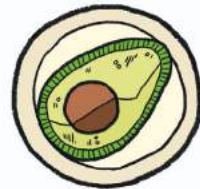
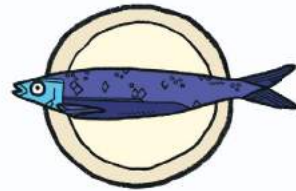
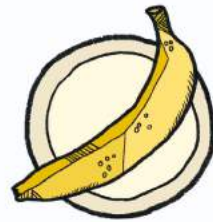


FITCHEF

- Mark van Oosterwijck -



105 EIWITRIJKE RECEPTEN
OM FIT TE WORDEN ÉN TE BLIJVEN

INKIJKEXEMPLAAR.

INHOUD

EET JE FIT EN GEZOND!	8	HOOFDGERECHTEN MET VLEES	146
ONTBIJT / BRUNCH	24	HOOFDGERECHTEN MET VIS	168
KOOLHYDRATEN	46	HOOFDGERECHTEN ZONDER VLEES OF VIS	186
LUNCH	52	VARIEER MEER!	208
EIWITTEN	74	NAGERECHTEN	218
TUSSENDOORTJES	84	STRAKKER EN GEZONDER MET SPORT EN BEWEGING	228
VETTEN	112	RECEPTENINDEX	232
VOORGERECHTEN	118	BRONNEN EN REFERENTIES	239
MAAK HET JEZELF GEMAKKELIJK	134		

FITCHEF!

ONTBIJT/BRUNCH

Met een goed ontbijt begin je de dag energiek. Met deze recepten kun je naar hartenlust variëren: met ei, met havermout, met crackers, met pannenkoekjes... Van een snel ontbijt voor door de week tot een heerlijk weekend ontbijtje. En allemaal met lekker veel eiwit!

Boekweitpannenkoekjes met Griekse yoghurt & rood fruit 10

Avocadospread & radijsjes 12

Roerei met verse kruiden & tomaatjes

Wrap-omelet met kleurige groenten

Snelle volkorensandwich met hüttenkäse, ham & wortel

Eiwitrijke crackers

Eiersalade & tuinkers

Havermout met blauwe bessen & ahornsiroop

Havermout & rood fruit ontbijtshake

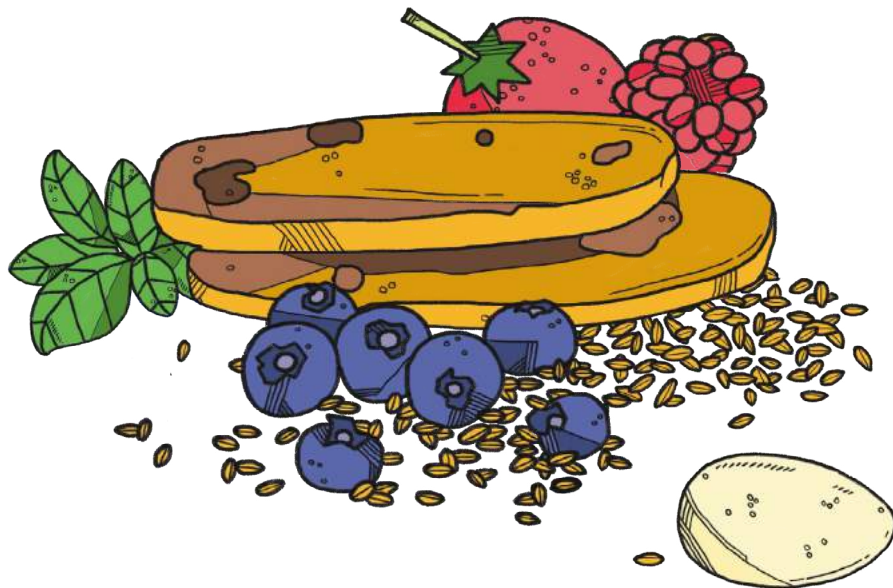
Havermout met tomaatjes & kaas

Krokante muesli (met Griekse yoghurt)

Griekse yoghurt met rood fruit & hazelnoten

Kwarkflip met ananas & krokante muesli

Potje ei & zalm uit de oven



BOEKWEITPANNENKOEKJES MET GRIEKSE YOGHURT & ROOD FRUIT

8 2 personen ⌚ 20 minuten + nacht ontdooien

DIT HEB JE NODIG

- 250 g diepgevroren rood fruit
- 1 eetlepel vloeibare honing
- 100 g boekweitmeel
- ½ theelepel natriumbicarbonaat of bakpoeder
- 150-200 ml karnemelk
- 1 ei
- 1 eetlepel roomboter of kokosolie
- 150 g Griekse yoghurt

PER PERSOON: 1871 KJ / 447 KCAL

- 🥚 20 g eiwit
- 🍞 58 g koolhydraten
- 🌿 13 g vet waarvan 1 g verzadigd
- 🌾 9 g voedingsvezel

Pannenkoeken waren vroeger heel gewoon bij het ontbijt. Nu meer voor zondag als je even rustig de tijd hebt. **ZO MAAK JE HET**

1. Doe de avond van tevoren het bevroren fruit in een schaal en laat het in de koelkast ontdooien. Meng op de ochtend zelf 4 eetlepels vocht van het fruit in een kommetje met de honing.

2. Klop in een beslagkom het boekweitmeel met het natriumbicarbonaat of bakpoeder, de karnemelk en het ei met een garde of met de handmixer tot een glad beslag. Verwarm ½ eetlepel boter of kokosolie in een koekenpan. Schep er met een juslepel 3 bergjes beslag in. Bak de pannenkoekjes tot er bubbeltjes op komen. Keer de pannenkoekjes en bak ook de andere kant goudbruin. Schep ze op een bord. Bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoekjes.

3. Maak op 2 borden elk een stapel van 3 pannenkoekjes. Schep tussen elke laag wat ontdooid fruit. Schep de yoghurt erop en schenk de honing-fruitsiroop erover. **SE: Natriumbicarbonaat** is een wit kristallijn zuiveringszout of 'baking soda'. Het is een natuurlijk zout dat veel wordt gebruikt als rijsmiddel. Als je het niet kunt vinden in de supermarkt, kijk dan in de natuurvoedingswinkel of in een toko. Bakpoeder is een goed alternatief.

TIP: BOEKWEITMEEL WAS VROEGER HET MEEL BIJ UITSTEK VOOR PANNENKOEKEN-BESLAG, MAAR IS VORIGE EEUW IN DE VERGETELHEID GERAAKT. NU IS HET WEER HELEMAAL TERUG EN OOK TE KOOP IN DE SUPERMARKT. HET GEEFT DE PANNENKOEKEN EEN WAT ZOETE, KRUIDIGE SMAAK. BOEKWEIT BEVAT EIWIT MET EEN GOEDE SAMENSTELLING, B-VITAMINES, MAGNESIUM EN KALIUM.

AVOCADOSPREAD & RADIJSJES

4 porties ⌚ 5 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 rijpe tomaat
- ½ eetrijpe avocado
- ½ eetlepel citroensap
- 100 g hüttenkäse of magere kwark
- 2 eetlepels verse basilicum of bladpeterselie, fijngehakt
- 4-6 radijsjes, in plakjes

PER PORTIE: 297 KJ / 71 KCAL

- 🍳 4 g eiwit
- 🍞 2 g koolhydraten
- 🌿 5 g vet waarvan 1 g verzadigd
- ✳️ 1 g voedingsvezel

PER PORTIE OP EEN EIWITRIJKE

CRACKER: 720 KJ / 172 KCAL

- 🍳 9 g eiwit
- 🍞 10 g koolhydraten
- 🌿 10 g vet waarvan 2 g verzadigd
- ✳️ 3 g voedingsvezel

MEER EIWIT?

De avocadospread is heerlijk met rosbief. Zo voeg je snel extra eiwit toe.

Een lekker beleg voor in het weekend! Avocado is vooral rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten, die een goede invloed op je gezondheid hebben. De radijsjes maken het lekker fris.

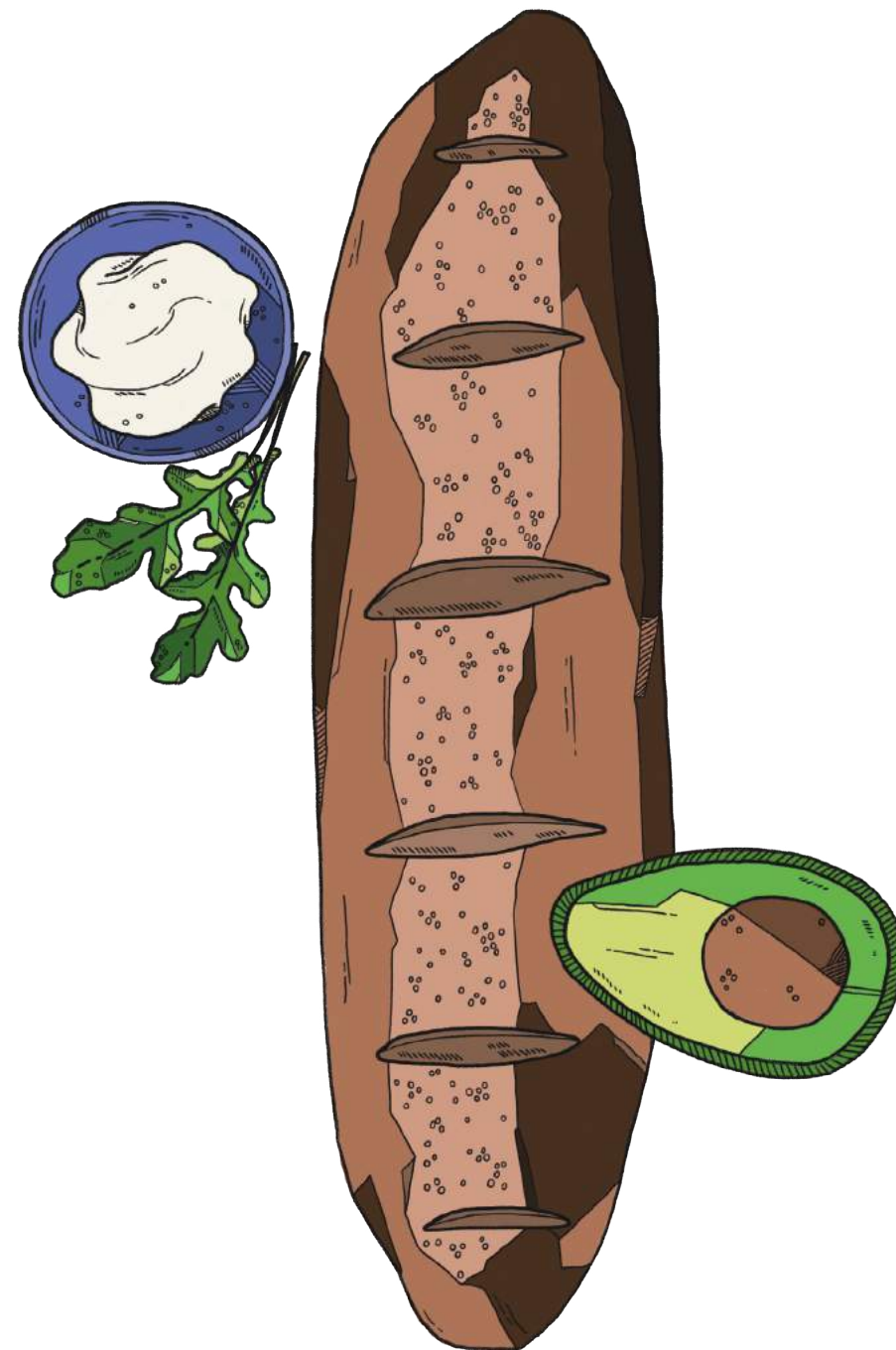
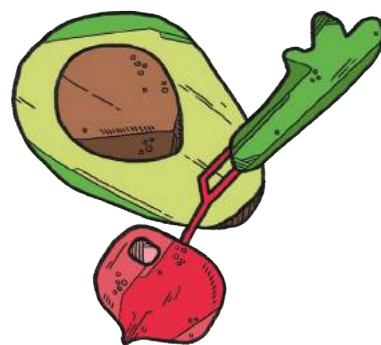
ZO MAAK JE HET

1. Snijd de tomaat in vieren en schep de zaadjes met vocht eruit. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

2. Halveer de avocado en schep het vruchtvlees in een diep bord. Sprenkel het citroensap erover. Prak de avocado met een vork fijn en schep hüttenkäse, tomaat en basilicum of peterselie met wat zout en versgemalen peper erdoor. Garneer met plakjes radijs.

Lekker op eiwitrijke crackers (zie recept op blz. 31) of sneetjes volkorenbrood.

TIP: Avocadvruchtvlees wordt snel bruin. Besprenkelen met wat citroensap kan dat tegengaan, maar lang bewaren is er toch niet bij. Geniet van deze spread op de dag dat je hem maakt.



FITCHEF!

LUNCH

Of je nu thuis bent of op pad, met je lunch ben je toe aan nieuwe energie en voedingsstoffen! Vergeet de eeuwige boterham met kaas en maak je keus uit deze verrassende lunchrecepten met salades, hippe sandwiches, soepen en wraps.

Mediterrane salade met tonijn & yoghurt dressing 15

Hip broodje hamburger & avocado 17

Groene lunchsalade met gerookte makreel

Franse lunchsalade

Kikkererwtensalade met geroosterde paprika

Volkorensandwich met rosbief & mosterdmayo

Quinoa-tabouleh met sardientjes

Bruchette met ossenworst & artisjokharten

Vissoep met tomaat

Linzensoep met knapperige chorizo

Lunchsoep doperwten & witte kaas

Boekweitwrap met kipsalade

Haverpannenkoek met geitenkaassalade

Slawraps met rosbief & pinda's

Geroosterde bataat met hüttenkäse & kipfilet

MEDITERRANE SALADE MET TONIJN & YOGHURTDRESSING

👤 2 personen ⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 kleine courgette
- 2 eetlepels olijfolie
- sap van een halve citroen
- 1 blikje tonijn op water
- 2 eetlepels yoghurt
- 1 kropje mini-romaine-sla
- handvol verse basilicumblaadjes
- 1 gele paprika, in dunne reepjes
- 2 rijpe cocktailtomaten, in partjes
- 1 eetlepel kleine zwarte olijven

PER PERSOON: 1176 KJ / 281 KCAL

🥚 19 g eiwit

🍞 11 g koolhydraten

🍷 17 g vet waarvan 5 g verzadigd

🌿 4 g voedingsvezel

MEER EIWIT?

Gebruik een extra blikje tonijn.

Salades bij de lunch zijn een perfecte manier om de hoeveelheid koolhydraten te beperken en je meer te richten op extra eiwit. Schrap dan wel het brood bij de salade!
ZO MAAK JE HET

1. Verwarm een grillpan tot gloeiend heet. Snijd de courgette schuin in plakken. Bestrijk ze heel dun met totaal 1 eetlepel olijfolie en rooster ze in de grillpan in 4-6 minuten mooi bruin, keer ze na 2-3 minuten voorzichtig met een spatel. Schep de geroosterde courgette in een diep bord om met wat zout, versgemalen zwarte peper en 1 eetlepel citroensap.

2. Laat de tonijn in een zeef uitlekken. Klop in een kom een dressing van 1 eetlepel citroensap met yoghurt, 1 eetlepel olijfolie, 1-2 eetlepels water en wat zout en versgemalen peper.

3. Snijd het kontje van het slakropje en maak de blaadjes los. Schep de slabladeren, basilicumblaadjes en paprika luchtig door de dressing en verdeel ze over 2 diepe borden.

4. Schep de tonijn in het midden en verdeel de courgette, tomaat en olijven eromheen. Druppel de resterende dressing uit de kom erover.

Lekker met zelfgemaakte crackers (zie recept op blz. 31) of donker stokbrood.



LUNCH

HIP

BROODJE HAMBURGER & AVOCADO

8 2 personen ⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 kleine ui, gepeld
- 2 tartaartjes
- ½ eetlepel tomatenpuree
- ½ eetlepel olijfolie
- ½ avocado
- 2-3 eetlepels Griekse yoghurt (0% vet)
- 2 volkorenbroodjes
- handje jonge bladsla
- 2 eetlepels wortelreepjes (julienne)
- 2 cocktailtomaten, in plakjes

PER PERSOON: 775 KJ/ 424 KCAL

⌚ 31 g eiwit

🍞 26 g koolhydraten

🥑 20 g vet waarvan 4 g verzadigd

✳️ 8 g voedingsvezel

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de helft van de ui in dunne ringen. Snipper de rest. Meng de tartaartjes in een kom met de gesnipperde ui, tomatenpuree en wat zout en versgemalen zwarte peper. Kneed even goed door en vorm er 2 hamburgers van.

2. Bestrijk de hamburgers dun met olijfolie en bak ze in een hete grillpan in 4-6 minuten mooi bruin. Ze mogen van binnen nog rosé zijn. Leg de uiringen ernaast en bak ze ook bruin.

3. Snijd de helft van de avocado in mooie plakken en prak de rest in een diep bord fijn. Meng de yoghurt met wat peper erdoor.

4. Snijd de broodjes open en bestrijk de snijvlakken met het avocadosausje. Leg de onderste helften op borden en verdeel de sla en wortelreepjes erover. Leg de hamburgers erop. Garneer met tomaat, uiringen en avocado. Leg de broodkapjes er schuin op.

TIP: Meng met de ui en tomatenpuree ook wat fijngehakte kappertjes door het gehakt.



TIP: KOOP HET LIEFST BLIKJES TONIYN MET HET MSC-KEURMERK, DAN WEET JE ZEKER DAT DE TONIYN DIERVRIENDELIJK GEVANGEN WORDT EN ER GEEN SPRAKE IS VAN OVERBEVISSING.



FITCHEF!

TUSSENDOORTJES

Zo rond vier uur of 's avonds op de bank wil je nog weleens zin hebben in een tussendoortje of 'iets lekkers'. Met deze recepten hoef je je daar helemaal geen zorgen over te maken! Kies voor zoet of hartig.

De shakes zijn ideaal om aan je dagelijkse eiwitbehoefte te komen. Je kunt ze helemaal naar eigen inzicht aanpassen. Voeg bijvoorbeeld gezonde vetten in de vorm van olie of avocado toe, of groenten naar keuze voor een extra portie vitamines, mineralen en vezels.

Zwarte-bonenbrownies

21

ZOET:

Energyrepen dadels & noten

Yoghurt & fruit-ijslolly's

Extra pure chocolademelk

Hazelnootmuffins met sinaasappel

HARTIG:

Geroosterde hazelnoten met ras el hanout

Crostini met avocadospread & rookvlees

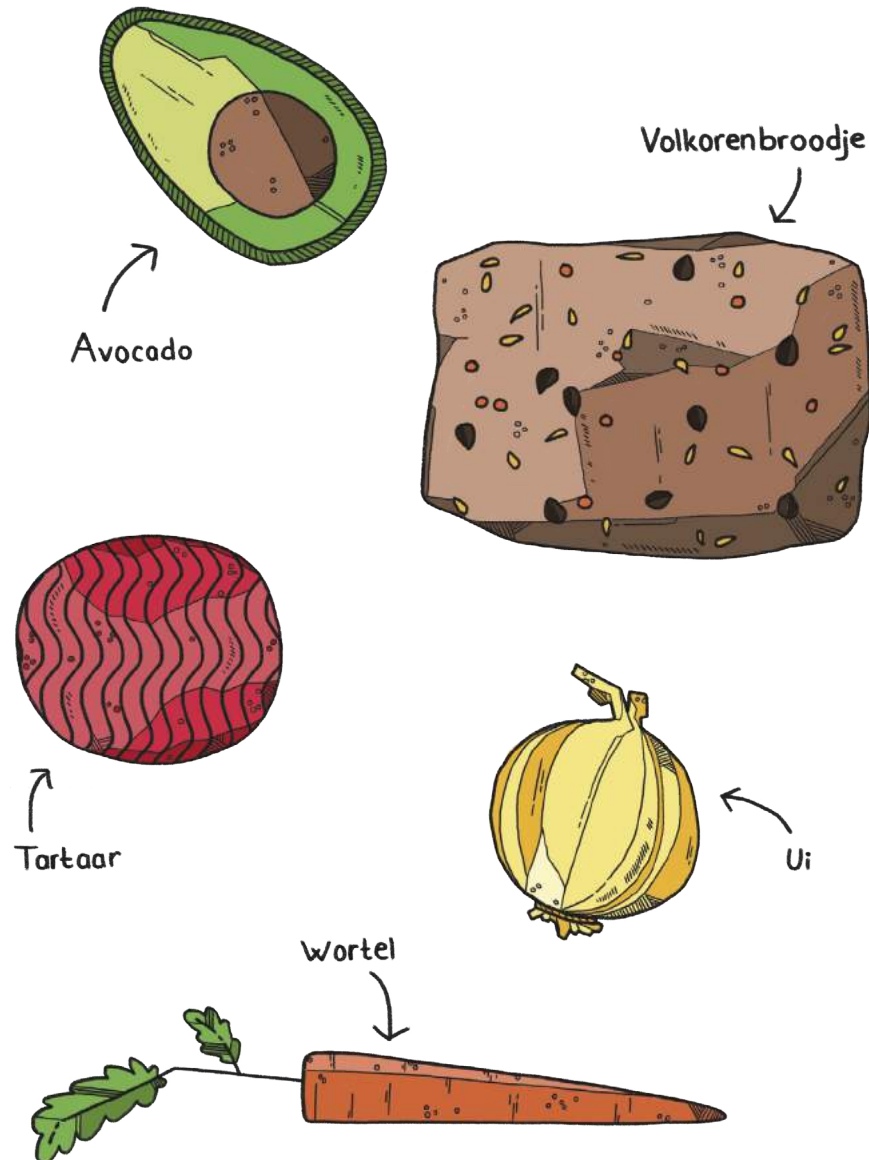
Tahin & yoghurt-dip

Hummus & groente om te dippen

Pitapuntjes met kipshoarma & paprika

Spiesjes met pittige knoflookgarnalen

Gevulde eitjes met avocado & pecorino



EIWITSHAKES:

Mediterrane tomatenshake

Spinazie-basilicumshake met pit

Tzatziki-shake

Pittige wortelshake

Havermout-appelshake

Amandel & mango-shake met blauwe bessen



TIP: BEWAAR DE STUKJES BROWNIE IN EEN AFGESLOTEN KOELKASTDOOS IN DE KOELKAST OF VERPAK ZE STEVIG IN FOLIE EN VRIES ZE IN TOT EEN LATERSNOEPMOMENT.

ZWARTE-BONENBROWNIES

🍪 25 stukjes ⌚ 20 minuten + 30 minuten in de oven

DIT HEB JE NODIG

- 150 g extra pure chocolade (>70% cacao), in stukjes
- 150 g walnoten
- 200 g medjool dadels zonder pit
- 2 blikken zwarte bonen (à 400 g), goed uitgelekt
- 125 g zachte roomboter of kokosolie
- 4 eieren
- 2 theelepels vanillepoeder
- 2 eetlepels (rauwe) cacao
- 50 ml sterke espressokoffie
- keukenmachine
- handmixer met gardes
- vierkante metalen bakvorm (20x20 cm), ingevet en bodem bekleed met bakpapier

Ongezonder snoep kun je soms heel goed ombouwen tot een lekker gezond tussendoortje. Neem nu deze brownies. Daarin zijn bloem en suiker – die alleen 'lege' koolhydraten leveren – vervangen door zwarte bonen en dadels. Zwarte bonen zijn rijk aan eiwitten, complexe koolhydraten en vezels en dadels leveren behalve suiker ook vezels. Hier kun je dus met een gerust hart lekker van snoepen. Niet te veel tegelijk, want ook de calorieën tellen natuurlijk.

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Breng in een pan een laag kokend water aan de kook. Doe de stukjes chocolade in een kom. Hang deze in de pan boven het kokende water en laat de chocolade al roerend smelten. Laat de chocolade afkoelen tot nog net vloeibaar.

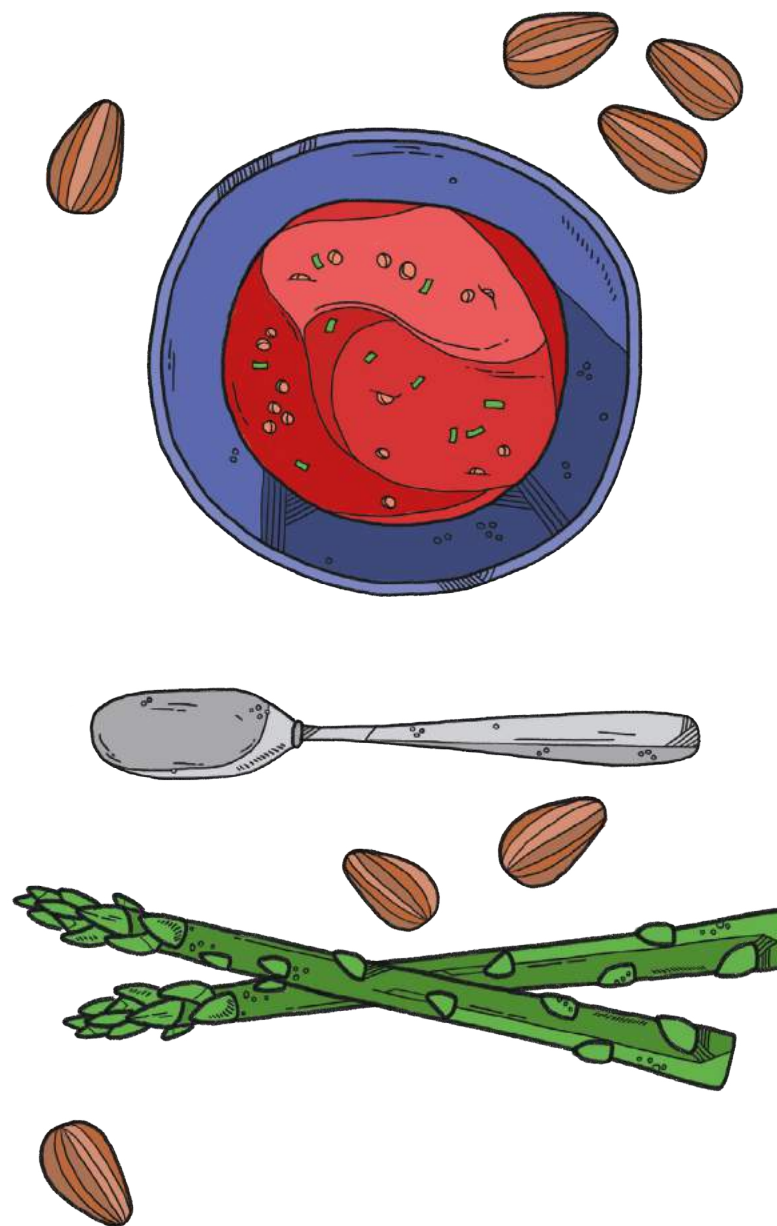
2. Hak de walnoten in de keukenmachine in grove stukjes. Doe ze over in een kommetje. Maal daarna de dadels in de keukenmachine fijn. Doe ze ook over in een kommetje. Pureer tot slot de bonen in de keukenmachine.

3. Klop in een beslagkom de boter of kokosolie en dadels met de handmixer in 5 minuten tot een romige crème. Klop één voor één de eieren erdoor. Voeg dan al kloppend beetje bij beetje de bonenpuree en de chocolade toe en blijf kloppen tot alles goed gemengd is. Klop tot slot de vanillepoeder, cacao en koffie erdoor en spatel driekwart van de walnoten erdoor.

4. Doe dit mengsel over in de bakvorm en strijk de bovenkant glad. Strooi tot slot de rest van de noten erover. Bak de brownies in de oven in 30 minuten gaar. Laat de koek uit de oven afkoelen en snijd hem in vierkantjes van 4x4 cm.

🍪 12 g vet waarvan 5 g verzadigd 🌿 4 g voedingsvezel

PER STUKJE: 738 KJ / 176 KCAL 🍪



FITCHEF!

VOORGERECHTEN

Voorgerechten zijn ideaal als je je maaltijd wat meer aan wilt kleden. Een extra voordeel: je krijgt er ook meteen meer eiwit mee binnen! Om de bereidingstijd hoef je het niet te laten, want er zijn ook heel snelle recepten bij.

Thaise kippensoep

25

Snelle goulashsoep

Komkommer-gazpacho met geschaafde amandelen

Carpaccio met venkel & rucola

Tomatensoep met linzen & geitenkaas

Blini met zalm & mierikswortel

Kabeljauw-ceviche met mango

Avocado & kruidige vissalade

Achterham & groene asperges

Timbaaltje Hollandse garnalen & dillesaus

VOORGERECHTEN

THAISE KIPPENSOEP

2 personen 20 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 400 ml kippenbouillon
- 1 stengel sereh, geplet
- 2 cm verse gember, in dunne plakjes
- 2 cm verse rode peper, in dunne reepjes
- 2 eetlepels limoensap
- 2 bosuitjes
- 2 bospenen
- ½ gele paprika
- 50 g shiitakes
- 150 g kipdijstukken
- 50 ml kokosmelk
- 1 eetlepel Thaise vissaus of sojasaus

PER PERSOON: 896 KJ/ 214 KCAL

19 g eiwit

10 g koolhydraten

10 g vet waarvan 6 g verzadigd

4 g voedingsvezel

In deze fijne lichte soep met pure Aziatische smaken zorgen de blokjes kip voor een extra portie eiwit.

ZO MAAK JE HET

1. Breng in een pan de bouillon met sereh, gember, rode peper en limoensap aan de kook en laat 10 minuten zachtjes trekken.

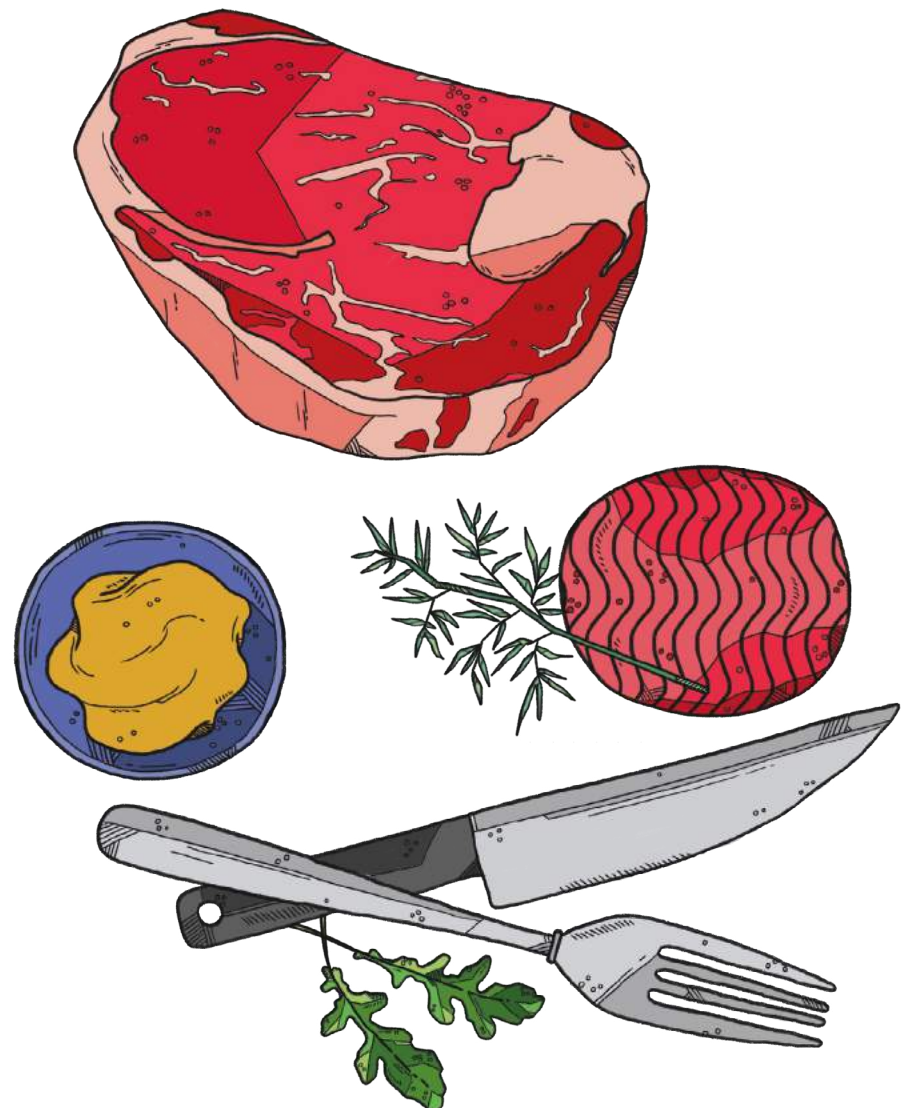
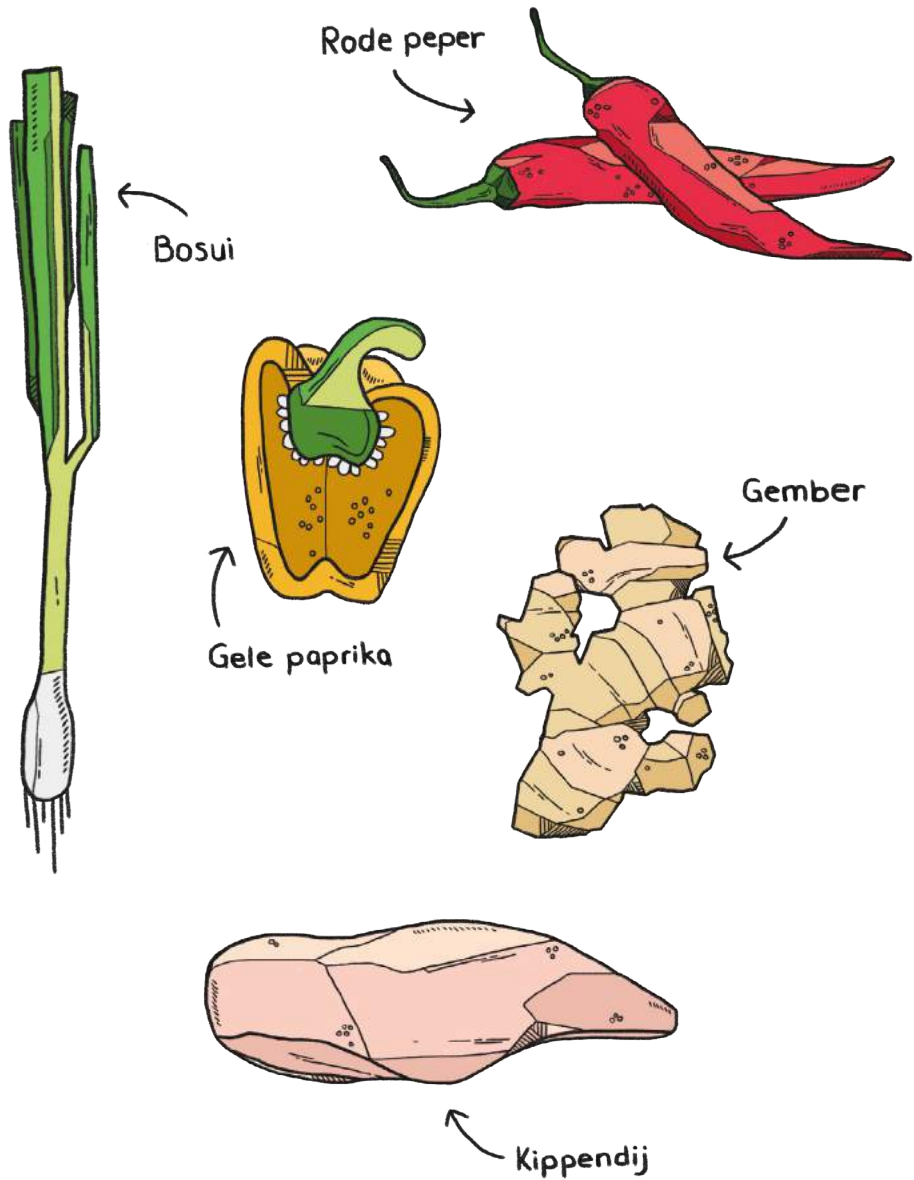
2. Snijd intussen de bosuitjes in de lengte door en dan in stukken van 2-3 cm. Schil de wortels (bospenen) en snijd ze schuin in dunne plakjes. Snijd de paprika in reepjes, de shiitakes in plakjes en de kip in blokjes.

3. Roer de kokosmelk, groenten en kip door de bouillon. Laat de soep 5 minuten zachtjes koken tot de blokjes kip gaar zijn. Breng op smaak met vissaus of sojasaus. Verwijder de serehstengel en de plakjes gember.

4. Serveer de Thaise kippensoep in wijde kommen.

MINDER VET?

Vervang de kipdijstukken door kipfilet.



FITCHEF!

Vlees en gevogelte zijn uitstekende bronnen van eiwit. Laat je inspireren en wissel rood vlees, zoals rundvlees en varkensvlees, af met wit vlees, zoals kip en ander gevogelte.

HOOFDGERECHTEN

Ribeye met rode wijnsaus & zoete aardappel 31

Viskebab & tzatziki 32

Zwarte-bonencheeseburger & avocado 34

HOOFDGERECHTEN MET VLEES

Gegrilde biefstuk & paprikasaus

Roergebakken biefstuk met broccoli & oestersaus

Tartaartje & gebakken oesterzwammen

Saltimbocca kalfsschnitzels met salie & rauwe ham

Snelle rendang

Entrecote met salsa verde

Ouderwetse gehaktballen

Kipfilet gevuld met hüttenkäse & kruiden

Courgettespaghetti & pittige gehaktsaus

Kip & yoghurtcurry

Eendenborstfilet & sinaasappel

Tajine van kip & olijven

Varkenshaassaté & pindasaus

HOOFDGERECHTEN MET VIS:

Zalm & venkel uit de oven

Gestoomde schelvis met tomatensalsa

Gegratineerde scholrolletjes met wortel

Tagliatelle met tomatensaus & garnalen

Kabeljauw & pistachenoten uit de oven

Garnalen & koriander-kokossaus

Spaanse mosselen & chorizo

Zalm & spinazie met een dressing van sesamolie

Zalm teriyaki met roergebakken groenten

Zeebaars & charmoula uit de oven

HOOFDGERECHTEN ZONDER VLEES OF VIS:

Kruidige linzensalade & tomaten

Gevulde paprika & quinoa

Quinoa-burgers & paprikasalsa

Noten-wortelburgers met salsa van hüttenkäse

Volkorenpizza met gorgonzola, broccoli & shiitakes

Geitenkaasomelet & oesterzwammen

Kaastaart met asperges

Frittata & broccoli

Roerbakshotel van paksoi & cashewnoten

Rode-linzenpasta met aubergine & ricotta



RIBEYE MET RODE WIJNSAUS & ZOETE AARDAPPEL

8 2 personen ⌚ 15 minuten + 30 minuten marineren +
25 minuten in de oven

DIT HEB JE NODIG

- 2 dikke en niet te vette ribeyes van 150 g
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 400 g zoete aardappel
- 1 eetlepel verse tijmblaadjes
- 1½ eetlepel olijfolie
- 250 g cherrytomaatjes aan trosjes
- 150 ml rode wijn
- 150 ml vleesfond of -bouillon
- bakplaat bekleed met bakpapier

PER PERSOON: 2566 KJ / 613 KCAL

Ⓜ 37 g eiwit

🍞 52 g koolhydraten

🥑 27 g vet waarvan 9 g verzadigd

✳️ 7 g voedingsvezel

Ribeye is mooi dooraderd met wat vet, dit geeft het vlees na het bakken extra veel smaak!

ZO MAAK JE HET

1. Wrijf de ribeyes in met balsamicoazijn, leg ze op een bord en laat ze in 30 minuten op kamertemperatuur komen.

2. Verwarm de oven voor op 220 °C. Boen de zoete aardappelen goed schoon onder stromend water en dep ze droog. Snijd de zoete aardappelen in stukken van 3 cm en meng ze in een kom met zout, versgemalen peper, tijm en 1 eetlepel olijfolie. Verdeel de stukken over de bakplaat.

3. Rooster de zoete aardappel in de oven in 25 minuten knapperig. Leg na 20 minuten de trosjes met tomaatjes erbij en rooster ze tot de velletjes openknappen. Kook intussen de wijn en vleesfond of -bouillon in een pan op hoog vuur in ca. 10 minuten tot de helft in.

4. Verwarm ½ eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de ribeyes op hoog vuur in 4-6 mooi bruin, keer ze na 2-3 minuten. Verpak de ribeyes in aluminiumfolie en laat ze nog even doorgaren.

5. Schenk het ingekookte vocht in de koekenpan en roer de aanbaksels los. Laat even zachtjes doorkoken tot het een lekkere jus wordt.

6. Leg de ribeyes op warme borden en schep er wat jus

MINDER VET?

Vervang de ribeyes door een stuk mager vlees zoals ossenhaas.

TIP: DENK ALS JE MINDER KOOLHYDRATEN WILT ETEN OOK EENS AAN AARDPEER OF HARDE GROENTEN ALS KNOLSELDERIJ OF KOOLRAAP. DIE KUN JE OP DEZELFDE MANIER ROOSTEREN ALS ZOETE AARDAPPEL.



TIP: LAAT HOUTEN SPIESEN 20 MINUTEN WEKEN VOORDAT JE ER STUKKEN VLEES OF VIS AAN STEEKT. DOE JE DAT NIET, DAN HEB JE KANS DAT DE SPIESEN TIJDENS HET BARBECUEËN VERSCHROEIEN OF ZELFS VLAM VATTEN.

VISKEBAB & TZATZIKI

8 2 personen ⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG

- ½ komkommer
- 150 g Griekse yoghurt (0% vet)
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 eetlepel verse dille, fijngenhakt
- 1½ eetlepel olijfolie
- 100 g dikke kabeljauwfilet of andere witvis (schelvis), in 6 stukken
- 100 g zalmfilet, in 6 stukken
- 4 grote gepelde garnalen
- 2 eetlepels citroensap
- ½ eetlepel Italiaanse kruiden
- 8 houten of bamboe spiesen, geweekt in water
- grillpan of barbecue
- lage ovenschaal, ingevet

Deze viskebabs zijn een gezonde keuze voor op de barbecue! En bij slecht weer bak je ze gewoon in de grillpan of koekenpan.

ZO MAAK JE HET

1. Maak eerst de tzatziki: halveer de komkommer in de lengte en schraap de zaadjes eruit. Dep de stukken droog en snijd ze in heel kleine blokjes. Meng in een schaal de komkommer met Griekse yoghurt, knoflook, dille, wat zout en versgemalen zwarte peper en ½ eetlepel olijfolie.

2. Steek de stukken kabeljauw of andere witvis en zalm afgewisseld met de garnalen aan de spiesen en druk ze goed tegen elkaar aan. Klop het citroensap met de kruiden, wat zout en versgemalen peper en 1 eetlepel olijfolie tot een marinade.

3. Verwarm de grillpan of barbecue voor. Bestrijk de spiesen met de marinade en bak ze in de grillpan of op de barbecue in 6-8 minuten rondom gaar met mooie bruine strepen. Keer de spiesen pas als ze vanzelf van de bodem loskomen.

4. Leg de spiesen op borden en zet er een klein schaaltje met tzatziki naast.

Lekker met een salade van zoete aardappel met rucola.

PER PERSOON: 1461 KJ / 349 KCAL



🍴 19 g vet waarvan 3 g verzadigd 🌿 1 g voedingsvezel

ZWARTE- BONENCHEESEBURGER & AVOCADO

🍴 4 stuks ⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 blik zwarte bonen (400 g)
- 6 eetlepels havermout
- 2 eetlepels bladpeterselie, fijngehakt
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 avocado
- 1-2 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel olijfolie
- 8 plakjes 30+ geitenkaas (liefst die met koriander)
- 4 volkorenbroodjes
- 50 g wortelreepjes (julienne)

• *keukenmachine*

PER STUK: 1909 KJ / 456 KCAL

- 🥚 23 g eiwit
- 🍞 35 g koolhydraten
- 🌿 22 g vet waarvan 6 g verzadigd
- ✳️ 13 g voedingsvezel

Zwarte bonen worden net als rode kidneybonen veel in Zuid-Amerika gegeten, maar zijn hier ook in opkomst. Je kunt ze zelf koken, maar dat kost veel tijd (6 uur weken en 1-1½ uur koken). Deze burgers maak je sneller met een blik zwarte bonen. Eén blik is voldoende voor 4 burgers. Vries eventueel de burgers die je over hebt in voor een volgende keer.

ZO MAAK JE HET

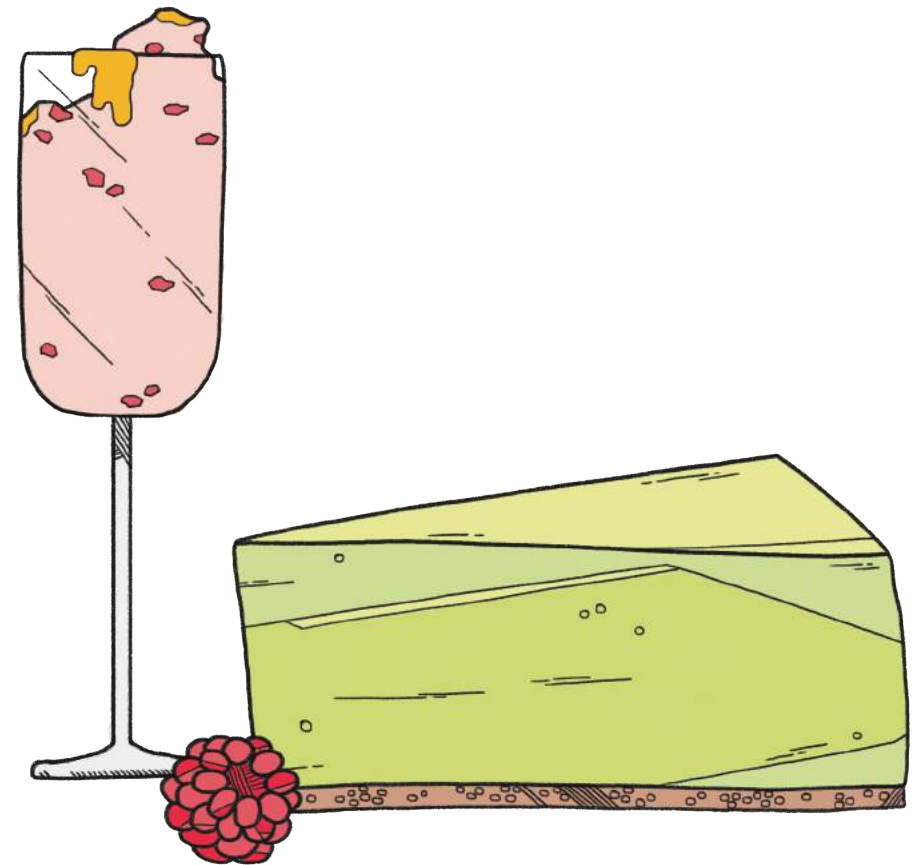
1. Laat de bonen in een vergiet uitlekken. Pureer de bonen met havermout, peterselie, paprikapoeder, komijn en een beetje zout en versgemalen zwarte peper in de keukenmachine. Laat dit mengsel even staan, zodat de havermout het vocht uit de bonen kan opnemen en het wat steviger wordt.

2. Halveer intussen de avocado en trek de schil eraf. Prak een halve avocado in een kommetje fijn en roer dit met wat citroensap, zout en peper tot een rulle saus. Snijd de andere halve avocado in lange plakken.

3. Verdeel het bonenmengsel in 4 porties en vorm ze tot 4 mooie burgers. Verwarm de olijfolie in een koekenpan, leg de burgers erin en bak ze 2-3 minuten. Keer de burgers voorzichtig met een spatel en leg op elke burger 2 plakjes kaas. Bak ook de onderkant in 2-3 minuten mooi bruin en laat de kaas smelten.

4. Snijd de volkorenbroodjes open en bestrijk de snijvlakken met de avocadosaus. Leg de burger op de onderkant en leg de wortelreepjes en plakken avocado erop. Dek af met de bovenkant van de broodjes.

Lekker met een tomatensalade.



FITCHEF!

NAGERECHTEN

Een toetje is een lekker besluit van de maaltijd. Vaak zit er veel suiker en vet in, en dus veel calorieën. Voor elke dag is dat vaak te veel van het goede, maar zo nu en dan mag je jezelf best verwennen! Deze recepten bevatten alleen natuurlijke ingrediënten en voegen bovendien extra eiwit toe aan je menu.

Melkgranita sinaasappeljus & frambozen 37

Kwarktaartje sinaasappel & kiwi

Frozen yoghurt met aardbeien & balsamicoazijn

Hangop met abrikozen & walnoten

Amandel-panna cotta & sinaasappel

Notenvijgentaart & ricotta

NAGERECHTEN

MELKGRANITA SINAASAPPELJUS & FRAMBOZEN

👤 2 personen ⌚ 20 minuten + 4 uur bevroren

DIT HEB JE NODIG

- 400 ml magere melk
- 2 eetlepels vloeibare honing
- sap van 2 sinaasappels
- 2 eetlepels granaatappelpitjes
- 6 frambozen

PER PERSOON: 829 KJ / 198 KCAL

🥚 9 g eiwit

🍞 40 g koolhydraten

🍷 0 g vet waarvan 0 g verzadigd

✳️ 1 g voedingsvezel

Granita is een verfrissend nagerecht of tussendoortje dat bestaat uit grove kristallen bevroren vruchtensap. Hier is melk gebruikt voor extra eiwit in plaats van vruchtensap. **ZO MAAK JE HET**

1. Meng in een kom de melk en honing tot de honing volledig is opgelost. Schenk het mengsel in een diepvriesbak en laat het zonder deksel in de diepvriezer in 3-4 uur bevroren. Roer het mengsel na 2 uur met een vork door, zodat er grove kristallen ontstaan. Doe dit na een uur nog een keer.

2. Kook het sinaasappelsap in een pan in tot nog maar een kwart over is en het sap licht stroperig begint te worden. Laat de sinaasappeljus afkoelen.

3. Roer de melkgranita vlak voor het serveren nog een laatste keer door met een vork en schep het korrelige ijs in hoge glazen coupes. Schenk de sinaasappeljus erover en garneer met de granaatappelpitjes en frambozen.



TIP: JE KUNT DE GRANAATAPPELPIJTJES OOK VERVANGEN DOOR BLAUWE OF RODE BESSEN.

FITCHEF











TURBO



85 EIWITRIJKE RECEPTEN
DIE BINNEN 15 MINUTEN OP TAFEL STAAN

INKIJKEXEMPLAAR.

INHOUD.

 SNEL ÉN GEZOND.	10.	 GERECHTEN OM VOOR TE BEREIDEN.	56.
1. BEREKENEN WAT JE NODIG HEBT.	12.	 ONTBIJT.	88.
2. BEDENKEN WAT JE WILT ETEN.	17.	 LUNCH.	108.
3. DE HOEVEELHEDEN AFSTEMMEN.	19.	 HOOFDGERECHTEN MET VLEES.	128.
4. BOODSCHAPPEN INSLAAN.	26.	 HOOFDGERECHTEN MET GEVOGELTE.	156.
5. MAALTIJDEN 'PREPPEN'.	30.	 HOOFDGERECHTEN MET VIS.	178.
ETEN BEWAREN.	34.	 HOOFDGERECHTEN ZONDER VLEES OF VIS.	196.
VOORBEELDEN VAN WEEKMENU'S.	41.	 TUSSENDOORTJES / NAGERECHTEN.	216.
		 RECEPTENINDEX.	242.

GERECHTEN OM VOOR TE BEREIDEN.

De recepten in dit eerste hoofdstuk vragen iets meer tijd, maar daar heb je op andere momenten veel plezier van. Denk aan recepten voor brood, crackers, spread, proteinerijke tussendoortjes en soep die je goed kunt bewaren in grotere hoeveelheden. Zo heb je op drukke dagen iets gezonds en voedzaams binnen handbereik!


- 58. Kwarkbrood met pompoenpitten
- 60. Proteïnerepen
- 62. Eiwitrijke kruidkoek
- 64. Hartige kikkererwtenmuffins
- 66. Proteïne-pannenkoeken
- 68. Proteïnecrackers
- 70. Hüttenkäse-kruidenspread
- 72. **Proteïnecake met rozijnen en noten**
- 74. Proteïne-ijs
- 76. Granola
- 78. Eiwitrijke plaatpizza met groene asperges
- 80. Courgettelasagne
- 82. Kruidige gele rijst met citroenkip
- 84. Zoete-aardappelsoep
- 86. Goed gevulde kippensoep





PROTEÏNECAKE MET ROZIJNEN EN NOTEN.

 x 1 (15 dikke plakken)

 15 minuten +
50 minuten in de oven

DIT HEB JE NODIG

50 g pecannoten

1 pot witte bonen (720 g), uitgelekt

200 g rozijnen

2 bananen, in plakjes

rasp van ½ biologische sinaasappel

100 ml skyr naturel

3 eieren

50 g volkoren graanontbijt (Brinta)

keukenmachine

handmixer

cakevorm (inhoud 1½ liter), ingevet en bodem bekleed met bakpapier

ZO MAAK JE HET


1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Hak de pecannoten in grove stukjes. Pureer de witte bonen in de keukenmachine met 75 g rozijnen, plakjes banaan, sinaasappelrasp en skyr tot een dikke massa.
2. Klop in een grote kom de eieren met de handmixer tot een bleekromige massa. Spatel het bonenmengsel in gedeelten door het ei tot het helemaal is opgenomen. Meng dan het volkoren graanontbijt met 2/3 van de pecannoten en de rest van de rozijnen erdoor. Doe het beslag over in de cakevorm en strooi de rest van de pecannoten erover.
3. Bak de cake in de oven in 45-50 minuten goudbruin en gaar. De cake is gaar als een satéstokje dat je tot in het midden van de cake steekt er schoon uitkomt. Laat de cake 5 minuten in de vorm afkoelen. Neem de cake daarna uit de vorm en laat hem op een rooster afkoelen.


BEWAARTIP: Bewaar de cake voor direct gebruik verpakt in plasticfolie in de koelkast. Wil je (een deel) invriezen, snijd de cake dan in dikke plakken, verpak ze per 2-3 plakken strak in plasticfolie en doe deze pakketjes bij elkaar in een diepvrieskwaliteit plasticzak. In de diepvries is de cake zo'n 3 tot 4 maanden houdbaar.

TIP: Vet de wanden en de bodem van de vorm in en bekleed daarna de bodem met bakpapier. Door het invetten blijft dat dan goed zitten. Het bakpapier zorgt ervoor dat de cake gemakkelijker uit de vorm komt.

PER PLAK: 602 KJ/ 144 KCAL

 Eiwit
5 g

 Koolhydraten
20 g

 Voedingsvezel
4 g

 Vet
4 g vet waarvan 1 g verzadigd

ONTBIJT.

Op een doordeweekse werkdag heb je meestal weinig tijd voor een uitgebreid ontbijt. De meeste mensen vallen terug op een vaste routine. Toch kun je ook met weinig tijd genoeg variatie aanbrenge. Kijk maar naar deze recepten!

- 90. Bananen-skyr met bosbessen
- 92. **Bircher-benner-muesli**
- 94. Eiwitrijke wentelteefjes met griekse yoghurt en roodfruit
- 96. Watermeloen met hüttenkäse
- 98. Clubsandwich met hüttenkäse-kruidenspread, ei en tuinkers
- 100. Proteïnecrackers met kaasspread
- 102. Supersnel proteïne-drinkontbijt
- 104. Zoete-aardappelpannenkoeken met gebakken ham en tomaten
- 106. Speltwafel met kersen



2 personen (of voor 2 keer)

10 minuten

DIT HEB JE NODIG

1 grote appel, geschild

1 eetlepel citroensap

100 g havervlokken

100 ml Griekse yoghurt
(0% vet)

200 ml magere melk

2 eetlepels lijnzaad of
gehakte hazelnoten

2 jampotten



TIP: Op dit mueslirecept kun je natuurlijk naar hartenlust variëren. Voeg bijvoorbeeld rozijnen of fijngehakte gedroogde abrikozen toe. Ook heerlijk met een topping van rood fruit uit de diepvries.

BIRCHER-BENNER-MUESLI.

Dit is de oorspronkelijke muesli! Rond 1900 uitgevonden door dokter Bircher-Benner om zijn patiënten gezonder te laten eten. Je maakt deze muesli van appel en havervlokken de avond van tevoren in een minuut of 10 klaar en laat de havervlokken dan een nacht in de koelkast wellen. Dit ontbijt hoef je 's morgens alleen nog uit de koelkast te pakken. Ook handig voor onderweg!

ZO MAAK JE HET

1. Rasp de appel boven een kom op een grove rasp. Schep het citroensap erdoor. Strooi de havervlokken erover en voeg de yoghurt en melk toe. Meng alles goed door elkaar en doe het mengsel over in de jampotten.
2. Sluit de jampotten af met hun deksels en zet het mueslimengsel tot de volgende ochtend in de koelkast. Strooi er voor het eten nog lijnzaad of hazelnoten over.



PER PERSOON: 1389 KJ / 332 KCAL



Eiwit
17 g



Koolhydraten
48 g



Voedingsvezel
9 g



Vet
6 g vet waarvan 1 g verzadigd

LUNCH.

De lunch is waarschijnlijk de maaltijd die we het vaakst buitenshuis nuttigen. En die bij grote drukte nog wel eens beperkt blijft tot een klef broodje kaas achter het bureau. Niet nodig! Of je nu thuis of uit eet, deze lunches zorgen voor een ontspan-moment en voorzien je van nieuwe energie. Veel recepten kun je van tevoren bereiden en meenemen, zodat je niet afhankelijk bent van wat er ter plaatse te krijgen is.

- 110. Clubsandwich van havermoutpannenkoeken met garnalen en avocado
- 112. Portobello-omelet
- 114. Dubbele uitsmijter met hüttenkäse–kruidenspread en rosbeef
- 116. Snelle harira
- 118. Carpaccio van gerookte zalm met komkommersalade
- 120. **Volkoren wraps met tonijn-paprikasalade**
- 122. Ham-quesadilla met oregano
- 124. Salad jar met mediterrane lizensalade
- 126. Quinoa-salade met rookvlees





VOLKOREN WRAPS MET TONIYN-PAPRIKASALADE.

 x 4  10 minuten

DIT HEB JE NODIG

2 geroosterde paprika's uit pot

1 blikje tonijn op water (185 g)

200 g hüttenkäse

1 bosuitje, in dunne ringetjes

1 eetlepel kappertjes

2 eetlepels bladpeterselie, fijngehakt

4 medium volkoren tortilla's

50 g jonge bladsla

(4 stukjes touw van 15 cm)



TIP: De tonijnsalade is in een afgesloten koelkastdoos in de koelkast zeker 3 à 4 dagen te bewaren.

Deze wraps met rijk gevulde tonijnsalade doen het goed als meeneemlunch. Verpak de wraps per stuk strak in plasticfolie en leg er twee in een lunchbox. Bewaar de wraps tot je ze gaat eten in de koelkast.

ZO MAAK JE HET

1. Dep de paprika's droog en snijd ze in stukjes. Laat de tonijn in een zeef uitlekken. Meng in een kom de tonijn met paprika, hüttenkäse, bosui, kappertjes en peterselie en voeg wat zout en peper toe.
2. Spreid de tortilla's uit en verdeel de slablaadjes erover. Schep in het midden van elke tortilla een flinke streep van de tonijnsalade en rol de tortilla's stevig op.

TIP: De tonijnsalade doet het natuurlijk ook goed op een broodje of nog leuker op bruschetta van volkoren vloerbrood. Snijd het brood hiervoor in dikke sneden, bestrijk die heel dun met olijfolie en rooster ze in de grillpan tot er mooie bruine strepen ontstaan. Verdeel wat sla of rucola over de bruschetta en schep de tonijnsalade erop. Bind eventueel vast met een touwtje.

PER WRAP: 828 KJ / 198 KCAL



Eiwit
18 g



Koolhydraten
21 g



Voedingsvezel
3 g



Vet
4 g vet waarvan 2 g verzadigd

HOOFDGERECHTEN MET VLEES.

Filetlapjes, tartaar, biefstuk... allemaal relatief mager vlees dat veel voedingsstoffen levert en ook nog eens snel op tafel staat. Maar natuurlijk wil je niet steeds hetzelfde eten. Deze recepten zijn een goede aanvulling op je repertoire!

- 130. Rosbief tonnato
- 132. Knapperige tortilla met biefstuk en bonen
- 134. Biefstukreepjes met zoete aardappel
- 136. Biefstuk met eiwitrijke 'kruidenboter'
- 138. Duitse biefstuk met courgette
- 140. Gehaktcurry met linzen & quinoa
- 142. Biefstuk met proteïne-paprikasaus
- 144. Lauwwarme quinoa-kruidensalade met rookvlees & pistachenootjes
- 146. Spiesjes met satésaus
- 148. Supersnelle courgetti carbonara
- 150. Varkensfilet met pittige broccolirijst
- 152. Shoarma met wintergroenten
- 154. Schnitzels met paddenstoelensaus





KNAPPERIGE TORTILLA MET BIEFSTUK EN BONEN.

👤👤 ⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG

200 g biefstuk
1 eetlepel taco- of picadillo-kruiden
1 teen knoflook, fijngehakt
1½ eetlepel olijfolie
1 gele paprika, in kleine blokjes
1 eetlepel tomatenpuree
1 blik zwarte bonen (300 g)
2 medium volkoren tortilla's
1 kropje baby-romaine
1 baby avocado, in blokjes
40 g fetablokjes light
2 ovenvaste diepe borden of wijde kommen



TIP: Je maakt dit gerecht nog sneller met kant-en-klare runderreepjes.

Het zelfgebakken tortillamandje maakt dit gerecht echt Mexicaans.

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 225 °C. Snijd de biefstuk in dunne plakjes en meng ze in een kom met taco- of picadillo-kruiden, knoflook en ¾ eetlepel olijfolie. Verwarm de wok op hoog vuur, voeg de biefstuk toe en bak de plakjes al omscheppend op hoog vuur bruin.
2. Bak de paprikablokjes en tomatenpuree 1 minuut mee en roer de zwarte bonen met vocht erdoor. Laat dit mengsel nog 5 minuten zachtjes pruttelen.
3. Bestrijk de tortilla's aan beide kanten dun met in totaal ¾ eetlepel olijfolie en duw ze ieder in een ovenvaste kom of diep bord, zodat het een breed bakje wordt. Schuif de borden met tortilla's in de oven en bak de tortilla's in 5 minuten knapperig.
4. Snijd intussen de sla in reepjes en de avocado in blokjes. Verkrummel de feta. Zet de tortillabakjes op platte borden en verdeel de sla erover. Schep hierop het biefstukmengsel en strooi de avocado en feta erover.

PER PERSOON: 2699 KJ / 645 KCAL



Eiwit
43 g



Koolhydraten
44 g



Voedingsvezel
18 g



Vet
29 g vet waarvan 6 g verzadigd

HOOFDGERECHTEN MET GEVOGELTE.

Kip en kalkoen zijn een goede bron van eiwit. Ze passen in veel gerechten en zijn ook nog eens snel klaar te maken. Tikkie saai? Deze recepten zullen je niet snel gaan vervelen!

- 158. Stoofpot van kipdijfilet met pompoen
- 160. Miso-soep met kip, cavolo nero en shiitake
- 162. Snelle kiptajine met tomaten en dadels
- 164. Kruidige kalkoennuggets
- 166. Drumsticks teriyaki met radijsjes
- 168. Pittige mexicaanse kalkoen met volkoren tortillachips
- 170. Oosterse kalkoenroerbak met paksoi
- 172. **Spicy pinda-kalkoensoep**
- 174. Thaise kipreepjes met rijstnoedels
- 176. Gestoomde slarolletjes met kalkoen





👤👤 ⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 kippenbouillontablet
- 1 eetlepel tomatenpuree
- ½-1 rode peper, fijngehakt
- 4 eetlepels pindakaas met stukjes pinda
- 250 g kalkoenfilet, in plakjes
- 1 prei, in ringen
- 1 oranje paprika, in reepjes
- 1 klein blikje maïskorrels (150 g)
- 2 eetlepels bladpeterselie, fijngehakt



TIP: Vervang de rode peper door sambal oelek of sambal badjak naar smaak.

SPICY PINDA-KALKOENSOEP.

Deze soep vindt zijn oorsprong in Suriname. Dit is een snelle variant die superveel eiwit bevat.

ZO MAAK JE HET


1. Breng in een pan 500 ml water met de bouillontablet aan de kook. Roer de tomatenpuree, peper en pindakaas erdoor en roer alles tot een gladde licht gebonden soep.
2. Voeg de plakjes kalkoen met prei, paprika en maïs toe en breng al roerend opnieuw aan de kook. Laat de soep 8-10 minuten zachtjes koken tot de kalkoen en groenten gaar zijn. Serveer in kommen en strooi er peterselie over.


Lekker met volkorenbolletjes of rotivellen.


TIP: Je kunt nog meer groenten toevoegen. Sperziebonen of peultjes doen het ook goed, als je de soep iets gevulder wilt maken. En ook rode kidneybonen zijn lekker in deze soep. Neem dan een blikje van 160 gram.

PER PERSOON: 2230 KJ / 533 KCAL

 Eiwit
42 g

 Koolhydraten
25 g

 Voedingsvezel
11 g

 Vet
27 g vet waarvan 5 g verzadigd

HOOFDGERECHTEN MET VIS.

Afgezien van de Hollandse nieuwe zijn Nederlanders geen echte viseters. Toch is één tot twee keer per week (vette) vis eten een goed idee vanwege de gezonde visvetzuren. Hier vind je makkelijke visrecepten die weinig tijd vragen.

- 180. Gebakken kabeljauwhaas met venkel & zeekraal
- 182. Kruidige kabeljauw met aubergine & olijven
- 184. Gestoomde scholrolletjes op roergebakken paksoi
- 186. Quinoa-sushi-rol met gerookte zalm
- 188. Groene-erwtenpasta met garnalen
- 190. Zoete-aardappelsalade met spinazie en gerookte makreelfilet
- 192. **Broodje zalmburger met aspergepunten**
- 194 Vissoep met zalm & garnalen



BROODJE ZALMBURGER MET ASPERGEPUTEN.

👤👤 ⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG

100 g groene aspergetips

1 eetlepel olijfolie

1 biologische sinaasappel

200 g verse zalmfilet zonder vel

2-3 eetlepels havermout

1 eiwit

1-2 eetlepels verse dille, fijngehakt

2 volkoren speltbroodjes

75 g hüttenkäse

handvol rucola



TIP: Deze burgers kun je ook maken met bijvoorbeeld kabeljauw of andere witvis. De burgers doen het ook prima zonder broodje, serveer er dan een aardappelsalade bij.

Lekker en een beetje luxe gaat heel goed samen met gezond. Daar is deze zalmburger met geroosterde aspergepunten een goed voorbeeld van.

ZO MAAK JE HET

1. Snijd een plakje van de onderkant van de asperges. Bestrijk de asperges heel dun met olijfolie en rooster ze in een hete grillpan 6-8 minuten tot ze gaar zijn en mooie bruine strepen krijgen. Keer ze regelmatig voorzichtig met een spatel.
2. Boen intussen de sinaasappel schoon en rasp er 1 eetlepel oranje schil dun af. Hak de zalmfilet met een groot mes op een plank of in de keukenmachine fijn. Meng de zalm in een kom met havermout, 2 eetlepels eiwit, sinaasappelpers, dille en wat zout en versgemalen peper. Vorm er 2 stevige burgers van.
3. Bak de burgers in een kleine antiaanbak-koekenpan met ½ eetlepel olijfolie in 4-6 minuten mooi bruin en bijna gaar. Schil intussen de sinaasappel dik en snijd de partjes sinaasappel tussen de vliezen uit. Laat ze uitlekken op keukenpapier.
4. Snijd de broodjes open en bestrijk de snijvlakken met hüttenkäse. Leg de onderkanten op borden en verdeel de rucola erover. Leg hierop de zalmburgers met aspergetips en sinaasappelpartjes. Leg de bovenkanten van de broodjes erop.

Lekker met wortelsalade.



PER PERSOON: 2151 KJ / 514 KCAL



Eiwit
34 g



Koolhydraten
42 g



Voedingsvezel
6 g



Vet
22 g vet waarvan 4 g verzadigd

HOOFDGERECHTEN ZONDER VLEES OF VIS.

Een voordeel van vegetarische gerechten is dat de ingrediënten meestal lang houdbaar zijn. Handig als je 'uit je voorraadkast' moet koken. Deze recepten bewijzen dat dat ook nog eens heel lekker is. En, niet onbelangrijk: er zitten genoeg eiwitten in.

- 198. Zwarte-bonencurry met peultjes
- 200. Ricotta frittata met asperges & salade
- 202. Pittige curry met ei en broccoli
- 204. Linzenburger met zoete-aardappelpuree
- 206. Kikkererwtenroerbak met aubergine en spinazie
- 208. Vega-minestrone
- 210. Pompoenspaghetti met romige walnotensaus en portobello
- 212. Tofuburger met cashewnoten
- 214. Kleurige groenten met knapperige tofu



ZWARTE- BONENCURRY MET PEULTJES.

👤👤 ⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 eetlepel neutrale olie
- 1 grote teen knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel verse gember, geraspt
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 4 rijpe tomaten, in stukjes
200 g peultjes
- 1 grote gele paprika, in repen
- 3 bosuitjes, in stukken van 3 cm
- 1 blik zwarte bonen (310 g)
- 100 g Griekse yoghurt (0 % vet)



TIP: Garneer de curry met kokosnippers of schep wat kokosnippers door de curry. Niet te veel, want kokos bevat veel vet.

Een heerlijke curry om telkens op te variëren. Vervang de zwarte bonen bijvoorbeeld door kikkererwten of rode kidneybonen. En vervang de peultjes bijvoorbeeld door in stukken gesneden snijbonen.

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de olie in een wok en fruit de knoflook met gember en kerriepoeder tot het lekker gaat ruiken. Schep de blokjes tomaat en 100 ml water erdoor en laat 3-4 minuten sudderen tot het een rulle vrij dunne saus wordt.
2. Schep de peultjes, paprika en bosui erdoor en laat 3-4 minuten sudderen tot de groenten beetgaar zijn. Schep er dan de zwarte bonen met wat zout door en warm het gerecht nog even goed door.
3. Serveer de curry in diepe borden met een flinke schep Griekse yoghurt erop.

Lekker met volkorenbrood of naan.

PER PERSOON: 1414 KJ / 338 KCAL



Eiwit
18 g



Koolhydraten
34 g



Voedingsvezel
20 g



Vet
10 g vet waarvan 1 g verzadigd



TUSSENDOORTJES / NAGERECHTEN.

Juist tussen de maaltijden door liggen de verleidingen voor vet en zoet op de loer. Een verwennerij op zijn tijd hoort erbij, maar dat kan ook op een gezonde manier. Daarom in dit hoofdstuk verantwoorde, lekkere snacks om zelf te maken en tussendoortjes, inclusief een paar nagerechtes, voor een 'geniet-moment'.

- 218. Chocolade-haverkoeken
- 220. **Supersnelle amandel-quinoarepen**
- 222. Verse groenteloempia's met rosbeef
- 224. Proteïne-pizzatortilla
- 226. Eiwit-frappuccino
- 228. Dadeltruffels
- 230. Kokos-yoghurtkoeken
- 232. Vanilla & ginger & pecan chocoladebrokken
- 234. Chocolademousse met blauwe bessen
- 236. Pindakaasjys met banaan en kokos
- 238. Tofu-frambozen semifreddo
- 240. Tiramisu-coupe





SUPERSNELLE AMANDEL-QUINOAREPEN.

 x 16  15 minuten

DIT HEB JE NODIG

50 g bruine amandelen
200 g extra pure
chocolade (> 70% cacao)
75 g gepofte quinoa
50 g gedroogde abrikozen,
in kleine stukjes
bakblik met bakpapier



TIP: In plaats van repen kun je van dit mengsel ook chocoladerotsjes maken. Schep dan met een lepel bergjes op het koude bord.


Dit zijn handige repen om mee te nemen naar werk of school.


ZO MAAK JE HET

1. Zet het bakblik met bakpapier 10 minuten in de koelkast, of liever nog in de diepvriezer, zodat het goed koud wordt. Hak de amandelen in grove stukjes.
2. Breek de chocolade boven een kleine steelpan in stukjes en laat de chocolade op heel laag vuur al roerend smelten. Roer van het vuur af de amandelen, quinoa en abrikozen erdoor. Roer goed tot alles rondom bedekt is met chocolade.
3. Neem het bakblik uit de diepvries, schep het chocolademengsel erop en strijk het snel uit tot een egale laag van 2-3 cm dik. De chocolade zal door de kou van het bakblik direct stollen. Zet nog 2-3 minuten terug in de diepvries.
4. Leg het bakpapier met chocolade op het werkvlak en snijd het chocolademengsel met een groot scherp mes in repen of brokken van 3 x 8 cm.

PER REEP: 481 KJ / 115 KCAL

 Eiwit
2 g

 Koolhydraten
10 g

 Voedingsvezel
2 g

 Vet
7 g vet waarvan 3 g verzadigd