

ELKE DAG

AFVALLEN MET PROJECT GEZOND



WWW.PROJECTGEZOND.NL



INHOUD

VOORWOORD 7

ZO GEBRUIK JE DE DAGMENU'S 9

JE CALORIEBEHOEFTE BEPALEN 15

RECEPTEN & DAGMENU'S 24

DE BEREIDING VAN... 186

RECEPTENREGISTER 191





VOORWOORD

"Hebben jullie nog wel inspiratie voor nieuwe boeken?"

Die vraag wordt ons regelmatig gesteld. Maak je geen zorgen. Wat ons betreft vullen we je complete boekenkast. Inspiratie en ideeën hebben we meer dan genoeg. Soms is het leuk om met een specifiek thema te werken. Zoals ons vorige boek 'Lekker snel' maar ook ons vegetarische boek en onze winter- en zomereditie zijn hier voorbeelden van.

Dit keer deden we het echter anders. We wilden inspelen op de veelgehoorde wens om meer een eigen week(menu) te kunnen plannen. Oftewel: losse recepten en dagmenu's in plaats van een compleet menu voor de hele week.

Voor dit boek was er dus geen specifiek thema waar de recepten aan moesten voldoen. En dat betekende dat er geen harde restricties waren zoals bijvoorbeeld een bereidingstijd, het seizoen of het niet mogen gebruiken van vlees. We konden gewoon alles maken waar we blij van worden! Nou ja, niet helemaal. Er moet wel een fijne balans in het boek zitten, maar je snapt het punt. We konden redelijk los gaan. En dat doen we graag. Wat dat betreft was dit weer een geweldig boek om te maken.

De lijst met 40 recepten was binnen no-time klaar. En er lag ook nog een flinke 'reserve stapel' voor het geval bepaalde ideeën toch minder goed zouden uitpakken dan we dachten. Verdeeld over meerdere kookdagen hebben we alle recepten met het grootste oog voor detail gekookt. Sommige recepten hebben we wel drie keer opnieuw gemaakt om tot het gewenste resultaat te komen. We gaan altijd voor niets minder dan een 10! We vinden het namelijk belangrijk dat jij een boek krijgt dat niet alleen mooi is, maar vooral ook duidelijk en volledig kloppend.

Na de recepten was het tijd voor de dagmenu's. Ook daar hebben we ons over elk detail bekommerd. Elk recept is voorzien van twee verschillende dagmenu's, zodat jij zelf kunt kijken welke variant op dat moment het beste past voor jou. Je weet zelf immers precies wat je lekker vindt, maar ook hoeveel tijd je op een specifieke dag hebt om aan je maaltijden te besteden.

Wij wensen je veel plezier met dit heerlijke boek. Geniet van de recepten en van het resultaat dat je ongetwijfeld gaat zien op de weegschaal!

Team Project Gezond



ZO GEBRUIK JE DE DAGMENU'S

Heb je al vaker menu's van Project Gezond gevolgd? Dan kun je dit hoofdstuk gerust overslaan. Er is namelijk niets veranderd aan de manier waarop je onze dagmenu'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 dagmenu's en recepten op de meest effectieve manier kunt gebruiken.

HET KIEZEN VAN HET JUISTE AANTAL CALORIEËN

Elk dagmenu 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 dagmenu 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 dagmenu'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 honger gevoel.

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 dagmenu'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!

Alle veelgestelde vragen en antwoorden vind je op projectgezond.nl/veelgestelde-vragen

Staat jouw vraag er niet bij? Stuur een e-mail naar boek@projectgezond.nl dan gaan wij je helpen.

PRODUCTEN DIE JE MISSCHIEEN NOG NIET KENT

Er zijn een aantal producten die regelmatig op onze dagmenu'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, koffiegranola, 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/recepten/sesamkoekjes.



RECEPTEN & DAGMENU'S



OOSTERSE KIPPENSTOOF

We trappen af met een kruidige en vlotte kippenstoof. Gaar de kipdijfilet in een mengsel van oosterse smaakmakers met kokosmelk en je krijgt heerlijke, sappige en malse stukjes kip als resultaat. Maak meteen een dubbele portie van deze succesvolle stoof. In de eerste plaats kun je 'm natuurlijk combineren met twee dagmenu's! De tweede goede reden voor het maken van een grotere hoeveelheid vind je verderop bij de tips en tricks.

BEREIDINGSTIJD

40 minuten

2 PERSONEN

120 gr rijst
3 sjalotjes
2 teentjes knoflook
200 gr kipdijfilet
35 gr tomatenpuree
10 gr sambal oelek
2 tl paprikapoeder
1 tl korianderpoeder
1 tl gemberpoeder
100 ml kokosmelk (6%)
30 ml ketjap manis
10 ml sojasaus
2 rode puntpaprika's

ZO MAAK JE HET

Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
Snijd de sjalotjes in halve ringen en de knoflook in plakjes.
Bestrooi de kipdijfilet met zout.
Verhit een scheutje olie in een hapjespan. Bak de kipdijfilet op hoog vuur rondom bruin en haal uit de pan.
Verhit indien nodig opnieuw een scheutje olie en fruit de sjalotjes en knoflook op middelmatig vuur 2 à 3 minuten aan.
Voeg de tomatenpuree, sambal, paprikapoeder, korianderpoeder en gemberpoeder toe en bak kort mee.
Voeg de kokosmelk, ketjap, sojasaus en 100 milliliter water toe. Breng het geheel aan de kook.
Voeg de kipdijfilet weer toe. Laat de kipdijfilet met de deksel op de pan in 12 minuten gaar koken.
Snijd de puntpaprika's in halve ringen.
Haal de kipdijfilet uit de pan. Voeg de puntpaprika toe en kook met de deksel op de pan in ongeveer 5 minuten beetgaar.
Trek de kipdijfilet met twee vorken uit elkaar. Voeg toe aan de stoof.
Warm alles nog even goed door en maak eventueel verder op smaak met peper en zout.

TIPS & TRICKS

Gebruik een pan met een kleine diameter of maak een dubbel recept. Beide opties zorgen ervoor dat je voldoende vocht hebt om de puntpaprika's in gaar te koken.
Wil je relaxed koken? Meng van tevoren de specerijen met elkaar en doe dit ook met de vloeistoffen die je in dit recept toevoegt. Dan staat alles al lekker klaar wanneer je het nodig hebt.

Per persoon • Kcal 549 • Eiwit 33 gram • Koolh. 67 gram • Vet 16 gram • Vezels 9 gram



OOSTERSE KIPPENSTOOF

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

1250 KCAL

Ontbijt (180 Kcal)

150 gr yoghurt
25 gr granola
50 gr blauwe bessen

Tussendoor (103 Kcal)

1 rijstwafel met
smeerkaas en
rauwkost
1 rijstwafel met
groentespread
en rauwkost

Lunch (256 Kcal)

1 volkoren pistolet met:
15 gr zuivelspread
30 gr rosbief
50 gr komkommer
rucola, peper en zout
naar smaak

Tussendoor (134 Kcal)

1 sinaasappel
150 ml melk

Diner (461 Kcal)

Oosterse kippenstoof
(recept, maar dan
met 45 gr rijst en
75 gr kipdijfilet p.p.)

Snack (143 Kcal)

30 gr kaas
3 augurken

1500 KCAL

Ontbijt (264 Kcal)

150 gr yoghurt
25 gr granola
1 banaan

Tussendoor (144 Kcal)

1 rijstwafel met
smeerkaas en
rauwkost
1 rijstwafel met
pindakaas

Lunch (256 Kcal)

1 volkoren pistolet met:
15 gr zuivelspread
30 gr rosbief
50 gr komkommer
rucola, peper en zout
naar smaak

Tussendoor (134 Kcal)

1 sinaasappel
150 ml melk

Diner (549 Kcal)

Oosterse kippenstoof
(recept)

Snack (190 Kcal)

40 gr kaas
4 augurken

1800 KCAL

Ontbijt (345 Kcal)

200 gr yoghurt
40 gr granola
1 banaan

Tussendoor (247 Kcal)

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

Lunch (324 Kcal)

1 volkoren pistolet met:
15 gr zuivelspread
30 gr rosbief
50 gr komkommer
rucola, peper en zout
naar smaak
1 gekookt ei

Tussendoor (158 Kcal)

1 sinaasappel
200 ml melk

Diner (549 Kcal)

Oosterse kippenstoof
(recept)

Snack (190 Kcal)

40 gr kaas
4 augurken

2100 KCAL

Ontbijt (366 Kcal)

200 gr yoghurt
45 gr granola
1 banaan

Tussendoor (247 Kcal)

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

Lunch (579 Kcal)

2 volkoren pistolets met
in totaal:
30 gr zuivelspread
60 gr rosbief
100 gr komkommer
rucola, peper en zout
naar smaak
1 gekookt ei

Tussendoor (158 Kcal)

1 sinaasappel
200 ml melk

Diner (549 Kcal)

Oosterse kippenstoof
(recept)

Snack (190 Kcal)

40 gr kaas
4 augurken

1250 KCAL

Ontbijt (275 Kcal)

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

Tussendoor (72 Kcal)

1 appel

Lunch (291 Kcal)

1 snee brood met kaas
en rauwkost
1 snee brood met
zuivelspread
en rauwkost

Tussendoor (130 Kcal)

125 gr kwark
15 gr granola

Diner (461 Kcal)

Oosterse kippenstoof
(recept, maar dan
met 45 gr rijst en
75 gr kipdijfilet p.p.)

Snack (61 Kcal)

100 gr fruitsalade
van fruit naar keuze

1500 KCAL

Ontbijt (275 Kcal)

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

Tussendoor (72 Kcal)

1 appel

Lunch (291 Kcal)

1 snee brood met kaas
en rauwkost
1 snee brood met
zuivelspread
en rauwkost

Tussendoor (170 Kcal)

200 gr kwark
15 gr granola

Diner (549 Kcal)

Oosterse kippenstoof
(recept)

Snack (122 Kcal)

200 gr fruitsalade
van fruit naar keuze

1800 KCAL

Ontbijt (392 Kcal)

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

Tussendoor (72 Kcal)

1 appel

Lunch (462 Kcal)

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

Tussendoor (170 Kcal)

200 gr kwark
15 gr granola

Diner (549 Kcal)

Oosterse kippenstoof
(recept)

Snack (153 Kcal)

250 gr fruitsalade
van fruit naar keuze

2100 KCAL

Ontbijt (461 Kcal)

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

Tussendoor (72 Kcal)

1 appel

Lunch (646 Kcal)

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

Tussendoor (212 Kcal)

200 gr kwark
25 gr granola

Diner (549 Kcal)

Oosterse kippenstoof
(recept)

Snack (153 Kcal)

250 gr fruitsalade
van fruit naar keuze



OVENSCHOTEL MET GNOCCHI

Zal iemand aan tafel opmerken dat het vlees ontbreekt in deze verrukkelijke, vegetarische schotel? Wij verwachten van niet. In de schaal vind je vooral smaakvolle groente, gnocchi met een prima *bite* en smeùige mozzarella met sappige cherrytomaten. Ontbreekt het vlees? Absoluut! Maar wordt het gemist?

BEREIDINGSTIJD

25 minuten +
20 minuten oventijd

2 PERSONEN

1 ui
1 teentje knoflook
200 gr courgette
1 rode paprika
100 gr cherrytomaten
1 tl gedroogde
Italiaanse kruiden
300 gr gnocchi
10 gr groene pesto (vers)
300 gr tomatenpulp
100 gr mozzarella

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Snijdt de courgette en de paprika in blokjes.
Snijdt de cherrytomaten doormidden.
Verhit een scheutje olie en fruit de ui aan met de knoflook en de Italiaanse kruiden.
Voeg de courgette en de paprika toe. Bak enkele minuten mee.
Voeg de gnocchi en de groene pesto toe. Bak ongeveer 5 minuten op middelhoog vuur mee.
Roer de tomatenpulp door de groenten en de gnocchi. Breng kort aan de kook.
Stort alles in een ingevette ovenschaal.
Verdeel de cherrytomaten erover met de snijkanten naar boven.
Bestrooi met peper en zout.
Verdeel de mozzarella over de ovenschotel en bestrooi met nog een klein beetje peper.
Zet voor 20 minuten in de oven.

TIPS & TRICKS

Gebruik als het even kan pesto van de versafdeling. Daar zit zoveel meer smaak aan dan pesto uit een potje.
Voor dit recept geven wij de voorkeur aan tomatenpulp. Kun je dit niet vinden dan zijn gezeefde tomaten een prima alternatief.

Per persoon • Kcal 538 • Eiwit 21 gram • Koolh. 67 gram • Vet 16 gram • Vezels 9 gram

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

OVENSCHOTEL MET GNOCCHI

1250 KCAL

Ontbijt (183 Kcal)

150 ml melk
25 gr havermout
50 gr aardbeien

Tussendoor (136 Kcal)

1 notenreep

Lunch (297 Kcal)

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

Tussendoor (46 Kcal)

1 kiwi

Diner (538 Kcal)

ovenshotel met gnocchi (recept)

Snack (99 Kcal)

100 gr yoghurt
15 gr granola

1500 KCAL

Ontbijt (183 Kcal)

150 ml melk
25 gr havermout
50 gr aardbeien

Tussendoor (136 Kcal)

1 notenreep

Lunch (437 Kcal)

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

Tussendoor (92 Kcal)

2 kiwi's

Diner (538 Kcal)

ovenshotel met gnocchi (recept)

Snack (108 Kcal)

125 gr yoghurt
15 gr granola

1800 KCAL

Ontbijt (271 Kcal)

200 ml melk
40 gr havermout
75 gr aardbeien

Tussendoor (272 Kcal)

2 notenrepen

Lunch (460 Kcal)

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

Tussendoor (92 Kcal)

2 kiwi's

Diner (538 Kcal)

ovenshotel met gnocchi (recept)

Snack (155 Kcal)

200 gr yoghurt
20 gr granola

2100 KCAL

Ontbijt (280 Kcal)

200 ml melk
40 gr havermout
100 gr aardbeien

Tussendoor (272 Kcal)

2 notenrepen

Lunch (598 Kcal)

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

Tussendoor (92 Kcal)

2 kiwi's

Diner (538 Kcal)

ovenshotel met gnocchi (recept)

Snack (281 Kcal)

200 gr yoghurt
25 gr granola
1 banaan

1250 KCAL

Ontbijt (186 Kcal)

2 beschuiten met zuivelspread
1 mandarijn

Tussendoor (75 Kcal)

100 gr kwark
50 gr blauwe bessen

Lunch (234 Kcal)

1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
1 snee brood met groentespread en rauwkost

Tussendoor (122 Kcal)

1 rijstwafel met jam
150 ml melk

Diner (538 Kcal)

ovenshotel met gnocchi (recept)

Snack (140 Kcal)

20 gr walnoten

1500 KCAL

Ontbijt (189 Kcal)

1 beschuit met zuivelspread
1 beschuit met appelstroop
1 mandarijn

Tussendoor (88 Kcal)

125 gr kwark
50 gr blauwe bessen

Lunch (355 Kcal)

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

Tussendoor (122 Kcal)

1 rijstwafel met jam
150 ml melk

Diner (538 Kcal)

ovenshotel met gnocchi (recept)

Snack (210 Kcal)

30 gr walnoten

1800 KCAL

Ontbijt (305 Kcal)

2 beschuiten met zuivelspread
1 beschuit met appelstroop
2 mandarijnen

Tussendoor (138 Kcal)

200 gr kwark
75 gr blauwe bessen

Lunch (355 Kcal)

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

Tussendoor (195 Kcal)

2 rijstwafels met jam
200 ml melk

Diner (538 Kcal)

ovenshotel met gnocchi (recept)

Snack (280 Kcal)

40 gr walnoten

2100 KCAL

Ontbijt (374 Kcal)

2 beschuiten met zuivelspread
1 beschuit met appelstroop
1 beschuit met jam
2 mandarijnen

Tussendoor (149 Kcal)

200 gr kwark
100 gr blauwe bessen

Lunch (533 Kcal)

2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
1 snee brood met groentespread en rauwkost
1 snee brood met pindakaas

Tussendoor (195 Kcal)

2 rijstwafels met jam
200 ml melk

Diner (538 Kcal)

ovenshotel met gnocchi (recept)

Snack (315 Kcal)

45 gr walnoten

BURRATA BOWL

Bowl-zus, bowl-zo. Elk seizoen lijken er weer een paar bowls bij te komen. Sterker nog: het lijkt wel of je tegenwoordig alles als 'bowl' kunt eten. In principe kan dat ook aangezien je alles in een schaal - sorry, bowl - kunt presenteren. Wat ons betreft is dat niet zo nodig. De meeste producten doen het prima op een bord of in een ovenschaal. Maar er zijn ook producten die speciaal gemaakt lijken te zijn voor in een bowl. Burrata is daar een perfect voorbeeld van. Maak kennis met onze burrata bowl!

BEREIDINGSTIJD

20 minuten

2 PERSONEN

2 ciabattina's
(75 gr per stuk)
100 gr cherrytomaten
25 gr rucola
50 gr rauwe ham
150 gr burrata
30 gr groene pesto (vers)
5 ml extra vergine olijfolie

ZO MAAK JE HET

Bak de ciabattina's af volgens de instructies op de verpakking. Laat afkoelen en snijd ze in dikke schuine plakken.
Halveer de cherrytomaten.
Verdeel de rucola over de bodems van de kommen.
Leg de cherrytomaten en de rauwe ham aan één zijde van de kom deels op en deels naast de rucola.
Schik het brood aan de andere kant naast de rucola.
Verdeel de burrata over de rucola in het midden van de kom.
Scheep de groene pesto op de burrata.
Besprenkel met de extra vergine olijfolie.

TIPS & TRICKS

De groene pesto en de rauwe ham geven al veel smaak. De burrata bestrooien we daarom bewust niet met extra zout of peper. Natuurlijk kun je ervoor kiezen de burrata wel verder op smaak te maken. Gebruik extra vergine olijfolie van goede kwaliteit om deze bowl perfect tot zijn recht te laten komen.

Per persoon • Kcal 555 • Eiwit 20 gram • Koolh. 41 gram • Vet 34 gram • vezels 4 gram



BURRATA BOWL

1250 KCAL

Ontbijt (270 Kcal)
150 gr Griekse yoghurt
25 gr granola
1 peer

Tussendoor (50 Kcal)
1 rijstwafel met jam

Lunch (478 Kcal)
burrata bowl
(recept, maar dan met 45 gr burrata p.p.)

Tussendoor (57 Kcal)
100 gr druiven

Diner (348 Kcal)
75 gr ongepaneerde schnitzel
150 gr aardappelpuree
150 gr rode biet
halve ui

Snack (88 Kcal) pag. 188
Gevulde eitjes van:
1 ei
5 gr fritessaus
halve augurk
paprikapoeder, peper
en zout naar smaak

1500 KCAL

Ontbijt (312 Kcal)
150 gr Griekse yoghurt
35 gr granola
1 peer

Tussendoor (100 Kcal)
1 rijstwafel met jam
1 rijstwafel met groentespread en rauwkost

Lunch (478 Kcal)
burrata bowl
(recept, maar dan met 45 gr burrata p.p.)

Tussendoor (86 Kcal)
150 gr druiven

Diner (348 Kcal)
75 gr ongepaneerde schnitzel
150 gr aardappelpuree
150 gr rode biet
halve ui

Snack (176 Kcal) pag. 188
Gevulde eitjes van:
2 eieren
10 gr fritessaus
1 augurk
paprikapoeder, peper
en zout naar smaak

1800 KCAL

Ontbijt (335 Kcal)
200 gr Griekse yoghurt
35 gr granola
1 peer

Tussendoor (150 Kcal)
2 rijstwafels met jam
1 rijstwafel met groentespread en rauwkost

Lunch (555 Kcal)
burrata bowl (recept)

Tussendoor (143 Kcal)
250 gr druiven

Diner (444 Kcal)
100 gr ongepaneerde schnitzel
200 gr aardappelpuree
200 gr rode biet
halve ui

Snack (176 Kcal) pag. 188
Gevulde eitjes van:
2 eieren
10 gr fritessaus
1 augurk
paprikapoeder, peper
en zout naar smaak

2100 KCAL

Ontbijt (377 Kcal)
200 gr Griekse yoghurt
45 gr granola
1 peer

Tussendoor (202 Kcal)
2 rijstwafels met jam
1 rijstwafel met groentespread en rauwkost
1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost

Lunch (555 Kcal)
burrata bowl (recept)

Tussendoor (239 Kcal)
250 gr druiven
200 ml melk

Diner (543 Kcal)
125 gr ongepaneerde schnitzel
200 gr aardappelpuree
200 gr rode biet
halve ui
1 appel

Snack (176 Kcal) pag. 188
Gevulde eitjes van:
2 eieren
10 gr fritessaus
1 augurk
paprikapoeder, peper
en zout naar smaak

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

1250 KCAL

Ontbijt (238 Kcal)
1 cracker met magere vleeswaren
1 cracker met appelstroop
150 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (478 Kcal)
burrata bowl
(recept, maar dan met 45 gr burrata p.p.)

Tussendoor (74 Kcal)
125 gr yoghurt
50 gr mangostukjes

Diner (244 Kcal)
300 ml geroosterde tomatensoep
1 bruin bolletje met smeerkaas en rauwkost

Snack (108 Kcal)
4 toastjes met groentespread

1500 KCAL

Ontbijt (256 Kcal)
2 crackers met magere vleeswaren
150 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (478 Kcal)
burrata bowl
(recept, maar dan met 45 gr burrata p.p.)

Tussendoor (149 Kcal)
125 gr yoghurt
1 banaan

Diner (389Kcal)
300 ml geroosterde tomatensoep
2 bruine bolletjes met smeerkaas en rauwkost

Snack (108 Kcal)
4 toastjes met groentespread

1800 KCAL

Ontbijt (354 Kcal)
2 crackers met magere vleeswaren
1 cracker met appelstroop
200 ml melk

Tussendoor (153 Kcal)
250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (555 Kcal)
burrata bowl (recept)

Tussendoor (175 Kcal)
200 gr yoghurt
1 banaan

Diner (389 Kcal)
300 ml geroosterde tomatensoep
2 bruine bolletjes met smeerkaas en rauwkost

Snack (163 Kcal)
6 toastjes met groentespread

2100 KCAL

Ontbijt (422 Kcal)
2 crackers met appelstroop
1 cracker met groentespread
1 cracker met pindakaas
200 ml melk

Tussendoor (153 Kcal)
250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Lunch (555 Kcal)
burrata bowl (recept)

Tussendoor (175 Kcal)
200 gr yoghurt
1 banaan

Diner (616 Kcal)
300 ml geroosterde tomatensoep
2 bruine bolletjes met magere vleeswaren en rauwkost

1 bruin bolletje met kaas en rauwkost

Snack (163 Kcal)
6 toastjes met groentespread



VARKENSSATÉ MET HUISGEMAAKTE PINDASAUS

Fingerfood? Nee, niet helemaal. Fastfood? Een tikkeltje, maar absoluut van een hoger level. Comfortfood? Dat zou zeker kunnen, maar is ook enigszins persoonlijk. Uiteindelijk maakt het niet uit welke term je aan dit gerecht wilt hangen. Het is de smaak en de eetervaring die telt. En dan weten wij het zeker. Dit is zonder twijfel 'successfood'.

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

2 PERSONEN

2 teentjes knoflook
10 ml olijfolie
35 ml ketjap manis
10 ml sojasaus
10 ml citroensap
200 gr varkenshaas
1 sjalotje
5 gr sambal oelek
30 gr pindakaas
10 ml citroensap

ZO MAAK JE HET

Snijd 1 teentje knoflook in dunne plakjes.

Maak een marinade van de plakjes knoflook, de olijfolie, 25 milliliter van de ketjap, de sojasaus, het citroensap en ruim peper en zout.

Snijd de varkenshaas in grove stukken. Leg de stukken in de marinade en laat minimaal 20 minuten marineren. Schep halverwege een keer om.

Hak het andere teentje knoflook zeer fijn en snipper het sjalotje zo fijn mogelijk.

Verhit een scheutje olie in een steelpan en fruit het sjalotje enkele minuten zacht aan met de knoflook.

Bak de sambal kort mee.

Voeg de pindakaas toe. Roer de pindakaas los terwijl het zachtjes meebakt.

Voeg 75 milliliter water toe en breng de pindasaus kort aan de kook. Roer de overige 10 milliliter ketjap en de citroensap erdoor. Proef de saus en maak eventueel verder op smaak met extra ketjap, citroensap en peper.

Rijg de varkenshaasblokjes aan twee spiezen.

Verhit een klein scheutje olie in een ruime koekenpan waar de spiezen in passen. Laat de pan goed heet worden.

Bak de varkenshaas op hoog vuur rondom bruin. Zet het vuur iets lager en laat doorbakken tot de gewenste garing is bereikt.

Warm de pindasaus nog eenmaal goed door. Serveer de saté met de pindasaus.

TIPS & TRICKS

Door het sjalotje en de knoflook heel fijn te snijden, geven ze veel smaak af terwijl ze nagenoeg verdwijnen in de pindasaus. Dit is exact wat je wilt bereiken.

Maak van de pindasaus een dubbele of driedubbele portie en vries het in delen in voor een volgende keer.

Per persoon • Kcal 319 • Eiwit 28 gram • Koolh. 11 gram • Vet 17 gram • Vezels 4 gram

VARKENSSATÉ MET HUISGEMAAKTE PINDASAUUS

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

1250 KCAL

Ontbijt (250 Kcal)

Een smoothie van:
150 gr yoghurt
25 gr havermout
1 banaan

Tussendoor (53 Kcal)

1 rijstwafel met
zuivelspread
en rauwkost

Lunch (368 Kcal)

1 volkoren pistolet met:
60 gr ossenworst
ui, peper en zout
naar smaak
150 ml melk

Tussendoor (46 Kcal)

100 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze

Diner (489 Kcal)

varkenssaté met
huisgemaakte
pindasaus (recept)
100 gr ovenfrites

Snack (75 Kcal)

1 appel
kaneel naar smaak

1500 KCAL

Ontbijt (269 Kcal)

Een smoothie van:
150 gr yoghurt
30 gr havermout
1 banaan

Tussendoor (144 Kcal)

1 rijstwafel met
pindakaas
1 rijstwafel met
zuivelspread
en rauwkost

Lunch (368 Kcal)

1 volkoren pistolet met:
60 gr ossenworst
ui, peper en zout
naar smaak
150 ml melk

Tussendoor (69 Kcal)

150 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze

Diner (574 Kcal)

varkenssaté met
huisgemaakte
pindasaus (recept)
150 gr ovenfrites

Snack (75 Kcal)

1 appel
kaneel naar smaak

1800 KCAL

Ontbijt (323 Kcal)

Een smoothie van:
200 gr yoghurt
40 gr havermout
1 banaan

Tussendoor (298 Kcal)

2 rijstwafels met
pindakaas
1 rijstwafel met
zuivelspread
en rauwkost
1 rijstwafel met kaas
en rauwkost

Lunch (392 Kcal)

1 volkoren pistolet met:
60 gr ossenworst
ui, peper en zout
naar smaak
200 ml melk

Tussendoor (115 Kcal)

250 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze

Diner (574 Kcal)

varkenssaté met
huisgemaakte
pindasaus (recept)
150 gr ovenfrites

Snack (75 Kcal)

1 appel
kaneel naar smaak

2100 KCAL

Ontbijt (323 Kcal)

Een smoothie van:
200 gr yoghurt
40 gr havermout
1 banaan

Tussendoor (298 Kcal)

2 rijstwafels met
pindakaas
1 rijstwafel met
zuivelspread
en rauwkost
1 rijstwafel met kaas
en rauwkost

Lunch (638 Kcal)

1 volkoren pistolet met:
60 gr ossenworst
ui, peper en zout
naar smaak
1 volkoren pistolet
met magere
vleeswaren
en rauwkost
200 ml melk

Tussendoor (183 Kcal)

250 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze
1 gekookt ei

Diner (574 Kcal)

varkenssaté met
huisgemaakte
pindasaus (recept)
150 gr ovenfrites

Snack (75 Kcal)

1 appel
kaneel naar smaak

1250 KCAL

Ontbijt (216 Kcal)

150 gr kwark
25 gr granola
50 gr ananasstukjes

Tussendoor (92 Kcal)

2 kiwi's

Lunch (359 Kcal)

1 snee brood met
kaas en rauwkost
1 snee brood met jam
150 ml melk

Tussendoor (76 Kcal)

1 sesamkoekje

Diner (489 Kcal)

varkenssaté met
huisgemaakte
pindasaus (recept)
50 gr rijst

Snack (46 Kcal)

200 gr rauwkost
naar keuze

1500 KCAL

Ontbijt (216 Kcal)

150 gr kwark
25 gr granola
50 gr ananasstukjes

Tussendoor (92 Kcal)

2 kiwi's

Lunch (530 Kcal)

2 sneeën brood met
kaas en rauwkost
1 snee brood met jam
150 ml melk

Tussendoor (152 Kcal)

2 sesamkoekjes

Diner (489 Kcal)

varkenssaté met
huisgemaakte
pindasaus (recept)
50 gr rijst

Snack (46 Kcal)

200 gr rauwkost
naar keuze

1800 KCAL

Ontbijt (322 Kcal)

200 gr kwark
40 gr granola
75 gr ananasstukjes

Tussendoor (92 Kcal)

2 kiwi's

Lunch (554 Kcal)

2 sneeën brood met
kaas en rauwkost
1 snee brood met jam
200 ml melk

Tussendoor (228 Kcal)

3 sesamkoekjes

Diner (540 Kcal)

varkenssaté met
huisgemaakte
pindasaus (recept)
65 gr rijst

Snack (58 Kcal)

250 gr rauwkost
naar keuze

2100 KCAL

Ontbijt (337 Kcal)

200 gr kwark
40 gr granola
100 gr ananasstukjes

Tussendoor (188 Kcal)

2 kiwi's
1 peer

Lunch (732 Kcal)

2 sneeën brood met
kaas en rauwkost
1 snee brood met jam
1 snee brood met
pindakaas
200 ml melk

Tussendoor (228 Kcal)

3 sesamkoekjes

Diner (557 Kcal)

varkenssaté met
huisgemaakte
pindasaus (recept)
70 gr rijst

Snack (58 Kcal)

250 gr rauwkost
naar keuze

BREAKFAST BURRITO

Deze burrito is een voedzaam en smaakvol begin van je dag. Zet jij 'm op de planning voor morgenochtend? Dan weet je nu al zeker dat je met je juiste been uit bed stapt. We denken zelfs dat je met twee benen tegelijk gaat. Met dit ontbijt heb je gegarandeerd een sterke start.

BEREIDINGSTIJD

25 minuten

2 PERSONEN

30 gr ontbijtspek

30 gr bosui

1 tomaat

0,5 tl paprikapoeder

2 eieren

2 wraps (40 gr per stuk)

20 gr geraspte kaas

ZO MAAK JE HET

Bak de plakken ontbijtspek in een koekenpan zonder boter of olie licht krokant. Verwijder uit de pan en laat uitlekken op een stukje keukenpapier.

Snijd de bosui in dunne ringen en de tomaat in kleine blokjes.

Bak de bosui met de blokjes tomaat en de paprikapoeder in het achtergebleven vet van de ontbijtspek op middelmatig vuur aan.

Klop de eieren los.

Giet de losgeklopte eieren over de groenten in de pan. Bak al roerend tot het ei in kleinere stukjes uiteenvalt.

Leg op beide wraps een plak ontbijtspek.

Verdeel het roerei met de groenten over de wraps en bestrooi met de geraspte kaas.

Vouw de zijkanten van de wraps een stukje naar binnen. Vouw de wraps op rondom de vulling.

Maak de koekenpan schoon met een keukenpapiertje of een sopje.

Verhit een klein scheutje olie in de schoongemaakte koekenpan.

Bak de gevulde wraps in 2 à 3 minuten per kant bruin.

Snijd doormidden en serveer direct.

TIPS & TRICKS

Ronde plakken ontbijtspek hebben het ideale formaat voor dit recept. De voorverpakte ronde plakken wegen ongeveer 15 gram per stuk.

Bak het roerei niet te gaar wanneer je het bij de groenten giet. Zo voorkom je dat de vulling droog wordt en krijg je een sappige breakfast burrito als resultaat.

Bak eventueel een rode peper of een snuf chilipoeder mee met de groenten.

Per persoon • Kcal 339 • Eiwit 15 gram • Koolh. 26 gram • Vet 20 gram • Vezels 2 gram



BREAKFAST BURRITO

1250 KCAL

Ontbijt (339 Kcal)
breakfast burrito
(recept)

Tussendoor (49 Kcal)

Een sapje van:
halve sinaasappel
50 gr aardbeien

Lunch (311 Kcal)

1 snee brood
met appelstroop
1 snee brood
met smeerkaas
en rauwkost
150 ml melk

Tussendoor (131 Kcal)

20 gr hazelnoten

Diner (372 Kcal)

75 gr kipfilet
150 gr krieltjes
150 gr wortels
25 ml groentesaus
met tuinkruiden

Snack (98 Kcal)

100 gr kwark
1 mandarijn

1500 KCAL

Ontbijt (339 Kcal)
breakfast burrito
(recept)

Tussendoor (89 Kcal)

Een sapje van:
1 sinaasappel
75 gr aardbeien

Lunch (435 Kcal)

2 sneeën brood
met appelstroop
1 snee brood
met smeerkaas
en rauwkost
150 ml melk

Tussendoor (164 Kcal)

25 gr hazelnoten

Diner (372 Kcal)

75 gr kipfilet
150 gr krieltjes
150 gr wortels
25 ml groentesaus
met tuinkruiden

Snack (111 Kcal)

125 gr kwark
1 mandarijn

1800 KCAL

Ontbijt (339 Kcal)
breakfast burrito
(recept)

Tussendoor (89 Kcal)

Een sapje van:
1 sinaasappel
75 gr aardbeien

Lunch (459 Kcal)

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

Tussendoor (262 Kcal)

40 gr hazelnoten

Diner (459 Kcal)

100 gr kipfilet
200 gr krieltjes
200 gr wortels
25 ml groentesaus
met tuinkruiden

Snack (196 Kcal)

200 gr kwark
2 mandarijnen

2100 KCAL

Ontbijt (411 Kcal)
breakfast burrito
(recept)
1 appel

Tussendoor (89 Kcal)

Een sapje van:
1 sinaasappel
75 gr aardbeien

Lunch (575 Kcal)

2 sneeën brood
met appelstroop
1 snee brood
met smeerkaas
en rauwkost
1 snee brood
met groentespread
en rauwkost
200 ml melk

Tussendoor (262 Kcal)

40 gr hazelnoten

Diner (486 Kcal)

125 gr kipfilet
200 gr krieltjes
200 gr wortels
25 ml groentesaus
met tuinkruiden

Snack (260 Kcal)

200 gr kwark
15 gr granola
2 mandarijnen

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

1250 KCAL

Ontbijt (339 Kcal)
breakfast burrito
(recept)

Tussendoor (126 Kcal)

1 pindacrunchkoekje

Lunch (258 Kcal)

250 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze
1 cracker met jam
1 cracker met
appelstroop
1 kiwi

Tussendoor (129 Kcal)

100 gr druiven
150 ml melk

Diner (353 Kcal) pag. 188

75 gr kabeljauwfilet
45 gr woknoedels
150 gr wokgroente
naar keuze
(bv. wokgroente
champignons)
25 ml woksau
naar keuze
(bv. teriyaki woksau)

Snack (75 Kcal)

3 cherrytomaten
20 gr mozzarella
groene pesto
naar smaak

1500 KCAL

Ontbijt (339 Kcal)
breakfast burrito
(recept)

Tussendoor (126 Kcal)

1 pindacrunchkoekje

Lunch (368 Kcal)

250 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze
2 crackers met jam
1 cracker met
groentespread
1 kiwi

Tussendoor (158 Kcal)

150 gr druiven
150 ml melk

Diner (412 Kcal) pag. 188

100 gr kabeljauwfilet
55 gr woknoedels
150 gr wokgroente
naar keuze
(bv. wokgroente
champignons)
25 ml woksau
naar keuze
(bv. teriyaki woksau)

Snack (107 Kcal)

4 cherrytomaten
30 gr mozzarella
groene pesto
naar smaak

1800 KCAL

Ontbijt (339 Kcal)
breakfast burrito
(recept)

Tussendoor (252 Kcal)

2 pindacrunchkoekjes

Lunch (368 Kcal)

250 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze
2 crackers met jam
1 cracker met
groentespread
1 kiwi

Tussendoor (239 Kcal)

250 gr druiven
200 ml melk

Diner (473 Kcal) pag. 188

100 gr kabeljauwfilet
65 gr woknoedels
200 gr wokgroente
naar keuze
(bv. wokgroente
champignons)
30 ml woksau
naar keuze
(bv. teriyaki woksau)

Snack (140 Kcal)

5 cherrytomaten
40 gr mozzarella
groene pesto
naar smaak

2100 KCAL

Ontbijt (339 Kcal)
breakfast burrito
(recept)

Tussendoor (252 Kcal)

2 pindacrunchkoekjes

Lunch (629 Kcal)

250 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze
2 sneeën brood
met jam
1 snee brood met
groentespread
1 snee brood met
appelstroop
1 kiwi

Tussendoor (239 Kcal)

250 gr druiven
200 ml melk

Diner (490 Kcal) pag. 188

125 gr kabeljauwfilet
65 gr woknoedels
200 gr wokgroente
naar keuze
(bv. wokgroente
champignons)
30 ml woksau
naar keuze
(bv. teriyaki woksau)

Snack (161 Kcal)

6 cherrytomaten
45 gr mozzarella
groene pesto
naar smaak



BEEF FRIED RICE

Dit is een geweldig recept voor gebakken rijst. Het bevat naast een goede hoeveelheid groente een extra portie eiwitten, doordat we stukjes roerei toevoegen aan het gerecht. De zelfgemaakte woksaus - inclusief geurige sesamolie - brengt alles bij elkaar. Dit kan niet anders dan lekker worden.

BEREIDINGSTIJD

40 minuten

2 PERSONEN

120 gr rijst
150 gr broccoli
1 ui
1 rode peper
1 teentje knoflook
1 rode paprika
1 gele paprika
15 ml sojasaus
15 ml ketjap manis
15 ml oestersaus
15 ml rijstazijn
1 ei
10 ml sesamolie
150 gr rundergehakt

ZO MAAK JE HET

Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking en laat volledig afkoelen.

Snijd de broccoli in kleine roosjes. Kook de broccoliroosjes in enkele minuten beetgaar.

Snipper de ui. Verwijder de zaadlijsten uit de rode peper. Hak de rode peper en de knoflook fijn.

Snijd de paprika's in kleine blokjes.

Meng de sojasaus met de ketjap, de oestersaus en de rijstazijn. Zet even apart.

Klop het ei los.

Verhit de helft van de sesamolie en bak hierin een roerei. Haal het ei uit de pan. Rol het roerei op en snijd in repen. Zet even apart.

Verhit de rest van de sesamolie in de pan waar je zojuist het ei in hebt gebakken.

Fruit de ui aan met de rode peper.

Voeg het gehakt toe en bak op hoog vuur bruin.

Voeg de helft van de zelfgemaakte woksaus toe. Bak het gehakt nog even kort in de saus.

Voeg de broccoli, paprika's en knoflook toe. Bak mee met het gehakt.

Voeg de rijst toe met de rest van de zelfgemaakte woksaus.

Bak de rijst op hoog vuur knapperig.

Voeg de reepjes roerei toe. Roer alles goed door en maak eventueel verder op smaak met peper, rijstazijn of sojasaus.

TIPS & TRICKS

Verdeel de rijst na het koken direct over een ruim bord en zet in de koelkast. Op die manier koelt het snel af. Als je de mogelijkheid hebt om de rijst eerder op de dag of zelfs een dag van tevoren te koken is dat ideaal.

Geen oestersaus in huis en wil je dit liever niet kopen? Verhoog de hoeveelheid ketjap manis en sojasaus en laat de oestersaus weg. De smaak zal niet hetzelfde zijn als met oestersaus, maar het is een prima en budgetvriendelijke optie.

Blijf niet voortdurend omscheppen. Laat de rijst gerust even stilliggen in de pan, zodat het echt aanbakt.

Per persoon • Kcal 542 • Eiwit 28 gram • Koolh. 63 gram • Vet 18 gram • vezels 8 gram

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

BEEF FRIED RICE

1250 KCAL

Ontbijt (300 Kcal)
 1 beschuit met kaas
 1 beschuit met
 pindakaas
 150 ml melk

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

Lunch (254 Kcal)
 1 snee brood met
 magere vleeswaren
 en rauwkost
 1 snee brood met
 zuivelspread
 en rauwkost

Tussendoor (97 Kcal)
 125 gr kwark
 50 gr mangostukjes

Diner (542 Kcal)
 beef fried rice
 (recept)

Snack (34 Kcal)
 100 gr galiameloen

1500 KCAL

Ontbijt (300 Kcal)
 1 beschuit met kaas
 1 beschuit met
 pindakaas
 150 ml melk

Tussendoor (122 Kcal)
 200 gr fruitsalade
 van fruit naar keuze

Lunch (388 Kcal)
 2 sneeën brood met
 magere vleeswaren
 en rauwkost
 1 snee brood met
 zuivelspread
 en rauwkost

Tussendoor (97 Kcal)
 125 gr kwark
 50 gr mangostukjes

Diner (542 Kcal)
 beef fried rice
 (recept)

Snack (68 Kcal)
 200 gr galiameloen

1800 KCAL

Ontbijt (441 Kcal)
 2 beschuiten met kaas
 1 beschuit met
 pindakaas
 200 ml melk

Tussendoor (153 Kcal)
 250 gr fruitsalade
 van fruit naar keuze

Lunch (388 Kcal)
 2 sneeën brood met
 magere vleeswaren
 en rauwkost
 1 snee brood met
 zuivelspread
 en rauwkost

Tussendoor (167 Kcal)
 200 gr kwark
 100 gr mangostukjes

Diner (542 Kcal)
 beef fried rice
 (recept)

Snack (85 Kcal)
 250 gr galiameloen

2100 KCAL

Ontbijt (413 Kcal)
 2 beschuiten met kaas
 1 beschuit met
 pindakaas
 1 beschuit met
 groentespread

Tussendoor (153 Kcal)
 250 gr fruitsalade
 van fruit naar keuze

Lunch (603 Kcal)
 2 sneeën brood met
 magere vleeswaren
 en rauwkost
 1 snee brood met
 zuivelspread
 en rauwkost

1 snee brood met
 smeerkaas en
 rauwkost
 200 ml melk

Tussendoor (273 Kcal)
 200 gr kwark
 25 gr granola
 100 gr mangostukjes

Diner (542 Kcal)
 beef fried rice
 (recept)

Snack (85 Kcal)
 250 gr galiameloen

1250 KCAL

Ontbijt (204 Kcal)
 150 gr yoghurt
 25 gr granola
 1 mandarijn

Tussendoor (52 Kcal)
 1 rijstwafel met
 smeerkaas
 en rauwkost

Lunch (365 Kcal)
 1 bruin bolletje met
 magere vleeswaren
 en rauwkost
 1 bruin bolletje met
 kaas en rauwkost
 100 gr druiven

Tussendoor (46 Kcal)
 100 gr rauwkostsalade
 met dressing
 naar keuze

Diner (542 Kcal)
 beef fried rice
 (recept)

Snack (76 Kcal)
 1 sesamkoekje

1500 KCAL

Ontbijt (243 Kcal)
 200 gr yoghurt
 30 gr granola
 1 mandarijn

Tussendoor (105 Kcal)
 2 rijstwafels met
 smeerkaas
 en rauwkost

Lunch (365 Kcal)
 1 bruin bolletje met
 magere vleeswaren
 en rauwkost
 1 bruin bolletje met
 kaas en rauwkost
 100 gr druiven

Tussendoor (92 Kcal)
 200 gr rauwkostsalade
 met dressing
 naar keuze

Diner (542 Kcal)
 beef fried rice
 (recept)

Snack (152 Kcal)
 2 sesamkoekjes

1800 KCAL

Ontbijt (309 Kcal)
 200 gr yoghurt
 35 gr granola
 2 mandarijnen

Tussendoor (105 Kcal)
 2 rijstwafels met
 smeerkaas
 en rauwkost

Lunch (494 Kcal)
 2 bruine bolletjes met
 magere vleeswaren
 en rauwkost
 1 bruin bolletje met
 kaas en rauwkost
 100 gr druiven

Tussendoor (115 Kcal)
 250 gr rauwkostsalade
 met dressing
 naar keuze

Diner (542 Kcal)
 beef fried rice
 (recept)

Snack (228 Kcal)
 3 sesamkoekjes

2100 KCAL

Ontbijt (330 Kcal)
 200 gr yoghurt
 40 gr granola
 2 mandarijnen

Tussendoor (155 Kcal)
 2 rijstwafels met
 smeerkaas
 en rauwkost
 1 rijstwafel met
 groentespread
 en rauwkost

Lunch (675 Kcal)
 2 bruine bolletjes met
 magere vleeswaren
 en rauwkost
 1 bruin bolletje met
 kaas en rauwkost
 1 bruin bolletje
 met pindakaas

Tussendoor (172 Kcal)
 250 gr rauwkostsalade
 met dressing
 naar keuze
 100 gr druiven

Diner (542 Kcal)
 beef fried rice
 (recept)

Snack (228 Kcal)
 3 sesamkoekjes

UIENROOMSOEP MET KAASCROUTONS

Zacht gebakken uiringen, een aardappeltje en natuurlijk wat knoflook en tijm. Wat heeft een mens nog meer nodig dan een zachte, gebonden, romige uiensoep? Dat is precies wat wij dachten toen we met onze lepels door dit zalige soepje roerden. En toen wisten we het: kaascroutons natuurlijk!

En zo geschiedde. Anders nog iets?

BEREIDINGSTIJD

35 minuten

4 PERSONEN

500 gr uien
20 gr roomboter
2 sneetjes brood
15 ml olijfolie
30 gr oude kaas (geraspt)
2 teentjes knoflook
5 takjes tijm
1 groentebouillonblokje
100 gr aardappels
75 ml kookroom

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de uien in halve ringen van ongeveer 1 centimeter breed.

Smelt de boter in een soeppan. Bak de uiringen in de boter op middelmatig vuur zacht en glazig, maar laat niet bruin worden. Voeg wat zout toe.

Snijd de sneetjes brood in blokjes van ruim 2 bij 2 centimeter.

Meng de broodblokjes in een ruime kom met de olijfolie en wat peper en zout.

Verdeel de broodblokjes over een met bakpapier beklede bakplaat.

Rasp de kaas erover en bak het brood in 8 à 10 minuten tot knapperige kaascroutons. Laat even afkoelen en breek de croutons (indien nodig) los van elkaar.

Snijd de knoflook in plakjes.

Ris de tijm van de takjes.

Voeg nadat de uiringen 15 minuten gebakken hebben de knoflook en tijm toe aan de uiringen. Bak 4 à 5 minuten mee.

Voeg het groentebouillonblokje met 750 milliliter water toe. Breng de soep aan de kook.

Schil de aardappels en snijd in blokjes van 1 bij 1 centimeter. Voeg de aardappelblokjes toe en breng de soep opnieuw aan de kook. Laat 5 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep, roer de kookroom erdoor en laat door en door warm worden. Maak de soep eventueel verder op smaak met zout.

Serveer de kaascroutons naast de soep.

TIPS & TRICKS

Één bouillonblokje dat normaliter geschikt is voor 500 milliliter bouillon bevat wat ons betreft voldoende zout en smaakmakers voor deze soep. Voeg jij liever meer (of minder) toe dan kan dit natuurlijk ook.

Rasp de kaas niet te fijn over de broodblokjes. Gebruik dus het liefst een grove rasp.

Je kunt de kaascroutons in de soep serveren. Ze worden dan wel vrij snel zompig. Wij serveren ze er daarom liever naast.

Per persoon • Kcal 259 • Eiwit 7 gram • Koolh. 21 gram • Vet 16 gram • Vezels 5 gram



UIENROOMSOEP MET KAASCROUTONS

1250 KCAL

Ontbijt (181 Kcal)
1 cracker met jam
1 cracker met pindakaas

Tussendoor (168 Kcal)

1 peer
150 ml melk

Lunch (259 Kcal)

uienroomsoep
met kaascROUTONS
(recept)

Tussendoor (136 Kcal)

1 notenreep

Diner (434 Kcal)

75 gr runderchipolata
150 gr gekookte
aardappels
150 gr tuinerwten
25 ml jus

Snack (74 Kcal)

125 gr Griekse yoghurt
50 gr aardbeien

1500 KCAL

Ontbijt (250 Kcal)
2 crackers met jam
1 cracker met pindakaas

Tussendoor (168 Kcal)

1 peer
150 ml melk

Lunch (373 Kcal)

uienroomsoep
met kaascROUTONS
(recept)
1 snee brood met
groentespread

Tussendoor (136 Kcal)

1 notenreep

Diner (479 Kcal)

100 gr runderchipolata
150 gr gekookte
aardappels
150 gr tuinerwten
25 ml jus

Snack (95 Kcal)

150 gr Griekse yoghurt
75 gr aardbeien

1800 KCAL

Ontbijt (250 Kcal)
2 crackers met jam
1 cracker met pindakaas

Tussendoor (192 Kcal)

1 peer
200 ml melk

Lunch (373 Kcal)

uienroomsoep
met kaascROUTONS
(recept)
1 snee brood met
groentespread

Tussendoor (272 Kcal)

2 notenrepen

Diner (562 Kcal)

100 gr runderchipolata
200 gr gekookte
aardappels
200 gr tuinerwten
30 ml jus

Snack (117 Kcal)

200 gr Griekse yoghurt
75 gr aardbeien

2100 KCAL

Ontbijt (367 Kcal)
2 crackers met jam
1 cracker met pindakaas
1 cracker met kaas

Tussendoor (192 Kcal)

1 peer
200 ml melk

Lunch (534 Kcal)

uienroomsoep
met kaascROUTONS
(recept)
2 sneeën brood met
groentespread
1 kiwi

Tussendoor (272 Kcal)

2 notenrepen

Diner (607 Kcal)

125 gr runderchipolata
200 gr gekookte
aardappels
200 gr tuinerwten
30 ml jus

Snack (117 Kcal)

200 gr Griekse yoghurt
75 gr aardbeien

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

1250 KCAL

Ontbijt (291 Kcal)
150 gr kwark
25 gr granola
1 banaan

Tussendoor (54 Kcal)

1 rijstwafel met
appelstroop

Lunch (320 Kcal)

uienroomsoep
met kaascROUTONS
(recept)
100 gr fruitsalade
van fruit naar keuze

Tussendoor (116 Kcal)

3 plakken stokbrood
met zuivelspread

Diner (429 Kcal) pag. 188

45 gr penne
halve ui
1 teentje knoflook
150 gr champignons
75 gr hamblokjes
25 ml kookroom

Snack (80 Kcal)

2 plakken komkommer
10 gr brie
2 walnoten

1500 KCAL

Ontbijt (312 Kcal)
150 gr kwark
30 gr granola
1 banaan

Tussendoor (54 Kcal)

1 rijstwafel met
appelstroop

Lunch (351 Kcal)

uienroomsoep
met kaascROUTONS
(recept)
150 gr fruitsalade
van fruit naar keuze

Tussendoor (194 Kcal)

5 plakken stokbrood
met zuivelspread

Diner (463 Kcal) pag. 188

55 gr penne
halve ui
1 teentje knoflook
150 gr champignons
75 gr hamblokjes
25 ml kookroom

Snack (120 Kcal)

3 plakken komkommer
15 gr brie
3 walnoten

1800 KCAL

Ontbijt (381 Kcal)
200 gr kwark
40 gr granola
1 banaan

Tussendoor (54 Kcal)

1 rijstwafel met
appelstroop

Lunch (412 Kcal)

uienroomsoep
met kaascROUTONS
(recept)
250 gr fruitsalade
van fruit naar keuze

Tussendoor (194 Kcal)

5 plakken stokbrood
met zuivelspread

Diner (561 Kcal) pag. 188

65 gr penne
halve ui
1 teentje knoflook
200 gr champignons
100 gr hamblokjes
30 ml kookroom

Snack (200 Kcal)

5 plakken komkommer
25 gr brie
5 walnoten

2100 KCAL

Ontbijt (381 Kcal)
200 gr kwark
40 gr granola
1 banaan

Tussendoor (209 Kcal)

2 rijstwapels met
appelstroop
1 rijstwafel met jam
1 rijstwafel met
groentespread
en rauwkost

Lunch (412 Kcal)

uienroomsoep
met kaascROUTONS
(recept)
250 gr fruitsalade
van fruit naar keuze

Tussendoor (233 Kcal)

6 plakken stokbrood
met zuivelspread

Diner (616 Kcal) pag. 188

70 gr penne
halve ui
1 teentje knoflook
200 gr champignons
125 gr hamblokjes
30 ml kookroom

Snack (240 Kcal)

6 plakken komkommer
30 gr brie
6 walnoten



RECEPTENREGISTER

Oosterse kippenstoof	26	Gehaktballetjes met cheddar en jalapeño	106
Ovenschotel met gnocchi	31	Butter chicken	111
Burrata bowl	34	Woknoedels met garnalen	114
Varkenssaté met huisgemaakte pindasaus	39	Tortilla muffins	119
Breakfast burrito	42	Hartverwarmende linzensoep	122
Beef fried rice	47	Pita met gekruid gehakt	127
Uienroomsoep met kaascroutons	50	Spruitjesstampot met blauwe kaas	130
Burritobroodje	55	Snackballetjes met framboos	135
Kabeljauw in parmaham met caponata	58	Pasta met romige tomatensaus	138
Granolakoekjes met pistache en mango	63	Vispannetje	143
Massaman curry	66	Traybake met chipolata en salsa verde	146
Hartige taart met pompoen, spinazie en geitenkaas	71	Salade met gerookte zalm en luxe toast	151
Kip-pesto salade	74	Couscous met kip op Marrokaanse wijze	154
Pulled salmon wrap	79	Pasta aglio e olio	159
Rode koolschotel	82	Kiphachee	162
Chicken pho	87	Blueberry boost	167
Banaan-speculaaspannenkoekjes	90	Orzo ovenschotel	170
Vegetarische bami met omelet	95	Steak taco's met pico de gallo	175
Romige pasta met tonijn en spinazie	98	Reuzegarnalen met frisse dip	178
Maaltijdsalade met entrecote en chimichurry	103	Hollands gehaktpannetje	183

ELKE DAG

AFVALLEN MET PROJECT GEZOND

Project Gezond heeft sinds 2015 een duidelijke missie. Laten zien dat het prima mogelijk is om af te vallen terwijl je geniet van echt goed en lekker eten. In dit boek wordt het je nog makkelijker gemaakt. Je krijgt namelijk meer keuzevrijheid dan ooit. Dit keer geen complete weekmenu's, maar 40 losse recepten en 80 dagmenu's die je kunt volgen wanneer het jou uitkomt.

Kies om te beginnen welk recept je wilt eten. Maak vervolgens de keuze welk van de twee dagmenu's, waarin dit recept is verwerkt, jou het meest aanspreekt. Zo simpel is het. Vanaf nu kun jij elke dag eten waar je zin in hebt terwijl het complete dagmenu ervoor zorgt dat je de juiste (hoeveelheid) voedingsstoffen binnenkrijgt.

'Elke dag' bevat 28 recepten voor het diner, 3 voor het ontbijt, 3 voor de lunch en 6 tussendoortjes voor overdag of 's avonds. De recepten variëren van burrata bowl tot butter chicken en van romige pasta's tot een Hollands gehaktpannetje. Alle recepten zijn voorzien van een prachtige foto en duidelijke stap voor stap instructies. De ingrediënten die je nodig hebt voor de recepten en dagmenu's koop je in elke supermarkt.

Geniet van al het lekkers in dit boek en ervaar hoe je zonder hongergevoel maar liefst 0,5 tot 1 kilo per week afvalt. Of het echt werkt? Zeker! Sinds 2015 hebben al meer dan 500.000 huishoudens gebruik gemaakt van de recepten en dagmenu's van dit succesvolle afslankprogramma.



9 789082 745290

