ik kan me heel erg vinden in hun ideeën over gezond eten en vind het een verademing dat ze niet de zoveelste voedingsdeskundige zijn die lightproducten voorschrijven (ja, ze zijn er echt. Heel veel zelfs...) en de kracht van goede, gezonde voeding inzien.'

GOODFOODLOVE.COM



MET
WEEKMENU'S
& RECEPTEN!

NWADAM

www.nieuwamsterdam.nl

