Het grote Tefal-airfryer-kookboek om af te vallen

150 snelle, eenvoudige en caloriebewuste recepten voor 1–2 personen – vetarm genieten, gezond koken en eenvoudig afvallen

MET EEN 30-DAAGS VOEDINGSSCHEMA EN BOODSCHAPPENLIJSTEN

Inhoud

Voorwoord – Gezond afvallen met je Tefal-airfryer....3

Deel 1 – De basis: gezond en caloriebewust koken....6

Hoofdstuk 1 – Je Tefal-airfryer leren kennen....7

Hoofdstuk 2 – Succesvol afvallen met de airfryer....15

Deel 2 – 150 caloriebewuste airfryerrecepten....24

Hoofdstuk 3 – Ontbijt & een gezonde start van de dag (recepten 1–15)....25

Hoofdstuk 4 – Lichte gerechten met gevogelte (recepten 16–35)....42

Hoofdstuk 5 – Visgerechten & zeevruchten (recepten 36–50)....70

Hoofdstuk 6 – Vullende vegetarische gerechten (recepten 51–70)....92

Hoofdstuk 7 – Rood vlees & lichte gehaktgerechten (recepten 71–85)....116

Hoofdstuk 8 – Aardappelen & zoete aardappelen (recepten 86–100)....144

Hoofdstuk 9 – Snelle hoofdgerechten voor elke dag (recepten 101–120)....168

Hoofdstuk 10 – Gezonde snacks & bijgerechten (recepten 121–135)....200

Hoofdstuk 11 – Lichte desserts & zoete lekkernijen (recepten 136–150)....221

Deel 3 – Bonusmateriaal om je te helpen bij het afvallen....239

Bonus 1 – Het 30-daagse voedingsschema....240

Bonus 2 – Boodschappenlijsten voor 30 dagen....248

Bonus 3 – De uitgebreide Tefal-airfryertabel met bereidingstijden....265

Bonus 4 – Caloriebewust koken makkelijk gemaakt....271

Bonus 5 – De belangrijkste tips voor blijvend succes....280

Bonus 6 – Temperatuurvergelijking: airfryer en oven....285

Slotwoord – Jouw weg naar meer genieten en gezonde gewoonten....288

VOORWOORD –

Gezond afvallen met je Tefal-airfryer

Gezond afvallen betekent niet dat je lekker eten moet laten staan. Met de juiste ingrediënten, evenwichtige maaltijden en passende porties kun je bewust eten en toch genieten. Je Tefal-airfryer maakt het bijzonder makkelijk om veel van je favoriete gerechten met weinig extra vet te bereiden – snel, eenvoudig en vol smaak.

Misschien wil je een paar kilo afvallen, je eetgewoonten verbeteren of gewoon gezonder koken. Dit kookboek biedt je daarvoor 150 eenvoudige, caloriebewuste recepten voor één tot twee personen. De gerechten maak je met makkelijk verkrijgbare ingrediënten, zijn goed voor te bereiden en passen ook in een druk dagelijks leven.

Waarom de airfryer ideaal is voor een caloriebewuste keuken

Een airfryer gaart voedsel met circulerende hete lucht. Daardoor worden veel gerechten lekker krokant aan de buitenkant en blijven ze sappig vanbinnen, zonder dat je ze in een grote hoeveelheid olie hoeft te frituren.

Aardappelen, groenten, gevogelte en vis kun je met weinig extra vet bereiden. Ook kleine ovenschotels, ontbijtgerechten en desserts lukken in veel Tefal-modellen prima.

Hoeveel calorieën een maaltijd bevat, hangt echter niet alleen af van de bereidingswijze. De ingrediënten en portiegroottes zijn minstens zo belangrijk. Daarom vind je in dit boek gerechten die een goede smaak combineren met een evenwichtige samenstelling.

Lekkere maaltijden bereiden met weinig olie

Ook als je wilt afvallen, hoef je vet niet helemaal te vermijden. Je lichaam heeft het onder andere nodig om de vitamines A, D, E en K te kunnen opnemen.

Voor veel airfryergerechten is een paar gram olijf- of koolzaadolie al voldoende. Beide bevatten waardevolle onverzadigde vetzuren en passen goed in een caloriebewuste keuken.

Verse kruiden, knoflook, paprikapoeder, gember en citroensap geven je eten extra smaak, zonder veel calorieën toe te voegen.

Eiwitrijke voedingsmiddelen zoals kipfilet, vis, eieren, skyr, tofu en peulvruchten helpen je om je aangenaam verzadigd te voelen. Groenten en volkorenproducten vullen je maaltijden aan met vezels.

Zo maak je gevarieerde gerechten die lekker smaken, goed vullen en eenvoudig te bereiden zijn.

Snel en eenvoudig koken voor 1–2 personen

Als je alleen of met z'n tweeën kookt, zijn veel traditionele recepten al snel te ruim bemeten. Je houdt ingrediënten over of maakt meer eten klaar dan je eigenlijk nodig hebt.

Daarom zijn alle 150 recepten in dit boek afgestemd op kleine huishoudens. Je kunt gerichter boodschappen doen, je porties beter plannen en voedselverspilling beperken.

Juist voor kleinere hoeveelheden is de airfryer handig. In plaats van de grote oven aan te zetten, kun je veel gerechten rechtstreeks in de airfryer bereiden. Afhankelijk van het model en het recept bespaar je daarmee tijd en energie.

Veel ingrediënten kun je bovendien voor meerdere maaltijden gebruiken. Verse spinazie past bijvoorbeeld in eimuffins, visgerechten en vegetarische ovenschotels. Van aardappelen maak je krokante bijgerechten of vullende hoofdgerechten.

Of het nu om ontbijt, lunch of avondeten gaat: de recepten zijn duidelijk beschreven en ook geschikt voor beginnende koks.

Zo haal je het meeste uit dit kookboek

In het eerste deel lees je hoe je je Tefal-airfryer op de juiste manier gebruikt. Je maakt kennis met de belangrijkste temperaturen en bereidingstijden en krijgt praktische tips voor vetarm koken en evenwichtig eten.

Daarna volgen 150 recepten, verdeeld over negen gevarieerde hoofdstukken. Je vindt er lekkere ontbijtideeën, gerechten met gevogelte en vis, vegetarische specialiteiten, hartige vleesgerechten, krokante bijgerechten, ovenschotels, snacks en lichte desserts.

Elk recept bevat de hoeveelheden van de ingrediënten in grammen, het aantal porties, de voorbereidings- en bereidingstijd en een duidelijke stapsgewijze uitleg.

Daarnaast vind je de geschatte voedingswaarden per portie: calorieën, eiwitten, vetten, koolhydraten en vezels. Afhankelijk van de producten die je gebruikt, kunnen de werkelijke waarden iets afwijken.

Ook de bereidingstijden kunnen per model verschillen. Controleer daarom regelmatig of je gerechten al gaar zijn en pas de bereidingstijd zo nodig aan.

In het bonusgedeelte vind je een 30-daags voedingsschema, bijbehorende boodschappenlijsten en een handige tabel met bereidingstijden. Daarmee kun je je maaltijden makkelijker plannen en je boodschappen beter organiseren.

Gezond afvallen zonder strenge regels

Voor blijvend gewichtsverlies helpt het meestal om iets minder calorieën binnen te krijgen dan je verbruikt. Hoeveel calorieën je dagelijks nodig hebt, hangt onder andere af van je leeftijd, lengte, gewicht en hoeveel je beweegt.

Daarom vind je in dit boek geen vaste caloriegrens die voor iedereen geldt. Je kunt de recepten en portiegroottes juist aanpassen aan je persoonlijke behoeften.

Je hoeft ook niet meteen je hele eetpatroon om te gooien. Kleine veranderingen kunnen al helpen: vaker zelf koken, meer groenten eten, passende porties kiezen en zorgen voor voldoende afwisseling.

Bovenal moet je eten lekker zijn. Gezonde gewoonten houd je makkelijker vol als je er plezier aan beleeft en ze bij je dagelijks leven passen.

Ik wens je veel plezier met het uitproberen van de 150 recepten en het ontdekken van nieuwe favorieten.

Veel kookplezier en eet smakelijk!

DEEL 1 –

De basis: gezond en caloriebewust koken

Met je Tefal-airfryer kun je allerlei lekkere gerechten bereiden met weinig extra vet. Van krokante aardappelen en sappige kip tot geroosterde groenten en kleine desserts: de mogelijkheden zijn veelzijdig.

Om je gerechten te laten slagen, maak je in dit deel kennis met de belangrijkste functies van je airfryer. Je leest welke temperaturen en bereidingstijden geschikt zijn, hoe je kleinere porties bereidt en waar je op moet letten om het apparaat veilig te gebruiken.

Daarnaast laten we je zien hoe je evenwichtig kunt eten en calorieën kunt besparen, zonder steeds je favoriete gerechten te hoeven laten staan.

HOOFDSTUK 1 –

Je Tefal-airfryer leren kennen

1.1 Zo werkt de airfryer

Een airfryer gaart voedsel met hete, circulerende lucht. Een verwarmingselement verwarmt de lucht, terwijl een ventilator deze gelijkmatig door de bereidingsruimte verspreidt.

Anders dan bij traditioneel frituren worden de ingrediënten niet ondergedompeld in hete olie. Vaak is een paar gram olie al voldoende om aardappelen, groenten of vlees een mooi bruin korstje te geven.

Tijdens de bereiding verdampt vocht aan het oppervlak van het voedsel. Daardoor kan het aan de buitenkant krokant worden en vanbinnen sappig blijven.

Hoe goed dat lukt, hangt af van de temperatuur, de grootte van de ingrediënten, hun vochtgehalte en de luchtcirculatie.

De belangrijkste voordelen op een rij

- Minder extra olie nodig dan bij traditioneel frituren
- Geschikt voor veel hartige en zoete gerechten
- Handig voor kleine porties
- Vaak snel op temperatuur
- Temperatuur en bereidingstijd eenvoudig in te stellen
- Krokante resultaten zonder een grote hoeveelheid frituurolie
- Veel uitneembare onderdelen zijn makkelijk schoon te maken

Een airfryer maakt echter niet elk gerecht automatisch caloriearm. Ook de ingrediënten en portiegroottes bepalen hoeveel energie een maaltijd levert.

1.2 De belangrijkste functies en programma's

Tefal heeft verschillende airfryers in het assortiment. Afhankelijk van het model verschillen ze in formaat, bediening en uitrusting.

Sommige apparaten hebben alleen een temperatuur- en tijdinstelling. Andere bieden extra programma's, een grillfunctie of twee afzonderlijke bereidingszones.

Lees daarom de gebruiksaanwijzing van jouw model voordat je met de recepten begint.

De temperatuur handmatig instellen

Bij de handmatige instelling kies je zelf de temperatuur en bereidingstijd. Dat is vooral handig als je nieuwe recepten uitprobeert.

Kwetsbare ingrediënten zoals vis en eiergerechten hebben vaak een lagere temperatuur nodig dan aardappelpartjes of groentechips.

Timer en bereidingstijd

Met de timer stel je in hoelang je gerecht moet garen. Veel apparaten stoppen de bereiding automatisch zodra de ingestelde tijd verstreken is.

Controleer het eten toch op tijd. Dikke stukken vlees of grotere aardappelblokjes hebben soms wat langer nodig dan aangegeven.

Automatische programma's

Afhankelijk van het Tefal-model zijn er programma's voor:

- Friet en aardappelen
- Kip en ander gevogelte
- Vis
- Groenten
- Gebak en broodjes
- Snacks
- Grillgerechten

Deze programma's maken de bediening makkelijker. De meeste recepten kun je ook met handmatige instellingen bereiden, zolang je apparaat de benodigde temperaturen ondersteunt.

Grillfunctie

Sommige Tefal-modellen hebben een grillplaat of een speciaal grillprogramma. Daarmee kun je bijvoorbeeld vlees, vis en groenten bereiden.

Voor de meeste recepten in dit boek is de gewone heteluchtfunctie voldoende.

Twee bereidingszones

Met grotere modellen met twee bereidingszones kun je verschillende ingrediënten tegelijk bereiden.

Zo kun je bijvoorbeeld kip in de ene zone en aardappelen in de andere laten garen.

Heeft je apparaat maar één mandje? Dan kun je ingrediënten met vergelijkbare bereidingstijden samen bereiden. Anders voeg je ze op verschillende momenten toe of bereid je ze na elkaar.

1.3 Temperaturen en bereidingstijden goed instellen

De juiste temperatuur zorgt ervoor dat je gerechten gelijkmatig garen en niet uitdrogen.

Aardappelen en stevige groenten verdragen meestal hogere temperaturen. Vis, eiergerechten en kwetsbare ingrediënten hebben vaak iets minder hitte nodig.

Veel airfryerrecepten worden bereid op 160–200 °C.

Richtwaarden voor veelgebruikte ingrediënten

INGREDIËNT	TEMPERATUUR	GESCHATTE BEREIDINGSTIJD
Rauwe aardappelpartjes	180–200 °C	18–25 min.
Zoeteaardappelblokjes	180 °C	12–20 min.
Broccoliroosjes	170–180 °C	8–14 min.
Courgetteplakjes	180 °C	8–12 min.
Kipfilet	170–180 °C	15–22 min.
Kalkoenmedaillons	170–180 °C	12–18 min.
Zalmfilet	170–180 °C	8–14 min.
Koolvisfilet	170–180 °C	10–15 min.
Kleine eimuffins	160–170 °C	10–15 min.

Deze waarden zijn bedoeld als richtlijn. Afhankelijk van het model, de portiegrootte en de dikte van de ingrediënten kunnen de bereidingstijden afwijken.

Zorg bij gevogelte voor een kerntemperatuur van minimaal 74 °C. Voor vis kun je ongeveer 63 °C als richtlijn aanhouden. Met een voedselthermometer kun je veilig controleren of het eten gaar is.

Zo garen je gerechten gelijkmatig

Snijd aardappelen, groenten en vlees in stukken die zoveel mogelijk even groot zijn. Kleine stukken garen sneller dan grote.

Verdeel de ingrediënten losjes over het mandje, zodat de hete lucht goed kan circuleren.

Schud aardappelen en stevige groenten tijdens de bereiding af en toe om of keer ze voorzichtig. Ga zo voorzichtig mogelijk om met visfilets.

Of voorverwarmen nodig is, hangt af van je apparaat en het recept.

1.4 Krokante resultaten met weinig vet

Voor een krokant oppervlak heb je vaak maar weinig olie nodig. Een dun laagje helpt bij het bruinen en zorgt ervoor dat kruiden beter aan de ingrediënten blijven kleven.

De juiste hoeveelheid olie

Voor kleine porties aardappelen of groenten is vaak 3–8 g olie voldoende.

HOEVEELHEID OLIE	GESCHATTE ENERGIEWAARDE
3 g	27 kcal
5 g	45 kcal
10 g	90 kcal
15 g	135 kcal

Weeg de olie bij voorkeur af met een keukenweegschaal. Zo houd je makkelijker zicht op de hoeveelheid die je gebruikt.

Ingrediënten voor de bereiding droogmaken

Vocht aan het oppervlak zorgt er vaak voor dat ingrediënten minder goed bruin worden.

Dep gewassen groenten en aardappelen daarom goed droog voordat je ze bereidt.

Zelfgesneden aardappelen kun je kort afspoelen om overtollig zetmeel te verwijderen. Droog ze daarna goed af.

Het mandje niet te vol doen

Als ingrediënten dicht op elkaar liggen, kan de hete lucht niet overal even goed circuleren.

Verdeel ze zo los mogelijk en bereid grotere hoeveelheden liever in meerdere rondes.

Bewust kiezen waarmee je paneert

Ook fijngemalen havermout, volkoren paneermeel of een beetje geraspte harde kaas zijn geschikt voor een krokant korstje.

Gebruik kleine hoeveelheden en breng het paneermengsel op smaak met paprikapoeder, knoflook, peper of kruiden.

Ook deze ingrediënten leveren calorieën. Neem ze daarom mee bij het berekenen van de voedingswaarden.

1.5 Passende portiegroottes voor 1–2 personen

Als je alleen of met z'n tweeën kookt, heb je geen grote hoeveelheden nodig. Kleine porties zijn makkelijker te plannen en helpen je minder voedsel weg te gooien.

Richtwaarden voor een hoofdmaaltijd

VOEDINGSMIDDEL	HOEVEELHEID PER PERSOON
Kip- of kalkoenfilet, rauw	120–160 g
Visfilet, rauw	130–180 g
Naturel tofu	130–180 g
Aardappelen, rauw	150–250 g
Rijst, ongekookt	50–75 g
Groenten	200–300 g
Kruidenkwark of yoghurtdip	50–100 g

Deze hoeveelheden zijn voorbeelden. Hoeveel je daadwerkelijk nodig hebt, hangt onder andere af van je energiebehoefte en de overige ingrediënten van je maaltijd.

Recepten aanpassen voor één persoon

Als een recept voor twee personen bedoeld is, kun je de hoeveelheden meestal halveren.

Zo wordt 300 g kipfilet bijvoorbeeld 150 g, 400 g aardappelen wordt 200 g en 10 g olijfolie wordt 5 g.

De bereidingstijd wordt daardoor niet automatisch gehalveerd. Controleer het eten en pas de tijd zo nodig aan.

Je kunt ook beide porties bereiden en één daarvan bewaren voor de volgende dag.

1.6 Geschikte bakvormen en accessoires

Met geschikte accessoires kun je in je Tefal-airfryer ook kleine ovenschotels, eimuffins, cakejes of gevulde groenten bereiden.

Let erop dat de vormen in je apparaat passen, hittebestendig zijn en de luchtcirculatie niet belemmeren.

Kleine ovenschalen

Geschikte schalen van metaal, keramiek of hittebestendig glas kun je gebruiken voor ovenschotels en gegratineerde gerechten, mits ze zijn toegestaan voor jouw apparaat.

Siliconen bakvormen

Hittebestendige siliconen bakvormen zijn handig voor eimuffins, kleine cakejes en desserts in individuele porties.

Let op de maximaal toegestane temperatuur en zorg ervoor dat de vormen niet in contact komen met het verwarmingselement.

Bakpapier

Leg bakpapier nooit los in een ingeschakelde of voorverwarmende airfryer. Door de luchtstroom kan het tegen het verwarmingselement komen.

Gebruik het alleen volgens de aanwijzingen in de gebruiksaanwijzing en zorg dat er voldoende voedsel op ligt om het op zijn plaats te houden.

Keukentang en voedselthermometer

Met een hittebestendige keukentang kun je heet voedsel makkelijker keren en uit het mandje halen.

Met een voedselthermometer controleer je of vlees en gevogelte volledig gaar zijn.

Voor de meeste recepten heb je weinig accessoires nodig. Een keukenweegschaal, een geschikte tang en een voedselthermometer zijn al heel handig.

1.7 Veelgemaakte beginnersfouten voorkomen

Ook bij het koken met de airfryer kunnen kleine fouten het resultaat beïnvloeden.

Fout 1: Het mandje te vol doen

Als ingrediënten te dicht op elkaar liggen, worden ze vaak zacht in plaats van krokant.

Beter: verdeel ze losjes en bereid grotere hoeveelheden na elkaar.

Fout 2: Te veel olie gebruiken

Meer olie zorgt niet automatisch voor een beter resultaat.

Beter: weeg de olie af en verdeel een dun laagje over de ingrediënten.

Fout 3: Stukken van verschillende grootte gebruiken

Kleine stukken kunnen al droog zijn terwijl grote stukken nog niet gaar zijn.

Beter: snijd aardappelen, groenten en vlees in stukken die zoveel mogelijk even groot zijn.

Fout 4: De bereidingstijd niet controleren

Sommige ingrediënten worden sneller bruin dan verwacht.

Beter: controleer je gerecht op tijd en pas de bereidingstijd aan.

Fout 5: Te vochtige ingrediënten gebruiken

Natte oppervlakken maken het lastiger om ingrediënten mooi bruin te krijgen.

Beter: dep ingrediënten die daarvoor geschikt zijn droog voordat je ze bereidt.

Fout 6: Geen rekening houden met verschillende bereidingstijden

Aardappelen hebben meestal meer tijd nodig dan kwetsbare visfilets.

Beter: begin met de ingrediënten die het langst moeten garen en voeg de overige later toe, als het recept dat toelaat.

Fout 7: Het schoonmaken verwaarlozen

Vet- en etensresten kunnen bij de volgende bereiding rook of onaangename geuren veroorzaken.

Beter: maak de daarvoor bestemde onderdelen regelmatig schoon.

1.8 Reiniging, onderhoud en veiligheid

Een schone airfryer werkt betrouwbaarder en blijft hygiënisch.

Schakel het apparaat na gebruik uit, haal de stekker uit het stopcontact en laat het volledig afkoelen.

Het mandje schoonmaken

Verwijder etensresten en maak het mandje schoon met warm water, mild afwasmiddel en een zachte spons.

Gebruik geen scherpe voorwerpen of schuurmiddelen die de coating kunnen beschadigen.

In de gebruiksaanwijzing staat of de onderdelen in de vaatwasser mogen.

De bereidingsruimte schoonhouden

Neem de bereikbare delen van de afgekoelde bereidingsruimte voorzichtig af met een licht vochtige doek.

Dompel het hoofdapparaat nooit onder in water.

Veilig omgaan met hete onderdelen

Zet je airfryer op een stabiel, hittebestendig oppervlak. Houd de voorgeschreven afstand tot muren en voorwerpen aan en zorg dat de ventilatieopeningen vrij blijven.

Gebruik geschikte ovenhandschoenen als je hete vormen uit het apparaat haalt.

Giet geen grote hoeveelheden water of frituurolie in het apparaat, tenzij jouw model daar uitdrukkelijk voor bedoeld is.

Voedsel veilig bereiden

Bewaar rauw vlees, gevogelte en vis goed gekoeld. Gebruik schoon keukengerei en houd rauwe en al bereide voedingsmiddelen gescheiden.

Laat gevogelte volledig gaar worden en controleer zo nodig de kerntemperatuur.

Laat bederfelijke restjes snel afkoelen, bewaar ze in de koelkast en verhit ze voldoende voordat je ze opnieuw eet.

HOOFDSTUK 2 –

Succesvol afvallen met de airfryer

Als je wilt afvallen, hoef je niet voortdurend honger te hebben of al je favoriete gerechten te schrappen.

Veel nuttiger is een eetpatroon dat goed verzadigt, voldoende voedingsstoffen levert en aansluit bij je persoonlijke energiebehoefte.

Je Tefal-airfryer kan het koken makkelijker maken. Met weinig olie, verse ingrediënten en passende porties kun je allerlei lekkere maaltijden bereiden.

2.1 Caloriebewust eten zonder strenge verboden

Brood, aardappelen, pasta en af en toe iets zoets hoeven niet van je menu te verdwijnen als je wilt afvallen.

Belangrijker is hoeveel je ervan eet en waarmee je deze voedingsmiddelen combineert.

Aardappelpartjes uit de airfryer passen bijvoorbeeld goed bij magere kip, verse groenten en een lichte yoghurtdip.

Ook pizza, ovenschotels en desserts kun je caloriebewuster bereiden.

Je kunt minder kaas gebruiken, extra groenten toevoegen of vette roomsauzen vervangen door lichtere varianten.

Probeer bewust van je maaltijden te genieten. Eet zoveel mogelijk zonder afleiding en let erop wanneer je aangenaam verzadigd bent.

2.2 Zo werkt een gematigd calorietekort

Je lichaam heeft dagelijks energie nodig. Die wordt onder andere gebruikt voor je ademhaling, hartslag, lichaamstemperatuur, spijsvertering en beweging.

Deze energie krijg je binnen via eten en drinken. De hoeveelheid wordt meestal aangegeven in kilocalorieën, afgekort kcal.

Als je gedurende langere tijd meer calorieën binnenkrijgt dan je lichaam verbruikt, kun je aankomen.

Krijg je minder calorieën binnen dan je nodig hebt, dan kan je lichaam opgeslagen energiereserves aanspreken. Dat noemen we een calorietekort.

Waarom een gematigd tekort verstandig is

Een erg groot calorietekort kan vermoeidheid, sterke honger, tekorten aan voedingsstoffen en verlies van spiermassa in de hand werken.

Een gematigd tekort dat bij je persoonlijke behoefte past, is daarom vaak een betere keuze.

Hoeveel calorieën je dagelijks nodig hebt, hangt af van verschillende factoren:

- Leeftijd en geslacht
- Lengte en gewicht
- Spiermassa
- Beweging in het dagelijks leven
- Sportactiviteiten
- Gezondheidstoestand

Daarom is er geen vaste hoeveelheid calorieën die voor iedereen geschikt is.

Heb je een bestaande aandoening, ben je zwanger, geef je borstvoeding of heb je een eetstoornis gehad? Laat je dan bij een voorgenomen gewichtsverlies begeleiden door een deskundige.

Caloriebewust eten in het dagelijks leven

Probeer je hoofdmaaltijden samen te stellen uit verschillende voedingsmiddelengroepen.

Een verzadigende maaltijd kan bijvoorbeeld bestaan uit kip, een ruime portie groenten, aardappelen en wat olijfolie.

Zo krijg je een evenwichtige combinatie van eiwitten, vezels, koolhydraten en vetten binnen.

2.3 Eiwitrijke voedingsmiddelen voor een goede verzadiging

Je lichaam heeft eiwitten, ook wel proteïnen genoemd, onder andere nodig voor de opbouw en het behoud van je spieren.

Juist tijdens het afvallen is voldoende eiwit belangrijk. Samen met regelmatige beweging en krachttraining kan het helpen om spiermassa te behouden.

Eiwitrijke maaltijden kunnen je bovendien langer een verzadigd gevoel geven.

Goede eiwitbronnen voor je airfryermaaltijden

VOEDINGSMIDDEL	EIWIT PER 100 G, ONGEVEER
Kipfilet, rauw	23 g
Kalkoenfilet, rauw	24 g
Zalm, rauw	20 g
Kabeljauw, rauw	18 g
Naturel tofu	13 g
Kippenei, eetbaar gedeelte	13 g
Naturel skyr	11 g
Magere kwark	12 g
Kikkererwten, gekookt	7 g

De waarden kunnen per product iets verschillen.

Verdeel eiwitrijke voedingsmiddelen zoveel mogelijk over de dag.

Bij het ontbijt kun je bijvoorbeeld kiezen voor eimuffins of skyr. Voor de lunch kun je kipfilet met aardappelen en groenten bereiden. ’s Avonds zijn tofu of peulvruchten een goede optie.

Je hoeft niet bij elke maaltijd vlees te eten. Ook plantaardige eiwitbronnen leveren waardevolle voedingsstoffen en zorgen voor afwisseling op je bord.

Als referentiewaarde adviseert de Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), de Duitse voedingsvereniging, voor gezonde volwassenen tot 65 jaar dagelijks 0,8 g eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Voor mensen vanaf 65 jaar geldt een geschatte waarde van 1,0 g per kilogram lichaamsgewicht. De persoonlijke behoefte kan hiervan afwijken.

2.4 Gezonde vetten en vezelrijke koolhydraten

Naast eiwitten heeft je lichaam ook vetten en koolhydraten nodig.

Waarom gezonde vetten belangrijk zijn

Vetten leveren energie en helpen je lichaam om de vitamines A, D, E en K op te nemen.

Plantaardige oliën zoals koolzaadolie en olijfolie zijn goede keuzes. Ook noten, zaden en pitten leveren waardevolle onverzadigde vetzuren.

Omdat vet ongeveer 9 kcal per gram bevat, is het zinvol om op de gebruikte hoeveelheid te letten.

Je hoeft olie niet helemaal te vermijden. Voor veel airfryergerechten is een paar gram al voldoende.

Koolhydraten zijn geen vijand

Aardappelen, rijst, volkorenbrood en havermout kunnen ook tijdens het afvallen op het menu staan.

Kies zo vaak mogelijk voor vezelrijke voedingsmiddelen. Ze ondersteunen de spijsvertering en kunnen je langer een verzadigd gevoel geven.

Goede bronnen van vezels zijn:

- Havermout en volkorenproducten
- Linzen, bonen en kikkererwten
- Broccoli, wortels en andere groenten
- Bessen en appels
- Noten en zaden

Drink voldoende als je veel vezelrijke voedingsmiddelen eet.

2.5 Calorieën besparen zonder smaakverlies

Veel klassieke gerechten kun je met kleine aanpassingen caloriebewuster bereiden.

Soms is het al voldoende om minder vet te gebruiken of bepaalde ingrediënten te vervangen.

Caloriebewuste alternatieven

IN PLAATS VAN	PROBEER
Traditioneel gefrituurde friet	Aardappelpartjes uit de airfryer met weinig olie
Vette roomsaus	Saus met yoghurt of light roomkaas
Een dikke paneerlaag	Een dunne paneerlaag van havermout of volkoren paneermeel
Grote hoeveelheden kaas	Minder kaas en extra kruiden
Vette stukken vlees	Mager gevogelte of tofu
Kant-en-klare dips met veel suiker	Zelfgemaakte kruidenkwark

IN PLAATS VAN	PROBEER
Sterk gezoete desserts	Kleine porties met fruit en skyr

Niet elk alternatief bevat automatisch minder calorieën. Vergelijk daarom bij verpakte producten de voedingswaarden.

Smaak toevoegen met kruiden en specerijen

Met kruiden en specerijen kun je ook eenvoudige gerechten steeds anders laten smaken.

Paprikapoeder, kerrie, knoflook, komijn, rozemarijn, tijm en oregano passen bij veel airfryerrecepten.

Verse kruiden zoals peterselie, basilicum en dille zorgen voor extra frisheid.

Ook citroensap en een beetje azijn kunnen de smaak mooi afronden.

Probeer verschillende kruidencombinaties uit. Zo smaakt zelfs een eenvoudige kipfilet telkens weer anders.

2.6 Portiegroottes en voedingswaarden goed begrijpen

Bij elk recept vind je informatie over calorieën, eiwitten, vetten, koolhydraten en vezels.

De waarden gelden steeds voor één portie.

De belangrijkste voedingswaarden

Calorieën (kcal): geven aan hoeveel energie een portie levert.

Eiwitten (g): zijn onder andere nodig voor het behoud en de opbouw van spieren.

Vetten (g): leveren energie en ondersteunen verschillende lichaamsfuncties.

Koolhydraten (g): voorzien je lichaam van energie.

Vezels (g): ondersteunen de spijsvertering en kunnen bijdragen aan een verzadigd gevoel.

Zo bereken je de voedingswaarden per portie

Stel dat een gerecht in totaal de volgende voedingswaarden bevat:

VOEDINGSWAARDE	HELE RECEPT	PER PORTIE BIJ 2 PORTIES
Calorieën	760 kcal	380 kcal
Eiwitten	64 g	32 g

VOEDINGSWAARDE	HELE RECEPT	PER PORTIE BIJ 2 PORTIES
Vetten	24 g	12 g
Koolhydraten	72 g	36 g
Vezels	12 g	6 g

Verdeel je het gerecht in twee even grote porties, dan halveer je ook de voedingswaarden.

Eet je het hele gerecht alleen op, dan krijg je de volledige hoeveelheid binnen.

De vermelde voedingswaarden zijn schattingen. Afhankelijk van de gebruikte producten en hoeveelheden kunnen ze iets afwijken.

De keukenweegschaal als handig hulpmiddel

Een digitale keukenweegschaal maakt het afwegen van ingrediënten makkelijker.

Vooral bij olie, kaas, noten en notenpasta kunnen kleine verschillen in hoeveelheid het caloriegehalte beïnvloeden.

Je hoeft niet voor altijd alles af te wegen. Met wat oefening krijg je vanzelf een beter gevoel voor passende porties.

Gebruik de voedingswaarden als richtlijn en niet als een strenge regel.

2.7 Maaltijden voor één persoon slim plannen

Als je alleen kookt, houd je soms ingrediënten over. Met een eenvoudig weekplan kun je die beter gebruiken.

Bedenk voordat je boodschappen doet welke gerechten je de komende dagen wilt bereiden.

Je hoeft daarvoor niet elke maaltijd precies vast te leggen.

Voorbeeld voor drie eenvoudige dagen

DAG	ONTBIJT	LUNCH	AVONDETEN
Maandag	Eimuffins met spinazie	Citroenkip met aardappelen	Courgette met feta
Dinsdag	Baked oats met appel en kaneel	Kabeljauw met groenten	Gevulde paprika
Woensdag	Skyr met havermout en bessen	Tofu met broccoli	Aardappel-groentegerecht

Dit schema laat mogelijke maaltijdcombinaties zien. Vul de porties en zo nodig het aantal maaltijden aan, zodat je voldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt.

Ingrediënten voor meerdere gerechten gebruiken

Verse spinazie is bijvoorbeeld geschikt voor eimuffins, visgerechten en vegetarische vullingen.

Ook aardappelen, courgette, paprika en naturel yoghurt kun je in meerdere recepten gebruiken.

Zo doe je gerichter boodschappen en voorkom je onnodige restjes.

Voor twee maaltijden tegelijk koken

Sommige gerechten kun je goed in een dubbele hoeveelheid bereiden.

Maak je bijvoorbeeld twee porties kalkoengehaktballetjes, dan kun je één portie meteen eten en de tweede bewaren voor de volgende dag.

Laat bereide gerechten snel afkoelen en bewaar ze in de koelkast. Verhit restjes voldoende voordat je ze eet.

Flexibel blijven

Je voedingsschema moet het koken makkelijker maken.

Heb je weinig tijd, dan kun je een snel recept kiezen of voorbereide ingrediënten gebruiken.

Diepvriesgroenten, voorgekookte peulvruchten en lang houdbare volkorenproducten zijn daarvoor bijzonder handig.

2.8 Gezond boodschappen doen en voedselverspilling voorkomen

Met een goed geplande boodschappenlijst kun je geld besparen en de hoeveelheid restjes beperken.

Daarvoor heb je geen dure speciale producten of bijzondere ingrediënten nodig.

Veel caloriebewuste gerechten kun je gewoon bereiden met producten uit de supermarkt.

Deze voedingsmiddelen zijn handig om in huis te hebben

CATEGORIE	VOORBEELDEN
Groenten	Wortels, courgette, paprika, broccoli
Diepvriesproducten	Broccoli, spinazie, bessen
Eiwitbronnen	Kip, vis, eieren, naturel tofu
Peulvruchten	Linzen, kikkererwten, bonen
Graanproducten	Havermout, zilvervliesrijst, couscous
Zuivelproducten	Skyr, naturel yoghurt, magere kwark
Vetten	Koolzaadolie, olijfolie, noten
Kruiden en specerijen	Paprikapoeder, knoflook, peper, kruiden

Een boodschappenlijst maken

Kijk eerst welke voedingsmiddelen je al in huis hebt.

Plan daarna een aantal maaltijden en schrijf de ontbrekende ingrediënten op.

Koop verse producten bij voorkeur in hoeveelheden die je op tijd kunt opmaken.

Op verpakkingsgroottes letten

Grote verpakkingen zijn niet altijd voordeliger als je er later een deel van moet weggooien.

Vergelijk daarom niet alleen de prijs per kilo, maar bedenk ook hoeveel je daadwerkelijk nodig hebt.

Voedingsmiddelen goed bewaren

Bewaar bederfelijke producten volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Bewaar rauw vlees en rauwe vis gescheiden van voedingsmiddelen die direct gegeten kunnen worden.

Laat bereide gerechten niet langdurig buiten de koelkast staan. Laat restjes snel afkoelen en bewaar ze hygiënisch in de koelkast.

Gerechten die daarvoor geschikt zijn, kun je in porties invriezen.

Creatief koken met restjes

Overgebleven groenten kun je gebruiken in omeletten, kleine ovenschotels of groentepannetjes.

Van gare aardappelen kun je de volgende dag krokante aardappelblokjes maken, mits je ze goed gekoeld hebt bewaard.

Met overgebleven naturel yoghurt, kruiden, knoflook en citroensap maak je een frisse dip.

Zo gebruik je je voedingsmiddelen goed en bespaar je tegelijkertijd geld.

Samenvatting – Op weg naar caloriebewust koken met de airfryer

Met je Tefal-airfryer kun je veel lekkere gerechten bereiden met weinig extra vet.

Zorg bij je maaltijden voor een goede combinatie van groenten, eiwitbronnen, vezelrijke koolhydraten en gezonde vetten.

Kies porties die bij je persoonlijke behoefte passen en plan je boodschappen zoveel mogelijk van tevoren.

Je hoeft je favoriete gerechten niet te laten staan. Vaak zijn kleine aanpassingen aan de ingrediënten of bereidingswijze al voldoende om calorieën te besparen.

Met de 150 recepten in dit kookboek kun je nieuwe gerechten uitproberen en gevarieerd eten – of je nu voor jezelf kookt of voor twee personen.

DEEL 2 –

150 caloriebewuste airfryerrecepten

HOOFDSTUK 3 –

Ontbijt & een gezonde start van de dag (recepten 1–15)

Een evenwichtig ontbijt kan je helpen om vol energie aan de dag te beginnen en je meerdere uren aangenaam verzadigd te voelen. Met je Tefal-airfryer bereid je eenvoudig zoete en hartige ontbijtgerechten – van krokante havermoutkoekjes en eiwitrijke eiergerechten tot versgebakken ontbijtbroodjes.

1. Krokante havermout-banaankoekjes

PORTIES:	VOORBEREIDINGSTIJD:	BEREIDINGSTIJD:	TEMPERATUUR:
2	10 minuten	12–15 minuten	170 °C

Goudbruine ontbijtkoekjes met de natuurlijke zoetheid van banaan, een vleugje kaneel en een licht krokante buitenkant.

INGREDIËNTEN

- 100 g rijpe banaan, gepeld
- 70 g fijne havermout
- 40 g naturel skyr
- 15 g gemalen amandelen
- 5 g gebroken lijnzaad
- 2 g bakpoeder
- 2 g kaneel
- 1 g vanillepoeder

BEREIDING

1. Prak de banaan in een kom fijn met een vork.
2. Voeg de skyr toe en roer goed door de geprakte banaan.
3. Voeg de havermout, gemalen amandelen, het lijnzaad, bakpoeder, de kaneel en het vanillepoeder toe.
4. Meng alles goed en laat het mengsel ongeveer 5 minuten staan, zodat de droge ingrediënten vocht kunnen opnemen.
5. Vorm zes even grote, platte koekjes van het mengsel.
6. Leg de koekjes met voldoende tussenruimte in een geschikte, ondiepe airfryerbakvorm.
7. Bak ze op 170 °C in ongeveer 12–15 minuten. Keer ze na ongeveer 9 minuten voorzichtig om, als ze al stevig genoeg zijn.
8. Haal de goudbruine koekjes uit de airfryer en laat ze voor het serveren even afkoelen.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE (3 KOEKJES, ONGEVEER)

CALORIEËN	EIWITTEN	VETTEN	KOOLHYDRATEN	VEZELS
250 kcal	10 g	6 g	40 g	6 g

2. Eiwitrijke eimuffins met spinazie en tomaat

PORTIES:	VOORBEREIDINGSTIJD:	BEREIDINGSTIJD:	TEMPERATUUR:
2	10 minuten	12–16 minuten	160 °C

Smeuïge eimuffins met verse babyspinazie, smaakvolle tomaatjes en romige hüttenkäse.

INGREDIËNTEN

- 150 g ei zonder schaal
- 100 g verse babyspinazie
- 100 g cherrytomaten
- 80 g hüttenkäse
- 30 g rode ui
- 5 g olijfolie
- 3 g verse peterselie
- 2 g mild paprikapoeder
- 1 g zout
- 1 g zwarte peper

BEREIDING

1. Was de babyspinazie grondig, droog de blaadjes en hak ze fijn.
2. Was de cherrytomaten en snijd ze in vieren.
3. Pel de rode ui en snijd deze in heel kleine blokjes.
4. Klop de eieren los in een kom.
5. Voeg de hüttenkäse, spinazie, tomaten en uiblokjes toe.
6. Roer de peterselie, het paprikapoeder, zout en de peper erdoor.
7. Vet vier hittebestendige muffinvormpjes dun in met olijfolie.
8. Verdeel het eimengsel gelijkmatig over de vormpjes en vul ze tot maximaal driekwart.
9. Laat ze op 160 °C ongeveer 12–16 minuten garen, tot de muffins volledig gestold zijn.
10. Laat ze even afkoelen en haal ze voorzichtig uit de vormpjes.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE (2 MUFFINS, ONGEVEER)

CALORIEËN	EIWITTEN	VETTEN	KOOLHYDRATEN	VEZELS
180 kcal	16 g	10 g	6 g	2 g

3. Lichte ontbijtbroodjes met skyr

PORTIES:	VOORBEREIDINGSTIJD:	BEREIDINGSTIJD:	TEMPERATUUR:
2	10 minuten	18–22 minuten	170 °C

Luchtige, goudbruine ontbijtbroodjes met een dun korstje en een zachte, milde smaak.

INGREDIËNTEN

- 150 g naturel skyr
- 100 g speltbloem, type 630
- 30 g fijne havermout
- 8 g bakpoeder
- 5 g gebroken lijnzaad
- 2 g zout
- 10 g water, indien nodig

BEREIDING

1. Meng de speltbloem, havermout, het bakpoeder, lijnzaad en zout in een kom.
2. Voeg de skyr toe en meng alles tot een zacht deeg.
3. Voeg het water in kleine hoeveelheden toe als het deeg te droog is.
4. Kneed het deeg kort met licht bebloemde handen, tot je het goed kunt vormen.
5. Verdeel het deeg in twee gelijke porties.
6. Vorm van elke portie een rond broodje en snijd de bovenkant licht in.
7. Leg de broodjes met voldoende tussenruimte in een geschikte airfryerbakvorm.
8. Bak ze op 170 °C in ongeveer 18–22 minuten.
9. Controleer of de broodjes vanbinnen volledig gaar en aan de buitenkant goudbruin zijn.
10. Laat ze op een taartrooster iets afkoelen.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE (1 BROODJE, ONGEVEER)

CALORIEËN	EIWITTEN	VETTEN	KOOLHYDRATEN	VEZELS
270 kcal	14 g	3 g	46 g	4 g

4. Baked oats met appel en kaneel

PORTIES:	VOORBEREIDINGSTIJD:	BEREIDINGSTIJD:	TEMPERATUUR:
2	10 minuten	18–22 minuten	170 °C

Een warm havermoutontbijt met sappige appelstukjes, een vleugje kaneel en een licht goudbruine bovenkant.

INGREDIËNTEN

- 100 g fijne havermout
- 150 g appel, zonder klokhuis
- 120 g naturel skyr
- 100 g melk, 1,5% vet
- 50 g ei zonder schaal
- 5 g bakpoeder
- 3 g kaneel
- 2 g vanillepoeder

BEREIDING

1. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in kleine blokjes.
2. Meng de havermout, het bakpoeder, de kaneel en het vanillepoeder in een kom.
3. Roer de skyr, melk en het ei in een aparte kom tot een glad mengsel.
4. Voeg het vloeibare mengsel toe aan de havermout en roer goed door.
5. Schep ongeveer driekwart van de appelblokjes erdoor.
6. Verdeel het mengsel gelijkmatig over twee kleine, hittebestendige ovenschaaltjes.
7. Verdeel de overige appelstukjes erover en druk ze licht aan.
8. Bak op 170 °C ongeveer 18–22 minuten, tot de bovenkant lichtbruin en het midden volledig gestold is.
9. Laat voor het serveren enkele minuten afkoelen.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE (ONGEVEER)

CALORIEËN	EIWITTEN	VETTEN	KOOLHYDRATEN	VEZELS
335 kcal	17 g	6 g	52 g	7 g