

EEN

# BLIJVEND MAATJE MINDER

IN 80 RECEPTEN

BYEBYE JOJO

HILDE DEWEER

PELCKMANS

FORTE  
CULINAIR

## Inhoud

VOORWOORD	9
HOE EEN AARZELEND 'NEE' ZICH ONTPOPTE TOT EEN VOLMONDIG 'JA'...	11
WAT SCHAFT DE POT?	14
ENKELE PRAKTISCHE AFSPRAKEN	17
KEUKENMATERIAAL DAT JE VAAK NODIG HEBT	18
BASISOLIE EN BASISVINAIGRETTE	19
VASTE GASTEN	20
<b>SNEL</b>	<b>24</b>
Havermout met honing, kaki en peer	26
Havermout met gepofte quinoa, frambozen en nootjes	26
Pancake met pinda, Griekse yoghurt en mango	28
Crêpe suzette	30
Gebakken banaan met aardbei en verse kaas	32
Butternutcroque met tomaat	34
Aardbeiendressing	34
Toast met avocadospread, gekookt ei en ansjovis	36
Toast met gerookte zalm, appel en avocado	37
Toast met zuurkool, geitenkaas en aardbei	38
Meloen met ham, komkommer en paprika	40
Slaatje van venkel en wittekool met mango, kikkererwten en ham	42
Slaatje van tomaat en perzik	44
Slaatje van witloof en veldsla met krab, artisjok en meloen	46
Slaatje van witloof, appel en rode biet met feta	48
Slaatje van maatje	50
One-pot spinazie met tomaat en spiegelei	54
Moussaka in de pan	56
Wok van butternut, tomaat, spekjes en schapenkaas	58
Peterselli met chorizo, tomaat, paprika en camembert	60

Wok van paksoi, puntpaprika, gehakt en tahinsaus	62
Paella xs	64
Zalm in melk met beukenzwammen en snijbonen	66
Sliptong met peultjes en zoete aardappel	68
Staartvis op een bedje van prei	70
Schelvishaas met venkelsaus en groene asperges	72
Gegrilde yellowfintonijn met slaharten, tomaat en feta	74
Hazelnotensmeus met peterseliewortel, garnalen en een zachtgekookt eitje	76
Kip met tomatenpesto en courgette	78
Geroosterde kip met sinaasappel, pindakaas en witloof	80
Kip curry met veldsla en bloemkoolrijst	82
<b>SLIM</b>	<b>85</b>
Basisrecept toast	87
Toast met cottagecheese, kokos en gegrilde ananas	88
Toast met vers fruit en zoetzure tahinsaus	90
Basisrecept haverbrood met pompoenpitten	92
Haverbrood met noten en dadels	94
Bosbessenjam	94
Jam van watermeloen en aardbei	95
M(aatje)&M(inder)-pasta	95
Boterham met pindakaas en gebakken vijgen	96
Erwtensoup met munt en komkommer	98
Frizure venkelsoep	98
Tomatensoep met spitskool	100
Soep van knolselderij en wortel met kikkererwten	102
Minuutsoep van cressonnette	104
Raclette met butternut en witloofslaatje	108
Amandelfougasse met tomaat, olijf en ansjovis	110
Basisrecept platbrood	112
Platbrood met courgette en gesmolten kaas	112
Pita met gehakt, hummus, dadel en wortel	114

HOEVEEL VLEES MAG JE ETEN?	115
Pizza rossa e bianca	116
Groentekoekjes met ketchup	122
Zelfgemaakte ketchup zonder suiker	124
TAKE-OUTLUNCHES	125
Flexi greens met avocadomayo	126
Sojamayonaise	126
Gepofte paprika met geitenkaas en toast	128
Spruitjes en koolrabi in de oven met kalfskotelet	130
Puree van zoete aardappel	130
Kip met slaatje van rode biet	132
Gegrilde steak met groentestamppot en gekaramelliseerde worteltjes	134
Thaise mosselen met Chinese kool	136
Duikboot met groentestamppot, erwten en gehakt	138
DRIE GOUDEN TIPS	138
Slaatje van Chinese kool	139
Thaise soep	139
Geroosterde bloemkool met tomatohamburgers	140
Ansjovis dressing	141
Preistammetjes met gamba's en komkommersalsa	142
Preidressing	142
Frittata van erwten met munt, Griekse yoghurt en avocado	144
Ovenschotel met shiitake, gehakt, schapenkaas en courgette	146
Wijting met drie groenten en kokossaus	148
Ovengebakken asperges met crunchy kabeljauw	150
Kippenblokjes met spinazie, champignons en kaassaus	152
Kalkoen arabica met schorseneer en butternut	154

<b>SLOW</b>	<b>157</b>
Sushi salad met gepekeld gember	158
Zelfgemaakte gepekeld gember	160
Zelfgemaakte bloemkoolrijst	160
MAG JE NOG GEWONE PASTA ETEN ALS JE GAAT VOOR EEN BLIJVEND MAATJE MINDER?	161
Pompoenlasagna met groenteragù	162
Hutsepot met worst	164
Chili con carne	168
Lamsstoofpot met jonge wortelen en erwten	170
Varkenshaas met eekhoorntjesbrood, aardpeer en wortel	172
Asperges met sabayonsaus en gegrilde zalm	174
Pulled chicken met gebakken quinoa en spitskool	176
GERECHTENLIJST	178
HET CONCEPT VAN 'KOKEN VOOR EEN MAATJE MINDER' IN EEN NOTENDOP	181
TIPS VOOR EEN BLIJVEND MAATJE MINDER	185
OVER TEAMWORK EN ERESCHAVOTJES	187
BRONNEN	189
INDEX	190

## Voorwoord

Michaël Sels, diensthoofd van de dieetafdeling van UZ Antwerpen en chef

### **DIT IS EEN BOEK VOOR BELIEVERS EN NON-BELIEVERS.**

Gaat het me lukken? Kan ik mijn complexe relatie met voeding herstellen? Eén ding is duidelijk: je moet geloven dat gezond eten makkelijk is! Méér groenten, méér fruit: dat is het advies voor meer dan acht op de tien Belgen en Nederlanders, want zo kun je een echte impact hebben op je eigen gezondheid. Hilde (deze keer zonder Marie) geeft je in dit frisse boek bergen inspiratie om gezonde maaltijden op tafel te zetten.

### **DIT IS EEN BOEK VOOR WIE DAGELIJKS KOOKT.**

Omdat dat niet altijd gemakkelijk is: menu's verzinnen, inkopen doen, tafolgenoten overtuigen van hoe lekker groenten kunnen zijn... Met de snelklaarrecepten waar je maar vijf ingrediënten voor nodig hebt, kan het creatief, snel en eenvoudig! Voor de trage pruttelpotjes of de chillgerechten moet je iets meer je tijd nemen.

### **DIT IS OOK EEN BOEK VOOR INSPIRATIEZOEKERS.**

Omdat je niet altijd in een vingerknip kunt antwoorden op de vraag 'Wat eten we vandaag?' Dit

boek helpt je om je weekplanner te vullen en die extra kilootjes duurzaam aan te pakken.

### **DIT BOEK IS VOOR IEDEREEN!**

Omdat eten belangrijk is voor iedereen. Je doet het elke dag van je leven, zelfs meerdere keren per dag, en dat maakt het meteen ook een krachtig instrument om de gezondste versie van jezelf te worden. Als diëtist en chef vind ik het fijn dat dit boek is geschreven vanuit de thuiskeuken, aan het fornuis, want daar ligt de basis van elk voedingspatroon.

### **DIT IS DUS OOK EEN BOEK VOOR JOU.**

*Een blijvend maatje minder* maakt op een juiste en bijzonder aangename manier duidelijk hoe we op een praktische manier gezond en lekker kunnen eten. Met materiaal en ingrediënten die je haast in elke supermarkt vindt kun je meteen aan de slag. Waar wacht je nog op?

*Smakelijk!*

# Wat schaft de pot?

In *Een blijvend maatje minder* koken we verder volgens de principes van *Koken voor een maatje minder* (zie pagina 181), met hier en daar een zijsprongetje.

Even kort geschetst voor de nieuwkomers: *Koken voor een maatje minder* is niet de laatste nieuwe vermageringshype waarop het label 'dieet' wordt geplakt (en met als onderliggende boodschap: dit is eigenlijk niet te vreten, maar je hoeft het ook niet lang te eten). Het is ook geen proteïne- of ketodieet, maar een gezond voedingsplan waar voldoende ruimte is voor alle culinaire (zowel vaste als vloeibare) geneugten des levens. Met andere woorden: het is geen tijdelijk noodplan en ook geen (wonder)dieet, maar een langetermijnoplossing die je gemakkelijk kunt volhouden (zie pagina 185).

In *Een blijvend maatje minder* krijg je opnieuw een gevarieerde verzameling van gerechten boordevol groenten en andere vezelrijke producten, waarbij aan de hoeveelheden vetten gesleuteld wordt. Dat impliceert onder andere dat yoghurt en verse (geiten)kaas, fonds en bouillons, nootjes, pitten, specerijen en kruiden weer mijn beste maatjes zijn. Zij staan garant voor smaak, smeuigheid en bite. Ideaal dus voor wie zijn overtollige kilo's kwijt is en op zijn nieuwe gewicht wil blijven. Maar ook wie zijn streefgewicht nog niet heeft

bereikt en een paar extra kilo's wil afschudden, is hier aan het goede adres. De meeste hoofdgerechten, soepen en salades in dit boek passen perfect in het concept van *Koken voor een maatje minder* – *min 6 kilo in 6 weken* en kunnen dus gemakkelijk in dat eetschema worden ingelast.

Op een paar exoten na zijn alle gerechten bereid met producten van bij ons of uit de mediterrane keuken.

*Keep it simple was de insteek. Gemakkelijke recepten, niet te veel ingrediënten per gerecht, een aantal ingrediënten die als 'huisproducten' telkens weer terugkomen en een indeling die daar naadloos bij aansluit:*



SNEL

**slechts 5 ingrediënten  
aan te kopen en maximaal  
een halfuur bereidingstijd**



SLIM

**gerechten waarbij de oven  
of het fornuis een deel van  
het werk overneemt**



SLOW

**trage pruttelpotjes  
of chillgerechten**



## Butternutcroque met tomaat

**B**utternut is bijna het hele jaar door verkrijgbaar, lang houdbaar en multi-inzetbaar. Daarom werd deze groente ook geselecteerd als huisproduct in dit boek.

Buiten het tomatenseizoen kun je een slaatje van koolrabi, gemarineerde miniartisjokharten (kant-en-klaar te koop), olijven en geraspte Parmezaanse kaas bij deze croque serveren, op smaak gebracht met basisvinaigrette (zie pagina 19) of de flexi greens op pagina 126.

### INGREDIËNTEN PER PERSOON

- 4 dunne schijfjes butternut, van de hals gesneden (zonder pitjes)
- 2 tomaten
- 1 el sojasaus
- 1 el olijfolie extra vierge
- 1 takje peterselie, fijngesnipperd
- een paar blaadjes basilicum
- 1 plak serranoham
- 1 plak gruyèrekaas of cheddar

- > Wrijf de butternutschijfjes in met basisolie (zie pagina 19) en bak ze aan beide kanten in een antikleefpan met deksel (of in een croque-toestel) tot ze beetgaar zijn. Kruid met peper en zout.
- > Snijd ondertussen de tomaten in schijfjes. Hou een paar plakjes tomaat voor de croque en breng de rest op smaak met peper, de olijfolie en de sojasaus. Garneer met peterselie en basilicum.
- > Maak dan de croques: stapel een plakje butternut, ham, tomaat, kaas en weer butternut op elkaar en laat verder garen onder deksel tot de kaas gesmolten is.
- > Serveer met het tomatenslaatje.

## Aardbeiendressing

In het aardbeiseizoen is deze mooie roze dressing een lekkere combinatie met de tomaat:

- > Mix **10 kleine aardbeien, 2 dragonblaadjes, 1 el smeerbare verse geitenkaas, 2 el extra vierge olijfolie, 1 el wittewijnazijn.**
- > Kruid met **peper** en **zout**.
- > Druppel er nog wat **olijfolie** over.





## Zalm in melk met beukenzwammen en snijbonen

Deze in melk gegaarde zalm is heerlijk zacht. Ik koos voor beukenzwammen, dat zijn panklare paddenstoelen waarvan je enkel nog het voetje moet wegsnijden, maar je kunt ook een paddenstoelenmix of kastanjechampignons gebruiken. Die laatste zijn zelfs voorgesneden te koop.

### INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 250 g snijbonen, gedopt
- 2 x 180 g zalmfilet
- 1 takje tijm
- 150 g krieltjes met schil
- 300 g beukenzwammen
- 2 dl halfvolle melk
- 1 kl kalfsfondpoeder
- 10-tal dragonblaadjes
- bieslook, fijngesnipperd
- limoenzeste

- > Knip de snijbonen in stukjes en kook ze gaar in water met een snufje zout.
- > Bestrooi de zalmfilets met peper, zout en de tijmnaaldjes. Doe een lepel basisolie (zie pagina 19) in een antikleefsauteerpan en korst de zalm aan beide kanten. Laat hem nog een 5-tal minuten verder garen en haal hem dan uit de pan. Snijd ondertussen de krieltjes in blokjes. Laat de schil eraan en droog de aardappelblokjes niet af.
- > Giet opnieuw een lepel basisolie in de pan en bak de beukenzwammetjes glazig. Kruid met peper en zout en haal ze uit de pan.
- > Giet dan de melk in de pan en roer het kalfsfondpoeder erdoor. Doe de aardappelblokjes en dragon erbij, dek af en laat een 5-tal minuten koken. Giet ondertussen de snijbonen af en laat ze drogen op het vuur. Roer er een halve lepel olie door en stooft ze wat aan.
- > Leg de zalm weer in de pan bij de aardappelen en laat nog 10 minuten sudderen onder deksel.
- > Schik de zalm op de borden en laat de beukenzwammen en snijbonen nog eens snel opwarmen in de melksaus met aardappel.
- > Schep de groente en de saus bij de vis en werk af met limoenzeste en bieslook. Op de foto werd dit gerecht extra opgesmukt met zeebaanantjes (ook *salty fingers* genoemd).





# Toast met cottagecheese, kokos en gegrilde ananas

## INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

- 2 plakken verse ananas of ananas uit blik (op sap)
- 1 el amandelschilfers of cashewnoten
- 1 el kokoschilfers
- 1 toast (zie basisrecept op pagina 87)
- cottagecheese naar hartenlust
- 2 el gepofte quinoa
- een snufje mager cacao-poeder
- optioneel: 1 kl vloeibare honing of dadelsiroop en granaatappelpitten

- > Gril de ananas aan beide zijden in een hete grillpan zonder vetstof. Voeg tijdens het roosteren 1 à 2 eetlepels sap toe.
- > Gril de laatste seconden ook de amandel- en kokoschilfers in dezelfde pan.
- > Besmeer de toast met cottagecheese. Sprenkel er eventueel nog een lepel ananassap over en kruid met peper en zout. Beleg met de gegrilde ananas, kokoschilfers en noten.
- > Garneer met gepofte quinoa en cacao-poeder, desgewenst nog wat honing of siroop en wat granaatappelpitten.





# Pita met gehakt, hummus, dadel en wortel

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 porties platbrooddeeg (zie basisrecept op pagina 112)
- 1 grote sjalot, gesnipperd
- 200 g mager gehakt (kip of kalf of veggie)
- 1 snufje Chinees 5-kruidenpoeder
- 1 snufje komijnpoeder
- 2 grote el hummus (zelfgemaakt of artisanaal)
- 2 grote medjoudadels, in stukjes
- 2 handjes geraspte wortel

- > Rol het deeg uit en gril elke deeglap in het croquetoestel.
- > Bak ondertussen de sjalot met het gehakt en de kruiden in 1 eetlepel basisolie (zie pagina 19).
- > Smeer de helft van elk platbrood in met 1 eetlepel hummus, leg het gehakt en de dadels erop en vouw het platbrood dicht. Serveer met frisse geraspte wortel.



## Hoeveel vlees mag je eten?

**Vlees bevat belangrijke voedingsstoffen zoals eiwitten, ijzer en B-vitamines, maar een overkill (vooral aan rood en bewerkt vlees) verhoogt het risico op een beroerte, diabetes type 2, darmkanker en longkanker.**

Onder rood vlees vallen alle dieren die we eten, behalve gevogelte en konijn. Bewerkt vlees zijn charcuterie en andere vleesproducten die geconserveerd worden via een bepaalde techniek (roken, zouten, drogen...) of door het toevoegen van additieven en conserveringsmiddelen. Voor wit vlees zijn er geen aantoonbare negatieve effecten op de gezondheid. En wat meer is, bij de consumptie van wit vlees is de milieu-impact beperkter dan bij rood vlees.

Zowel de Hoge Gezondheidsraad in België als Het Voedingscentrum in Nederland adviseert om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten, waarvan maximaal 300 gram rood vlees. Voor bewerkt vlees houdt de Hoge Gezondheidsraad het op maximaal 30 gram per week. Dat wordt vertaald in het advies om één- tot tweemaal per week rood vlees te eten en tweemaal per week gevogelte. De rest wordt ingevuld met gerechten op basis van vis, ei of peulvruchten.