

LEKKER SNEL

AFVALLEN MET SNELLE RECEPTEN VAN PROJECT GEZOND



WWW.PROJECTGEZOND.NL



INHOUD

VOORWOORD 7
ZO GEBRUIK JE DE WEEKMENU'S 9
JE CALORIEBEHOEFTE BEPALEN 15
WEEKMENU'S 24
RECEPTEN 74
BOODSCHAPPENLIJSTJES 160
RECEPTENREGISTER 168





VOORWOORD

Er wordt weleens gezegd dat tijd je kostbaarste bezit is. We krijgen er allemaal maar een beperkte hoeveelheid van, en al die dagen, uren en minuten willen we zo goed mogelijk besteden. Voor veel mensen betekent dit dat het niet wenselijk is om al te veel tijd in de keuken te door te brengen. Wat dat betreft zijn wij zelf een uitzondering op de regel. Daar zijn we ons zeker van bewust.

De meeste mensen geven de voorkeur aan snelle maaltijden. Vooral doordeweeks. En met dat uitgangspunt in onze gedachten zijn we begonnen aan 'Lekker snel'. Dit keer is Project Gezond niet alleen de lekkerste maar ook de snelste afslankmethode van Nederland.

En daar zat ook precies de moeilijkheid. Lekker koken is wat ons betreft niet ingewikkeld. Snel koken ook niet. Maar wanneer die twee elementen in elk recept samen moeten komen wordt het lastiger. Dus was het flink puzzelen. En zo nu en dan ook schrappen. We hebben bijvoorbeeld gewerkt aan een smaakvolle linzensoep maar moesten toch concluderen dat deze er na 30 minuten 'nog niet was'. Na een kwartiertje extra pruttelen smaakte hij heerlijk maar daar hadden we op dat moment niets aan. Op die manier zijn er nog allerlei andere uitdagingen op ons pad gekomen.

Uiteraard hielden we vol en uiteindelijk hadden we het voor elkaar. Na veelvuldig testen, timen en natuurlijk proeven, hadden we een prachtige collectie van 42 heerlijke dinerrecepten. Veel recepten heb je met gemak binnen 30 minuten op tafel staan. Soms is het even aanpotten om daadwerkelijk binnen die tijd klaar te zijn. Wij hebben alle recepten letterlijk met de timer op het aanrecht gekookt om er zeker van te zijn dat 30 minuten haalbaar is.

Ook de dagmenu's hebben we eenvoudig gehouden. Het uitgangspunt is dat iemand die full-time werkt of een druk gezinsleven heeft gemakkelijk met dit boek aan de slag kan. Natuurlijk moet je er wel iets voor doen. Niets gaat vanzelf. Ook de gebruikelijke brodtrommel vult zichzelf niet toch?

Bij elk boek dat we maken gaan we weer een stap verder om alles zo duidelijk en nauwkeurig mogelijk uit te werken. We proberen steeds opnieuw ons beste boek te maken. En ook dit keer zijn we van mening dat we hierin zijn geslaagd. Afslanken op een lekkere en verantwoorde manier wordt niet makkelijker dan dit. Het is de perfecte balans tussen gemak en smaak. Je investeert precies genoeg tijd om te zorgen voor een heerlijk resultaat. Maar geen minuut te veel. Zo houd je genoeg tijd over om te genieten van alle andere mooie dingen die het leven te bieden heeft. Want dat is wat wij jou van harte gunnen. Elke dag.

Geniet!

Team Project Gezond



ZO GEBRUIK JE DE WEEKMENU'S

Heb je al vaker weekmenu's van Project Gezond gevolgd? Dan kun je dit hoofdstuk gerust overslaan. Er is namelijk niets veranderd aan de manier waarop je onze weekmenu's gebruikt. Is dit jouw eerste kennismaking met Project Gezond? Dan raden we je aan om dit onderdeel juist goed door te nemen. We vertellen je namelijk exact hoe je onze weekmenu's en recepten op de meest effectieve manier kunt gebruiken.

HET KIEZEN VAN HET JUISTE AANTAL CALORIEËN

Elk weekmenu is gemaakt in vier calorievarianten. Namelijk 1.250, 1.500, 1.800 en 2.100 Kcal.

Aan de hand van de tabellen op pagina 16 tot en met 23 kun je eenvoudig bepalen wat jouw caloriebehoefte is. Dit is afhankelijk van verschillende factoren zoals je geslacht, lengte, gewicht, leeftijd en het aantal uur dat je per week sport.

Om af te vallen adviseren wij je om dagelijks ongeveer 500 Kcal minder te eten dan je caloriebehoefte is. Daarmee val je ongeveer een halve kilo per week af. Deze 500 Kcal hebben wij niet verwerkt in de tabellen. Het is dus de bedoeling dat je eerst jouw caloriebehoefte opzoekt en daar vervolgens 500 Kcal vanaf trekt.

Komt jouw caloriebehoefte uit op 1.500 Kcal of minder per dag dan is ons advies om een aftrek van ongeveer 300 Kcal aan te houden. 500 Kcal is op deze caloriebehoefte te veel en

kan ervoor zorgen dat je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt en voortdurend last hebt van een hongergevoel.

VOORBEELD

Jouw caloriebehoefte komt volgens de tabel uit op 2.269 Kcal per dag. Om ongeveer een halve kilo per week af te vallen moet je dagelijks 500 Kcal minder eten dan jouw behoefte. Dit betekent dat je 2.269 – 500 = 1.769 Kcal per dag mag eten. In dat geval kies je er dus logischerwijs voor om het weekmenu van 1.800 Kcal te volgen.

GOED OM TE WETEN

In de calorietabellen werken we met 'ranges' voor lengte, leeftijd en gewicht. Hierdoor wijkt de uitkomst vrijwel altijd enigszins af van jouw exacte caloriebehoefte. Dit verschil is maximaal 40 Kcal en in de meeste gevallen zelfs minder. Op projectgezond.nl/hoeveel/ kun je een berekening maken die is afgestemd op jouw exacte lengte, leeftijd en gewicht.

KOMT JOUW BEREKENING PRECIES TUSSEN TWEE MENU'S UIT?

Stel, jouw caloriebehoefte is 2.150 Kcal per dag. Na de aftrek van 500 Kcal kom je uit op 1.650 Kcal per dag. Precies tussen het menu van 1.500 en dat van 1.800 Kcal in. Je kunt dan grofweg drie dingen doen:

- Het menu van 1.800 Kcal volgen maar de tussendoortjes en de avondsnack iets kleiner maken.
- Het menu van 1.500 Kcal volgen en dagelijks een boterham extra eten of de tussendoortjes en avondsnack iets vergroten.
- Gewoon het menu van 1.800 Kcal volgen. Je zit dan 350 Kcal onder je behoefte waardoor je iets minder snel afvalt maar dat is niet erg.

Het is in dit geval niet verstandig om het menu van 1.500 Kcal te volgen. Dan eet je namelijk 650 Kcal per dag onder je behoefte en dat is een erg groot 'gat'. De kans is groot dat je heel vaak trek hebt en bovendien loop je het risico dat je stofwisseling in de war raakt.

ZES EETMOMENTEN PER DAG

Elk dagmenu bestaat uit zes eetmomenten. Op deze manier blijft je bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk. Dit voorkomt dat je trek krijgt en gaat snoepen of dat je meer gaat eten dan je daadwerkelijk nodig hebt.

Verder zorgen meerdere kleine maaltijden voor een betere stofwisseling. En tot slot heb je nooit meer last van een enorm vol gevoel. Ook erg prettig!

Komt het je op een bepaald moment toch beter uit om eetmomenten samen te voegen dan is dat mogelijk. Je kunt dit bijvoorbeeld ook doen als je een keer uitgebreid wilt dineren. Je voegt dan het middagtussendoortje, het diner en de avondsnack samen tot één uitgebreide maaltijd. Op die manier kun je een stevige maaltijd eten zonder dat je veel te veel calorieën binnenkrijgt.

AFVALLEN DOOR MEER TE GAAN ETEN

Het komt regelmatig voor dat het afvallen niet lukt doordat je juist te weinig eet. Je lichaam is dan in de zogenaamde spaarstand terecht gekomen. Dit kun je zien als een soort crisis of oorlog.

Omdat er zo weinig voedsel binnenkomt gaat je lichaam er alles aan doen om te functioneren met zo min mogelijk voedingsstoffen. Met als gevolg dat je stofwisseling vertraagt. Komt er wel een keer iets extra binnen (bijvoorbeeld tijdens de vakantie, met Kerst of bij een barbecue) dan slaat je lichaam dit allemaal op voor als er weer barre tijden aanbreken.

Door weer meer te gaan eten vertel je je lichaam als het ware dat de crisis voorbij is en dat het niet nodig is om zo zuinig aan te doen. Je stofwisseling verbetert, je gaat meer verbranden en valt af. Door meer te eten.

Het is vaak wel zo dat mensen die in de spaarstand zitten de eerste weken wat aankomen voordat ze afvallen. Het lichaam heeft namelijk even tijd nodig om te concluderen dat er weer voldoende voeding binnenkomt.

HOOFDPIJN EN ANDERE LICHAAMELIJKE KLACHTEN

Als je anders gaat eten is het mogelijk dat je hier in het begin lichamelijke klachten van krijgt. Vooral als de verandering heel groot is.

Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van hoofdpijn, misselijkheid, koude rillingen, een flauw gevoel, winderigheid of een moeilijker stoelgang. Dit heeft alles te maken met het feit dat je lichaam zich moet aanpassen aan je nieuwe eetpatroon.

Binnen twee weken horen deze klachten over te zijn. Bovendien hebben de meeste mensen helemaal geen klachten. Laat je dus vooral niet afschrikken.

ALS JE TOCH MEER TREK HEBT

Het kan best eens voorkomen dat je tijdens het volgen van onze weekmenu's extra trek hebt. Wat kun je dan het beste doen?

VRAAG JEZELF AF OF JE ECHT TREK HEBT

Het klinkt misschien vreemd, maar soms denk je alleen maar dat je trek hebt. Het kan heel goed zijn dat je juist dorst hebt of dat je moe bent. Begin dus altijd met een glas water.

KIES VOOR IETS GEZONDS

Heb je toch echt trek dan is het verstandig om iets gezonds te eten. Bijvoorbeeld groente of fruit. Daar zitten niet veel calorieën in en juist wel veel vezels. Die vezels geven je een verzadigd gevoel waardoor de trek verdwijnt.

Eiwit zorgt ook voor een verzadigd gevoel. Een eiwitrijk tussendoortje, zoals een schaalkje kwark of een portie gerookte kip, is dus ook een prima optie bij extra trek.

SLAAP VOLDOENDE

Als je (te) weinig slaapt zit er minder van het hormoon leptine in je bloed. En leptine zorgt er nu net voor dat je een verzadigd gevoel hebt. Bij te weinig slaap neemt het hormoon ghreline juist toe. En dat hormoon veroorzaakt een hongergevoel.

Met andere woorden: te weinig slaap zorgt ervoor dat je meer trek hebt en minder snel een verzadigd gevoel. Reden genoeg dus om voldoende slaap te pakken!

HET GEVOEL DAT JE HEEL VEEL 'MOET' ETEN

Het kan heel goed voorkomen dat je het idee hebt dat je met Project Gezond meer moet eten dan voorheen. In zekere zin klopt dat ook.

Een Snickers eet je veel makkelijker en sneller op dan 200 gram groente. Toch bevat één Snickers ongeveer vier keer zoveel calorieën als 200 gram wortels.

Met onze weekmenu's krijg je dagelijks dus meer gewicht aan voeding binnen, maar wel minder calorieën. Tenzij je in de spaarstand zat natuurlijk, maar dan klopt het ook daadwerkelijk dat je meer (calorieën) bent gaan eten.

VRAGEN? WIJ HELPEN JE GRAAG!

Heb je ondanks de uitleg hierboven toch vragen over hoe je het maximale uit Project Gezond kunt halen?

Stuur een e-mail naar boek@projectgezond.nl dan gaan wij je helpen.

PRODUCTEN DIE JE MISSCHIEN NOG NIET KENT

Er zijn een aantal producten die regelmatig op onze weekmenu's voorkomen, maar niet bij iedereen bekend zijn. Om je een ellenlange zoektocht in de supermarkt te besparen, hebben we besloten ze een apart plekje in dit boek te geven.

GRANOLA

Een (ontbijt)mix van granen, noten, zaden en gedroogd fruit. De lekkerste granola maak je zelf met de recepten die je vindt op projectgezond.nl. Zo hebben we bijvoorbeeld winterse granola, koffi granola, tropische granola en een basisvariant die ook nooit gaat vervelen.

ZUIVELSPREAD

Smeerbaar broodbeleg op basis van zuivel. Onze favorieten zijn die met bieslook en tuinkruiden. Bekende zuivelspreadmerken zijn Philadelphia en Arla, maar er zijn ook steeds meer huismerken verkrijgbaar.

GROENTESPREAD

Broodbeleg op basis van fijne groente. Wordt onder andere gemaakt door Heinz en Zonnatura. Maar ook hiervoor hebben wij een aantal heerlijke recepten. Deze recepten vind je op projectgezond.nl/groentespreads.

SESAMKOEKJES

Een zoet tussendoortje gemaakt van met name sesamzaad en honing. Zonnatura was één van de eerste fabrikanten van dit product, maar inmiddels zijn er allerlei verschillende merken verkrijgbaar.

En, je voelt 'm al aankomen. Wij hebben ook een recept om zelf sesamkoekjes te maken. Dit recept vind je op projectgezond.nl/sesamkoekjes.



WEEKMENU'S



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op www.projectgezond.nl/hoeveel

MAANDAG

Ontbijt (237 Kcal)

25 gr havermout
150 ml melk
1 appel

Tussendoor (52 Kcal)

1 rijstwafel met
smeerkaas en
rauwkost

Lunch (239 Kcal)

2 sneeën brood
met zuivelspread
en rauwkost

Tussendoor (74 Kcal)

125 gr yoghurt
50 gr ananasstukjes

Diner (530 Kcal)

vegetarische curry
met zoete aardappel
(recept) pag.
76

Snack (156 Kcal)

25 gr cashewnoten

DINSDAG

Ontbijt (187 Kcal)

1 beschuit met kaas
1 beschuit met
zuivelspread

Tussendoor (57 Kcal)

100 gr druiven

Lunch (328 Kcal)

1 snee brood met
magere vleeswaren
en rauwkost
1 snee brood met
appelstroop
150 ml melk

Tussendoor (136 Kcal)

1 notenreep

Diner (461 Kcal)

verse pasta met
spinazie en gerookte
zalm (recept, maar
dan met 45 gr verse
tagliatelle p.p.) pag.
79

Snack (87 Kcal)

125 gr Griekse yoghurt
50 gr ananasstukjes

WOENSDAG

Ontbijt (205 Kcal)

150 gr yoghurt
25 gr granola
1 kiwi

Tussendoor (122 Kcal)

1 rijstwafel met jam
150 ml melk

Lunch (297 Kcal)

150 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze
1 cracker met pindakaas
1 cracker met kaas

Tussendoor (57 Kcal)

100 gr druiven

Diner (521 Kcal)

zoetzure kip cashew
(recept, maar dan
met 45 gr rijst p.p.) pag.
80

Snack (92 Kcal)

20 gr rookvlees
1 gekookt ei

DONDERDAG

Ontbijt (234 Kcal)

1 cracker met
magere vleeswaren
1 cracker met
smeerkaas
150 ml melk

Tussendoor (76 Kcal)

1 sesamkoekje

Lunch (266 Kcal)

1 wrap (40 gr per stuk)
met:
20 gr zuivelspread
40 gr gerookte zalm
50 gr komkommer
30 gr ijsbergsla

Tussendoor (116 Kcal)

125 gr yoghurt
1 appel

Diner (430 Kcal)

macaronisalade
(recept, maar dan met
45 gr macaroni p.p.) pag.
83

Snack (129 Kcal)

Een sapje van:
50 gr ananasstukjes
halve banaan
100 ml sinaas-
appelsap

VRIJDAG

Ontbijt (202 Kcal)

150 gr Griekse yoghurt
25 gr granola
50 gr druiven

Tussendoor (129 Kcal)

Een sapje van:
50 gr ananasstukjes
halve banaan
100 ml sinaas-
appelsap

Lunch (319 Kcal)

1 snee brood met
magere vleeswaren
en rauwkost
1 snee brood met
groentespread en
rauwkost
1 gekookt ei

Tussendoor (35 Kcal)

150 gr rauwkost
naar keuze

Diner (420 Kcal)

burritos (recept,
maar dan met
1 wrap p.p.) pag.
84

Snack (122 Kcal)

25 gr pinda's
OF
1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (191 Kcal)

Een smoothie van:
150 gr yoghurt
25 gr havermout
75 gr ananasstukjes

Tussendoor (73 Kcal)

1 cracker met
zuivelspread
en rauwkost

Lunch (336 Kcal)

1 volkoren pistolet met:
30 gr rookvlees
halve paprika
ijsbergsla naar smaak
150 ml melk

Tussendoor (61 Kcal)

100 gr fruitsalade
van fruit naar keuze

Diner (508 Kcal)

Oosterse maaltijdsoep
met kip (recept) pag.
87

Snack (122 Kcal)

5 plakken komkommer
met ricotta
peper en zout
naar smaak

OF

1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (208 Kcal)

2 beschuiten met
groentespread
150 ml melk

Tussendoor (46 Kcal)

1 kiwi

Lunch (295 Kcal)

1 snee brood
met appelstroop
1 snee brood met jam
100 gr druiven

Tussendoor (76 Kcal)

1 sesamkoekje

Diner (487 Kcal)

gado gado salade
(recept) pag.
88

Snack (143 Kcal)

30 gr kaas
3 augurken



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op www.projectgezond.nl/hoeveel

MAANDAG

Ontbijt (237 Kcal)
25 gr havermout
150 ml melk
1 appel

Tussendoor (52 Kcal)
1 rijstwafel met
smeerkaas en
rauwkost

Lunch (459 Kcal)
2 sneeën brood met
kaas en rauwkost
1 snee brood met
groentespread en
rauwkost

Tussendoor (74 Kcal)
125 gr yoghurt
50 gr ananasstukjes

Diner (530 Kcal) pag.
76
vegetarische curry
met zoete aardappel
(recept)

Snack (156 Kcal)
25 gr cashewnoten

DINSDAG

Ontbijt (187 Kcal)
1 beschuit met kaas
1 beschuit met
zuivelspread

Tussendoor (86 Kcal)
150 gr druiven

Lunch (462 Kcal)
2 sneeën brood met
magere vleeswaren
en rauwkost
1 snee brood met
appelstroop
150 ml melk

Tussendoor (136 Kcal)
1 notenreep

Diner (461 Kcal) pag.
79
verse pasta met
spinazie en gerookte
zalm (recept, maar
dan met 45 gr verse
tagliatelle p.p.)

Snack (161 Kcal)
125 gr Griekse yoghurt
1 banaan

WOENSDAG

Ontbijt (226 Kcal)
150 gr yoghurt
30 gr granola
1 kiwi

Tussendoor (175 Kcal)
2 rijstwafels met
zuivelspread en
rauwkost
150 ml melk

Lunch (343 Kcal)
250 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze
1 cracker met pindakaas
1 cracker met kaas

Tussendoor (86 Kcal)
150 gr druiven

Diner (569 Kcal) pag.
80
zoetzure kip cashew
(recept)

Snack (92 Kcal)
20 gr rookvlees
1 gekookt ei

DONDERDAG

Ontbijt (330 Kcal)
2 crackers met
magere vleeswaren
1 cracker met
appelstroop
150 ml melk

Tussendoor (136 Kcal)
1 notenreep

Lunch (266 Kcal)
1 wrap (40 gr per stuk)
met:
20 gr zuivelspread
40 gr gerookte zalm
50 gr komkommer
30 gr ijsbergsla

Tussendoor (142 Kcal)
200 gr yoghurt
1 appel

Diner (481 Kcal) pag.
83
macaronisalade (recept)

Snack (129 Kcal)
Een sapje van:
50 gr ananasstukjes
halve banaan
100 ml sinaas-
appelsap

VRIJDAG

Ontbijt (202 Kcal)
150 gr Griekse yoghurt
25 gr granola
50 gr druiven

Tussendoor (129 Kcal)
Een sapje van:
50 gr ananasstukjes
halve banaan
100 ml sinaas-
appelsap

Lunch (319 Kcal)
1 snee brood met
magere vleeswaren
en rauwkost
1 snee brood met
groentespread en
rauwkost
1 gekookt ei

Tussendoor (35 Kcal)
150 gr rauwkost
naar keuze

Diner (548 Kcal) pag.
84
burritos (recept)

Snack (122 Kcal)
25 gr pinda's
OF
1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (191 Kcal)
Een smoothie van:
150 gr yoghurt
25 gr havermout
75 gr ananasstukjes

Tussendoor (184 Kcal)
1 cracker met pindakaas
1 cracker met
zuivelspread
en rauwkost

Lunch (336 Kcal)
1 volkoren pistolet met:
30 gr rookvlees
halve paprika
ijsbergsla naar smaak
150 ml melk

Tussendoor (61 Kcal)
100 gr fruitsalade
van fruit naar keuze

Diner (508 Kcal) pag.
87
Oosterse maaltijdsoep
met kip (recept)

Snack (213 Kcal)
5 plakken komkommer
met ricotta
peper en zout
naar smaak
1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (319 Kcal)
2 beschuiten met
groentespread
1 beschuit met
pindakaas
150 ml melk

Tussendoor (46 Kcal)
1 kiwi

Lunch (417 Kcal)
2 sneeën brood
met appelstroop
1 snee brood met jam
100 gr druiven

Tussendoor (76 Kcal)
1 sesamkoekje

Diner (487 Kcal) pag.
88
gado gado salade
(recept)

Snack (143 Kcal)
30 gr kaas
3 augurken



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op www.projectgezond.nl/hoeveel

MAANDAG

Ontbijt (316 Kcal)

40 gr havermout
200 ml melk
1 appel

Tussendoor (105 Kcal)

2 rijstwafels met
smeerkaas en
rauwkost

Lunch (459 Kcal)

2 sneeën brood met
kaas en rauwkost
1 snee brood met
groentespread en
rauwkost

Tussendoor (131 Kcal)

200 gr yoghurt
100 gr ananasstukjes

Diner (530 Kcal)

vegetarische curry pag. 76
met zoete aardappel
(recept)

Snack (250 Kcal)

40 gr cashewnoten

DINSDAG

Ontbijt (304 Kcal)

2 beschuiten met kaas
1 beschuit met
zuivelspread

Tussendoor (143 Kcal)

250 gr druiven

Lunch (486 Kcal)

2 sneeën brood met
magere vleeswaren
en rauwkost
1 snee brood met
appelstroop
200 ml melk

Tussendoor (136 Kcal)

1 notenreep

Diner (533 Kcal)

verse pasta met pag. 79
spinazie en gerookte
zalm (recept)

Snack (195 Kcal)

200 gr Griekse yoghurt
1 banaan

WOENSDAG

Ontbijt (286 Kcal)

200 gr yoghurt
40 gr granola
1 kiwi

Tussendoor (195 Kcal)

2 rijstwafels met jam
200 ml melk

Lunch (454 Kcal)

250 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze
2 crackers met
pindakaas
1 cracker met kaas

Tussendoor (114 Kcal)

200 gr druiven

Diner (569 Kcal)

zoetzure kip cashew pag. 80
(recept)

Snack (184 Kcal)

40 gr rookvlees
2 gekookte eieren

DONDERDAG

Ontbijt (354 Kcal)

2 crackers met
magere vleeswaren
1 cracker met
appelstroop
200 ml melk

Tussendoor (136 Kcal)

1 notenreep

Lunch (532 Kcal)

2 wraps (40 gr per stuk)
met in totaal:
40 gr zuivelspread
80 gr gerookte zalm
100 gr komkommer
60 gr ijsbergsla

Tussendoor (142 Kcal)

200 gr yoghurt
1 appel

Diner (481 Kcal)

macaronisalade (recept) pag. 83

Snack (129 Kcal)

Een sapje van:
50 gr ananasstukjes
halve banaan
100 ml sinaas-
appelsap

VRIJDAG

Ontbijt (303 Kcal)

200 gr Griekse yoghurt
40 gr granola
75 gr druiven

Tussendoor (129 Kcal)

Een sapje van:
50 gr ananasstukjes
halve banaan
100 ml sinaas-
appelsap

Lunch (453 Kcal)

2 sneeën brood met
magere vleeswaren
en rauwkost
1 snee brood met
groentespread en
rauwkost
1 gekookt ei

Tussendoor (58 Kcal)

250 gr rauwkost
naar keuze

Diner (548 Kcal)

burritos (recept) pag. 84

Snack (308 Kcal)

30 gr pinda's
1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (279 Kcal)

Een smoothie van:
200 gr yoghurt
40 gr havermout
100 gr ananasstukjes

Tussendoor (295 Kcal)

2 crackers met
pindakaas
1 cracker met
zuivelspread
en rauwkost

Lunch (360 Kcal)

1 volkoren pistolet met:
30 gr rookvlees
halve paprika
ijsbergsla naar smaak
200 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)

200 gr fruitsalade
van fruit naar keuze

Diner (508 Kcal)

Oosterse maaltijdsoep
met kip (recept) pag. 87

Snack (231 Kcal)

6 plakken komkommer
met ricotta
peper en zout
naar smaak
1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (343 Kcal)

2 beschuiten met
groentespread
1 beschuit met
pindakaas
200 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)

2 kiwi's

Lunch (465 Kcal)

2 sneeën brood
met appelstroop
1 snee brood met jam
1 banaan

Tussendoor (228 Kcal)

3 sesamkoekjes

Diner (487 Kcal)

gado gado salade pag. 88
(recept)

Snack (190 Kcal)

40 gr kaas
4 augurken



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op www.projectgezond.nl/hoeveel

MAANDAG

Ontbijt (316 Kcal)

40 gr havermout
200 ml melk
1 appel

Tussendoor (246 Kcal)

2 rijstwafels met
smeerkaas en
rauwkost
1 rijstwafel met
pindakaas
1 rijstwafel met jam

Lunch (578 Kcal)

2 sneeën brood met
kaas en rauwkost
1 snee brood met
groentespread en
rauwkost
1 snee brood met
zuivelspread en
rauwkost

Tussendoor (131 Kcal)

200 gr yoghurt
100 gr ananasstukjes

Diner (530 Kcal)

vegetarische curry
met zoete aardappel
(recept)

Snack (281 Kcal)

45 gr cashewnoten

DINSDAG

Ontbijt (304 Kcal)

2 beschuiten met kaas
1 beschuit met
zuivelspread

Tussendoor (143 Kcal)

250 gr druiven

Lunch (665 Kcal)

2 sneeën brood met
magere vleeswaren
en rauwkost
1 snee brood met
appelstroop
1 snee brood met
pindakaas
200 ml melk

Tussendoor (272 Kcal)

2 notenrepen

Diner (533 Kcal)

verse pasta met
spinazie en gerookte
zalm (recept)

Snack (195 Kcal)

200 gr Griekse yoghurt
1 banaan

WOENSDAG

Ontbijt (353 Kcal)

200 gr yoghurt
45 gr granola
2 kiwi's

Tussendoor (204 Kcal)

2 rijstwafels met jam
1 rijstwafel met
zuivelspread
en rauwkost
1 rijstwafel met
smeerkaas en
rauwkost

Lunch (547 Kcal)

250 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze
2 crackers met
pindakaas
1 cracker met kaas
1 cracker met magere
vleeswaren

Tussendoor (239 Kcal)

250 gr druiven
200 ml melk

Diner (569 Kcal)

zoetzure kip cashew
(recept)

Snack (184 Kcal)

40 gr rookvlees
2 gekookte eieren

DONDERDAG

Ontbijt (423 Kcal)

2 crackers met
magere vleeswaren
1 cracker met
appelstroop
1 cracker met
smeerkaas
200 ml melk

Tussendoor (272 Kcal)

2 notenrepen

Lunch (532 Kcal)

2 wraps (40 gr per stuk)
met in totaal:
40 gr zuivelspread
80 gr gerookte zalm
100 gr komkommer
60 gr ijsbergsla

Tussendoor (248 Kcal)

200 gr yoghurt
25 gr granola
1 appel

Diner (481 Kcal)

macaronisalade (recept)

Snack (129 Kcal)

Een sapje van:
50 gr ananasstukjes
halve banaan
100 ml sinaas-
appelsap

VRIJDAG

Ontbijt (338 Kcal)

200 gr Griekse yoghurt
45 gr granola
100 gr druiven

Tussendoor (129 Kcal)

Een sapje van:
50 gr ananasstukjes
halve banaan
100 ml sinaas-
appelsap

Lunch (624 Kcal)

2 sneeën brood met
magere vleeswaren
en rauwkost
1 snee brood met
groentespread en
rauwkost
1 snee brood met kaas
en rauwkost
1 gekookt ei

Tussendoor (58 Kcal)

250 gr rauwkost
naar keuze

Diner (548 Kcal)

burritos (recept)

Snack (370 Kcal)

40 gr pinda's
1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (279 Kcal)

Een smoothie van:
200 gr yoghurt
40 gr havermout
100 gr ananasstukjes

Tussendoor (295 Kcal)

2 crackers met
pindakaas
1 cracker met
zuivelspread
en rauwkost

Lunch (634 Kcal)

1 volkoren pistolet met:
30 gr rookvlees
halve paprika
ijsbergsla naar smaak
1 volkoren pistolet
met groentespread
en rauwkost
1 gekookt ei
200 ml melk

Tussendoor (153 Kcal)

250 gr fruitsalade
van fruit naar keuze

Diner (508 Kcal)

Oosterse maaltijdsoep
met kip (recept)

Snack (231 Kcal)

6 plakken komkommer
met ricotta
peper en zout
naar smaak
1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (460 Kcal)

2 beschuiten met
groentespread
1 beschuit met
pindakaas
1 beschuit met kaas
200 ml melk

Tussendoor (92 Kcal)

2 kiwi's

Lunch (580 Kcal)

2 sneeën brood
met appelstroop
2 sneeën brood
met jam
1 banaan

Tussendoor (228 Kcal)

3 sesamkoekjes

Diner (487 Kcal)

gado gado salade
(recept)

Snack (238 Kcal)

50 gr kaas
5 augurken



RECEPTEN



VEGETARISCHE CURRY MET ZOETE AARDAPPEL

Snel, makkelijk en ook nog eens ontzettend voedzaam. Jij bent weer verzekerd van je portie groente voor vandaag. Bang dat je een stukje vlees mist? Dat is nergens voor nodig. De stevige zoete aardappel en de knapperige kikkererwten geven je de bite waar je naar op zoek bent.

2 PERSONEN

2 mini naanbroodjes
(45 gr per stuk)
1 ui
30 gr rode currypasta
400 gr gezeefde tomaten
100 gr Griekse yoghurt
200 gr zoete aardappel
200 gr aspergeboccoli
130 gr kikkererwten

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor en bak de naanbroodjes af volgens de instructies op de verpakking.
Snijd de ui in grove kwartringen.
Verhit een scheutje olie en fruit de uiringen aan op middelmatig vuur.
Voeg de rode currypasta toe en bak kort mee.
Meng de gezeefde tomaten met de Griekse yoghurt. Voeg toe aan de uiringen en breng zachtjes aan de kook.
Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 2 bij 2 centimeter.
Voeg de zoete aardappelblokjes toe en laat 5 minuten koken in de saus.
Snijd de aspergeboccoli in stukken en spoel af onder koud water.
Voeg de aspergeboccoli toe aan de saus. Laat de saus nog 10 minuten koken. Voeg wat water toe indien de saus te ver inkookt.
Spoel de kikkererwten af en voeg toe aan de curry. Laat enkele minuten meewarmen.
Maak de curry op smaak met peper en eventueel zout.
Serveer de naanbroodjes naast de curry.

TIPS & TRICKS

Voor de voedingswaarden van dit recept rekenen wij met naanbroodjes van ongeveer 45 gram per stuk. Proef de saus tijdens het koken. Voeg extra rode currypasta toe als je de saus wat pittiger wenst.

Per persoon • Kcal 530 • Eiwit 21 gram • Koolh. 78 gram • Vet 12 gram • vezels 10 gram



VERSE PASTA MET SPINAZIE EN GEROOKTE ZALM

Geen lappen tekst op je boodschappenlijstje vandaag. Een ui en een citroen heb je vast wel in huis. Dan blijven er slechts vijf items over om te noteren voor dit recept. Het zal je verbazen wat voor lekkers je kunt maken met zo weinig ingrediënten.

2 PERSONEN

1 ui
1 venkelknol
100 gr gerookte zalm
200 gr spinazie
160 gr verse tagliatelle
100 gr ricotta
1 citroen

ZO MAAK JE HET

Snipper de ui.
Snijd de boven- en onderkant van de venkelknol. Snijd de venkelknol doormidden en snijd de twee helften in dunne reepjes.
Verhit een scheutje olie in een wok of hapjespan en fruit de ui aan.
Voeg de venkel toe en laat 8 à 10 minuten zachtjes meebakken.
Snijd de zalm in snippers en zet apart.
Voeg de spinazie in delen toe en laat slinken. Bestrooi met zout.
Kook de tagliatelle volgens de instructies op de verpakking.
Voeg de ricotta toe aan de groenten en roer goed door.
Voeg de tagliatelle met aanhangend kookvocht toe aan de groenten en schep om tot het goed gemengd is.
Voeg het sap van de helft van de citroen toe.
Roer de zalmsnippers door het gerecht.
Proef en maak verder op smaak met peper en eventueel zout.

TIPS & TRICKS

Met de hoeveelheid (aanhangend) kookvocht van de tagliatelle kun je bepalen hoe nat of droog het gerecht uiteindelijk wordt.

Je kunt voor dit gerecht ook kant-en-klare gerookte zalmsnippers gebruiken.

Rauwe venkel heeft een sterke geur die lijkt op anijs. Deze geur verdwijnt grotendeels tijdens het bakken.

Voeg wat geraspte citroenschil toe om deze pasta nog meer frisheid te geven.

Per persoon • Kcal 533 • Eiwit 30 gram • Koolh. 59 gram • Vet 19 gram • vezels 14 gram

ZOETZURE KIP CASHEW

Jong, oud en alles daar tussenin staat toch te springen als er kip met ananas op het menu staat? Dat snappen wij, maar blijf niet te lang springen! Als je over een half uur aan tafel wilt is doorwerken het advies. Je hebt je tijd hard nodig voor dit gerecht. Dat harde werken blijkt overigens alle moeite waard, wanneer je het resultaat van je inspanningen ziet en proeft.

2 PERSONEN

120 gr rijst
200 gr sperziebonen
150 gr kipfilet
1 ui
2 cm gember
1 teentje knoflook
30 gr tomatenpuree
200 ml kippenbouillon
10 ml witte wijnazijn
15 ml sojasaus
15 gr bruine suiker
5 gr maïzena
100 gr ananasstukjes
30 gr cashewnoten

ZO MAAK JE HET

Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
Punt de sperziebonen en snijd ze doormidden.
Kook de sperziebonen in 6 à 8 minuten beetgaar.
Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met zout.
Verhit een scheutje olie in een hapjespan. Bak de kipblokjes op hoog vuur rondom bruin.
Haal de kipblokjes uit de pan en zet apart.
Verhit opnieuw een scheutje olie in de hapjespan waar de kip in gebakken is.
Snipper de ui en fruit aan.
Schil de gember en hak fijn. Voeg toe aan de ui.
Pers de knoflook boven de ui en de gember en bak kort mee.
Bak de tomatenpuree kort mee.
Maak een mengsel van de kippenbouillon, de witte wijnazijn, de sojasaus en de bruine suiker. Voeg toe en breng aan de kook.
Roer de maïzena los in een scheutje koud water. Voeg toe aan de saus en breng opnieuw aan de kook.
Voeg de sperziebonen, ananasstukjes en de kipblokjes toe en laat meewarmen.
Hak de cashewnoten grof door en serveer met de rijst naast de saus.

TIPS & TRICKS

Maak je dit recept voor het eerst of wil je echt geen minuut uitlopen op de bereidingstijd? Met kant-en-klare kipblokjes en voorgesneden sperziebonen maak je het jezelf een stuk makkelijker.
De cashewnoten kun je eventueel roosteren in de oven of in een droge koekenpan. Het is zeker geen vereiste maar geeft wel extra smaak.

Per persoon • Kcal 569 • Eiwit 29 gram • Koolh. 72 gram • Vet 15 gram • Vezels 13 gram



MACARONISALADE

Eet jij ook regelmatig macaroni? Dan weet je net als wij dat dit gerecht bijna altijd een rood kleurtje heeft en overduidelijk naar tomaat smaakt. Prima natuurlijk, maar het kan ook anders. Deze goedgevulde salade is een verfrissend alternatief voor de wekelijkse macaronidag. Dit recept scoort het hele jaar hoog en pakt bonuspunten in de zomer. De bereiding is heel eenvoudig. Behalve voor het koken van de macaroni komt er bovendien geen pan aan te pas.

2 PERSONEN

120 gr macaroni
80 gr bleekselderij
100 gr komkommer
1 kleine rode ui
150 gr cherrytomaten
100 gr wortel
50 gr kaas
100 gr hamreepjes
40 gr yoghurt
20 gr fritessaus
5 gr mosterd
5 gr peterselie

ZO MAAK JE HET

Kook de macaroni volgens de instructies op de verpakking. Giet af en spoel koud. Laat de macaroni volledig afkoelen.
Maak de bleekselderij schoon. Snijd de stengels in de lengte doormidden en vervolgens in kleine blokjes.
Snijd de komkommer in de lengte doormidden. Verwijder de zaadlijsten.
Snijd beide helften nogmaals in de lengte doormidden en vervolgens in dunne boogjes.
Snipper de rode ui en snijd de cherrytomaten doormidden. Snijd de wortel in dunne reepjes die ongeveer zo groot zijn als de hamreepjes.
Snijd de kaas in blokjes van maximaal 1 bij 1 centimeter.
Meng de groenten met de kaas, de hamreepjes en de macaroni. Schep om tot alles gelijkmatig verdeeld is.
Meng de yoghurt met de fritessaus en de mosterd.
Hak de peterselie fijn en roer door de saus.
Maak de saus op smaak met peper en eventueel zout. Meng door de macaronisalade en serveer direct.

TIPS & TRICKS

Snijd de ingrediënten allemaal ongeveer even groot. Dat zorgt ervoor dat je bij iedere hap een mooie combinatie van ingrediënten op je vork hebt die je allemaal goed proeft.
Dit gerecht kun je prima eerder op de dag of zelfs een dag van tevoren bereiden.

Per persoon • Kcal 481 • Eiwit 28 gram • Koolh. 54 gram • Vet 16 gram • Vezels 13 gram

BURRITOS

In een burrito vind je gewoonlijk bonen met vlees. Voor deze snelle burrito is dat niet anders. Om je toch iets nieuws te brengen vertellen we je graag meer over de herkomst van het woord 'burrito'. Je verwacht waarschijnlijk niet dat dit 'ezeltje' betekent. Vanwaar die naam? Men vermoedt dat dit komt doordat een burrito van alles en nog wat kan 'dragen'. Net zoals een ezel dit kan. Of het daadwerkelijk zo is zullen we nooit weten. Maar wij vinden het een plausibel verhaal.

2 PERSONEN

80 gr bosui
150 gr rundergehakt
2 tl Tex-Mex kruiden
100 gr kidneybonen
1 gele paprika
1 teentje knoflook
30 gr tomatenpuree
40 gr ijsbergsla
4 wraps (40 gr per stuk)

ZO MAAK JE HET

Snijd de bosui in dunne ringen. Houd de witte en groene ringen apart van elkaar.
Verhit een scheutje olie in een hapjespan.
Fruit de witte ringen van de bosui op laag vuur aan.
Zet het vuur hoog en bak het rundergehakt met de Tex-Mex kruiden rul.
Spoel de kidneybonen schoon en laat uitlekken.
Snijd de paprika in dunne halve reepjes.
Bak de paprika op middelhoog vuur kort mee.
Zet het vuur lager. Pers de knoflook boven het gehakt en de groenten.
Voeg de tomatenpuree toe en bak kort mee.
Voeg de kidneybonen toe en laat meewarmen.
Verdeel de ijsbergsla over de wraps.
Beleg met het gehakt en de groenten en bestrooi met het groen van de bosui.
Vouw de onderkant en daarna de zijkanten van de burrito dicht.
Je kunt de burrito nu oppakken zonder dat de vulling eruit valt.

TIPS & TRICKS

Controleer of jouw Tex-Mex kruidenmix zout bevat. Is dit niet het geval, voeg dan zelf wat zout toe op het moment dat de Tex-Mex kruiden de pan ingaan.
Het bonenmengsel met het gehakt kun je prima van tevoren maken. Warm het nog even op wanneer je de burritos gaat vullen.

Per persoon • Kcal 548 • Eiwit 29 gram • Koolh. 60 gram • Vet 20 gram • vezels 3 gram



OOSTERSE MAALTIJDSOEP MET KIP

Malse kippendijen, smaakvolle champignons en de geweldige Oosterse combinatie van kokosmelk, vissaus, limoen, koriander en een pittige peper. Wij zijn absoluut fan van deze maaltijdsoup en zouden 'm haast elke week wel lusten. Al wordt niet iedereen blij van de koriander. Gelukkig kun je die ook prima weglaten.

2 PERSONEN

250 gr kipdijfilet
 70 gr mie nestjes
 1 rode peper
 300 ml kippenbouillon
 300 ml kokosmelk
 (6% vet)
 10 ml vissaus
 1 rode paprika
 150 gr prei
 125 gr kastanje-
 champignons
 (voorgesneden)
 1 limoen
 5 gr koriander

ZO MAAK JE HET

Verhit een scheutje olie in een soeppan.

Bestrooi de kipdijfilet met zout en bak op hoog vuur rondom bruin.

Kook de mie volgens de instructies op de verpakking. Giet af en spoel koud.

Snijd de rode peper doormidden. Verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne halve ringen.

Bak de rode peper kort mee met de kipdijfilet.

Voeg de kippenbouillon, de kokosmelk en de vissaus toe. Kook de kipdijfilet in ongeveer 12 minuten gaar.

Snijd de paprika in reepjes van 3 à 4 centimeter.

Snijd de prei doormidden en spoel schoon onder de kraan. Snijd de prei in halve ringen.

Haal de kipdijfilet met een schuimspaan uit de pan.

Voeg de paprika, prei en kastanjechampignons toe aan de bouillon.

Kook de groenten in 7 à 9 minuten beetgaar.

Snijd de kipdijfilet in reepjes en voeg zodra de groenten bijna gaar zijn weer toe aan de soep.

Maak het gerecht op smaak met limoensap, peper en eventueel zout.

Hak de koriander fijn en roer driekwart ervan door de soep.

Voeg de mie toe. Laat meewarmen zonder de soep opnieuw aan de kook te brengen.

Verdeel de soep over twee borden en garneer met de achtergehouden koriander.

TIPS & TRICKS

Bij het koken van de kipdijfilet vormt zich mogelijk schuim op de bovenlaag van de bouillon. Dit kun je er met een schuimspaan afscheppen.

Knip de gekookte mie een aantal keer door. Dat mengt en eet veel makkelijker.

Per persoon • Kcal 508 • Eiwit 35 gram • Koolh. 42 gram • Vet 24 gram • Vezels 12 gram

GADO GADO SALADE

Deze salade is bijna te mooi om op te eten. De kleuren zijn zacht en lopen prachtig in elkaar over. Toch raden wij je aan om 'm lekker op te peuzelen. Deze salade gaat je namelijk heel blij maken. Zachte krielen, licht knapperige groenten met ei, een perfecte, pittige pindasaus en een stevige knisper van de romaine sla en gebakken uitjes. Prachtig om te zien maar nog lekkerder om te proeven.

2 PERSONEN

300 gr krielen in schil
200 gr sperziebonen
100 gr taugé
100 gr komkommer
35 gr pindakaas
15 ml ketjap manis
10 gr sambal oelek
3 eieren
100 gr romaine sla
20 gr gebakken uitjes

ZO MAAK JE HET

Kook de krielen in de schil in 14 à 16 minuten gaar.
Punt de sperziebonen en snijd ze een keer doormidden. Kook ze in 6 à 8 minuten beetgaar.
Overgiet de taugé met kokend water en laat uitlekken in een zeef.
Snijd de komkommer doormidden. Verwijder de zaadlijsten en snijd de komkommer in halve maantjes.
Meng voor de pindasaus de pindakaas met de ketjap en de sambal. Voeg 75 milliliter water toe. Roer alles goed los en breng kort aan de kook. Haal de pan van het vuur en zet even apart.
Haal de sperziebonen met een schuimspaan uit de pan. Spoel koud en laat uitlekken.
Kook de eieren in 7 à 8 minuten hard in het kookvocht van de sperziebonen. Giet af en spoel koud. Pel de eieren en snijd in parten.
Snijd (indien nodig) de romaine sla in repen.
Meng in een saladekom de romaine sla met de komkommer, sperziebonen en taugé. Bestrooi met peper en zout.
Giet de krielen af en spoel koud. Snijd ze 1 à 2 keer doormidden.
Hussel de krielen door de sla.
Schep de gado gado salade op de borden en verdeel de parten ei erover.
Schep de pindasaus over de salade en bestrooi met de gebakken uitjes.

TIPS & TRICKS

Voeg voor wat extra frisheid een fijngesneden augurk toe.
Met 10 gram sambal wordt de pindasaus lekker pittig. Je kunt minder sambal gebruiken voor een wat mildere saus.

Per persoon • Kcal 487 • Eiwit 20 gram • Koolh. 45 gram • Vet 23 gram • Vezels 8 gram





RECEPTENREGISTER

WEEK 1

Vegetarische curry met zoete aardappel
 Verse pasta met spinazie en gerookte zalm
 Zoetzure kip cashew
 Macaronisalade
 Burritos
 Oosterse maaltijdsoep met kip
 Gado gado salade

WEEK 2

Penne arrabiata
 Varkenshaas met champignons en
 knolselderijpuree
 Pasta primavera
 Vistaco's met mangosalsa
 Snelle risotto
 Steak sandwich
 Poké bowl met tonijn tataki

WEEK 3

Traybake met zoete aardappel en chorizo
 Pad Thai met kipfilet
 Beef chili
 Parelcouscoussalade met feta en olijven
 Spaghetti met garnalen en
 romige tomatensaus
 Tostada met kipgehakt
 Gnocchi met buffelmozzarella

WEEK 4

76 Snelle stoof met bieflapjes 119
 79 Roerbak met broccoli, kip en rijst 120
 80 Italiaanse maaltijdsoep met
 83 cannellini bonen 123
 84 Jambalaya met paprika en erwtjes 124
 87 Pita met kip en smokey paprikasaus 127
 88 Fruitige pastasalade met Hüttenkäse 128
 Aardappeltortilla met tonijn 131

WEEK 5

91 Japanse noedels met yakisobasaus 132
 92 Orzotto met rode biet 135
 95 Open lasagne 136
 96 Chinese roerbak met kip en krieltjes 139
 99 Tikka masala met geroosterde amandelen 140
 100 Kabeljauwpakketjes met romige tagliatelle 143
 103 Maaltijdsalade met spitskool en salami 144

WEEK 6

104 Plaatpizza met geitenkaas 147
 107 Couscous met kip, groente en za'atar 148
 108 Witlofstamppot met appel en spekjes 151
 111 Mie hoisin 152
 Traybake met zalm en spruitjes 155
 112 Fajitas met kip en pittige salsa 156
 115 Gele curry met beef 159
 116

LEKKER SNEL

AFVALLEN MET SNELLE RECEPTEN VAN PROJECT GEZOND

Kies je voor afvallen met Project Gezond, dan weet je zeker dat je elke dag gezond én lekker eet. Met dit boek krijg je daar nog een garantie bij. Je zit elke avond vlot aan tafel. In 'Lekker snel' draait alles namelijk om snelheid en eenvoud. Dit culinaire afslankboek bevat 42 dinerrecepten, die stuk voor stuk binnen 30 minuten klaar zijn. Zes weken lang staat er elke avond een heerlijk en snel gerecht op het menu.

Pasta met spinazie en gerookte zalm, burritos, gado gado salade, zoetzure kip cashew, Italiaanse maaltijdsoep, witlofstamppot met appel en spekjes, een fruitige pastasalade en een gele curry met biefstuk. Dit alles én nog 34 andere recepten vind je in dit smaakvolle en praktische boek. En overdag? Dan volg je de dagmenu's die speciaal ontwikkeld zijn om in dit snelle thema te passen.

Wil jij graag afvallen maar heb je het gevoel dat je er geen tijd voor hebt? Of dat het te ingewikkeld is? Geen zorgen! Makkelijker, sneller en lekkerder dan dit wordt het niet. 'Lekker snel' is het achtste boek van Project Gezond. Al meer dan 300.000 huishoudens hebben gebruik gemaakt van de recepten en dagmenu's van dit succesvolle afslankprogramma.



9 789082 745283