

BUDGET

LEKKER EN VOORDELIG AFVALLEN MET PROJECT GEZOND





INHOUD

VOORWOORD 7

ZO GEBRUIK JE DE WEEKMENU'S 9

JE CALORIEBEHOEFTE BEPALEN 15

WEEKMENU'S 24

RECEPTEN 90

DE BEREIDING VAN ... 180

BOODSCHAPPENLIJSTJES 184

RECEPTENREGISTER 194





VOORWOORD

"Gezond eten is duur!"

Is dat een feit of een fabel?

Het is in elk geval iets wat we vaak horen. Want ja, een bakje blauwe bessen kost nogal wat. Een avocado voelt bijna als een luxeproduct. En de andere boodschappen worden er ook zeker niet goedkoper op. Maar laten we eerlijk zijn: betekent dat automatisch dat gezond en lekker eten niet betaalbaar is?

Wij vinden van niet. Met dit boek laten we juist zien dat je ook met een beperkt budget lekker, gezond en gevarieerd kunt eten. Afvallen hoeft geen fortuin te kosten. Met slimme keuzes en wat creativiteit kom je al heel ver.

Dat betekent niet dat elk ingrediënt in dit boek spotgoedkoop is. We hebben alle recepten geproefd, getest en aangescherpt, en soms kozen we daarbij bewust voor een iets duurdere smaakmaker. Denk aan een blok goede feta, een scheutje sesamolie of Parmezaanse kaas. Die geven een gerecht net dat beetje extra, zonder dat je hele boodschappenbudget eraan opgaat.

Zo ontwikkelden we 44 recepten die allemaal lekker, betaalbaar en praktisch zijn. Sommige gerechten komen uit onze studententijd, andere ontstonden vanuit de vraag: wat heb je echt nodig om iets goeds op tafel te zetten? Welke ingrediënten kun je slim vervangen? Welke groenten zijn voordelig en veelzijdig? En welke kruiden zorgen ervoor dat alles extra smaak krijgt?

De recepten vormen de basis voor acht praktische weekmenu's. Die zijn uiteraard opgebouwd volgens de budgetprincipes van Project Gezond. Zo maak je het jezelf nog makkelijker om gevarieerd te eten en tegelijkertijd geld te besparen.

We hebben bewust gewerkt met een beperkte selectie aan producten. Veel daarvan kun je makkelijk opnieuw gebruiken in andere recepten. Zo voorkom je dat je voor één maaltijd een heel nieuw keukenkastje moet vullen. Dat is budget koken op de Project Gezond manier. En het mooie is: als je dat eenmaal onder de knie hebt, merk je dat gezond eten niet alleen beter is voor je lijf, maar ook voor je portemonnee.

Veel kookplezier!

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, 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/sesamkoekjes.



WEEKMENU'S



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

MAANDAG

Ontbijt (201 Kcal)
150 gr yoghurt
25 gr granola
50 gr mangostukjes

Tussendoor (53 Kcal)
1 rijstwafel met
zuivelspread
en rauwkost

Lunch (323 Kcal)
1 snee brood met
magere vleeswaren
en rauwkost
1 snee brood met
groentespread
en rauwkost
150 ml melk

Tussendoor (105 Kcal)
1 banaan

Diner (468 Kcal) pag. 92
egg fried rice
(recept, maar dan
met 45 gr rijst p.p.)

Snack (143 Kcal)
30 gr kaas
3 augurken

DINSDAG

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

Tussendoor (72 Kcal)
1 appel

Lunch (236 Kcal)
1 snee brood met jam
1 snee brood met
zuivelspread
en rauwkost

Tussendoor (75 Kcal)
100 gr kwark
50 gr blauwe bessen

Diner (494 Kcal) pag. 95
traybake met bietjes
en kipdijfilet (recept)

Snack (175 Kcal)
25 gr walnoten

WOENSDAG

Ontbijt (348 Kcal) pag. 96
2 plakken ontbijtcake
met banaan (recept)
150 ml melk

Tussendoor (66 Kcal)
100 gr yoghurt
50 gr mangostukjes

Lunch (342 Kcal)
2 sneeën brood met
kaas en rauwkost

Tussendoor (91 Kcal)
1 rijstwafel met
pindakaas

Diner (373 Kcal) pag. 182
75 gr bami- nasivlees
45 gr mienestjes
150 gr bamigroente
bami- nasikruiden en
ketjap manis naar
smaak

Snack (35 Kcal)
150 gr rauwkost
naar keuze

DONDERDAG

Ontbijt (270 Kcal)
150 gr kwark
25 gr granola
1 appel

Tussendoor (138 Kcal)
1 plak ontbijtcake met
banaan (recept) pag. 96

Lunch (212 Kcal)
150 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze
1 cracker met jam
1 cracker met
appelstroop

Tussendoor (140 Kcal)
20 gr walnoten

Diner (470 Kcal) pag. 99
vispakketje met zalm
(recept)
100 gr krieltjes

Snack (47 Kcal)
30 gr cherrytomaten
15 gr feta

VRIJDAG

Ontbijt (210 Kcal)
1 cracker met
smeerkaas
1 cracker met
groentespread
150 ml melk

Tussendoor (75 Kcal)
100 gr kwark
50 gr blauwe bessen

Lunch (350 Kcal)
1 snee brood met kaas
en rauwkost
1 snee brood met
pindakaas

Tussendoor (72 Kcal)
1 appel

Diner (388 Kcal)
75 gr groenteburger
150 gr aardappel-
schijfjes
150 gr wortels

Snack (122 Kcal) pag. 100
50 gr geroosterde
paprika feta dip
(recept)
25 gr grissini
OF
1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (307 Kcal)
150 ml melk
25 gr havermout
1 appel
10 gr walnoten

Tussendoor (121 Kcal)
1 rijstwafel met
zuivelspread
en rauwkost
1 gekookt ei

Lunch (272 Kcal)
1 volkoren pistolet met:
50 gr geroosterde
paprika feta dip pag. 100
(recept)
50 gr komkommer
50 gr cherrytomaten
ijsbergsla naar smaak

Tussendoor (138 Kcal)
1 plak ontbijtcake met
banaan (recept) pag. 96

Diner (333 Kcal)
75 gr hamlappen
150 gr gekookte
aardappels
150 gr sperziebonen
25 ml jus

Snack (122 Kcal)
4 toastjes met
smeerkaas
OF
1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (192 Kcal)
150 gr yoghurt
25 gr granola
50 gr blauwe bessen

Tussendoor (138 Kcal)
1 plak ontbijtcake met
banaan (recept) pag. 96

Lunch (325 Kcal)
1 snee brood met
magere vleeswaren
en rauwkost
1 snee brood met
smeerkaas
en rauwkost
150 ml melk

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

Diner (550 Kcal) pag. 103
mac and cheese-
burgerpasta (recept)

Snack (46 Kcal)
1 kiwi



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

MAANDAG

Ontbijt (225 Kcal)
150 gr yoghurt
30 gr granola
50 gr mangostukjes

Tussendoor (53 Kcal)
1 rijstwafel met
zuivelspread
en rauwkost

Lunch (457 Kcal)
2 sneeën brood met
magere vleeswaren
en rauwkost
1 snee brood met
groentespread
en rauwkost
150 ml melk

Tussendoor (105 Kcal)
1 banaan

Diner (519 Kcal) pag. 92
egg fried rice (recept)

Snack (143 Kcal)
30 gr kaas
3 augurken

DINSDAG

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

Tussendoor (106 Kcal)
1 appel
10 gr rozijnen

Lunch (403 Kcal)
2 sneeën brood
met jam
1 snee brood met kaas
en rauwkost

Tussendoor (88 Kcal)
125 gr kwark
50 gr blauwe bessen

Diner (494 Kcal) pag. 95
traybake met bietjes
en kipdijfilet (recept)

Snack (175 Kcal)
25 gr walnoten

WOENSDAG

Ontbijt (348 Kcal) pag. 96
2 plakken ontbijtcake
met banaan (recept)
150 ml melk

Tussendoor (178 Kcal)
150 gr yoghurt
20 gr granola
50 gr mangostukjes

Lunch (464 Kcal)
2 sneeën brood met
kaas en rauwkost
1 snee brood met
appelstroop

Tussendoor (91 Kcal)
1 rijstwafel met
pindakaas

Diner (373 Kcal) pag. 182
75 gr bami- nasivlees
45 gr mienestjes
150 gr bamigroente
bami- nasikruiden en
ketjap manis naar
smaak

Snack (46 Kcal)
200 gr rauwkost
naar keuze

DONDERDAG

Ontbijt (270 Kcal)
150 gr kwark
25 gr granola
1 appel

Tussendoor (138 Kcal)
1 plak ontbijtcake met
banaan (recept) pag. 96

Lunch (373 Kcal)
200 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze
2 crackers met jam
1 cracker met
groentespread
1 gekookt ei

Tussendoor (140 Kcal)
20 gr walnoten

Diner (513 Kcal) pag. 99
vispakketje met zalm
(recept)
150 gr krieltjes

Snack (78 Kcal)
50 gr cherrytomaten
25 gr feta

VRIJDAG

Ontbijt (210 Kcal)
1 cracker met
smeerkaas
1 cracker met
groentespread
150 ml melk

Tussendoor (75 Kcal)
100 gr kwark
50 gr blauwe bessen

Lunch (521 Kcal)
2 sneeën brood met
kaas en rauwkost
1 snee brood met
pindakaas

Tussendoor (72 Kcal)
1 appel

Diner (388 Kcal)
75 gr groenteburger
150 gr aardappel-
schijfjes
150 gr wortels

Snack (267 Kcal) pag. 100
50 gr geroosterde
paprika feta dip
(recept)
25 gr grissini
1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (377 Kcal)
150 ml melk
25 gr havermout
1 appel
20 gr walnoten

Tussendoor (141 Kcal)
1 cracker met
zuivelspread
en rauwkost
1 gekookt ei

Lunch (272 Kcal)
1 volkoren pistolet met:
50 gr geroosterde
paprika feta dip pag. 100
(recept)
50 gr komkommer
50 gr cherrytomaten
ijsbergsla naar smaak

Tussendoor (138 Kcal)
1 plak ontbijtcake met
banaan (recept) pag. 96

Diner (333 Kcal)
75 gr hamlappen
150 gr gekookte
aardappels
150 gr sperziebonen
25 ml jus

Snack (234 Kcal)
4 toastjes met
smeerkaas
1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (192 Kcal)
150 gr yoghurt
25 gr granola
50 gr blauwe bessen

Tussendoor (138 Kcal)
1 plak ontbijtcake met
banaan (recept) pag. 96

Lunch (459 Kcal)
2 sneeën brood met
magere vleeswaren
en rauwkost
1 snee brood met
smeerkaas
en rauwkost
150 ml melk

Tussendoor (69 Kcal)
150 gr rauwkostsalade
met dressing
naar keuze

Diner (550 Kcal) pag. 103
mac and cheese-
burgerpasta (recept)

Snack (105 Kcal)
1 banaan



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

MAANDAG

Ontbijt (305 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 40 gr granola
- 75 gr mangostukjes

Tussendoor (197 Kcal)

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

Lunch (481 Kcal)

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

Tussendoor (105 Kcal)

- 1 banaan

Diner (519 Kcal)

- egg fried rice (recept)

Snack (190 Kcal)

- 40 gr kaas
- 4 augurken

DINSDAG

Ontbijt (354 Kcal)

- 2 beschuiten met magere vleeswaren
- 1 beschuit met appelstroop
- 200 ml melk

Tussendoor (123 Kcal)

- 1 appel
- 15 gr rozijnen

Lunch (403 Kcal)

- 2 sneeën brood met jam
- 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (138 Kcal)

- 200 gr kwark
- 75 gr blauwe bessen

Diner (494 Kcal)

- traybake met bietjes en kipdijfilet (recept)

Snack (280 Kcal)

- 40 gr walnoten

WOENSDAG

Ontbijt (372 Kcal)

- 2 plakken ontbijtcake met banaan (recept)
- 200 ml melk

Tussendoor (226 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 20 gr granola
- 100 gr mangostukjes

Lunch (464 Kcal)

- 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
- 1 snee brood met appelstroop

Tussendoor (183 Kcal)

- 2 rijstwafels met pindakaas

Diner (493 Kcal)

- 100 gr bami- nasivlees
- 65 gr mienestjes
- 200 gr bamigroente
- bami- nasikruiden en ketjap manis naar smaak

Snack (58 Kcal)

- 250 gr rauwkost naar keuze

DONDERDAG

Ontbijt (320 Kcal)

- 200 gr kwark
- 30 gr granola
- 1 appel

Tussendoor (276 Kcal)

- 2 plakken ontbijtcake met banaan (recept)

Lunch (390 Kcal)

- 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
- 2 crackers met jam
- 1 cracker met groentespread
- 1 gekookt ei

Tussendoor (175 Kcal)

- 25 gr walnoten

Diner (556 Kcal)

- vispakketje met zalm (recept)
- 200 gr krieltjes

Snack (78 Kcal)

- 50 gr cherrytomaten
- 25 gr feta

VRIJDAG

Ontbijt (304 Kcal)

- 2 crackers met smeerkaas
- 1 cracker met groentespread
- 200 ml melk

Tussendoor (149 Kcal)

- 200 gr kwark
- 200 gr blauwe bessen

Lunch (521 Kcal)

- 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
- 1 snee brood met pindakaas

Tussendoor (72 Kcal)

- 1 appel

Diner (490 Kcal)

- 100 gr groenteburger
- 200 gr aardappel-schijfjes
- 200 gr wortels

Snack (267 Kcal)

- 50 gr geroosterde paprika feta dip (recept)
- 25 gr grissini
- 1 drankje naar keuze

ZATERDAG

Ontbijt (456 Kcal)

- 200 ml melk
- 40 gr havermout
- 1 appel
- 20 gr walnoten

Tussendoor (213 Kcal)

- 2 crackers met zuivelspread en rauwkost
- 1 gekookt ei

Lunch (272 Kcal)

- 1 volkoren pistolet met: 50 gr geroosterde paprika feta dip (recept)
- 50 gr komkommer
- 50 gr cherrytomaten
- ijsbergsla naar smaak

Tussendoor (138 Kcal)

- 1 plak ontbijtcake met banaan (recept)

Diner (427 Kcal)

- 100 gr hamlappen
- 200 gr gekookte aardappels
- 200 gr sperziebonen
- 30 ml jus

Snack (290 Kcal)

- 6 toastjes met smeerkaas
- 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (268 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 35 gr granola
- 75 gr blauwe bessen

Tussendoor (276 Kcal)

- 2 plakken ontbijtcake met banaan (recept)

Lunch (483 Kcal)

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

Tussendoor (115 Kcal)

- 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze

Diner (550 Kcal)

- mac and cheese- burgerpasta (recept)

Snack (105 Kcal)

- 1 banaan



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

MAANDAG

- Ontbijt (344 Kcal)
200 gr yoghurt
45 gr granola
100 gr mangostukjes
- Tussendoor (243 Kcal)
2 rijstwafels met jam
1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost
1 rijstwafel met pindakaas
- Lunch (556 Kcal)
2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
1 snee brood met groentespread en rauwkost
1 snee brood met kaas en rauwkost
- Tussendoor (201 Kcal)
1 banaan
200 ml melk
- Diner (519 Kcal) pag. 92
egg fried rice (recept)
- Snack (238 Kcal)
50 gr kaas
5 augurken

DINSDAG

- Ontbijt (423 Kcal)
2 beschuiten met magere vleeswaren
1 beschuit met appelstroop
1 beschuit met groentespread
200 ml melk
- Tussendoor (123 Kcal)
1 appel
15 gr rozijnen
- Lunch (515 Kcal)
1 pistolet met jam
1 snee brood met kaas en rauwkost
1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
- Tussendoor (244 Kcal)
200 gr kwark
100 gr blauwe bessen
20 gr granola
- Diner (494 Kcal) pag. 95
traybake met bietjes en kipdijfilet (recept)
- Snack (280 Kcal)
40 gr walnoten

WOENSDAG

- Ontbijt (372 Kcal) pag. 96
2 plakken ontbijtcake met banaan (recept)
200 ml melk
- Tussendoor (249 Kcal)
200 gr yoghurt
25 gr granola
100 gr mangostukjes
- Lunch (580 Kcal)
2 sneeën brood met kaas en rauwkost
1 snee brood met appelstroop
1 snee brood met groentespread en rauwkost
- Tussendoor (273 Kcal)
2 rijstwafels met pindakaas
1 rijstwafel met magere vleeswaren en rauwkost
1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost
- Diner (545 Kcal) pag. 182
125 gr bami- nasivlees
70 gr mienestjes
200 gr bamigroente bami- nasikruiden en ketjap manis naar smaak
- Snack (58 Kcal)
250 gr rauwkost naar keuze

DONDERDAG

- Ontbijt (367 Kcal)
200 gr kwark
40 gr granola
1 appel
- Tussendoor (276 Kcal) pag. 96
2 plakken ontbijtcake met banaan (recept)
- Lunch (529 Kcal)
250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
2 sneeën brood met jam
1 snee brood met groentespread
1 gekookt ei
- Tussendoor (210 Kcal)
30 gr walnoten
- Diner (556 Kcal) pag. 99
vispakketje met zalm (recept)
200 gr krieltjes
- Snack (156 Kcal)
100 gr cherrytomaten
50 gr feta

VRIJDAG

- Ontbijt (441 Kcal)
2 crackers met smeerkaas
1 cracker met groentespread
1 cracker met jam
200 ml melk
- Tussendoor (149 Kcal)
200 gr kwark
200 gr blauwe bessen
- Lunch (640 Kcal)
2 sneeën brood met kaas en rauwkost
1 snee brood met pindakaas
1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
- Tussendoor (72 Kcal)
1 appel
- Diner (533 Kcal)
125 gr groenteburger
200 gr aardappel-schijfjes
200 gr wortels
- Snack (267 Kcal) pag. 100
50 gr geroosterde paprika feta dip (recept)
25 gr grissini
1 drankje naar keuze

ZATERDAG

- Ontbijt (456 Kcal)
200 ml melk
40 gr havermout
1 appel
20 gr walnoten
- Tussendoor (213 Kcal)
2 crackers met zuivelspread en rauwkost
1 gekookt ei
- Lunch (579 Kcal)
1 volkoren pistolet met: 50 gr geroosterde paprika feta dip (recept) pag. 100
50 gr komkommer
50 gr cherrytomaten
ijsbergsla naar smaak
1 volkoren pistolet met pindakaas
- Tussendoor (138 Kcal) pag. 96
1 plak ontbijtcake met banaan (recept)
- Diner (427 Kcal)
100 gr hamlappen
200 gr gekookte aardappels
200 gr sperziebonen
30 ml jus
- Snack (290 Kcal)
6 toastjes met smeerkaas
1 drankje naar keuze

ZONDAG

- Ontbijt (326 Kcal)
200 gr yoghurt
45 gr granola
100 gr blauwe bessen
- Tussendoor (276 Kcal) pag. 96
2 plakken ontbijtcake met banaan (recept)
- Lunch (662 Kcal)
2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
1 snee brood met smeerkaas en rauwkost
1 snee brood met pindakaas
200 ml melk
- Tussendoor (115 Kcal)
250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
- Diner (550 Kcal) pag. 103
mac and cheese- burgerpasta (recept)
- Snack (151 Kcal)
1 banaan
1 kiwi



RECEPTEN



EGG FRIED RICE

Op zoek naar een snelle en smaakvolle maaltijd? Met wat restjes groente, rijst van gisteren en een paar simpele smaakmakers tover je zo een heerlijke fried rice op tafel. Je hebt geen bijzondere kruiden nodig om er iets lekkers van te maken!

BEREIDINGSTIJD

50 minuten

2 PERSONEN

120 gr rijst
1 teentje knoflook
1 rode peper
1 paprika
100 gr prei
3 eieren
75 gr taugé
125 gr hamblokjes
20 ml sojasaus
20 ml ketjap manis

ZO MAAK JE HET

Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.

Laat de rijst na het koken goed uitstomen, zodat hij minder vochtig wordt. Zet in de koelkast.

Hak de knoflook fijn.

Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de peper in dunne ringetjes.

Snijd de paprika in blokjes en de prei in halve ringen.

Verhit een scheutje olie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur.

Wacht tot de olie goed heet is. Breek de eieren boven de pan. Roer ze direct los met een spatel en bak ze 30 seconden tot ze licht gestold zijn.

Zet het vuur hoger en voeg de rijst toe. Bak de rijst samen met het ei, terwijl je met de spatel de stukjes ei kleiner maakt en door de rijst mengt.

Blijf de rijst omscheppen en bak het geheel een paar minuten tot de rijst een lichte korst krijgt.

Voeg de paprika, hamblokjes en rode peper toe. Bak het geheel nog 3 minuten.

Doe vervolgens de prei, taugé en knoflook erbij. Schep alles goed om en bak nog 3 minuten, zodat de groenten knapperig blijven.

Giet de sojasaus en ketjap langs de buitenrand van de pan, zodat het niet direct op de rijst komt en roer erdoorheen.

Laat het mengsel 20 tot 30 seconden liggen zonder te roeren, zodat er een licht krokant korstje ontstaat.

Schep daarna goed om en herhaal dit een aantal keer totdat de rijst goed gebakken is.

TIPS & TRICKS

Hoe droger de rijst, hoe beter hij bakt. Kook de rijst bij voorkeur al de avond of ochtend van tevoren.

Zo bespaar je tijd en wordt de structuur van de rijst perfect voor fried rice.

Wil je de rijst sneller laten afkoelen? Spreid hem dan uit op een groot bord en zet het bord onafgedekt ongeveer een uur in de koelkast. Hierdoor koelt de rijst sneller af en krijg je een mooiere, losse korrel tijdens het bakken.

Per persoon • Kcal 519 • Eiwit 30 gram • Koolh. 58 gram • Vet 18 gram • Vezels 4 gram



VISPAKKETJE MET ZALM

Ding dong! Nee, dit is niet je favoriete pakketbezorger die aanbelt, maar het geluid van je oven die aangeeft dat je vispakketje klaar is. Een geurend pakketje met zalm en groenten, zacht gestoomd in zijn eigen sappen met een vleugje ketjap en citroen.

BEREIDINGSTIJD

15 minuten +
15 minuten oventijd

2 PERSONEN

200 gr zalmfilet (diepvries)
1 groene paprika
1 rode ui
75 gr taugé
30 ml ketjap manis
5 ml citroensap

ZO MAAK JE HET

Laat de zalm ontdooien.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snijd de paprika in smalle repen en de ui in dunne halve ringen.

Doe de paprika, taugé en ui in een kom. Voeg de ketjap en een scheutje olie toe en schep alles goed om, zodat de groenten de marinade opnemen.

Dep de zalm droog met keukenpapier. Wrijf de vis licht in met olie, zodat hij niet blijft plakken aan het aluminiumfolie. Bestrooi met peper en een klein beetje zout.

Scheur twee vellen aluminiumfolie af en leg ze in de vorm van een plusteken op het aanrecht.

Leg de zalm in het midden van het folie, zodat er genoeg ruimte overblijft om het pakketje dicht te vouwen. Leg vervolgens de groenten op de vis. Besprenkel met het citroensap.

Vouw de pakketjes dicht. Zorg ervoor dat er boven de vis nog wat ruimte is, zodat er stoom kan ontstaan en de vis mooi gaar wordt.

Leg de pakketjes op een bakplaat of in een ovenschaal en bak ze in 15 minuten gaar.

TIPS & TRICKS

Zalm uit de vriezer is een voordelige en net zo'n goede optie als verse vis. Haal de vis in de ochtend uit de vriezer en laat hem rustig ontdooien in de koelkast. Wil je liever verse zalm, dan kan dat natuurlijk ook. Heb je nog verse kruiden in huis of in de tuin staan? Gebruik ze als garnering voor extra smaak en kleur. Bieslook past hier bijvoorbeeld perfect bij.

Heb je haast, maar is je vis nog niet ontdooid? Je kunt de zalm ook rechtstreeks vanuit de diepvries gebruiken, bak het vispakketje dan in 20 tot 25 minuten gaar.

Per persoon • Kcal 343 • Eiwit 24 gram • Koolh. 21 gram • Vet 19 gram • Vezels 2 gram



MAC AND CHEESEBURGERPASTA

Deze Mac and cheeseburgerpasta is wat er gebeurt als macaroni en een cheeseburger elkaar op een datingsite tegenkomen: een perfecte match! Alles wat je lekker vindt in een ovenschaal. Pas wel op, voor je het weet vraagt iedereen thuis om een tweede date!

BEREIDINGSTIJD

35 minuten +
5 minuten oventijd

2 PERSONEN

100 gr macaroni
150 gr rundergehakt
1 ui
5 gr mosterd
30 ml tomatenketchup
70 gr geraspte kaas
50 gr ijsbergsla
50 gr komkommer
1 tomaat
2 augurken

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Kook de macaroni volgens de instructies op de verpakking. Giet af en zet apart.

Verhit een droge wok of hapjespan op hoog vuur. Voeg het gehakt toe en bak het gehakt zonder olie flink aan, zodat het goed donker kleurt en een krokant randje krijgt.

Breng het gehakt op smaak met peper en zout.

Snijd de ui in dunne reepjes en voeg toe aan het gehakt.

Bak 2 à 3 minuten mee, zodat de ui ook een lekker bruin randje krijgt.

Zet het vuur lager en roer vervolgens de mosterd en de helft van de ketchup door het gehaktmengsel.

Meng nu de macaroni goed door het gehaktmengsel. Breng eventueel extra op smaak met peper en zout. Zorg dat het geheel goed warm is. Schep het mengsel in een ovenschaal en verdeel de geraspte kaas er gelijkmatig over.

Zet ongeveer 5 minuten in de oven.

Snijd de ijsbergsla in smalle reepjes en snijd de komkommer, tomaat en augurken in blokjes.

Serveer de pasta met de gesneden groenten en de andere helft van de ketchup. Of kies ervoor om de groenten bovenop de schotel te leggen en af te maken met mooie strepen ketchup.

TIPS & TRICKS

Heb je cheddar in huis? Gebruik deze kaas voor een echte cheeseburgersmaak!

Zorg dat de macaroni en het gehaktmengsel al goed warm en goed op smaak zijn voordat je ze in de ovenschaal doet. Het gerecht gaat namelijk maar kort in de oven.

Per persoon • Kcal 550 • Eiwit 33 gram • Koolh. 46 gram • Vet 25 gram • Vezels 6 gram



SHEPHERD'S PIE

Shepherd's pie werd in de 18^e eeuw populair in Ierland en het Verenigd Koninkrijk als een slimme manier om restjes vlees en groenten te hergebruiken. De romige aardappelpuree fungeert als een 'deksel' dat alle smaken samenbrengt. Grappig genoeg maken we het meestal met rundergehakt, terwijl een échte shepherd's pie met lamsvlees wordt gemaakt. Technisch gezien is dit dus een cottage pie, maar hoe je het ook noemt, het blijft lekker.

BEREIDINGSTIJD

35 minuten +
15 minuten oventijd

2 PERSONEN

300 gr aardappels
60 ml melk
10 gr roomboter
mespunt nootmuskaat
1 ui
200 gr wortel
1 tl gedroogde tijm
150 gr rundergehakt
35 gr tomatenpuree
150 gr tuinerwten
(diepvries)
200 ml runderbouillon

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Kook de aardappels in 20 minuten gaar in water met wat zout. Giet af en laat even uitdampen.

Voeg de melk, boter en nootmuskaat toe en stamp tot een puree.

Breng op smaak met peper en zout.

Snipper de ui en snijd de wortel in plakjes van ongeveer 1 centimeter dik.

Verhit een scheutje olie in een hapjespan en fruit de ui en tijm 2 minuten aan.

Voeg het gehakt toe en breng op smaak met peper en zout.

Bak 3 à 4 minuten mee op hoog vuur.

Zet het vuur wat lager en voeg de tomatenpuree toe. Roer goed los.

Voeg de wortel samen met de tuinerwten toe.

Giet de bouillon erbij, meng goed door en breng aan de kook.

Laat 10 minuten zachtjes pruttelen tot het wat ingedikt is. Roer af en toe door.

Stort het gehaktmengsel in een ovenschaal, druk goed aan en bedek met de aardappelpuree. Maak met een vork een mooi patroon in de puree.

Bak 15 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin kleurt.

Gebruik eventueel de grillstand van je oven om meer en sneller kleur te krijgen. Blijf er wel bij staan, het kan snel gaan.

TIPS & TRICKS

Snellere versie? Gebruik voorgesneden hutspotgroenten in plaats van zelf wortel en ui te snijden. Dit gerecht werkt ook goed met kipgehakt of een vega-variant zoals linzen.

Per persoon • Kcal 493 • Eiwit 26 gram • Koolh. 50 gram • Vet 19 gram • Vezels 14 gram

BROODJE KIPBURGER

Tijd om de handen uit de mouwen te steken, want deze kipburger kneedt zichzelf niet! Maar geen zorgen, in een handomdraai bouw je een burger die beter is dan die van je favoriete fastfoodketen. Sappig, kruidig en zelfgemaakt. Van het kneden tot het stapelen, deze allemansvriend is perfect voor het hele gezin.

BEREIDINGSTIJD

40 minuten

2 PERSONEN

200 gr kipgehakt
10 gr mosterd
15 gr paneermeel
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
1 tl paprikapoeder
0,25 ui
2 witte bolletjes
0,5 tomaat
30 gr komkommer
1 augurk
30 gr yoghurt
20 gr fritessaus
10 gr tomatenketchup
20 gr ijsbergsla

ZO MAAK JE HET

Meng het kipgehakt met de mosterd, het paneermeel, knoflookpoeder, uienpoeder, paprikapoeder, peper en zout. Check het zoutgehalte van het kipgehakt. Bevat het geen zout? Voeg dan 1 gram zout per 100 gram gehakt toe.

Verdeel het gehaktmengsel in twee gelijke porties. Maak je handen licht vochtig met water zodat het gehakt minder plakt. Maak twee burgers: draai eerst een bal en druk deze daarna voorzichtig plat tot een schijf van ongeveer 1,5 centimeter dik. Zorg dat de randen mooi glad zijn, zodat de burger tijdens het bakken niet uit elkaar valt.

Snijd de ui in flinterdunne halve ringen.

Snijd de bolletjes doormidden. Bestrijk beide helften van de broodjes licht met olie.

Toast de broodjes kort in een hete koekenpan tot ze krokant en goudbruin zijn.

Snijd de tomaat en komkommer in dunne plakjes.

Snijd de augurk in kleine blokjes.

Meng de ketchup, yoghurt, fritessaus en een scheutje augurkennat in een kommetje tot een gladde saus. Roer vervolgens de augurkenblokjes erdoorheen.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de kipburgers 6 à 8 minuten per kant totdat ze goudbruin en gaar zijn.

Verdeel op elke helft van het broodje een kwart van de saus.

Leg de sla erop, gevolgd door de burger.

Beleg met de komkommer, tomaat en ui. Top af met de bovenkant van het bolletje. Serveer meteen.

TIPS & TRICKS

Voeg een snufje chilipoeder toe aan het gehakt of roer een lepeltje sambal door de saus voor een lekkere spicy kick.

Het kan verleidelijk zijn om je kipburger met een spatel aan te drukken in de pan, maar hierdoor druk je al het sappige vocht eruit, en dat is juist wat je burger zo lekker maakt. Laat hem rustig bakken en keer de burger maar één keer om voor het beste resultaat.

Per persoon • Kcal 457 • Eiwit 23 gram • Koolh. 31 gram • Vet 25 gram • Vezels 3 gram



SINAASAPPELMUFFINS MET CHOCOLA

Ken je die halve maantjes nog van vroeger? Die heerlijke chocolaatjes met een vleugje sinaasappel? Deze muffins zijn een variant hierop. Perfect bij een kop thee of koffie, en je zult zien: ze zijn snel op!

BEREIDINGSTIJD

20 minuten +
20 minuten oventijd

6 STUKS

1 sinaasappel
75 gr yoghurt
1 ei
30 ml zonnebloemolie
150 gr bloem
8 gr bakpoeder
30 gr bruine suiker
50 gr pure chocola

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Rasp de sinaasappel en pers het sap eruit. Doe de rasp en het sap in een ruime kom.

Voeg de yoghurt, het ei en de zonnebloemolie toe aan de sinaasappelrasp en het sap. Meng alles goed door elkaar.

Zeef boven een andere ruime kom de bloem en het bakpoeder. Voeg de suiker en het zout toe en meng door elkaar.

Giet het natte mengsel bij de droge ingrediënten en spatel rustig door.

Meng tot het net gemengd is. Niet langer dan nodig.

Hak de chocola grof en houd een derde deel apart. Spatel de overige twee derde door het beslag.

Doe 6 muffinpapiertjes in een muffinvorm en verdeel het beslag erover.

Strooi de overgebleven chocoladestukjes bovenop en druk ze lichtjes in het beslag.

Bak de muffins 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Laat de muffins afkoelen en haal ze daarna uit het bakblik.

TIPS & TRICKS

Bewaar de muffins in een luchtdichte trommel om ze lekker zacht en vers te houden.

Bak meteen een grote batch muffins en vries ze in. Zo heb je altijd wat lekkers klaar voor de hele week.

Haal ze een uurtje van tevoren uit de vriezer.

Per stuk • Kcal 222 • Eiwit 5 gram • Koolh. 29 gram • Vet 9 gram • Vezels 3 gram

OKONOMIYAKI

Okonomiyaki is eigenlijk een soort Japanse pannenkoek, maar dan met alles erop en eraan. Letterlijk, want okonomi betekent 'zoals jij het wil' en yaki betekent 'gebakken'. In Japan gooien ze er van alles doorheen: kool, spek, saus, mayo... en wij doen gezellig mee!

BEREIDINGSTIJD

35 minuten

2 PERSONEN

100 ml groentebouillon
5 gr sesamzaad
30 gr fritessaus
30 gr yoghurt
5 gr sambal oelek
200 gr witte kool
40 gr bosui
100 gr champignons
2 eieren
100 gr bloem
15 ml ketjap manis

ZO MAAK JE HET

Bereid de groentebouillon en laat afkoelen.

Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan tot ze lichtbruin kleuren. Zet apart.

Meng de fritessaus, yoghurt en sambal tot een sausje. Zet apart.

Snijd de witte kool in flinterdunne reepjes.

Snijd de bosui in ringetjes. Houd het witte en groene deel apart van elkaar.

Snijd de champignons in kleine stukjes..

Klop de eieren en bouillon door elkaar.

Voeg de bloem toe en breng royaal op smaak met peper en zout.

Meng het tot een glad beslag.

Spatel de witte kool en het witte gedeelte van de bosui door het beslag.

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan. Schep een portie beslag in de pan en vorm een pannenkoek.

Bak 4 à 5 minuten per kant goudbruin op middelhoog vuur.

Bak de champignons in een andere pan zodra de laatste pannenkoek bijna klaar is.

Blus de champignons af met de ketjap.

Verdeel de champignons over de pannenkoeken.

Verdeel het sausje over de pannenkoeken.

Strooi de sesamzaadjes en het groen van de bosui erover.

TIPS & TRICKS

Bak je meerdere pannenkoeken achter elkaar? Houd dan de reeds gebakken pannenkoeken warm in de oven op ongeveer 60 graden.

Doe het sausje in een klein spuitflesje of in een boterhamzakje, knip een klein puntje af en drizzle het over de pannenkoeken. Zo ziet het er extra mooi uit!

Laat de pannenkoeken mooi bruin worden voor extra smaak en een knapperige buitenkant.

Vervang (een deel van) de witte kool door geraspte wortel voor een kleurrijke variant.

Per persoon • Kcal 423 • Eiwit 17 gram • Koolh. 51gram • Vet 15 gram • Vezels 6 gram



STICKY CHICKEN

Plakkerige kip? Klinkt misschien een beetje vreemd, maar geloof ons, dat is precies wat je wilt! Door de saus langzaam te laten pruttelen, trekt hij diep in de kip en karamelliseert hij tot een heerlijke kleverige laag vol smaak. De groenten blijven lekker knapperig, en de knoflookrijst vermengt zich op je bord met de hartige saus, terwijl de rijst alle smaken opneemt.

BEREIDINGSTIJD

40 minuten

2 PERSONEN

3 teentjes knoflook
1 cm gember
30 gr ketchup
10 gr honing
20 ml sojasaus
20 ml ketjap manis
5 gr sesamzaad
10 ml sesamolie
200 gr kipdijfilet
100 gr wortel
1 ui
120 gr rijst
200 gr paksoi

ZO MAAK JE HET

Hak één teentje knoflook en de gember fijn.

Meng de ketchup, honing, sojasaus en ketjap in een kom. Voeg de gember, knoflook, sesamzaadjes en de helft van de sesamolie toe. Roer goed door.

Snijd de kipdijfilet in grove stukken. Meng met een scheutje olie, peper en zout.

Bak de kip in een koekenpan of hapjespan waar je een passende deksel bij hebt op hoog vuur goed aan, zodat de stukken rondom mooi bruin bakken.

Zet het vuur laag.

Giet de saus over de kip. Zet het vuur laag en laat met de deksel op de pan 10 minuten zachtjes pruttelen.

Snijd de wortel in dunne reepjes van ongeveer 4 centimeter lang. Voeg toe aan de kip.

Snipper de ui en hak de andere twee knoflooktenen fijn.

Verhit de andere helft van de sesamolie in een kookpan en fruit de ui en knoflook enkele minuten aan.

Voeg de rijst toe en bak kort mee. Schenk 300 milliliter water bij de rijst en kook gaar.

Giet indien nodig het overtollige vocht van de rijst af en laat staan met de deksel op de pan.

Snijd de paksoi in repen. Voeg het witte gedeelte toe aan de kip en bak even mee.

Snijd het groene deel van de paksoi in dunne repen en hak vervolgens nog een paar keer door. Voeg toe aan de rijst en roer goed door.

Serveer de sticky chicken met de rijst.

TIPS & TRICKS

Als de saus te snel indikt en plakkerig wordt, voeg dan een scheutje water toe. Hoe langer je de saus laat inkoken, hoe meer hij karamelliseert en hoe voller de smaak wordt.

Wil je een frisse touch? Voeg op het einde een beetje limoensap toe.

Per persoon • Kcal 545 • Eiwit 31 gram • Koolh. 64 gram • Vet 16 gram • vezels 10 gram



- Egg fried rice
- Traybake met bietjes en kipdijfilet
- Ontbijtcake met banaan
- Vispakketje met zalm
- Geroosterde paprika feta dip
- Mac and cheeseburgerpasta

Eenpans kip teriyaki
Aardappelsoep met rundersauce
Aziatische komkommersnack met crisper
chili olie
Shepherd's pie
Orzo met spinazie en geitenkaas

Gevulde paprika met gehakt
Panlasagne met aubergine
Crumble bars met haverhout en jam
Pad Thai met garnalen
Italiaans wolkenbrood
Broodje kipburger

- Hollandse eenpanspot met rookworst
- Granola met notenmix en chocola
- Gnocchi met pesto-courgette roomsaus
- Kip-saté salade
- Groentetaart met een zoete twist

92	Bloemkoolstampot met tuinerwten	136
95	Hartige broodschotel met prei en ham	139
96	Sinaasappelmuffins met chocola	140
99	Parelcouscoussalade met tonijn	143
100	Zoete aardappel Tex-Mex style	144
103	Hartige wentelteefjes met avocado en cherrytomaatjes	147

107	Creamy cheesy bacon spaghetti	148
	Kip met sperziebonen in romige saus	151
108	Gevulde tortilla met champignons	152
111	Soep met curry en linzen	155
112	Irish stew	156

115	Kip cacciatore	159
116	Rijstsalade met gerookte forel	160
119	Smashed potato ovenschotel	163
120	Arayes	164
123	Börek met spinazie en feta	167
124	Okonomiyaki	168

127	Aardappeltortilla met een Hollandse twist	171
128	Curry met gehaktballetjes	172
131	Sticky chicken	175
132	Maaltijdoempia uit de oven	176
135	Visschotel met spinazie	179

BUDGET

LEKKER EN VOORDELIG AFVALLEN MET PROJECT GEZOND

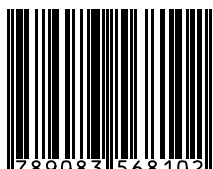
Gezond eten duur? Niet met dit boek! Project Gezond bewijst dat lekker, gezond én gevarieerd eten ook prima kan met een kleiner budget. Geen dure superfoods en ellenlange ingrediëntenlijsten, maar wel echt lekkere recepten die betaalbaar, eenvoudig en voedzaam zijn.

In dit boek vind je 44 toegankelijke recepten én 8 complete weekmenu's die niet alleen lekker en gezond zijn, maar ook vriendelijk voor je portemonnee. Je eet waar je zin in hebt, voelt je goed en valt op een haalbare manier af, zonder honger te hebben. Alle recepten zijn uitgebreid getest, geproefd, aangescherpt en natuurlijk gecontroleerd op betaalbaarheid.

Met dit boek val je 0,5 tot 1 kilo per week af en blijf je binnen een slim boodschappenbudget. Zo laat Project Gezond zien dat afvallen en lekker eten niet duur hoeft te zijn en dat je elke dag kunt genieten van maaltijden die zowel lekker als verantwoord zijn.

Sinds 2015 zijn al meer dan 500.000 huishoudens aan de slag gegaan met Project Gezond. Nu is er dit boek voor iedereen die denkt: gezond eten mag best iets betaalbaarder zijn.

Budget. Slim. Lekker. Dat is Project Gezond!



9 789083 568102