



MET 100% NIEUWE
Boek twee
RECEPTEN EN WEEKMENU'S



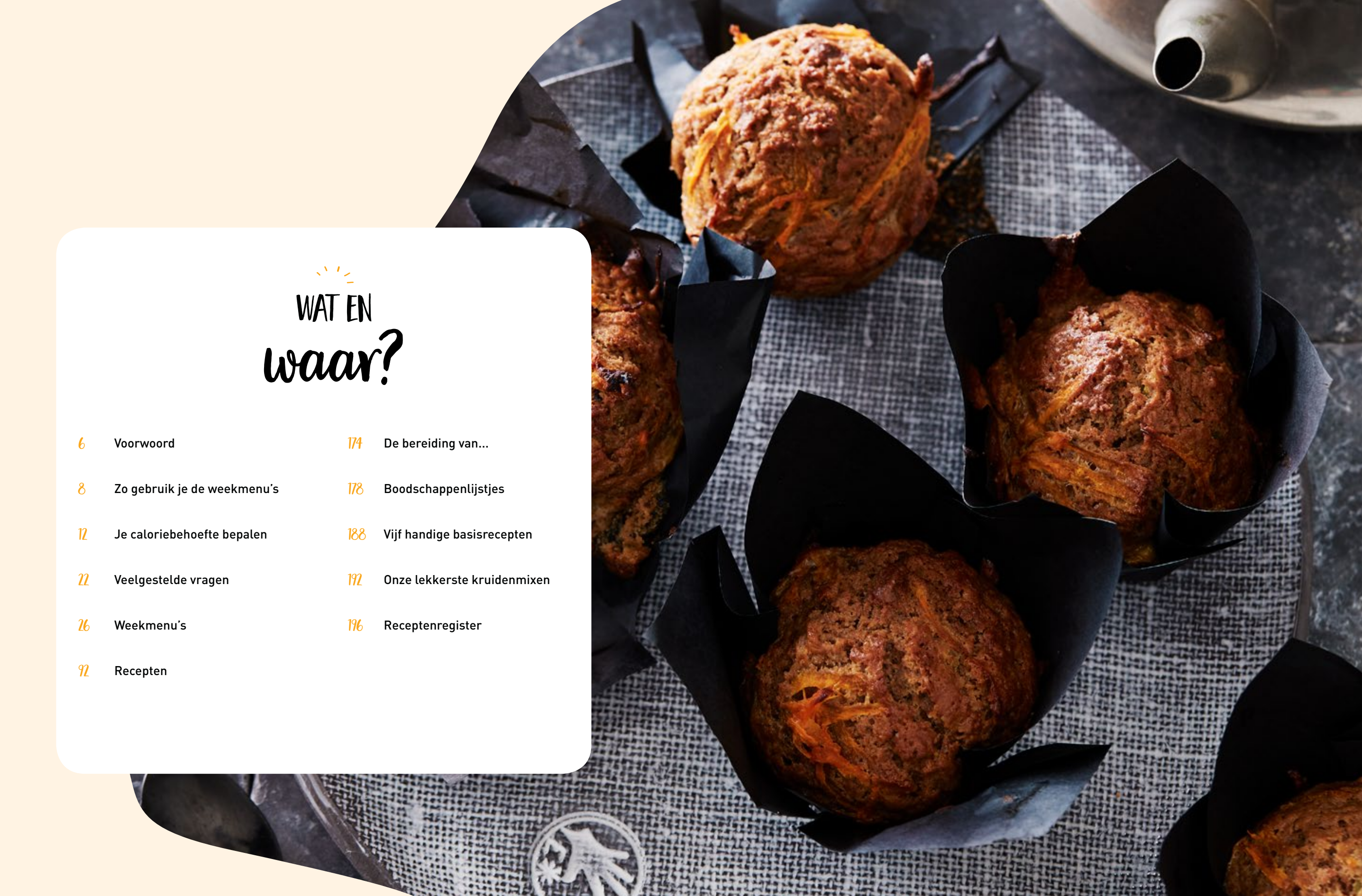
PROJECT GEZOND

LEKKER ETEN EN AFVALLEN MET **Project Gezond**

Genieten aan tafel én op de weegschaal

NATALIA & WALTER

WWW.PROJECTGEZOND.NL



WAT EN waar?

- | | | | |
|----|-----------------------------|-----|-----------------------------|
| 6 | Voorwoord | 174 | De bereiding van... |
| 8 | Zo gebruik je de weekmenu's | 178 | Boodschappenlijstjes |
| 12 | Je caloriebehoefte bepalen | 188 | Vijf handige basisrecepten |
| 22 | Veelgestelde vragen | 192 | Onze lekkerste kruidenmixen |
| 26 | Weekmenu's | 196 | Receptenregister |
| 92 | Recepten | | |

WOORD Vooraf

Het is nog niet eens zo lang geleden dat we met ons vorige boek aan de slag gingen. We hadden toen geen idee wat we er precies van moesten verwachten. Dat maakte ook niet uit, het is sowieso prachtig om een keer een echt boek uit te brengen. Eerlijk is eerlijk, het is best een flinke klus weten we inmiddels. Maar als je dan eenmaal het eindresultaat in handen hebt, kun je niets anders dan glimlachen van oor tot oor.

De eerste druk van ons eerste boek bedroeg 6.000 exemplaren. 'Eerst maar eens kijken of dat überhaupt op gaat,' dachten we nog. Daar kwamen we gauw genoeg achter. Binnen enkele dagen na de lancering was er letterlijk geen boek meer over. En dat bleek slechts het begin te zijn.

Project Gezond in boekvorm is nog populairder dan ons online programma.

Net als 'online' worden er met het boek ook prachtige resultaten behaald. De vraag 'Hebben jullie ook een boek?' veranderde dan ook al snel in 'Wanneer komt het volgende boek uit?'. Ons eerste boek smaakte letterlijk naar meer.

Inmiddels zijn we ruim een jaar en 50.000 exemplaren van ons eerste boek verder. En nu heb jij boek nummer twee in je handen. Opnieuw een mijlpaal waar we erg trots op zijn.

Vanaf de start van Project Gezond is het namelijk ons doel om iedereen te laten zien dat afvallen en lekker eten heel goed met elkaar te combineren zijn. En elk

boek dat bij iemand op de keukentafel terecht komt, draagt bij aan het bereiken van dat doel.

Je hoeft jezelf niet te 'pijnigen' om af te vallen. Niet voor 5 kilo, maar ook niet voor 30 kilo. Het is gewoon niet nodig! Je kan en mag blijven genieten van normaal, gezond en bovenal lekker eten. Zolang het maar in de juiste verhouding is. Maar over die verhouding hoef jij je geen zorgen te maken. Dat hebben wij allemaal al voor je uitgedacht.

Geniet van alle heerlijke recepten en handige weekmenu's die je in dit boek vindt. Wij gaan stiekem vast nadenken over boek nummer drie...

Eet smakelijk en veel plezier!

Natalia & Walter



8 HANDIGE
Weekmenu's



MAANDAG

- Ontbijt (226 Kcal)**
- 150 gr kwark
 - 25 gr granola met een appeltje (recept) Pag. 94
 - 50 gr ananas

- Tussendoor (52 Kcal)**
- 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost

- Lunch (323 Kcal)**
- 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
 - 1 snee brood met groentespread en rauwkost
 - 150 ml melk

- Tussendoor (124 Kcal)**
- 1 pindacrunchkoekje

- Diner (395 Kcal)**
- 75 gr kipfilet
 - 55 gr mienestjes pag. 175
 - 150 gr wokgroente naar keuze (bv. Oosterse wokgroente)
 - 25 ml woksaus naar keuze (bv. teriyaki)

- Snack (122 Kcal)**
- 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

DINSDAG

- Ontbijt (185 Kcal)**
- 1 cracker met pindakaas
 - 1 cracker met appelstroop

- Tussendoor (149 Kcal)**
- 125 gr yoghurt
 - 1 banaan

- Lunch (277 Kcal)**
- 1 bruin bolletje met:
 - 20 gr kaas
 - 30 gr komkommer
 - 1 tomaat
 - ijsbergsla en mosterd naar smaak
 - 1 gekookt ei

- Tussendoor (92 Kcal)**
- 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

- Diner (425 Kcal)** Pag. 96
- stamppot andijvie met runderchipolata (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 75 gr runderchipolata en 150 gr andijvie p.p.)

- Snack (160 Kcal)**
- 25 gr pistachenoten

WOENSDAG

- Ontbijt (186 Kcal)**
- 1 beschuit met jam
 - 1 beschuit met kaas

- Tussendoor (164 Kcal)**
- 2 kiwi's
 - 150 ml melk

- Lunch (255 Kcal)**
- 1 snee brood met magere vleeswaren en rauwkost
 - 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

- Tussendoor (82 Kcal)**
- 1 sesamkoekje

- Diner (413 Kcal)**
- 75 gr ongepaneerde schnitzel
 - 150 gr aardappelschijfjes
 - 200 gr rauwkostsalade met rode biet en appel (recept)

- Snack (149 Kcal)** Pag. 98
- 150 gr kwark
 - 15 gr granola met een appeltje

DONDERDAG

- Ontbijt (186 Kcal)**
- 150 ml melk
 - 25 gr haverhout
 - 50 gr blauwe bessen

- Tussendoor (82 Kcal)**
- 1 sesamkoekje

- Lunch (358 Kcal)** Pag. 98
- 250 gr rauwkostsalade met rode biet en appel (recept)
 - 2 crackers met magere vleeswaren

- Tussendoor (128 Kcal)**
- 125 gr kwark
 - 1 sinaasappel

- Diner (409 Kcal)**
- 2 tacoschelpen met in totaal:
 - 75 gr rundergehakt pag. 175
 - Tex-Mex kruiden naar smaak
 - 75 gr maïs
 - 100 gr courgette
 - 1 tomaat
 - ijsbergsla naar smaak

- Snack (106 Kcal)**
- 75 gr gerookte kip
 - chilisaus naar smaak

VRIJDAG

- Ontbijt (258 Kcal)**
- 150 gr yoghurt
 - 35 gr granola met een appeltje
 - 100 gr blauwe bessen

- Tussendoor (54 Kcal)**
- 1 rijstwafel met appelstroop

- Lunch (233 Kcal)**
- 2 sneeën brood met groentespread en rauwkost

- Tussendoor (105 Kcal)**
- 1 banaan

- Diner (423 Kcal)**
- 55 gr penne pag. 175
 - 150 gr champignons
 - halve ui
 - 1 teentje knoflook
 - 10 gr pijnboompitten
 - 25 ml kookroom

- Snack (122 Kcal)**
- 1 drankje naar keuze **OF**
 - Gevulde eitjes van: pag. 175
 - 2 gekookte eieren
 - 10 gr fritessaus
 - 1 augurk
 - paprikapoeder, peper en zout naar smaak

ZATERDAG

- Ontbijt (235 Kcal)**
- 1 beschuit met magere vleeswaren
 - 1 beschuit met zuivelspread
 - 150 ml melk

- Tussendoor (106 Kcal)**
- 125 gr yoghurt
 - 1 sinaasappel

- Lunch (287 Kcal)**
- 1 snee brood met kaas en rauwkost
 - 1 snee brood met jam

- Tussendoor (188 Kcal)**
- 1 worteltaart muffin (recept) Pag. 100

- Diner (369 Kcal)**
- 75 gr pangasiusfilet
 - 150 gr krieltjes pag. 175
 - 150 gr Chinese kool
 - 1 appel
 - 1 teentje knoflook

- Snack (122 Kcal)**
- 50 gr ossenworst **OF**
 - 1 drankje naar keuze

ZONDAG

- Ontbijt (249 Kcal)**
- 1 cracker met pindakaas
 - 1 cracker met jam
 - 1 gekookt ei

- Tussendoor (46 Kcal)**
- 1 kiwi

- Lunch (227 Kcal)**
- 1 bruin bolletje met:
 - 30 gr ossenworst
 - 2 augurken
 - ijsbergsla en ui naar smaak

- Tussendoor (88 Kcal)**
- 125 gr kwark
 - 50 gr blauwe bessen

- Diner (467 Kcal)** Pag. 102
- kip-kerrie met ananas (recept, maar dan met 50 gr rijst, 75 gr kipfilet en 75 gr sperziebonen p.p.)

- Snack (188 Kcal)**
- 1 worteltaart muffin (recept) Pag. 100

MAANDAG

Ontbijt (226 Kcal)

- 150 gr kwark
- 25 gr granola met een appeltje (recept) Pag. 94
- 50 gr ananas

Tussendoor (52 Kcal)

- 1 rijstwafel met smeerkaas en rauwkost

Lunch (457 Kcal)

- 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
- 1 snee brood met groentespread en rauwkost
- 150 ml melk

Tussendoor (248 Kcal)

- 2 pindacrunchkoekjes

Diner (395 Kcal)

- 75 gr kipfilet
- 55 gr mienestjes pag. 175
- 150 gr wokgroente naar keuze (bv. Oosterse wokgroente)
- 25 ml woksau naar keuze (bv. teriyaki)

Snack (122 Kcal)

- 200 gr fruitsalade van fruit naar keuze

DINSDAG

Ontbijt (258 Kcal)

- 2 crackers met appelstroop
- 1 cracker met pindakaas

Tussendoor (183 Kcal)

- 125 gr yoghurt
- 1 banaan
- 10 gr (blanke) rozijnen

Lunch (385 Kcal)

- 1 volkoren pistolet met:
- 30 gr kaas
- 50 gr komkommer
- 1 tomaat
- ijsbergsla en mosterd naar smaak
- 1 gekookt ei

Tussendoor (92 Kcal)

- 150 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Diner (425 Kcal) Pag. 96

- stamppot andijvie met runderchipolata (recept, maar dan met 150 gr aardappels, 75 gr runderchipolata en 150 gr andijvie p.p.)

Snack (192 Kcal)

- 30 gr pistachenoten

WOENSDAG

Ontbijt (256 Kcal)

- 2 beschuiten met jam
- 1 beschuit met kaas

Tussendoor (188 Kcal)

- 2 kiwi's
- 200 ml melk

Lunch (389 Kcal)

- 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
- 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

Tussendoor (82 Kcal)

- 1 sesamkoekje

Diner (413 Kcal)

- 75 gr ongepaneerde schnitzel
- 150 gr aardappelschijfjes
- 200 gr rauwkostsalade met rode biet en appel (recept)

Snack (172 Kcal) Pag. 98

- 150 gr kwark
- 20 gr granola met een appeltje

DONDERDAG

Ontbijt (328 Kcal)

- 200 ml melk
- 30 gr haverhout
- 1 banaan
- 5 gr honing

Tussendoor (124 Kcal)

- 1 pindacrunchkoekje Pag. 98

Lunch (358 Kcal)

- 250 gr rauwkostsalade met rode biet en appel (recept)
- 1 cracker met kaas
- 1 cracker met magere vleeswaren

Tussendoor (168 Kcal)

- 200 gr kwark
- 1 sinaasappel

Diner (409 Kcal)

- 2 tacoschelpen met in totaal: pag. 175
- 75 gr rundergehakt pag. 175
- Tex-Mex kruiden naar smaak
- 75 gr maïs
- 100 gr courgette
- 1 tomaat
- ijsbergsla naar smaak

Snack (106 Kcal)

- 75 gr gerookte kip
- chilisaus naar smaak

VRIJDAG

• Ontbijt (258 Kcal)

- 150 gr yoghurt
- 35 gr granola met een appeltje
- 100 gr blauwe bessen

Tussendoor (54 Kcal)

- 1 rijstwafel met appelstroop

Lunch (355 Kcal)

- 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
- 1 snee brood met groentespread en rauwkost

Tussendoor (105 Kcal)

- 1 banaan

Diner (423 Kcal)

- 55 gr penne pag. 175
- 150 gr champignons
- halve ui
- 1 teentje knoflook
- 10 gr pijnboompitten
- 25 ml kookroom

Snack (298 Kcal)

- 1 drankje naar keuze
- Gevulde eitjes van: pag. 175
- 2 gekookte eieren
- 10 gr fritessaus
- 1 augurk
- paprikapoeder, peper en zout naar smaak

ZATERDAG

Ontbijt (235 Kcal)

- 1 beschuit met magere vleeswaren
- 1 beschuit met zuivelspread
- 150 ml melk

Tussendoor (106 Kcal)

- 125 gr yoghurt
- 1 sinaasappel

Lunch (403 Kcal)

- 2 sneeën brood met jam
- 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (188 Kcal)

- 1 worteltaart muffin (recept) Pag. 100

Diner (369 Kcal)

- 75 gr pangasiusfilet
- 150 gr krieltjes pag. 175
- 150 gr Chinese kool
- 1 appel
- 1 teentje knoflook

Snack (207 Kcal)

- 50 gr ossenworst
- 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (296 Kcal)

- 1 cracker met kaas
- 1 cracker met pindakaas
- 1 gekookt ei

Tussendoor (96 Kcal)

- 1 peer

Lunch (343 Kcal)

- 1 volkoren pistolet met:
- 50 gr ossenworst
- 3 augurken
- ijsbergsla en ui naar smaak

Tussendoor (126 Kcal)

- 150 gr kwark
- 1 kiwi

Diner (467 Kcal) Pag. 102

- kip-kerrie met ananas (recept, maar dan met 50 gr rijst, 75 gr kipfilet en 75 gr sperziebonen p.p.)

Snack (188 Kcal)

- 1 worteltaart muffin (recept) Pag. 100

MAANDAG

- Ontbijt (314 Kcal)**
- 200 gr kwark
 - 35 gr granola met een appeltje (recept) Pag. 94
 - 75 gr ananas

- Tussendoor (105 Kcal)**
- 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost

- Lunch (481 Kcal)**
- 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
 - 1 snee brood met groentespread en rauwkost
 - 200 ml melk

- Tussendoor (248 Kcal)**
- 2 pindacrunchkoekjes

- Diner (478 Kcal)**
- 100 gr kipfilet
 - 65 gr mienestjes pag. 175
 - 200 gr wokgroente naar keuze (bv. Oosterse wokgroente)
 - 30 ml woksau naar keuze (bv. teriyaki)

- Snack (153 Kcal)**
- 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

DINSDAG

- Ontbijt (296 Kcal)**
- 2 crackers met pindakaas
 - 1 cracker met appelstroop

- Tussendoor (209 Kcal)**
- 200 gr yoghurt
 - 1 banaan
 - 10 gr (blanke) rozijnen

- Lunch (385 Kcal)**
- 1 volkoren pistolet met:
 - 30 gr kaas
 - 50 gr komkommer
 - 1 tomaat
 - ijsbergsla en mosterd naar smaak
 - 1 gekookt ei

- Tussendoor (153 Kcal)**
- 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

- Diner (524 Kcal)** Pag. 96
- stamppot andijvie met runderchipolata (recept)

- Snack (256 Kcal)**
- 40 gr pistachenoten

WOENSDAG

- Ontbijt (256 Kcal)**
- 2 beschuiten met jam
 - 1 beschuit met kaas

- Tussendoor (188 Kcal)**
- 2 kiwi's
 - 200 ml melk

- Lunch (389 Kcal)**
- 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
 - 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost

- Tussendoor (245 Kcal)**
- 3 sesamkoekjes

- Diner (483 Kcal)**
- 100 gr ongepaneerde schnitzel
 - 200 gr aardappelschijfjes
 - 200 gr rauwkostsalade met rode biet en appel (recept)

- Snack (199 Kcal)** Pag. 98
- 200 gr kwark
 - 20 gr granola met een appeltje

DONDERDAG

- Ontbijt (347 Kcal)**
- 200 ml melk
 - 35 gr haverhout
 - 1 banaan
 - 5 gr honing

- Tussendoor (248 Kcal)**
- 2 pindacrunchkoekjes

- Lunch (474 Kcal)** Pag. 98
- 250 gr rauwkostsalade met rode biet en appel (recept)
 - 2 crackers met kaas
 - 1 cracker met magere vleeswaren

- Tussendoor (168 Kcal)**
- 200 gr kwark
 - 1 sinaasappel

- Diner (456 Kcal)**
- 2 tacoschelpen met in totaal:
 - 100 gr rundergehakt pag. 175
 - Tex-Mex kruiden naar smaak
 - 75 gr maïs
 - 100 gr courgette
 - 1 tomaat
 - ijsbergsla naar smaak

- Snack (106 Kcal)**
- 75 gr gerookte kip
 - chilisaus naar smaak

VRIJDAG

- Ontbijt (299 Kcal)**
- 200 gr yoghurt
 - 40 gr granola met een appeltje
 - 100 gr blauwe bessen

- Tussendoor (107 Kcal)**
- 2 rijstwafels met appelstroop

- Lunch (451 Kcal)**
- 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
 - 1 snee brood met groentespread en rauwkost
 - 200 ml melk

- Tussendoor (105 Kcal)**
- 1 banaan

- Diner (540 Kcal)**
- 65 gr penne pag. 175
 - 150 gr champignons pag. 175
 - halve ui
 - 1 teentje knoflook
 - 20 gr pijnboompitten
 - 30 ml kookroom

- Snack (298 Kcal)**
- 1 drankje naar keuze
- Gevulde eitjes van: pag. 175
- 2 gekookte eieren
 - 10 gr fritessaus
 - 1 augurk
 - paprikapoeder, peper en zout naar smaak

ZATERDAG

- Ontbijt (352 Kcal)**
- 2 beschuiten met magere vleeswaren
 - 1 beschuit met zuivelspread
 - 200 ml melk

- Tussendoor (132 Kcal)**
- 200 gr yoghurt
 - 1 sinaasappel

- Lunch (458 Kcal)**
- 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
 - 1 snee brood met jam

- Tussendoor (188 Kcal)**
- 1 worteltaart muffin (recept) Pag. 100

- Diner (439 Kcal)**
- 100 gr pangasiusfilet
 - 200 gr krieltjes pag. 175
 - 200 gr Chinese kool
 - 1 appel
 - 1 teentje knoflook

- Snack (207 Kcal)**
- 50 gr ossenworst
 - 1 drankje naar keuze

ZONDAG

- Ontbijt (413 Kcal)**
- 2 crackers met kaas
 - 1 cracker met pindakaas
 - 1 gekookt ei

- Tussendoor (96 Kcal)**
- 1 peer

- Lunch (343 Kcal)**
- 1 volkoren pistolet met:
 - 50 gr ossenworst
 - 3 augurken
 - ijsbergsla en ui naar smaak

- Tussendoor (198 Kcal)**
- 200 gr kwark
 - 2 kiwi's

- Diner (554 Kcal)**
- kip-kerrie met ananas (recept) Pag. 102

- Snack (188 Kcal)**
- 1 worteltaart muffin (recept) Pag. 100

MAANDAG

Ontbijt (353 Kcal)

- 200 gr kwark
- 40 gr granola met een appeltje (recept) Pag. 94
- 100 gr ananas

Tussendoor (254 Kcal)

- 2 rijstwafels met smeerkaas en rauwkost
- 1 rijstwafel met appelstroop
- 200 ml melk

Lunch (556 Kcal)

- 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
- 1 snee brood met groentespread en rauwkost
- 1 snee brood met kaas en rauwkost

Tussendoor (248 Kcal)

- 2 pindacrunchkoekjes

Diner (506 Kcal)

- 125 gr kipfilet
- 65 gr mienestjes pag. 175
- 200 gr wokgroente naar keuze (bv. Oosterse wokgroente)
- 30 ml woksaus naar keuze (bv. teriyaki)

Snack (153 Kcal)

- 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

DINSDAG

Ontbijt (446 Kcal)

- 2 crackers met appelstroop
- 1 cracker met pindakaas
- 1 cracker met magere vleeswaren
- 200 ml melk

Tussendoor (226 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 1 banaan
- 15 gr (blanke) rozijnen

Lunch (538 Kcal)

- 1 volkoren pistolet met:
- 30 gr kaas
- 50 gr komkommer
- 1 tomaat
- ijsbergsla en mosterd naar smaak
- 1 gekookt ei
- 250 gr fruitsalade van fruit naar keuze

Tussendoor (99 Kcal)

- 2 rijstwafels met jam

Diner (524 Kcal) Pag. 96

- stamppot andijvie met runderchipolata (recept)

Snack (256 Kcal)

- 40 gr pistachenoten

WOENSDAG

Ontbijt (414 Kcal)

- 2 beschuiten met kaas
- 1 beschuit met jam
- 1 beschuit met pindakaas

Tussendoor (188 Kcal)

- 2 kiwi's
- 200 ml melk

Lunch (505 Kcal)

- 2 sneeën brood met magere vleeswaren en rauwkost
- 1 snee brood met zuivelspread en rauwkost
- 1 snee brood met groentespread en rauwkost

Tussendoor (245 Kcal)

- 3 sesamkoekjes

Diner (511 Kcal)

- 125 gr ongepaneerde schnitzel
- 200 gr aardappelschijfjes
- 200 gr rauwkostsalade met rode biet en appel (recept) Pag. 98

Snack (222 Kcal)

- 200 gr kwark
- 25 gr granola met een appeltje

DONDERDAG

Ontbijt (365 Kcal)

- 200 ml melk
- 40 gr haverhout
- 1 banaan
- 5 gr honing

Tussendoor (248 Kcal)

- 2 pindacrunchkoekjes

Lunch (581 Kcal) Pag. 98

- 250 gr rauwkostsalade met rode biet en appel (recept)
- 2 sneeën brood met magere vleeswaren
- 1 snee brood met kaas

Tussendoor (264 Kcal)

- 200 gr kwark
- 1 sinaasappel
- 15 gr pistachenoten

Diner (504 Kcal)

- 2 tacoschelpen met in totaal:
- 125 gr rundergehakt pag. 175
- Tex-Mex kruiden naar smaak
- 75 gr maïs
- 100 gr courgette
- 1 tomaat
- ijsbergsla naar smaak

Snack (133 Kcal)

- 100 gr gerookte kip
- chilisaus naar smaak

Bereken je caloriebehoefte op pagina 12

of online op www.projectgezond.nl/hoeveel

VRIJDAG

Ontbijt (322 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 45 gr granola met een appeltje
- 100 gr blauwe bessen

Tussendoor (157 Kcal)

- 2 rijstwafels met appelstroop
- 1 rijstwafel met jam

Lunch (621 Kcal)

- 2 sneeën brood met smeerkaas en rauwkost
- 1 snee brood met groentespread en rauwkost
- 1 snee brood met kaas en rauwkost
- 200 ml melk

Tussendoor (151 Kcal)

- 1 banaan
- 1 kiwi

Diner (540 Kcal)

- 65 gr penne pag. 175
- 150 gr champignons pag. 175
- halve ui
- 1 teentje knoflook
- 20 gr pijnboompitten
- 30 ml kookroom

Snack (298 Kcal)

- 1 drankje naar keuze
- Gevulde eitjes van: pag. 175
- 2 gekookte eieren
 - 10 gr fritessaus
 - 1 augurk
 - paprikapoeder, peper en zout naar smaak

ZATERDAG

Ontbijt (425 Kcal)

- 2 beschuiten met magere vleeswaren
- 1 beschuit met zuivelspread
- 1 beschuit met appelstroop
- 200 ml melk

Tussendoor (183 Kcal)

- 200 gr yoghurt
- 1 sinaasappel
- 15 gr (blanke) rozijnen

Lunch (636 Kcal)

- 2 sneeën brood met kaas en rauwkost
- 1 snee brood met jam
- 1 snee brood met pindakaas

Tussendoor (188 Kcal)

- 1 worteltaart muffin (recept) Pag. 100

Diner (458 Kcal)

- 125 gr pangasiusfilet
- 200 gr krieltjes pag. 175
- 200 gr Chinese kool
- 1 appel
- 1 teentje knoflook

Snack (207 Kcal)

- 50 gr ossenworst
- 1 drankje naar keuze

ZONDAG

Ontbijt (482 Kcal)

- 2 crackers met kaas
- 1 cracker met pindakaas
- 1 cracker met jam
- 1 gekookt ei

Tussendoor (96 Kcal)

- 1 peer

Lunch (531 Kcal)

- 1 volkoren pistolet met:
- 50 gr ossenworst
- 3 augurken
- ijsbergsla en ui naar smaak
- 2 kiwi's
- 200 ml melk

Tussendoor (222 Kcal)

- 200 gr kwark
- 25 gr granola met een appeltje

Diner (554 Kcal)

- kip-kerrie met ananas (recept) Pag. 102

Snack (188 Kcal)

- 1 worteltaart muffin (recept) Pag. 100

40 HEERLIJKE
Recepten

GRANOLA MET EEN APPELTJE

Met granola kun je blijven variëren. En dat doen wij graag! Dit keer laten we je een variant zien die heel goed past bij de herfst en winter. Met name vanwege de kaneel. Niet dat je 'm in de lente en zomer niet kunt eten, maar daarvoor hebben we dan weer andere heerlijke granola's!

Aantal personen: --

Weekmenu: [Week 1](#)

DIT HEB JE NODIG

(500 gram)

100 gr pecannoten

50 gr hazelnoten

200 gr havervlokken

40 gr honing

1 theelepel kaneel

50 gr gedroogde appel

60 gr blanke rozijnen

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 160 graden.
2. Hak de pecannoten en hazelnoten in grove stukken.
3. Meng de havervlokken, pecannoten, hazelnoten, honing en kaneel goed door elkaar.
4. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de granola erover.
5. Bak de granola in ongeveer 30 minuten goudbruin en krokant. Schep het elke 10 minuten even om.
6. Laat de granola afkoelen, snijd de gedroogde appel in stukjes en meng dit samen met de rozijnen door de granola.



VOEDINGSWAARDE

(per 100 gram)

Kcal: 460

Eiwit: 9,4 gram

Koolhydraten: 49,9 gram

Vet: 23,3 gram

Vezels: 7,6 gram

TIPS EN tricks

- Gedroogde appel vind je in de supermarkt over het algemeen bij de bakproducten. Mocht je het niet kunnen vinden dan kun je ook ander gedroogd fruit kiezen.
- Houd de granola de laatste minuten goed in de gaten. De ene oven gaat nu eenmaal harder dan de ander. In sommige gevallen is een baktijd van 25 minuten al voldoende.
- In plaats van blanke rozijnen kun je ook 'gewone' rozijnen gebruiken.
- Bewaar de granola in een goed afgesloten trommel of (week)pot. Dan blijft hij minstens twee weken lekker en vers.



STAMPPOT ANDIJVIE MET RUNDERCHIPOLATA

De klassieke stamppot andijvie met spekjes en kaas vinden we hier thuis heerlijk. Maar af en toe eens wat anders is ook lekker. En dat is precies hoe deze stamppot is ontstaan. De zuivelspread maakt de stamppot heerlijk romig en met het braadvocht van de worstjes maak je de smaak compleet.

Aantal personen: 2

Weekmenu: [Week 1](#)

DIT HEB JE NODIG

(twee personen)

400 gr aardappels (kruimig)

75 ml melk

0,25 groentebouillonblokje

40 gr zuivelspread tuinkruiden

200 gr runderchipolata

1 ui

400 gr andijvie (liefst fijngesneden)

ZO MAAK JE HET

1. Kook de aardappels gaar en giet ze af. Verwarm de melk, laat het kwart bouillonblokje erin oplossen en voeg dit samen met de zuivelspread toe aan de aardappels. Stamp er een gladde puree van.
2. Bak ondertussen de runderchipolata in een koekenpan mooi bruin en gaar.
3. Snipper de ui en bak deze bij de runderchipolata in de pan gaar.
4. Haal de worstjes uit de pan en zet deze apart.
5. Voeg het braadvocht en de uien samen met de andijvie toe aan de aardappelpuree en stamp alles goed door elkaar.
6. Snijd de runderchipolata in stukjes en serveer bovenop de stamppot.



VOEDINGSWAARDE

(per persoon)

Kcal: 524

Eiwit: 28,8 gram

Koolhydraten: 47,0 gram

Vet: 21,2 gram

Vezels: 11,1 gram

TIPS EN tricks

- Laat het vuur eventueel aan staan als je de andijvie door de puree werkt. De andijvie slinkt dan een beetje en de stamppot blijft lekker warm.
- In plaats van de runderchipolata kun je bij deze stamppot ook heel goed een gehaktballetje serveren.



RAUWKOSTSALADE MET RODE BIET EN APPEL

Rauwkost hoeft echt niet saai te zijn. Sterker nog: van een goed samengestelde rauwkost kun je zelfs volop genieten. Dit recept is een voorbeeld van zo’n rauwkost. Dankzij de korte en makkelijke ingrediëntenlijst is deze rauwkost ook nog eens heel vriendelijk voor je portemonnee.

Aantal personen: --

Weekmenu: Week 1

DIT HEB JE NODIG

(450 gram)

100 gr rode biet (voorgekookt)

100 gr winterpeen

50 gr bleekselderij

50 gr zilveruitjes

1 zoete appel

5 gr peterselie

30 gr fritessaus

5 gr mosterd

5 ml citroensap

ZO MAAK JE HET

1. Snijd de bieten in blokjes of rasp ze met een grove rasp.
2. Maak de winterpeen schoon en snijd of rasp deze ook grof.
3. Ontdraad de bleekselderij en snijd in dunne boogjes.
4. Snijd de zilveruitjes één of twee keer door.
5. Verwijder het klokhuis uit de appel en snijd de appel in blokjes.
6. Hak de peterselie fijn en meng dit samen met de fritessaus, mosterd en citroensap door de rauwkost.



VOEDINGSWAARDE

(per 100 gram)

Kcal: 60

Eiwit: 1,0 gram

Koolhydraten: 9,0 gram

Vet: 1,9 gram

Vezels: 2,5 gram

TIPS EN tricks

- Rode biet kun je in veel supermarkten ook geraspt kopen. Dat scheelt je tijd én knalrode handen.
- Bij de hoeveelheden rode biet, winterpeen en bleekselderij gaan wij er vanuit dat dit het gewicht is wat je na het schoonmaken van de groente overhoudt.



WORTELTAART MUFFINS

Het woord ‘wortel’ in de naam van deze lekkernij doet vermoeden dat je een gezonde snack gaat maken. Hoewel ‘taart’ en ‘muffin’ dan weer een andere indruk wekken. Het laatste is waar: deze muffins zijn op zichzelf niet gezond. Maar wel onweerstaanbaar lekker. En ook als je aan het afslanken bent mag je best eens iets minder gezonds eten vinden wij.

Aantal personen: --

Weekmenu: [Week 1](#)

DIT HEB JE NODIG

(12 stuks)

- 200 gr wortel
- 50 gr ongezouten pistachenoten
- 200 gr zelfrijzend bakmeel
- 80 gr donkere basterdsuiker
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel gemberpoeder
- snuf zout
- 2 eieren
- 125 ml melk
- 80 ml zonnebloemolie

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Maak de wortels schoon en rasp ze met een grove rasp.
3. Hak de pistachenoten een paar keer door zodat je kleine stukjes krijgt.
4. Meng het zelfrijzend bakmeel, de wortel, pistachenoten, basterdsuiker, kaneel, gemberpoeder en het zout goed door elkaar.
5. Klop in een andere kom de eieren los en meng de melk en zonnebloemolie erdoor.
6. Doe de droge ingrediënten bij de natte ingrediënten in de kom en spatel alles met zo min mogelijk slagen door elkaar. Het beslag hoeft niet helemaal glad te zijn. Een klontje hier of daar is niet erg.
7. Doe 12 muffinpapiertjes in een muffinvorm en verdeel het beslag erover.
8. Bak de muffins in 20 tot 25 minuten mooi donker en gaar.



VOEDINGSWAARDE
(per stuk)

Kcal: 188

Eiwit: 4,2 gram

Koolhydraten: 20,1 gram

Vet: 9,6 gram

Vezels: 1,3 gram

TIPS EN tricks

- De pistachenoten kun je ook prima vervangen voor walnoten.
- Met een (wegwerp)spruitzak kun je het beslag heel makkelijk en schoon verdelen over de muffinpapiertjes.
- Steek na het bakken een cocktailprikkertje in één van de muffins. Als deze er droog uit komt dan zijn de muffins gaar.



KIP KERRIE MET ANANAS

Deze heerlijke kip-kerrie heb je in een half uur op tafel staan. Ideaal voor de door-deweekse dagen. De kokosmelk en ananas geven dit gerecht een tropisch tintje. Het theelepeltje kurkuma is verantwoordelijk voor de diepe gele kleur.

Aantal personen: 2

Weekmenu: Week 1

DIT HEB JE NODIG

(twee personen)

- 130 gr rijst
- 200 gr kipfilet
- 200 gr sperziebonen
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 200 ml kokosmelk (6% vet)
- 3 theelepels kerriepoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel kurkuma
- 100 gr ananas
- 10 gr maïzena

ZO MAAK JE HET

1. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking en houd warm.
2. Snijd de kip in blokjes en kruid met peper, zout en één theelepel kerriepoeder.
3. Punt de boontjes en snijd ze een keer doormidden. Kook ze beetgaar.
4. Maak de paprika schoon en snijd in reepjes. Snipper het uitje.
5. Verhit een scheut olie in de pan en fruit het uitje aan met de rest van het kerrie-poeder, het paprikapoeder en de kurkuma.
6. Zet het vuur hoog, voeg de kip toe en bak mooi bruin.
7. Bak de bonen en paprikareepjes kort mee.
8. Voeg de kokosmelk en 100 milliliter water toe. Breng het geheel al roerend aan de kook.
9. Snijd de ananas in kleine stukjes en voeg toe.
10. Roer de maïzena los met een klein beetje koud water.
11. Voeg de opgeloste maïzena in delen toe tot je de gewenste dikte bereikt hebt.
12. Proef even en maak verder op smaak met peper en zout.



VOEDINGSWAARDE

(per persoon)

- Kcal: 554
- Eiwit: 32,5 gram
- Koolhydraten: 69,6 gram
- Vet: 14,5 gram
- Vezels: 10,4 gram

TIPS EN tricks

- Maïzena bindt pas als het kookt. Voeg dus pas wat extra toe als het gerecht daadwerkelijk kookt en het dan nog te dun is naar je zin.
- Verse ananas is natuurlijk het lekkerst, maar ananas uit blik is ook prima te gebruiken voor dit recept.



RECEPTENREGISTER

- 94. Granola met een appeltje
- 96. Stampapot andijvie met runderchipolata
- 98. Rauwkostsalade met rode biet en appel
- 100. Worteltaart muffins
- 102. Kip-kerrie met ananas
- 104. Mexicaanse ovenschotel met zoete aardappel
- 106. Wraps met runderreepjes
- 108. Zoetzure wok met garnalen
- 110. Bruschetta met tomaat en basilicum
- 112. Frittata met spinazie en oude kaas
- 114. Risotto met varkenshaas, tuinerwtjes en salie
- 116. Amandel-frambozenschuimpjes
- 118. Penne met romige prei en courgette
- 120. Oosterse maaltijdsoup met kip en rijst
- 122. Ontbijtquiches met ham en tomaat
- 124. Klassieke shakshuka
- 126. Bladerdeegpakketjes met zalm en puntpaprika
- 128. Snelle toastsalade met ei en tomaat
- 130. Broccoli-courgettesoup met basilicum
- 132. Chickenwings in yoghurtmarinade
- 134. Bananencake met pindakaasglazuur
- 136. Fruitspread van aardbei en blauwe bes
- 138. Beef stroganoff
- 140. Double cheese lasagne
- 142. Poké bowl
- 144. Witte koolschotel met krokant spek
- 146. Fajitas met kip en sambalyoghurt
- 148. Knapperige ham-kaaskoekjes
- 150. Bami goreng
- 152. Lunchsalade met gegrilde kip en croutons
- 154. Gevulde puntpaprika met tonijn en feta
- 156. Notenkoekjes met chocolate chips
- 158. Broodje hamburger met zoete balsamico-uien
- 160. Haverhoutpannenkoekjes met vruchtenjam
- 162. Makkelijke rendang
- 164. Zalmburgers
- 166. Pastasalade met groene pesto en babyspinazie
- 168. Ratatouille
- 170. Tapenade van zongedroogde tomaten
- 172. Tosti met geitenkaas, avocado en gegrilde paprika

Basisrecepten

- 189. Aardappelpuree
- 189. Zoete aardappelpuree
- 190. Zoetzure woksaus
- 190. Groene currypasta
- 191. Snelle jus