

# GEZOND SLANK MET DE FOODSISTERS

JANNEKE EN AMANDE KOEMAN



MAKKELIJKE, SUIKERVRIJE EN KOOLHYDRAATARME RECEPTEN

NWA'DAM



*Lieve lezer,*

*Wat geweldig dat je ons kookboek in je handen hebt. De oorsprong van dit kookboek ligt in vele potten en pannen, bakplaten en ovenschotels. Alle recepten zijn door ons met veel plezier geproefd en getest. Een Foodsisters-recept is verrassend, écht lekker, gezond en eenvoudig.*

*Geniet met volle teugen van onze recepten en schotel ze met veel liefde voor aan je vrienden en familie!*

*Liefs,*

*Foodsisters*



**GENIET VAN HET LEVEN,  
WEES ZUINIG OP JE LIJF**

## **INHOUD**

<b>Koolhydraatarm eten volgens de Foodsisters</b>	<b>8</b>
Voordelen van koolhydraatarm eten	10
Koolhydraatarme leefstijl	12
Veelgemaakte fouten bij koolhydraatarm eten	14
<b>Makkelijk afvallen met weekmenu's</b>	<b>18</b>
Ontbijtbelegvariaties voor op de crackers	21
Water met een smaakje	23
<b>Weekmenu 1</b>	<b>24</b>
<b>Weekmenu 2</b>	<b>42</b>
Hoe maak je een voedzame salade?	72
<b>Ontbijt</b>	<b>74</b>
<b>Lunch</b>	<b>84</b>
<b>Tussendoor</b>	<b>96</b>
<b>Diner</b>	<b>110</b>
Een werkweek van twee foodbloggende zussen	156
Receptenindex	159

# VOORDELEN VAN KOOLHYDRAATARM ETEN



## AFVALLEN EN DE BALANS VINDEN

Koolhydraatarm eten is geen dieet, maar een leefstijl. Je ontdekt al snel dat je op dit moment misschien op één dag wel veel meer koolhydraten eet dan je nodig hebt. Het doel is dat het jou gaat lukken om voor altijd heerlijk voedzaam en koolhydraatarm te eten met makkelijke recepten.



## HONGER LIJDEN IS NIET NODIG

Voldoende eten, dat vinden wij belangrijk. Alleen: voldoende gezonde dingen. Voeding met ongezonde suikers en koolhydraten vervang je door voeding waar goede vetten en veel eiwitten in zitten. Hierdoor houd je langer een verzadigd gevoel en heb je minder de behoefte om te snoepen.



## JE VOELT JE ENERGIEKER

De schommelingen van de suikerspiegel door snelle koolhydraten en suikers maken dat je je snel moe en futloos voelt. Door minder koolhydraten te eten blijft je suikerspiegel stabiel. Dit zorgt ervoor dat je minder snel een 'dip' krijgt.

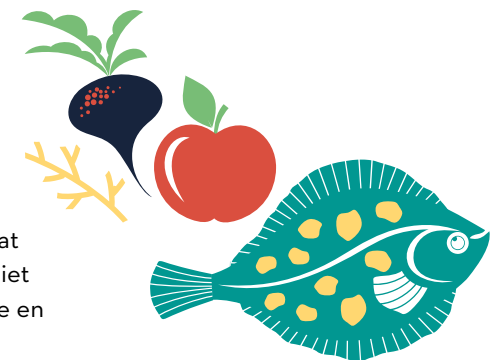


## KOOLHYDRAATARM IS NIET 0 GRAM KOOLHYDRATEN ETEN

We willen je zeker niet bang maken voor bijvoorbeeld een aardappel. Dat is waarom je af en toe in onze recepten een aardappel of zilvervliesrijst terug zult vinden. Of een eetlepel honing voor de smaak. Je voeding bestaat nog steeds uit een gedeelte koolhydraten. Alleen de verdeling koolhydraten, eiwitten en vetten is anders. Het grootste gedeelte van je voedingsstoffen haal je uit groenten, fruit, eiwitten en gezonde vetten.

## GEEN RECEPTEN MET HEEL VEEL VET

Hoewel bij koolhydraatarm eten vaak alleen wordt gelet op de hoeveelheid koolhydraten zorgen wij er ook voor dat de hoeveelheid vet in onze recepten niet te hoog is. Onze visie is: alles met mate en vooral pure ingrediënten gebruiken.



## AF EN TOE SMOKKELEN MAG

Nemen wij nooit een wijntje met een borrelhapje op een terras? Of een ijsje bij mooi weer? Zeker wel, maar met mate. Het zijn altijd 'geplande' eetmomenten en dat moet af en toe kunnen, helemaal als je deze leefstijl op lange termijn vol wilt houden. Het gevaar zit hem juist in het snoepen wanneer je alleen bent, zoals emotie-eten.

# WEEKMENU 1



HUZARENSALADE

- Ontbijt** 2 vezelrijke crackers besmeerd met zuivelspread en belegd met 2 plakjes rookvlees en 1 gekookt ei
- Tussendoor** 1 appel
- Lunch** 2 homemade bolletjes met tonijnsalade
- Tussendoor** 10 cashewnoten
- Avondmaaltijd** Huzarensalade
- Tussendoor** 1 kop bouillon met 8 cherrytomaatjes

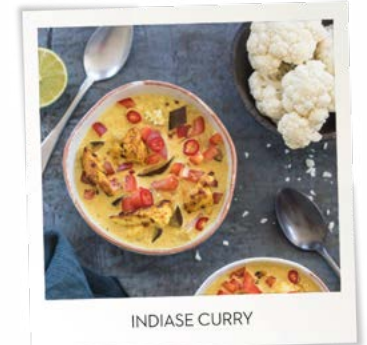
## DAG 1



SALADE MET GEROOKTE KIPFILET EN SINAASAPPELDRESSING

- Ontbijt** Schaaltje kwark met notenmix en 1 mandarijn
- Tussendoor** Handje bosbessen
- Lunch** 2 vezelrijke crackers met chocoladepasta
- Tussendoor** 1 zakje snackworteltjes
- Avondmaaltijd** Salade met gerookte kipfilet en sinaasappeldressing
- Tussendoor** 8 olijven en 2 blokjes 48+-kaas

## DAG 2



INDIASE CURRY

- Ontbijt** Chocoladepannenkoek
- Tussendoor** 1 vezelrijke cracker met chocoladepasta
- Lunch** Witlofsalade
- Tussendoor** 8 cherrytomaatjes
- Avondmaaltijd** Indiase curry
- Tussendoor** 2 plakjes ham met 2 augurken

## DAG 3



GEHAKTBROOD

- Ontbijt** Schaaltje kwark met ½ bakje frambozen en notenmix
- Tussendoor** 1 vezelrijke cracker met chocoladepasta (zie recept dag 2 op pagina 29)
- Lunch** Salade met mozzarella
- Tussendoor** 2 blokjes 48+-kaas
- Avondmaaltijd** Gehaktbrood
- Tussendoor** 1 gekookt ei met 2 plakjes rookvlees

## DAG 4



MEDITERRANE OVENSCHOTEL

- Ontbijt** Schaaltje kwark met handje bosbessen en notenmix
- Tussendoor** ½ bakje frambozen
- Lunch** 2 vezelrijke crackers met mager hartig beleg
- Tussendoor** 8 cherrytomaatjes
- Avondmaaltijd** Mediterrane ovenschotel
- Tussendoor** 8 olijven

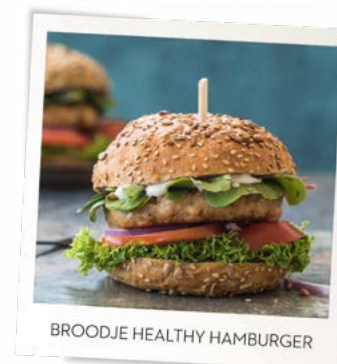
## DAG 5



BANAAN IN PLAKJES BESMEERD MET CHOCOLADEPASTA

- Ontbijt** Schaaltje kwark met 1 appel en notenmix
- Tussendoor** 1 vezelrijke cracker met hartig beleg
- Lunch** 2 plakken gehaktbrood besmeerd met mosterd
- Tussendoor** 1 banaan in plakjes besmeerd met chocoladepasta (zie recept dag 5 op pagina 36)
- Avondmaaltijd** Wortelpeterselie met biefstuk
- Tussendoor** 50 gram kokosnootstukjes (½ bakje)

## DAG 6



BROODJE HEALTHY HAMBURGER

- Ontbijt** Schaaltje kwark met 1 kiwi en notenmix
- Tussendoor** Handje bosbessen
- Lunch** Groene salade
- Tussendoor** 50 gram kokosnootstukjes (½ bakje)
- Avondmaaltijd** Broodje healthy hamburger
- Tussendoor** 2 plakjes ham met 2 augurken

## DAG 7

# TRAKTATIE!

## TIP:

Versier de taart met aardbeien en geschaafde amandelen.



Bereidingstijd: 30 minuten  
Koelkast: 4 uur opstijven

### Dit heb je nodig voor 1 taart:

75 g macadamianoten, gezouten  
75 g walnoten, ongezouten  
3 theelepels koekkruiden (of speculaas)  
50 g roomboter

### Voor de vulling:

500 ml volle kwark  
200 ml slagroom  
2 eetlepels mascarpone  
3 bananen  
5 vellen gelatine  
1 bak aardbeien

Springvorm met een diameter van: 18 cm

# BANAAN- AARDBEIKWARKTAART

### Zo maak je het:

Maal de noten fijn in de blender. Roer de koekkruiden door het notenmengsel.

Smelt de boter in een steelpan. Roer dit door het notenmengsel en giet in een springvorm. Druk het met een lepel goed aan. Zet 30 minuten in de koelkast.

Pureer de banaan met een staafmixer.

## TUSSENDOOR

Doe de bananenpuree in een pannetje en verwarm dit 2 minuten op laag vuur. Week de gelatine 5 minuten in koud water, knijp uit en roer door de bananenpuree. Laat het mengsel iets afkoelen.

Mix vervolgens de kwark, slagroom en mascarpone door de puree tot een romige consistentie. Stort dit vervolgens op de notenbodem. Laat de taart minimaal 4 uur opstijven in de koelkast.

## LET OP!

*Door de noten, slagroom en mascarpone heeft deze taart wel veel calorieën. Dit is dus een traktatie voor bij de verjaardag.*



Bereidingstijd: 10 minuten

**Dit heb je nodig  
voor 4 personen:**

- 1 bloemkool
- 100 g doperwten (diepvries)
- 12 radijsjes, in plakjes
- 1 bakje granaatappelpitjes
- 10 aardbeien,  
in stukjes gesneden
- 1 eetlepel gemalen komijn
- 4 takjes verse munt,  
fijngesneden
- 4 takjes verse peterselie,  
fijngesneden

# BLOEMKOO- COUSCOUSSALADE

**Zo maak je het:**

Verwijder de harde stronk van de bloemkool en maal de rest in de keukenmachine tot fijne korreltjes.

Kook de doperwten 5 minuten zodat ze ontdooid zijn, maar wel knapperig.

Meng in een grote kom de gemalen bloemkool, dopertwen, kruiden, radijs en maak de salade op smaak met zout, peper en olijfolie.

Hussel de granaatappelpitjes en aardbeien er als laatste door.

**DINER**



# RECEPTENINDEX

aardbeienmuffins	82	groene salade	41	omelet met rivierkreeftjes	137
aardbeien schuimontbijt	81	groentefriet met falafel en dragonmayonaise	154	ontbijtsalade	83
artisjoksalade met sojabonen	91	havermoutmuffins met gedroogde pruimen	107	oosterse omelet	65
avocado met garnalen	54	homemade bolletjes	93	paddenstoelensoep	90
Aziatische sweet chili	113	homemade bolletjes met tonijnsalade	27	pangasiusfilet met serranoham en zongedroogde tomaatjes	130
banaan-aardbeikwarktaart	103	huzarensalade	27	paprikareepjes met tzatzikidip	46
biefstuk met rodewijnsaus en knolselderijpuree	125	Indiase curry	32	pastinaak-appelsoep met kerrie	69
bleekselderijstengels met gezonde dip	61	Italiaanse lasagne	138	pompoenspaghetti met champignons	141
bloemkool-couscoussalade	117	kaastomaten	100	rodebietensmoothie	23
bloemkoolrisotto met paddenstoelen	120	kaascrackers	87	rodelenzenpasta met zelfgemaakte pastasaus	144
boerenomelet	45	kaneel-peer met kwark	45	romige kip 135	
broccolirijst met kipkerriesaus	58	kerrieomelet gevuld met kipfilet	95	romige knolselderijsoep met chipolataworst	53
broccolisalade	92	kip en prei-pie	132	romige witlofsoep met ham	122
broodje healthy hamburger	41	kip-pestokebabsticks	119	salade	29
carpacciorolletjes	101	knapperige hammuffin met roerei	78	salade met mozzarella	35
chocoladepannenkoek	31	knapperige salade met pindasaus	148	sperziebonensalade	54
chocoladepasta	29	koffiepannenkoek met banaan	77	spinazietaart	118
chocoladetaart	105	kokoskwark met kiwi en frambozen	76	spitskool met shoarma-ovenschotel	70
frittata met aubergine	57	komkommer-bleekselderijsalade	66	stampot met rauwe ham	65
fruit-havermoutcrumble	79	koolhydraatarme chocolademuffins	108	Thaise soep	94
gebakken witlof met geitenkaas	142	koolsalade	52	vegetarische taco's met bonen	131
gegrilde mix van groenten	115	lemon schuimontbijt	81	voedzame salade	72-73
gehakt in een pittige tomatensaus met wortel	151	mango smoothie	52	water met een smaakje	23
gehaktballetjes met tomatencouscous	127	mangohapje	57	witlof met kaas en ham	62
gehaktbrood	35	mediterrane ovenschotel	37	witlofsalade met appel en geitenkaas	95
gemarineerde pittige aardbeien	108	mungobonenpasta in roomsaus met spinazie	46	witlofsalade met mandarijn	31
gerookte zalsalade met komkommer	46	notenmix	29	wortelkoekjes	99
gevuld ei	50	notensoep	147	wortelpeterselie met biefstuk	39
gevulde zoete aardappel met visvulling	153			wrappizza's met salade	50
gezonde dipjes	61			zadenbrood	89
groene asperges met parmaham en zalm	128				



# LEKKER KOOLHYDRAATARM EN SUIKERVRIJ ETEN WAS NOG NOOIT ZO MAKKELIJK!

Door goed en gezond te eten krijg je meer energie en zit je lekkerder in je vel. Je hoeft niet altijd een streng dieet te volgen om kilo's te verliezen: een paar simpele aanpassingen in je voeding zijn soms al genoeg.

Met **Gezond slank met de Foodsisters** ontdek je dat koolhydraatarm en minder suiker eten helemaal niet moeilijk hoeft te zijn, en zelfs heel goed smaakt. Je leert lekker en gevarieerd te eten met vooral veel groenten. Alle recepten zijn eenvoudig te bereiden met ingrediënten die je in de supermarkt kunt kopen en alle gerechten staan in een mum van tijd op tafel.

## INCLUSIEF TWEE HANDIGE WEEKMENU'S



'Makkelijke recepten die je zelfs zonder boodschappenlijstje kunt onthouden, precies wat we willen. En wil je een kilootje kwijt? Spiek dan snel bij de koolhydraatarme weekmenu's boordevol zusterliefde.'

Jamie Magazine

'Ben jij een onverbeterlijke zoetekauw? Met de Foodsisters ben je daar zo van af!'

Libelle

'De vrouwen laten zien dat minder suiker eten heel makkelijk, lekker en gezond kan zijn.'

LINDA.

# Foodsisters

NWADAM



www.nieuwamsterdam.nl

9 789046 822654