

<b>CALORIEARM ETEN</b> .....	<b>8</b>
<b>INGREDIËNTEN</b> .....	<b>18</b>
<b>KEUKENGEREI</b> .....	<b>23</b>
<b>ONTBIJT</b> .....	<b>28</b>
<b>SOEP</b> .....	<b>54</b>
<b>VIS &amp; ZEEVRUCHTEN</b> .....	<b>76</b>
<b>KIP &amp; KALKOEN</b> .....	<b>104</b>
<b>VLEES</b> .....	<b>142</b>
<b>GROENTE</b> .....	<b>178</b>
<b>ZOET</b> .....	<b>214</b>
<b>VERSE PRODUCTEN WEGEN</b> .....	<b>242</b>
<b>REGISTER</b> .....	<b>245</b>

#### OPMERKING OVER CALORIETELLINGEN

*Het aantal calorieën van elk recept is niet exact, omdat er veel variabelen zijn, zoals het water- en vetgehalte van de ingrediënten en het verlies van calorieën tijdens het koken (door het afgieten van vet bijvoorbeeld). U kunt er wel uw dagelijkse calorie-inname grofweg mee berekenen.*

#### OPMERKING OVER OVENTEMPATUREN

*De oventijden in de recepten gelden voor heteluchtovens. Als u een gewone oven gebruikt, moet u de oventemperatuur met ongeveer 15 °C verlagen. Elke oven is anders, dus controleer de temperatuur met een oventhermometer en controleer het gerecht tegen het einde van de bereidingstijd.*

# CALORIEARM ETEN

Om af te vallen moeten we minder eten en meer bewegen. Artsen, voedingsdeskundigen, diëtisten en personal trainers zeggen dat alles draait om een gebalanceerd eetpatroon en minder calorieën eten dan we verbruiken. Goede adviezen genoeg, maar waarom zijn dan er nog steeds zoveel mensen die te zwaar zijn?

Ik denk dat dat voor een groot deel door de smakeloze en onaantrekkelijke ‘dieetvoeding’ komt. Hoe kun je een dieet volhouden als je niet geniet van je eten? Als er caloriearm eten vol smaak en in royale porties zou zijn, zouden meer mensen in staat zijn af te vallen. En daarbij zou ik kunnen helpen, door veel heerlijke en voedzame recepten aan te bieden, die bovendien minder calorieën bevatten. Ik wil mensen helpen om blijvend af te vallen – ongeacht hun levensstijl en ervaring in de keuken – zonder concessies te doen aan de smaak.

Het is geen geheim dat ik ooit een zware jongen was! Op mijn zwaarst woog ik ongeveer 190 kilo en mijn gezondheid leed eronder. Toen ik veertig werd, wist ik dat ik mijn leven moest veranderen, en snel ook, anders zou ik de vijftig niet halen – en mijn zoontje niet zien opgroeien. Zo ernstig was het.

Als kok word ik de hele dag omringd door eten en ik was niet van plan om dat op te geven. Ik viel af door mijn inname van koolhydraten drastisch te verminderen: aardappelen, pasta, brood en rijst. Op die manier kon ik de gerechten waar ik elke dag mee bezig was in de keuken blijven proeven en toch minder eten. En bij mij werkte dat – ik ben ruim 75 kilo afgevallen en val nog steeds af – maar ik snap dat dit niet voor iedereen de beste manier is.

Een caloriebeperkt dieet, waarbij u een bepaalde hoeveelheid calorieën eet – afhankelijk van uw gewicht, streefgewicht en hoeveelheid lichaamsbeweging – is voor veel mensen veel gemakkelijker vol te houden, omdat u nog steeds uw favoriete gerechten kunt eten, zolang u de dagelijkse limiet maar niet overschrijdt. (Overleg met uw huisarts hoeveel calorieën u per dag zou moeten eten of gebruik een van de betrouwbare calculators op internet om dat zelf te berekenen.)

Ik weet dat calorieën tellen saai is. Maar u leert al snel wat het aantal calorieën is van de ingrediënten die u vaak gebruikt, zodat u er nauwelijks meer aan hoeft te denken. En voor de recepten in dit boek is al het rekenwerk al gedaan!

## Kip-maissoep

Deze populaire klassieke Chinese soep is gebaseerd op slechts twee ingrediënten: kip en mais. In dit recept wordt daar zoveel mogelijk smaak uit gehaald; het kookwater van de mais vormt een deel van de bouillon. De soep wordt gebonden met maizena en voor extra smaak en textuur wordt er een ei door geroerd.

---

Voor: 4 personen

---

Calorieën: 385 per portie

---

**4 maiskolven (elk ongeveer 200 g)**  
**1 ontvelde kippenborst met bot (750 g), gepocheerd in 5 dl verse kippenbouillon en 5 dl water, afgekoeld (zie blz. 105)**  
**½ el plantaardige olie**  
**½ el sesamololie**  
**2 middelgrote uien, fijngehakt**  
**2 teentjes knoflook, fijngehakt**  
**5 cm verse gemberwortel, fijn geraspt**  
**5 dl verse kippenbouillon (bewaard na het pocheren van de kip)**  
**2 el maizena, losgeroerd met 2 el water**  
**1 el lichte sojasaus**  
**¼ tl versgemalen witte peper**  
**1 groot vrije-uitloopei, licht geklopt**  
**4 lente-uitjes, in schuine ringetjes zeezoutvlokken**

**1.** Leg de maiskolven in een grote pan en schenk er minstens 1 l water bij, tot ze onderstaan. Breng het aan de kook. Zet het vuur lager en laat de maiskolven 20-25 min. sudderen, tot ze gaar zijn. Laat ze afkoelen in het water.

**2.** Haal de maiskolven uit het water en bewaar 5 dl van het kookvocht (oftewel de smaakrijke maisbouillon). Snijd de maiskorrels voorzichtig met een mes van de kolven. Zet ze apart.

**3.** Haal de kipfilets van de botten en scheur het vlees in reepjes.

**4.** Verhit een grote pan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Schenk de twee soorten olie erin. Voeg de uien toe en bak ze 5 min.; voeg een scheutje water toe als ze dreigen aan te bakken. Voeg de knoflook en gemberwortel toe en bak ze 2 min.

**5.** Schenk de kippenbouillon en het bewaarde maiskookvocht erbij en breng het geheel zachtjes aan de kook. Voeg de reepjes kip en maiskorrels toe en breng het geheel weer aan de kook. Roer het maizenapapje erdoor en kook de soep al roerend 1-2 min., tot hij iets dikker wordt. Voeg de sojasaus, witte peper en een beetje zeezout toe.

**6.** Schenk het geklopte ei erbij en roer goed, zodat er dunne sliertjes ontstaan. Voeg de helft van de lente-uitjes toe. Schep de soep in voorverwarmde kommen, strooi de resterende lente-uitjes erover en serveer.



## Italiaanse zeevruchtenschotel

Dit relatief snelle eenpansgerecht heeft alle smaken van het Middellandse Zeegebied en doet aan heerlijke zomervakanties denken! Snijd alle groenten in even grote stukjes, zodat ze gelijkmatig gaar worden, maar kook ze niet te lang – ze moeten beetbaar zijn. De gerookte kabeljauw zorgt voor een geweldige smaak.

---

Voor: 4 personen

---

Calorieën: 400 per portie

---

1 el milde olijfolie  
2 middelgrote uien, fijngesnipperd  
2 middelgrote venkelknollen, in kleine blokjes, takjes bewaard  
4 teentjes knoflook, fijngehakt  
1 tl venkelzaad  
½ tl gedroogde chilivlokken  
flinke pluk saffraandraadjes  
5 dl verse visbouillon  
2 x 400 g stukjes tomaat uit blik  
2 grote courgettes, in kleine blokjes  
80 g kalamata-olijven zonder pit, doormidden  
1½ el kleine kappertjes  
100 g orzo  
400 g gerookte kabeljauwfilet, in plakjes van 2 cm  
250 g rauwe tijgergarnalen, gepeld, darmkanaal verwijderd, staart intact  
zeezout en versgemalen zwarte peper

**1.** Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag op middelhoog tot hoog vuur. Voeg de uien toe en bak ze 5-7 min., tot ze zachter zijn; voeg een scheutje water toe als ze dreigen aan te bakken.

**2.** Voeg de venkel en knoflook toe en bak ze 4-5 min., tot ze bruin beginnen te worden. Voeg het venkelzaad, de chilivlokken en saffraan toe, roer goed en bak het mengsel 1 minuut.

**3.** Schenk de visbouillon erbij, voeg de stukjes tomaat toe en breng het geheel aan de kook. Voeg de courgettes, olijven, kappertjes en orzo toe en roer goed. Zet het vuur laag en laat het geheel 10-12 min. zachtjes sudderen, tot de orzo bijna gaar is.

**4.** Voeg de plakjes kabeljauw, garnalen en wat zout en peper toe. Roer goed en laat het geheel ongeveer 5 min. sudderen, tot de garnalen net gaar zijn. Proef en voeg indien nodig zout en peper toe. Schep het gerecht in voorverwarmde kommen, strooi de venkeltakjes erover en serveer.

---

**INSIDE-INFO** Als u de groenten net zo klein snijdt als de orzo of rijst, lijkt het of u meer orzo eet, maar de groenten bevatten veel minder calorieën!

---



## Varkenshaas met Japanse ponzudipsaus

Varkenshaas is een heerlijk mager stuk vlees dat heel geschikt is voor een sterke marinade als deze. De paksoi past er perfect bij en de dipsaus – met fris yuzusap, sojasaus, mirin en zeewiervlokken – maakt dit geurige gerecht helemaal af.

---

Voor: 2 personen

---

Calorieën: 420 per portie

---

**500 g varkenshaas, in 2 stukken zonnebloemoliespray**

**3 stronkjes paksoi, overlangs doormidden**

**4 el water**

**1 tl sesamzaad, geroosterd**

### Marinade

**1 el lichte sojasaus**

**1 el shaoxingrijstwijn**

**2 teentjes knoflook, geperst**

**2,5 cm verse gemberwortel, fijn geraspt**

### Ponzudipsaus

**2 el mirin**

**1 el lichte sojasaus**

**½ el rijstazijn**

**½ el yuzusap**

**½ tl kombuvlokken**

**1.** Doe de ingrediënten voor de marinade in een kleine afsluitbare zak en meng goed. Voeg het vlees toe en sluit de zak af. Masseer de marinade in het vlees en leg de zak 1 uur in de koelkast.

**2.** Maak intussen de ponzudipsaus: doe alle ingrediënten in een kleine pan en breng ze aan de kook. Zet het vuur lager en laat het mengsel 4 min. sudderen. Laat het afkoelen. Zeef het in een schenkan en schenk het in twee kommetjes.

**3.** Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Haal het vlees uit de koelkast.

**4.** Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op zeer hoog vuur tot hij heet is. Spuit er 6-10 pufjes olie in. Leg het vlees erin en bak het 2-3 min. per kant, tot het rondom gelijkmatig donkerbruin is.

**5.** Leg het vlees op de bakplaat en braad het 7 min. boven in de oven. Haal het uit de oven en laat het rusten terwijl u de paksoi bereidt.

**6.** Leg de halve kropjes paksoi met het snijvlak naar beneden in de koekenpan en bak ze kort op middelhoog tot hoog vuur. Voeg 4 eetlepels water toe en verhit de paksoi 2 min. per kant.

**7.** Snijd de varkenshaas in plakjes en bestrooi ze met het sesamzaad. Serveer ze met de ponzu-dipsaus en paksoi.

.....

**INSIDE-INFO** Deze simpele marinade geeft veel smaak en past ook bij kipfilets of kippendijen.

.....

