

HET GEZOND IN
20 MINUTEN
PROGRAMMA



jasperalblas

HET GEZOND IN

20 MINUTEN

PROGRAMMA

Inhoudsopgave

Inleiding	4	Hoe werkt dit programma?	12
Waarom de meeste trends niet duurzaam zijn	4	Belangrijke informatie over de recepten	12
Je lichaam als kompas	4	Het stappenplan	13
Behoefte aan gemak en ontspanning	5	Praktisch tips voor een succesvol programma	14
Makkelijke en snelle recepten	5		
Het belang van gezondheid als je een druk leven hebt	7	Tijdbesparende tips voor snelle maaltijden	16
Wat is gezond eten?	7		
Puur eten als basis	7	De voorraadkast	18
Belangrijke voedingsstoffen	8		
Neem de tijd	8	Ontbijtrecepten	23
Het resultaat	8		
De gezonde 20 minuten-recepten	8	Smoothies	55
Weekschema's voor extra houvast	9		
Gun jezelf die stralende gezondheid	9	Lunchrecepten	77
Eet gezond uit liefde voor jezelf en je lichaam	9		
We doen het samen	10	Dinerrecepten met vlees	119

INKIJKEXEMPLAAR

Dinerrecepten met vis	151	Index & Register	323
<hr/>			
Dinerrecepten vegetarisch	183	Receptenindex	324
<hr/>		Register	328
Soepen	205	Tot slot	338
<hr/>			
Extra snelle recepten	227		
<hr/>			
Weekendrecepten	249		
<hr/>			
Tussendoortjes	281		
<hr/>			
Warme dranken	299		
<hr/>			
Alternatievenlijst	312		
<hr/>			
Veelgestelde vragen	318		
<hr/>			

Hoe werkt dit programma?

Dit programma vergt geen lange voorbereiding. Het belangrijkste dat je te doen staat, is bepalen wanneer je begint en de boodschappen doen voor de eerste paar dagen zodat je kunt starten.

Maar om alles duidelijk voor je te maken, hebben we een korte handleiding gemaakt die je precies vertelt hoe je dit programma kunt gebruiken voor een optimaal resultaat.

Dit programma bestaat uit meer dan 120 gezonde koolhydraatarme recepten.

Zoals eerder genoemd, kun je voor een optimale gezondheid het beste met de wekschema's aan de slag te gaan. Deze ontvang je digitaal. En zeker als je wilt afvallen, als je in de overgang bent of door een plateau wilt breken.

De wekschema's geven houvast en helpen je je los te koppelen van je oude eetgewoonten. Natuurlijk kun je het programma ook op jouw eigen manier gebruiken als je niet hoeft af te vallen, maar gewoon af en toe een lekker en gezond recept wilt maken.

De vier wekschema's beginnen op maandag en omvatten dagelijks drie hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch en diner. Je kunt dit zelf aanvullen met twee tussendoortjes per dag naar behoefte. Op pagina 281 vind je een aantal suggesties en recepten voor lekkere tussendoortjes.

Belangrijke informatie over de recepten

De recepten uit dit programma hebben (op de speciale weekendrecepten na) een bereidingstijd van 20 minuten of minder.

De hoeveelheden zijn voor 1 persoon, tenzij aangegeven wordt dat ze voor een dubbele portie zijn. Het is prima om af en toe een maaltijd te verwisselen als je daar behoefte aan hebt of als dat beter past binnen jouw persoonlijke situatie.

Achterin het boek op pagina 312 vind je een lijst met alternatieven. Is er iets uit een recept dat je niet lust of ben je allergisch of intolerant voor een ingrediënt? Bekijk dan deze lijst.

Begin elk recept met het snijden en wassen van de ingrediënten. Hoe snel iets klaar is, heeft te maken met hetgeen waar je op kookt. Zowel gasstellen, koken via inductie en ook ovens kunnen van temperatuur verschillen. Kijk en proef tussendoor goed om te oordelen of iets eerder klaar is dan aangegeven, of juist langer duurt.

Het kan zo zijn dat het koken de eerste week wellicht wat meer tijd kost, omdat je moet wennen aan je nieuwe eetpatroon. Je zal merken dat het snel makkelijker wordt.

INKIJKEXEMPLAAR

Bij alle recepten vind je:

- **Een afslanktip:** deze tips helpen je het afslanken te versnellen.
- **Een vegatip:** als vegetariër kun je meedoen aan alle recepten (sla de dinerrecepten met vlees of vis dus niet over!).
- **Een gezinstip:** ook met het gezin hebben we rekening gehouden. Met minimale aanpassingen en toevoegingen eten jullie samen gezond.

Ook staat regelmatig aangegeven bij een recept als het gerecht geschikt is om in te vriezen. Je kunt er dan voor kiezen om een dubbele hoeveelheid te maken, zodat je die op een later moment, wanneer je weinig tijd hebt, op kunt eten.

Zo leer je dat het prima mogelijk is om een heerlijke en gezonde maaltijd op tafel te zetten in 20 minuten!

Het stappenplan

Om het programma zo optimaal mogelijk te laten verlopen, zijn er een aantal stappen belangrijk om te zetten voordat je begint:

Stap 1: Bepaal je startdatum

Zorg dat je voor dat je begint tijd vrij maakt om deze handleiding goed door te lezen.

Stap 2: Haal de juiste keukengerei in huis

We gebruiken geen ingewikkelde keukenapparatuur, maar als je snel wilt koken is het prettig om keukengerei in huis te hebben van goede kwaliteit. Dit maakt koken een stuk leuker en makkelijker.

Zorg dat je het volgende keukengerei in huis hebt:

- Standaard potten- en pannenset
- Blender

- Waterkoker
- Knoflookpers
- Garde
- Bakspullen (muffinvormpjes, bakpapier, cakeblik)
- Scherpe mesjes
- Goede snijplank
- Dunschiller
- Zestsnijder of rasp
- Zeef of vergiet
- Milieuvriendelijk rietje

Handig voor als je eten mee wilt nemen:

- Tupperware-bakjes
- Thermoskan
- Goede shakebeker
- Koeltasje

Stap 3: Maak van je keuken een fijne, opgeruimde plek

Loop al je kastjes door en gooi bewerkte voedingsmiddelen met geraffineerde suikers en ongezonde E-nummers weg. Je zal deze niet meer gebruiken, dus ze kunnen maar beter weg zijn uit je omgeving. :-)

Daarnaast is het om snel te kunnen koken belangrijk dat je keuken goed georganiseerd is. Zorg dus voor een duidelijke indeling van je kookspullen en alle producten die je gebruikt. Maak ook gebruik van glazen potten om al je gezonde producten in te sorteren zodat je duidelijk ziet wat waar staat.

Maak ook je keuken goed schoon, zodat je een frisse start kunt maken.

Stap 4: Doe de juiste boodschappen

Op pagina 18 vind je de lijst aan boodschappen die fijn zijn om je voorraadkast te hebben. Deze vormen de basis van spullen die belangrijk zijn om in huis te hebben om makkelijk en snel een gezonde maaltijd te kunnen koken.

INKIJKEXEMPLAAR

De verse boodschappen per week vind je in de pdf bij de weekschema's en ontvang je digitaal.

Stap 5: Bereid de maaltijden voor

Als je af wilt vallen, is het voorbereiden van maaltijden en het plannen van de voorbereidingen essentieel.

Plan aankomende weken twee blokken van twee uur in je agenda om maaltijden voor te bereiden. Bijvoorbeeld op zondag en op woensdag. Bereid in die tijd een aantal ontbijt- lunch- en dinerrecepten voor en wellicht wat gezonde tussendoortjes.

Het is van een aantal voedingsmiddelen handig om een voorraadje te hebben. Zoals granola, hummus of dipjes, crackers en wraps. Met de juiste voorbereiding weet je zeker dat dit plan een succes wordt.

Leg dit boek op het aanrecht en maak er een gewoonte van om elke ochtend en avond te kijken wat er op de planning staat.

Praktisch tips voor een succesvol programma

De volgende praktische informatie maakt het gezonde koken nog gemakkelijker.

Etiketten lezen

Het kan zo zijn dat je soms niet weet of een product gezond is of niet. Lees daarom altijd goed het etiket van het product dat je koopt. Check de ingrediëntenlijst en onderzoek wat er in het product zit.

Hoe minder ingrediënten in het product, hoe beter. Als je leest dat er veel ingrediënten in zitten met allerlei moeilijke namen, is dat een teken dat je het beter in de schappen kunt laten staan.

Om het je wat makkelijker te maken, sturen we via de mail een Productenlijst toe met onze favoriete gezonde producten. Deze kun je uitprinten en meenemen naar de supermarkt.

Bakken en braden

We gebruiken in de recepten verschillende ingrediënten om te bakken en braden. Dat zijn:

- Kokosolie
- Ghee (geklaarde boter)
- Grasboter
- Roomboter

Je hoeft dit niet allemaal in huis te halen. Kies in elk geval voor een goede olie (het liefst kokosolie) en één boter soort om in te braden.



Portiegroottes

Hoeveel je nodig hebt, verschilt van persoon tot persoon. Verschillende factoren spelen hierbij een rol, zoals je geslacht, je leeftijd, hoeveel beweging je hebt en je lengte.

INKIJKEXEMPLAAR

De portiegroottes in dit programma zijn over het algemeen ruim. Luister goed naar je lichaam en eet tot je voldaan bent en niet totdat je vol bent. Stop dus met eten als je geen honger meer hebt!

Als blijkt dat je aan de helft van de porties genoeg hebt, bewaar dan de andere helft om de dag erna te eten of in te vriezen. Als je wilt, kun je de porties verkleinen en de helft van de ingrediënten gebruiken.

Wanneer je merkt dat je niet afvalt, verklein dan de porties en test of de portiegrootte de reden is dat jij niet afvalt.

Ovengerechten

In dit programma staan weinig ovengerechten. Maar als je de oven gebruikt, let dan altijd goed bij op. Ovens kunnen erg verschillen van temperatuur. Volg de aanwijzingen volgens het recept op, maar stem de temperatuur en baktijden op jouw oven aan.

Restjes

Het kan zijn dat je af en toe restjes overhoudt, vooral van groenten en fruit. Gooi ze niet weg, maar wees creatief en gebruik ze door smoothies of vries ze in.

Je kunt ook regelmatig een restjesmaaltijd inplannen. Zo zet je met je restjes groenten en wat blokjes kipfilet of zalm, een scheut sojasaus en wat verse kruiden al een prima wokmaaltijd op tafel.

Zaden en gember

Als je bloedverdunners gebruikt, pas dan op met het gebruik van chiazaad, lijnzaad, hennepzaad en gember.

Deze zaden en gember verdunnen van nature je bloed, waardoor ze effect kunnen hebben op medicatie. Laat ze weg of overleg met je arts in hoeverre je ze kunt gebruiken.

Kruiden

Smaken verschillen en met kruiden kun je enorm veel doen om een recept qua smaak te veranderen. Voeg dus vooral kruiden en specerijen naar smaak extra toe als je daar behoefte aan hebt.

Drinken

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter water. Vul dit aan met kruidenthee en maximaal twee kopjes zwarte (gefilterde) koffie per dag.

ONTBIJT RECEPTEN



Scrambled tofu

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 tomaat
- 100 g tofu
- 1 tl kerriepoeder
- ½ el edelgistvlokken
- ½ avocado
- Verse bieslook
- Peper en zeezout
- Olijfolie extra-vergine
- Kokosolie

Tips:

- Afslanktip: Laat de avocado achterwege.
- Gezinstip: Serveer er wat geroosterd brood bij.
- Gebruik zijden tofu; dat maakt het gerecht zachter van smaak. In de Productenlijst zie je waar je zijden tofu kunt kopen.
- Voor een echte ei-smaak kun je de tofu bestrooien met kala namak-zout. Dit 'zwarte zout' uit India heeft een hoog zwavelgehalte, waardoor het naar ei smaakt!

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de tomaat en snijd 'm doormidden. Besprenkel de twee tomaathelften op de snijkant met olijfolie en bestrooi met peper en zeezout. Leg ze op de bakplaat met de snijkant naar boven en rooster 10 minuten in de oven.
3. Verhit wat kokosolie in een koekenpan en bak het blok tofu, het kerriepoeder en de edelgistvlokken een paar minuten op middelhoog vuur. Duw de tofu kapot met je spatel, zodat die de structuur van roerei krijgt.
4. Haal intussen het vruchtvlees uit de avocado en snijd het in reepjes.
5. Schep het tofumengsel op een bord en verdeel de avocado en de geroosterde tomaat erover. Garneer met fijngesneden bieslook.

Rabarbercompote met Griekse yoghurt

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 80 g rabarber
- 1 sinaasappel
- 2 cm gember
- 20 g amandelschaafsel
- 1 tl vanille-extract
- 120 g Griekse yoghurt
- Zeezout

Bereidingswijze:

1. Was de rabarber, snijd 'm in stukjes en doe die in een steelpannetje.
2. Rasp de schil van de gewassen sinaasappel boven de rabarber en voeg daarna het sap uit beide sinaasappelhelften toe. Rasp ook de gember boven de pan.
3. Meng het geheel door elkaar en breng op laag vuur aan de kook. Roer regelmatig door tot de rabarber zacht is en uit elkaar valt.
4. Verhit ondertussen een droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Zet het vuur uit.
5. Roer het vanille-extract en een klein snufje zeezout door de rabarbercompote.
6. Schep de Griekse yoghurt en de compote in een kom. Garneer met het geroosterde amandelschaafsel.

Tips:

- Gezinstip: Meng wat honing of ahornsiroop door de compote.
- Aan het begin van het rabarberseizoen kan de rabarber nog flink zuur zijn. Voeg ook dan 1 eetlepel honing toe aan de compote.
- Je kunt de sinaasappelschil fijn raspen, of de schil in repen van de sinaasappel halen met een dunschiller. Haal in dit laatste geval de repen schil voor het serveren weer uit de steelpan.
- Je kunt de hoeveelheden in dit recept makkelijk verdubbelen. De extra rabarbercompote is in een brandschone, goed afgesloten pot tot 2 weken houdbaar in de koelkast.
- Is er geen rabarber verkrijgbaar in de winkel? Kies dan een ander ontbijt als dit recept op het weekschema staat.
- Heb je een lactose-intolerantie? Gebruik dan kokosyoghurt of amandelyoghurt in plaats van Griekse yoghurt.

INKIJKEXEMPLAAR



LUNCH RECEPTEN



Thaise viskoekjes met komkommer-salade

Bereidingstijd: +/- 20 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

Voor de viskoekjes:

- 125 g stevige witvis
- 1 tl currypasta
- 1½ el vissaus
- 1 ei
- 1 stengel bosui
- Verse koriander

Voor de komkommer-salade:

- ½ komkommer
- ¼ rode peper
- ½ avocado
- 1 el sojasaus
- 1 el rijstazijn
- 20 g gezouten pinda's
- Peper en zeezout
- Kokosolie
- Verse munt

Bereidingswijze:

1. Maal de witvis, currypasta, vissaus en het ei in een keukenmachine tot een plakkerige massa.
2. Snijd de bosui in ringetjes en de verse koriander fijn. Meng de bosui en koriander door het deeg.
3. Vorm twee balletjes van het deeg en druk deze iets plat. Leg de viskoekjes op een bord en bewaar ze tot gebruik in de koelkast.
4. Schaaf de komkommer in lange linten en snijd de rode peper in dunne ringetjes.
5. Snijd het vruchtvlees van de avocado in reepjes.
6. Haal de blaadjes munt van de takjes.
7. Meng de sojasaus en de rijstazijn in een saladekom. Voeg de komkommerlinten, rode peper, avocado en munt toe en mix alles goed door elkaar.
8. Verhit wat kokosolie in een koekenpan of een wok. Bak de Thaise viskoekjes in een paar minuten goudbruin op middelhoog vuur.
9. Serveer op een bord met de komkommer-salade.
10. Hak de gezouten pinda's grof en strooi ze over de salade.

Tips:

- Afslanktip: Laat de avocado achterwege.
- Vegatips: Vervang de witvis door 125 gram (stevige) tofu en rasp deze grof.
- Vervang de vissaus door sojasaus.
- Check ook of de currypasta die je gebruikt vegetarisch is; soms zit daar vissaus of gedroogde garnaal in.
- De viskoekjes kun je goed van tevoren klaarmaken en ook koud eten.
- Is je deeg wat te nat? Voeg dan 1 eetlepel havermeel toe.
- Wijting is bijvoorbeeld een lekkere stevige witvis. Maar je kunt ook kabeljauwfilet gebruiken.
- Heb je een gluten-intolerantie? Gebruik dan tamari in plaats van sojasaus.

Rijstrolletjes met warmgerookte zalm

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 el miso
- 1 el sesamololie (geroosterd)
- 1 limoen
- ½ el zwarte sesamzaadjes
- 80 g bimi
- 2 rijstvellen
- 100 g warmgerookte zalm
- 40 g taugé
- 20 g kiemen
- Verse munt
- Verse koriander
- Zeezout

Bereidingswijze:

1. Meng de miso en de sesamololie in een kommetje.
2. Rasp de schil van de gewassen limoen boven het kommetje. Snijd de limoen doormidden en knijp het sap uit beide helften uit boven de kom. Meng alles goed door elkaar.
3. Strooi de sesamzaadjes erover en zet de dip tot gebruik in de koelkast.
4. Breng ruim water met 1 theelepel zeezout in een pan aan de kook. Kook de bimi in 6 tot 8 minuten beetgaar en voeg in de laatste 2 minuten de taugé toe. Giet af en laat goed uitstomen.
5. Zet een diep bord met lauwwarm water klaar. Leg 1 rijstvel in het water en haal dit er na 10-20 seconden weer uit.
6. Leg het rijstvel voorzichtig voor je op een schone snijplank. Leg de helft van de zalm, bimi, taugé, kiemen, muntblaadjes en korianderblaadjes onderaan het vel, maar laat een randje van 1 centimeter vrij.

7. Rol het vrijgelaten randje strak over de vulling. Vouw de linker- en rechterkant van het rijstvel over de vulling en rol het vel daarna verder op. Rol zo strak als je kunt.
8. Herhaal dit met het andere rijstvel en de overige vulling.
9. Serveer de rijstrolletjes met de miso-dip.

Tips:

- Afslanktip: Gebruik norivellen in plaats van rijstpapiervellen. Deze hoeft je niet in water te weken.
- Vegatip: Vervang de warmgerookte zalm door plakjes gerookte tofu.
- Je kunt de bimi vervangen door andere stevige groenten, zoals peultjes.

INKJUKEXEMPLAAR



DINER RECEPTEN MET VLEES

INKIJKEXEMPLAAR



Caesar-salade met kippendij

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

Voor de dressing:

- ½ teentje knoflook
- 100 g tofu
- ½ el citroensap
- ½ el mosterd
- 2 ansjovisfilets
- Peper en zeezout

Voor de salade:

- 150 g haricots verts
- 1 ei
- 150 g kipdijfilet
- ½ krop romaine-sla
- 50 g cherrytomaatjes
- 5 zwarte olijven (ontpit)
- 1 el edelgistvlokken
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Rasp de knoflook in een kommetje.
2. Mix alle ingrediënten voor de dressing in een blender of met een staafmixer. Voeg eventueel een scheutje water toe om de dressing gladder te maken. Breng op smaak met peper en zeezout en zet even in de koelkast.
3. Breng ruim water met wat zeezout in een pan aan de kook. Kook de haricots verts en het ei samen in 6 tot 8 minuten gaar. Giet ze af.
4. Laat het ei schrikken onder koud water. Pel het ei en snijd het in kwarten.
5. Snijd de kipdijfilet in reepjes. Verhit intussen wat kokosolie in een koekenpan op hoog vuur. Bak de kipfilet in een paar minuten gaar.

6. Was de sla en snijd 'm grof. Leg de sla op een bord en verdeel de kipfilet en haricots verts erover.
7. Snijd de cherrytomaatjes doormidden en verdeel deze samen met de zwarte olijven over de salade.
8. Schep er tot slot de dressing over, leg de partjes ei op de salade en garneer met de edelgistvlokken.

Tips:

- Afslanktip: Halveer de portie dressing.
- Gezinstip: Bak wat croutons van (zuurdesem) brood en verdeel die over de salade.
- Vegatip: Laat de kipdijfilet achterwege en kook een extra ei.
- Ook lekker om de tofu te vervangen door zijden tofu; dat maakt het gerecht zachter van smaak. In de Productenlijst zie je waar je zijden tofu kunt kopen.
- Vervang de ansjovisfilets in de dressing door 1 theelepel miso.

Spruitjes-roerbak met runderreepjes en appelmoes

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 teentje knoflook
- ½ sjalotje
- ½ prei
- 150 g spruitjes
- 1 stevige appel, zoals goudrenet
- 100 g runderreepjes
- 1 tl komijnzaad
- 30 g walnoten
- 50 g spinazie
- Peper en zeezout
- Grasboter, roomboter of ghee

Bereidingswijze:

1. Snipper de knoflook en het sjalotje. Snijd de prei in ringen.
2. Was de spruitjes, haal de kontjes eraf en snijd de spruitjes doormidden.
3. Schil de appel en snijd 'm in blokjes.
4. Breng ruim water met wat zeezout in een pan aan de kook. Kook de spruitjes 4 minuten en giet ze af. Laat goed uitstomen. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.
5. Meng de appel in een kleine steelpan met 2 eetlepels water. Verwarm op laag vuur tot de appelblokjes zacht zijn. Prak ze met een vork tot moes.
6. Verhit een klontje boter in een wok op middelhoog vuur. Fruit de knoflook en sjalot een paar minuten.
7. Bak de prei en gekookte spruitjes een paar minuten mee.
8. Voeg de runderreepjes en het komijnzaad toe en bak tot de runderreepjes gaar zijn.
9. Hak de walnoten in grove stukken en meng ze samen met de spinazie door de roerbak tot de spinazie geslonken is.

10. Breng het gerecht op smaak met peper en zeezout en serveer met de appelmoes.

Tips:

- Afslanktip: Laat de appelmoes achterwege.
- Gezinstip: Meng wat gekookte krieltjes door de roerbak.
- Vegatip: Vervang de runderreepjes door 80 gram voorgekookte en afgespoelde linzen.

INKUJEXEMPLAAR



INDEX EN REGISTER

Receptenindex

A

Aardbei-tahin-smoothie	57	Crackers met geitenkaas en gerookte zalm	107
Aardbeien-feestje	297	Crackers met tropische hüttenkäse-salade	29
Aziatische zalmfilet met snijbonen	256	Curry met rivierkreeftjes en boekweitnoedels	170

B

Bananen-chocoladebrood	286
Biefstukreepjes met pompoenblokjes	141
Bietenschotel met gehakt uit de oven	271
Blauwe bessen-tahin-smoothie	70
Bloemkool-kersen-smoothie	69
Bloemkool-wortelsoep	223
Bloemkoolsoep met forel	215
Bouillabaisse	216

C

Caesar-salade met kippendij	121
Ceviche-bowl met grapefruit en avocado	165
Chili con carne met ananas-salsa	134
Chocolade-aardbeien smoothiebowl	46
Collageen-smoothie met blauwe bessen	73
Courgette-spaghetti met tuinbonen en garnalen	157
Courgette-pannenkoekjes met salade	272
Courgette-slierten met mango en munt	202
Courgetti met citroen-knoflookgarnalen	173
Crackers met beleg	242

E

Edamame-bowl met bimi	198
Eiwitrijke haverpannenkoeken	45

F

Falafel-bowl met geroosterde aubergine	268
Fattoush met halloumi en quinoa	190
Frambozen-limoen chiapudding	38
Fruitige Earl Grey-smoothie	61

G

Gebakken aubergine met harissa	95
Geitenkaas-groentenmuffins	289
Gemengde groenten-smoothie	66
Gevulde perenbootjes	50
Golden milk havermoutpap	37
Gouden kippensoep	212
Griekse yoghurt met mangopuree en kokos	42
Griekse zoete-aardappelstampot	275
Groene superfood-smoothie	62
Groentestoof met kip	142

INKIJKEXEMPLAAR

H		N	
Halloumi-salade met kikkererwten	112	Nasi goreng met seroendeng	263
Haver-chia lunchpap	229	No bake energierepen	293
Hummusbowl met lamsgehakt	130		
Hüttenkäse-fruitpotje	41		
		P	
K		Pad thai met garnalen	158
		Paddenstoelen-linzenbolognese	185
Kip met mozzarella uit de oven	260	Paprika-quinoa met halloumi	251
Kip piccata met groene asperges	138	Pasta puttanesca met tonijn en ansjovis	252
Kipburger met tzatziki en Griekse salade	145	Pinda latte	306
Kipspiesjes met tzatziki en Griekse salade	264	Pink Power-smoothie	65
Koffie overnight oats	34	Pittige makreel met bietjes	161
Köfte met citroenhummus	146	Pittige mangosmoothie	58
Kruidige tofusalade	111	Pittige watermeloen-salade	88
Kurkuma-bloemkool-bowl met rozijnen	201	Pompoen-kaki latte	309
Kurkuma-yoghurt met Bircher muesli	49	Preisoep	219
L		Q	
Linzen-tabouleh	91	Quinoa-zalmbowl	115
Linzenpasta met tonijn, ansjovis en tapenade	174	Quinoasalade met gegrilde avocado	104
Linzensalade met krokante broccoli en tonnatosaus	162		
Little gem met mango	92	R	
M		Rabarbercompote met Griekse yoghurt	26
		Rijstrolletjes met warmgerookte zalm	80
Maaltijdsalade met rosbief	137	Rode-bietensalade	234
Makkelijke eiwitrijke lunchbox	241	Roer-kikkererwten met avocado	116
Mandarijn-gembersmoothie	74	Romige kokos-paddenstoelensoep	211
Marokkaanse pompoen-tajine	267	Rooibos latte	301
Mexicaanse bonensalade met limoenyoghurt	259	Rucola-stamppot met warmgerookte zalm	166
Mexicaanse quinoaschotel	149	Rundvlees-saté met salade	125
Mexicaanse taco's in botersla	186		
Miso-soep met aspergepuntjes en gerookte tofu	224	S	
Mokkabetjes	285		
Mushroom cacao latte	302	Salade met gegrilde vijgen	84
Mushroom koffie	305	Salade met halloumi en druiven	99
		Sambal goreng telor met boontjes	267
		Scrambled tofu	25
		Shakshuka met feta	96
		Sla-wrap met biefstuk teriyaki	103

INKIJKEXEMPLAAR

Snelle groentesoep	220	Z	
Snelle Spaanse stoof	129		
Speculaasjes	294	Zalm in mosterd-dillesaus met venkel	181
Sperziebonensalade met feta	255	Zalm-tataki met koriandersaus	154
Spruitjes-roerbak met runderreepjes en appelmoes	122	Zalmblokjes met paksoi, asperge en mango	246
Supersnelle maaltijd-smoothie	230	Zoete-aardappelbowl met blauwe bessen	53
Supersnelle tonijnsalade	238	Zwarte bonen-omelet met fetakaas	108
Supersnelle zalmsalade	237		
Sushi-bowl met warmgerookte zalm	153		

T

Tacobowl met vis	177
Tartaar-roerbak met paksoi	133
Thaise curry met halloumi	194
Thais kipgehakt in ijsbergsla	126
Thaise viskoekjes met komkommersalade	179
Tomaat-kokoscurry met gele bloemkoolrijst	189
Trifle van limoen en ananas	33
Turkse eieren op warme yoghurt	30

V

Vegetarische foe yong hai	179
Vegetarische ramen	207
Venkel-sinaasappelsalade met rivierkreeftjes	83
Venkelsalade met gerookte forel en asperges	169
Versierde dadels	290
Vietnamese noedels met tofu	193
Vietnamese omelet	87
Viskoekjes in Mediterrane saus	79
Vissoep met venkel en zeekraal	208

W

Wokgroenten met kipfilet	245
Wortelsalade met granaatappelpitjes	233
Wrap met makreel en hüttenkäse	100
Wrap met vis-shoarma	178

INKIJKEXEMPLAAR



Register

A

Aardbeien	41, 46, 57, 297
Abrikozen (gedroogd)	142, 267
Amandelen	241, 251, 255, 293, 294
Amandelmelk (ongezoet)	34, 45, 46, 49, 65, 69, 70, 73, 74, 301
Amandelschaafsel	26, 267
Ananas	33
Ananas (bevroren blokjes)	61, 13
Ansjovisfilets	121, 162, 174, 252
Appel (goudrenet)	53, 122, 234
Appelazijn	83, 95, 134, 137, 185, 186, 212, 251, 264
Appelmoes (ongezoet)	293
Aspergepuntjes	224
Aubergine	95, 268
Augurk	234, 238
Avocado	25, 66, 79, 92, 99, 104, 108, 111, 116, 125, 149, 153, 165, 177, 186, 230, 237, 259, 282
Azijn	30

B

Babyspinazie	165
Bakpoeder	45, 272, 286
Balsamico-azijn	104, 234, 237, 260
Banaan	37, 45, 46, 62, 229, 282
Basilicum (vers)	173, 224, 260
Biefstuk	103, 125, 141
Bieslook (vers)	25, 92, 111, 137, 208
Bimi	80, 153, 198
Bladpeterselie (vers)	30, 91, 96, 112, 138, 162
Blauwe bessen	41, 53, 70, 73, 74, 241
Bleekselderij	212
Bloemkool	29, 201, 215, 223

INKIJKEXEMPLAAR

Bloemkoolrijst	129, 154, 189, 263
Boekweitcracker	107, 146, 242, 279, 282
Boekweitmeel	294
Boekweitnoedels (ook wel: sobanoedels)	170, 193, 207
Boekweitwrap	100, 177, 178
Boerenkool (bevroren)	220
Bonen (gemengd)	134, 259
Bosui	79, 87, 112, 126, 133, 153, 154, 158, 207, 215, 256, 263, 289
Bosvruchten	65
Botersla	186
Bramen	41, 61
Broccoli	154, 158, 162, 174, 220
Broccolirijst	130

C

Cashewnoten	100, 170, 189, 201, 256
Cayennepeper	245
Champignons	197
Cherrytomaatjes	99, 115, 116, 121, 129, 186, 190, 208, 237, 252, 259
Chiazaad	38, 49, 61, 62, 69, 74, 229, 294
Chilipoeder	220, 246, 302
Chilisaus	202
Chilivlokken	30, 58, 96, 116, 130, 158, 178, 207, 223, 238, 245, 252, 259, 260
Chinese kool	263
Chinese wokgroente	193
Citroen	42, 53, 88, 91, 111, 115, 138, 146, 173, 215, 238, 241, 260, 267, 268
Citroengras (ook wel: sereh)	125
Citroenrasp	157, 162
Citroensap	62, 121, 130, 162, 282
Collageenpoeder	73
Courgette	170, 178, 230, 267, 272, 279
Courgette-slierten	157, 158, 173, 185, 202, 252
Crackers	29, 107, 242
Currypasta	79, 170, 189, 194

D

Dille (vers)	30, 83, 95, 130, 157, 169, 181, 190, 212
Doperwtten (bevroren)	130, 220
Dragon (vers)	211
Druiven	99

INKIJKEXEMPLAAR

E

Earl Grey-thee	61
Edamame	153, 198, 282
Edelgistvlokken	25, 116, 121, 252
Ei	115, 121, 158, 207, 212, 259, 263, 272, 279
Eieren	30, 87, 96, 108, 189, 197, 241, 276, 282
Eiwitpoeder	45, 46, 57, 58, 61, 65, 69, 70, 74, 230, 282, 285
Espresso	34, 306

F

Falafelballetjes	268
Fetakaas	88, 96, 108, 145, 162, 219, 234, 255, 264, 272, 275
Frambozen	38

G

Garam masala	263
Garnalen	157, 158, 173, 263
Gedroogd eekhoortjesbrood	185
Gehakt	134, 146, 149, 271
Geitenkaas (zacht)	92, 104, 107, 157, 169, 220, 289
Gele paprika	251
Gember	26, 33, 62, 73, 74, 126, 133, 170, 207, 212, 224, 234, 256, 263, 276
Gemberpoeder	37, 49, 125, 197
Gerookte-paprikapoeder	30, 104, 111, 129, 134, 141, 142, 145, 186, 223, 255, 259, 264, 279, 289
Gerookte forel	169, 215
Gerookte tofu	202, 224
Gerookte zalm	107, 115
Gerookte-zalmblokjes	237
Gezeefde tomaten	96, 260
Ghee	30, 103, 104, 122, 138, 141, 145, 146, 173, 177, 178, 181, 194, 216, 224, 276, 271, 275
Granaatappelpitjes	112, 130, 190, 233, 268
Granola	41
Grapefruit	165
Grasboter	103, 104, 122, 138, 141, 145, 146, 173, 177, 178, 181, 194, 260, 272
Griekse yoghurt	26, 30, 33, 34, 41, 42, 49, 50, 53, 57, 92, 100, 111, 112, 145, 153, 162, 169, 177, 178, 181, 186, 215, 219, 238, 259, 264, 268, 282
Groene appel	169, 230
Groene asperges	138, 246
Groene kidneybonen (ook wel: flageolets)	83
Groene kool	211
Groene olijven (ontpit)	91, 129, 252
Groene paprika	259

INKIJKEXEMPLAAR

Groene peper	87
Groentebouillon (biologisch)	115, 142, 181, 208, 215, 219, 220, 223, 267

H

Halloumi	99, 112, 190, 194, 251
Haricots verts	121, 164
Harissa	95, 112
Havermelk	66, 229, 302, 305, 306
Hazelnoten	46, 50, 53
Hennepzaad	42, 58, 65, 70, 285
Hollandse garnalen (voorgekookt)	158
Honing	29, 38, 42, 57, 99, 133, 137, 158, 193, 197, 233, 234, 237, 256, 276, 293, 294, 301, 302, 309
Hot sauce	108
Hummus	130, 146, 268
Hüttenkäse	29, 41, 84, 100, 149, 233, 241, 242

I

IJsbergsla	103, 126, 237, 238
Ijsblokjes	62
Italiaanse roerbakgroente	216

J

Jalapeño	154, 186, 255
----------	---------------

K

Kabeljauwfilet	165, 177, 178, 279
Kaki	309
Kaneel	33, 34, 37, 45, 49, 61, 70, 91, 186, 229, 294, 301, 302, 309
Kappertjes	138, 162, 252
Kardemom	301, 302
Kastanjechampignons	198
Kerriepoeder	25, 99, 100, 111, 194, 201, 279
Kersen (bevroren en ontpit)	69
Kiemen	80, 107, 165, 259
Kikkererwten (voorgekookt)	112, 116, 130, 201, 267
Kipdijfilet	121, 264
Kipfilet	138, 142, 212, 245, 260
Kipfilet (voorgesneden blokjes)	245
Kipgehakt	126, 145

INKIJKEXEMPLAAR

Kippenbouillon (biologisch)	129, 212,
Kiwi	29
Knoflook	30, 87, 95, 96, 103, 116, 121, 122, 125, 126, 129, 130, 134, 141, 146, 157, 158, 161, 170, 173, 181, 185, 189, 198, 201, 202, 207, 208, 211, 212, 216, 219, 220, 223, 252, 255, 256, 260, 263, 264, 267, 268, 276
Knoflookpoeder	145, 186
Knolselderij	267
Koek- en speculaaskruiden	294
Koekkruiden	309
Koffie (decaf)	285, 305
Kokosmelk	37, 38, 62, 87, 170, 189, 194, 198, 201, 211, 220, 271, 272, 275, 276, 309
Kokosolie	25, 45, 79, 87, 95, 96, 99, 108, 112, 116, 121, 125, 126, 129, 130, 134, 142, 149, 153, 154, 157, 158, 161, 166, 170, 186, 189, 190, 193, 197, 198, 201, 202, 207, 208, 211, 212, 215, 219, 220, 223, 245, 246, 251, 252, 256, 259, 263, 268, 276, 279, 285, 289, 294
Kokosrasp	33, 37, 42, 50, 53, 170, 189, 263, 290, 297
Kokosvlokken	29
Kokoswater	230
Kokosyoghurt	198
Komijnpoeder	30, 125, 130, 134, 186, 212, 263
Komijnzaad	91, 95, 96, 108, 122, 198, 220, 223, 279
Komkommer	62, 79, 125, 137, 145, 146, 153, 161, 165, 190, 230, 237, 241, 263, 264
Korianderpoeder	96, 125
Koriander (vers)	79, 80, 84, 87, 116, 125, 126, 134, 149, 154, 158, 165, 170, 186, 189, 194, 198, 201, 223, 224, 246, 259, 263, 268
Krulpeterselie (vers)	129, 252
Kurkuma (poeder)	37, 49, 111, 189, 198, 201, 263, 245, 263
Kurkuma (vers)	212

L

Laurierblad	216
Lijnzaad	34, 62, 69, 74
Lijnzaad (gemalen)	293
Limoen	33, 38, 58, 84, 87, 107, 108, 112, 116, 125, 126, 149, 154, 158, 169, 177, 186, 193, 194, 198, 208, 223, 224, 246, 255, 259, 279
Limoenrasp	29
Limoensap	133, 165
Linzen (voorgekookt)	91, 162
Linzenpasta	174, 185, 194
Little gem	92, 190

M

Mais	149, 259
Makreelfilet	100, 161

INKIJKEXEMPLAAR

Mandarijn	74
Mango	42, 92, 202
Mango (bevroren blokjes)	58, 165, 246
Medjoul-dadel (ontpit)	66, 69, 70, 73, 251, 285, 286, 290
Mexicaanse kruiden	177
Mexicaanse roerbakgroenten	149
Mierikswortel (geraspt)	169
Miso	80, 185, 207, 224, 282
Mosterd	99, 111, 121, 137, 181, 211, 238, 260
Mosterdzaad	260, 271
Mozzarella	260
Munt (vers)	73, 79, 80, 87, 88, 91, 126, 130, 190, 202, 234, 264, 267, 268
Munt (gedroogd)	190

N

Norivellen	153, 207
Notenpasta	73, 293, 301, 302

O

Oesterzwammen	166, 224
Olijfolie extra-vergine	25, 83, 84, 91, 99, 104, 112, 115, 125, 130, 137, 138, 145, 146, 154, 162, 173, 177, 185, 186, 190, 233, 234, 237, 251, 255, 259, 264
Oregano (gedroogd)	255, 260, 264

P

Paddenstoelen (gemengd)	185, 207, 211
Paddenstoelenbouillon (biologisch)	211
Paksoi	70, 104, 133, 202, 224, 246
Passievrucht	29, 83
Pecannoten	69, 84
Peer	50
Peper	25, 30, 66, 79, 83, 84, 87, 88, 91, 92, 95, 96, 99, 100, 103, 104, 107, 108, 112, 115, 116, 121, 122, 125, 129, 130, 133, 134, 137, 138, 141, 142, 146, 149, 153, 154, 157, 158, 161, 162, 166, 169, 180, 173, 174, 178, 181, 185, 186, 189, 190, 193, 194, 197, 198, 201, 208, 211, 212, 215, 216, 219, 220, 223, 233, 238, 241, 245, 246, 251, 252, 255, 256, 259, 260, 263, 264, 267, 269, 271, 272, 276, 279, 282, 289
Peultjes	133, 158
Pijnboompitten	92, 211, 237, 275
Pinda's (ongezouten)	158, 234, 263
Pinda's (gezouten)	79, 125
Pindakaas	46, 50, 158, 229, 290, 306
Pistachenoten	268, 293
Pompoen	309

INKIJKEXEMPLAAR

Pompoenblokjes (voorgesneden)	141, 267
Pompoenpitten	70, 88, 220, 293
Prei	122, 197, 219, 260
Pulled oats	186

Q

Quinoa	104, 115, 137, 149, 190, 251
--------	------------------------------

R

Rabarber	26
Radijsjes	87, 125, 153, 177
Rauwe-cacaopoeder	46, 69, 74, 285, 286, 302, 305
Rauwe-cacaonibs	34, 46, 73, 229, 286, 290, 297
Reishipoeder	302, 305
Rijstazijn	79, 161, 256
Rijstvellen	80
Rivierkreeftjes	83, 170
Rode biet (voorgekookt)	46, 65, 66, 73, 161, 234, 271
Rode biet julienne	100, 177
Rode chilipeper	84, 88, 202, 224
Rode currypasta	194
Rode kool	158
Rode paprika	103, 134, 202, 251, 256, 289
Rode puntpaprika	96
Rode peper	79, 84, 96, 125, 134, 162, 170, 256
Rode ui	126, 134, 145, 165, 178, 186, 201, 202, 238, 252, 259, 264, 267, 275, 276
Rode-wijnazijn	190
Romaine-sla	121
Rooibosthee	301
Rosbief	137
Rozemarijn (gedroogd)	255
Rozijnen	49, 201
Rucola	91, 111, 162, 166
Runderbouillon (biologisch)	134
Rundergehakt	134, 146
Runderreepjes	122

S

Sambal	87, 125, 133, 161, 256, 276
Sesamololie	133, 153, 256

INKIJKEXEMPLAAR

Sesamolie (geroosterd)	80, 193, 334
Sesamzaadjes	111, 133, 153, 198, 207, 223, 224, 256
Shiitake	133
Shoarmakruiden	146, 149, 178
Sinaasappel	26, 83, 233
Sjalotje	87, 96, 122, 130, 170, 208, 211, 212, 234
Slabladeren (ijsbergsla)	103
Snijbonen	126, 161, 256
Sojasaus	79, 84, 133, 153, 158, 193, 207, 224, 245, 246, 256
Sla (gemengd)	272
Speculaaskruiden	267, 294, 309
Sperziebonen	255, 276
Spinazie (vers)	58, 62, 74, 99, 107, 108, 112, 116, 122, 80, 174, 189, 268, 275, 289
Spruitjes	122

T

Tabasco	92
Tahin	57, 70, 130, 133, 198, 268
Taugé	80, 125, 170, 197, 207
Teriyakisaus	103
Thaise wokgroente	194
Tijm (gedroogd)	260
Tijm (vers)	115, 185
Tofu	25, 11, 121, 154, 193, 263
Tomaat	25, 91, 189
Tomatenblokjes	134, 252
Tomatenpassata	197, 216, 274, 279
Tomatenspuree	95, 129, 134, 142, 178, 185, 208, 267
Tomatentapenade	174
Tonijn (op waterbasis)	162, 174, 252
Tuinbonen (bevroren)	157

U

Ui	103, 108, 116, 129, 141, 142, 146, 173, 185, 189, 198, 220, 223, 263
Uienpoeder	186

V

Vanille-extract	26, 34, 306
Veldsla	83, 169
Venkel	66, 83, 142, 157, 169, 181, 208, 224, 279

INKIJKEXEMPLAAR

Venkelzaad	95
Vijgen (vers)	84, 137
Visbouillon (biologisch)	170, 216
Vissaus	79, 126, 202

W

Walnoten	104, 122, 137, 173, 233, 234, 272, 286, 293
Warmgerookte zalm	80, 153, 166
Wasabi	153
Waterkers	137
Watermeloen (blokjes)	88
Witlof	137
Witte asperges	169
Witte-wijnazijn	233
Witvis (stevig)	79
Witvis naar keuze	208
Wokgroenten naar keuze	245
Wortel	49, 126, 212, 223, 263
Wortel julienne	100, 142, 158, 177, 233

Z

Geitenkaas (zacht)	92, 104, 107, 157, 169, 220, 289
Zalmfilet	154
Zalmfilet met huid	256
Zalmmoot	181
Zalm (voorgesneden blokjes)	246
Zeekraal	208
Zeevruchten	216
Zeezout	25, 26, 30, 34, 45, 69, 70, 79, 80, 83, 84, 87, 88, 91, 92, 95, 96, 99, 100, 103, 104, 107, 108, 111, 112, 115, 116, 121, 122, 125, 126, 129, 130, 133, 134, 137, 138, 141, 142, 145, 146, 149, 153, 154, 157, 158, 161, 162, 165, 166, 169, 170, 173, 174, 178, 181, 186, 189, 190, 193, 194, 197, 198, 201, 208, 211, 212, 215, 216, 219, 220, 223, 233, 234, 238, 241, 245, 246, 251, 252, 255, 256, 259, 260, 263, 264, 267, 268, 271, 272, 275, 276, 279, 282, 286, 289, 294, 302
Zoete aardappel	53, 166, 219, 237, 271, 275
Zongedroogde tomaten	104, 166, 275
Zonnebloempitten	88
Zwart sesamzaad	80
Zwarte bonen (voorgekookt)	108, 177, 186
Zwarte olijven (ontpit)	104, 121, 145, 238, 264, 275

INKIJKEXEMPLAAR

Tot slot

We willen je bedanken voor je deelname aan dit programma. Wij zijn dankbaar dat we je hebben mogen inspireren.

Ook zijn we blij en trots op jou. Dat je de uitdaging aan bent gegaan en stappen hebt gezet om een makkelijke en gezonde leefstijl voor jezelf te creëren.

We hopen natuurlijk dat je hebt ervaren hoe lekker en makkelijk gezond eten kan zijn. En dat je nu voelt hoe het is om bewust gezond te eten en goed voor jezelf te zorgen. Dat je fysieke en mentale veranderingen hebt ervaren, dat je meer energie hebt en dat je lichaam lichter is en meer in balans voelt.

Je kunt er voor kiezen om het programma nogmaals te volgen, om met een van onze andere programma's aan de slag te gaan of op je eigen houtje verder te gaan. Wat je ook kiest, het gaat erom dat jij je goed voelt.

Als je vragen hebt of je ervaringen wilt uitwisselen, kun je altijd een mailtje sturen naar info@jasperalblas.nl, of je vraag stellen in de Facebookgroep: Gezond Leven met Jasper.

Wij staan voor je klaar en helpen je graag verder op jouw persoonlijke weg naar een gezondere leefstijl. Met als doel een betere relatie met je lichaam en met voedsel, zodat je ook makkelijker zult afslanken als je overgewicht hebt.

Wij hebben dit programma met veel plezier geschreven en wensen jou die stralende gezondheid toe waar je van droomt.

Blijf gezond eten, zorg goed voor jezelf en geniet!

Team Jasper Alblas

INKIJKEXEMPLAAR



INKIJKEXEMPLAAR



jasperalblas

www.jasperalblas.nl



9 789083 090726 >