



2



3

Inhoud



Voorwoord: ZOMER!	7
Zó werkt de Sonja Bakker methode	11
Variatielijst	12
-Voor singles	14
-Voor flexitariërs en vegetariërs	14
-In de overgang	14



WEEK 1

Zomerse BBQ	15
Succesverhaal van Liz	16
Recept: Preischotel met gehakt	18
Recept: Tosti met geitenkaas	21
Weekmenu 1 vrouwen	22
Weekmenu 1 mannen	23
Succesverhaal Dominique	27
Recept: Pizza	28
De Avocado is VET gezond	30
Recept: Avocado hamburger	32

WEEK 2

Tip: Loop niet te hard van stapel	34
Succesverhaal Sylvia	36
Recept: Gepofte zoete aardappel	38
Recept: Pasta met ham en tomaat	40
Weekmenu 2 vrouwen	42
Weekmenu 2 mannen	44
Succesverhaal Daniëlle	46
Recept: Kabeljauw met venkel	48
IJsjes top 10	50
Recept: Hangop met frambozen	52

WEEK 3

Teamwork makes the dream work!	54
Succesverhaal Annemarie	56
Recept: Tortilla	58
Recept: Spinaziesalade uit een potje	60
Weekmenu 3 vrouwen	62
Weekmenu 3 mannen	64
Succesverhaal Tanja	66
Recept: Broccoli met kip en cashewnoten	68
Wat zit er in je drankje?	70
Recept: Nestje van ei en courgette	72

WEEK 4

Tip: maak foto's van jezelf!	74
Succesverhaal Lenie	76
Recept: Flammkuchen	78
Recept: Spinazie knoflook soep	80
Weekmenu 4 vrouwen	82
Weekmenu 4 mannen	84
Succesverhaal Yvonne	86
Recept: Salade met garnaltjes	88
Suiker: de zoete verleider	90
Recept: Fruit-yoghurtijsjes	92
Nawoord	95
Colofon	96



ZOMER!

Voor de één betekent het zonnige dagen, luchtige kleding en vooral genieten. De ander ziet er huizenhoog tegenop. Een bikini of badpak, topje of jurkje aantrekken: niet iedereen voelt zich daar prettig bij. Want nooit zijn overtollige kilo's beter zichtbaar dan in dit seizoen.

Geldt dit ook voor jou? Dan heb je met dit boek de eerste stap gezet om straks bikiniproof voor de dag te komen! Met nieuwe recepten die makkelijk te bereiden zijn. Met uitgebalanceerde weekmenu's, aangepast aan de zomer. Met extra tips en ideeën om effectief, maar ook gezond af te vallen. Ik kom zelf graag op Ibiza, om te genieten met familie en vrienden. Je ziet dit terug in dit boek, met de fotografie, recepten en leuke tips. Check bijvoorbeeld het avocadomasker! Ik hoop je met deze uitgave te stimuleren om een gezonde levensstijl te vinden én vast te houden.

Weet je wat zo leuk is? Mijn naam is als werkwoord opgenomen in de Dikke van Dale. 'Sonjabakkeren' betekent: eten volgens de adviezen van dieetconsulente Sonja Bakker. Bijzonder toch? Maar ik zou het nóg mooier vinden als jij over 4 weken je doel hebt bereikt. Of op weg bent naar je streefgewicht. Ik weet zeker: jij kunt het!

Ik wens je een hele fijne zomer toe!

Liefs,

Sonja

Kabeljauw met venkel

Bevat per persoon circa 228 kcal

Ingrediënten

1 sinaasappel
1 venkelknol
4 kabeljauwfilet
4 eetlepels olijfolie
zout en peper

Benodigheden:
4 stukken bakpapier
touw

Voor **4** personen

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de sinaasappel in dunne plakken. Haal het kontje van de venkelknol en snij in dunne schijfjes. Leg de stukken bakpapier op het aanrecht. Verdeel hier de venkelschijfjes over. Leg hierop twee plakjes sinaasappel. Kruid de kabeljauwfilet met zout en peper. Leg ze op de sinaasappelschijfjes. Giet er een scheutje olijfolie over en vouw de pakketjes dicht. Bind ze samen met touw en plaats 15 minuten in de oven.