

# de wereld vol met



met Project Gezond



Lekker eten én afvallen  
met recepten van alle continenten



# 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 195





# Voorwoord

Misschien denk je bij een wereldreis aan verre bestemmingen en volle koffers. Maar voor dit boek hoeft je alleen je eigen keuken in. Na Italië dachten we: waar gaan we nu naartoe?

Met dit boek gaan we de wereld rond. Van streetfood tot klassiekers, van comfortfood tot gerechten waarvan je misschien nog nooit hebt gehoord. Alles kwam voorbij op onze keukentafel. Letterlijk, want in onze keuken werd het de afgelopen tijd één grote reis. De ene dag stonden we in Mexico, de volgende dag in Egypte en daarna weer ergens in Azië. En ja, dat zorgde voor heel veel “dit is zó lekker” en “dit moet echt in het boek komen”.

We wilden geen boek maken met recepten die je al honderd keer hebt gezien. Juist daarom zijn we op zoek gegaan naar de gerechten waar je normaal misschien niet zo snel aan denkt als je gezonder wilt eten. De snacks waar je trek in hebt op vakantie. Het comfortfood dat je bestelt na een lange dag. De gerechten die vooral gewoon héél lekker zijn. En precies die hebben we vertaald naar recepten die passen binnen Project Gezond.

Want dat is waar wij voor staan. Dat je lekker en gevarieerd kunt blijven eten. Dat je alles kunt proeven. Dat je niet hoeft te denken in wat niet mag, maar juist ontdekt hoeveel er wel kan. En dat je kunt genieten van eten waar je echt zin in hebt, terwijl wij ervoor zorgen dat het past binnen je caloriebehoefte.

We hebben geproefd, getest en verfijnd. Uiteindelijk deden we wat we altijd doen: we maakten het lichter, slimmer en net zo lekker. Zodat je nog steeds het gevoel hebt dat je iets bijzonders eet, maar wél werkt aan je doelen.

In dit boek vind je 44 recepten geïnspireerd op keukens van over de hele wereld. Gerechten die je meenemen naar andere plekken, maar die je gewoon thuis kunt maken. Zonder ingewikkelde ingrediënten of uren in de keuken, maar wel vol geur, kleur en smaak. Met die recepten hebben we 8 lekkere én praktische weekmenu's samengesteld, zodat je nergens meer over hoeft na te denken. Gewoon een week lang gevarieerd eten, nieuwe smaken ontdekken en ondertussen op een haalbare manier werken aan je doelen.

Eén ding is zeker: met dit boek maak je niet alleen een wereldreis vanuit je eigen keuken, maar ontdek je ook dat afvallen vooral heel lekker kan zijn.

**Eet smakelijk!**

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's 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/](http://projectgezond.nl/hoeveel/) kun je een berekening maken die is afgestemd op jouw exacte lengte, leeftijd en gewicht.

## Komt jouw berekening precies tussen 2 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 avondsnoek iets kleiner maken.
- Het menu van 1.500 Kcal volgen en dagelijks een botersnoek extra eten of de tussendoortjes en avondsnoek 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 weekmenu 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

avondsnoek 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 lichamelijke 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 schaalte 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!**

Alle veelgestelde vragen en antwoorden vind je op [projectgezond.nl/veelgestelde-vragen](https://projectgezond.nl/veelgestelde-vragen)

Staat jouw vraag er niet bij?

Stuur een e-mail naar [boek@projectgezond.nl](mailto: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](https://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](https://projectgezond.nl/groentespreads).

### Sesamkoekjes

Een zoet tussendoortje gemaakt van met name sesamzaad en honing. Zonnatura was één van de eerste fabrikanten van dit product, maar inmiddels zijn er allerlei verschillende merken verkrijgbaar. En, je voelt 'm al aankomen. Wij hebben ook een recept om zelf sesamkoekjes te maken. Dit recept vind je op: [projectgezond.nl/recepten/sesamkoekjes](https://projectgezond.nl/recepten/sesamkoekjes).









# **Weekmenu's**

Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op [www.projectgezond.nl/hoeveel](http://www.projectgezond.nl/hoeveel)

## Maandag

### Ontbijt (192 Kcal)

150 gr Griekse yoghurt  
25 gr granola  
50 gr aardbeien

### Tussendoor (51 Kcal)

1 rijstwafel met  
groentespread en  
rauwkost

### Lunch (296 Kcal)

1 snee brood met  
magere vleeswaren  
en rauwkost  
1 snee brood met jam  
1 kiwi

### Tussendoor (62 Kcal)

1 sinaasappel

### Diner (516 Kcal)

Pad krapow

### Snack (156 Kcal)

25 gr cashewnoten

## Dinsdag

### Ontbijt (232 Kcal)

1 beschuit met kaas  
1 beschuit met jam  
1 kiwi

### Tussendoor (61 Kcal)

100 gr fruitsalade van  
fruit naar keuze

### Lunch (308 Kcal)

1 snee brood met  
zuivelspread en  
rauwkost  
1 snee brood met  
groentespread en  
rauwkost  
150 ml melk

### Tussendoor (117 Kcal)

100 gr kwark  
15 gr granola

### Diner (422 Kcal)

Koshari  
(recept, maar dan  
met 25 gr rijst,  
15 gr macaroni,  
50 gr kikkererwten en  
50 gr linzen p.p.)

### Snack (143 Kcal)

30 gr kaas  
3 augurken

## Woensdag

### Ontbijt (183 Kcal)

150 ml melk  
25 gr havermout  
50 gr aardbeien

### Tussendoor (126 Kcal)

1 pindacrunchkoekje

### Lunch (300 Kcal)

150 gr rauwkostsalade  
met dressing naar  
keuze  
1 cracker met magere  
vleeswaren  
1 cracker met  
zuivelspread  
1 gekookt ei

### Tussendoor (168 Kcal)

Portokalopita

### Diner (429 Kcal)

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

### Snack (61 Kcal)

100 gr fruitsalade van  
fruit naar keuze

## Donderdag

### Ontbijt (143 Kcal)

1 cracker met  
appelstroop  
1 cracker met smeerkaas

### Tussendoor (168 Kcal)

Portokalopita

### Lunch (285 Kcal)

1 bruin bolletje met:  
15 gr zuivelspread  
15 gr rosbeef  
rucola, peper en zout  
naar smaak  
1 kiwi  
150 ml melk

### Tussendoor (92 Kcal)

1 rijstwafel met  
pindakaas

### Diner (505 Kcal)

Königsberger klopse  
125 gr gekookte  
aardappels  
125 gr wortels

### Snack (67 Kcal)

100 gr Griekse yoghurt  
50 gr blauwe bessen

## Vrijdag

### Ontbijt (233 Kcal)

- 1 beschuit met magere vleeswaren
- 1 beschuit met groentespread
- 1 appel

### Tussendoor (78 Kcal)

- 125 gr Griekse yoghurt
- 50 gr blauwe bessen

### Lunch (360 Kcal)

- 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
- 1 snee brood met kaas en rauwkost
- 150 ml melk

### Tussendoor (136 Kcal)

- 1 notenreep

### Diner (392 Kcal) pag. 182

- 1 wrap (40 gr per stuk) met:
  - 100 gr kipfilet
  - 200 gr Mexicaanse wokgroente
  - 1 tomaat
  - Tex-Mex kruiden naar smaak
  - 30 gr zure room

### Snack (122 Kcal)

- 30 gr rosbief
- 15 gr zuivelspread
- rucola naar smaak
- of
- 1 drankje naar keuze

## Zaterdag

### Ontbijt (207 Kcal)

- 150 gr kwark
- 25 gr granola
- 50 gr blauwe bessen

### Tussendoor (136 Kcal)

- 1 notenreep

### Lunch (326 Kcal)

- 150 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
- 1 cracker met kaas
- 1 cracker met groentespread
- 150 ml melk

### Tussendoor (85 Kcal)

- Een fruitsapje van:
  - halve sinaasappel
  - halve appel
  - 50 gr aardbeien

### Diner (422 Kcal) pag. 100

- Fish and chips met frisse saus

### Snack (122 Kcal)

- 75 gr cherrytomaten
- 40 gr feta
- of
- 1 drankje naar keuze

## Zondag

### Ontbijt (358 Kcal) pag. 103

- Chilaquiles

### Tussendoor (85 Kcal)

- Een fruitsapje van:
  - halve sinaasappel
  - halve appel
  - 50 gr aardbeien

### Lunch (242 Kcal)

- 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
- 1 snee brood met appelstroop

### Tussendoor (69 Kcal)

- 150 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze

### Diner (401 Kcal)

- 75 gr biefstuk
- 150 gr krieltjes
- 150 gr broccoli
- 100 gr Griekse yoghurt
- 50 gr blauwe bessen

### Snack (126 Kcal)

- 1 pindacrunchkoekje



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op [www.projectgezond.nl/hoeveel](http://www.projectgezond.nl/hoeveel)

## Maandag

### Ontbijt (201 Kcal)

150 gr Griekse yoghurt  
25 gr granola  
75 gr aardbeien

### Tussendoor (51 Kcal)

1 rijstwafel met  
groentespread en  
rauwkost

### Lunch (489 Kcal)

2 sneeën brood met  
magere vleeswaren  
en rauwkost  
1 snee brood met jam  
1 banaan

### Tussendoor (62 Kcal)

1 sinaasappel

### Diner (516 Kcal) pag. 92

Pad krapow

### Snack (188 Kcal)

30 gr cashewnoten

## Dinsdag

### Ontbijt (232 Kcal)

1 beschuit met kaas  
1 beschuit met jam  
1 kiwi

### Tussendoor (61 Kcal)

100 gr fruitsalade van  
fruit naar keuze

### Lunch (428 Kcal)

2 sneeën brood  
met zuivelspread en  
rauwkost  
1 snee brood met  
groentespread en  
rauwkost  
150 ml melk

### Tussendoor (117 Kcal)

100 gr kwark  
15 gr granola

### Diner (544 Kcal) pag. 95

Koshari

### Snack (143 Kcal)

30 gr kaas  
3 augurken

## Woensdag

### Ontbijt (183 Kcal)

150 ml melk  
25 gr havermout  
50 gr aardbeien

### Tussendoor (126 Kcal)

1 pindacrunchkoekje

### Lunch (415 Kcal)

200 gr rauwkostsalade  
met dressing naar  
keuze  
2 crackers met magere  
vleeswaren  
1 cracker met  
zuivelspread  
1 gekookt ei

### Tussendoor (168 Kcal) pag. 96

Portokalopita

### Diner (489 Kcal) pag. 182

55 gr penne  
halve ui  
1 teentje knoflook  
200 gr champignons  
75 gr hamblokjes  
30 ml kookroom

### Snack (122 Kcal)

200 gr fruitsalade van  
fruit naar keuze

## Donderdag

### Ontbijt (190 Kcal)

1 cracker met kaas  
1 cracker met  
appelstroop

### Tussendoor (168 Kcal) pag. 96

Portokalopita

### Lunch (367 Kcal)

1 volkoren pistolet met:  
15 gr zuivelspread  
30 gr rosbiëf  
rucola, peper en zout  
naar smaak  
1 kiwi  
150 ml melk

### Tussendoor (130 Kcal)

1 rijstwafel met magere  
vleeswaren en  
rauwkost  
1 rijstwafel met  
pindakaas

### Diner (536 Kcal) pag. 99

Königsberger klopse  
150 gr gekookte  
aardappels  
150 gr wortels

### Snack (118 Kcal)

125 gr Griekse yoghurt  
1 sinaasappel

## Vrijdag

### Ontbijt (233 Kcal)

- 1 beschuit met magere vleeswaren
- 1 beschuit met groentespread
- 1 appel

### Tussendoor (78 Kcal)

- 125 gr Griekse yoghurt
- 50 gr blauwe bessen

### Lunch (476 Kcal)

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

### Tussendoor (136 Kcal)

- 1 notenreep

### Diner (392 Kcal) pag. 182

- 1 wrap (40 gr per stuk) met:
  - 100 gr kipfilet
  - 200 gr Mexicaanse wokgroente
  - 1 tomaat
  - Tex-Mex kruiden naar smaak
  - 30 gr zure room

### Snack (196 Kcal)

- 30 gr rosbeef
- 15 gr zuivelspread
- rucola naar smaak
- 1 drankje naar keuze

## Zaterdag

### Ontbijt (291 Kcal)

- 150 gr kwark
- 25 gr granola
- 1 banaan

### Tussendoor (136 Kcal)

- 1 notenreep

### Lunch (326 Kcal)

- 150 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
- 1 cracker met kaas
- 1 cracker met groentespread
- 150 ml melk

### Tussendoor (85 Kcal)

- Een fruitsapje van:
  - halve sinaasappel
  - halve appel
  - 50 gr aardbeien

### Diner (422 Kcal) pag. 100

- Fish and chips met frisse saus

### Snack (245 Kcal)

- 75 gr cherrytomaten
- 40 gr feta
- 1 drankje naar keuze

## Zondag

### Ontbijt (358 Kcal) pag. 103

- Chilaquiles

### Tussendoor (85 Kcal)

- Een fruitsapje van:
  - halve sinaasappel
  - halve appel
  - 50 gr aardbeien

### Lunch (464 Kcal)

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

### Tussendoor (69 Kcal)

- 150 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze

### Diner (401 Kcal)

- 75 gr biefstuk
- 150 gr krieltjes
- 150 gr broccoli
- 100 gr Griekse yoghurt
- 50 gr blauwe bessen

### Snack (126 Kcal)

- 1 pindacrunchkoekje



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op [www.projectgezond.nl/hoeveel](http://www.projectgezond.nl/hoeveel)

## Maandag

### Ontbijt (317 Kcal)

200 gr Griekse yoghurt  
45 gr granola  
100 gr aardbeien

### Tussendoor (158 Kcal)

2 rijstwafels met  
appelstroop  
1 rijstwafel met  
groentespread en  
rauwkost

### Lunch (489 Kcal)

2 sneeën brood met  
magere vleeswaren  
en rauwkost  
1 snee brood met jam  
1 banaan

### Tussendoor (62 Kcal)

1 sinaasappel

### Diner (516 Kcal) pag. 92

Pad krapow

### Snack (250 Kcal)

40 gr cashewnoten

## Dinsdag

### Ontbijt (349 Kcal)

2 beschuiten met kaas  
1 beschuit met jam  
1 kiwi

### Tussendoor (122 Kcal)

200 gr fruitsalade van  
fruit naar keuze

### Lunch (452 Kcal)

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

### Tussendoor (143 Kcal)

150 gr kwark  
15 gr granola

### Diner (544 Kcal) pag. 95

Koshari

### Snack (190 Kcal)

40 gr kaas  
4 augurken

## Woensdag

### Ontbijt (271 Kcal)

200 ml melk  
40 gr havermout  
75 gr aardbeien

### Tussendoor (252 Kcal)

2 pindacrunchkoekjes

### Lunch (438 Kcal)

250 gr rauwkostsalade  
met dressing naar  
keuze  
2 crackers met magere  
vleeswaren  
1 cracker met  
zuivelspread  
1 gekookt ei

### Tussendoor (168 Kcal) pag. 96

Portokalopita

### Diner (544 Kcal) pag. 182

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

### Snack (153 Kcal)

250 gr fruitsalade van  
fruit naar keuze

## Donderdag

### Ontbijt (307 Kcal)

2 crackers met kaas  
1 cracker met  
appelstroop

### Tussendoor (168 Kcal) pag. 96

Portokalopita

### Lunch (391 Kcal)

1 volkoren pistolet met:  
15 gr zuivelspread  
30 gr rosbiëf  
rucola, peper en zout  
naar smaak  
1 kiwi  
200 ml melk

### Tussendoor (168 Kcal)

2 rijstwafels met magere  
vleeswaren en  
rauwkost  
1 rijstwafel met  
pindakaas

### Diner (597 Kcal) pag. 99

Königsberger klopse  
200 gr gekookte  
aardappels  
200 gr wortels

### Snack (152 Kcal)

200 gr Griekse yoghurt  
1 sinaasappel

## Vrijdag

### Ontbijt (325 Kcal)

- 2 beschuiten met magere vleeswaren
- 1 beschuit met groentespread
- 1 appel

### Tussendoor (122 Kcal)

- 200 gr Griekse yoghurt
- 75 gr blauwe bessen

### Lunch (500 Kcal)

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

### Tussendoor (136 Kcal)

- 1 notenreep

### Diner (520 Kcal) pag. 182

- 2 wraps (40 gr per stuk) met in totaal:
  - 100 gr kipfilet
  - 200 gr Mexicaanse wokgroente
  - 1 tomaat
  - Tex-Mex kruiden naar smaak
  - 30 gr zure room

### Snack (196 Kcal)

- 30 gr rosbief
- 15 gr zuivelspread
- rucola naar smaak
- 1 drankje naar keuze

## Zaterdag

### Ontbijt (381 Kcal)

- 200 gr kwark
- 40 gr granola
- 1 banaan

### Tussendoor (136 Kcal)

- 1 notenreep

### Lunch (513 Kcal)

- 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
- 2 crackers met kaas
- 1 cracker met groentespread
- 200 ml melk

### Tussendoor (85 Kcal)

- Een fruitsapje van:
  - halve sinaasappel
  - halve appel
  - 50 gr aardbeien

### Diner (422 Kcal) pag. 100

- Fish and chips met frisse saus

### Snack (245 Kcal)

- 75 gr cherrytomaten
- 40 gr feta
- 1 drankje naar keuze

## Zondag

### Ontbijt (358 Kcal) pag. 103

- Chilaquiles

### Tussendoor (85 Kcal)

- Een fruitsapje van:
  - halve sinaasappel
  - halve appel
  - 50 gr aardbeien

### Lunch (464 Kcal)

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

### Tussendoor (115 Kcal)

- 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze

### Diner (518 Kcal)

- 100 gr biefstuk
- 200 gr krieltjes
- 200 gr broccoli
- 150 gr Griekse yoghurt
- 75 gr blauwe bessen

### Snack (252 Kcal)

- 2 pindacrunchkoekjes



Bereken je caloriebehoefte op pagina 15 of online op [www.projectgezond.nl/hoeveel](http://www.projectgezond.nl/hoeveel)

## Maandag

### Ontbijt (317 Kcal)

200 gr Griekse yoghurt  
45 gr granola  
100 gr aardbeien

### Tussendoor (211 Kcal)

2 rijstwafels met  
appelstroop  
1 rijstwafel met  
groentespread en  
rauwkost  
1 rijstwafel met  
zuivelspread en  
rauwkost

### Lunch (609 Kcal)

2 sneeën brood met  
magere vleeswaren  
en rauwkost  
1 snee brood met jam  
1 snee brood met  
pindakaas  
1 kiwi

### Tussendoor (167 Kcal)

1 sinaasappel  
1 banaan

### Diner (516 Kcal) pag. 92

Pad krapow

### Snack (281 Kcal)

45 gr cashewnoten

## Dinsdag

### Ontbijt (349 Kcal)

2 beschuiten met kaas  
1 beschuit met jam  
1 kiwi

### Tussendoor (153 Kcal)

250 gr fruitsalade van  
fruit naar keuze

### Lunch (631 Kcal)

2 sneeën brood  
met zuivelspread en  
rauwkost  
1 snee brood met  
groentespread en  
rauwkost  
1 snee brood met  
pindakaas  
200 ml melk

### Tussendoor (191 Kcal)

200 gr kwark  
20 gr granola

### Diner (544 Kcal) pag. 95

Koshari

### Snack (238 Kcal)

50 gr kaas  
5 augurken

## Woensdag

### Ontbijt (271 Kcal)

200 ml melk  
40 gr havermout  
75 gr aardbeien

### Tussendoor (252 Kcal)

2 pindacrunchkoekjes

### Lunch (679 Kcal)

250 gr rauwkostsalade  
met dressing naar  
keuze  
2 sneeën brood met  
magere vleeswaren  
1 snee brood met  
zuivelspread  
1 snee brood met  
groentespread  
1 gekookt ei

### Tussendoor (168 Kcal) pag. 96

Portokalopita

### Diner (581 Kcal) pag. 102

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

### Snack (153 Kcal)

250 gr fruitsalade van  
fruit naar keuze

## Donderdag

### Ontbijt (376 Kcal)

2 crackers met kaas  
1 cracker met  
appelstroop  
1 cracker met smeerkaas

### Tussendoor (168 Kcal) pag. 96

Portokalopita

### Lunch (640 Kcal)

2 volkoren pistolets  
met in totaal:  
30 gr zuivelspread  
60 gr rosbief  
rucola, peper en zout  
naar smaak  
1 kiwi  
200 ml melk

### Tussendoor (168 Kcal)

2 rijstwafels met magere  
vleeswaren en  
rauwkost  
1 rijstwafel met  
pindakaas

### Diner (597 Kcal) pag. 99

Königsberger klopse  
200 gr gekookte  
aardappels  
200 gr wortels

### Snack (152 Kcal)

200 gr Griekse yoghurt  
1 sinaasappel

## Vrijdag

### Ontbijt (325 Kcal)

- 2 beschuiten met magere vleeswaren
- 1 beschuit met groentespread
- 1 appel

### Tussendoor (122 Kcal)

- 200 gr Griekse yoghurt
- 75 gr blauwe bessen

### Lunch (671 Kcal)

- 2 sneeën brood met zuivelspread en rauwkost
- 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
- 200 ml melk

### Tussendoor (272 Kcal)

- 2 notenrepen

### Diner (520 Kcal) pag. 182

- 2 wraps (40 gr per stuk) met in totaal:
  - 100 gr kipfilet
  - 200 gr Mexicaanse wokgroente
  - 1 tomaat
  - Tex-Mex kruiden naar smaak
  - 30 gr zure room

### Snack (196 Kcal)

- 30 gr rosbief
- 15 gr zuivelspread
- rucola naar smaak
- 1 drankje naar keuze

## Zaterdag

### Ontbijt (402 Kcal)

- 200 gr kwark
- 45 gr granola
- 1 banaan

### Tussendoor (272 Kcal)

- 2 notenrepen

### Lunch (663 Kcal)

- 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
- 2 sneeën brood met kaas
- 1 snee brood met groentespread
- 200 ml melk

### Tussendoor (85 Kcal)

- Een fruitsapje van:
  - halve sinaasappel
  - halve appel
  - 50 gr aardbeien

### Diner (422 Kcal) pag. 100

- Fish and chips met frisse saus

### Snack (245 Kcal)

- 75 gr cherrytomaten
- 40 gr feta
- 1 drankje naar keuze

## Zondag

### Ontbijt (358 Kcal) pag. 103

- Chilaquiles

### Tussendoor (85 Kcal)

- Een fruitsapje van:
  - halve sinaasappel
  - halve appel
  - 50 gr aardbeien

### Lunch (583 Kcal)

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

### Tussendoor (214 Kcal)

- 250 gr rauwkostsalade met dressing naar keuze
- 2 rijstwafels met jam

### Diner (579 Kcal)

- 125 gr biefstuk
- 200 gr krieltjes
- 200 gr broccoli
- 200 gr Griekse yoghurt
- 100 gr blauwe bessen

### Snack (252 Kcal)

- 2 pindacrunchkoekjes







# Recepten

# Pad krapow

Per persoon • Kcal 516 • Eiwit 26 gram • Koolh. 49 gram • Vet 23 gram • vezels 1 gram



Met een paar krachtige Oosterse smaakmakers maak je van simpel kipgehakt een geweldig Thais gerecht. Het is snel klaar en daarom perfect voor doordeweeks: na een drukke dag zet je dit in no time op tafel.

Aantal  
2 personen  
Bereidingstijd  
30 minuten

## Zo maak je het

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking.
2. Snipper de sjalot en hak de knoflook fijn. Snijd de rode peper in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne halve ringen.
3. Meng de vissaus, de oestersaus, de sojasaus, de suiker en 25 milliliter water in een kom.
4. Verhit een scheutje olie in een wok of hapjespan. Fruit de sjalot, de knoflook en de rode peper 2 minuten aan op middelhoog vuur.
5. Voeg het kipgehakt toe en bak het in 3 à 4 minuten rul en goudbruin.
6. Voeg het sausmengsel toe en laat al roerend 2 à 3 minuten inkoken.
7. Hak de Thaise basilicum grof.
8. Zet het vuur uit en meng de basilicum door het gerecht tot het net geslonken is.
9. Verhit opnieuw een scheutje olie in een koekenpan en bak de eieren tot de randjes knapperig zijn, maar de dooier nog zacht is.
10. Verdeel de rijst over de borden, schep het kipmengsel erop en leg de spiegeleieren erbovenop.

## Dit heb je nodig

120 gr rijst  
1 sjalot  
1 teentje knoflook  
1 rode peper  
5 ml vissaus  
20 ml oestersaus  
10 ml sojasaus  
5 gr suiker  
150 gr kipgehakt  
10 gr Thaise basilicum  
2 eieren

## Tips & tricks

- 1 Geen Thaise basilicum? Gebruik gewone basilicum als alternatief.
- 2 Wil je het pittiger? Laat (een deel van) de zaadlijsten van de rode peper zitten voor extra hitte.
- 3 Kipgehakt bevat vaak al zout, wees dus voorzichtig met het toevoegen van extra zout.





# Kip jalfrezi met homemade flatbread

Per persoon • Kcal 540 • Eiwit 27 gram • Koolh. 52 gram • Vet 24 gram • Vezels 7 gram



Kip jalfrezi is een frisse, kruidige Indiase curry waarbij de groente niet wordt platgestoofd, maar juist kort wordt meegebakken. Dat geeft het gerecht een bite én een levendige smaak. De combinatie van warme specerijen zoals garam masala, komijn en koriander met tomaat zorgt voor die herkenbare, licht pittige jalfrezi-stijl.

Aantal  
2 personen  
Bereidingstijd  
30 minuten

## Zo maak je het

1. Hak de knoflook fijn en meng met de olijfolie, de kurkuma, het korianderpoeder en het komijnpoeder.
2. Snijd de kipdijfilet in grove stukken en meng ze door deze marinade. Laat kort staan.
3. Meng de bloem, het bakpoeder en de Griekse yoghurt in een kom. Voeg peper en zout toe en kneed kort tot een soepel deeg. Dek af en laat rusten.
4. Snijd de rode ui in kwartingen van 1 centimeter dik. Snijd de paprika in grove stukken. Punt de sperziebonen en snijd ze doormidden.
5. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de kip rondom bruin in 2 à 3 minuten op hoog vuur.
6. Voeg de ui, paprika en sperziebonen toe en bak kort mee.
7. Voeg de tomatenpuree toe en roer los. Voeg de kippenbouillon toe.
8. Voeg de garam masala en het chilipoeder toe. Doe de deksel op de pan en laat zachtjes stoven tot de sperziebonen beetgaar zijn.
9. Verdeel intussen het deeg in 2 porties en rol uit tot platte flatbreads.
10. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de flatbreads 2 à 3 minuten per kant goudbruin op middelhoog vuur.
11. Serveer de kip jalfrezi met de warme flatbreads.

## Dit heb je nodig

2 teentjes knoflook  
10 ml olijfolie  
1 tl kurkuma  
1 tl korianderpoeder  
1 tl komijnpoeder  
200 gr kipdijfilet  
100 gr bloem  
2 gr bakpoeder  
75 gr Griekse yoghurt  
1 rode ui  
1 gele paprika  
100 gr sperziebonen  
30 gr tomatenpuree  
100 ml kippenbouillon  
2 tl garam masala  
mespunt chilipoeder

## Tips & tricks

- 1 Heb je de flatbreads al eerder gemaakt? Verwarm de broodjes vlak voor het serveren 1 minuut per kant in een droge koekenpan, dan worden ze weer warm en soepel.
- 2 Laat de kip en specerijen even marineren voordat je gaat bakken. Dit helpt de kruiden beter in het vlees te trekken en geeft een vollere smaak.

# Smashburger

Per persoon • Kcal 497 • Eiwit 28 gram • Koolh. 39 gram • Vet 26 gram • vezels 3 gram



De smashburger is overgewaaid uit Amerika en veroverd nu ook in Nederland razendsnel de menukaarten. Waar een klassieke hamburger vaak dik en sappig is, draait het bij een smashburger juist om het tegenovergestelde: dun, krokant en vol smaak. Door het gehakt direct in een loeihete pan plat te drukken, ontstaat er maximaal contact met het hete oppervlak. Dat zorgt voor die donkere, knapperige korst waar alle smaak zit.

Aantal  
**2 personen**  
Bereidingstijd  
**30 minuten**

## Zo maak je het

1. Meng de fritessaus, de ketchup, de worcestersaus en de mosterd in een kom. Snijd de bieslook fijn. Snijd 1 augurk fijn en roer samen met de bieslook en wat van het augurkenvocht door de saus.
2. Snijd de halve rode ui in 2 kwarten. Snijd één kwart heel fijn en meng door de saus. Snijd het andere kwart in dunne kwartringen voor op de burger.
3. Snijd de andere augurk in plakjes voor op de burger.
4. Verhit een koekenpan op hoog vuur. Bestrijk de snijkanten van de hamburgerbroodjes met de roomboter en bak ze met de snijkant naar beneden in de pan tot ze goudbruin zijn. Haal uit de pan.
5. Verdeel het rundergehakt in 2 gelijke porties en draai er losse ballen van.
6. Leg de gehaktballen in een hete koekenpan, gebruik een pan die een deksel heeft. Leg een stukje bakpapier op het gehakt en druk met een spatel stevig plat tot een dunne burger. Druk ook de randjes goed aan en voeg royaal zout toe.
7. Bak de burger zonder te bewegen tot de onderkant donkerbruin en krokant is. Draai om en leg direct een plak cheddar op de burger. Doe de deksel op de pan en bak nog kort tot de kaas gesmolten is.
8. Bestrijk de onderkant van de broodjes met de saus. Verdeel de plakjes augurk op het broodje. Leg de burger met cheddar erop.
9. Verdeel de rode ui erover.
10. Bestrijk ook de bovenkant van het broodje met saus en leg deze erop.
11. Serveer direct.

## Dit heb je nodig

30 gr fritessaus  
15 gr ketchup  
5 gr worcestersaus  
5 gr mosterd  
5 gr bieslook  
2 augurken  
0,5 rode ui  
2 hamburgerbroodjes  
(50 gr per stuk)  
10 gr roomboter  
200 gr rundergehakt  
40 gr cheddar (plakken)

## Tips & tricks

- 1 Gebruik een hamburgerpers als je die hebt. Druk het gehakt dan al dun voor je het bakt. Heb je geen pers, dan werkt bakpapier en een stevige spatel net zo goed.
- 2 Bak in een zo heet mogelijke pan. Een smashburger moet schroeien, niet stoven. Zie je vocht in de pan, dan is het vuur te laag.



New York Times  
INTERNATIONAL EDITION / THURSDAY, MARCH 14, 2008  
...am eyes  
...but



# Maple syrup glazed salmon

Per persoon • Kcal 560 • Eiwit 31 gram • Koolh. 61 gram • Vet 20 gram • Vezels 11 gram



Dit gerecht is er zo eentje waarbij het ineens stil werd aan tafel. Iedereen smolt letterlijk weg bij deze zalm. De truc? Maple syrup. Die typisch Canadese smaakmaker die wordt gewonnen uit het sap van de esdoornboom en daar al eeuwenlang wordt gebruikt. In de oven karamelliseert het tot een glanzend laagje dat de zalm boterzacht en onweerstaanbaar maakt.

Aantal  
**2 personen**  
Bereidingstijd  
**15 minuten**  
**+ 30 minuten oventijd**

## Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de aardappels in grove stukken. Meng de aardappels met een scheutje olijfolie, het paprikapoeder, peper en zout. Verdeel ze over één kant van een met bakpapier beklede bakplaat. Zo houd je ruimte over om later de ovenschaal met zalm op de andere kant van de bakplaat te zetten.
3. Rooster 25 à 30 minuten in het midden van de oven. Schep halverwege om.
4. Hak de knoflook fijn. Meng de sojasaus, de maple syrup, de mosterd, de knoflook en wat peper in een kommetje.
5. Leg de zalmfilets in een ovenschaal en verdeel de marinade erover. Laat 15 minuten marineren op het aanrecht. Draai de zalm af en toe om.
6. Schuif de zalm in de oven zodra de aardappels nog ongeveer 12 minuten nodig hebben. Bak de zalm 12 à 15 minuten, tot de vis net gaar is en een mooie glans heeft. Bestrijk de bovenkant halverwege met wat marinade uit de schaal.
7. Snijd de broccoli in roosjes. Snijd de wortel in dunne plakjes. Kook of stoom de broccoli en wortel 5 à 7 minuten tot ze beetgaar zijn. Meng met een klein scheutje olijfolie, peper en zout.
8. Serveer de zalm met de geroosterde aardappels en groente. Lepel eventueel wat van de warme glaze uit de ovenschaal over de zalm.

## Dit heb je nodig

400 gr aardappels  
5 gr paprikapoeder  
200 gr zalmfilet  
1 teentje knoflook  
15 ml sojasaus  
40 ml maple syrup  
5 gr mosterd  
200 gr broccoli  
200 gr wortel

## Tips & tricks

- 1 Gebruik geen te kleine ovenschaal voor de zalm; als de filets te dicht op elkaar liggen, stoomt de vis meer dan dat hij bakt.
- 2 Wil je extra kleur op de zalm? Zet de laatste 2 minuten kort de grillstand aan.

# Churros

Per stuk • Kcal 70 • Eiwit 1 gram • Koolh. 8 gram • Vet 4 gram • vezels 0 gram



In Spanje eet je churros gewoon als ontbijt, maar bij ons doen ze je meteen denken aan de kermis. Die warme, knapperige stengels met een flinke laag suiker... je ruikt ze al van ver. Op de redactie moesten we er vooral om lachen hoe snel ze op waren. Gelukkig maak je ze met dit recept gewoon lekker thuis, zonder wachtrij.

Aantal  
12 stuks  
Bereidingstijd  
30 minuten

## Zo maak je het

1. Doe 125 milliliter water in een steelpan. Voeg de roomboter, het zout en 15 gram van de suiker toe. Breng het mengsel aan de kook.
2. Zet het vuur uit, voeg alle bloem in één keer toe en roer met een spatel tot een glad deeg.
3. Zet het deeg terug op laag vuur en laat het al roerend 1 à 2 minuten garen.
4. Laat het deeg 10 minuten afkoelen.
5. Verhit de zonnebloemolie in een pan tot 180 graden.
6. Meng het restant van de suiker met de kaneel en doe het in een schaal of bakje waar de churros in passen.
7. Voeg het ei toe aan het deeg en roer tot een glad beslag.
8. Doe het beslag in een spuitzak met daarin een gekarteld spuitmondje.
9. Spuit rechtstreeks boven de hete olie slierten van ongeveer 8 centimeter. Knip elke sliet af zodat hij direct in de olie valt.
10. Frituur de churros in 3 à 4 minuten mooi bruin en gaar. Draai ze halverwege om.
11. Laat de churros na het frituren kort uitlekken op keukenpapier. Haal ze daarna zo snel mogelijk door de kaneelsuiker en serveer ze direct.

## Dit heb je nodig

25 gr roomboter  
snuf zout  
65 gr suiker  
125 gr bloem  
1 liter zonnebloemolie  
1 tl kaneel  
1 ei

## Tips & tricks

- 1 Bak maximaal 6 churros per keer. Zo hebben ze voldoende ruimte en blijft je olie heet.
- 2 Het beslag voor de churros kun je gerust een dag (of zelfs twee) van tevoren maken.
- 3 Je gebruikt niet alle kaneelsuiker. Toch heb je deze hoeveelheid wel nodig om de churros erdoorheen te kunnen rollen.





# Dutch baby pancake

Per persoon • Kcal 346 • Eiwit 14 gram • Koolh. 47 gram • Vet 11 gram • Vezels 6 gram



De naam doet misschien anders vermoeden, want dit heeft helemaal niets met ons als Dutchies te maken. Deze pannenkoek vindt namelijk zijn oorsprong in Duitsland. Het is een pannenkoek, maar dan net even anders. Stiekem heeft hij iets weg van een soufflé, en het mooiste is: deze lukt in één keer. Geen mislukte eerste pannenkoek meer, zoals dat stiekem vaak het geval is.

Aantal  
**2 personen**  
Bereidingstijd  
**25 minuten**  
*+ 15 minuten oventijd*

## Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en zet een ovenbestendige koekenpan van ongeveer 22 tot 24 centimeter in de oven zodat deze goed heet wordt.
2. Klop de eieren los in een kom. Voeg de melk, de bloem en de vanillesuiker toe en klop tot een glad beslag.
3. Doe de boter in de hete pan en laat in de oven smelten.
4. Haal de hete pan uit de oven en draai zodat de gesmolten boter de bodem bedekt. Giet het beslag in de pan.
5. Verdeel de blauwe bessen over het beslag en zet de pan terug in het midden van de oven.
6. Bak 15 à 18 minuten tot de Dutch baby goudbruin is en opgebolde randen heeft. Open de oven tussendoor niet.
7. Haal uit de oven, rasp wat schil van de citroen erover en verdeel de honing erover.
8. Snijd in punten en serveer direct.

## Dit heb je nodig

2 eieren  
200 ml melk  
70 gr bloem  
1 zakje vanillesuiker  
10 gr roomboter  
150 gr blauwe bessen  
1 citroen  
10 gr honing

## Tips & tricks

- 1 Bestrooi eventueel licht met poedersuiker naar smaak vlak voor het serveren.
- 2 Heb je geen ovenbestendige koekenpan? Gebruik dan een lage ovenschaal van vergelijkbaar formaat.
- 3 Je kunt de blauwe bessen vervangen door ander fruit, zoals aardbeien of frambozen. Snijd grotere stukken fruit eventueel kleiner zodat het gelijkmatig gaart.

# Quiche met ham en spinazie

Per stuk • Kcal 207 • Eiwit 13 gram • Koolh. 17 gram • Vet 9 gram • Vezels 1 gram



Quiche klinkt chic, maar is eigenlijk gewoon een heel slimme oplossing. In Frankrijk ligt hij in elke bakkerij, klaar voor lunch, picknick of een snelle avondmaaltijd. Je zet 'm in het midden van de tafel, snijdt hem in punten en klaar. Ook fijn: dit is zo'n gerecht dat kinderen vaak verrassend goed eten.

Aantal  
**6 stukken**  
Bereidingstijd  
**20 minuten**  
*+ 30 minuten oventijd*

## Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snijd de paprika in kleine blokjes. Hak de knoflook fijn. Snijd de ham in stukjes.
3. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de paprika 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
4. Voeg de spinazie toe en bak tot deze geslonken is. Voeg de ham toe en bak 1 minuut mee. Laat iets afkoelen.
5. Klop de eieren los met de melk. Voeg de kaas en de tijm toe en breng op smaak met peper en zout.
6. Vet een quichevorm van ongeveer 24 centimeter in en bekleed met het hartige taartdeeg. Prik met een vork verspreid over de bodem gaatjes in het deeg.
7. Verdeel het groente-hammengsel over de bodem en voeg het eimengsel toe.
8. Bak 25 à 30 minuten in het midden van de oven tot de vulling gestold en licht goudbruin is.
9. Laat 5 minuten afkoelen en snijd in 6 stukken.

## Dit heb je nodig

1 rode paprika  
1 teentje knoflook  
120 gr achterham  
100 gr spinazie  
3 eieren  
150 ml melk  
50 gr geraspte kaas  
0,5 tl gedroogde tijm  
4 plakken deeg voor hartige taart

## Tips & tricks

- 1 Je kunt de quiche maximaal 2 dagen bewaren in de koelkast.
- 2 Ook lekker met broccoli of prei in plaats van paprika.





# Snelle taco's al pastor

Per persoon • Kcal 549 • Eiwit 27 gram • Koolh. 59 gram • Vet 24 gram • Vezels 10 gram



Toen we dit boek gingen maken, wisten we één ding zeker: taco's al pastor moesten erin. Alleen... de klassieke versie duurt uren en is eigenlijk meer een weekendproject. Daarom maakten we een snellere variant. Niet de traditionele bereiding zoals hij hoort, maar wel met dezelfde zoete, kruidige en frisse smaken. Dit is onze versie van de Mexicaanse taco's al pastor: iets minder tijd, minstens zo lekker.

Aantal  
**2 personen**  
Bereidingstijd  
**40 minuten**

## Zo maak je het

1. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
2. Verhit een scheutje olie in een ruime koekenpan en fruit de ui 2 à 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
3. Voeg het gehakt toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur rul en goudbruin.
4. Voeg het paprikapoeder, het komijnpoeder, de oregano en de chilipoeder toe en bak 1 minuut mee.
5. Voeg de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee. Voeg de azijn toe. Pers de sinaasappel uit en voeg het sap toe. Laat 3 à 4 minuten inkoken op middelhoog vuur tot het mengsel licht stroperig wordt.
6. Snijd de ananas in kleine blokjes, voeg toe en bak 2 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout.
7. Verwarm de maïstortilla's volgens de instructies op de verpakking.
8. Snijd de limoen in partjes. Snijd de ijsbergsla in dunne reepjes. Hak de koriander grof.
9. Vul de tortilla's met de ijsbergsla en het warme gehaktmengsel. Bestrooi met de koriander en serveer met een partje limoen zodat iedereen zelf limoensap over de taco's kan knijpen.

## Dit heb je nodig

1 ui  
1 teentje knoflook  
200 gr half-om-half gehakt  
3 gr paprikapoeder  
1 gr komijnpoeder  
1 gr gedroogde oregano  
1 gr chilipoeder  
35 gr tomatenpuree  
20 ml azijn  
1 sinaasappel  
150 gr ananasstukjes (vers)  
6 maïstortilla's  
(25 gr per stuk)  
1 limoen  
100 gr ijsbergsla  
5 gr koriander

## Tips & tricks

- 1 Wil je het pittiger? Voeg extra chilipoeder toe of serveer met wat fijngesneden rode peper.
- 2 Geen ananas in huis? Gebruik stukjes mango voor een iets zachtere, zoetere smaak.
- 3 Je kunt ook ongeveer 60 milliliter sinaasappelsap gebruiken in plaats van het sap van 1 sinaasappel.



# Receptenregister

## Week 1

Pad krapow  
Koshari  
Portokalopita  
Königsberger klopse  
Fish and chips met frisse saus  
Chilaquiles

92  
95  
96  
99  
100  
103

## Week 2

Kip tajine met citroen en olijven  
Sosaties met gele rijst en abrikoos  
Saté ayam  
Kip jalfrezi met homemade flatbread  
Daging smoor

104  
107  
108  
111  
112

## Week 3

Jerk chicken  
Panzanella  
Witlofsoep met ham-kaastosti  
Smashburger  
Maple syrup glazed salmon

115  
116  
119  
120  
123

## Week 4

Bibimbap  
Waterzooi  
Milanesa met chimichurri  
Pom  
Churros  
Smørrebrød met zalm en ei

124  
127  
128  
131  
132  
135

## Week 5

Cannelloni bolognese  
Kung pao chicken  
Pastel de choclo  
Bitterballen met serranoham  
Jianbing  
Steak frites

136  
139  
140  
143  
144  
147

## Week 6

Jollof rijst  
Köfte met aubergine en bulgur  
Nasi goreng kampung  
Dutch baby pancake  
Summer rolls

148  
151  
152  
155  
156

## Week 7

Peanut butter and jelly cookies  
Pollo al ajillo  
Ramen met miso en varkenshaas  
Huli huli chicken  
Samosa's met raita  
Pastitsio

159  
160  
163  
164  
167  
168

## Week 8

Caldeirada met kabeljauw  
Kipschnitzel met geroosterde aardappels  
Lomo saltado  
Quiche met ham en spinazie  
Snelle taco's al pastor

171  
172  
175  
176  
179



Een goed gerecht brengt je ergens naartoe. Naar een drukke foodmarkt in Bangkok waar het ruikt naar limoen, citroengras en hete bouillon. Naar een zomerse avond in Mexico of een tafel vol kleine gerechten in Griekenland.

Iedere keuken vertelt een verhaal en laat je kennismaken met nieuwe smaken. In dit boek vind je 44 recepten geïnspireerd op keukens van over de hele wereld. Geurige curry's en kruidige rijstgerechten, maar ook frisse bowls, streetfoodfavorieten, rijke stoofgerechten en kleurrijke comfortgerechten. Sommige recepten blijven dicht bij de traditionele basis, andere hebben een eigen Project Gezond-twist. Altijd met hetzelfde uitgangspunt: veel smaak, goed vullend en makkelijk om te maken.

Met meer dan 600.000 verkochte boeken, een nummer 1-bestseller met Italië en een community van honderdduizenden mensen laat Project Gezond al jaren zien dat gezond eten vooral lekker, haalbaar en gezellig mag zijn. Daarom zijn de 44 recepten in dit boek verwerkt in 8 praktische weekmenu's. Zo hoef je niet zelf te puzzelen met calorieën, porties of combinaties, maar kun je gewoon het menu volgen, koken en genieten.

Met dit boek eet je gevarieerd, ontdek je nieuwe smaken én werk je stap voor stap aan je doelen. Gemiddeld kun je rekenen op 0,5 tot 1 kilo gewichtsverlies per week. Geen ingewikkelde schema's, strenge regels of eindeloos rekenen, maar overzicht, inspiratie en vooral veel plezier in lekker koken.

