NINJA DUAL ZONE High-Protein Kookboek om af te vallen

111 snelle & eiwitrijke airfryerrecepten voor elke dag – met voedingswaarden en een voedingsplan voor 4 weken

Inhoudsopgave

Voorwoord 5

Basisprincipes – Afvallen met eiwitrijke gerechten uit de NINJA DUAL ZONE 6

Deel 1 – Eiwitrijk ontbijt | Recepten 1–10 11

1. Eiermuffins met spinazie en feta 12
2. Ontbijtaardappelen met ei en hüttenkäse 13
3. Eiwitrijke omelet met paprika 14
4. Courgette-eikoekjes 15
5. Ontbijtwraps met ei en kalkoen 16
6. Skyr-havermoutcakejes 17
7. Banaan-kwarkkoekjes 18
8. Hartige ontbijtmuffins met kip 19
9. Eiwitrijke wentelteefjesrolletjes 20
10. Appel-kaneel-kwarkschotel 21

Deel 2 – Gevogelte | Recepten 11–25 22

11. Krokante kipfilet met kruiden 23
12. Citroen-knoflookkip 24
13. Kipreepjes met paprika 25
14. Mediterrane kipfilets 26
15. Kip-groentespiesjes 27
16. Parmezaanse kip 28
17. Yoghurt-currykip 29
18. BBQ-kip zonder toegevoegde suiker 30
19. Kip met broccoli en koolrabi-frietjes 31
20. Gevulde kipfilet met spinazie 32
21. Kalkoensteaks met kruidenkorst 33
22. Kalkoen-groentepakketjes 34
23. Kalkoenreepjes met paprika 35
24. Kalkoenballetjes met courgette 36
25. Kalkoenfilet met zoete-aardappelwedges 37

Deel 3 – Rood vlees & mager gehakt | Recepten 26–35 38

26. Rundergehaktballetjes met kruiden 39
27. Rundvleesspiesjes met paprika 40
28. Gevulde paprika met mager rundergehakt 41
29. Mini-gehaktbrood uit de airfryer 42
30. Rundvlees-courgetteballetjes 43
31. Cheeseburgerpatties met salade 44
32. Rundvlees met broccoli 45
33. Aubergine bootjes met gehakt 46
34. Eiwitrijke gehaktballen met kruidenkwark 47
35. Rundvleesreepjes met paprika en ui 48

Deel 4 – Vis & zeevruchten | Recepten 36–47 49

36. Citroenzalm met broccoli 50
37. Kruidenzalm met courgette 51
38. Paprikazalm met aardappelblokjes 52
39. Krokante kabeljauwfilet 53
40. Koolvis met kruidenkorst 54
41. Mediterrane vis met tomaten 55

42. Garnalen in een kadayıf-jasje ... 56
43. Paprikagarnalen met groenten ... 57
44. Garnalen-courgettespiesjes ... 58
45. Zalmkoekjes ... 59
46. Tonijn-courgettekoekjes ... 60
47. Vis-groentepakketjes ... 61

Deel 5 – Vegetarisch & eiwitrijk | Recepten 48–60 ... 62

48. Halloumi-bakbanaanspiesjes ... 63
49. Tofu met paprika en sesam ... 64
50. Krokante kruidentofu ... 65
51. Tofu-broccolibowl ... 66
52. Kikkererwten-groenteballetjes ... 67
53. Linzen-courgettekoekjes ... 68
54. Feta-groentepakketjes ... 69
55. Eiwitrijke gevulde champignons ... 70
56. Broccoli-kaaskoekjes ... 71
57. Bloemkool-hüttenkäsekoekjes ... 72
58. Aubergine met feta en tomaten ... 73
59. Courgette-halloumirolletjes ... 74
60. Eiwitrijke groente-cashewmuffins ... 75

Deel 6 – Aardappelen, groenten & lichte bijgerechten | Recepten 61–72 ... 76

61. Krokante aardappelblokjes met hüttenkäse-dip ... 77
62. Paprika-aardappelwedges met avocado-kruidenkwark ... 78
63. Zoete-aardappelsticks met Parmezaanse kaas ... 79
64. Courgette met Parmezaanse kaas ... 80
65. Geroosterde broccoli ... 81
66. Pittige bloemkool ... 82
67. Mediterrane auberginefrietjes ... 83
68. Krokante sperziebonen ... 84
69. Paprika-courgette-edamamemix ... 85
70. Spruitjes met Parmezaanse kaas ... 86
71. Polentafrietjes ... 87
72. Groentemix met kruiden ... 88

Deel 7 – Complete Dual-Zone-gerechten | Recepten 73–88 ... 89

73. Kip met aardappelen en broccoli ... 90
74. Kalkoen met zoete aardappelen en courgette ... 91
75. Zalm met groenten en polentafrietjes ... 92
76. Kabeljauw met paprika en gevulde zoete aardappel ... 93
77. Gehaktballetjes met koolrabifrietjes ... 94
78. Kipgyros met courgette ... 95
79. Kruidenkip met wortelen en aardappelen ... 96
80. Kalkoensteak met broccoli en zoete aardappel ... 97
81. Mediterrane kip-groentecombinatie ... 98
82. Rundergehaktballetjes met bloemkoolsteaks ... 99
83. Tofu met groenten en aardappelblokjes ... 100
84. Halloumi met courgette en paprika ... 101
85. Zalm met sperziebonen ... 102
86. Garnalen met groenten en aardappelen ... 103
87. Kipfajita-duo ... 104
88. Eiwitrijke bowl uit beide lades ... 105

Deel 8 – Snelle gerechten binnen 20 minuten | Recepten 89–98 ... 106

89. Kipbites met paprika ... 107

90. Kalkoenreepjes met courgette....108
91. Knoflookgarnalen....109
92. Zalmblokjes met kruiden....110
93. Courgettepakketjes met geitenkaas....111
94. Halloumi-paprikaspiesjes....112
95. Mini-gehaktballen....113
96. Ei-groentemuffins....114
97. Tonijnkoekjes....115
98. Hüttenkäse-courgettekoekjes....116

Deel 9 – Eiwitrijke snacks | Recepten 99–105....117

99. Kip-snackbites....118
100. Mini-kalkoenballetjes....119
101. Kaas-courgettechips....120
102. Kikkererwten-Parmezaansnack....121
103. Eiwitrijke muffins met ei en groenten....122
104. Kwark-kruidenkoekjes....123
105. Krokante tofublokjes....124

Deel 10 – Lichte desserts & zoete eiwitrijke recepten | Recepten 106–111....125

106. Eiwitrijke cheesecake-muffins....126
107. Banaan-kers-skyrschotel....127
108. Kweepeer-kwarkbites....128
109. Bessen-kwarkcakejes....129
110. Chocolade-skyrmuffins....130
111. Eiwitrijke appelcrumble....131

Bonus – Eenvoudiger naar je afvaldoel....132

Voedingsplan voor 4 weken....132
Boodschappenlijst voor elke week....135
Praktische overzichten....140
Mealprep met de NINJA DUAL ZONE....144

Receptenregister op hoofdingrediënt....146

Slotwoord....149

Voorwoord

Veel eiwitten, weinig moeite en twee bereidingszones voor elke dag

Afvallen hoeft niet te betekenen dat je voortdurend calorieën moet tellen, ingewikkelde gerechten moet bereiden of moet afzien van vullende maaltijden.

Juist eenvoudige routines kunnen in het dagelijks leven een groot verschil maken: voldoende eiwitten, veel groenten, passende portiegroottes en gerechten die snel klaar zijn en toch lekker smaken.

Daarbij kan de NINJA DUAL ZONE je uitstekend helpen.

Dankzij de twee aparte bereidingszones kun je bijvoorbeeld in de ene lade kip, vis, tofu of groenten bereiden, terwijl je tegelijkertijd in de andere lade aardappelen, zoete aardappelen of een ander bijgerecht klaarmaakt. Zo zet je met weinig moeite complete maaltijden op tafel, zonder meerdere potten en pannen tegelijk te hoeven gebruiken.

De nadruk in dit boek ligt op eiwitrijke, praktische recepten die je kunnen ondersteunen bij een caloriebewuste manier van eten. Eiwitrijke voedingsmiddelen zoals kip, kalkoen, vis, eieren, tofu, peulvruchten, skyr en hüttenkäse kun je op allerlei manieren combineren en helpen om maaltijden goed vullend te maken.

Daarbij draait het niet om perfectie.

Je hoeft niet elke dag precies hetzelfde te eten en ook niet elke maaltijd tot op de gram nauwkeurig te plannen. Veel belangrijker is dat je recepten vindt die bij jouw dagelijks leven passen en die je graag regelmatig maakt.

De 111 recepten in dit boek variëren van ontbijt en snelle hoofdgerechten tot vlees, vis, vegetarische gerechten, snacks en lichte desserts. Bij veel recepten worden beide bereidingszones tegelijk gebruikt, zodat het hoofdgerecht en het bijgerecht zoveel mogelijk op hetzelfde moment klaar zijn.

Bij elk recept vind je bovendien voedingswaarden, zodat je de hoeveelheid energie en eiwitten beter kunt inschatten.

Het voedingsplan voor 4 weken aan het einde van het boek biedt je daarnaast praktische houvast voor elke dag. Je kunt het volledig volgen of afzonderlijke gerechten naar eigen voorkeur vervangen.

Gebruik dit boek niet als een strikt regelboek, maar als een handige gereedschapskist.

Kies je favoriete recepten, combineer ze flexibel en ontwikkel stap voor stap een voedingspatroon dat eenvoudig, eiwitrijk en blijvend praktisch is voor elke dag.

Basisprincipes – Afvallen met eiwitrijke gerechten uit de NINJA DUAL ZONE

Waarom eiwitrijke maaltijden lang verzadigen

Eiwitten behoren, naast koolhydraten en vetten, tot de drie belangrijkste voedingsstoffen in onze voeding.

Proteïne is onder andere nodig voor spieren, enzymen, hormonen en tal van stofwisselingsprocessen. Tegelijkertijd kunnen eiwitten helpen om maaltijden beter en langer te laten verzadigen.

Een maaltijd met groenten en aardappelen kan bijvoorbeeld al evenwichtig zijn. Voeg je daar echter een eiwitbron aan toe, zoals kip, vis, ei, tofu of hüttenkäse, dan houdt het verzadigde gevoel vaak langer aan.

Dat kan vooral handig zijn wanneer je caloriebewust wilt eten.

Een eenvoudige basisformule voor veel maaltijden is:

Eiwitbron + groenten + passend bijgerecht + een beetje vet + kruiden

Bijvoorbeeld:

Kipfilet + broccoli + aardappelen + olijfolie + kruiden

of:

Tofu + paprika + zoete aardappelen + sesam + kruiden

Zo ontstaan complete maaltijden die gevarieerd en eenvoudig blijven.

Hoeveel eiwitten per maaltijd is zinvol?

De individuele eiwitbehoefte hangt onder andere af van lichaamsgewicht, leeftijd, activiteit en persoonlijke doelen.

Daarom ligt de nadruk in dit kookboek niet op één vast getal, maar op duidelijk eiwitrijke maaltijden.

Als praktische richtlijn kunnen veel hoofdgerechten ongeveer **25 tot 40 g eiwit per portie** bevatten.

Bij het ontbijt kan ongeveer **20 tot 30 g eiwit** een goede richtlijn zijn.

Snacks mogen uiteraard wat minder bevatten.

Bijzonder handige eiwitrijke voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld:

- kipfilet
- kalkoenfilet
- mager rundvlees
- vis
- garnalen
- eieren
- skyr
- magere kwark
- hüttenkäse
- tofu
- linzen
- bonen
- kikkererwten

Niet één afzonderlijke maaltijd is doorslaggevend, maar je totale voedingspatroon gedurende de dag.

Caloriebewust eten zonder ingewikkeld tellen

Om af te vallen is het op de lange termijn belangrijk dat je minder energie binnenkrijgt dan je lichaam verbruikt.

Dat betekent echter niet dat je voortdurend elk ingrediënt moet wegen en iedere calorie moet berekenen.

Een eenvoudige maaltijdstructuur kan al helpen.

Een praktische bordverdeling

Voor veel hoofdmaaltijden kun je ongeveer de volgende verdeling aanhouden:

½ groenten	¼ eiwitbron	¼ verzadigend bijgerecht

Daar komt een kleine hoeveelheid vet bij, bijvoorbeeld olijfolie, kaas, noten of zaden.

Vooral olie is iets om bewust te doseren. Eén eetlepel olie bevat al aanzienlijk meer energie dan veel soorten groenten.

De airfryer biedt hierbij een voordeel: voor veel voedingsmiddelen is slechts een kleine hoeveelheid olie nodig om toch een mooie bruining en krokante buitenkant te krijgen.

De NINJA DUAL ZONE op de juiste manier gebruiken

De grote kracht van de NINJA DUAL ZONE zijn de twee bereidingszones die onafhankelijk van elkaar kunnen worden ingesteld.

Daardoor kun je twee soorten voedsel met verschillende temperaturen of bereidingstijden tegelijkertijd klaarmaken.

Bijvoorbeeld:

Zone 1: kipfilet op een hogere temperatuur

Zone 2: groenten op een lagere temperatuur

Of:

Zone 1: zalm

Zone 2: aardappelpartjes

Zo kun je complete maaltijden bijzonder efficiënt bereiden.

Het is belangrijk dat je de mandjes niet te vol doet. De hete lucht moet tussen de ingrediënten kunnen circuleren.

Hoe voller het mandje, hoe minder gelijkmatig het resultaat kan worden.

Beide lades tegelijkertijd gebruiken

De DUAL ZONE wordt vooral handig wanneer je het hoofdgerecht en het bijgerecht tegelijkertijd bereidt.

Daarbij zijn drie dingen belangrijk:

1. Houd rekening met verschillende bereidingstijden

Aardappelen hebben bijvoorbeeld vaak meer tijd nodig dan vis of dunne reepjes kip.

Start daarom het ingrediënt met de langere bereidingstijd eerder of gebruik de SYNC-functie.

2. Snijd ingrediënten zo gelijkmatig mogelijk

Stukjes aardappel, groenten of vlees moeten bij voorkeur ongeveer even groot zijn.

Zo garen ze gelijkmatiger.

3. Controleer tussendoor

Afhankelijk van de hoeveelheid, de grootte van de ingrediënten en de begintemperatuur kan de werkelijke bereidingstijd iets verschillen.

Schud groenten of aardappelen daarom tijdens het bakken een keer goed om en controleer vlees of vis tijdig.

SYNC- en MATCH-functie eenvoudig uitgelegd

Deze twee functies maken het eenvoudiger om beide bereidingszones tegelijkertijd te gebruiken.

SYNC

Met de SYNC-functie kun je twee verschillende programma's zo op elkaar afstemmen dat beide zones ongeveer tegelijkertijd klaar zijn.

Voorbeeld:

Zone 1 heeft 22 minuten nodig.

Zone 2 heeft 14 minuten nodig.

Het apparaat start de kortere bereidingstijd later, zodat beide gerechten zoveel mogelijk tegelijkertijd klaar zijn.

Dat is vooral handig voor complete maaltijden.

MATCH

Met MATCH neem je de instellingen van de ene bereidingszone over voor de andere zone.

Wanneer je bijvoorbeeld in beide mandjes groenten of een grotere hoeveelheid kip bereidt, hoef je tijd en temperatuur maar één keer in te stellen.

Geschikte voedingsmiddelen voor de airfryer

Voedingsmiddelen die door droge hitte een mooie buitenkant krijgen, zijn bijzonder geschikt voor de airfryer.

Daaronder vallen bijvoorbeeld:

- kip
- kalkoen
- vis
- garnalen
- tofu
- aardappelen
- zoete aardappelen
- broccoli
- bloemkool
- paprika
- courgette
- aubergine
- wortelen
- sperziebonen
- spruitjes
- gehaktballetjes
- groenteburgers
- gevulde groenten

Zeer vloeibare gerechten zijn daarentegen minder geschikt voor een open airfryermandje en moeten in een geschikte hittebestendige vorm worden bereid.

Olie zuinig en bewust gebruiken

Voor veel airfryerrecepten heb je maar weinig olie nodig.

Vaak is ongeveer één theelepel al voldoende voor twee porties groenten of aardappelen.

Meng de olie zo gelijkmatig mogelijk door de ingrediënten voordat je ze in het mandje doet.

Geschikte oliën zijn bijvoorbeeld:

- olijfolie
- koolzaadolie

- avocado-olie

Bij vlees of vis is extra olie soms helemaal niet nodig.

Ook marinades met yoghurt, mosterd, citroensap of kruiden kunnen veel smaak geven zonder dat je grote hoeveelheden vet nodig hebt.

Bereidingstijden en temperaturen goed aanpassen

Airfryers werken zeer efficiënt met circulerende hete lucht.

Daardoor kunnen gerechten sneller gaar zijn dan in een traditionele oven.

De exacte bereidingstijd hangt onder andere af van:

- de grootte van de stukken
- de hoeveelheid in het mandje
- de dikte van vlees of vis
- de begintemperatuur van de ingrediënten
- de gewenste bruiningsgraad

Zie de aangegeven bereidingstijden daarom altijd als richtlijn.

Controleer gevoelige ingrediënten liever iets eerder en verleng de bereidingstijd indien nodig met een paar minuten.

Bij vlees is de kerntemperatuur een betrouwbaardere indicatie dan alleen de bereidingstijd.

Portiegroottes eenvoudig inschatten

Ook bij gezonde voedingsmiddelen speelt de hoeveelheid een rol.

Een eenvoudige richtlijn voor een hoofdmaaltijd kan zijn:

Eiwit: ongeveer één handpalm

Groenten: ongeveer twee handen vol

Bijgerecht: ongeveer één vuist

Vet: een kleine hoeveelheid, ongeveer één theelepel tot één eetlepel

Deze methode vervangt geen individueel voedingsadvies, maar kan in het dagelijks leven wel een eenvoudige richtlijn bieden.

Voedingswaarden op de juiste manier lezen

Bij de recepten vind je voedingswaarden per portie.

Vooral de volgende waarden zijn relevant:

- calorieën
- eiwitten
- koolhydraten
- vetten

De waarden zijn schattingen.

Ze kunnen enigszins afwijken, afhankelijk van het merk, de grootte van de ingrediënten en de gebruikte producten.

Voor dit boek is vooral het eiwitgehalte belangrijk, omdat de recepten bewust eiwitrijk zijn samengesteld.

Let echter niet alleen op één getal.

Een goed gerecht moet tegelijkertijd verzadigen, groenten bevatten, lekker smaken en bij jouw dagelijks leven passen.

De belangrijkste keukenhulpmiddelen

Voor de meeste recepten heb je geen bijzondere keukenuitrusting nodig.

Handig zijn:

- keukenweegschaal
- maatbeker
- snijplank
- scherp mes
- grote kom
- keukentang
- siliconenkwast
- kleine hittebestendige bakvormen
- bakpapier speciaal voor de airfryer
- vleesthermometer

Vooral een digitale vleesthermometer kan handig zijn wanneer je regelmatig kip, kalkoen, rundvlees of vis in de airfryer bereidt.

Zo hoef je niet uitsluitend op de aangegeven bereidingstijd te vertrouwen en kun je gemakkelijker controleren of je gerecht de gewenste gaarheid heeft bereikt.

DEEL 1

Eiwitrijk ontbijt

Recepten 1–10

1. EIERMUFFINS MET SPINAZIE EN FETA

Voor 2 porties

Bereidingstijd: ca. 20 minuten



INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 100 g eiwit
- 80 g verse spinazie
- 60 g feta
- 1 kleine rode paprika
- 1 tl olijfolie
- ½ tl paprikapoeder
- peper en zout

BEREIDING

1. Was de spinazie en hak deze grof.
2. Snijd de paprika in kleine blokjes.
3. Klop de eieren en het eiwit los in een kom.
4. Schep de spinazie, paprika en verkruimelde feta erdoor.
5. Breng op smaak met paprikapoeder, peper en een beetje zout.
6. Vet kleine hittebestendige muffinvormpjes licht in met olijfolie.
7. Verdeel het eimengsel over de vormpjes.
8. Bak in de NINJA DUAL ZONE op **170 °C gedurende ongeveer 12–14 minuten**.
9. Laat kort afkoelen en haal de muffins uit de vormpjes.

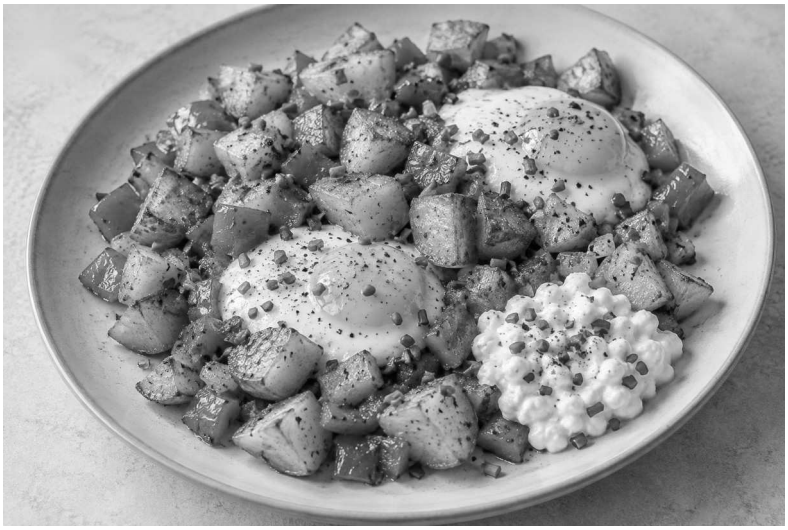
Dual-Zone-tip: In de tweede lade kun je tegelijkertijd tomaten of kleine aardappelblokjes bereiden.

Voedingswaarden per portie: ca.	**325** kcal	**28 g** eiwit	**7 g** koolhydraten	**20 g** vet

2. ONTBIJTAARDAPPELEN MET EI EN HÜTTENKÄSE

Voor 2 porties

Bereidingstijd: ca. 25 minuten



INGREDIËNTEN

- 350 g kleine aardappelen
- 4 eieren
- 200 g hüttenkäse
- 1 kleine paprika
- 1 tl olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- 1 el bieslook
- peper en zout

BEREIDING

1. Was de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
2. Meng ze met olijfolie, paprikapoeder, knoflookpoeder, peper en zout.
3. Bak ze in zone 1 op **190 °C gedurende ongeveer 18–20 minuten** en schud tussendoor goed om.
4. Snijd de paprika in blokjes en voeg deze na ongeveer 10 minuten aan de aardappelen toe.
5. Breek de eieren in kleine hittebestendige vormpjes.
6. Bak ze in zone 2 op **170 °C gedurende ongeveer 8–10 minuten**.
7. Verdeel de aardappelen over de borden.
8. Leg de eieren erop en serveer met hüttenkäse en bieslook.

Dual-Zone-tip: Met de SYNC-functie kun je ervoor zorgen dat de aardappelen en eieren tegelijkertijd klaar zijn.

Voedingswaarden per portie: ca.	455 kcal	32 g eiwit	40 g koolhydraten	18 g vet

3. EIWITRIJKE OMELET MET PAPRIKA

Voor 2 porties

Bereidingstijd: ca. 18 minuten



INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 150 g eiwit
- 1 rode paprika
- 100 g hüttenkäse
- 40 g geraspte magere kaas
- 1 bosui
- ½ tl paprikapoeder
- peper en zout

BEREIDING

1. Klop de eieren en het eiwit samen los.
2. Snijd de paprika en bosui klein.
3. Roer de groenten, hüttenkäse en de helft van de geraspte kaas door het eimengsel.
4. Breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout.
5. Giet het mengsel in een passende hittebestendige vorm.
6. Bestrooi met de rest van de kaas.
7. Bak op **170 °C gedurende ongeveer 12–14 minuten**.
8. Laat kort rusten en verdeel in twee porties.

Voedingswaarden per portie: ca.	**350** kcal	**37 g** eiwit	**8 g** koolhydraten	**18 g** vet

4. COURGETTE-EIKOEKJES

Voor 2 porties

Bereidingstijd: ca. 22 minuten



INGREDIËNTEN

- 1 grote courgette, ca. 300 g
- 3 eieren
- 120 g hüttenkäse
- 50 g geraspte kaas
- 30 g havermout
- 1 el gehakte peterselie
- ½ tl knoflookpoeder
- peper en zout

BEREIDING

1. Rasp de courgette grof.
2. Bestrooi licht met zout, laat 5 minuten staan en knijp vervolgens goed uit.
3. Meng met de eieren, hüttenkäse, kaas en havermout.
4. Voeg de peterselie en het knoflookpoeder toe.
5. Breng op smaak met peper en een beetje zout.
6. Vorm kleine koekjes en leg ze op geschikt airfryerbakpapier.
7. Bak op **180 °C gedurende ongeveer 12–15 minuten**.
8. Draai ze halverwege voorzichtig om.

Voedingswaarden per portie: ca.	**335** kcal	**29 g** eiwit	**17 g** koolhydraten	**17 g** vet