

HET  
PERSONALPOINTS™  
KOOKBOEK

**Lannoo**



*Crumble van peer en  
rabarber (blz. 261)*

# Inhoudsopgave

---

## Inleiding

Welkom bij het nieuwe programma van WW.....	13
Onder de loep.....	14
ZeroPoint™ voedingsmiddelen in de kijker.....	16
Dit boek decoderen.....	18
Op maat gemaakt.....	22
Goed voor de smaak én je Budget.....	24

## Ontbijt

Frittata met groenten.....	28
Geroosterd brood met frittata en avocado.....	31
Maïspap met frittata.....	32
Bagel met frittata.....	35
Bloemvrije banaanpannenkoekjes met fruittopping.....	36
Rösti met kaas en eieren van de bakplaat.....	39

Avocado-bananenbrood.....	40
Wentelteefjes van bananenbrood.....	43
Trifle met yoghurt, sinaasappel en bananenbrood.....	44
Wrap met puntpaprika en ei.....	47
Haverhoutpap met aardbei.....	50
Aardbei-amandelmuffins.....	51
Haverrepen.....	54
Groene ontbijtshakshuka.....	57
Ontbijtkoekjes met abrikozen en geroosterde pecannoten.....	58
MEER OVER eieren.....	60

## Eenvoudige snacks

Koekjes met chocolade en pompoenpitten.....	64
Dip van geklopte feta.....	67
Geroosterde volkorenpitachips.....	67
Koffie-kardemom-dadelballetjes.....	68

Krokante kikkererwten met vijfkruidenpoeder uit de Airfryer.....	71
Hartige crackers van zonnebloempitten.....	73
Avocado-tomatillosalsa.....	74
Sandwich van ei met gerookte kalkoenfilet.....	77
Pittige geroosterde gemengde noten	79
Bevroren in chocolade gedoopte bananenhapjes.....	80
Pittige geroosterde pompoenpitten met ranchkruiden.....	83
Geroosterde pompoenpitten met komijnpoeder en gerookt paprikapoeder.....	83
Geroosterde pompoenpitten met koekkruiden.....	83
Appelchips met kaneel-yoghurdip...	84
Smeuïge eieren met bagelkruiden....	87
Bagelkruiden.....	87

## Vegetarisch

Volkorenspaghetti met flespompoen en walnoten.....	90
Hartige linzen-tomatensoep.....	93
Vegetarische shepherd's pie.....	94
Linzenburgers met yoghurt-fetasaus	97
Pittige linzen met rijst, vermicelli en ui.....	98
Aloo gobi van de bakplaat.....	101
Gegrilde romainesla met blauwschimmelkaas en pecannoten.....	102
Bloemkoolpizza met herfstgroenten.....	105
Boerenkoolsalade met geroosterde pompoen, granaatappelpitjes en amandelschaafsel.....	106
Vegetarische taco-ovenshotel.....	109
Israëliëse salade met krokante linzen.....	110
Risotto van farro met kastanjechampignons en erwten uit de multicooker.....	113
Chana saag uit de slowcooker.....	114
Zoete aardappel met broccoli en kikkererwten van de bakplaat.....	117
Fusilli met lentegroenten.....	120

Ratatouille uit de oven.....	121
Romige bloemkoolsoep met krokante paddenstoelen.....	124
Kleurrijke noedelsalade met limoendressing.....	127
MEER OVER bonen.....	128

## Kip en kalkoen

Kalkoengehaktbroodmuffins.....	132
Pasta bolognese.....	135
Eenvoudige koolrolletjes.....	136
Minestrone met kalkoen.....	139
Pizza met appel en kipworstjes.....	140
Geroosterde kalkoenfilet met broccoli en een ahornsiroop- mosterdsaus.....	143
Kip met koriandermarinade en avocado-maïssalade.....	144
Rijstrolletjes met kip en lentegroenten.....	147
Panzanella met kalkoensalami.....	148
Kipballetjes in kurkumabuillon.....	151
Gestoomde kip adobo met bladkool...	152
Kip met paprika en olijven van de bakplaat.....	156
Geroosterde kip met miso-rub en paksoi.....	157
Kalkoenburgers.....	160
Kipspiesjes kung pao.....	163
Linzenspaghetti met kip en romige avocadosaus.....	164
Ovenshotel met pestokip en witte bonen.....	167

## Vis en zeevruchten

Coquilles met een salsa van radijs en watermeloen.....	170
Thaise roodbaars met knoflook, limoen en kruiden.....	173
Eenvoudig cajun-scampipannetje...	174
Broodje scampi-maïssalade.....	177
Cobb salade met scampi's.....	178
Maïssoupe met scampi's.....	181



*Volkorenspaghetti met  
flespompoen en walnoten  
(blz. 90)*

Taco's met gebakken vis uit de Airfryer .....	184
Sushi-bowls met tonijn .....	185
Krokante vissticks uit de oven met mango-limoensalsa .....	188
Zalm en groene asperges van de bakplaat .....	191
Zalmkoekjes met siracha-mayonaise	192
Sesam-zalmbowls met courgetti ....	195
Mosselen in een rode curry-kokosbouillon .....	196
In gember gepocheerde zalm met sobanoedels .....	199

## Rundvlees en varkensvlees

Runderstoof met wortelgroenten ...	202
Polentabowl met rundvlees .....	205
Rundvleessoep met gemengde groenten .....	206
Gegrilde hamburgers met knoflookrijst en kimchi .....	209
Spaghetti met paprikasaus en spek .....	210
Bakplaat met wortelgroenten en varkenshaas .....	213
Rode wortelgroentesoep .....	214
Farrobowls met varkenshaas, groenten en citroenyoghurt .....	217
Burgerspiesjes met speciale hamburgersaus .....	218
Rokerige zwartoogbonen .....	222
Zwartoogbonenburgers met zelfgemaakte ranchdressing .....	225
Gevulde pompoen met zwartoogbonen .....	226
Tortilla's met zwartoogbonen .....	229
Spaghettipompoen met gehakt-ricottaballetjes .....	230
Salade van birria taco's .....	233

## Bouwpakket

### GRANEN

Quinoa; farro; bulgur; zilvervliesrijst; gerst .....	237
--	-----

<b>MEER WETEN OVER ...</b> volkorengranen .....	238
--	-----

### SAUZEN

Citrus-mojosaus; sojasaus-tahindressing; chimichurri; romescosaus van zongedroogde tomaat .....	240
---	-----

### EIWITTEN

Varkenshaas met kruidige honing; chili-limoenscampi's; gestoofde witte bonen met rozemarijn en ui ...	243
Zalm met honingmosterd en koriander; gegrilde kipfilet met citroenpeper .....	244

### GROENTEN

Geroosterde sperziebonen en radijs; gebakken wortels met sinaasappel en munt; spruitjes met balsamicoazijn uit de Airfryer .....	247
Kleurrijke bloemkoolrijst; gegrilde courgette met Parmezaanse kaas; snijbiet en spinazie met knoflook .....	248

## Zoetigheden

Tarte tatin van perzik .....	252
Stevige meringues met koekkrumels .....	255
Appelcakeblokjes met pindakaasglazuur .....	256
Nicecream met geroosterde aardbei en pistache .....	260
Crumble van peer en rabarber .....	261
Worteltaartkoekjes .....	265
Chocoladetaart met rood fruit .....	266
Bloemvrije tahin-haveremoutkoekjes	269
Earl Grey cake .....	270
Gemarmerde cheesecakebrownies .....	272
Mini-frambozencupcakes .....	274
Galette van pruimen met amandel .....	277

## Index

Index .....	281
-------------	-----



*Bakplaat met  
wortelgroenten en  
varkenshaas (blz. 213)*

## Dit boek decoderen

Bij elk recept staat een QR-code. Scan een recept dat je aanspreekt om naar de WW app te gaan en tik op Opslaan om het recept aan je opgeslagen recepten toe te voegen (die vind je terug in het menu). Op die manier hoef je minder lang te zoeken naar een lekkere maaltijd en heb je meer tijd om ervan te genieten.

Een andere reden voor de QR-code is dat in ons nieuwe programma geen twee plannen hetzelfde zijn; elk plan is net zo uniek als jij. Hetzelfde gerecht kan voor jou dus een andere PersonalPoints™ waarde hebben dan voor iemand anders. Bij elk recept zie je de laagste en de hoogste PersonalPoints waarde (zie hiernaast voor meer informatie). Scan de QR-code om te zien wat de PersonalPoints waarde voor jou is.

## Over onze recepten

### En waarom we onze verzameling blijven uitbreiden.

Hier volgt een verbazingwekkend feitje: in de WW database staan al meer dan 5.000 recepten. Waarom we dan toch dit kookboek maken? Omdat we willen aangeven dat er oneindig veel manieren zijn om gezond te eten. We zijn nooit klaar met het ontwikkelen van ideeën en dat is goed.

Zie deze verzameling recepten daarom als een momentopname van de nieuwe gerechten waar wij – en onze smaakpapillen – nu enthousiast over zijn. We zijn dol op de interessante smaken uit allerlei wereldkeukens en inventieve varianten op aloude klassiekers. Je vindt gerechten als krokante kikkererwten met vijfkruidenpoeder en een noedelsalade, maar ook cheesecakebrownies en gehaktbrood.

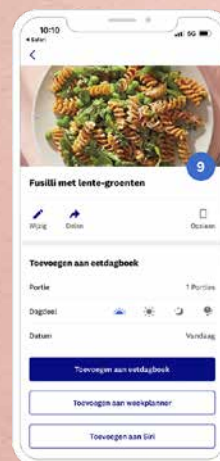
Verspreid over dit boek staan talloze nuttige tips om het koken eenvoudiger en leuker te maken. Hoewel deze adviezen op deze recepten slaan, zijn ze vooral bedoeld om je kookvaardigheden uit te breiden en je zelfvertrouwen te vergroten voor alle geweldige gerechten die je nog gaat maken.



## De code kraken

Laten we die QR-code eens proberen.

- 1.**  
Richt de camera van je mobiele apparaat (telefoon of tablet) op het vierkantje hierboven.
- 2.**  
Tik op de link die op het scherm verschijnt (je moet verbonden zijn met het internet).
- 3.**  
Je wordt geleid naar het recept in de WW app.
- 4.**  
Pas het dagdeel en je portie aan.
- 5.**  
Tik op de knop Toevoegen.





Fusilli met  
lentegroenten  
(blz. 120)



## Hoe bepalen we de PersonalPoints™ waarden die je bij elk recept ziet?

Met ons nieuwe programma heeft iedereen zijn eigen ZeroPoint™ lijst (hadden we al gezegd dat geen enkel plan hetzelfde is?). Dit betekent dat de PersonalPoints waarde voor een recept per persoon zal verschillen. De laagste PersonalPoints waarde is gebaseerd op de ingrediënten en ZeroPoint categorieën die mogelijk in jouw plan zitten. Bij de hoogste PersonalPoints waarde staat er geen enkel ingrediënt op je ZeroPoint lijst.

### Niet-zetmeelrijke groenten

Een ZeroPoint voedingsmiddel voor iedereen

### Volkoren- of linzenpasta

Een ZeroPoint voedingsmiddel voor sommigen

### Doperwten

Een ZeroPoint voedingsmiddel voor sommigen

Laagst mogelijke  
PersonalPoints  
waarde



2-9



Hoogst mogelijk  
PersonalPoints  
waarde

Gebruik deze symbolen in het boek om recepten te vinden die het best aansluiten op jouw behoeften en eetvoorkeuren

---



**VEGETARISCH**

Deze recepten bevatten geen vlees of op vlees gebaseerde voedingsmiddelen, maar mogelijk wel eieren en zuivel.



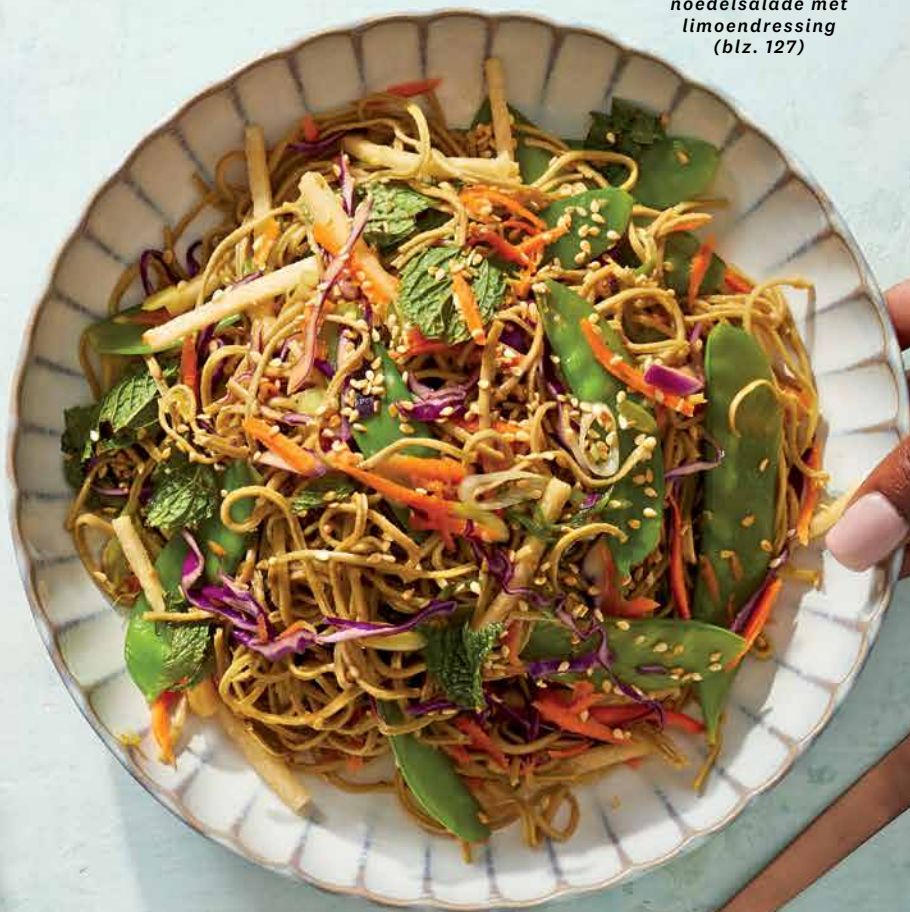
**VEGANISTISCH**

Deze recepten bevatten geen vlees, op vlees gebaseerde voedingsmiddelen, eieren, zuivel of honing.

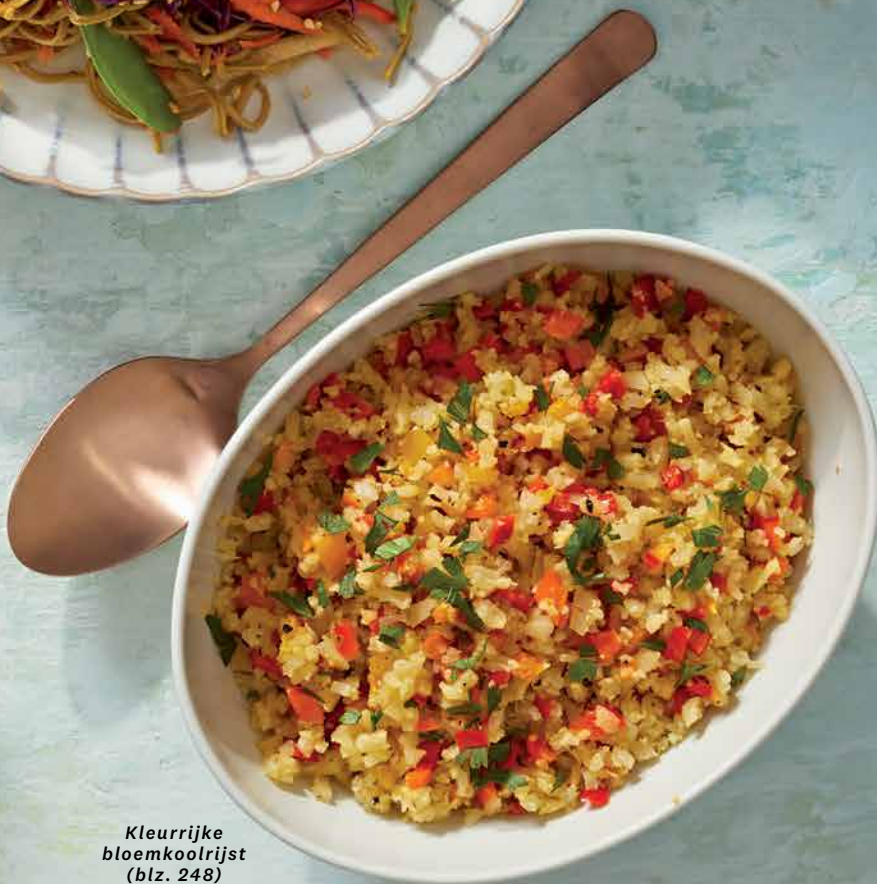
*Kipspiesjes kung pao (blz. 163)*



*Kleurrijke  
noedelsalade met  
limoendressing  
(blz. 127)*



*Kleurrijke  
bloemkoolrijst  
(blz. 248)*



# Bloemvrije banaanpannenkoekjes met fruittopping

4-11

Klaar in 25 minuten

Voor 4 personen



Eieren en banaan geven deze pannenkoekjes voldoende textuur, zodat je geen bloem nodig hebt. Zet blauwe bessen, frambozen, geraspte citroenschil en ahornsiroop even in de magnetron voor een brunchwaardige topping.

- 3 el ahornsiroop
- 150 g blauwe bessen
- 125 g frambozen
- 1 kl citroenzeste, plus extra ter garnering
- 4 bananen, heel rijp
- 8 eieren
- 1 snufje zout
- ½ kl bakpoeder
- 4 kl olie

**1.** Zet de ahornsiroop in een middelgrote magnetronbestendige kom 30 seconden in de magnetron op de hoogste stand. Roer de blauwe bessen en de frambozen erdoor en zet nog 1 minuut in de magnetron op de hoogste stand, totdat het fruit zachter is. Roer ½ koffielepel citroenzeste erdoor. Dek de siroop af en zet apart.

**2.** Prak de bananen met een vork in een middelgrote kom en roer dan de eieren, ½ koffielepel citroenzeste en het zout erdoor. Voeg het bakpoeder toe en mix tot een egaal beslag.

**3.** Verhit 1 koffielepel olie in een pan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Schep per pannenkoek ongeveer 2 eetlepels beslag in de hete pan. Bak 1½ minuut, totdat de onderkant bruin is. Keer om en bak ca. 30 seconden, totdat de onderkant bruin is. Leg op een bord en houd afgedekt warm.

**4.** Schep bruine of verbrande stukjes uit de pan en herhaal bovenstaande met de rest van het beslag en de olie. Garneer met meer geraspte citroenzeste en serveer met de fruittopping.



Scan voor je exacte  
PersonalPoints™ waarde



# Kip met koriandermarinade en avocado-maïssalade

3-9

Klaar in 45 minuten

Voor 4 personen

De marinade voor dit eenvoudige kiprecept zit boordevol smaak en fungeert later als dressing. En het mooiste komt nog: je maakt hem in een handomdraai in een blender. Als je geen verse maïs kunt vinden, kun je ook maïs uit blik gebruiken.

- 4 el limoensap
- 2 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 kl komijnpoeder
- 3 el water
- 1 bosje koriander
- 4 kippenhaasjes (120 g/stuk)
- 2 grote maïskolven, schoongemaakt
- 1 avocado, in blokjes
- 8 radijsjes, in plakjes
- 1 rode ui, gesnipperd

Peper, zout

**1.** Voeg het limoensap, de olie, de knoflook, het komijnpoeder, 3 eetlepels water, peper en zout toe aan een blender en pureer. Voeg op een handvol blaadjes na alle koriander toe en pulseer, totdat de koriander is fijngehakt. Houd 4 eetlepels marinade apart en zet in de koelkast.

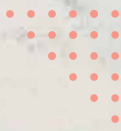
**2.** Meng de kip met de rest van de marinade in een schaal. Laat afgedekt minimaal 15 minuten en maximaal 8 uur in de koelkast marineren.

**3.** Zet de grill op de middelhoge stand. Bestrijk de kip met marinade die er nog bij in de schaal ligt en leg de kip en de maïskolven op de grill. Gril de kip totdat hij gaar is en de maïskolven 12-15 minuten, totdat ze hier en daar geroosterd en beetgaar zijn.

**4.** Meng in een kom de avocado met de radijs en de ui. Snijd de maïskorrels van de kolven en voeg toe aan de kom. Voeg de overige korianderblaadjes en 3 eetlepels van de apart gehouden marinade toe en hussel door elkaar. Sprenkel de rest van de marinade over de kip en serveer de kip met de avocadosalade.



Scan voor je exacte PersonalPoints™ waarde



# Linzenspaghetti met kip en romige avocadosaus

3-11

Klaar in 15 minuten

Voor 4 personen

Het avondeten staat binnen mum van tijd op tafel wanneer je kip gebruikt die al gegaard is en de saus bereidt terwijl de pasta staat te koken. Rijpe avocado vormt de basis van de romige saus waar geen zuivel aan te pas komt.

250 g spaghetti van linzen  
1 avocado, gehalveerd  
1 bosje peterselie, gehakt  
2 lente-uitjes, in stukjes  
½ kl citroenzeste, plus extra ter garnering  
2 el citroensap  
2 el olijfolie  
60 ml water  
240 g gekookte kipfilet, in reepjes  
1 grote tomaat, in blokjes  
Peper, zout

1. Kook de spaghetti gaar.
2. Voeg intussen de avocado, de peterselie, de lente-ui, de citroenzeste, het citroensap, de olie, 60 ml water, peper en zout toe aan een blender en pureer glad.
3. Houd 100 ml pastakookvocht apart. Giet de spaghetti af en voeg weer toe aan de pan. Zet de pan op laag vuur, voeg de kip toe en verwarm ongeveer 1 minuut. Haal van het vuur. Voeg de avocadosaus en iets van het pastakookvocht toe tot de gewenste sausdikte. Hussel alles door elkaar en schep de tomaat erdoor. Garneer met de gehakte peterselie en citroenzeste.



Scan voor je exacte  
PersonalPoints™ waarde



