

Dr. Nowzaradans dieetkookboek
voor effectief gewichtsverlies:
1200-kcal-recepten, weekmenu's &
boodschappenlijst – snel, lekker,
gezond



Inhoudsopgave

📖 Hoofdstuk 1: Ontbijt met minder dan 300 calorieën	16
1. Power ontbijt wrap	16
2. Proteïne-smoothiebowl	17
	17
3. Roerei met kwark.....	17
4. Shakshuka-licht	18
5. Gebakken eiwitrijke haverhout	18
6. Griekse yoghurt met bessen en amandelen.....	19
7. Spinazieomelet met feta	19
8. Chiapudding met amandelmelk	20
9. Roerei-muffins met groenten	20
10. Overnight Oats met appel en kaneel	20
11. Proteïnepannenkoeken zonder bloem	21
12. Avocado-Ei-Toast (Koolhydraatarme varianten).....	22
	22
13. Kwark met bessen en lijnzaad	22
14. Kwarkkom met komkommer en tomaat	23
15. Koolhydraatarme Yoghurt-Crunch	23
16. Proteïnemuesli met amandelmelk.....	24
17. Tofu Scramble (veganistische roerei)	24
18. Skyr met framboos en kokosnoot	25



.....	25
19. Proteïnebrood met kalkoenfilet en komkommer	25
20. Ontbijtkom met quinoa en yoghurt.....	26
21. Appel-amandelsmoothie	26
22. Eiwitcrêpes met bessenvulling	27
23. Haverzemelenpap met banaan.....	27
24. Proteïneshake met spinazie en bessen	28
25. Koolhydraatarme pannenkoeken met roomkaas	28
26. Roerei met tomaat op courgettetoast	29
27. Skyr mijn Cacao & Zimt	29
28. Omeletrol met paprika en kwark.....	30
29. Ontbijt - Gevulde avocado met tonijn (koolhydraatarm)	30
30. Zoet proteïnebrood met amandelboter	31
Hoofdstuk 10: Weekplannen en hulpmiddelen bij het winkelen	32
30-dagen voedingsplan.....	32
Hoofdstuk 2: Lunch met minder dan 400 calorieën	40
1. Courgette noedels met kalkoenreepjes	40



.....	40
2. Kipwrap met yoghurtdressing	40
3. Chili sin Carne met kidneybonen	41
4. Quinoa bowl met kikkererwten en spinazie	42
5. Gebakken zalmfilets met courgette	42
6. Roerbak van rundvlees en groenten met sojasaus	43
7. Groentecurry met lichte kokosmelk.....	43
8. Ovengroenten met feta en kruiden.....	44
9. Tomaten-courgette ovenschotel	44

10. Kipspiesjes met paprika	45
11. Tonijnsalade met witte bonen	45
12. Linzenstoofpot met groenten en kurkuma	46
13. Bloemkoolrijst met kipcurry	46
14. Gebakken aubergine met tomaten en mozzarella	47
15. Kalkoengehaktpan met paprika en courgette.....	47
16. Broccoli-Tofu-Roerbak.....	48



.....	48
17. Kleurrijke groentekom met kwark	48
18. Kipfilet met broccoli en mosterddip	49
19. Spinazie-linzensalade met ei.....	49
20. Veganistische rijstkom met edamame en sesam	50
21. Taco's met rundergehakt en salade	50
22. Courgettelasagne met fazantengehakt	51
23. Mediterrane couscoussalade	52
24. Gebakken kabeljauw met ovengebakken groenten	52
25. Gestoomde koolrabi met duif	53
26. Zoete aardappelpartjes met guacamole en kip	53



.....	53
27. Koolrabispaggetti met pesto en garnalen	54
28. Tofucurry met spinazie en kikkererwten	54
29. Tonijnsteak met courgettereepjes	55
30. Spinazie- en peperpan met roerei	55
31. Kwark-kruiden groente wrap.....	56
32. Kikkererwtentoefpot met wortelen	56
33. Shirataki spaghetti met groenten en hertenvlees	57
34. Veganistische kom met tahindressing.....	57

35. Bloemkool- en kikkererwtencurry	58
36. Rundvleesreepjes met kool-mosterdsaus	58
37. Pita met gegrilde groenten en hummus	59
38. Garnalenkom met broccoli en quinoa	59
39. Tomatenrijst met kipstukjes	60
40. Spinazie-groentestrudel.....	60
41. Shirataki spaghetti met kalkoengehakt en snijbiet	61
	61
42. Artisjokken met fazant	61
43. Shiratakirijst met groenten en eiwitten	62
44. Gebakken pompoen met gierst en feta.....	62
45. Zalm wrap met bladspinazie.....	63
46. Wild konijn met venkel en shirataki konjacrijst.....	63
47. Broccoli ovenschotel met kalkoengehakt	64
48. Falafelkom met yoghurt dressing	64
49. Eirijst met groenten en sojasaus	65
50. Zoete aardappelkom met tonijn-limoendressing	65
Hoofdstuk 3: Diner met minder dan 300 calorieën	67
1. Koolrabi-omelet met tomaten (koolhydraatarm).....	67
2. Veldsla met komkommer en kwark (koolhydraatarme avondsalade).....	67
3. Heldere groentesoep met ei	68
4. Gebakken tofu met Chinese kool.....	69
5. Kipfilet met rucolasalade	69
6. Tomaten-groenteragout.....	70
7. Gebakken paprika's met roomkaas	70
8. Zalm op courgettereepjes	71
9. Gebakken ei met champignons	71
10. Koolrabisalade met mosterddressing	72
11. Miso groentesoep met tofu	72
12. Koolhydraatarme groenteroerbak met ei	73
13. Selderijroomsoep	73
14. Roerei met spinazie en uien	74
15. Tonijn-komkommerkom.....	74

16. Kipfilet met pompoenblokjes.....	75
17. Koolrabi noedels met tomatensaus en Parmezaanse kaas (koolhydraatarm)	75
18. Zalmfilet op gemengde bladsalade	76
19. Roerei met cantharellen, boerenkool en kruiden (koolhydraatarme versie)	76
20. Kwark met kruiden en radijsjes	77
21. Gebakken courgette met fetakaas	77
22. Koolhydraatarme crêpes met spinazievulling	78
23. Eiersalat ohne Mayo	78
24. Kleurrijke bladsalade met geroosterde kalkoenreepjes	79
25. Henneptofu met snijbietgroenten (koolhydraatarm groentegerecht)	79
26. Veganistische bonenkoolsla	80
27. Eiwitrijke groentefrittata	80
28. Spruitjes- en kalfsvleespannetje met lente-uitjes (koolhydraatarm)	81
29. Gebakken halloumi met broccoli.....	81
30. Koude courgettesalade met sesam	82
31. Gebakken zoete aardappel met yoghurt dip	82
32. Roerbak van snijbiet en groenten met linzen	83
33. Tonijnomelet met paprika	83
34. Sardientjes- en aspergesalade (koolhydraatarm, geschikt voor diëten)	84
35. Avocado-eiersalade met tuinkers	84
36. Roerbak van kip en courgette met sojasaus.....	85
37. Linzenburgers met kruidenkwark	85
38. Kwark-komkommer met lijnolie.....	86
39. Kikkererwtenpan met curry en spinazie	86
40. Rucola-, venkel- en eiersalade met Parmezaanse kaas (koolhydraatarm dieetgerecht)	87
41. Ratatouillegroenten met kwark.....	87
42. Broccolicrème met gekookt ei	88
43. Rundvleesreepjes met paprika en uien	88
44. Receptidee: Gefrituurde inktvisringen met citroen en venkelgroenten	89
45. Bloemkoolrijst met pindasaus	89
46. Wortel-courgetterösti met kruidenkwark.....	90
47. Kalkoenreepjes met groentejulienne.....	90
48. Tofuballetjes op een bedje van groenten	91
49. Licht gebakken kaas met tomatensalade	91
50. Mediterrane groentepan met olijven	92
Selderij- en inktvissalade (koolhydraatarme zeevruchtensalade)	92



.....	93
Hoofdstuk 4: Snacks en maaltijden met minder dan 150 calorieën	94
1. Koolhydraatarme kaaschips.....	94
2. Komkommerhummusrolletjes	94
3. Zelfgemaakte eiwitrepen.....	95
4. Hüttenkäse met paprikablokjes.....	95
5. Hardgekookte eieren met mosterddip.....	95
6. Bevroren bessen met yoghurtcoating.....	96
7. Radijsjes met roomkaas	96
8. Tofureepjes met sojasaus	96
9. Mini groentespiesjes met dip.....	97
10. Kaneelkwark met appelstukjes	97
11. Komkommerschijfjes met guacamole.....	98
12. Tomaat-mozzarella hapjes	98
13. Wortelsticks met hummus	99
14. Peperbootjes met grove roomkaas	99
15. * amandelsnackPortie	99
16. Edamame met zeezout	100
17. Proteïneshake met water	100
18. Rijstwafel met magere kwark en bessen.....	100
19. Koude courgetteplakjes met roomkaas.....	101
20. Zelfgemaakte muesliballetjes	101
21. Selderijstengels met pindakaas.....	102
22. ½ appel met kaneel en kwark	102
23. Sla wraps met tonijn	102
24. Proteïnebrood met kruidenkwark (½ sneetje)	103
25. Bevroren druiven	103
26. Kleine groenteschotel met aubergine en tomaat (koolhydraatarm)	103
27. Yoghurt met kaneel en psylliumvezels	104
28. Paprikareepjes met avocadodip	104
29. ½ banaan met 1 tl notenboter.....	105

30. Proteïnefluff met bessen	105
Hoofdstuk 5: Soepen en stoofschotels	107
1. Heldere groentesoep met kip	107
2. Romige broccolisoepe met magere kwark	107
3. Tomatensoep met linzen.....	108
4. Lichte pompoen-kokossoep.....	108
5. Runderstoofpot met groenten	109
6. Courgette-muntsoep	109
7. Wortel-gembersoep	110
8. Groene erwtensoep met munt.....	110
9. Bietensoep met appel.....	111
10. Bloemkoolroomsoep met curry	111
11. Kippensoep met ei en spinazie	112
12. Aziatische groentesoep met tofu	112
13. Miso groentesoep	113
14. Mediterrane snijbietstoofpot met tomaten, olijven en komijn	113
15. Venkel-citroensoep	114
16. Gehakt- en groentestoofpot	114
17. Selderij- en appelsoep	115
18. Spinazie- en kikkererwtensoepe	115
19. Champignoncrèmesoepe licht	116
20. Boerenkool- en aardappelstoofpot	116
21. Paprika-tomatensoep	117
22. Vissoep met groenten	117
23. Zoete aardappel-pindasoepe	118
24. Uien-tomatensoep	118
25. Groente-linzencurrysoep	119
Aardpeer- en koolraaproomsoep (koolhydraatarm)	119
Hoofdstuk 6: Salades en koude gerechten (30 recepten)	120
1. Mediterrane Shirataki Konjac Rijstsalade (Koolhydraatarm & Dieetvriendelijk)	120
2. Herten- en rucolasalade	121
3. Veganistische lizensalade.....	121
4. Tonijn- en eiersalade	122
5. Mozzarella-tomatensalade	122
6. Bietensalade met appel	123
7. Quinoasalade met feta en olijven	123
8. Couscoussalade met munt en citroen	124

9. Spinazie- en aardbeiensalade	124
10. Hüttenkäse met radijsjes en komkommer	125
11. Gerookte zalmsalade met mieriksworteldressing	125
12. Bloemkoolrijstsalade met paprika	126
13. Avocado-Tomaat-Salade	126
14. Courgette-Carpaccio	127
15. Aziatische salade met tofu en sesam	127
16. Eiwitpastasalade met yoghurt dressing.....	128
17. Groene bonensalade met ei	128
18. Wortel-appelsalade met limoen	129
19. Koude broccolisalade met yoghurt dressing.....	129
20. Komkommer-dillesalade met skyr	130
21. Kleurrijk groentebord met hummus	130
22. Hertenreepjes op linsensalade	130
23. Tomaten-granaatappelsalade	131
24. Selderij-appelsalade met walnoten	131
25. Koude courgette noedels met pesto	132
26. Kip wraps met salade vulling	132
27. Mini Caprese spiesjes	133
28. Mexicaanse bonensalade	133
29. Vetarme koolsalade met yoghurt en mosterd	134
30. Rucolasalade met peer en walnoten	134
Hoofdstuk 7: Vegetarische en veganistische recepten	135
1. Gebakken amandelf tofu met groenten.....	135
2. Veganistische linzenstoofpot met zwarte bonen tempeh & tamari	135
3. Groente-gehakt chili op gebakken auberginehelften (koolhydraatarm)	136
4. Kikkererwtencurry met paksoi	137
5. Quinoa Groentekom	138
6. Shirataki ovengebakken groenten met lupinefilet	138
7. Veganistische bloemkoolpizza	139
8. Auberginerolletjes met tomatenvulling	139
9. Veganistische chiapudding met bessen	140
10. Havermoutpannenkoeken.....	140
11. Witlofbootjes met kruidenkwark (koolhydraatarm)	141
12. Geroosterde witlof met balsamicoazijn en kruiden	141
13. Veganistische witlofgratin (koolhydraatarm, eiwitrijk)	142
14. Venkelgratin (veganistisch, koolhydraatarm, ovengebakken).....	142

15. Veganistische courgette-lasagne.....	143
16. Shirataki rijstgratin met groenten en optioneel lupinefilet (koolhydraatarm en veganistisch)	144
17. Gebakken falafel met yoghurt dip	145
18. Eiwitrijke erwtensoep.....	145
19. Rabarbersalade (veganistisch, koolhydraatarm, fruitig en pittig)	146
20. Ovengebakken selderij met linzenballetjes (veganistisch, koolhydraatarm)	146
21. Pompoen-kikkererwtenstoofpot	147
23. Veganistische sushibowl.....	148
24. Pittige roerbak van jackfruit en groenten (koolhydraatarm, veganistisch)	148
25. Vegan wrap met hummus en groenten	149
26. Veganistische zoete aardappelsalade.....	149
27. Bloemkoolrijst met jackfruitchili (koolhydraatarm, veganistisch)	150
28. Veganistische groentebeignets.....	151
29. Veganistische pompoensoep	151
30. Courgetterolletjes met cashewnotenroom	152
31. Spruitjesgroentecurrysoep (koolhydraatarme groentesoep).....	152
32. Lupinefilet en groentepannetje	153
34. Veganistische lupinefilet en groentegratin uit de oven (koolhydraatarm)	154
Hoofdstuk 8: Eiwitrijke hoofdgerechten	156
1. Gegrilde kipfilet met asperges	156
2. Gebakken zalm met citroen-dillesaus.....	156
3. Kalkoenbiefstuk met koolraapnuggets en citroendip (koolhydraatarm en eiwitrijk)	157
4. Biefstuk met broccoli.....	158
5. Kabeljauwfilet in tomatensaus	158
6. Kalkoencurry met bloemkoolrijst (koolhydraatarm, eiwitrijk)	159
7. Gebakken garnalen met knoflook en citroen	160
8. Kalfsmedaillons met champignonroomsaus	160
9. Tonijnsteak met sperziebonen.....	161
10. Roerbak van rundergehakt en groenten (koolhydraatarm, eiwitrijk)	161
11. Roerbak van eendenborst en groenten met gember (koolhydraatarm, eiwitrijk)	162
12. Forelfilet met citroenboter	163
13. Recept: Groente-Gehakt Bolognese op boerenkool (“Boerenkoolbootjes”) – veganistisch & low-Koolhydraten	163
14. Kalkoenrollades met spinazievulling	164
15. Rundvleesreepjes met koolraapfriet (koolhydraatarm, eiwitrijk)	164
16. Gebakken zeetong met kruiden	165
17. Wild konijn in mosterdsaus (koolhydraatarm, eiwitrijk)	166

18. Mosselen in kerrie-kokossaas (koolhydraatarm, eiwitrijk)	167
19. Kalkoenchili met kidneybonen.....	168
20. Gegrilde lamskotelet met muntyoghurt.....	168
21. Runderrollades met komkommervulling	169
22. Kabeljauwfilet met venkel	169
23. Kip saté spiesjes met pindasaus.....	170
24. Gebakken seitan met pepers.....	170
25. Kalkoenfilet met tomaat-mozzarella	171
26. Gebakken heilbot met citroen	171
27. Duif- en broccolisotel met feta (koolhydraatarm, eiwitrijk)	171
28. Lizensalade met gebakken halloumi	172
29. Kalfsfilet met suikervrije appelchutney (koolhydraatarm, eiwitrijk).....	173
30. Gegrilde garnalen met avocadosalsa	174
31. Ossenhaas met rozemarijn aardappelen	174
32. Kalkoenpaprika met walnootolie en bloemkoolpuree (koolhydraatarm, eiwitrijk).....	175
33. Gebakken coquilles met citroenboter	176
34. Kalkoenfiletreetjes met paprika en uien	176
35. Biefstuk met uienringen	177
36. Zalmfilet op spinazie met shiratakirijst (koolhydraatarm, eiwitrijk, omega-3-rijk)	177
37. Gevulde tilapia met snijbiet (koolhydraatarm, eiwitrijk, dieetvriendelijk)	178
40. Heilbotfilet op gestoomde snijbiet (koolhydraatarm, eiwitrijk)	179
Hoofdstuk 9: Low-Carb Special	181
1. Koolhydraatarme pizza (eiwitrijk).....	181
2. Koolhydraatarme pizzasaus (suikervrij, pittig)	182
3. Omeletrol met spinazie.....	182
4. Courgettes met zonnebloemgehaktsaus (veganistisch, koolhydraatarm).....	183
5. Gevulde paprika's met kalkoengehakt	184
6. Zalmfilet op komkommer-avocadosalade.....	184
7. Auberginelasagne zonder pasta	185
8. Courgettefrittata met feta	185
9. Roerbak van wild konijn en groenten (koolhydraatarm, eiwitrijk, dieetvriendelijk)	186
10. Kipfilet met broccoli en amandelen	187
11. Tonijnsalade met avocado	187
12. Geroosterde champignons en spruitjes met knoflook (koolhydraatarm, veganistisch, vullend)	188
13. Courgettebeignets met kruidenkwark	188
14. Proteïnesmoothie met spinazie en amandelmelk	189
15. Gehakt en groenten (koolhydraatarm, eiwitrijk)	189

16. Gegrilde garnalen met courgette-noedels	190
17. Broccoli-kaasschotel met paksoi (koolhydraatarm)	190
18. Roerei met gerookte zalm en dille	191
20. Kalkoengehaktballetjes met boerenkoolreepjes	191
21. Selderijschnitzel met kruidendip	192
22. Courgette Hasselback (Koolhydraatarm, caloriearm, dieetvriendelijk)	192
23. Gebakken venkel met Parmezaanse kaas	193
24. Snoekbaarsfilet op ratatouillegroenten (koolhydraatarm, eiwitrijk)	193
25. Omelet met champignons en spinazie	194
26. Zalmfilet op bloemkoolpuree met kappertjes en dille (koolhydraatarm, omega-3-rijk)	194
27. Gegrilde zalmfilets met asperges.....	195
28. Tempeh-groenteroerbak met sesam en boerenkool.....	196
29. Spinaziesalade met walnoten en geitenkaas	196
30. Omeletrol met kruiden en tomaten	197

Invoering

Over Dr. Nowzaradan en zijn dieet

Dr. Younan Nowzaradan – bij velen bekend van de tv-serie "Mijn leven met 300 kg" – is een gerenommeerd chirurg en specialist in de behandeling van obesitas. Hij begeleidt al tientallen jaren patiënten met ernstig overgewicht bij hun gewichtsverlies, vaak ter voorbereiding op een bariatrische operatie. Zijn methode is helder, effectief en consistent: een zeer caloriearm, eiwitrijk dieet – bekend als het "Dr. Nowzaradan-dieet".

Het dieet is gebaseerd op een dagelijkse calorie-inname van ongeveer 1200 calorieën, gecombineerd met zoveel mogelijk natuurlijke voeding, weinig vet, minimale suikers en een hoog aandeel eiwitten en groenten. Dit dieet streeft niet alleen naar snel gewichtsverlies, maar ook naar een duurzame verandering van eetgewoonten.

Wat betekent "1200 calorieën dieet"?

Het ****1200 calorieën dieet**** is een bewezen voedingsaanpak waarbij dagelijks slechts ongeveer 1200 calorieën worden geconsumeerd – een aanzienlijk calorietekort ten opzichte van de gemiddelde dagelijkse behoefte. Dit dwingt het lichaam om opgeslagen vetreserves aan te spreken.

Centrale principes van het dieet:

- *Hoog eiwitgehalte**** voor behoud van spiermassa
- *Laag suiker- en vetgehalte****, vooral transvetten en lege koolhydraten
- *Veel groenten**** voor vezels, verzadiging en micronutriënten
- *Duidelijk nee tegen kant-en-klaarmaaltijden****, snacks, sappen en zoete dranken

Dit dieet is streng, maar uiterst effectief. Het is met name geschikt voor mensen met ernstig overgewicht of voor mensen die gericht willen beginnen met langdurig afvallen.

Tips voor succesvol afvallen op de lange termijn

Afvallen is niet alleen een kwestie van calorieën, het is ook een kwestie van houding. Hier zijn een paar tips die het verschil maken:

- * **Blijf consistent**, zelfs als het moeilijk is – elke dag telt.
- * **Vermijd vloeibare calorieën** (frisdranken, sappen, alcohol).
- * **Drink veel water** – minimaal 2-3 liter per dag.
- * **Eet met aandacht**: langzaam, zonder afleidingen en met volledige focus op het eten.
- * **Plan uw maaltijden** – met dit boek bent u goed voorbereid.
- * **Beweeg regelmatig**, zelfs wandelen helpt vet te verbranden.

Onthoud: elke stap telt. Zelfs kleine stapjes leiden tot het langetermijndoel.

Hoe dit kookboek te gebruiken

Dit boek is uw persoonlijke metgezel – met 300 caloriearme recepten, slim gestructureerd op basis van tijdstip van de dag, calorie-inhoud en voedingsdoel.

Dit is de beste manier om verder te gaan:

- * Kies 3-5 recepten per dag die samen ongeveer 1200 calorieën bevatten.
- * Gebruik de weekplannen om uw dieet voor meerdere dagen van tevoren te plannen.
- * Markeer uw favorieten, zodat u ze snel kunt vinden.
- * Vervang ingrediënten indien nodig als u intoleranties of voorkeuren heeft – het boek is flexibel.

De recepten zijn gemakkelijk te volgen, zelfs voor beginners. Je hebt geen exotische ingrediënten of speciale apparatuur nodig – alleen motivatie en nieuwsgierigheid.

Opmerkingen over portiegroottes en calorie-informatie

Elk recept in dit boek bevat:

- * **Portiegrootte** (meestal voor 1 of 2 personen)
- * **Geschatte calorieën per portie**
- * **Macronutriënten** (eiwitten, vetten, koolhydraten) in veel gevallen
- * **Bereidingstijd** – meestal minder dan 30 minuten

Let op: de calorie-informatie is gebaseerd op gemiddelde ingrediënten. Wil je extra nauwkeurig zijn, gebruik dan een keukenweegschaal en tel met een app zoals Yazio, FDDb of MyFitnessPal.

Hoofdstuk 1: Ontbijt met minder dan 300 calorieën

Snel, eiwitrijk en vullend

1. Power ontbijt wrap

290 kcal / Portie

Volkoren wrap met roerei, spinazie en tomaten – perfect voor onderweg

Ingrediënten (voor 1 portie):

- * 1 volkoren wrap (ca. 60 g)
- * 2 eieren (maat M)
- * 1 handvol verse spinazie (ca. 30 g)
- * 4 cherrytomaten
- * 1 tl olijfolie (om te bakken)
- * Zout, peper, eventueel wat paprikapoeder

Vorbereiding:

1. Klop de eieren in een kom los met zout, peper en paprikapoeder.
2. Verhit olie in een pan, bak de spinazie kort, voeg dan het eimengsel toe en laat het geheel staan tot het roerei is.
3. Halveer de cherrytomaatjes en bak ze kort mee.
4. Verwarm de wrap in een droge pan.
5. Smeer het roerei-spinaziemengsel op de wrap, rol hem op – klaar!



Voedingswaarden:* Energie: 290 kcal* Eiwit: 18 g* Vet: 15 g* Koolhydraten: 18 g

2. Proteïne-smoothiebowl

280 kcal / Portie

Romige start met bessen, magere kwark en chiazaad

Ingrediënten:

- * 100 g magere kwark
- * 100 ml ongezoete amandelmelk
- * 50 g bevroren bessen (gemengd)
- * 1 tl chiazaad
- * ½ banaan (optioneel voor meer zoetheid)
- * Toppings: een paar bessen, 1 tl lijnzaad



Vorbereiding:

1. Meng alle ingrediënten (behalve de toppings) in een blender tot een romige massa.
2. Doe het in een kom en garneer met toppings.
3. Direct genieten!

Voedingswaarden:* Energie: 280 kcal * Eiwit: 21 g * Vet: 8 g * Koolhydraten: 22 g

3. Roerei met kwark

270 kcal / Portie

Super romig, eiwitrijk en vullend

Ingrediënten:

- * 2 Eigenaar
- * 2 el kwark (ca. 50 g)
- * 1 theelepel koolzaadolie
- * Zout, peper
- * Verse kruiden (bijv. B. Bieslook)



Vorbereiding:

1. Meng de eieren met de kwark in een kom.
2. Verhit olie in een kleine pan en voeg het mengsel toe.
3. Roer al roerend tot het mengsel dikker wordt. Breng op smaak met zout, peper en kruiden.
4. Warm serveren.

Voedingswaarden:* Energie: 270 kcal* Eiwit: 20 g* Vet: 19 g* Koolhydraten: 2 g

4. Shakshuka-licht

290 kcal / Portie*

*Oosterse tomaten-ei pan – pittig en licht

Ingrediënten:* 2 Eigenaar

* 1 tl olijfolie* ½ ui

* 1 teentje knoflook

* 200 g gepelde tomaten (uit blik of vers)

* ½ tl paprikapoeder, komijn, zout, peper*
Verse peterselie (optioneel)



Vorbereitung:

1. Snijd de ui en knoflook fijn en fruit ze in olie.
2. Voeg de tomaten en kruiden toe en laat het geheel ongeveer 5 minuten sudderen.
3. Maak twee kleine kuiltjes en breek de eieren erin.
4. Dek af en laat ongeveer 5-6 minuten staan.
5. Bestrooi met peterselie en serveer.

Voedingswaarden:* Energie: 290 kcal* Eiwit: 17 g* Vet: 20 g* Koolhydraten: 10 g

5. Gebakken eiwitrijke havermout

280 kcal / Portie

Kaneelontbijtgenot uit de oven

Ingrediënten:* 40 g fijne havervlokken

* 100 ml ongezoete amandelmelk

* 1 eiwit* ½ appel, geraspt

* 1 snufje kaneel, 1 snufje bakpoeder

* Zoetstof naar keuze (bijv. B. Erythrit oder Stevia)



Vorbereitung:

1. Meng alle ingrediënten en giet het in een kleine ovenschaal.
2. Bak op 180°C (boven-/onderwarmte) gedurende ongeveer 20-25 minuten.
3. Warm eten – of koud bereiden en eten.

Voedingswaarden:* Energie: 280 kcal * Eiwit: 14 g * Vet: 6 g * Koolhydraten: 32 g

6. Griekse yoghurt met bessen en amandelen

270 kcal / Portie

* ½ tl chiazaad (optioneel)

*Fris, fruitig en eiwitrijk – ideaal voor warme dagen

Ingrediënten:

* 150 g Griekse yoghurt (0,2–2 % Vet)

* 50 g gemengde bessen (vers of bevroren, ongezoet)

* 1 tl honing of calorievrije zoetstof

* 1 tl gehakte amandelen (ongeveer 5 g)

Vorbereiding:

1. Meng yoghurt met zoetstof.
2. Verdeel de bessen over de yoghurt.
3. Garneer met amandelen en eventueel chiazaad.
4. Direct serveren of klaarmaken.

Voedingswaarden:* Energie: 270 kcal* Eiwit: 17 g* Vet: 10 g* Koolhydraten: 18 g

7. Spinazieomelet met feta

290 kcal / Portie

Koolhydraatarm, vullend en Mediterraans geïnspireerd

Ingrediënten:

* 2 Eigenaar

* 1 handvol verse spinazie (ca. 30 g)

* 30 g feta (vetarm)

* 1 theelepel koolzaadolie

* Zout, peper, nootmuskaat

Vorbereiding:

1. Was en hak de spinazie grof. Bak deze kort in een pan met olie.
2. Klop de eieren los, breng op smaak en giet het mengsel over de spinazie.
3. Laat het op middelhoog vuur indikken. Verkrumel de feta erover.
4. Vouw de omelet dubbel en serveer.

Voedingswaarden:* Energie: 290 kcal* Eiwit: 19 g* Vet: 22 g* Koolhydraten: 3 g

8. Chiapudding met amandelmelk

250 kcal / Portie*

Rijk aan vezels, veganistisch en eenvoudig te bereiden

Ingrediënten:

- * 2 eetlepels **Chiazaden (ca. 20 g)
- * 150 ml ongezoete amandelmelk
- * 1 theelepel erythritol of zoetstof naar keuze
- * 50 g bessen of ½ kiwi (voor topping)

Vorbereiding:

1. Meng chiazaad met amandelmelk en zoetstof.
2. Laat het een nacht of minimaal 4 uur weken.
3. Goed roeren voor het serveren en garneren met fruit.

Voedingswaarden:* Energie: 250 kcal* Eiwit: 6 g* Vet: 14 g* Koolhydraten: 12 g

9. Roerei-muffins met groenten

270 kcal / portie (2 stuks)

Maaltijdvoorbereiding geschikt en ideaal voor onderweg

Ingrediënten:

- * 3 Eigenaar
- * 1 kleine Paprika
- * 2 Cherrytomaten
- * 30 g geraspte lichte kaas
- * Zout, peper, kruiden

* Optioneel: 1 tl olie (voor de vorm)

Vorbereiding:

1. Snijd de groenten in blokjes.
2. Meng de eieren met de kruiden en de kaas en roer de groenten erdoor.
3. Giet het mengsel in een ingevette muffinvorm.
4. Op 180 Bak op 20°C gedurende ongeveer 20 minuten.
5. Zowel warm als koud te gebruiken.

Voedingswaarden:* Energie: 270 kcal* Eiwit: 21 g* Vet: 18 g* Koolhydraten: 4 g

10. Overnight Oats met appel en kaneel

280 kcal / Portie

*Eenvoudig, heerlijk en perfect bereid

Ingrediënten:

- * 40 g fijne havervlokken

* 100 ml ongezoete amandelmelk

* ½ appel, geraspt

* 1 tl chiazaad

* 1 snufje kaneel

* Zoetstof naar keuze (bijv. B.Stevia)

2. Laat het een nacht in de koelkast opzwellen.

Vorbereiding:

3. Roer het mengsel 's ochtends door en garneer het eventueel met een paar appelschijfjes.

1. Meng alle ingrediënten in een glas.

Voedingswaarden:* Energie: 280 kcal* Eiwit: 8 g* Vet: 7 g* Koolhydraten: 40 g

11. Proteïnepannenkoeken zonder bloem

290 kcal / Portie

Luchtige pannenkoekjes met kwark & eiwitpoeder – ideaal voor zoete dieetdagen

Ingrediënten:* 1 ei* 2 el magere kwark (ca. 50 g)

* 20 g eiwitpoeder (vanille of neutraal)

* 1 tl psylliumvezels of haverzemelen

* Een beetje bakpoeder, zoetstof naar keuze

* 1 tl kokosolie (om te frituren)* Optioneel: bessen voor topping



Vorbereiding:

1. Meng alle ingrediënten (behalve de olie) tot een dik deeg.

2. Verhit olie in een koekenpan met antiaanbaklaag.

3. Bak kleine pannenkoekjes (ongeveer 1 minuut per kant).

4. Serveer met bessen of yoghurt – heerlijk en vullend.

Voedingswaarden:* Energie: 290 kcal* Eiwit: 26 g* Vet: 13 g* Koolhydraten: 7 g