

ITALIË



**Volop genieten én afvallen
met de lekkerste Italiaanse recepten**



INHOUD

Voorwoord 7

Zo gebruik je de dagmenu's 9

Je caloriebehoefte bepalen 15

Recepten & dagmenu's 25

De bereiding van... 155

Receptenregister 159





VOORWOORD

Niet elk boek begint met een plan. Sommige beginnen met een gevoel. Dit boek hoort bij die laatste categorie, omdat iedereen spontaan begon te glimlachen toen het woord Italië viel. We dachten allemaal: dit moet toch ook gewoon kunnen binnen Project Gezond?

Toch horen we vaak: *“Italiaans eten? Dat past toch niet als je wilt afvallen?”* Pasta, pizza, romige sauzen... Dat klinkt niet bepaald als eten waarmee je afvalt. Maar net als bij onze andere boeken blijkt ook hier: veel aannames zijn fabels.

De dolce vita zit ‘m niet in perfectie, maar in het genieten. In lange tafels vol kleur, een extra lepel saus, een glas water met citroen, praten met volle mond en nét iets te veel parmezaanse kaas. In Italië snappen ze dat goed eten en gebalanceerd leven hand in hand gaan. Precies daarom past dit boek zo mooi bij Project Gezond.

Met dit boek laten we zien dat je ook met Italiaanse gerechten gewoon kunt werken aan een fitter lichaam en een gezondere relatie met eten. Geen strenge regels, maar slimme keuzes. Minder van het één, iets meer van het ander. Volwaardige ingrediënten en veel groenten.

Tijdens onze kookdagen op kantoor wisten we meteen: dit wordt er eentje met veel mmm, mamma mia en “mag ik nog een hap?”. Tegelijkertijd moesten we onszelf ook vragen stellen als: *hoe maken we dit lichter? Hoe houden we het vullend? Wat heb je écht nodig om tevreden van tafel te gaan zonder jezelf tekort te doen?*

In dit boek vind je 32 recepten die we zelf hebben ontwikkeld, gekookt en geproefd. Bij elk recept vind je ook twee complete dagmenu’s. Zo hoeft je niet te puzzelen en weet je direct hoe je het gerecht kunt inpassen in jouw dag.

We zijn enorm blij met wat we met dit boek hebben neergezet: het gevoel van een zomerse dag aan een kleurrijke tafel, maar dan gewoon bij jou thuis, op een doordeweekse dag. Mét resultaat.

Buon appetito!

Team Project Gezond



RECEPTEN & DAGMENU'S

PINSA MET MORTADELLA EN PISTACHEPESTO

Per stuk • Kcal 183 • Eiwit 8 gram • Koolh. 19 gram • Vet 8 gram • Vezels 1 gram

In Italië bestaat er voor elk type gerecht wel een ander brood: van luchtige focaccia tot knapperige schiacciata. En dan is er pinsa, het luchtige broertje van pizza, met een krokante bodem en zachte binnenkant. Perfect om te beleggen met mozzarella, mortadella en een frisse pistachepesto. Makkelijk om te maken, en het oogt alsof je het zo bij een goede trattoria hebt gehaald.

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor en bak de pinsa volgens de instructies op de verpakking.
2. Pel de pistachenoten en rasp de parmezaanse kaas.
3. Pureer de pistachenoten, basilicum, knoflook, parmezaanse kaas, het citroensap, de yoghurt, de olijfolie en het water tot een egale pesto.
4. Bewaar de helft van de pesto (ongeveer 40 gram) voor een andere keer.
5. Haal de pinsa uit de oven en laat kort afkoelen.
6. Verdeel de mortadella over de pinsa.
7. Scheur of snijd de mozzarella in kleine stukjes en leg er bovenop.
8. Lepel 40 gram pistachepesto over de pinsa.
9. Maak af met verse basilicum en zwarte peper.

Tips & tricks

- 1 Je kunt de pinsa ook helemaal zelf maken met een mix van tarwe-, rijst- en sojameel. Het deeg rijst lang en wordt daardoor extra luchtig.
- 2 Online vind je veel goede basisrecepten. De overige pistachepesto kun je zeker 3 dagen in de koelkast bewaren. Lekker door pasta, als dip of op een sandwich.
- 3 Gebruik 25 gram ongezouten en gepelde pistachenoten. Weeg de noten dus na het pellen.

Aantal
6 stukken
Bereidingstijd
10 minuten +
10 minuten oventijd

Dit heb je nodig

1 pinsa (230 gr)
40 gr pistachepesto (zie onderstaand recept)
60 gr mortadella
60 gr mozzarella
5 gr basilicum

Voor de pistache-pesto (80 g):
25 gr pistachenoten
10 gr parmezaanse kaas
10 gr basilicum
1 teentje knoflook
5 ml citroensap
15 gr yoghurt
10 ml extra vergine olijfolie
10 ml water



PINSA MET MORTADELLA EN PISTACHEPESTO

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

1250 kcal Ontbijt (215 Kcal) 1 cracker met appelstroop 1 cracker met smeerkaas 150 ml melk Tussendoor (72 Kcal) 1 appel Lunch (366 Kcal)  2 stukken pinsa met mortadella en pistachepesto Tussendoor (153 Kcal) 125 gr yoghurt 15 gr granola 1 mandarijn Diner (392 Kcal)  75 gr rosbiefreepjes 45 gr woknoedels 150 gr wokgroente (bv. Chinese wokgroente) 25 ml woksaus (bv. teriyaki woksaus) Snack (56 Kcal) 4 plakken komkommer met zuivelspread	1500 kcal Ontbijt (262 Kcal) 1 cracker met appelstroop 1 cracker met kaas 150 ml melk Tussendoor (72 Kcal) 1 appel Lunch (549 Kcal)  3 stukken pinsa met mortadella en pistachepesto Tussendoor (161 Kcal) 150 gr yoghurt 15 gr granola 1 mandarijn Diner (412 Kcal)  75 gr rosbiefreepjes 50 gr woknoedels 150 gr wokgroente (bv. Chinese wokgroente) 25 ml woksaus (bv. teriyaki woksaus) Snack (56 Kcal) 4 plakken komkommer met zuivelspread	1800 kcal Ontbijt (359 Kcal) 2 crackers met appelstroop 1 cracker met kaas 200 ml melk Tussendoor (72 Kcal) 1 appel Lunch (549 Kcal)  3 stukken pinsa met mortadella en pistachepesto Tussendoor (200 Kcal) 200 gr yoghurt 20 gr granola 1 mandarijn Diner (524 Kcal)  100 gr rosbiefreepjes 65 gr woknoedels 200 gr wokgroente (bv. Chinese wokgroente) 30 ml woksaus (bv. teriyaki woksaus) Snack (84 Kcal) 6 plakken komkommer met zuivelspread	2100 kcal Ontbijt (429 Kcal) 2 crackers met appelstroop 1 cracker met kaas 1 cracker met smeerkaas 200 ml melk Tussendoor (168 Kcal) 1 appel 1 peer Lunch (549 Kcal)  3 stukken pinsa met mortadella en pistachepesto Tussendoor (245 Kcal) 200 gr yoghurt 20 gr granola 2 mandarijnen Diner (575 Kcal)  125 gr rosbiefreepjes 70 gr woknoedels 200 gr wokgroente (bv. Chinese wokgroente) 30 ml woksaus (bv. teriyaki woksaus) Snack (141 Kcal) 10 plakken komkommer met zuivelspread	1250 kcal Ontbijt (195 Kcal) 150 gr Griekse yoghurt 25 gr granola 50 gr blauwe bessen Tussendoor (118 Kcal) 1 rijstwafel met jam 1 gekookt ei Lunch (366 Kcal)  2 stukken pinsa met mortadella en pistachepesto Tussendoor (142 Kcal) 25 gr pure chocola Diner (345 Kcal) 75 gr kipfilet 150 gr aardappelschijfjes 150 gr sperziebonen Snack (92 Kcal) 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze	1500 kcal Ontbijt (227 Kcal) 150 gr Griekse yoghurt 30 gr granola 75 gr blauwe bessen Tussendoor (118 Kcal) 1 rijstwafel met jam 1 gekookt ei Lunch (549 Kcal)  3 stukken pinsa met mortadella en pistachepesto Tussendoor (142 Kcal) 25 gr pure chocola Diner (345 Kcal) 75 gr kipfilet 150 gr aardappelschijfjes 150 gr sperziebonen Snack (122 Kcal) 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze	1800 kcal Ontbijt (292 Kcal) 200 gr Griekse yoghurt 40 gr granola 75 gr blauwe bessen Tussendoor (118 Kcal) 1 rijstwafel met jam 1 gekookt ei Lunch (549 Kcal)  3 stukken pinsa met mortadella en pistachepesto Tussendoor (227 Kcal) 40 gr pure chocola Diner (432 Kcal) 100 gr kipfilet 200 gr aardappelschijfjes 200 gr sperziebonen Snack (153 Kcal) 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze	2100 kcal Ontbijt (397 Kcal) 200 gr Griekse yoghurt 40 gr granola 75 gr blauwe bessen 1 banaan Tussendoor (222 Kcal) 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost 1 rijstwafel met jam 1 gekookt ei Lunch (645 Kcal)  3 stukken pinsa met mortadella en pistachepesto 200 ml melk Tussendoor (227 Kcal) 40 gr pure chocola Diner (460 Kcal) 125 gr kipfilet 200 gr aardappelschijfjes 200 gr sperziebonen Snack (153 Kcal) 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze
---	---	---	--	--	---	--	--

ONTBIJTTIRAMISU MET GRIEKSE YOGHURT

Per persoon • Kcal 338 • Eiwit 10 gram • Koolh. 33 gram • Vet 19 gram • Vezels 4 gram

Tiramisu als ontbijt? Ja hoor, en nog verantwoord ook! Met volle Griekse yoghurt, een vleugje honing en pure chocola begin je je dag alsof je op een Italiaans terras zit, maar dan in je pyjama.

Zo maak je het

1. Klop de Griekse yoghurt met de honing en het vanille-extract tot een romig en luchtig mengsel.
2. Doop de lange vingers kort in de espresso.
3. Verdeel de lange vingers over twee glaasjes of schaalpjes.
4. Schep het yoghurtmengsel erop en strijk glad.
5. Bestrooi met cacaopoeder en rasp de pure chocola erboven.
6. Zet minimaal 1 uur in de koelkast om op te stijven voor het serveren.

Tips & tricks

- 1 Garneer je tiramisu met blauwe bessen of aardbeien om hem nog mooier en lekkerder te maken.
- 2 Geen tijd of zin om te wachten? Je kunt de ontbijttiramisu direct eten, maar hij wordt nóg lekkerder als je hem minstens een uur laat opstijven.
- 3 Maak het jezelf makkelijk en zet de ontbijttiramisu al een avond van tevoren in de koelkast. Zo heb je 's ochtends direct een heerlijk ontbijt klaarstaan.

Aantal

2 personen

Bereidingstijd

15 minuten +

1 uur opstijven

Dit heb je nodig

300 gr Griekse yoghurt
(10% vet)
20 gr honing
1 tl vanille-extract
6 lange vingers
50 ml afgekoelde espresso
5 gr cacaopoeder
15 gr pure chocola



ONTBIJTTIRAMISU MET GRIEKSE YOGHURT

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

1250 kcal Ontbijt (338 Kcal)  Ontbijttiramisu met Griekse yoghurt Tussendoor (46 Kcal) 1 kiwi Lunch (326 Kcal) 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost 150 ml melk Tussendoor (109 Kcal) 1 appel 10 gr rozijnen kaneel naar smaak Diner (328 Kcal) pag. 156 Een pastasalade van: 45 gr macaroni halve paprika 1 tomaat 50 gr komkommer 50 gr hamblokjes 30 gr rucola 15 gr fritessaus 15 gr yoghurt 5 gr peterselie Snack (128 Kcal) 4 toastjes met gerookte zalm	1500 kcal Ontbijt (338 Kcal)  Ontbijttiramisu met Griekse yoghurt Tussendoor (165 Kcal) 1 cracker met kaas en rauwkost 1 kiwi Lunch (460 Kcal) 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost 150 ml melk Tussendoor (109 Kcal) 1 appel 10 gr rozijnen kaneel naar smaak Diner (328 Kcal) pag. 156 Een pastasalade van: 45 gr macaroni halve paprika 1 tomaat 50 gr komkommer 50 gr hamblokjes 30 gr rucola 15 gr fritessaus 15 gr yoghurt 5 gr peterselie Snack (128 Kcal) 4 toastjes met gerookte zalm	1800 kcal Ontbijt (338 Kcal)  Ontbijttiramisu met Griekse yoghurt Tussendoor (211 Kcal) 1 cracker met kaas en rauwkost 2 kiwi's Lunch (484 Kcal) 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost 200 ml melk Tussendoor (109 Kcal) 1 appel 10 gr rozijnen kaneel naar smaak Diner (471 Kcal) pag. 156 Een pastasalade van: 65 gr macaroni halve paprika 1 tomaat 50 gr komkommer 30 gr rucola 100 gr hamblokjes 15 gr fritessaus 15 gr yoghurt 5 gr peterselie Snack (192 Kcal) 6 toastjes met gerookte zalm	2100 kcal Ontbijt (338 Kcal)  Ontbijttiramisu met Griekse yoghurt Tussendoor (211 Kcal) 1 cracker met kaas en rauwkost 2 kiwi's Lunch (626 Kcal) 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost 2 sneeën brood met pindakaas Tussendoor (205 Kcal) 1 appel 10 gr rozijnen kaneel naar smaak 200 ml melk Diner (526 Kcal) pag. 156 Een pastasalade van: 70 gr macaroni halve paprika 1 tomaat 50 gr komkommer 125 gr hamblokjes 30 gr rucola 15 gr fritessaus 15 gr yoghurt 5 gr peterselie Snack (192 Kcal) 6 toastjes met gerookte zalm	1250 kcal Ontbijt (338 Kcal)  Ontbijttiramisu met Griekse yoghurt Tussendoor (166 Kcal) Een sapje van: 1 banaan 100 gr mangostukjes Lunch (264 Kcal) 1 wrap (40 gr per stuk) met: 15 gr zuivelspread 30 gr mortadella rucola naar smaak Tussendoor (76 Kcal) 1 sesamkoekje Diner (397 Kcal) 75 gr biefstuk 150 gr krieltjes 150 gr tuinerwten Snack (46 Kcal) 100 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze	1500 kcal Ontbijt (338 Kcal)  Ontbijttiramisu met Griekse yoghurt Tussendoor (166 Kcal) Een sapje van: 1 banaan 100 gr mangostukjes Lunch (360 Kcal) 1 wrap (40 gr per stuk) met: 15 gr zuivelspread 30 gr mortadella rucola naar smaak 1 peer Tussendoor (126 Kcal) 1 pindacrunchkoekje Diner (397 Kcal) 75 gr biefstuk 150 gr krieltjes 150 gr tuinerwten Snack (137 Kcal) 150 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze 1 gekookt ei	1800 kcal Ontbijt (338 Kcal)  Ontbijttiramisu met Griekse yoghurt Tussendoor (166 Kcal) Een sapje van: 1 banaan 100 gr mangostukjes Lunch (360 Kcal) 1 wrap (40 gr per stuk) met: 15 gr zuivelspread 30 gr mortadella rucola naar smaak 1 peer Tussendoor (252 Kcal) 2 pindacrunchkoekjes Diner (502 Kcal) 100 gr biefstuk 200 gr krieltjes 200 gr tuinerwten Snack (183 Kcal) 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze 1 gekookt ei	2100 kcal Ontbijt (338 Kcal)  Ontbijttiramisu met Griekse yoghurt Tussendoor (166 Kcal) Een sapje van: 1 banaan 100 gr mangostukjes Lunch (624 Kcal) 2 wraps (40 gr per stuk) met in totaal: 30 gr zuivelspread 60 gr mortadella rucola naar smaak 1 peer Tussendoor (252 Kcal) 2 pindacrunchkoekjes Diner (530 Kcal) 125 gr biefstuk 200 gr krieltjes 200 gr tuinerwten Snack (183 Kcal) 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze 1 gekookt ei
--	--	---	---	--	--	--	---

PASTA ALLA VODKA MET GEROOSTERDE PAPRIKA

Per persoon • Kcal 549 • Eiwit 31 gram • Koolh. 53 gram • Vet 22 gram • Vezels 2 gram

Vodka in je pasta? Ja, echt. Pasta alla vodka dook in de jaren 70 en 80 op. Het shotje is voor de saus, niet voor jou, want de alcohol kookt grotendeels weg. De vodka helpt om smaakstoffen uit tomaat los te maken en laat tomaat en room mooi met elkaar binden.

Zo maak je het

1. Snijd de kipdijfilet in blokjes. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
2. Snijd de rode peper fijn en verwijder de zaadlijsten.
3. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de kipdijfilet kort op hoog vuur rondom bruin.
4. Zet het vuur lager en voeg de ui, knoflook en rode peper toe.
5. Roer de tomatenpuree erdoor en bak 2 minuten al roerend mee.
6. Schenk de vodka erbij en laat al roerend de alcohol verdampen.
7. Snijd de geroosterde paprika in blokjes en roer erdoor. Schenk de kookroom erbij en roer tot een egale saus.
8. Kook ondertussen de pasta volgens de instructies op de verpakking. Vang 100 milliliter kookvocht op en giet de pasta af.
9. Rasp de pecorino.
10. Voeg de penne toe aan de saus. Roer de helft van de pecorino en alle roomboter erdoor. Voeg naar behoefte een scheutje kookvocht toe tot de saus licht bindt.
11. Breng op smaak met peper en zout.
12. Serveer met de overige geraspte pecorino.

Tips & tricks

- 1 Gebruik je liever geen alcohol? Laat de vodka dan weg en voeg 50 milliliter extra gezeefde tomaten toe.
- 2 Ga voor een vegetarische variant door de kipdijfilet te vervangen door 200 gram kastanjechampignons in kwarten.

Aantal
2 personen
Bereidingstijd
30 minuten

Dit heb je nodig

150 gr kipdijfilet
1 ui
1 teentje knoflook
1 rode peper
70 gr tomatenpuree
15 ml vodka
120 gr geroosterde paprika
40 ml kookroom
130 gr penne
20 gr pecorino
10 gr roomboter



PASTA ALLA VODKA MET GEROOSTERDE PAPRIKA

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

1250 kcal Ontbijt (195 Kcal) 150 ml melk 25 gr havermout 50 gr mangostukjes Tussendoor (54 Kcal) 1 rijstwafel met appelstroop Lunch (375 Kcal) 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost 1 snee brood met pindakaas 1 sinaasappel Tussendoor (69 Kcal) 150 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze Diner (480 Kcal) Pasta alla vodka met geroosterde paprika (recept, maar dan met 45 gr penne p.p.) Snack (86 Kcal) pag. 156 Gevulde eitjes van: 1 gekookt ei 5 gr fritessaus paprikapoeder, peper en zout naar smaak	1500 kcal Ontbijt (195 Kcal) 150 ml melk 25 gr havermout 50 gr mangostukjes Tussendoor (54 Kcal) 1 rijstwafel met appelstroop Lunch (509 Kcal) 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost 1 snee brood met pindakaas 1 sinaasappel Tussendoor (69 Kcal) 150 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze Diner (549 Kcal) Pasta alla vodka met geroosterde paprika Snack (168 Kcal) pag. 156 Gevulde eitjes van: 2 gekookte eieren 10 gr fritessaus paprikapoeder, peper en zout naar smaak	1800 kcal Ontbijt (290 Kcal) 200 ml melk 40 gr havermout 75 gr mangostukjes Tussendoor (159 Kcal) 2 rijstwafels met appelstroop 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost Lunch (509 Kcal) 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost 1 snee brood met pindakaas 1 sinaasappel Tussendoor (115 Kcal) 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze Diner (549 Kcal) Pasta alla vodka met geroosterde paprika Snack (168 Kcal) pag. 156 Gevulde eitjes van: 2 gekookte eieren 10 gr fritessaus paprikapoeder, peper en zout naar smaak	2100 kcal Ontbijt (429 Kcal) 200 ml melk 45 gr havermout 100 gr mangostukjes 1 banaan Tussendoor (160 Kcal) 2 rijstwafels met appelstroop 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost Lunch (680 Kcal) 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost 1 snee brood met pindakaas 1 snee brood met kaas en rauwkost 1 sinaasappel Tussendoor (115 Kcal) 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze Diner (549 Kcal) Pasta alla vodka met geroosterde paprika Snack (168 Kcal) pag. 156 Gevulde eitjes van: 2 gekookte eieren 10 gr fritessaus paprikapoeder, peper en zout naar smaak	1250 kcal Ontbijt (214 Kcal) 1 beschuit met groentespread 1 beschuit met appelstroop 150 ml melk Tussendoor (57 Kcal) 100 gr druiven Lunch (329 Kcal) 2 sneeën brood met in totaal: 15 gr zuivelspread 15 gr salami 10 gr zongedroogde tomaten 1 kiwi Tussendoor (108 Kcal) 125 gr yoghurt 15 gr granola Diner (480 Kcal) Pasta alla vodka met geroosterde paprika (recept, maar dan met 45 gr penne p.p.) Snack (104 Kcal) 50 gr hummus 100 gr rauwkost naar keuze	1500 kcal Ontbijt (233 Kcal) 1 beschuit met magere vleeswaren 1 beschuit met groentespread 150 ml melk Tussendoor (57 Kcal) 100 gr druiven Lunch (445 Kcal) 2 sneeën brood met in totaal: 15 gr zuivelspread 15 gr salami 10 gr zongedroogde tomaten 1 snee brood met jam 1 kiwi Tussendoor (108 Kcal) 125 gr yoghurt 15 gr granola Diner (549 Kcal) Pasta alla vodka met geroosterde paprika Snack (104 Kcal) 50 gr hummus 100 gr rauwkost naar keuze	1800 kcal Ontbijt (349 Kcal) 2 beschuiten met magere vleeswaren 1 beschuit met groentespread 200 ml melk Tussendoor (86 Kcal) 150 gr druiven Lunch (445 Kcal) 2 sneeën brood met in totaal: 15 gr zuivelspread 15 gr salami 10 gr zongedroogde tomaten 1 snee brood met jam 1 kiwi Tussendoor (155 Kcal) 200 gr yoghurt 20 gr granola Diner (549 Kcal) Pasta alla vodka met geroosterde paprika Snack (220 Kcal) 100 gr hummus 250 gr rauwkost naar keuze	2100 kcal Ontbijt (423 Kcal) 2 beschuiten met magere vleeswaren 1 beschuit met groentespread 1 beschuit met appelstroop 200 ml melk Tussendoor (143 Kcal) 250 gr druiven Lunch (613 Kcal) 2 sneeën brood met in totaal: 15 gr zuivelspread 15 gr salami 10 gr zongedroogde tomaten 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost 2 kiwi's Tussendoor (155 Kcal) 200 gr yoghurt 20 gr granola Diner (549 Kcal) Pasta alla vodka met geroosterde paprika Snack (220 Kcal) 100 gr hummus 250 gr rauwkost naar keuze
--	---	--	--	--	--	---	---

ZALMFILET MET AMANDELKORST EN AARDAPPEL-VENKELPUREE

Per persoon • Kcal 546 • Eiwit 29 gram • Koolh. 46 gram • Vet 27 gram • vezels 10 gram

Zalm is niet alleen een lekkere maar ook een gezonde keuze. Hij zit vol eiwitten, goede vetten en omega-3: precies de bouwstenen waar je lijf blij van wordt. Samen met venkelpuree zet je zo een lekkere maaltijd op tafel die ook nog eens een feestje is voor het oog.

Aantal
2 personen
Bereidingstijd
40 minuten

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Schil de aardappels en snijd in stukken. Snijd de helft van de venkel in blokjes. Bewaar ook de sprietjes van de venkelknol.
3. Kook de aardappels met de blokjes venkel in gezouten water 20 minuten.
4. Snijd de andere helft van de venkel in partjes. Meng met olijfolie en zout.
5. Hak het amandelschaafsel grof door. Rasp de schil van de helft van de citroen. Meng het amandelschaafsel en het citroenrasp met de panko. Voeg peper en zout toe.
6. Leg de zalmfilets op bakpapier, dep ze droog met een stukje keukenpapier en bestrijk de bovenkant met de mosterd en druk het amandelmengsel erop.
7. Bak 12 à 15 minuten in de oven zodat de zalm gaar is en het korstje bruinekleurd is.
8. Grill de venkelpartjes in een grillpan 10 à 12 minuten tot ze mooi goudbruin zijn.
9. Giet de aardappels en venkel af. Voeg de roomboter en de melk toe en stamp tot een gladde puree. Breng op smaak met zout, peper en fijngehakte sprietjes van de venkel.
10. Schep de aardappel-venkelpuree op de borden. Leg de zalm erop.

Dit heb je nodig

300 gr kruimige aardappels
250 gr venkel (1 kleine knol)
20 gr amandelschaafsel
1 citroen
15 gr panko
200 gr zalmfilet
5 gr mosterd
10 gr roomboter
50 ml melk

Tips & tricks

- 1 Geen grillpan? Rooster de venkel in de oven op 200 graden 12 à 15 minuten.
- 2 Heeft jouw venkel geen sprietjes? Gebruik dan dille om de puree extra op smaak te maken.



ZALMFILET MET AMANDELKORST EN AARDAPPEL-VENKELPUREE

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

1250 kcal Ontbijt (261 Kcal) 150 ml melk 25 gr havermout 1 peer Tussendoor (76 Kcal) 1 sesamkoekje Lunch (334 Kcal) 1 volkoren pistolet met: 30 gr filet americain 50 gr komkommer 1 gekookt ei ui, ijsbergsla, peper en zout naar smaak Tussendoor (69 Kcal) 150 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze Diner (493 Kcal) Zalmfilet met amandel- korst en aardappel- venkelpuree (recept, maar dan met 75 gr zalmfilet p.p.) Snack (61 Kcal) 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze	1500 kcal Ontbijt (261 Kcal) 150 ml melk 25 gr havermout 1 peer Tussendoor (152 Kcal) 2 sesamkoekjes Lunch (334 Kcal) 1 volkoren pistolet met: 30 gr filet americain 50 gr komkommer 1 gekookt ei ui, ijsbergsla, peper en zout naar smaak Tussendoor (92 Kcal) 200 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze Diner (546 Kcal) Zalmfilet met amandel- korst en aardappel- venkelpuree Snack (122 Kcal) 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze	1800 kcal Ontbijt (340 Kcal) 200 ml melk 40 gr havermout 1 peer Tussendoor (228 Kcal) 3 sesamkoekjes Lunch (334 Kcal) 1 volkoren pistolet met: 30 gr filet americain 50 gr komkommer 1 gekookt ei ui, ijsbergsla, peper en zout naar smaak Tussendoor (185 Kcal) 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze 1 cracker met smeerkaas Diner (546 Kcal) Zalmfilet met amandel- korst en aardappel- venkelpuree Snack (153 Kcal) 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze	2100 kcal Ontbijt (340 Kcal) 200 ml melk 40 gr havermout 1 peer Tussendoor (228 Kcal) 3 sesamkoekjes Lunch (562 Kcal) 1 volkoren pistolet met: 30 gr filet americain 50 gr komkommer 1 gekookt ei ui, ijsbergsla, peper en zout naar smaak 1 volkoren pistolet met zuivelspread en rauwkost Tussendoor (255 Kcal) 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze 2 crackers met smeerkaas Diner (546 Kcal) Zalmfilet met amandel- korst en aardappel- venkelpuree Snack (153 Kcal) 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze	1250 kcal Ontbijt (187 Kcal) 1 beschuit met groentespread 1 beschuit met appelstroop 1 mandarijn Tussendoor (120 Kcal) 125 gr yoghurt 15 gr granola Lunch (325 Kcal) 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost 150 ml melk Tussendoor (57 Kcal) 100 gr druiven Diner (493 Kcal) Zalmfilet met amandel- korst en aardappel- venkelpuree (recept, maar dan met 75 gr zalmfilet p.p.) Snack (89 Kcal) 40 gr achterham 20 gr zuivelspread	1500 kcal Ontbijt (187 Kcal) 1 beschuit met groentespread 1 beschuit met appelstroop 1 mandarijn Tussendoor (120 Kcal) 125 gr yoghurt 15 gr granola Lunch (459 Kcal) 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost 150 ml melk Tussendoor (57 Kcal) 100 gr druiven Diner (546 Kcal) Zalmfilet met amandel- korst en aardappel- venkelpuree Snack (134 Kcal) 60 gr achterham 30 gr zuivelspread	1800 kcal Ontbijt (301 Kcal) 2 beschuiten met groentespread 1 beschuit met appelstroop 2 mandarijnen Tussendoor (175 Kcal) 200 gr yoghurt 20 gr granola Lunch (483 Kcal) 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost 200 ml melk Tussendoor (143 Kcal) 250 gr druiven Diner (546 Kcal) Zalmfilet met amandel- korst en aardappel- venkelpuree Snack (134 Kcal) 60 gr achterham 30 gr zuivelspread	2100 kcal Ontbijt (417 Kcal) 2 beschuiten met groentespread 1 beschuit met appelstroop 1 beschuit met kaas 2 mandarijnen Tussendoor (221 Kcal) 200 gr yoghurt 20 gr granola 75 gr mango Lunch (599 Kcal) 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost 1 snee brood met smeerkaas en rauwkost 1 snee brood met jam 200 ml melk Tussendoor (143 Kcal) 250 gr druiven Diner (546 Kcal) Zalmfilet met amandel- korst en aardappel- venkelpuree Snack (178 Kcal) 80 gr achterham 40 gr zuivelspread
--	---	---	---	--	---	--	--

OSSOBUCO

Per persoon • Kcal 547 • Eiwit 34 gram • Koolh. 64 gram • Vet 13 gram • Vezels 9 gram

Een echte Italiaanse klassieker met een klein geheim: het vlees wordt niet zacht van veel saus, maar van tijd. Twee uurtjes geduld in de pan en je krijgt een boterzachte runderschenkel in een kruidige tomatensaus.

Aantal
2 personen
Bereidingstijd
30 minuten +
2 uur stoven

Zo maak je het

1. Dep de schenkels droog en bestrooi met wat zout.
2. Verhit de boter en olijfolie in een hapjespan en bak de schenkels op hoog vuur rondom bruin.
3. Snijd de wortel in blokjes, snipper de ui en snijd de bleekselderij in maantjes.
4. Bak de groenten in dezelfde pan aan tot ze licht kleuren.
5. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee. Blus af met de witte wijn, voeg de bouillon en de gepelde tomaten toe en roer goed door.
6. Doe de tijm en het laurierblaadje erbij, leg de schenkels terug in de pan en laat 2 uur zachtjes sudderen met de deksel op de pan.
7. Kook ondertussen de fregola volgens de instructies op de verpakking.
8. Maak de gremolata: hak de peterselie en knoflook fijn, rasp de citroen en pers het sap uit. Meng alles door elkaar.
9. Verdeel de fregola over de borden en leg de ossobuco er op. Schep er wat saus over en top af met de gremolata.

Dit heb je nodig

250 gr runderschenkel
10 gr roomboter
10 ml olijfolie
100 gr wortel
1 ui
50 gr bleekselderij
35 gr tomatenpuree
50 ml witte wijn
150 ml runderbouillon
400 gr gepelde tomaten
1 tl gedroogde tijm
1 laurierblaadje
120 gr fregola
10 gr peterselie
1 teentje knoflook
1 citroen

Tips & tricks

- 1 Maak de gremolata pas vlak voor het serveren, dan blijft de citroen lekker fris.
- 2 Kun je geen fregola vinden in de supermarkt? Gebruik dan parelcouscous als alternatief.
- 3 Hoe langer het vlees stooft, hoe malser het wordt. Twee uur is het minimum, langer is nog beter.



OSSOBUCO

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

1250 kcal Ontbijt (233 Kcal) 1 cracker met een uitsmijter van: 1 ei 10 gr achterham 1 cracker met jam Tussendoor (61 Kcal) 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze Lunch (291 Kcal) 1 snee brood met kaas en rauwkost 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost Tussendoor (136 Kcal) 1 notenreep Diner (493 Kcal) Ossobuco (recept, maar dan met 45 gr fregula p.p.) Snack (74 Kcal) 125 gr Griekse yoghurt 50 gr aardbeien	1500 kcal Ontbijt (233 Kcal) 1 cracker met een uitsmijter van: 1 ei 10 gr achterham 1 cracker met jam Tussendoor (61 Kcal) 100 gr fruitsalade van fruit naar keuze Lunch (462 Kcal) 2 sneeën brood met kaas en rauwkost 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost Tussendoor (136 Kcal) 1 notenreep Diner (547 Kcal) Ossobuco Snack (74 Kcal) 125 gr Griekse yoghurt 50 gr aardbeien	1800 kcal Ontbijt (397 Kcal) 2 crackers met een uitsmijter van: 2 eieren 20 gr achterham 1 cracker met pindakaas Tussendoor (153 Kcal) 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze Lunch (462 Kcal) 2 sneeën brood met kaas en rauwkost 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost Tussendoor (136 Kcal) 1 notenreep Diner (547 Kcal) Ossobuco Snack (117 Kcal) 200 gr Griekse yoghurt 75 gr aardbeien	2100 kcal Ontbijt (397 Kcal) 2 crackers met een uitsmijter van: 2 eieren 20 gr achterham 1 cracker met pindakaas Tussendoor (153 Kcal) 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze Lunch (583 Kcal) 2 sneeën brood met kaas en rauwkost 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost 1 snee brood met appelstroop Tussendoor (272 Kcal) 2 notenrepen Diner (547 Kcal) Ossobuco Snack (126 Kcal) 200 gr Griekse yoghurt 100 gr aardbeien	1250 kcal Ontbijt (228 Kcal) Een smoothie van: 150 gr yoghurt 25 gr havermout 50 gr blauwe bessen 10 gr amandelen Tussendoor (91 Kcal) 1 rijstwafel met pindakaas Lunch (296 Kcal) 1 volkoren pistolet met: 50 gr garnalensalade ijsbergsla naar smaak 150 ml melk Tussendoor (57 Kcal) 100 gr druiven Diner (493 Kcal) Ossobuco (recept, maar dan met 45 gr fregula p.p.) Snack (122 Kcal) 25 gr popcorn of 1 drankje naar keuze	1500 kcal Ontbijt (228 Kcal) Een smoothie van: 150 gr yoghurt 25 gr havermout 50 gr blauwe bessen 10 gr amandelen Tussendoor (144 Kcal) 1 rijstwafel met pindakaas 1 rijstwafel met zuivelspread en rauwkost Lunch (296 Kcal) 1 volkoren pistolet met: 50 gr garnalensalade ijsbergsla naar smaak 150 ml melk Tussendoor (57 Kcal) 100 gr druiven Diner (547 Kcal) Ossobuco Snack (230 Kcal) 25 gr popcorn 1 drankje naar keuze	1800 kcal Ontbijt (373 Kcal) Een smoothie van: 200 gr yoghurt 40 gr havermout 75 gr blauwe bessen 20 gr amandelen Tussendoor (183 Kcal) 2 rijstwafels met pindakaas Lunch (320 Kcal) 1 volkoren pistolet met: 50 gr garnalensalade ijsbergsla naar smaak 200 ml melk Tussendoor (143 Kcal) 250 gr druiven Diner (547 Kcal) Ossobuco Snack (251 Kcal) 30 gr popcorn 1 drankje naar keuze	2100 kcal Ontbijt (415 Kcal) Een smoothie van: 200 gr yoghurt 40 gr havermout 100 gr blauwe bessen 25 gr amandelen Tussendoor (183 Kcal) 2 rijstwafels met pindakaas Lunch (556 Kcal) 1 volkoren pistolet met: 50 gr garnalensalade ijsbergsla naar smaak 1 volkoren pistolet met magere vleeswaren en rauwkost 200 ml melk Tussendoor (143 Kcal) 250 gr druiven Diner (547 Kcal) Ossobuco Snack (251 Kcal) 30 gr popcorn 1 drankje naar keuze
---	---	--	---	--	--	---	---

ARANCINI MET PADDENSTOELEN

Per stuk • Kcal 73 • Eiwit 2 gram • Koolh. 10 gram • Vet 2 gram • Vezels 1 gram

We hebben natuurlijk al heel wat risotto's voor jullie gemaakt, maar dit is echt even wat anders. Deze kleine borrelballen zijn gevuld met romige risotto. Arancini klinkt misschien chic, maar het zijn gewoon heerlijke, knapperige risottoballetjes. En geloof ons: ze zijn verslavend lekker.

Zo maak je het

1. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
2. Verhit de boter in een hapjespan en fruit de ui met de knoflook op laag vuur aan.
3. Snijd de paddenstoelen fijn. Rasp de parmezaanse kaas.
4. Voeg de paddenstoelen toe, samen met de gedroogde tijm en royaal peper en zout. Bak tot het vocht uit de paddenstoelen is verdampt.
5. Voeg de risottorijst toe en bak 1 à 2 minuten mee.
6. Schenk de witte wijn erbij en laat volledig verdampen.
7. Voeg een scheut bouillon toe en wacht tot het bijna volledig opgenomen is door de risottorijst. Herhaal dit tot de risottorijst gaar is. Dit duurt ongeveer 20 minuten.
8. Roer de parmezaanse kaas erdoor en breng op smaak met peper en zout. Laat de risotto afkoelen en zet 30 minuten in de koelkast.
9. Verdeel de risotto in balletjes van 45 à 50 gram. Rol ze eerst door de bloem, daarna door het losgeklopte ei en als laatste door de panko. Laat ze nog 30 minuten opstijven in de koelkast.
10. Verwarm de oven voor op 210 graden.
11. Leg de balletjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak 25 minuten. Draai halverwege om zodat ze rondom goudbruin worden.

Tips & tricks

- 1 Geen panko in huis? Gebruik fijn verkruimelde volkoren beschuiten of paneermeel.
- 2 Laat de risotto goed afkoelen, te warme risotto valt uit elkaar bij het vormen.
- 3 Invriezen? Vries de arancini na het paneren los van elkaar in op een stuk bakpapier. Zodra ze bevroren zijn, mogen ze bij elkaar.

Aantal
16 stuks
Bereidingstijd
40 minuten +
60 minuten wachttijd +
20 minuten oventijd

Dit heb je nodig

1 ui
1 teentje knoflook
15 gr roomboter
100 gr paddenstoelenmix
25 gr parmezaanse kaas
1 tl gedroogde tijm
125 gr risottorijst
75 ml witte wijn
700 ml groentebouillon
20 gr bloem
1 ei
100 gr panko



ARANCINI MET PADDENSTOELEN

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

1250 kcal

Ontbijt (209 Kcal)
150 ml melk
30 gr havermout
50 gr zomerfruit

Tussendoor (126 Kcal)
1 pindacrunchkoekje

Lunch (186 Kcal)
1 wrap (40 gr per stuk)
met:
30 gr hummus
kwart paprika
rucola naar smaak

Tussendoor (101 Kcal)
150 gr kwark
50 gr blauwe bessen

Diner (488 Kcal) [pag. 157](#)
50 gr spaghetti
75 gr rundergehakt
150 gr spaghetti groente
Italiaanse kruiden naar smaak
150 gr tomatenblokjes
15 gr geraspte kaas

Snack (146 Kcal) 
2 arancini met
paddenstoelen

1500 kcal

Ontbijt (209 Kcal)
150 ml melk
30 gr havermout
50 gr zomerfruit

Tussendoor (126 Kcal)
1 pindacrunchkoekje

Lunch (355 Kcal)
2 wraps (40 gr per stuk)
met in totaal:
50 gr hummus
halve paprika
rucola naar smaak

Tussendoor (101 Kcal)
150 gr kwark
50 gr blauwe bessen

Diner (488 Kcal) [pag. 157](#)
50 gr spaghetti
75 gr rundergehakt
150 gr spaghetti groente
Italiaanse kruiden naar smaak
150 gr tomatenblokjes
15 gr geraspte kaas

Snack (219 Kcal) 
3 arancini met
paddenstoelen

1800 kcal

Ontbijt (282 Kcal)
200 ml melk
40 gr havermout
75 gr zomerfruit

Tussendoor (252 Kcal)
2 pindacrunchkoekjes

Lunch (374 Kcal)
2 wraps (40 gr per stuk)
met in totaal:
60 gr hummus
halve paprika
rucola naar smaak

Tussendoor (101 Kcal)
150 gr kwark
50 gr blauwe bessen

Diner (565 Kcal) [pag. 157](#)
60 gr spaghetti
75 gr rundergehakt
200 gr spaghetti groente
Italiaanse kruiden naar smaak
200 gr tomatenblokjes
20 gr geraspte kaas

Snack (219 Kcal) 
3 arancini met
paddenstoelen

2100 kcal

Ontbijt (282 Kcal)
200 ml melk
40 gr havermout
75 gr zomerfruit

Tussendoor (252 Kcal)
2 pindacrunchkoekjes

Lunch (476 Kcal)
2 wraps (40 gr per stuk)
met in totaal:
60 gr hummus
halve paprika
rucola naar smaak
1 banaan

Tussendoor (247 Kcal)
200 gr kwark
100 gr blauwe bessen
15 gr hazelnoten

Diner (630 Kcal) [pag. 157](#)
65 gr spaghetti
100 gr rundergehakt
200 gr spaghetti groente
Italiaanse kruiden naar smaak
200 gr tomatenblokjes
20 gr geraspte kaas

Snack (219 Kcal) 
3 arancini met
paddenstoelen

1250 kcal

Ontbijt (195 Kcal)
150 gr Griekse yoghurt
25 gr granola
50 gr blauwe bessen

Tussendoor (115 Kcal)
1 rijstwafel met
aardbeien
150 ml melk

Lunch (233 Kcal)
1 snee brood met
groentespread en
rauwkost
1 snee brood met jam

Tussendoor (76 Kcal)
1 sesamkoekje

Diner (504 Kcal) [pag. 157](#)
Een pastasalade van:
45 gr penne
10 gr pijnboompitten
75 gr kipfilet
75 gr cherrytomaten
15 gr rucola
15 gr groene pesto
15 gr parmezaanse kaas

Snack (146 Kcal) 
2 arancini met
paddenstoelen

1500 kcal

Ontbijt (246 Kcal)
150 gr Griekse yoghurt
25 gr granola
1 appel

Tussendoor (115 Kcal)
1 rijstwafel met
aardbeien
150 ml melk

Lunch (349 Kcal)
2 sneeën brood met
groentespread en
rauwkost
1 snee brood met jam

Tussendoor (136 Kcal)
1 notenreep

Diner (504 Kcal) [pag. 157](#)
Een pastasalade van:
45 gr penne
10 gr pijnboompitten
75 gr kipfilet
75 gr cherrytomaten
15 gr rucola
15 gr groene pesto
15 gr parmezaanse kaas

Snack (146 Kcal) 
2 arancini met
paddenstoelen

1800 kcal

Ontbijt (332 Kcal)
200 gr Griekse yoghurt
40 gr granola
1 appel

Tussendoor (139 Kcal)
1 rijstwafel met
aardbeien
200 ml melk

Lunch (404 Kcal)
2 sneeën brood met
groentespread en
rauwkost
1 snee brood met
kaas en rauwkost

Tussendoor (136 Kcal)
1 notenreep

Diner (571 Kcal) [pag. 157](#)
Een pastasalade van:
60 gr penne
10 gr pijnboompitten
75 gr kipfilet
125 gr cherrytomaten
15 gr rucola
15 gr groene pesto
15 gr parmezaanse kaas

Snack (219 Kcal) 
3 arancini met
paddenstoelen

2100 kcal

Ontbijt (332 Kcal)
200 gr Griekse yoghurt
40 gr granola
1 appel

Tussendoor (273 Kcal)
2 rijstwafels met
aardbeien
1 rijstwafel met
pindakaas
200 ml melk

Lunch (520 Kcal)
2 sneeën brood met
groentespread en
rauwkost
1 snee brood met
kaas en rauwkost
1 snee brood met jam

Tussendoor (136 Kcal)
1 notenreep

Diner (616 Kcal) [pag. 157](#)
Een pastasalade van:
65 gr penne
10 gr pijnboompitten
100 gr kipfilet
125 gr cherrytomaten
15 gr rucola
15 gr groene pesto
15 gr parmezaanse kaas

Snack (219 Kcal) 
3 arancini met
paddenstoelen



RECEPTENREGISTER

Pinsa met mortadella en pistachepesto	26
Lasagne met zalm, spinazie en frisse bechamelsaus	31
Ontbijttiramisu met griekse yoghurt	34
Polpette in tomatensaus met rozijnen en pijnboompitten	39
Risotto alla Milanese met geroosterde groenten	42
Semifreddo	47
Pasta alla vodka met geroosterde paprika	50
Frisse aardappelsalade met salami	55
Bruschetta met gorgonzola, peer en parmaham	58
Scampi diabolique	63
Snelle bonenstoof met 'nduja	66
Bananenbrood met amaretti en hazelnoten	71
Minestrone met gehaktballetjes en parmezaan	74
Pizza Romana	79
Gnocchi traybake met courgettepesto en burrata	82
Piadina met ricotta, bresaola en gegrilde perzik	87
Opgerolde varkenshaas in tomatensaus	90
Focaccia met olijventapenade	95
Gebakken bloemkool met parmezaan en citroen	98
Orecchiette met tonijn, pistache en citroen	103
Ricotta cheesecakes met gemarineerde aardbei	106
Ravioli met champignons in truffelroomsaus	111
Pasta met kip, aubergine en dragon	114
Salade caprese met pancetta en zwarte olijven	119
Zalmfilet met amandelkorst en aardappel-venkelpuree	122
Snelle bolognese	127
Frittata met truffel en geroosterde paprika	130
Biscotti met amandel	135
Ossobuco	138
Pasta alla Norcina	143
Arancini met paddenstoelen	146
Kabeljauw pizzaiola met aardappelpuree	151



Wie zegt dat afvallen niet samengaat met pizza, pasta en parmezaan?

Met meer dan 600.000 verkochte boeken en ruim 300.000 volgers op de socials laat Project Gezond dagelijks zien hoe lekker en haalbaar gezond afvallen kan zijn. Toch denken veel mensen dat de Italiaanse keuken niet samengaat met afvallen. Pasta, pizza en romige sauzen klinken niet bepaald dieetproof. Met dit boek bewijst Project Gezond dat je niet hoeft te kiezen tussen genieten en resultaat.

In 'Italië' vind je 32 makkelijke, smaakvolle Italiaanse recepten die allemaal zijn getest, geproefd en aangescherpt door het team van Project Gezond. Bij ieder recept krijg je bovendien twee complete dagmenu's. Zo weet je precies wat je die dag eet en hoef je niets te berekenen of uit te zoeken. Je kiest waar je zin in hebt, volgt de menu's en werkt stap voor stap toe naar jouw ideale gewicht.

Met dit boek eet je volwaardige maaltijden, blijf je verzadigd en val je op een duurzame manier af. Gemiddeld kun je rekenen op 0,5 tot 1 kilo gewichtsverlies per week. Met lekker eten, maar zonder honger, verboden producten en het gevoel dat je op dieet bent.

Met 'Italië' is er nu een boek voor iedereen die vindt dat afvallen best met een beetje dolce vita mag.

Italië op je bord. Resultaat op de weegschaal.
Elke dag genieten met Project Gezond.

