

Mieke Kusters

IN 20 MINUTEN VAN XL NAAR S

Niet afzien,
wel afvallen



CARRERA
culinair

INHOUD

In 20 minuten van XL naar S **6**

Hoe werkt dit boek **8**

Waar te koop & tips **10**

Ontbijt **12**

Lunch **62**

Diner **108**

Tussendoor **178**

Nawoord **217**

Receptenindex **218**

Register **221**

© Mieke Kusters, 2017
© Uitgeverij Carrera Culinair, 2017

Ontwerp omslag: Villa Grafica
Ontwerp binnenwerk: Villa Grafica
Receptontwikkeling: Kelly Bennis
Sfeer- en receptfotografie: Saskia Lelieveld
Styling receptfotografie: Inge Tichelaar
Visagie sfeerfotografie: Carmen Zomers
Coverbeeld: Dana van Leeuwen

ISBN 978 90 488 3559 1
ISBN 978 90 488 3560 7 (e-book)
NUR 440

www.carreraculinair.nl
www.overamstel.com
www.miekekusters.nl

OVERAMSTEL
uitgevers

Carrera Culinair is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

IN 20 MINUTEN VAN XL NAAR S

Iets verderop aan tafel roept iemand naar me. Als ik opkijk zwaait ze trots met een blaadje sla in mijn richting. Ik lach en steek mijn duim op. Ze is niet de eerste. Regelmatig wordt er naar me gezwaaid met blaadjes sla, geproost met gezonde sapjes of triomfantelijk een wortel geheven. Ik kan er wel om lachen. Ondanks dat ik inmiddels zes afslankboeken heb geschreven met ondertitels als: *elke dag chocola, 12 kilo eraf, associëren de meeste mensen afvallen nog altijd met sla en wortels.*

Niet dat ik nooit sla eet. Sterker nog, ik hou van salades en ik koop regelmatig een zakje snackworteltjes voor op kantoor. Maar ik hou ook van noten of feta door een salade, van chocola en van witte wijn. Van een verse boterham met oude kaas begin ik te watertanden en je mag me gerust verrassen met een lekkere hamburger, verse pasta of sushi. En ik ben al tien jaar slank.

Vroeger was ik wel te zwaar. Mijn moeder zei altijd: 'Wij hebben pech, wij komen van de wind al aan. En die dunne types, die hebben geluk, die kunnen eten wat ze willen en worden nooit zwaarder.' En dus zat ik altijd te worstelen met lekker eten. Hoewel ik alles lekker vond had ik een voorliefde voor 'slechte' dingen. En juist die mocht ik niet van mezelf. Ik moest immers slank worden.

Met iedere nieuwe dieethype deed ik mee. En ja, dan at ik veel wortels, tomaten en komkommers: want dat mocht onbeperkt. Ik bande de chips, chocola en wijn uit mijn menu tot ik op mijn streefgewicht was. Of ik stopte om een andere 'belangrijke' reden – hoe belangrijk is mijn gewicht eigenlijk, morgen begin ik echt, ik heb nu geen tijd om uitgebreid te koken en de belangrijkste: je kunt tenslotte niet je hele leven afzien.

Toen ik elf jaar geleden mijn slanke vriendinnen ging observeren, kwam ik erachter dat zij van zichzelf alles mochten eten. Ze mochten het wel, maar ze wilden niet te veel eten. Dat was geen afzien of negatief, maar een logische keuze. 'Tja,' zei mijn slanke vriendin. 'Als je in deze overvloedige maatschappij alles eet wat voorbijkomt, word je te zwaar. En dus kies ik. Wel wijn, geen chips. Of wel een toetje, maar geen brood vooraf. Van en/en naar of/of. Prima toch.'

Ik ontdekte dat de kern van mijn gewicht juist zat in die omgang met 'lekker' eten. Ik was overtuigd dat gezond en minder eten synoniem was aan afzien. Nee zeggen tegen iets lekker was voor mij een opoffering. Afvallen *moest* ik en te veel eten *overkwam* me – het is nu zo gezellig, dit is te lekker, bij mijn werk ga je nou eenmaal vaak uit eten. Achter alle redenen waarmee ik mijn overeten verklaarde kon je de woorden 'arme ik' plaatsen. Ik dacht negatief over afvallen en gezonder eten.



Bij mij viel het kwartje. Ik moest niet afzien, ik wilde slanke keuzes maken. Niet meer al het lekkers, wél het allerlekkerste eten. Zonder verbodenmiddelenlijst, zonder arme ik, met wijn en chocola. *Ik mag alles, ik kies er niet altijd voor*, werd mijn nieuwe motto. Ik kreeg regie over mijn eetgedrag. Ik geloof dat bewuste keuzes maken en genieten van wat je wel eet, het enige is dat werkt om slank te worden én te blijven. Niet blindelings menu's volgen, maar zélf nadenken. Dag: 'arme ik', welkom: 'ik kies zelf!'

In *Het geheim van slanke mensen* heb ik mijn zoektocht naar regie beschreven. Ik heb me verdiept in de psychologie achter eetgedrag en gebruik in mijn theorieboeken wetenschappelijk bewezen strategieën om (eet)gedrag te veranderen. In dit kookboek help ik jou bij het maken van concrete eetkeuzes en met het ontwikkelen van een eetpatroon dat bij jou past. Ik zeg niet wat je moet eten, ik laat je mogelijkheden zien: van smoothies en mugcakes tot curry's en pasta's. Alles mag! Kies jij voornamelijk XS- of S-recepten, dan val je af. Met de M- en L-recepten blijf je op gewicht en met te veel XL-recepten kom je waarschijnlijk aan. De vraag is: wat kies jij?

Bij mij viel het kwartje. Ik moest niet afzien, ik wilde slanke keuzes maken.

Mochten we elkaar in de toekomst toevallig eens ergens tegenkomen, zwaai dan gerust met een kokosmakroon naar me. Of zwaai niet, en geniet bewust van je wat eet. Slank worden en superlekker eten gaan heel goed samen!

Geniet van lekker eten en je keuzes, Mieke Kusters

Ps. Alle recepten in dit boek maak je in minder dan 20 minuten. Ik ben zelf geen ster in de keuken en met drie kinderen en een drukke baan kom ik altijd tijd tekort. Geen tijd is nu geen excuus meer om niet lekker en gezond te koken. Als ik het weet te combineren, kan jij het ook. In 20 minuten!

HOE WERKT DIT BOEK

SLIM COMBINEREN

Bij de recepten staan het aantal kcal per portie voor 1 persoon aangegeven. De maat (XS, S, M, L, XL) bij het recept geeft aan of het een mager of vrij calorierijk gerecht is. Gebruik de maten als leidraad om een gerecht te kiezen dat bij jou en bij jouw doelen past. Vaak moet je eerst ontdekken hoeveel je normaal eet, waar je kunt minderen, met welke combinatie van XS- tot XL-recepten (en dus kcal) je afvalt en welke keuzes je kunt maken op een normale dag en in het weekend.

Zie het ontwikkelen van een slanke levensstijl als een experiment. Het is nooit goed of fout, het maakt je alleen steeds meer bewust van je keuzes. Sommige keuzes werken voor je, andere niet. Die verander je!

In dit boek is voor je berekend of iets een S- of XL-gerecht is. In je dagelijks leven is het slim om dat zelf te doen. Dat kan bijvoorbeeld met een app, zoals Fatsecret, Myfitnesspal of Mijn Eetmeter.

KOOKTIPS

Oventemperaturen zijn die van een conventionele oven, geen heteluchtoven. Elke oven verschilt, dus houd het gerecht goed in de gaten.

Kies biologische citrusvruchten. Rasp alleen het gekleurde gedeelte van de schil; het witte gedeelte smaakt erg bitter. Doe dit vlak voordat je de schil nodig hebt, anders verliest de rasp zijn smaak.

Gebruik een keukenweegschaaltje voor het afwegen van de ingrediënten. Inhoudsmaten: 1 el = 15 ml, 1 tl = 5 ml – er zijn handige setjes maatlepels te koop.

Over de gebruikte pepersoorten in de receptuur: met peper bedoel ik versgemalen zwarte peper; met rode peper verse Spaanse rode (chili)peper en waar ik groene peper schrijf doel ik op verse groene chilipeper.

KCAL ONTBIJT	KCAL LUNCH	KCAL DINER	KCAL TUSSENDOR
tot 200 = XS	tot 300 = XS	tot 350 = XS	tot 50 = XS
200-250 = S	300-400 = S	350-450 = S	50-100 = S
250-300 = M	400-500 = M	450-550 = M	100-150 = M
300-400 = L	500-600 = L	550-650 = L	150-200 = L
> 400 = XL	> 600 = XL	> 650 = XL	> 200 = XL





Probeer verschillende (ontbijt-) recepten en combinaties uit en ontwikkel langzaam maar zeker een basiseetpatroon voor jezelf mét ruimte voor lekkere dingen. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om in het weekend wat meer te eten. Ook als je afvalt. Ik ontbijt in het weekend met mijn gezin aan tafel, inclusief warme croissantjes, pancakes of een omelet en verse jus d'orange. Dan laat ik niet in het weekend alles los, maar kies ik er bewust voor om wat meer te eten. Met regie én lekker eten.

TROPISCHE SPELTKOEK

MET BANAAAN, KOKOS, MANGO EN YOGHURT



VOOR 2 KOEKEN - S - 231 KCAL PER KOEK

INGREDIËNTEN

75 g banaan, geprakt
 35 g speltvlokken
 2 el tarwezemelen
 30 g gedroogde mango,
 in stukjes
 30 g grove gedroogde
 kokosvlokken
 1 el volle Griekse yoghurt
 snufje zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng alle ingrediënten met een vork tot een goed samenhangend geheel. Verdeel het deeg in 2 stukken. Druk het deeg plat in 2 rechthoeken van maximaal ½ centimeter dik op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de speltkoeken in het midden van de oven in 12-15 minuten goudbruin. Laat de koeken voor het serveren afkoelen op een rooster tot ze lauwwarm of koud zijn. Je kunt de speltkoeken in een afgesloten trommel 2 dagen bewaren, maar dezelfde dag zijn ze het lekkerst.



ROMIGE RIJSTPAP MET MANGO EN PASSIEVRUCHT

VOOR 1 PERSOON - **S** - 226 KCAL

INGREDIËNTEN

100 ml halfvolle melk
75 g gekookte
zilvervliesrijst (27 g
ongekookt)
100 g mango, in blokjes
2 passievruchten, het
vruchtvlies
optioneel: steviadruppels
naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de melk en de rijst in een steelpan op hoog vuur tot het kookt. Zet het vuur laag en kook circa 8-10 minuten tot de melk indikt en de rijstpap stevig is. Breng naar wens de rijstpap op smaak met een paar druppels stevia en roer goed door. Serveer de rijstpap warm met de mango en passievrucht.

PLUSTIP - **M** - 259 KCAL

Serveer met 1 eetlepel demi-crème fraîche (halfvol).

FREEKEH

MET CITRUSFRUIT EN BASILICUM

VOOR 1 PERSOON - **XS** - 198 KCAL

INGREDIËNTEN

40 g freekeh
120 g gemengd citrusfruit,
in blokjes
3 blaadjes vers basilicum,
in reepjes

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de freekeh volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat iets afkoelen op een koud bord. Serveer de freekeh met het citrusfruit en basilicum.

TIP

Denk bij citrusfruit bijvoorbeeld aan sinaasappel, mandarijn, minneola en grapefruit.

VARIATIE TIP - **XS** - 199 KCAL

Vervang de freekeh door meergranenrijst.





Toen ik afviel, merkte ik dat ik het fijn vond een soort basiscombinaties te hebben. Op dagen dat ik niets bijzonders had en gewoon thuis at, wist ik precies wat en hoeveel ik nam. Ook nu ik op gewicht ben, val ik nog altijd terug op die basiscombinaties. Dat zijn een soort balansdagen voor me. En dat vind ik prettig, want het geeft me ruimte om wat meer te eten of lekker een wijntje te drinken op bijzondere momenten, zónder aan te komen. Als ik bijvoorbeeld ontbijt met yoghurt en cruesli, dan lunch ik met vier crackers of een lichte salade. Als ik ontbijt met alleen een smoothie, breid ik mijn lunch uit met een tosti.



LUNCH

SALADE

MET BULGUR, SPINAZIE, BLAUWE BESSEN EN PECANNOTEN



VOOR 1 PERSOON - **S** - 386 KCAL

INGREDIËNTEN

45 g bulgur
2 tl grof gemalen mosterd
1 tl olijfolie
1 el (appelsider)azijn
50 g verse spinazie,
gewassen
50 g blauwe bessen
20 g pecannoten
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Kook de bulgur gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat iets afkoelen. Breng op smaak met zout en flink wat peper. Meng de mosterd, olijfolie en azijn tot een dressing. Meng de bulgur met de spinazie en blauwe bessen, besprenkel met de dressing en bestrooi met de pecannoten.

PLUSTIP - **L** - 526 KCAL

Verdubbel de hoeveelheid pecannoten.

SALADE VAN ROMAINE

MET WATERKERS, RADIJS EN GEROOKTE ZALM



VOOR 1 PERSOON - **XS** - 297 KCAL

INGREDIËNTEN

100 g romaine, in stukken
30 g waterkers
5 radijsjes, in plakjes
100 g koudgerookte zalm,
in reepjes
1 el citroensap
½ el olijfolie
peper

BEREIDINGSWIJZE

Meng de sla met de waterkers, radijs en zalm en besprenkel met het citroensap en de olijfolie. Breng de salade op smaak met peper.



LUNCH

ITALIAANSE MINI-FRITTATA'S MET GROENTE



VOOR 6 STUKS - **XS** - 78 KCAL PER STUK

INGREDIËNTEN

1 courgette, geraspt
6 eieren, geklutst
1 teen knoflook, fijngehakt
10 g verse Italiaanse
kruiden, fijngehakt
zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met zout en peper. Verdeel het mengsel over een siliconen muffinvorm met 6 vormpjes. Bak de frittata's in 15 minuten goudbruin en gaar in de oven.

TIP

Italiaanse kruiden zijn een mengsel van oregano, rozemarijn, salie en tijm.



We hebben thuis de regel dat je één uur voor het avondeten niets meer eet, behalve een appel. Daar houd ik me aan, ook als voorbeeld voor mijn kinderen. Ga dus niet hongerig uit je werk snoepen, maar laat die nootjes en dat stukje kaas staan. Je kunt een beetje honger best verdragen, want je eet toch binnen een uur. Dankzij deze regel heb ik echt trek rond dinnertime en geniet ik meer van het avondeten. Heerlijk een verse pasta, zelfgemaakte pizza, mager aardappel- of pittig rijstgerecht. Het lijkt zelfs alsof mijn smaak veranderd is: ik ben minder een zoetekauw. Maar ik denk dat dat vooral komt door mijn veranderde gewoontes. Ik geniet nu meer van wat ik eet!

DINER

BROODJE

MET SPICY ZUURKOOL EN WORST

VOOR 4 PERSONEN - S - 405 KCAL

INGREDIËNTEN

100 g rode ui, in halve ringen
± 200 ml azijn
4 runderchipolata's (worstjes)
500 g kruidenzuurkool, uitgelekt
4 tl sambal oelek
4 volkorenpistolets (4 x 75 g)
30 g grove mosterd
4 augurken, in plakjes

BEREIDINGSWIJZE

Leg de ui in een schaalte en schenk de azijn erbij tot de ui onderstaat. Bak de runderchipolata in circa 4 minuten goudbruin en gaar in een antiaanbakpan zonder olie. Meng de zuurkool met de sambal. Bestrijk de pistolets met de mosterd en beleg met de zuurkool, runderchipolata en augurk. Laat de uien uitlekken in een vergiet en verdeel over de broodjes.

VARIATIE TIP - S - 430 KCAL

Vervang de runderchipolata door 4 vegetarische braadworsten (280 gram).

Etentjes: kiezen

Als je uit eten gaat weet je niet precies welk gerecht van de kaart een S-, M-, of juist L- of XL-gerecht is. Kies bewust: van en/en naar of/of. Neem je brood vooraf? Of juist dat wijntje erbij?





D I N E R

SUSHIBOWL

VOOR 4 PERSONEN - **XS** - 336 KCAL

INGREDIËNTEN

2 avocado's, in blokjes
400 g wortel, geraspt
200 g rodekool, in dunne reepjes
100 g koudgerookte zalm, in dunne reepjes
2 el Japanse sojasaus
1 tl sesamololie
1 vel nori (gedroogd zeewier), in ragfijne reepjes
2 el geroosterd sesamzaad

BEREIDINGSWIJZE

Schik de avocado, wortel, rodekool en zalm mooi naast elkaar in vier kommen. Meng de sojasaus met de sesamololie en sprenkel over de sushibowls. Bestrooi met de nori-reepjes en het sesamzaad.

PLUSTIP - M - 461 KCAL

Neem 200 gram koudgerookte zalm, 2 eetlepels sesamololie en 4 eetlepels geroosterd sesamzaad.



D I N E R

PIZZA

MET PERZIK, MOZZARELLA, RAUWE HAM EN CITROENSCHIL

VOOR 4 PERSONEN - **M** - 450 KCAL

INGREDIËNTEN

400 g kant-en-klaarpizzadeeg (rol)
250 g mozzarella light, in plakjes
400 g perzik, geschild en in plakjes
75 g rauwe ham, in repen gescheurd
1 biologische citroen, rasp
140 g rucola

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 220 °C. Verdeel het pizzadeeg in vieren en rol het uit tot 4 millimeter dikte. Leg de pizza's op met bakpapier beklede bakplaten en bak circa 5 minuten tot het deeg gaar en licht krokant is, maar niet hard. Keer halverwege de tijd de positie van de bakplaten in de oven om. Haal de pizza's uit de oven en verdeel de ingrediënten over de nog hete pizza's.

SLANKTIP - **S** - 415 KCAL

Laat de rauwe ham weg.

VARIATIE TIP - **M** - 472 KCAL

Is perzik niet in het seizoen? Neem perzik uit blik.

PLUSTIP - **M** - 511 KCAL

Neem (buffel)mozzarella in plaats van mozzarella light.



Sinds ik afviel, eet ik bijna nooit meer een toetje. Althans, niet direct na het diner. Liever schuif ik het door naar later op de avond. Je vindt in dit hoofdstuk dan ook diverse late night-desserts. Als je weer wat trek krijgt, geniet je meer van wat je eet en je bespaart kcal. Kwestie van slim kiezen. Het is goed om te beseffen dat er een groot verschil bestaat tussen gezonde tussendoortjes eten en afvallen. Ik heb regelmatig mensen in mijn trainingen die zeggen: 'Ik eet gezond en ik val niet af.' Dat komt omdat gezond niet hetzelfde is als laag in kcal. Avocado's en noten zijn zeker gezond, maar ze bevatten ook veel vet en kcal. En al die gezonde appeltaarten en bananenbroden gezoet met agavesiroop of dadels: suiker is suiker en dus kcal. Wees daarom zelf alert. Jij bent verantwoordelijk!



TUSSEND OOR

CARPACCIOROLLETJES

MET RUCOLA, PIJNBOOMPITTEN EN DRESSING

30
GO

VOOR 8 STUKS - S - 60 KCAL

INGREDIËNTEN

20 g pijnboompitten
20 g rucola
½ el olijfolie
½ el balsamicosiroop
160 g rundercarpaccio
(8 plakjes)
peper

BEREIDINGSWIJZE

Rooster de pijnboompitten op laag vuur goudbruin in een koekenpan zonder olie. Laat ze afkoelen op een bord. Verdeel de pijnboompitten, rucola, olijfolie en balsamicosiroop over de plakjes carpaccio en breng op smaak met peper. Rol op en steek een cocktailprikker door de rolletjes.

DADELS

MET PECANNOOTCRUNCH EN ZUIVELSPREAD

VOOR 4 STUKS - M - 124 KCAL

INGREDIËNTEN

25 g pecannoten, fijnggehakt
1 el ahornsiroop
4 medjouldadels, zonder pit
40 g zuivelspread light

BEREIDINGSWIJZE

Rooster de pecannoten in een droge antiaanbakpan op laag vuur en voeg de helft van de ahornsiroop toe. Roer goed tot de pecannoten kleverig en bedekt met de siroop zijn. Snijd de dadels in zodat je ze kunt vullen. Meng de zuivelspread met de resterende ahornsiroop en vul daarmee de dadels. Verdeel de pecannotencrunch over de vulling.

VARIATIE TIP - M - 114 KCAL

Vervang de ahornsiroop door honing.

SLANKTIP - S - 91 KCAL

Neem 10 gram pecannoten en 1 theelepel ahornsiroop.

30
GO



T U S S E N D O O R

NACHOS MET KAAS

VOOR 4 PERSONEN - **L** - 176 KCAL

INGREDIËNTEN

120 g tortillachips naturel
40 g geraspte 30+-kaas
snufje chilipoeder

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 250 °C en zet op de hoogste grillstand. Leg de tortillachips in een stapeltje op een schone bakplaat. Gebruik geen bakpapier, want dat kan vlam vatten door de hoge temperatuur. Meng de kaas met het chilipoeder. Strooi over de tortillachips en schuif circa 2 minuten onder de grill tot de kaas gesmolten is. Schep van de bakplaat op een bord en serveer meteen.

SLANKTIP - **M** - 135 KCAL

Neem 100 gram tortillachips naturel en vervang de kaas door 20 gram geraspte 20+-kaas.

SLOWTIP/PLUSTIP - **XL** - 202 KCAL

Verwarm de oven voor op 200 °C. Neem vier tortillawraps van 40 gram per stuk en knip in puntjes. Meng met 2 theelepels plantaardige olie, een snufje chilipoeder en eventueel zout en peper. Leg de puntjes naast elkaar verdeel over 2 met bakpapier beklede bakplaten en bak de tortillapuntjes knapperig in circa 8-12 minuten. Houd goed in de gaten dat ze niet te hard worden of donker kleuren. Bestrooi een paar minuten voordat ze klaar zijn met 80 gram geraspte 30+-kaas. Serveer meteen.



T U S S E N D O O R

MOCKTAIL

MET AARDBEI, LIMOEN EN BASILICUM

VOOR 1 GLAS - XS - 29 KCAL

INGREDIËNTEN

1 hand ijsblokjes, crushed
1 tl kristalsuiker
¼ limoen
2 blaadjes vers basilicum,
gekneusd
50 g aardbeien, gehalveerd
200 ml ijskoud bruisend
mineraalwater met
citroen (0 kcal)

BEREIDINGSWIJZE

Doe het ijs in een glas, strooi de suiker erover, knijp de limoen erboven uit en doe de limoen in het glas. Vul aan met de overige ingrediënten en roer goed door. Zet 15 minuten in de vriezer voor het serveren.

TIP

Kneus het basilicum door het tussen je vingertoppen heen en weer te wrijven.

PROSECCO

MET CAMPARI

VOOR 1 GLAS - S - 97 KCAL

INGREDIËNTEN

1 hand ijsklontjes
25 ml Campari
75 ml prosecco
25 ml bruisend
mineraalwater
1 reep sinaasappelschil

BEREIDINGSWIJZE

Vul een whiskyglas met de ijsklontjes. Schenk de Campari, prosecco en het mineraalwater erop en garneer met de sinaasappelschil. Serveer meteen.

